

# 牛島地域包括支援センター からの お知らせ



人生100年と言われる時代になりました

## 安心して暮らせるための支えあいについて

### 何で支え合いが必要な？

人生100年時代、住み慣れた地域で暮らし続けていくためには、お互い支えあって生きていくことが必要です。また、高齢者の方も社会参加していただくことで介護予防にもつながります。

### 具体的に何をすればいいの??

声掛け、見守り、茶話会、掃除や除雪、電球交換等のお手伝い、カフェ開催による子育て支援など…。ひとりでは解決できない困り事を抱えている方もいます。生活しながら自分ができることで支えあいをしてみませんか。

声掛け、見守り、ゴミだし、電球交換、掃除の手伝い、除雪、  
子育てのお手伝い、茶話会、外出の付き添いなど…



#### ★協議体について★

牛島・大住・上北手・山手台・南ヶ丘の地域では、昨年度から協議体が設置され、  
**「南ウエルサポート協議体」**という名称で活動しております。

地域の皆さんが住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、支えあい活動を推進する役割を担っています。地域の皆さんの声を聞き一緒に考えていきます。

#### ★生活支援コーディネーターについて★

別名「支え合い推進員」。協議体はじめ様々な関係者と連携し、地域の人と一緒に課題や取り組みについて考え、次のような活動などにより地域づくりを推進します。

- ・地域資源・生活支援ニーズの把握（地域にある資源や住民の困りごとの把握、関係者と情報を共有）
- ・担い手勉強会・マッチング（ボランティアしたい方にはご紹介）

地域の皆さんが  
主役です！

牛島地域包括支援センター南寿園

〒010-0062

秋田市牛島東3丁目9番1号

TEL 018-838-0304

FAX 018-838-0920

usizima-hokatsu@bz04.plala.or.jp