



特集

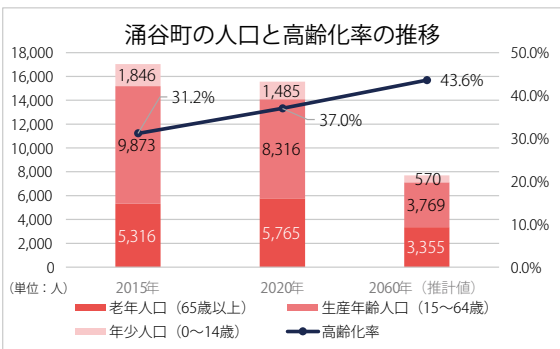
住み慣れた地域で暮らし続けるための

# 支え<sup>愛</sup>の取り組み

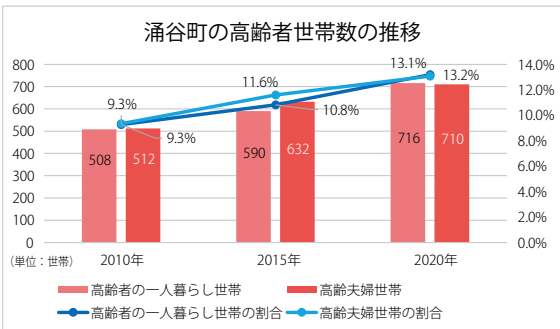
「支える」のではなく、「支えあう」。

超高齢社会を「支える」のは無理がある。

持続可能な「支えあい」で、持続可能な涌谷町を目指した取り組みが始まっています。



《住民基本台帳(各年9月末)と国立社会保障・人口問題研究所推計値から》



《国勢調査から》

2020年9月末の涌谷町の人口は、1万5566人。2015年9月末の人口1万7035人から1469人の減少で、2014年に開かれた日本創生会議で示された「消滅可能性都市」の基となる国立社会保障・人口問題研究所の推計値に近い数値で人口が減少し続けている状況です。

2020年の涌谷町における65歳以上の高齢化率は37.0%で、今後高齢化率はますます上昇し、2060年には43.6%が65歳以上となる見込みです。(左グラフ上)

今後避けられない超高齢社会において、高齢者だけで構成される世帯や認知症などの病気により支援を必要とする世帯も確実に増加し続けていき

そのため、涌谷町では、住民がいつまでも住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らし続けられるよう、平成29年度から涌谷町社会福祉協議会と連携し、支えあいの地域社会を実現するための体制構築を目的とした「生活支援体制整備事業」を推進しています。

ます。(左グラフ下)

そのような超高齢社会でも、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを望む人は少なくありません。その望みを実現するためには、行政だけではなく、地域住民をはじめ、社会福祉法人や民間企業、ボランティアなどのさまざまな団体や個人が協力し合い、支えあえる地域社会づくりが必要不可欠であり、急務です。

# 生

活支援体制整備事業は、「生活支援

コーディネーター」と「協議体」の2本柱で構成されています。

「生活支援コーディネーター」は、地域住民が暮らしの中で感じている困り事を見える化し、関連する団体やボランティア、社会福祉施設、企業などとともに、地域全体で高齢者を支える体制づくりを進めていくことを目的に、涌谷町社会福祉協議会に配置しています。涌谷町では、特に「つなぐ専門職」として「つなぐ」「つくる」役割を担っています。

存の体制では対応しきれない場合に、新たな担手の発掘や育成、仕組みづくりなどに取り組んでいます。

もう一つの柱となる「協議体」は、地域内にあるさまざまな団体や企業、商工会、福祉事業所、地域のキーマン、社会福祉協議会(生活支援コーディネーター)、行政などが構成メンバーとなり、地域の課題や担い手などの情報を共有しながら、地域をよりよくしていくためにどうすべきかを話し合う場で、「わくや地域まるごと会議」という名称で運営されています。

れています。その一例が、「おらほの支えあい企業」と「マイ時刻表」です。

今回紹介する「生活支援コーディネーター」と「わくや地域まるごと会議」から生まれた「おらほの支えあい企業」と「マイ時刻表」を見て、「私もこんな困り事を抱えている」という人は「生活支援コーディネーター」や「わくや地域まるごと会議」の構成メンバーに相談してみてください。なお、今回の特集は、一部の事業者を紹介する広告ではなく、持続可能な支えあいの取り組みの輪を広げることが目的としています。「私も(うちの会社も)技術や知識、経験を地域のために生かせるのでは」と感じた個人や企業の皆さんは、支えあいの輪に参画をお願いします。

私たちが  
生活支援コーディネーターです



《今回の特集で紹介するさまざまな取り組みの問い合わせ先》  
涌谷町社会福祉協議会地域福祉課 ☎43-6661  
涌谷町福祉課包括支援班 ☎25-7903





支え愛

## 移動スーパーとくし丸

人口減少に伴い、涌谷町内の各地域にかつてはあった商店が閉店していき、多くの買い物困難者が発生しています。その多くが高齢者であり、また、運転能力の低下や運転免許証を返納した移動困難者でもあることから、郊外にある大型商業施設に出かけにくい状態にあります。

そのような買い物困難者を救うべく、軽快な音楽を流しながら、カラフルな食材のイラストで彩られた軽トラックがさっそうと涌谷町内を駆け抜けています。その車両の名は、「とくし丸」。

とくし丸は、もともと徳島県で生まれ

た移動型スーパーで、車内には約400品目・約1200点もの商品を積み、買い物困難者となっている高齢者宅などを訪問する事業です。現在、その事業がフランチャイズ化され、全国展開されています。

涌谷町内を走る「とくし丸」は、株式会社Aコープ東日本がAコープ涌谷店とAコープのだけ店の閉店に伴い、導入したものです。

### 採算性だけでは片づけられない支え愛

令和3年3月末に、小規模店舗でありながら、遠出できない住民の身近な買い物場所として数十年にわたり利用されてきた涌谷町内のAコープが、建物の老朽化や採算性の観点から閉店を余儀なく

されました。一方で、Aコープは、JAグループの一員として多くの組合員の皆さんあつての企業です。店舗の継続を求め声は多く、長年のお付き合いを簡単には切れないため、完全な代替策とまではいきませんが、当社が他県で展開している「とくし丸」の導入を決めました。

導入にあたり、事前に対象地域の住まいを1軒1軒回り、移動スーパーの運用開始の案内と立ち寄りが必要かどうかを確認していき、週に2回訪問する巡回コースを2本、週に1回訪問する巡回コースを1本の合計3本のコースを設定しました。1カ所あたり10分から15分程度滞在し、30軒から40軒程度の住宅を1日かけて回っています。家外に出られない人には茶の間にいながら商品を選



株式会社Aコープ東日本  
店舗事業本部店舗開発室  
主任 相澤一雅 さん

んでもらい、利用者が気を使って買い過ぎているとドライバーが判断した場合は買わせ過ぎないように声をかけるようにし、細く長い付き合いができるように心がけています。移動型スーパーでありながら、公共性が高い事業でもあることから、ドライバーの多くが困っている人の役に立ちたいという志を持つ人が多いのが特徴です。「とくし丸」をやりたいという個人事業主の皆さんは、私との面談で、実情をお話しし理解してもなお、地域に貢献したいという一心で事業に臨んでいます。





### 《写真解説》

①笑顔でお客さんを出迎える移動スーパーとくし丸の店主兼ドライバー②カラフルな食材などのイラストが施され、とくし丸のテーマソングを流しながら涌谷町内をめぐり③買い物客同士のコミュニケーションも弾む④400品目・1200点ほどの品物が軽トラックの荷台に所狭しと積まれている⑤その日の献立を聞き、どの食材が適しているかを紹介



とくし丸ドライバー  
Aコープ東日本5号車  
佐々木勇功さん

「郊外にある商業施設に自転車で買い物に出かけた高齢者が転んで怪我をしたため、買い物が困難となっている住民が安全に買い物できるようにならないだろうか」という

### 買い物をすることは 生きる楽しみの一つ

7区自治会から涌谷町社会福祉協議会に対して、「郊外にある商業施設に自転車で買い物に出かけた高齢者が転んで怪我をしたため、買い物が困難となっている住民が安全に買い物できるようにならないだろうか」という

相談が寄せられたことを受け、7区自治会内の空き地2カ所を利用し、令和4年2月から毎週木曜日の夕方に拠点販売を開始しました。

軽トラックの荷台に完備した冷蔵庫に、野菜や肉、魚などの生鮮食材の他、お菓子やパン、お惣菜、調味料、日用品を満載し、個人宅の他、空き地などを利用した拠点販売で各地を訪問しています。事前に欲しいものを電話で注文してもらえれば、その商品を仕入れておいて販売することも可能です。例えば、食パン一つをとっても、6枚切りや4枚切りなどの細かいリクエストにもお応えしています。

「とくし丸」到着の音楽を聞きつけた住民の皆さんが集まり、欲しいものや食べたいものを自らの目で見え選び、楽しそ

うに購入していただいています。時には、お客さんからその日の献立について相談され、どの食材がその料理に合っているかをアドバイスすることもあります。

また、拠点販売には、個人宅への訪問販売にはない、住民同士やドライバーとの会話が生まれ、コミュニケーションの場にもつながっていると感じています。

さらに、「とくし丸」は、地域住民の安否確認・見守り機能も果たせています。お客さんが使い切る前に、同じ物を繰り返し購入しているといった認知症の傾向が見られた際には、私から社会福祉協議会に情報提供をし、認知症の早期発見・保護につながったケースもあります。

# 高齢になると多くの人が長年付き合う

ことになるのが健康食品や医薬品です。それらを取り扱う専門家として、涌谷町内にある薬局の一つ、アサヒ薬局も、高齢者の健康的な毎日を支えています。

## 薬剤師の資格を持つ者としての支え愛

医薬品についてですが、さまざまな病を複合的に抱えている患者さんは、1日に10種類を超える薬を飲んでいることが日常になっていきます。そういった患者さんが抱えているのが、飲み忘れや余計に服用してしまうリスクです。他の薬局でも同じようにされていますが、飲み忘れや飲み間違いがないように、アサヒ薬局でも院外処方せんに応じて朝昼晩と必要な分だけを小分けにする一包

化に対応しています。依頼される薬の種類と量やその時の混雑具合によって一包化にかかる時間が長くなる場合があります。そのような際に、後から患者さんが改めて引き取りに来るまで預かったり、自宅まで配達する場合もあります。

また、医薬品以外に、健康食品や市販薬、サプリメント、漢方などを求めるお客さんもおり、2千円以上を購入する場合は、涌谷町内であれば自宅まで配達しています。中には、笹岳地区にお住まいで、移動手段がない人もいます。配達の他にも、希望があれば、市販薬や商品を一つから取り置きすることにも対応しています。

さらに、薬剤師としての知識と経験を基に、高齢者が抱える鼻づまりや耳鳴りなどの未病(発

病には至らないが健康からは離れつつある状態)にかかわる相談にも応じ、漢方の使用などを提案しています。

アサヒ薬局では、「おらほの支えあい企業」の取り組みが始まる以前、今から10年以上も前からこういったサービスを展開しており、長年にわたって利用しているお客さんもいます。

医薬品の専門家として、品物の取り寄せに時間がかかる場合があるかもしれませんが、引き続き新規の相談に応じていきたいと考えています。



株式会社アサヒ薬局  
薬剤師 布施秀晃さん



### 《写真解説》

①飲み間違いがないよう朝昼晩・氏名などが書かれます②笑顔でご自宅に配達します③未病の悩みにも長年の経験と専門知識で相談にのります



支え愛2

アサヒ薬局

加齢による体の不調とともに、増えていく薬の利用。薬の専門家としての親身な対応が明るい毎日を支えます。





⑤



## スマイル美容室

自宅が美容室になれば、いつまでも美しくあり続けられ、心もすっきりすることができます。



⑦



⑥

④

**支え愛** 自宅を美容室にする  
 平成8年11月に開業した当時から今までこの店を支えてきていただいたお客さんに最後までお付き合いたいという思いから、お客さんの自宅に出張し、カットを中心にサービスすることを始めました。当初は、常連さんからの要望に応えるためでしたが、現在は新規にも対応しています。

**い** くつになっても、障害があっても美しくありたい。誰もが抱く願いですが、加齢に伴う怪我や病氣、運転免許証の返納など、さまざまな理由で出向けなくなることがあります。

涌谷町蔵人沖名にあるスマイル美容室は、そういった美しくありたいという願いに応える美容室の一つです。

一緒に働く遠藤さんに一人でお店を任せられるようになってきたので、今後、増えてくるであろう訪問型の美容室を求める声に、応えていきたい。将来的には美容師仲間とともに、訪問型に力を入れていきたいです。

また、他の美容室でも

カットは、1畳から2畳程のスペースに持参するシートを敷き、ご家族など最低1人に立ち会ってもらい、お客さんに椅子に腰かけてもらえれば対応できます。洗面所や風呂場などの設備をお借りし、立会人に補助してもらえれば、シャンプーやヘアカラーもできます。場所が分かれば、町内どこでもお伺いし、料金に交通費の上乗せはしません。会話を楽しみたい人には時間をかけてカットし、心もすっきりしてもらっています。



スマイル美容室 美容師  
 後藤久美子さん(右)  
 遠藤恵美さん(左)

### 《写真解説》

④自宅の縁側が美容室に早変わりします⑤取材当日、カットにかかった時間はわずか30分。お客さんの要望に丁寧かつすばやく対応する熟練の技術⑥初めてのお客さんでもリラックスしてカットに臨んでもらえるよう、会話を大切にします⑦愛車に訪問型美容室用の道具を積み、涌谷町内であればどこにでも訪問(住所や地図は予約の際にお知らせください)

同じように、お客さんのことを思い、ご縁を大切にして訪問型の美容室をしています。町内の美容室の先輩たちの姿を見て、私も同じようにやっていこう、そして、みなでこの仕事を盛り上げていこうという思いで取り組んでいます。

支え愛4

## 広がれ！支えあいの輪 商福連携の取り組み

人口減少 → 進行されない  
新しい年の子供 来ない！

住み慣れた地域で暮らし続けるために  
できることは…

自身の生活空間に寄り添い  
地域人の生活空間に寄り添う。

商業と福祉が連携した取り組みの第1弾として実施された認知症サポーター養成講座。地域に根差した商店だからこそできることを充実させる取り組みが始まっています。

### 数

十年前、涌谷町のあちこちには、小規模ながらも地域に根差した多くの商店がいくつもありませんでした。これから

の超高齢社会では、日々の買い物需要とともに、ちょっとした困り事にも対応できる商店が、大きな役割を担える可能性があるとして、新たな「商福連携」の取り組みが始まっています。

日常の仕事の中で感じていた地域に根付いた商店だからこそできる役割

「まちのでんきやさん」として、高齢者世帯のちよっとした家電の修理なども引き受けてきた佐藤さんは、日々の業務で感じるものがありました。「高齢者世帯を訪問し、仕事をしながら、お茶飲み話をしていて異変を感じることはありません。ただ、家族は離れて暮ら

していたり、個人情報だからと近所の人たちは関与しない場合が多く、私が異変を感じたお客さんを包括支援センターにつないだことがあります。そういった実体験を基に、遠田商工会商業部会部長として、地域に根付いた商店ができる地域福祉の役割を事務局に提案しました。

深刻化する高齢化・人口減少の中で、小規模事業者が生き残るためには、地域とのつながりの再構築が必要と感じていた遠田商工会の児玉さんは、行政や社会福祉協議会との連携を企画。「行政や社会福祉協議会が取り組む『見守りネットワーク』に商工会と会員事業者が参画することで、超高齢社会における『共助』の浸透と推進の一翼を担える」と考え、提案しました。

支えあいがまとめられた  
一冊

その成果として作られたのが「美里町・涌谷町暮らしの安心見守りサポートブック」です。高齢者が抱える買い物や散髪などの「どこに頼んだらいいかわからない」という困り事を、配達や出張サービスで解決する事業者が掲載されています。「この冊子を見て電話したと、一人暮らしの高齢者から実際に依頼があります」と佐藤さんは効果を実感しています。

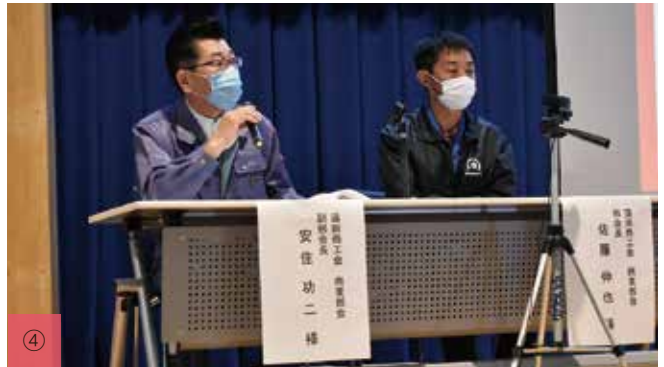
始まったばかりの取り組みに対して、佐藤さんと児玉さんは思いを一つにし、「営業は二の次と言ってしまうと嘘くさく聞こえますが、小規模事業者が生き残っていくために、まずは隣近所のよしみという目線で一人暮らしの高齢者の皆さんを助け、生活の質を向上さ





緑色の表紙が目印  
暮らしの安心見守り  
サポートブック

買い物困難者などの困り事に  
応じる17社が、暮らし編・買  
い物編・飲食店編・サービス編  
に分けて掲載されています。



《写真解説》

①福祉の専門家講師を招いて行政と社会福祉協議会の職員を交えて、涌谷地区経営講習会内で実施された認知症サポーター養成講座②事業者として対応できる商福連携について活発な意見交換が行われました③講座では、参加者全員に認知症サポーター証が贈呈されました④わくや地域福祉フォーラムで地域のキーマンの皆さんに向け、佐藤伸也さんと安住功二さんが実験に基づき取り組みを紹介しました

せる役割を担うという関係性づくりをしていきたい。その関係が築ければ、営業は自然とついてくるはず」と話します。

遠田商工会では、引き続き通常の営業をしながら、無理をしない緩やかな地域の見守りに参画する事業者を募集しています。今後、行政や社会福祉協議会と連携し、見守り事業者をネットワーク化するために必要な研修会や講習会を企画・実施していく予定です。

**商福連携を知ってもらうことの大切さ**

点で取り組むだけでなく、点と点を結んでいき、その成果を大きくする必要があります。

2月25日(金)に、涌谷公民館で開かれた「わくや地域福祉フォーラム」に、商業部会長の佐藤さんと副部会長の有田社



株式会社佐藤電機  
佐藤伸也さん(右)  
遠田商工会 経営支援課長  
児玉徹さん(左)

安住商店の安住功二さんが登壇し、それぞれの体験を紹介しました。

安住さんからは、「灯油の定期宅配は、見守りの役割も担っています。灯油がなくなる前に宅配することから、いつもは点いている電灯が消えていることや手つかずの灯油・ガスなどの異変に気付くことがあります。さらに、『おふくろ・おやじに何かあったら連絡してほしい』と遠方にすむ家族から涌谷町で暮らす高齢の両親の安否確認も依頼されています」と日常の業務を通じた見守りの取り組みが紹介されました。



支え愛5

# 移動困難者の移動を支援 マイ時刻表

移動困難者のための町民バスを少しでも利用しやすくライフスタイルに寄り添った時刻表を作るボランティア活動を知っていますか？

〇〇さんのマイ時刻表

自宅近くのバス停 六軒町裏

目的地: ヨークベニマル 最寄りのバス停: ヨークベニマル前

| 行き             |            | 帰り       |            |
|----------------|------------|----------|------------|
| 六軒町裏           |            | ヨークベニマル前 |            |
| ①小野道場線 (暫の穴留り) | ②長谷山線 (上り) | ①上野道場線   | ②この役線 (下り) |
| 10:18          | 11:16      | 11:21    | 11:45      |
| ↓              | ↓          | ↓        | ↓          |
| 10:19          | 11:17      | 11:22    | 11:46      |
| ヨークベニマル前       |            | 六軒町裏     |            |

**ポイント**  
 ヨークベニマルに行くときに利用するバス停「六軒町裏」は、ファミーナの道路向かいです。バス停の標識が立っていないため、ご注意ください。

### 《写真解説》

① 町内を走る町民バス。国保病院利用者や買い物客の重要な交通手段 ② 「マイ時刻表」はパソコンのエクセルで簡単に作れますが、常によりよいあり方を試行錯誤しています

### 《マイ時刻表のポイント》

- シンプルで文字の視認性が高い。
- マイ時刻表の作成に必要な情報は、いつどこから乗り、どこに向かいたいかだけ。
- 利用者のライフスタイルに寄り添い、利便性が高まるように作成者が調整している。
- 単一路線だけではなく、経由地を加えた複数路線を利用するマイ時刻表も作れる。

## 身体機能や判断力が低下することに

よって安全な運転に支障が出てきた高齢者や障害を抱える移動困難者の移動手段として、町民バスがあります。

一方で、現行の町民バスに対しては、「時刻表が見にくい」や「行きたい場所の最寄りのバス停が分からない」などの声も多く聞かれます。

わくや地域まるごと会議の場で、移動困難者からの声を受け、バス利用者の移動支援となる時刻表「マイ時刻表」の作成が発表されました。

### 利用者のライフスタイルに沿った時刻表

「マイ時刻表」を手掛けるのは、アルプスアルパイン株式会社涌谷工場の退職者の集まりアルプス寿会涌谷支部の支部長でわくや地域まるごと会

議の構成員でもある清水保さんと、アルプス寿会会員の笠嶋正男さんと田邊治さんの3人です。

分かりにくい時刻表や路線図を解消するためモデルにしたのが、福井県永平寺町の「マイ時刻表」で、バス利用者が利用しやすい時間帯と目的地を示すだけで、その利用者に合った時刻表が作成されるサービスです。

涌谷町版では、パソコン操作が得意な笠嶋さんと田邊さんが時刻表と路線図をデータベース化し、簡単に時刻表が作成できる仕組みを作りました。

「マイ時刻表」の作成は無料で、令和2年12月から運用を開始し、これまで23件の要望に添えて作成してきました。

今後に向けて、清水さんは「より多くの皆さんに『マイ時刻表』を利用してもらうとともに、自

動車運転が不安になってきた皆さんの免許返納を促していきたい。そのためにも、指定された時間帯の前後も一緒に時刻表化できるようにするなど利便性を高めていきたい」と意欲を見せます。

### マイ時刻表を作るには

マイ時刻表の作成は、まずは涌谷町社会福祉協議会の生活支援コーディネーター(☎43-6661)に依頼してください。生活支援コーディネーターから笠嶋さんと田邊さんに、「マイ時刻表」の作成を依頼し、完成したら生活支援コーディネーターから依頼者に納品します。



アルプス寿会涌谷支部  
 清水保さん(中)  
 笠嶋正男さん(右)  
 田邊治さん(左)

# 十人十色の **支え愛** がある。

地域社会はさまざまな課題を抱えるため、「支えあい」に決まった形はありません。そのため、一人一人が持つ知識や技術で互いに補い合う100通りの「支えあい」があっていいはずです。



## 《写真解説》

④生活支援コーディネーターと構成員が支えあいについて話し合う⑤話し合いで出た支えあいのあり方を発表⑥支えあいのアイデアの結晶

## 涌

谷町で生活支援体制整備事業が始

まって令和3年度で5年が経過しました。その間、涌谷町社会福祉協議会では、「生活支援コーディネーター」を育成し、地域をよりよくしていくためにどうすべきかを話し合う場となっている「協議体・わくや地域まるごと会議」には、さまざまな立場の皆さんが参画し、涌谷町ならではの「支えあい」の形が話し合われてきました。

しかし、歯止めがかからない人口減少と高齢化によって、「支えあい」の明確な答えを見出すことができていません。

3月9日(水)に、令和3年度のまとめとなる「わくや地域まるごと会議全体会」が開かれ、今後に向けたワークショップが行われましたが、改めてさまざまな課題が浮

き彫りになりました。

一方で、遠田商工会との持続可能な地域社会を実現するための「商福連携」や「わくや地域まるごと会議」発のアイデア「おらほの支えあい企業」「マイ時刻表」などが動き出しています。

さらに、令和3年度には、地域社会に集いの場を作るための「おらほのベンチ作成」や独居の高齢者が抱える日常生活の困りごとを解消するための有償ボランティア「おたすけ隊」の実証などが展開されてきました。

今後、ますます担い手が不足していく地域社会において、新しい何かを作る前に、今ある人や人が持つ技術や知識などの資源を活用することで、多様な資源がつながり、苦手な分野を得意な人が補っていくことで、「支えあい」の仕組みは楽か

れていきます。

100人の人がいれば、100通りの「支えあい」の形があります。

自らが支えられる立場になったときのことを想像してもらおうとともに、自分ができる「支えあい」が何かを考えてみてください。すべてを網羅した「支えあい」の地域社会を形成するのは容易ではありません。無理なくできる小さな人助けを実践していくことが、持続可能な「支えあい」の地域社会に向けたはじめの一歩となります。

今回の特集で紹介した皆さんのような「支え愛」の気持ちを胸に、できる範囲の「支えあい」を始めませんか。



つながれ  
支え愛  
の取り組み