高島市 生活支援体制整備事業

ヒント

あったか支え合い通信

2026年
初秋号

過ごしやすい季節となりました。高島市 生活支援体制整備事業では、いつまでも安心して暮らせるまちを目指し、回覧板を通して「地域を元気に、暮らしを豊かにするヒント」をお届けしています。

今回は、身近な頼りになる「生活支援サービス」の実際の様子と自分らしく前向きに明日を迎えるための「たかしまマイウェイノート」をご紹介します！



ヒント１：たかしまお役立ち情報ピックアップ！！

「頑張りすぎない」毎日の食事　配食サービス

まずは「たかしまお役立ち情報」に掲載している便利な生活支援サービスを紹介します。

今回は「配食サービス」（たかしまお役立ち情報/28頁～30頁に掲載中！）をピックアップします。
意外と大変な毎日のごはんづくりをサポートしてくれる心強い味方！
お弁当を届けてもらうだけではなく、見守りや簡単なお手伝いをしてくれるサービスもあります。

配食サービスを利用されている83歳の女性にリアルなお話を聞いてみました！



Q. 利用し始めたきっかけは？

数年前に夫を亡くしてから、１人分の食事を作るのが億劫になっていました。
その後、私自身が入院して歩くのが大変になり、毎日の食事作りが大きな負担に・・・。

近くに住む息子夫婦は仕事に出ていて忙しく『作ってもらうのは申し訳ない』と思っていたところ、通っていたデイサービスの職員さんがコープしがの配食を教えてくれました。家族に無理をさせず自分も安心できると思い、利用を決めました。



Q. 実際の利用ペースやメニュー、お味はいかがですか？

月曜から金曜、夜ご飯用に『おかずコース』を頼み、ごはんは自分で炊いています。
届いた弁当箱をそのまま、電子レンジで温めることができますので、楽に食事ができます。
おかずは魚料理が多く、全体的に薄味で自分好みの味付けです。濃すぎないので、おかずだけでもパクパク食べやすく、重宝しています。

Q. 配達員さんとの交流や、ご家族の反応は？

60代くらいの男性配達員さんが、顔を見るまでしっかり声をかけて手渡してくれます。
「明日はデイサービスですね！」と私のスケジュールを覚えていてくれて、
デイの日は傷まないように保冷剤をつけて置いてくれる心遣いが嬉しいです。





利用者の息子さん夫婦

近くに住んではいるものの、平日は仕事に出ているので日中は不在になります。顔を見て対面で手渡してくれたり、不在時も配慮してくれたりするので、助かっています。献立も栄養士さんが考えてくれているので、家族としても安心ですね。

たかしまお役立ち情報 ご覧いただける場所

- 公民館、図書館、市役所・支所
- 病院・医院・歯科医院・薬局
- 郵便局
- 区長さん、民生委員さんにもお渡ししています。

▽スマートフォンでもご覧いただけます

高島市　お役立ち情報

ヒント２：サロン出前講座

これまでの歩みと、これからの暮らしをつなぐ「マイウェイノート」

このコーナーでは、サロンなど地域活動の運営に役立つヒントをお届けしていきます。
「次回のサロンは、なにしよう・・・」と迷ったときにおすすめなのが「出前講座」です。

高島市医師会「たかしまマイウェイノート」を書いてみよう講座

「これまでの思い出を振り返りたい」
「もしもの時に備えて書き残しておきたいけれど、１人ではなかなか進まない・・・」

そんな声にお応えして、高島市医師会では、地域サロンや趣味活動のグループへ講師が出向く「マイウェイノートを書いてみよう講座」を開催しています。楽しく話しながら、自分らしいノートづくりをはじめてみませんか？



① 思い出を楽しく振り返り、言葉に残せる
ご自身の歩んできた道のりや大切にしてきた思い出を、会話を楽しみながら無理なく書き留めることができます。

② 書き方のコツが分かり、家族の安心にもつながる
「どこから書けばいいの？」という不安もスッキリ解消。医療・介護・緊急連絡先など、万が一のときに家族や周りを支える大切な情報を、自分らしくスムーズに整理できます。

③ これからの楽しみを見つけ、地域の交流が深まる
「これからやってみたいこと」を書き出すことで明日への楽しみが生まれます。お互いの想いを語り合うことで、サロンや地域の集まりに温かい笑顔と交流の輪が広がります。

3～4人程度の小さな集まりでもＯＫ！日程や内容のご相談など、お気軽にお問い合わせください。

対象：　市内の地域サロン、老人クラブ、地域のお集まり、趣味の活動グループなど
費用：　無料

お申し込み・お問い合わせ：高島市医師会　在宅療養支援センター ☎ 0740-20-9005

マイウェイノートは、パソコンやスマホからもご覧いただけます。

チームたかしま　マイウェイノート

お問い合わせ

この通信、地域サロンや地域での生活支援サービスなど

【市内全域担当】　たかしま市民協働交流センター　☎ 0740-20-5758

【地域担当】　社会福祉法人高島市社会福祉協議会　☎ 0740-25-5730

【編集後記】
今回ご紹介した「マイウェイノート」は「エンディングノート」という名前で聞くかもしれません。私の父は数年前に亡くなったのですが、若くして亡くなったからか、死後の希望を書き残してくれていませんでした。残された私たちは「この選択を父が喜んでくれるのかどうか」と毎回考えながら、死後の段取りを進めていくことになりました。もし、父がこのノートを残しておいてくれたら・・・と思いながら、今回の記事を執筆しました。残された家族が困らないよう、ノートを残しておく人が増えることを願っています。　（第1層生活支援コーディネーター　中谷）

発行　高島市 健康福祉部 高齢者支援課 ☎ 0740-25-8150　委託事業：高島市 生活支援体制整備事業
受託：NPO法人コミュニティねっとわーく高島