

## 住み慣れた地域で 自分らしく暮らし続けるために 現在の自分に適した買い物手段を考える

人は誰でも年齢を重ねるにつれ、心や身体、生活等に変化が生じます。その自然な変化は、日常のちょっとした困りごとにつながってしまう場合があります。

一方、地域には暮らしを支える様々な資源があります。支えあい活動やボランティア活動、市場サービス、制度等、多様な選択肢の中から、現在の自分にあうものを選択・活用することは、**住み慣れた地域で自分らしく暮らし続ける**ために、とても大切なことです。

地域で暮らす皆様はもちろん、支援者・専門職の皆様も、地域で暮らすための資源の活用についてあらためて具体的に考えてみませんか。

買い物手段の例	概要	特長	留意点
移動手段の変更 (ひとりで)	巡回バス、タクシー	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の都合で自由に買い物ができる。</li> <li>自分の目で商品を確認できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>交通費が必要。</li> <li>購入品の持ち帰りが大変。</li> </ul>
買い物同行	<b>誰かと一緒に買い物</b> (家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>同行者がいることで安心感がある。</li> <li>自分の目で商品を確認できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族や友人の場合、同行者の都合に左右される。</li> <li>市場サービスの場合は料金がかかる。</li> </ul>
宅配① (店舗以外)	自宅等から注文する宅配サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>注文票の受け渡し、電話、FAX、インターネット等から注文する。</li> <li>遠方から注文できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の目で商品を確認できない。</li> <li>インターネットの操作に慣れる必要がある。</li> </ul>
宅配② (店舗)	店舗で購入した商品の宅配サービス	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の目で商品を確認できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>料金がかかる場合がある。</li> <li>宅配が翌日になる場合がある。</li> </ul>
移動販売	食品等を積載した移動販売車	<ul style="list-style-type: none"> <li>自宅への戸別訪問販売と自治会館等に来る拠点販売がある。</li> <li>冷蔵冷凍車がある。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手数料がかかる場合がある。</li> <li>地域によって販売日時が異なる。</li> </ul>
買い物代行	<b>誰かに買ってきてもらう</b> (家族、友人、有償又は無償ボランティア、市場サービス等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>希望の商品を明確に伝えたら、あとはお任せ。(自宅で待つのみ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の目で商品を確認できない。</li> <li>ついで買いができない。</li> <li>市場サービスの場合は料金がかかる場合がある。</li> </ul>
介護保険サービス	訪問介護 (ホームヘルプ) 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>介護保険が適用される。(1～3割負担)</li> <li>介護保険制度の要介護・要支援認定者が対象。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>内容や時間に制限がある。(自由度が低い)</li> </ul>



### 地域の活動やサービスを調べる方法 ~ 千葉市の生活支援サイト ~



生活支援コーディネーターが調査した地域活動（生活支援・介護予防サービス）情報は、千葉市独自のWEB公表システム「**千葉市の生活支援サイト**」で公開中です。ごみ出し支援や宅配、交流会や体操教室等、生活に役立つ情報を掲載しています。ぜひご覧ください。

<https://chiiki-kaigo.casio.jp/chiba>



今の私達にはどのような買い物方法があうかしら？  
ひとつに絞らず、いくつか選んでもいいわよね。



裏面で 具体的な事例を紹介します





## 事例：Aさんは 移動販売を利用してながら 地域で自分らしく暮らしています

※令和3年時点

- ・80代後半、女性
- ・ひとり暮らし（家族は同敷地内で別宅）
- ・杖を使って歩いている
- ・重い物を持つことが難しい
- ・以前はタクシーで買い物へ行っていた
- ・自宅周辺は交通量が多く、道路の見通しがよくない
- ・週1回 デイケア通所（要支援1）



Aさん

- ・週1回 移動販売を利用して、日用品や食材を購入しています。
- ・自宅の敷地内まで移動販売車が来てくれるるので、安心・安全に買い物ができます。
- ・欲しいものは事前に電話で注文して、商品を確保しています。
- ・商品を直接自分の目で確かめ、手に取って買えるのは楽しみのひとつです。
- ・買い物に困っているご近所さんがいたら声をかけようと思っています。

ご希望の商品があれば、お気軽にご相談ください。



移動販売員



ご近所さん

- ・手数料は1商品10円です。
- ・重い物やかさばる物も安心です。
- ・雨天や強風等で、外出しづらい日にも重宝されています。
- ・毎週、私が販売に伺うのでお客様とは顔なじみです。コミュニケーションを大切にしています。
- ・週1回の訪問は、お客様がお元気か確認する機会になっています。



- ・バスが走っていない地区です。
- ・車の運転が難しくなってきました。
- ・Aさんがきっかけで移動販売を利用するようになりました。
- ・買い物は、移動販売と宅配サービスを組み合わせています。
- ・Aさんとは、おたがいに気づかい、声をかけあっています。



自分で買いたい物を選んだり、電話で注文したりすることは、自立した生活の継続に役立っています。また、自然な形での見守りや交流は生活の安心感につながっています。

Aさんの担当ケアマネジャー

「自分の目で見て選んで買うこと」そして「お店の人やご近所との世間話に花を咲かせること」は、地域で暮らすために大切な要素です。このような点からも、移動販売は有用なサービスです。上手に活用できるとよいと思います。



千葉市あんしんケアセンター・主任ケアマネジャー



## 結果・効果

1. 移動販売により、皆さん商品を**自分の目で確かめながら購入**できるようになりました。
2. 移動販売で顔を合わせるので、**ご近所同士の会話や交流**につながりました。
3. 定期的にご近所や販売担当者と顔を合わせることで、**自然な見守り**につながりました。



## 生活支援コーディネーターの感想

Aさんがきっかけとなり、近所の方も移動販売を利用するようになりました。これは、結果として**Aさんが地域に貢献した**ということができます。

また、移動販売を利用することにより、交流や見守り等、**地域で自然なつながり**が生まれました。

Aさんが**地域で自分らしく暮らしている**ことが伝わる素敵なお話だと思います。

【問合せ先】千葉市生活支援コーディネーター中央区

【TEL】070-3105-8246

【FAX】043-243-0860

【MAIL】sc-chuoku@koutokukai.sakura.ne.jp

【所在地】〒260-0031 千葉市中央区新千葉3-10-20 社会福祉法人 紫雲会 特別養護老人ホーム 新千葉一倫荘内 1F

【担当区域】中央区全域

坂本 望

※千葉市生活支援コーディネーターは、千葉市の委託により活動しています。上記圏域以外につきましては、  
千葉市保健福祉局 健康福祉部 地域包括ケア推進課（043-245-5168）までお問い合わせください。