

おおつ 高齢者の見守り のすすめ

社会福祉法人大津市社会福祉協議会

R7年3月発行



↑この冊子の
最新情報は
こちらから

地域活動の手引き編



大津市では、高齢者(65歳以上)の割合が27.9%を超え、4人に1人以上が高齢者となりました。さらに、後期高齢者(75歳以上)の割合も15.9%と、7人に1人以上を占めています。^{※1}

ひとり暮らしの高齢者や、高齢者のみの世帯が増え、地域やご近所とのつながりが薄れ、孤立してしまう方も少なくありません。地域みんなで「あいさつ・声掛け」や「普段の様子を気にかける」など、住民同士で支え合う“見守り”活動が、孤立しがちな方々の安心できる暮らしにつながります。

この手引きでは、大津市内で見守り活動をされている団体を紹介しながら、活動ポイントやコツをお伝えします。「見守り」について考えるきっかけや活動を始める第一歩として、ぜひご活用ください。

※取り組み内容は変更されることがありますので、大津市社協のホームページにて最新情報をご確認ください。

※1 令和7年1月31日時点の数値(この数値は大津市ホームページより参照)

CASE.1

自宅訪問で

見守りをしています

滋賀地区

民生委員児童委員

『こんにちは お変わりありませんか。』

滋賀地区民生委員児童委員協議会では、年4回、ひとり暮らしの高齢者のご自宅へ訪問しています。世間話はもちろん、ご本人の健康状態や最近の生活状況などもお伺いし、必要に応じてご本人の同意のもと関係機関へおつなぎしています。

民生委員児童委員とは？

民生委員児童委員は、身近な相談相手として、地域の方々の困りごとや心配ごとの相談に対応し、必要な支援を受けられるよう、地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っています。



民生委員児童委員

訪問を通じ、顔の見える関係づくりができました。今後も、寄り添いながら見守りを続けます。

家族以外の方が訪ねてきてくれることが嬉しいです。毎回、楽しみにしています。



地域の高齢者

見守りチェックポイント

外出時や訪問時に

目で見てわかるポイント

- ✔ ポストに郵便物や新聞などが数日分たまっている
- ✔ 洗濯物が何日もそのまま放置されている
- ✔ カーテンが何日も閉まったままになっている
- ✔ 電気が数日間つけっぱなし(消えたまま)になっている



音やにおいでわかるポイント

- ✔ 異臭がする。もしくは、玄関先からもゴミ袋などが見える
- ✔ 毎日のように、泣き声や叫び声が聞こえる



CASE.2

ふれあいサロン

(居場所)で見守りをしています

- ・田上学区 ほっこり照ラス
- ・唐崎学区 ふれあいサロン喫茶“出会い”

大津市内には、高齢者が集い、交流できるふれあいサロンが200か所以上あります。自治会館などを活用し、茶話会や体操、会食など、地域に合わせた活動が行われています。どのふれあいサロンも「みんなが楽しいと思える場」を目指し、参加者とスタッフが協力して運営しています。楽しいひとときを共有する中で、ご近所づきあいや生きがいつくり、介護予防、見守りの役割も担っています。

みんなの居場所 ほっこり照ラス

いつもと違うと気づくのは、
日頃の様子を知っているから



【活動を始めたきっかけ】

ご近所さんとラジオ体操を始めたことがきっかけで、2021年みんなが交流できる場になるようにふれあいサロン“ほっこり照ラス”を立ち上げ。おしゃべり会やお出かけイベントなど企画しています。



唐崎学区 ふれあいサロン喫茶 “出会い”



ふれあいサロンから生まれる地域のつながり

毎月2回、デイサービスセンターの一部を利用して、お茶をのみながらのおしゃべりや歌・ゲームなどを開催。デイサービス利用者もふれあいサロンに飛び入り参加することも。一部のスペースには、出張相談コーナーがあり、民生委員児童委員もしくは、あんしん長寿相談所の職員へ気軽に相談できます。



見守りチェックポイント

居場所での会話や活動中に

普段から参加者と顔を合わせているからこそ、「いつもと様子が違う」という点に気づくことが大切です。ほかにも、会話の様子や顔色、服装の変化など、日頃との違いを意識しています。

- 例えば…
- いつも笑顔の方が、最近は元気がない
 - 同じ話を何度も繰り返す
 - 毎回参加していた方が、最近は顔を見せなくなった

CASE.3

地域住民で

見守りをしています

真野北学区
向陽町住民見守り隊



『向陽町住民見守り隊』の活動について

「向陽町住民見守り隊」の活動は、**自治会員・非自治会員を問わず**住民同士がつながりあうきっかけをつくり、ともに支えあって暮らしていくことを目指しています。

たとえば・・・

- ・ 隊員による町内の巡回活動
(あいさつ、声かけ、安否確認)
- ・ 自治会館での作戦会議(毎月一回)
- ・ 住民を対象にした講座や訓練等のイベントの開催

隊員数：14人

結成：R4年4月1日

Topics

大津北消防署も協力！

地域で模擬訓練を行いました！



向陽町住民見守り隊として、「無事タスキ」を地域住民に配付し、大津北消防署のご協力のもと、模擬訓練を行いました！「無事タスキ」とは、防災グッズの一つで、災害時などの際に、自身の安全を確認後、玄関先などの外から見えるところへ結ぶことで、地域住民や見守り隊員に避難したことを知らせることができ、避難ができていない方などを迅速に見つけることができます。

実践者に

聞いてみました！

住民見守り隊
隊長 清本さん



私が活動で大切にしていること

見守り ≠ 安否確認

「向陽町住民見守り隊」の見守りは“見張り”でも“監視”でも、単なる安否確認でもありません。普段の生活の中で“あいさつ”“声かけ”を通して、生活の様子を気にかけるなど、お互いに気づかい、相手に関心を寄せることを大切にしています。

たくさんの交流の場をつくる

住民同士の交流の機会を増やすことを意識しています。たとえば、「地震災害に備えて」の講座、「スマホ教室」などの住民が交流する場をつくるなど、住民同士がつながれる場を作れば、自然と見守れるはずですよ。

CASE.4

学区社会福祉協議会

で見守りをしています

平野学区社会福祉協議会

「平野すこやかコール」

『平野すこやかコール』の 取り組み

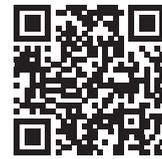
毎月1回、対象世帯（ひとり暮らしの高齢者や独居の方など）へ電話や訪問を行い、安否や生活状況の確認を行います。地域住民や関係機関が協力し、地域全体で支え合うことで、地域住民の孤立を防ぎながら安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

詳しい取り組み内容は、
平野学区社協WEBサイトを
ご覧ください！



学区社会福祉 協議会とは？

大津市では、小学校区ごとに36の学区社会福祉協議会があります。これらの協議会は、自治会や民生委員児童委員協議会など地域のさまざまな団体と連携し、地域の特性に応じた福祉のまちづくりに取り組んでいます。



各学区社協の情報は大津市社協の
WEBサイトをご覧ください



実践者に

聞いてみました！

福祉委員 須田さん



私が活動で大切にしていること

お話し相手になる

見守りが単なる作業にならないように、世間話や普段の困りごとを聞きながら最近のご様子を聞き取っています。また、電話だけでなく、時折、自宅へ訪問し、本人と顔を合わせることも信頼関係を築くうえで大切にしております。

もしも困ったら民生委員さんへ相談

もともと、民生委員をしていた経験を活かし、民生委員さんを補助する役割として、地域のもう一つの“見守りの目”になることを意識し活動しています。また、訪問先でお聞きした話で、気になることや困りごとがあったら、担当の民生委員さんへ共有するなど、一人で抱え込まないようにしております。

CASE.5

民間事業所で 見守りをしています

大津市高齢者等
地域見守りネットワーク事業

高齢者などと接する機会の多い民間事業所と連携し、異変にいち早く気づいて必要な支援を行うなど、地域全体で見守る体制を築き、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、見守りのネットワークをつくっています。

たとえば、こんな通報が……

新聞業者から通報

3日分の新聞と回覧板が溜まっていて、連絡もつかず心配です

新聞配達員



大津市社協



それは心配ですね。民生委員やあんしん長寿相談所に聞いてみます！

情報共有&現場へ急行

確かに最近見かけないなあ

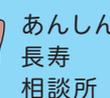
こちらも相談歴は無いですね



民生委員



大津市社協



あんしん長寿相談所

それなら、安否確認のために自宅訪問しましょう

安否確認

インターフォンを鳴らすと、本人が出てこられて無事を確認！

実は最近、足腰が弱くなり、一人で歩きにくくなってきて……



民生委員

ご本人



あんしん長寿相談所

たまにお宅へ伺いますね！



私たちが相談に乗ります！

このような異変を早期に発見するために、大津市・大津市民生委員児童委員協議会連合会・大津市社会福祉協議会・民間事業所で、“見守りのネットワーク”を作っています。

協定先の民間事業所さま (令和7年3月現在)

- 読売販売店大津地区販売店17店舗
- 明治安田生命保険相互会社 滋賀支店
- ヤマト運輸株式会社 滋賀主管支店
- 大津市企業局
- 布亀株式会社
- 株式会社プロテクト
- 京滋ヤクルト販売株式会社
- 京都新聞滋賀県専売会大津ブロック
- レーク滋賀農業協同組合
- 生活協同組合コープしが
- ワタミ株式会社
- 大津市コンビニエンスストア協会
- 公益社団法人 大津市シルバー人材センター
- 株式会社 大津衛生社
- 株式会社セブン-イレブン・ジャパン
- 株式会社 平和堂
- 株式会社 スズケン 大津支店
- びわ湖ブルーエナジー株式会社
- 日本管財株式会社
- 第一生命保険株式会社
- 株式会社ケーエスケー
- 大津環境整備事業協同組合
- 元三フード株式会社

さあ、見守り活動を始めましょう!

見守りとは、地域の「気になる人」に対して、今日も元気に過ごされているか、普段通りの生活をされているかを、少し気にかけることです。見守り活動は、見守る方の立場によって、できる時間や内容が異なります。無理のない範囲で、続けやすい方法を心がけましょう。また、いつもと違う様子や気になることがあれば、大津市社会福祉協議会や大津市の相談窓口、地域の民生委員さんなどにご相談ください。

訪問による 見守り

実際に本人と会って話すことで、顔の見える関係づくりができます。直接様子を確認できるため、小さな変化にも気づきやすくなります。



居場所での 見守り

ふれあいサロンなどの「居場所」で本人と会うことで、普段との様子の違いに気づくことができます。



さりげない 見守り

ポストに新聞がたまっている、同じ洗濯物が数日間そのままになっているなど、誰でも気軽に始められる見守りです。



ちょっと待った!

それは、見守りではないかも!?

特定の人に干渉しすぎると、かえって不信感を与えてしまうことがあります。また、頑張りすぎると活動が長続きしないことも。無理なく続けるためにも、自分の日常生活(業務)の範囲内で、ゆるやかな見守りを心がけましょう。

×見張り

例:生活状況が心配だからと、隣の家を一日中、自宅の窓の隙間から観察する。

×見巡り

例:近所を一軒ずつ訪問し、インターホンを押して地域住民の安否確認をする。



緊急時・土日の 対応について

大津市社会福祉協議会が休業日(土日祝・年末年始)であり、「訪問時に倒れている方を発見した」といった緊急を要する際には、ためらわずに「警察110番」または「消防119番」へ通報してください。

もしものときの相談窓口

総合ふれあい相談

電話 077-525-5250 営業時間 9:00~17:00 (平日のみ)

総合ふれあい相談は、大津市社会福祉協議会内にあるなんでも相談窓口です。「日常生活の心配ごとや困りごとがあるけれど、相談先がわからない」「友人や家族には話しづらい」…そんな時は、お気軽にご連絡ください。

あんしん長寿相談所

福祉・介護・保健が一体となって、高齢者の生活を支える機関です。介護サービス・福祉サービス・権利擁護・高齢者虐待等、さまざまな相談をお受けしています。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等、専門職のスタッフが対応します。※「あんしん長寿相談所」は「地域包括支援センター」の愛称です。

あんしん長寿相談所	電話	担当地域
小松あんしん長寿相談所	596-2260	小松・木戸
和邇あんしん長寿相談所	594-2660	和邇・小野
真野あんしん長寿相談所	573-1521	葛川・伊香立・真野・真野北
堅田あんしん長寿相談所	574-1010	堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東
比叡あんしん長寿相談所	578-6637	雄琴・日吉台・坂本
比叡第二あんしん長寿相談所	579-5290	下阪本・唐崎
中第二あんしん長寿相談所	521-1471	滋賀・山中比叡平
中あんしん長寿相談所	528-2003	藤尾・長等・逢坂・中央
膳所あんしん長寿相談所	522-8867	平野・膳所
晴嵐あんしん長寿相談所	534-2661	富士見・晴嵐
南あんしん長寿相談所	533-1332	石山・南郷
南第二あんしん長寿相談所	546-6880	大石・田上
青山あんしん長寿相談所	549-3195	上田上・青山
瀬田あんしん長寿相談所	545-3918	瀬田・瀬田南
瀬田第二あんしん長寿相談所	545-5760	瀬田東・瀬田北

すこやか相談所

赤ちゃんから高齢者までの健康に関する相談を行っています。

すこやか相談所	電話	担当地域
和邇すこやか相談所	594-8023	小松・木戸・和邇・小野
堅田すこやか相談所	574-0294	葛川・伊香立・真野・真野北・堅田・仰木・仰木の里・仰木の里東
比叡すこやか相談所	578-8294	雄琴・日吉台・坂本・下阪本・唐崎
中すこやか相談所	528-2941	藤尾・長等・逢坂・中央・滋賀・山中比叡平
膳所すこやか相談所	522-1294	平野・膳所・富士見・晴嵐
南すこやか相談所	534-0294	石山・南郷・大石・田上
瀬田すこやか相談所	545-0294	上田上・瀬田・青山・瀬田南・瀬田東・瀬田北

この冊子についてのお問い合わせは

社会福祉法人大津市社会福祉協議会

〒520-0047 大津市浜大津 4 丁目 1-1 (明日都浜大津 5F)

TEL.077-525-9316 <https://www.otsu-shakyo.or.jp/>



ホームページはこちらから