



「皆さんの活動を全力でサポートします!」

地域ケアプラザ（地域包括支援センター）

施設名	所在地	電話	FAX
潮田地域ケアプラザ	本町通 4-171-23	507-2929	507-2930
矢向地域ケアプラザ	矢向 4-32-11	573-0020	573-0027
寺尾地域ケアプラザ	東寺尾 6-37-14	585-5566	585-5737
東寺尾地域ケアプラザ	東寺尾 1-12-3	584-0129	570-6202
駒岡地域ケアプラザ	駒岡 4-28-5	570-6601	570-6602
鶴見市場地域ケアプラザ	市場下町 11-5	504-1077	500-6677
鶴見中央地域ケアプラザ	鶴見中央 1-23-26	508-7800	508-7808
生麦地域ケアプラザ	生麦 4-6-4	510-3411	510-3018
馬場地域ケアプラザ	馬場 7-11-23	576-4231	576-4233

令和5年9月 編集・発行
横浜市鶴見区役所 福祉保健課

電話：045-510-1826 FAX：045-510-1792

鶴見区

見守り活動ヒント集



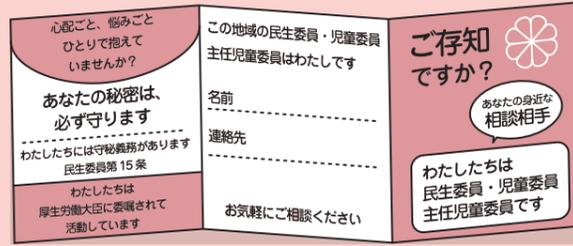
民生委員・児童委員をはじめ、地域で高齢者などの見守りをを行っている皆さまへ
日々試行錯誤しながらの活動、ありがとうございます。

このリーフレットは、皆さまの活動のヒントになるよう作成したものです。
これまでのやり方も大切にしながら、より柔軟な見守り活動にご活用ください。

「はじめの一歩」

新規の見守りのヒント

- 初回訪問のとき、すぐに見守りを希望しない方だった場合は、無理せず連絡先を渡すのみにしておく。その際、メモやPRカードなどを活用する。その後、ご本人から希望があったタイミングで、見守りを開始する。



- 福祉保健課から配付されたチラシや地域のイベントの案内などを持っていくことで会話のきっかけをつくる。
- 健康に不安を抱えている人やひとり暮らしの人など、いざというときに心配な方がいたら、高齢者等連絡票と救急医療情報キットを持って行き、冷蔵庫に保管してもらおう。



「訪問だけじゃない」

ゆるやかな見守りのヒント

- 玄関に行くのも大変な方には、訪問の頻度を減らして、電話で様子を伺う。
- 自身のごみ出し・買い物・散歩など、屋外で見守りしている相手と会ったときに声をかけたり、身体の状態に変わりないか様子を見たりする。



- メールやLINEを活用して近況などを伺う。
- 自身の仕事帰りや外出のとき、少し回り道をして家の外から様子を見る。

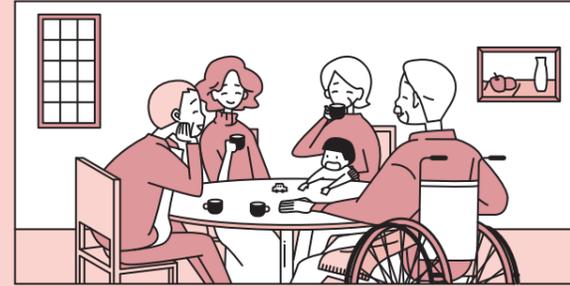
- 郵便受けに郵便物や新聞が溜まっていないか
- 宅配物やお弁当(配食)が玄関の外に置いたままになっていないか
- 何日も同じ洗濯物が干していないか
- テレビの音が一日中聞こえていないか
- 電気が消えたまま(ついたまま)になっていないか

→ 異変があったら担当エリアの地域ケアプラザに相談!

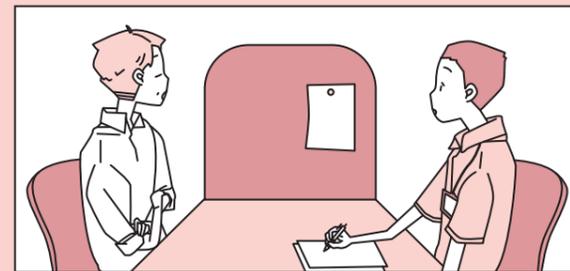
「チャンスを逃さず」

集まりの場でする見守りのヒント

- 居場所(サロン)や行事・イベントなど地域の集まりの場に参加するとき、見守りしている相手を気にかけておき、声をかける。



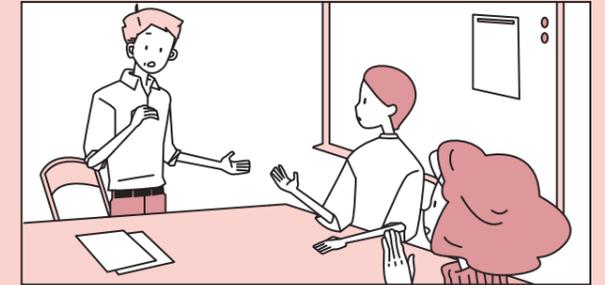
- 地域の集まりの場に参加していない方には、タイミングを見ながら、まずは参加しやすい行事などに誘ってみる。
- 自身が居場所などに参加者として活動したときなど、見守りしている相手と同じ参加者として話すことで、自然に様子を伺う。
- 参加している高齢者の様子が普段と違ったり、参加していなかったりしたときには、地域ケアプラザの職員や他の民生委員に相談する。



「みんなで協力」

地区ごとに行える見守りのヒント

- 地区の会議で、各々の訪問活動を行う中で、お互いに困っている事例を共有し、相談し合う。



- 定期的に担当エリアの地域ケアプラザと連絡会議を行うなど、密に連携する。
- 民生委員同士の親睦を深める企画も折り交ぜて、自分たちも楽しみながら活動していく。
- グループLINEを活用して、民生委員同士で情報共有する。
- 民生委員と友愛活動員との交流会を行い、見守り活動などについての事例の共有や情報交換を行う。
- 高齢者が注意すべき生活トラブルに関する注意喚起のチラシを印刷して、見守りしている相手に配付する。

国民生活センター
「見守り新鮮情報」を活用!



先輩民生委員・児童委員に聞く!

こんなときどうする?

見守り事例集



忙しくてなかなか訪問する時間がつくれません!

外で会ったり地域の集まりの場で会うことができるなら、訪問の頻度を2か月に1回に減らして、見守りを行うようにしてもいいかも。



支援外のことを頼まれて対応が難しいときはどうしたら?

同じ地区の民生委員や地域ケアプラザの職員に相談してアドバイスをもらって、民生委員としてできることとできないことを伝えて、理解してもらったことがあるよ。



物わすれなど認知症の症状が進んでいるみたいで心配です...

担当のことを忘れてたり怒りやすくなったりしたときは、訪問からケアマネジャーなど関係機関との連携を中心にするとか、見守り方を切り替えてみるのもひとつのやり方かな。

