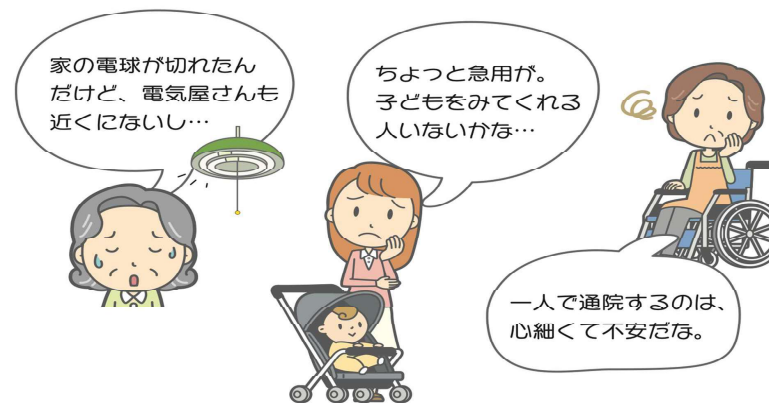


# 助け合える仕組み どう作る？

第14回 一緒に考えよう！「いつまでも松が丘で暮らすために」  
小林義一

## 生活上のちょっとした困りごと



## 他人ごとではない！

(少し立ち止まって考えてみましょう！)

今は大丈夫だけど、これから足腰も弱くなったら、ゴミ出しどうしよう。家からゴミステーションまでは遠いし…今は分別も難しくなっているから、それができるか不安だわあ。

(何年後かの自分を想像してみましょう。)

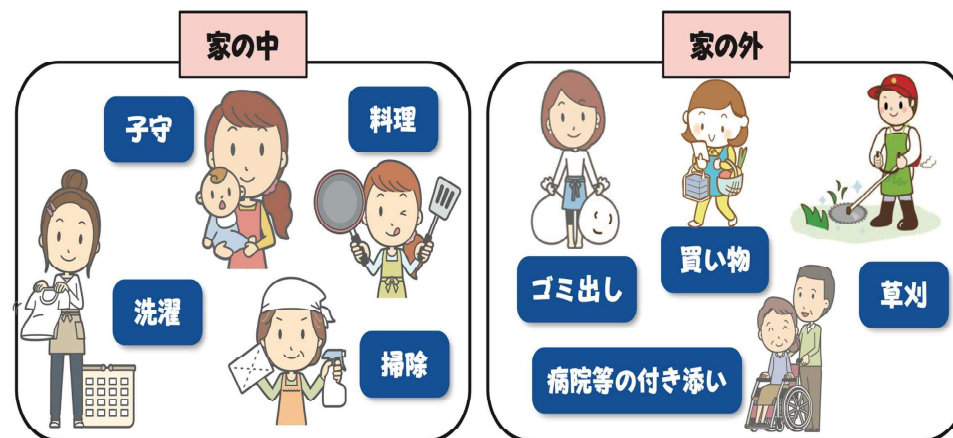
高齢化、過疎化が進んでいるこの地域で、将来、困った時に生活していけるかな…

(困るようなことはないですか。)

▶ポイント

他人ごとではなく自分ごとで考える視点も大切です!!

## 小さな困りごと



## 小さな困りごと、放っておくと大きな問題となって地域に帰ってくることも...

小さな困りごと、放っておくと大きな問題となって地域に帰ってくることも...

例えば...

■足腰も弱くなってごみ捨てに行くのが大変。ゴミ出しのような小さなことは、人に頼みづらいし。とりあえずゴミは家に置いたままでいいや。

地域からの孤立

自己放任

ゴミ屋敷

■一人で育児を全て抱えなければならない母親。近くに頼る人もいなくて、悩んでしまって...

育児ノイローゼ

近所の人の困りごと、自分には関係のないことだと思っていたけど...実はそうではないんだね。



問題が表面化した際には深刻になっていくことが多く、それに対応することは大変です!

# 介護保険

介護サービスの手続きから利用まで



## 【図表-自助・互助・共助・公助の概念図】

●自分のことを自分でする

●自らの健康管理（セルフケア）

●市場サービスの購入

自助

共助

●介護保険に代表される社会保険制度及びサービス

公助

互助

公助

互助

公助

自助

互助

公助

自助

互助

公助

●当事者団体による取組

●高齢者によるボランティア・いきがい・就労

●ボランティア・住民組織の活動への公的支援

●生活保護 ●人権擁護・虐待対策 ●その他公的なサービス

## 介護保険による生活援助サービス

### ■在宅サービス

#### 訪問を受けて利用するサービス

#### 訪問介護（ホームヘルプ）

要介護1～5の人

ホームヘルパーに居室を訪問してもらい、入浴、排せつ、食事などの身体介護や調理、洗濯などの生活援助が受けられます。通院などを目的とした乗降介助も利用できます。

#### ■サービス費用のめやす（1回につき）

内容	費用のめやす	利用者負担(1割)
身体介護 30分以上1時間未満	4,126円	413円
1時間以上1時間半未満	6,033円	604円
生活援助 20分以上45分未満	1,906円	191円
45分以上	2,344円	235円

※早朝、夜間、深夜などは加算があります。

内容	費用のめやす	利用者負担(1割)
乗車・降車等介助(片道1回)	1,031円	104円

※移送に係る費用は別途負担になります。

#### 訪問型サービス

要支援1・2の人

事業対象者

本人以外の家族のための家事

#### ■サービス費用のめやす（1回につき）

内容	費用のめやす	利用者負担(1割)
週1回程度の利用	2,792円	280円
週2回程度の利用	2,834円	284円
週2回程度を超える利用	2,990円	299円

次のようなサービスは介護保険の対象となりません。

- 本人以外の家族のための家事
- ペットの世話 ●草むしりや花木の手入れ
- 洗濯
- 大掃除や家電の修理など日常的な家事の範囲を超えるもの など

# 生活援助とは？

## ●生活援助

生活援助とは、被介護者が一人暮らしであったり、家族や本人が何らかの理由で家事を行えなかったりする場合に、必要な身の回りの世話をしながら日常生活をサポートするサービスです。

具体的には、食事の準備（調理・配膳など）、掃除・洗濯・ゴミ出し、日用品などの買い物代行、服の補修、部屋の片づけ・整理整頓などが挙げられます。

しかし、訪問介護は家事代行ではないため、他の家族の部屋掃除やペットの散歩、来訪者への接客など、被介護者以外の人に向けての世話は対象に含まれません。

## ●通院時の乗車・降車等介助

「通院等乗降介助」のことであり、いわゆる「介護保険タクシー」と呼ばれています。

訪問介護事業者の介護職員資格を持つ運転手による送迎を受けられるサービスで、車への乗降介助や移動介助なども含まれます。

介護保険タクシーは要介護1以上の被介護者が対象で、介護保険が適用されます。

介護保険タクシーは、どこへ移動する際にも利用できるわけではなく、公的機関や金融機関での手続き、通院、日常生活に必要な買い物など、限られた用途のみに適用されます。

## 【図表－自助・互助・共助・公助の概念図】

●自分のことを自分でする

●自らの健康管理（セルフケア）

●市場サービスの購入

●当事者団体による取組

●高齢者によるボランティア・いきがい・就労

自助

互助

●ボランティア・住民組織の活動への公的支援

共助

公助

●介護保険に代表される社会保険制度及びサービス

●生活保護 ●人権擁護・虐待対策  
●その他公的なサービス

介護認定 ⇒ ケアプラン作成  
⇒ 介護保険利用

## ケアプランの作成（要支援1・2、事業対象者）

### 地域包括支援センターでケアプランを作成

要支援1・2と認定された人は、介護予防サービスと所沢市が行う介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。

事業対象者と認定された人は、所沢市が行う介護予防・生活支援サービス事業が利用できます。どちらも地域包括支援センターが中心となってサポートします。  
※介護予防ケアプラン・ケアプランの作成に利用者負担はありません。

## ケアプランの作成（要介護1～5の人）

### 居宅介護支援事業者または入所する施設でケアプランを作成

要介護1～5と認定された人は、介護サービスが利用できます。在宅でサービスを利用する場合と施設に入所する場合で、ケアプランを作成する事業者が違います。

## 地域包括支援センター

保健師等、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが中心となって、住み慣れた地域で高齢者の生活を支える総合機関です。

- 介護予防ケアマネジメント（自立した生活ができるよう支援します）
- 総合的な相談・支援（何でもご相談ください）
- 虐待防止などの権利擁護（みなさんの権利を守ります）
- ケアマネジャーへの支援（さまざまな方面から支えます）



## 所沢市

### 「介護保険訪問介護

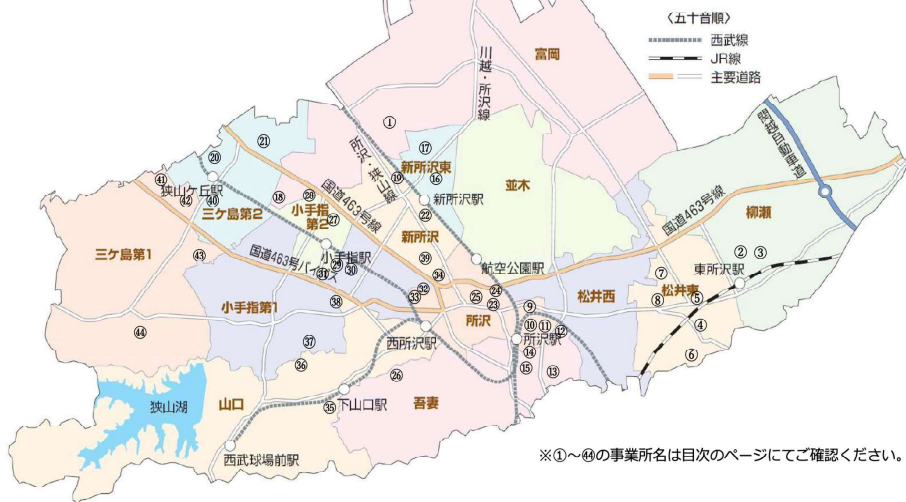
### 自費対応事業所」

### 一覧表

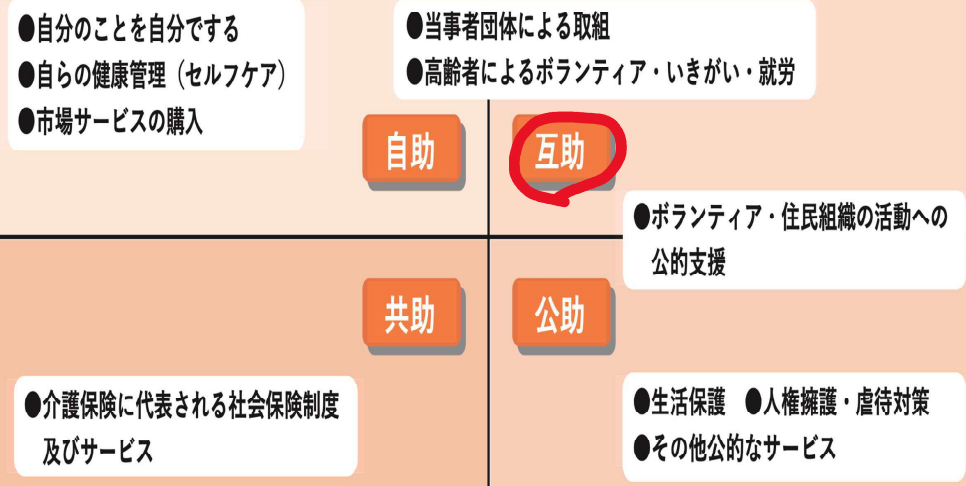


所沢市

介護保険訪問介護自費対応事業所一覧



【図表-自助・互助・共助・公助の概念図】



情報の集め方

氏名・住所・連絡先電話	小林義一 松が丘 1-21-18 電話 04-2925-9775
できること・したいこと・相談に応じます (無償)	海外自前旅行の手配方法 (ホテル、飛行機、レンタカー、列車、現地ツアー等々) の紹介・相談 大きな不燃ゴミの処理手伝い (車でグリーンセンターへ持ち込んであげます) 大きな買い物のお手伝い (ホームセンター、コストコ、角上魚屋等) 車でお連れします 各種調べごとのお手伝い 話し相手 「男手」お手伝いーちょっと大きな物の移動等
お手伝いします (有料)	
仲間がいたらやってみたい	世界史勉強一世紀ごとの世界情勢比較 進化論勉強一断絶平衡説
手伝ってほしい・教えてほしい	カメラ撮影術 パソコン環境整備 家のちょっとしたメンテナンス (タイルの剥がれ、塗装、排水管掃除等)
松が丘にこんなものがあったらいい (願望)	道端での休憩ベンチ 立ち寄り休憩する憩いの空間
得意技、所持資格、趣味など	国内外旅行 サイクリング デジカメ

集めた情報の整理

＜一覧表作成＞

- ・どんな助けが必要とされているか？
- ・助けられそうなことはあるか？
- => リストに基づき、各自が連絡し合う

＜問題点＞

- ・情報露洩 (ひとりぐらし...)

＜対応策＞

- ・無記名リスト
- => どうやって、助け合いを組み合わせるか？

## 助け合う『仕組み』で検討すべき点

### 『調整役』が必要か？

- 助ける人と助けってもらう人を決める
- 助け活動の日程調整
- 会員間のトラブル調停はするのか？
- 調整役できる人いるの？(時間の制約、交渉力)

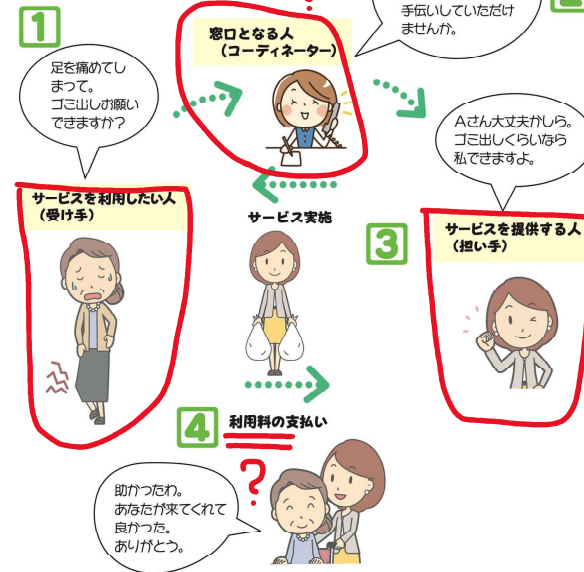
### 保険は必須？

- 助ける人の怪我、損害
- 助けってもらう人の怪我、損害(助ける人の賠償責任の可能性)

### 無償か、有償か？

- 有償のメリットは？
- 有償で保険は使えるのか？

(サービス提供の流れの例)



## 助け合い活動の保険

- 社会福祉協議会へ登録することにより利用可能
- ボランティア活動保険  
=> 無償ボランティア活動のみ対象  
(年間保険料 500円/人)
- 福祉サービス総合補償  
=> 有償ボランティア活動も補償  
(年間保険料 延活動従事者数 X 17~42円)

## 松が丘YUIの活動再開 !!!

- 1) 社会福祉協議会と相談
- 2) 先輩グループを探して、教えてもらう
- 3) スマホ相談室を先行開講(月1回、無償)
- 4) YUI会員間でのお助け活動テストを行いたい！
  - YUI個人カードを再度集める=>無記名リスト作成
  - テスト活動実施を話し合う小グループ会議を開催
  - 助け合いのマッチング、無償・有償等を当事者参加のグループ会議で行う

# しんとこ 助け合いの会

お困りごとの  
お手伝いをする  
ボランティアです



買い物の  
電化製品の扱い

庭木の手入れ

話し相手

家事手伝い

庭の手入れ

ゴミ出し

新所沢地区に  
お住まいの方

・作業は1時間以内  
・500円  
・カード使用なし

事前打ち合わせ  
あり

・材料費、ガソリン代  
などは実費  
・専門性の高い作業など  
はお断りする場合があります

## ◆私たちがお手伝い致します。

私たち、「しんとこ助け合いの会」は、  
新所沢地区で豊かに暮らすために、共に助け  
合い支え合うことを目指している会です。  
お困りごとは、下記の中し込み先までご相  
談下さい。

### ■申し込み先

しんとこ助け合いの会

上田 ☎ 090 - 1450 - 3960

大庭 ☎ 090 - 5523 - 1904

### ■主催

しんとこ福連

### ■協力

新所沢まごづき協議会

所沢市社会福祉協議会

新所沢地域包括支援センター

### ■掲載

所沢市地域資源情報サイト

「トコまっぷ」

## 計画案(松が丘ボランティアIT相談)

- ・ 対面・個別対応でパソコンやスマホの相談に対応
- ・ トラブル、使い方がわからない等の相談
- ・ 問題を解決するだけでなく、解決方法を教える
- ・ 月に1回程度開催予定
- ・ 相談員は、生涯学習推進センターのIT相談員で経験が豊富