



～地域に支え合いの花を咲かせよう～

岡山市支え合い活動事例集

支え合い活動のヒント集

岡山市・岡山市社会福祉協議会



はじめに

今、私たちを取り巻く生活環境は、少子高齢化、人口減少といった問題を背景に大きく変化しています。独居高齢者や高齢者のみの世帯が増え、地域社会から孤立する高齢者や老々介護や認知介護の問題も取りざたされています。

一方で家族機能が脆弱になり、地域のつながりも失われつつある昨今、高齢者を家族や地域で支えるということはなかなか困難なことになってきています。

そのような中、「地域での支え合い・つながりはやっぱり必要だ」「何とかしなければ」と感じ、「安心して自分らしく暮らし続ける」ため、地域の中で居場所や見守り・支え合いの活動に取り組んでいる方がいます。

この冊子は、支え合いを行っている方の想いや取り組みの様子、具体的な運営の方法などについて紹介し、「地域や人の役に立ちたい」「自分にも何かできることがないだろうか」という思いをもちながらも、一歩踏み出すことを躊躇している方に向けて、活動のきっかけや取り組みの参考になればとの思いで作成しました。

地域の特色を生かした、それぞれ特徴のある取り組みと、支え合い活動から生まれるつながりや笑顔が、岡山市のあちらこちらに、たくさん広がっていくことを願っています。

支え合い活動を広げるために・・・

平成27年4月の介護保険法改正に伴い、岡山市においても「支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」の配置と「支え合い推進会議（協議体）」を設置し、支え合いの活動を広げようと取り組んでいます。

「支え合い推進員」とは、支え合い・助け合いを広める働きをする人です。支え合い推進員には「活動を新たにつくり出す」「今ある活動を充実させる」「支え合い・助け合いを広める」「活動と人とを結びつける」という役割があります。

「支え合い推進会議」とは、地域の方が中心となって様々な分野（通いの場・困り事支援・見守り活動・移動支援等）の支え合い活動を新たにつくり出し、支え合い活動を拡大させるための話し合いの場です。

岡山市では、『**地域に支え合いの花を咲かせよう**』をキーワードに、地域での話し合いの場（支え合い推進会議）づくりを中心に、地域での「見守り活動」「通いの場づくり」「困りごと支援」などの支え合い活動を推進しています。



もくじ

見守り活動

向こう三軒両隣の復活（南区福田学区）	1
南輝シルバー見守り隊（南区南輝学区）	3

通いの場

わかまつサロン（北区大元学区）	5
報恩積善会の公益的な取り組み（北区津島学区）	7
ふれあいいきいきサロン珈琲の会/ふれあい支援リンク（北区横井学区）	9
ラジオ体操&OKAYAMA！市民体操（北区高松中学校区）	11
千種楽々クラブ（東区千種学区）	13
がんばるさくらんぼ会（南区甲浦学区）	15

困りごと支援

生活支援サポーター岡輝よりそいの会（北区岡輝中学校区）	17
三門学区地域のみんなでつながり隊（北区三門学区）	19
困ったときはお互い様（北区中山学区）	21
ちょっとだけお助け隊（北区御津南学区）	23
とみやま助け合い隊（中区富山学区）	25
平島元気で輝き事業（東区平島学区）	27
はなみずきの会／快護楽生会（南区東睦学区）	29
平福ボランティアビューロー（南区平福学区）	31

話し合いの場

平井学区地域づくり会議（中区平井学区）	33
---------------------	----

移動支援

ブンタク（南区迫川地区）	35
--------------	----

共生

岡輝みんな食堂（北区岡輝中学校区）	37
岡山後楽館高校らっかんランチ食堂（北区南方地区）	39
宇野学区放課後宿題教室（中区宇野学区）	41
会陽の里パトロール隊（東区雄神学区）	43

参考資料

無料出前講師リスト・市民活動支援事業一覧	45
問い合わせ先一覧	46



向こう三軒両隣の復活

(福田学区連合町内会・福田学区の安全と安心をまもる会・福田学区支援サポート協議会)

インタビュー 代表者：正保 弘行

福田学区情報	世帯数	4,826 世帯	人口	12,173 人	高齢化率	24.8%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

行政に任せられないと感じ、行政が作った生活支援サポーターのフォローが出来ていなかったため、福田学区で独自にサポーターの活動を話し合い、取り組みを決めました。

■活動経緯

福田学区の小地域ケア会議は平成 22 年 5 月から、年 2 回程度の会議を開催し、あんしんカプセル配布や介護支援サポーター養成等を行ってきました。

平成 27 年 10 月の小地域ケア会議では、高齢者の状況把握のためのアンケート調査を実施することが決まり、12 月にアンケート用紙を各町内へ配布、翌年 5 月にはアンケートの集計結果をもとに、今後の方向性を話し合いました。

6 月と 9 月には「支援サポーターの今後を考える会」を開催し、サポーターの現状と今後についての話し合いを重ね、福田学区独自のサポーターの組織化を進め、各町内での代表者（連絡係）を決めることになりました。

平成 29 年 2 月の小地域ケア会議では、福田学区支援サポーターの活動内容について話し合い、サポーターが組織化されました。

■活動内容

住民同士が支え合う環境をつくり、相互の連帯感を深め、支援を要望する住民を支援することを目的として次の活動を行っています。

- ①日常生活で近隣の居住者と気軽に相談・支援が出来る環境づくり。
- ②支援を要望する住民には、常に目配りをして希望に添った対応をする。
- ③その他、目的の達成に必要な活動をする。



立ち上げは学区で声かけをしましたが、画一的なものを目指していません。活動は町内単位とし、各町内の実情に合わせた活動にしようと言話をしています。

＜活動の一例＞※町内によって活動は異なります。

高齢者の訪問・声かけ

町内の見守り（町内の人と話をしながらウォーキングを兼ね健康づくりになる）

子どもの登下校時の見守り

お知らせや配りもの等の時に情報収集

近所の高齢者のゴミ捨て

電球交換

庭木の剪定

簡単な雨樋の修理

子どもから高齢者までの交流の場づくり

サロンの開催



■対象者

困っている人（地域住民全員が対象ですが、学区外から来て、困っている人がいれば当然助けます）

■利用手続き

手続きは特にありませんが、サポートリーダーが中心となり町内を回り、困りごとを把握しています。情報は町内会長や民生委員児童委員で共有しています。

■利用料金

基本的には無償のボランティア活動です。

ただし、助けてもらった人がお礼をしたいという場合には気持ちを尊重しています。次にお願いしにくくならないようにしています。



■ひと

【サポートリーダー（学区内18町内：約40名）】

町内をまわり、困り事の把握をする役割。サポーターと協力して支え合い活動を行う調整役。

【サポーター（学区住民全員）】

支え合い活動に実際に取り組むのは、学区全員。子どもや高齢者も支える側になることがあります。

■運営費

ボランティア活動なので費用はかかりません。

■工夫していること

日頃のコミュニケーションをとるようにしています。家に行く時は出来るだけ複数で行くように気をつけています。

また、入り込みすぎないように（やりすぎないように）しています。専門の業者に頼んだ方がよい場合もあります。

福田学区支援サポート協議会という組織を立ち上げ、活動の中心となるサポートリーダーをフォローしていくため、平成29年3月には「福田学区支援サポーター交流会」を開催し、活動事例の報告、グループごと情報交換をしています。

■苦労していること

まだまだ、困っている人が気軽に頼める環境がありません。「助けて」が言えないため、「助けて」が言える環境や人間関係をつくっていきたいと思います。

町内会ごとの活動であるため、意識や活動に温度差があります。

■地域の人とのネットワーク

町内会長、民生委員児童委員や各種団体の代表者等との連携を大切にしています。

■今後の展望

向こう三軒両隣の復活

■メッセージ

身近な地域での仲間づくりに取り組んで欲しいと思います。苦労もあると思いますが、ただ1日を過ごすのではなく、楽しむことに挑戦して欲しいと思います。





南輝シルバー見守り隊（南輝ケア会議）

南輝学区情報	世帯数	4,846 世帯	人口	10,603 人	高齢化率	33.3%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

平成23年度より「みんなが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、学区内の各種団体と専門機関が協議する南輝ケア会議（小地域ケア会議）が発足しました。地域保健福祉のモデル事業（あんしんカプセルおかやま等）を行っていくと、「あんしんカプセルおかやま」配布後も継続して見守り活動を続けていきたい、見守られる人も見守る人も安心できる仕組みづくりがしたいと思うようになりました。会議を重ねていく中で、以前から行っていた学区のパトロール活動に加えて、高齢者への声かけをしていく必要があるのでは、という意見があがり、平成27年4月シルバー見守り隊が発足することになりました。

■活動内容

カプセル配布者を中心に町内高齢者への声かけ、安否確認（「見守り隊の手引き」に基づき活動）

＜具体的活動＞

- ①高齢者の見守り・声かけ：郵便物が溜まっていないか、家の電気が点いているか、などの安否確認、日頃の声かけ。
- ②訪問活動：年1回の「あんしんカード」の更新確認やカード記入の手伝いなど。
- ③情報交換、シルバー見守り隊員の活動報告会の開催など。

＜南輝ケア会議での取り組み＞

（定例会議）	
【事務局会議】 奇数月 第4火曜日 14:00～	代表1名（連合町内会長）、副代表1名（地区社協会長） 総務3名（南輝ケア会議推進員代表、連町会代表、地区社協事務局長） 庶務3名（民児協会長、民児協2名）、会計1名（愛育会長） 福祉活動計画策定部会メンバー
【全体会】 奇数月 第4火曜日 15:00～16:30	支援機関（公民館、市社協、地域包括、保健センター 等） 各町内（町内会長、南輝ケア会議推進員、老人クラブ会長 等） 地域団体（連町会、地区社協、民児協、愛育委員会、婦人部協議会、老人クラブ連合会）
【推進員会議】 奇数月（不定期） 16:30～17:00	支援機関（公民館、市社協、地域包括、保健センター） 南輝ケア会議推進員（シルバー見守り隊長） 企画会メンバー
【企画会】 偶数月 第4火曜日 13:30～	代表1名（連合町内会長）、副代表1名（地区社協会長） 総務3名（南輝ケア会議推進員代表、連町会代表、地区社協事務局長） 庶務3名（民児協会長、民児協2名）、会計1名（愛育会長） 福祉活動計画策定部会メンバー 支援機関（公民館、市社協、地域包括、保健センター）
【総務会】 奇数月 16:00～	代表1名（連合町内会長）、副代表1名（地区社協会長） 総務3名（南輝ケア会議推進員代表、連町会代表、地区社協事務局長） 支援機関（市社協、地域包括）

■活動の効果

南輝学区地域福祉活動計画の活動推進として、H28年度から①「あんしんカプセルおかやま」の配布先の拡大、②見守り隊員の増員を目標に活動し、配布先も見守り隊員も増えてきました。今後見守り隊の増員、人材育成、後継者育成をしていきたいと考えています。

南輝ケア会議を通じ、地域組織の横のつながりができています。総務・企画会で企画案を練り、全体会で話し合い決定していくことで、学区全体の合意のもと、活動しています。

また、「いきいき活動交流会」を年1回実施しています。地域全体の交流の場となり、それぞれの町内で実施しているサロンや老人クラブ活動などの交流だけでなく、地域の方それぞれの考えを出し合い、地域課題について考える場にもなっています。誰でも気軽に集える場づくりにもつながっています。



いきいき活動交流会

■工夫していること

あんしんカードは更新が分かりやすいように、毎年カードの色を変えました。

更新の際、個別訪問だけではなく、町内公民館(公会堂)でシルバー見守り隊員が対象の方と一緒にカードを作成している町内もあります。

それぞれに目的を持って活動している地域の各種団体が、同じ目標に向けて活動すること自体大変なことでした。まだ会議や活動の認知度が低いため、地域の方々に、時間をかけて、地道に活動内容を理解してもらっています。また個人情報の管理を徹底しています。

■ひと

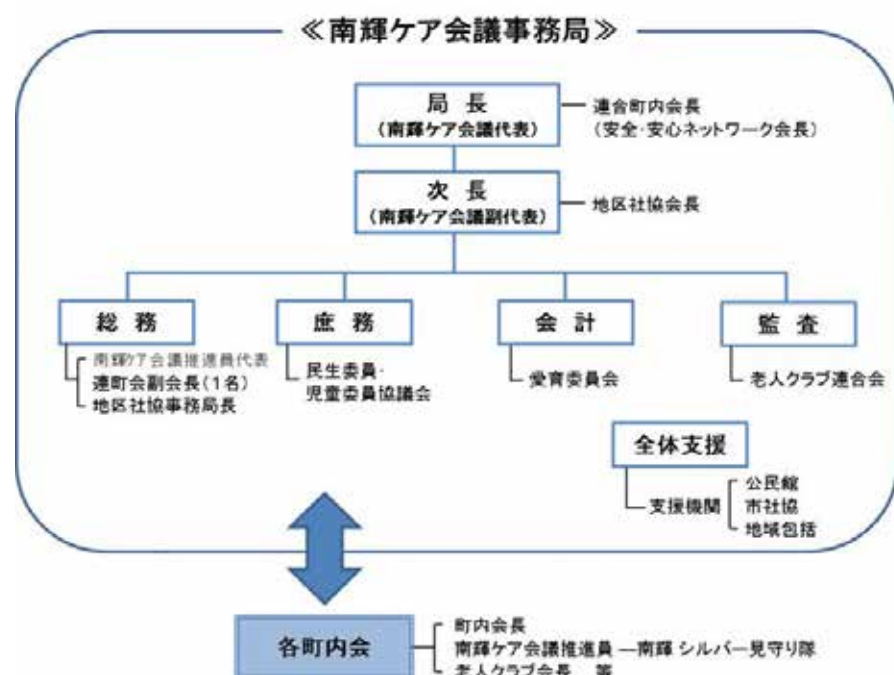
シルバー見守り隊員：約50名

(町内会長の推薦を受けた方、顔写真入りの見守り隊員証を作成)

見守り対象者は「あんしんカプセルおかやま」配布対象者となります。

(年齢や同居の家族の有無に関わらず、見守り隊の定期的な訪問や年1回の「あんしんカード」の更新に同意いただける方。)

■ネットワーク



■今後の抱負

地域団体と関係機関が積極的に連携し、協力し合いながら「みんなが安心して暮らせる地域づくり」を目指して活動を続け、南輝学区に住んでいてよかったと思ってもらえる地域づくりに繋げていきたいと思っています。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

地域が一体になって取り組むことが必ず必要です。若い人にもつながりを広げていき、次世代につながる活動をして欲しいと思っています。



＜小地域福祉活動計画とは＞

小地域福祉活動計画は地域住民が地域にある様々な福祉の課題を考え、その解決に向けて活動していくための方針を立てるものです。

小学校単位で策定し、地域の実情に応じた計画を作ります。



わかまつサロン

インタビュー 代表者：田邊恵子、片山康夫

大元学区情報	世帯数	7,923 世帯	人口	16,729 人	高齢化率	16.3%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

〈通いの場〉

少子高齢化が進む中、高齢者が気軽に集えて皆とつながることができ、生きがいを感じられるサロンの必要性を感じ、老人クラブ「若松クラブ」が母体となり、平成 25 年 2 月 5 日にわかまつサロンが始まりました。一人暮らしでも通いの場があることで安心できる、堅苦しい活動内容ではなく、気軽に皆が参加できることをする、そんなことを心がけ、今では 30 名ほどの人が笑顔で集う、明るい通いの場となりました。



〈困りごと支援への取り組みについて〉

平成 30 年に行われた「生活支援サポーター養成講座」へスタッフが参加した際に「助け合いカードゲーム」を体験し、サロンの中でもちょっとした困りごとを解消できないかと考えました。そこで、そのゲームをアレンジし、参加者の「困っていること」や「助けてほしい」事を具体的に書きだし、参加者も含めて助けてくれる人を募りました。今迄に庭の剪定や重い家具の移動などといった困りごとを解決しています。

サロン内で「支え合いの輪を広げよう」と、顔の見えるご近所同士でお互いに出来ることを、出来る範囲で助け合う仕組みができつつあります。

「笑顔力」の芽を育て、これからの地域を支え合える「人間力」へとつながるサロンを目指し、活動しています。

■活動内容

〈通いの場の主な活動内容〉

春…お花見会

大元中央公園に出かけて行き、歌やゲーム等を行っています。桜の木の下、皆で食べるお弁当は格別です。



夏…町内の夏祭りに参加

毎年開かれる夏祭りに参加。バザーやゲームを行っています。世代間交流にもなります。
※平成 28 年 11 月には「わたしのお宝文化祭」と称し、参加者が日頃大切にしている品々や手作り作品を持ち寄り、公会堂に展示しました。参加者の意外な一面も見られ、とても有意義な文化祭となりました。3 日間の開催でしたが、来場者数は 100 人を超え大盛況でした。

〈困りごと支援〉

助け合う仕組みづくりを考える中で、わかまつサロン独自の「助け合いチケット」を作成しました。まず困りごとがある人は 5 枚綴のチケット（1,000 円分）をサロンから購入します。困りごとが解決すれば、チケットにサインをした後、助けてくれた人に手渡します。サイン入りのチケットを受け取った活動者は、困りごとを解消しましたと伝える意味で、チケットをサロンに提出します。

内容や時間に縛りは無く、活動者に渡すチケットの枚数を明確には決めていません。依頼者の感謝の気持ちで、手渡すチケットの枚数を依頼者自身が決めることが出来ます。チケットの代金は全て、サロンの運営費として使われています。

⇒「無料で助けてもらうのは気が引ける」「お金を払うにしても、いくら払えばいいかわからない」といった助けてもらう側の不安と、「こんなことでお金をもらっていいかわからない」「この程度でお金をもらうと、かえって申し訳ない」といった助ける側のジレンマを解消しています。



■活動の効果

＜困りごと支援＞

【依頼した人の声】

助け合いチケットを4枚利用して、照明器具の修理や庭木を切る作業を頼みました。チケットを使うことで気軽に安心して頼めました（94歳女性）

【依頼を受けた人の声】

4月から5回（2時間/1回）ほど、近所の高齢の方の見守りを行い、依頼された方から感謝されました。チケット購入の代金は、サロンの運営に還元されるので、今後のサロン活動を充実させるためのお金になると思うと嬉しくなります。（67歳女性）

助け合い活動をすることで、今まであまり話をしたことが無い人と、身近になることが出来ます。自分では難しい事があり、誰に頼んだら良いかわからない時は、気軽に利用して欲しいです。（69歳男性）

■工夫していること

＜サロン活動＞

- ・名札を作成しています。名前が分かることで互いの顔と名前がつながり、より親しくなっています。

＜困りごと支援＞

- ・直接お金のやり取りをするのではなく、チケット制にしています。

■参加者

町内及び近隣の65歳以上の方ならどなたでも参加できます。参加者としてだけでなく通いの場・困りごと支援のスタッフとしても活動しています。（1回の参加人数：25～30名）

■場所・開催時間・利用料金

開催場所：西古松西本町公会堂

開催時間：毎月第1火曜日 10:00～12:00

（1月、8月はお休み）

参加費：1回100円（年間1,000円）

利用は当日参加可で、予約や申込は不要です。



■運営費

- ・参加費
- ・助け合いチケットの代金
- ・夏祭り時のバザーの収益
- ・町内会や地区社協、市社協からの助成金

■ネットワーク

町内会／若松老人クラブ／大元公民館／地域支援ネットワーク（エイエイOH！モット）

■苦労した、苦労していること

- ・後継者探し
- ・サロンの会場（今以上に人数が増えると狭い、2階なので上がりにくい人もいます）

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

ご近所同士の支え合いをどのように進めていけばいいのか初めは悩みましたが、既に活動を始めている団体の活動からヒントを得て、わかまつサロン独自の「顔の見える支え合い活動」を目標に、まず自分たちが出来ることから始めました。楽しみながら出来る支え合い、助け合いの一步を踏み出したばかりです。町内のネットワークでお互いに手を携えることを大事にしたいと思っています。



社会福祉法人 報恩積善会の公益的な取り組み

インタビュー 代表者：前田泰史

津島学区	世帯数	5,613 世帯	人口	11,394 人	高齢化率	19.6%
------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

報恩積善会は創立 107 年を迎え、地域と共に地域に根差した運営を行ってきました。さらに平成 6 年の改築に伴い津島学区中心に一人暮らしの高齢者へ給食サービスを開始、食堂や地域交流スペースの貸し出しなど地域に開かれた施設としても誰もが和やかに生活できる社会の実現を目指しています。

年々地域コミュニティが希薄している中、法人理念である「和」のもと地域に貢献できること、また地域との関わりが希薄化している入居者も地域住民として貢献できることがまだあると考え様々な支え合いの取り組みを始めました。

■活動内容

①ほほえみカフェ（認知症カフェ・地域交流カフェ）

「認知症と共に生きる」認知症の方やご家族、そして地域住民の方と一緒に過ごしやすいまちづくりを目指して、認知症啓発の他、気軽に話ができる場をつくっています。認知症についての話やボランティアさんによるハーモニカ演奏等毎回違ったプログラムを行っています。

■参加対象者：子どもから大人まで誰でも参加可能

■日時：第 4 金曜日 13:00～14:30

■参加費：100 円（お茶代）



②ふれあい講座

「地域を元気に！」地域の居場所づくりと共に体も心も元気になる講座を開催。お灸体験や認知症サポーター養成講座等テーマも様々です。高齢者の方にとっては、バランスの良い食事や外出する機会が 1 回でも増えればと思い、ふれあい講座 3 回参加で昼食無料券として利用できる「メンバーズカード」を発行しており、参加する楽しみの一つとなっています。

■参加対象者：子どもから大人まで誰でも参加可能

■日時：2 か月に 1 回（基本的には偶数月）

■参加費：100 円（お茶菓子代）※別途実費

③配食・会食サービス

平成 6 年より津島学区の高齢者を対象に実施。配食サービスは必ず直接手渡しして安否確認の役割も担っています。会食サービスは施設で昼食・夕食をバイキング形式で食事していただけます。色んな方と交流する機会にもなり、友達ができた方、栄養バランスの取れた食事を定期的にとることにより糖尿病が改善した方もいます。

■利用日時：（配食）月・水・金の昼食

11:30～12:30（年末年始は休み）

（会食）毎日 昼食 12:00～13:00

夕食 17:30～18:00

■費用：（配食）450 円/食

（会食）昼食 400 円/食、夕食 300 円/食

■利用対象：（配食）津島学区の高齢者を中心

（会食）地域の高齢者中心にどなたでも可能

■利用方法：（配食）申込後に事前訪問してから

（会食）事前に電話等にて申込

④報積クリーン隊

ひろえば地域が好きになる！施設入居者さんも地域の一員として地域に貢献する活動です。道路のゴミ拾い、公園の草抜き、ごみステーションの清掃など参加されたかたそれぞれに無理なくできることをお願いしています。

■日時：月に1～2日（1時間程度）

■場所：笹が瀬町内、笹が瀬遊園地等



⑤つしまみんな食堂（地域食堂・子ども食堂）

「みんなでご飯をつくろう！食べよう！つながろう！」。参加した方みんなにちょっとした役割のある楽しい場所を創ります。栄養士によるメニュー作りや衛生管理など施設を地域の資源として活用し、食を通じて食育・調理体験・多世代交流の場としています。

■日時：2019年6・8・12・3月10:30～13:00

■場所：養護老人ホーム報恩積善会ふれあいホール

■参加対象者：どなたでも参加可能

■参加費：高校生以上350円、中学生以下200円

⑥マイクラフト

入居者のやりがいやリハビリ、社会参加のため、寄付でいただいたタオルを雑巾サイズに縫い、オリジナルの刺繍を入れてクリーンクロス（布巾）を製作。できたクリーンクロスは京山学区の保育園、幼稚園、小学校へ寄贈しています。入居者5名から始めた活動ですが、メンバーの入れ替わりと共に地域住民の方も5名参加し、交流を図る場にもなっています。寄贈の際にはメンバーが直接学校へ訪問し、子どもたちの喜ぶ姿を見ることで意欲とやりがいを感じています。

■活動日時：水・土 13:00～16:00

■場所：養護老人ホーム報恩積善会ふれあいホール

■興味のある方はお問合せいただき見学可能

■工夫していること

取り組みについて知ってもらうため活動毎にチラシを作成し、町内会の回覧版や地域の各所へ掲示・配布するなど広報活動は積極的に行っています。また、地域企業や関係機関にも定期的にお知らせしています。掲示やチラシ配布等の広報、ボランティアでの協力、活動への参加など関わり方は様々ですが、無理のない範囲で何か関わりを持っていただけるようお願いしています。

■ひと

構成スタッフ：施設職員・近隣住民・学生ボランティア・企業

■苦労した、苦労していること

入居者さん同士の相性や好き嫌いによってやめる人が出た活動があった。参加される方が固定化している活動があり、色々な方に参加していただけるよう広報している。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

入居者も地域住民も施設職員も活動に関わる方にとって「無理せず・楽しく」できる活動が大切だと思っています。始めることは大切ですが、継続することはそれ以上に大切です。「地域のため、誰かのため」の中に「自分」も加えて。地域に様々な支え合いの活動があることで、支えらえる側としてだけでなく、支える側として主体的に活動へ参加できる機会にもつながるのではないのでしょうか。「無理せず・楽しく・困ったから助けて」といえる関係づくりに、まずは自分ができること、やりたいことを試してみたいかがでしょうか？





ふれあい・いきいきサロン珈琲の会 ふれあい支援リンク

インタビュー：野津滋

横井学区情報	世帯数	7,146 世帯	人口	16,097 人	高齢化率	24.6%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

ふれあい・いきいきサロン 珈琲の会

■活動のきっかけ

これまで、半田山ハイツ町内会では老人クラブの活性化と地域での支え合い体制づくりを進めてきました。社協から「ふれあい・いきいきサロン」事業のを知り、お茶飲み会ができたらいと思い検討を始めました。まずは他のサロンを見学し話を聞きました。サロン名「珈琲の会」、スタッフ町内会役員4名、世話人1名と定め、役員会での承認を受け、平成26年3月より活動を開始しました。

■活動内容

- ・ドリップ珈琲を飲んでおしゃべり等。
- ・DVD観賞、詩吟などをすることも。
- ・参加者の希望を聞くなどして、内容検討。
- ・地元の薬局が定期（第4水曜日）に参画し、健康教室や骨密度測定など行います。

■活動の効果

珈琲が美味しいとよろこんで利用され、継続参加される方が多いです。立ち上げ当初は町内回覧での周知を行いましたが、最近ではクチコミによって参加されています。

同好会等で集まった方が誘い合ったり、小学生下校時の見守り・声かけパトロールをしている方たちが、活動前に利用していることもあり、立ち上げ当初から男性の参加者が多いです。喫茶店のような感覚で気軽に参加できる場として地域に定着しています。参加者の笑顔を見ると、これまで活動を続けて来られてよかったと感じます。

お互いに支え合える共助・情報交換の場として、内容の充実を図っていきたいと思っています。

■ひと

町内会婦人部高齢福祉部4名、世話人1名

■対象者

半田山ハイツ町内会の方ならどなたでも
（1回20名程度）

■1日の流れ

13:00～ 準備

14:00～ 開始

受付で出席簿の名前をチェック
（初めての方は、新参加者名簿に名前記入）、参加費を支払います。
順次入れたてのドリップ珈琲を提供。飲みながらおしゃべり。

15:00 終了・解散

15:15 片づけ

■開催場所・開催時間・利用料金

半田山ハイツ集会所

毎月第2・4水曜日 14時～15時30分

50円／1回1人

■運営費

<収入>

利用料金 （約22,000円／年）

町内会からの補助（※市社協助成金）

（10,000円／年）

<支出>

サロン保険 （6,000円／年）

珈琲豆等の食材 （22,000円／年）

什器、会議費 （4,000円／年）



ふれあい支援リンク

■活動のきっかけ

サロンの参加者や、地区の民生委員から、一人暮らしや高齢者のみの世帯ではゴミ出しや庭の草刈り、蛍光灯の取替えなどができなくなり困っているとの話があり、高齢者の日常生活支援を単位町内会として組織化しました。立ち上げに向けて、先進地の視察、町内会役員での検討、町内会で毎年実施している「安全安心ネットワーク勉強会」にて市の関連部署・GOGO津高の協力により高齢者支援活動について意見交換を行い、平成29年11月に活動を開始しました。

■ひと

ボランティア16名（平成31年3月末現在）

町内回覧でボランティアの募集をしました。

■工夫していること

定期的かつ同一内容の依頼は、受付を簡素化しています。運営は、町内会執行部（会長、副会長、総務部長）、民生委員、リンク代表者による合議制としています。

■今後について

半田山ハイツはいいところだな、高齢者のパワーすごいと思われるような、地域にしていければと考えています。

■活動内容

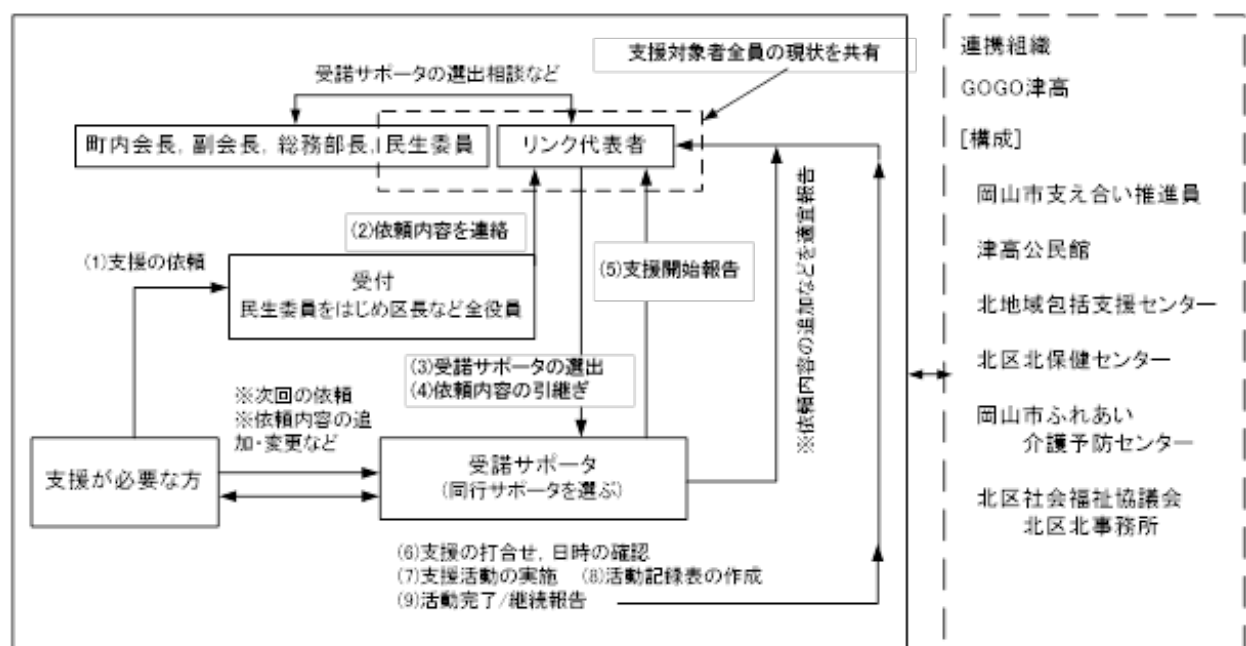
※半田山ハイツ町内会作成資料より

対象	半田山ハイツ町内会員で日常生活の支援を要する場合（原則として、満70歳以上の一人暮らし、または夫婦のみの世帯）
ふれあい支援リンクの性格ときまり	1. 無料ボランティア 2. 支援は1時間以内（例外：医療機関の同行など） 3. 車の運転は代行も含めて対応しない 4. 複数サポーターまたは単独サポーターで実施 5. サポート活動を活動記録表に記載する
支援活動を行わない日	お盆、年末・年始
支援の例	1. ゴミ出し（可燃、リサイクル、埋立、粗大） 2. 電球の取替、リモコンの設定 3. 家具の移動 4. 草取り、庭そうじ 5. 声かけ・安否確認、話し相手 6. 医療機関への同行 7. その他、素人でもできること
支援の受付	民生委員をはじめ、区長など町内会全役員が受付窓口になり、リンクの代表者へ依頼内容を伝達する。
備考	支援を提供できない場合もあります。

■ネットワーク

GOGO津高（岡山市支え合い推進員、津高公民館、地域包括支援センター、保健センター、介護予防センター、岡山市社会福祉協議会）

ふれあい支援リンク 支援のながれ





ラジオ体操 & OKAYAMA！市民体操

高松中学校区情報	世帯数	7,040 世帯	人口	17,456 人	高齢化率	30.3%
----------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

平成25年に高松公民館の「健康のヒケツ」講座の中で、健康な体づくりに役立つラジオ体操を取り上げたところ、参加者から仲間と一緒にやりたいという声があがり、公民館の開館日に毎朝行うようになりました。現在はラジオ体操だけでなく、OKAYAMA！市民体操も取り入れて活動しています。

毎年冬になると、近くの幼稚園の園児たちが月に数回、マラソンをしながら公民館に来て一緒に体操に参加するようになり、園児との交流の場にもなっています。また、公民館行事の中にも体操を取り入れ、地域の人々が気軽に体験できるようにしています。

■活動目的

健康づくりと地域住民のふれあいなどを目的にしています。

■活動内容

9:00～ ラジオ体操

9:10～ OKAYAMA！市民体操

9:15～ 出席カードにスタンプを押してもらって解散

■参加者の声や活動の効果

参加者からは「毎日参加して体調もいい。毎日楽しみにしている。」「家に一人だと体操をしないので、ここに来て体を動かしている。体操に来ると1日が始まって、今日も頑張ろうと思う。」「人から聞いて参加するようになった。近所の人とふれあえるので、毎日来ている。」といった声があります。毎日参加している人が来ていないと、「今日はどうしたんだろうか」「様子を見に行ってみようか」と安否確認の場にもなっています。

参加者は公民館まで歩いてくる人がほとんどで、最初は車で来ていた人も歩いて来るようになり、「痩せた」「お昼ごはんがおいしく食べられるようになった」という方や、足腰が悪かったが「足腰が鍛えられ、たくさん歩けるようになった」という方もいます。

公民館には地域のイベントや様々な情報が入ってくるため、情報発信の場となっています。この会に参加したことで、他の公民館講座やクラブに参加するようになり、友達が増えたという方もいます。平成27年には庄内・加茂学区、平成28年には鯉山学区で、1カ月体験講座を実施し、この高松公民館での活動をきっかけに鯉山学区では、ラジオ体操をする2つのグループができ、地域に活動が広がっています。



■工夫していること

出席カードを作成し、参加の状況が目に見えるようにしました。継続して参加してもらえるように工夫しています。

■参加対象者

地元住民

1回の参加人数は約20～50名。

■場所・時間

高松公民館 駐車場

9時～9時15分

休みの日は水曜日、日曜日・祝日と雨の日

■ひと

構成スタッフ：健康市民おかやま21メンバー、高松公民館職員。



■運営費

＜収入＞

利用料金なし

＜支出＞

なし

■ネットワーク

健康市民おかやま21 高松会議／高松公民館



＜健康市民おかやま21とは？＞

岡山市では、「すべての市民が健康で自分らしく生きられるまち」を目指し、平成15年1月に「健康市民おかやま21」を策定し、市民と行政が一体となり健康づくり運動を推進してきました。この計画は、「岡山市都市ビジョン」の健康づくり分野の計画として位置づけ、健康増進法に基づき、市民の健康の増進の総合的な推進を図るための方向性や目標を定めるものです。市民、企業、専門団体、地区組織、ヘルスボランティア、公民館、学校園等との連携による健康づくりを推進していきます。

＜お問い合わせ先＞

岡山市 保健所 健康づくり課

岡山市北区鹿田町一丁目1番1号 TEL：086-803-1263 FAX：086-803-1758



千種楽々クラブ

インタビュー 代表者：川上 徹

千種学区情報	世帯数	1,866 世帯	人口	4,118 人	高齢化率	35.6%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

平成26年4月から万富公民館で毎週介護予防教室が始まり、1年間教室に参加し顔を合わせたことで、みんなが親しく声を掛け合う仲となりました。しかし平成27年4月から月1回に変更になり、せっかくみんなが楽しく参加している場を失いたくなかったので、自分たちで週3回運営し、毎週の集まりを継続していこうと千種楽々クラブを立ち上げました。毎回30人を超える方が集まり、みなさん楽しんで参加されています。

参加者の中には、毎週月曜日を楽しみにタクシーで乗り合わせてこられる方もいらっしゃいます。今後は少しでも多くの方に参加してもらえる集まりにしたいですし、様々な垣根を越えて仲良くなれる場になっていけばと思います。

■活動目的

高齢社会において、介護を必要としない元気な高齢者を増やすことを目指します。また多くの高齢者が集い、笑顔が絶えない活動を通じて、楽しい場づくりを参加者全員で作り上げていきます。

■活動内容

DVDによるあっ晴れ！もも太郎体操を行い（約40分）、その後、クイズ、手遊び、歌遊び等を毎回取り入れ、手作りのボーリング、輪投げ、玉入れ、棒体操、50音カードを利用したことば集め、お手玉、吹き矢、五目お手玉、ディスコン競技等を行っています。ゲーム等でグループに分かれ点取り競争をすると、みんな童心にかえり、やる気、本

気、元気になります。できるだけ参加者みんなが歌や踊り・ゲームに参加して会を盛り上げ、お互いに笑顔になれる場づくりに努めています。



■活動の継続による変化

会を重ねるにつれて、参加者同士のコミュニケーションが増え、生活の情報も交換し合える関係になりました。フラダンスが得意な方に披露してもらったり、手話通訳の方に簡単な手話を教えていただいて、みんなで手話をしながら歌ったりしますが、参加者みんなが協力して会を盛り上げる、それが楽しく感じられます。また、自宅でテレビを見ている時に、つい自然に足を動かすようになり、ありがたい運動習慣が身についたと思っています。



■工夫していること

役員だけがつくる会ではなく、会員みんながその特技を活かしながら、公民館講座やクラブ、その他の趣味のクラブ、公共団体の参加(大正琴、消防署、警察署、公民館、地域包括支援センター等)を幅広く受け入れて活動しています。

また耳の不自由な方もいらっしゃるので、板書や手話によるコミュニケーションを用いて、全員参加できるように心がけています。

ボーリング、輪投げ、棒、お手玉、五目お手玉シート等すべて手作りしています。

■参加対象者

主に千種学区居住の高齢者(その他地域からの参加も歓迎します)。会員登録は約45名。1回の利用人数は約35～40名で、女性が多く、学区全体から集まっています。60代から90代までの高齢者が参加しており(最高齢で94歳)、年齢層が広いのも特徴です。



■場所・時間

万富公民館

第1・3・4月曜日 14時～16時



■ひと

構成スタッフ：役員5名(男性1名、女性4名)。役割分担を行い、活動終了後にみんなで計画を立てています。

■運営費

＜収入＞

会費 500円／年(1回毎の使用料なし)

＜支出＞

公民館まつり協賛金(200円／利用者数)

レクリエーション用具及び材料代

※プロジェクターやマイク、椅子・ホワイトボード等は公民館からお借りし、DVDプレイヤーは会で準備しています。

■ネットワーク

- ・岡山市ふれあい介護予防センター(介護予防の観点から、内容についてアドバイス)
- ・万富公民館(講座やクラブ生など多彩な技術を持っている人材の紹介により、取組の中身の充実を支えている)

＜介護予防教室とは＞

毎月定期的に運動機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防等、介護予防の取り組みを行うと共に、仲間づくりや地域づくりに取り組んでいます。

＜あっ晴れ！もも太郎体操とは＞

「ずっと元気でいきいき」と暮らしていくために必要な、「歩く力」や「食べる力」などの生活機能の向上を目的とした、誰でも取り組むことができる3つの体操です。岡山市在住の5名以上のグループで、自主的に毎週1回以上取り組んでいただきます。

＜お問い合わせ＞

岡山市ふれあい介護予防センター

〒702-8002 岡山市中区桑野 715-2 TEL : 086-274-5211 FAX:086-274-5212



がんばる さくらんぼ会

インタビュー 代表者：森 いく子

甲浦学区情報	世帯数	2,150 世帯	人口	4,915 人	高齢化率	29.9%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

地域に通いの場の必要性が高まっていると感じ、老人会でサロンを行えないか提案しました。しかし老人会でサロンの運営は難しいという話で、それならばまず地域の有志でやってみようということになり、6名が集まり、平成19年6月にサロンが立ち上がりました。そこに地域包括支援センターの職員さんから紹介があり、平成28年よりあっ晴れ！もも太郎体操を実施しています。

人は誰もが年を重ね、体が動きにくくなる時がやってくると思っています。人の為でなく、自分の為と考えボランティアに関わりたと思っていたところ、会の代表をやってみないかとお話があり、代表を務めることになりました。

住み慣れた地域でできることを行いながら、生活が続けられる手助けを行っていきたいと考えています。



■活動目的

一人暮らしや外出機会の少ない高齢者が、元気で、地域で互いに助け合い、楽しく暮らしていくための拠り所にしたいと考えています。

また通いの場としてだけでなく、日々の安否確認を行う場としても活動を行っています。

■活動内容

あっ晴れ！もも太郎体操を30分くらい行い、その後折り紙折等のレクリエーションやお茶会を行っています。レクリエーションの内容は、歌唱活動や輪投げ、風船バレー等日によって変えています。

また年に3回程度、健康講座（介護保険施設等）、手品、交通安全の講義や光南台中学校の吹奏楽部によるコンサートを年1回開いています。



■活動の継続による変化

デイサービスなど介護保険サービスを利用されている方もいますが、悪化していく人は少ないように感じます。

サロン参加当初は、折り紙が全く折れなかった方が、次第に折れるようになったり、自宅から公会堂への道も分からず、送り迎えが必要だった方が、約半年後一人で歩いて帰ることができるようになったり、そのような変化を見ると、とてもうれしく感じます。



■工夫していること

(みなさんの負担になってはいけないので)みなさんが主役として、それぞれの特技を生かした活動(歌唱や折り紙、お手玉等)を中心に、できる範囲のことを行うようにしています。

また自宅で閉じこもり気味の方へは、ご家族にも参加を促してもらって、サロンへ通うように働きかけています。

■参加対象者

主に60歳以上の^{こおり}郡地区居住の方。会員登録は23名。1回の利用人数は約20名で、男性が1名でほとんどが女性です。

■場所・時間

^{こおり}郡 公会堂
毎週火曜日 13時～15時
年末年始やお盆はお休みします。

■会費

500円/月

■ひと

構成スタッフ：2名

会場の鍵の管理や活動の大まかな計画を行っています。レクリエーションやお茶の準備等は参加者の皆さんにも手伝っていただいています。

■運営費

- ・会費500円/月のうち、100円は茶菓子代、400円は年1回の新年会積立金(新年会に参加できない人は返却)
- ・老人会より2万円/年(活動費1万円、公会堂周囲の草取り1万円)

■ネットワーク

地域包括支援センター/社会福祉協議会/岡山市ふれあい介護予防センター/光南台中学校(KNDウインドアンサンブル)/介護保険施設(ひだまりの里)/光南台公民館



■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

支える、支えられるという関わりではなく、お互いに支え合うことが大切に思います。またサロンに参加を続けることで、気心が知れる仲になり、お互い様という気持ちが強まるよう感じます。参加者の方には、軽い気持ちで参加して欲しいと思います。

■今後の抱負

スタッフの高齢化が進んできていますが、後を引き継いでくれる方がいません。町内会等地区組織や地域の方へこの活動を知ってもらい、地域の中から関心のある方が参加してくれればと考えています。



生活支援サポート岡輝よりそいの会

インタビュー 代表者：米川光代

岡輝中学校区情報	世帯数	13,887 世帯	人口	22,191 人	高齢化率	26.8%
----------	-----	-----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

岡輝中学校区の高齢化率は岡山市の平均高齢化率より高く、市の中心部に位置しているため、若い世代の流出が比較的多く、高齢者のみの世帯が増えています。サロンでの聞き取り調査では、ごみ出しや草抜きなど些細な困りごと、話し相手がないなど孤立する高齢者の現状が見えてきました。

そこで、平成 27 年度に岡輝公民館を会場として開催された岡山市ふれあい公社主催の「生活支援サポーター養成講座」を受講した方々が中心になって、「自分たちでもできること」「お互い支え合って自分たちのまちで暮らしたい」「いくつになっても自分のために、人のために、楽しく活動したい」の思いを持って平成 27 年度 4 月より活動を開始しました。

構成メンバーは平均年齢が 70 代前半ですが、いくつになっても、自分らしく、私らしく生きたいと思いながら活動しています。

■活動内容

・生活支援サポート事業（平成 30 年度実績）

内容	件数
ごみ出し	133
お買い物代行	17
草抜き	10
地域活動（みんな食堂）	19
その他（病院付き添い等）	11
計	190

- ・定例会…月に一度開催。活動のふりかえりと行事の企画等。民生委員会との交流会、ミニ講習会（脳トレ・傾聴・車椅子の操作体験等）あり。
- ・サロン…年 2 回開催。「七タサロン」「クリスマスサロン」

- ・地区内行事への参加…岡輝ケアカフェ主催の事業や佐藤医院主催「佐藤 de ごはん」への参加、岡輝みんな食堂でのボランティア活動等。

活動の中で、地域の高齢者施設の専門職の方々と構成された「岡輝ケアカフェ」や高齢者の窓口である「地域包括支援センター」と連携したり、活動に向けての地域の現状把握・基礎知識習得のための学習会を開催する等様々な取り組みを行いながらモチベーションを保ち、意識を高めています。



■活動の効果

＜活動者の声＞

「当初は、人との関わりを持つことが苦手でしたが、今はより多くの人と関わろうと思えるようになりました。もっと人のために何かしたい、と思っています」
⇒一人ひとりが小さな思いをもって活動しますが、活動を通じて関わりが持てることで、些細なことも喜んでくれる、また喜んでいただいたことが励みとなり生きがいを持って活動することにつながっていると感じます。

＜活動メンバーが体調不良の時に依頼を行った際の声＞

「背骨を折った際、電話一本で飛んできてくれて助かった。気兼ねなく呼べるのが本当にうれしい。自分はいつもサポート側だけど自分も困った時に助けてもらうことで助けを求める人たちの気持ちが分かった」

⇒実際に困った経験のあるメンバーだからこそ、困っている人の心に寄り添えると考えています。



■工夫していること

- ・同じような活動をしている他グループとの懇談会を開催し、お互いの活動内容を理解し共有しています。
- ・活動メンバーが分かるように、名札を作成しています。
- ・岡輝みんな食堂一周年記念イベントのマルシェで出店した際の収益でベストを作成。→岡輝よりそいの会のPRやどこの誰が活動しているか明確になりつつあります。
- ・岡輝ケアカフェ等多職種や地域包括支援センターと連携することで、医療や福祉の専門的な助言を受けることが出来るので安心してしています。

■利用対象者

岡輝中学校区に在住のおおむね 75 歳以上の独居又は夫婦のみの世帯。

■場所・開催時間・利用料金

受付窓口：岡輝公民館

受付時間：9:30～17:00

※水曜日・祝日は公民館が休館日のためお休み。

活動日：12月25日～1月10日と8月13日～8月15日はお休み。

※活動内容によってお休みの期間有。

利用料金：無料

■ひと

構成スタッフ：13名

■運営費

地区内で開催される行事でのフリーマーケット等出店による収益。

■ネットワーク

岡山市立岡輝公民館／岡山市北区中央地域包括支援センター／岡輝ケアカフェ／岡輝みんな食堂

■苦勞した、苦勞していること

特にないです。毎回の活動を楽しんでいます。活動を行う上でモヤモヤしたこと、抱え込みそうなことは月に一度の定例会にてみんなで話し合っています。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

「自分たちの大好きなまちで暮らし続けたい」

「そしてなにより自分たちの活動が楽しい」

「人の支えになることが自分の支えになる」

そんな気持ちを強く持ち続けることで、気持ちが行動力となり、たくさんの助け合い活動が実現しました。活動を進めることで、地域全体に「お互いさま」の気持ちが広がる。将来的には、自然に隣近所で支え合えるまちになる。このことを理想としながら、住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るように今後も楽しみながら活動したいです。





三門学区地域のみんなでつながり隊

三門学区情報	世帯数	5,571 世帯	人口	9,963 人	高齢化率	27.0%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

公民館講座から立ち上がった活動です。

「自分でも何かできることはないか」「地域のお役に立ちたい」という地域住民と、ちょっとした手伝いを求めている高齢者をつなぐことができればと、平成24～25年度に公民館が「今地域に必要なことは何か」をテーマにした学習講座を実施しました。講座終了後、地域での具体的な活動に移すため、講座受講生と核となってくれそうな地域住民に、公民館長から声をかけ、5回の話し合いを経て、平成26年2月に「三門学区地域のみんなでつながり隊」が立ち上がりました。

「お助け」ではなく「つながり」を信条に活動しています。この取り組みが地域のつながりづくりのきっかけになれば、と思っています。

■活動内容

日常生活の中でのちょっとした困り事のお手伝い。1時間以内でできる範囲のもの（例：ゴミ出し、買い物同行・代行、草取り、デイサービス送迎の見守り、簡単な修理等）。

直接の活動とは関係ありませんが、放課後児童クラブの子どもと交流もしています。

■活動の継続による変化

玄関先にごみを出しておらず声掛けをしても姿が見えない時、ケアマネジャーに連絡して安否確認をしてもらったり、利用者の変化をケアマネジャーに伝えてプランの改善・見直しにつながったという事例もあります。「困った時に頼れるところがあって心強い」「こういう活動が地域にあるなら安心して暮らせる」といった声や、「利用はしていないが、いざという時のためにチラシを大事に保管している」と言ってくれる人もおり、少しずつ活動が定着してきていると感じています。利用者とメンバーがつながることで、地域社会とのつながりを感じ、「安心して暮らせる」「その人らしい生活を送る」地域づくりにつながっているように思います。

このように利用者が元気に、前向きになってきていることが、さらに活動する人のやりがい、喜びにつながり、それがまた利用者へ伝わって…と、この繰り返りで地域でのお互いの信頼関係が

強まってきています。さらに、地域住民が「地域での支えあいが必要だ」と実感しはじめ、自分ごととして考えるようになってきています。

■活動の流れ

- ①利用者が公民館に電話で依頼。
- ②公民館は依頼内容を月当番のサポーターに引継ぎ。
- ③月当番はメンバーの活動状況や依頼内容を見て手伝いに行く支援サポーターを指名し、指名のあったサポーターは自分と一緒に同行するサポーターを依頼。
- ④利用者に電話をし、具体的な内容や日時を打ち合わせ、手伝い支援活動を行う。
- ⑤活動終了時には、支援サポーターから月当番に活動終了報告をし、月当番は公民館に活動終了報告をして完了。



■工夫していること

「つながり隊」の運営で大切にしていることは、合意形成と一人一人がリーダーとしての力をつけることです。

月1回定例連絡会を開き、活動の感想や気づき、課題など出し合い、話し合いの中で運営規範や活動の決まりを作り上げています。必要に応じて地域包括支援センター職員や、その他関係機関職員にも出席してもらい、情報を共有し、アドバイスを受けることもあります。また、代表は決めず、会の運営は月当番制としています。当番は定例連絡会の進行や、みんなが活動に携われるよう活動の調整役を担います。

その他、「活動は基本2人一組で行う」「車の運転はしない」「無理はしない」なども取り決めています。



■利用対象者

三門学区在住の70歳以上の独り暮らし、または夫婦のみ世帯。

活動件数：2384件（H26.2～H31.3末）

■利用料

無料（メンバー同士話し合い、何かをもらおうと対等な関係ではなくなるのではないだろうかという思いから、無料としました）

■ひと

代表者：なし

構成スタッフ：住民ボランティア（11人：内男性1人）。メンバーには、民生委員や愛育委員、婦人会活動をしている人もいます。また、メンバー以外に、サポーターの役割を担ってくれる人もいます（元つながり隊、メンバーの知り合い、家族、近所の人…等）。

※10年したら自分たちがしてもらった立場になるので、自分たちのため、やりがいのため、生きがいのため、ありがとうのため、やっています。

■運営費

<収入>

講演時の謝礼など。

<支出>

オリジナルベスト作成、連絡会時の茶菓子等。

■ネットワーク

地域団体（民生委員、愛育委員など）/岡西公民館／地域包括支援センター／地区担当保健師／民間介護事業所／就労移行支援センターフリーデザイン岡山など

※「知らない人は家に上げたらいけない」という意識が高齢者に根づいているので、こうした活動の入口（情報提供）は、地域包括支援センターや公民館など信頼がおける公的機関が適任。

【依頼】三門学区連合内会・三門学区社会福祉協議会・三門地区民生委員協議会

三門学区 地域のみんでつながり隊

日常生活の中で、ちょっとしたことでお困りのことはありませんか？
“お困りした事じゃないけど、誰かさんがいない…”
そんな時は、「地域のみんでつながり隊」サポーターがお手伝いにかかいます。

対象 三門学区70歳以上の独居または夫婦のみ世帯

1時間程度無料です！

《例》ゴミ出し（可燃・資源・資源物・埋立ゴミ）
買い物代行（徒歩圏内、代行も可）
安否確認をかねたご用聞き（週1回程度）
話し相手、布団干し、ワックスかけ、窓ふき
ストーブ・ヒーター、すだれ・扇風機の出し入れ
リモコンの設定
草抜き（7～9月・12～2月はお休み）

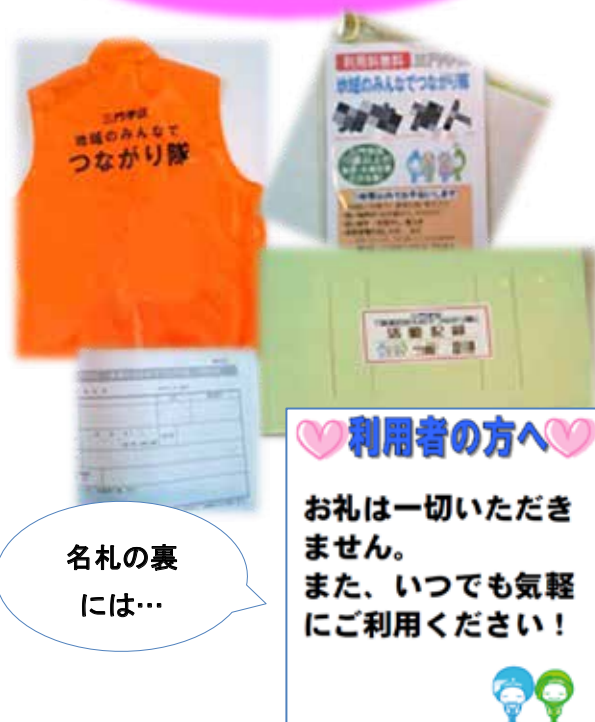
※ゴミ出し以外は、基本2人1組で対応します。
※年末年始（12/29～1/10）、お盆期間（8/13～15）は活動をお休みします。

岡山市立岡西公民館

☎(086) 253-7581

【受付時間】9:30～17:00（水曜日・祝日は休館）

活動時の三種の神器



名札の裏
には…

♡利用者の方へ♡

お礼は一切いただきません。
また、いつでも気軽にご利用ください！



■今後の展望

この活動をきっかけとして、地域の子どもから高齢者までがお互いに声かけしあい、支え合う関係性のある地域へとつながること、誰もが安心して住み続けることの出来る地域を目指しています。そのためにも、活動実績を積み上げて地域に定着させていくこと、そして子どもたちの力を借りて一緒に活動することも考えていきたいと思っています。

また、利用者が「助けられ上手」になるよう、情報提供や啓発活動、心配事を口に出して言えるような環境づくりもしていきたいと考えています。



■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

この活動は、『みんなで話し合い作り上げる』というプロセスを大切にしているので、時間も力もかかるが、話し合いで決めることの大切さ、自分の言葉で思いを伝える力が育っていきます。やっただけ楽しいし、生きがい、やりがい、につながります。他にも、苦手なことはしない。初めから大風呂敷を広げないことも大切。

困ったときはお互い様 (支え合いの地域づくり)

インタビュー 代表者：伊庭紘一

中山学区情報	世帯数	4,522 世帯	人口	11,027 人	高齢化率	27.9%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

中山学区では安全・安心ネットワークに6つの専門部会を設置し、各部会による活動や年4回の専門部会を開催しています。その部会のひとつに高齢者福祉部会（小地域ケア会議）があり、これまで高齢者の見守りチラシの作成やサロン活動、あんしんカプセルの配布などに取り組んできました。

安全安心ネットワークや町内会で支え合いの地域づくりについて話し合いを行う中で、一人暮らしの高齢者で困っている人がいるのではないか、という意見がありました。学区で取り組むには範囲が広く難しいため、まずは辛川市場町内会で困っている高齢者を支える活動を始めてみることにしました。



■活動内容

- ・ゴミ出し
- ・粗大ごみの搬出、リサイクルプラザへの持込
- ・電球、蛍光灯の取替
- ・庭の草取り
- ・家具や重量物の移動
- ・自転車のパンク修理
- ・リモコンなどの電池交換
- ・倉庫の片づけ
- ・耕作放棄地の草刈り

■対象者

辛川市場町内会の高齢者世帯

■利用料金

無料（実費負担）

■ひと

6名（町内会長、町内会福祉担当、民生委員児童委員、有志など）

■運営費

なし

■活動の効果

活動が少しずつ広がってきていて、定期的に利

!! 町内会で高齢者世帯を支え合う活動を始めます !!

＝ 困ったときはおたがいさま ＝

平均寿命が長くなり、75才以上の高齢者や高齢者のみの世帯が、私たちの住んでいる辛川市場でも年々増えてきており、いわゆる超高齢化社会になっております。

65才以上396人：23%
75才以上166人：10%
80才以上101人：6%

年をとると誰しも足腰が弱くなり、重い物が持ち上げられない、高い所に上がれない、歩行が困難などのため、日頃やりたくてもできないことが多くでてきます。

そこで辛川市場町内会では、次に示すような内容について高齢者世帯を支援する活動を始めることといたしました。

支援する内容(例)

○ゴミ出し(可燃ごみ、埋立ごみ、資源化物)
○粗大ごみの搬出、リサイクルプラザへの持込み
○電球、蛍光灯の取替
○庭の草取り
○家具や重量物の移動
○自転車のパンク修理
○リモコンなどの電池交換
○倉庫の片付け
○耕作放棄地の草刈り 等

費用は無償
但し、物品の購入が伴うものは実費負担

～ 支援の申し込み先 ～

町内会長（伊庭）	電話：284-1526
町内会福祉担当（福家）	電話：284-0169
町内会福祉担当（細木）	電話：284-6361
民生委員（坪山）	電話：284-6177
民生委員（白井）	電話：284-4829

※お気軽にご相談下さい

平成28年5月
辛川市場町内会

用する方もいます。利用した方からは「とても助かった。こんな良い町内会は他にはないだろう」ととてもよろこんでいただき励みになっています。地域の方から「仕事を退職したので何かしたい」という相談があった際に、この活動を紹介し、メンバーに加わってもらいました。このように個別に声をかけることでメンバーを少しずつ増やしています。

また、この活動を始めたことで、実は隣近所で木の手入れや墓掃除を手伝う等、すでに助け合っていることを知りました。活動を通じて、日ごろの生活のことなどを話したりすることで地域の方とのつながりや交流が広がっています。

■工夫していること

活動を実施して、高齢者の方は支援を受けることに遠慮があるということを感じます。日ごろの声掛けや見守り活動によるコミュニケーションづくりが大切だと感じています。

また、待っていても支援依頼はなかなか来ないので、困っていることがあると思われる人への積極的にアプローチが必要だと思います。特に気になっている人へは見守りを兼ねて声かけをするようにしています。



■苦勞した、苦勞していること

無償で支援を受けることに抵抗感のある方もいて、お礼をしたいと言われる方がいます。気兼ねなく利用してもらえるよう、料金についてはこれから検討していこうと考えています。

町内会では2度チラシを回覧して地域住民への周知を行いました。この活動を知らない人や理解していない人もまだ多いので、もっと声かけをしていくことで困っている人に知ってもらいたいです。

■今後の取り組み

この活動を定着させるために、様々な機会を通じて町内の住民に活動を周知し、理解と協力を得たいと思っています。民生委員や老人クラブと協力して、高齢者が気軽に相談できる関係をつくっていきます。ボランティアの募集も行い、支援する人を増やして「地域の人材は地域で守る」という意識を醸成していきたいと思っています。

今後は辛川市場町内会だけでなく、中山学区の各町内会に取り組みを広げていくことを目指して安全安心ネットワークの高齢者福祉部会を中心に支え合いの地域づくりを進めていきます。

■ネットワーク

一宮公民館／岡山市社会福祉協議会／地域包括支援センター



ちょっとだけお助け隊

インタビュー 大江・江田

御津南学区情報	世帯数	1,524 世帯	人口	3,546 人	高齢化率	36.5%
---------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

日頃から地域の高齢者のちょっとした修理の依頼やパソコン操作などを手伝っているうちに、高齢者は何でこんな些細なことで助けがいののだろうかと感じるようになりました。もしかしたら、同じようなことで困っている高齢者がいるのではと思い、「お助け隊」のようなものができないかと思いました。

宇垣原町内会では平成16年に「原地域安全パトロール班」を立ち上げており、小学校の登下校の見守り、夜警、のぼり旗の設置など地域の安全を守る活動をしていました。平成23年にパトロール隊のメンバーにお助け隊の立ち上げを提案し、平成25年に活動を開始しました。



■活動内容

(ちょっとだけお助け隊)

電球の取替え、電池交換、灯油の運搬、布団干し、ストーブの出し入れ、エアコンの設定変更、こたつの出し入れ、自転車の修理など高齢者の日常のささいな困りごとをお手伝いしています。これまでの活動では、自転車の修理がもっとも多くなっています。対応する際は原則2人以上で行っています。

なお、シルバー人材センターが取り扱っている作業内容については対象外としています。

～宇垣原町内会ではちょっとだけお助け隊以外にも高齢者支援の活動を行っています～

(宇垣原コミュニティサロン)

地域住民が集まり交流することを目的に月1回、宇垣原コミュニティセンターにて開催しています。お月見会や夏祭りなど子どもからお年寄りまで楽しめることを行い、毎回たくさんの方が参加しています。

(御守袋)

持病や服用薬、緊急連絡先などを記した用紙をラミネート加工し、「御守」として持ち歩けるようにしたものです。財布に入るサイズで幼児向け、子ども向け、高齢者向けの3種類を作成し、町内会の子どもや高齢者など希望する人に配布しています。

あんしんカプセルおかやまの配布もしていますが、外出時に何かあったときのためと思い作成しました。



ふりがな									
氏名		(男・女)	生年月日	(大正・昭和)	年	月	日		
住所	岡山市北区御津宇垣			電話	086-724-				
血液型	A・B・O・AB 型(Rh+・-)								
通院中の病院									
持病									
今飲んでいる薬									
その他									
【緊急連絡先】	本人との関係		連絡先(電話・携帯)						
1. 氏名	()								
2. 氏名	()								
3. 氏名	()								



■利用対象者
宇垣原町内会

■ひと
お助け隊員：約30名

■利用料金
(ちょっとだけお助け隊)
利用料：無料
※必要なものがあれば実費負担
(コミュニティサロン)
参加費：実費

■利用の流れ
利用者がお助け隊の代表者に電話で依頼します。
依頼内容や日時に応じて、代表者が隊員の中から
行ける人を調整し、隊員2名で活動します。

■ネットワーク
岡山市社福祉協議会御津分室／御津公民館

■活動の効果
業者に頼むと時間もお金ももっとかかることを
をすぐ対応してもらえて助かった、と高齢者の方に
喜ばれています。お助け隊として活動することで、
地域で出会ったときにあいさつをするなど住民同
士のつながりが増えています。

また、地域の高齢者の役に立つことで、お助け隊
として活動しているメンバー自身の生きがいや、や
りがいいにつながっています。活動している隊員の多
くは退職した男性で、男性同士の交流の機会にもな
っています。

■工夫していること

毎月、町内会だよりを作成し全戸に配布していま
す。コミュニティサロンの様子など地域活動の情報
を発信しています。Oni ビジョンや新聞などの取材
も受けたことで他の町内からも注目されています。

また、高齢者は困ったことがあるとすぐに対応し
てほしいという要望があるため、依頼があつたらす
ぐ対応するように心がけています。すぐに対応する
ことで高齢者はとてもよろこんでくれています。

電化製品等の扱いが苦手な高齢者は、何が悪いの
か原因がわからない人が多いです。お助け隊で修理
できないことでも、原因を調べて適切な相談窓口へ
のつなぎ役をしています。

■苦勞した、苦勞していること

最初に「お助け隊」を提案したときはメンバーか
ら反応がなく、理解がなかなか得られませんでした。
約2年間、粘り強く話し続けていくことで徐々に理
解が得られ、活動を始めることができました。

現在、活動しているメンバーは男性のみとなっ
ています。活動が平日の日中になるため、登録はし
ているがまだ活動していないメンバーもいます。今
後は女性にもメンバーに加わってもらいたいと思っ
ています。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

地域のみなさんはいろいろな特技を持っていま
す。それぞれの特技を活かすことで、様々な困りご
と支援ができます。





とみやま助け合い隊

インタビュー 事務局長：難波 徳行

富山学区情報	世帯数	6,190 世帯	人口	13,652 人	高齢化率	31.2%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

富山学区小地域ケア会議において 2025 年問題を議論する中で、この問題は高齢者の問題だけでなく、まちづくりにも影響する問題であることに気がきました。

このことをふまえて、小地域ケア会議では平成 29 年度に「富山学区第 1 次地域福祉活動計画」を策定し、「目指そう 文化と福祉のまち とみやま」をスローガンに地域の取り組み方針をまとめました。計画を策定するにあたり、座談会やアンケート調査を実施した結果、地域住民が抱える日常生活上の困りごとを解決する支援体制が必要だということに気がきました。

そこで、富山学区を「住み慣れた富山学区にいつまでも住み続けたい」と誰もが思えるようなまちにしていくなため、高齢者から若い世代まで幅広い世代の日常生活上の困りごとを地域で解決する「とみやま助け合い隊」を立ち上げました。

■活動内容

【困りごと支援】

日常生活上の困りごとをサポートがお手伝いします。

(例：ゴミ出し、パソコンの設置・操作、草取り、病院等への付き添い等)

【理事会、役員会・事務局会議の開催】

サポーターの登録状況や依頼内容等を事務局やコーディネーター、サポーターで共有するために理事会と役員会・事務局会議をそれぞれ隔月 1 回開催しています。

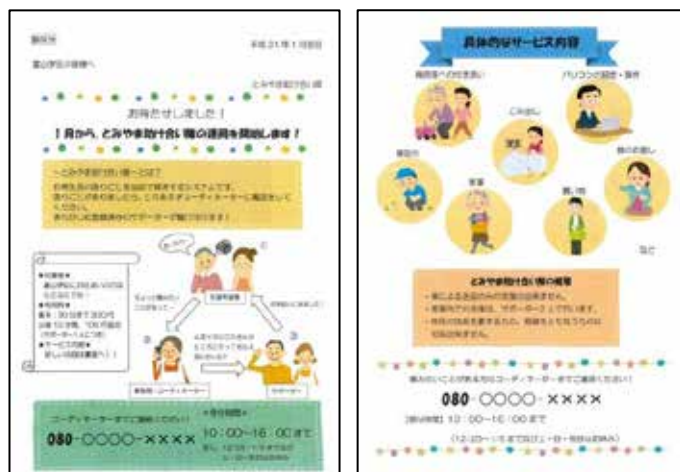
【サポーター募集・説明会、研修会の開催】

地域からサポーターを発掘するため、サポーター募集・説明会を開催しています。また、サポーターに登録していただいている方向けの研修会も開催しています。

【広報活動】

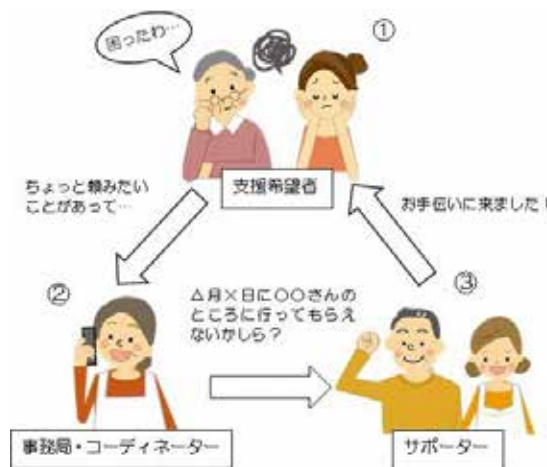
「とみやま助け合い隊」の概要や利用方法を地域住民に知っていただくため、広報チラシを全戸配布しています。

また、今後はサポーターの活動事例や利用状況を知っていただくためにマグネットシートを作成し、全戸配布したり、「とみやま助け合いだより(仮称)」を発行していく予定です。



全戸配布した広報チラシ

■活動の流れ



- ① 支援希望者がコーディネーターに依頼。
- ② コーディネーターは依頼内容を聞き取り、サポーターに連絡。
- ③ 依頼を受けたサポーターは支援希望者のもとへお手伝いに行く。

■活動の効果

平成 31 年 3 月末まで（10～3 月）の支援受付状況

◆合計件数 37 件

◆困りごとの種類

庭の草取り・剪定	15 件
付添（病院・買い物）	13 件
ゴミ出し	4 件
その他	5 件

■工夫していること

【広報活動について】

本システムを気軽に利用していただくためには、住民の皆様に利用の方法や料金等の仕組みを十分に知っていただかなければなりません。

そのためには、広報がなにより大切です。広報チラシの配布だけでなく、積極的に各種団体の会合やサロンの集まり等でも説明を行っています。

【記録について】

サポート依頼の全件につき、依頼者名、依頼内容、サポーター名はもちろん、サポートにあたって気付いたこと等の記録をとっています。これらを分析して、随時システムの改善を図っています。

■利用対象者

富山学区にお住まいの方であればどなたでもご利用出来ます。

■利用料金

基本料金として、30 分までサポーター 1 人につき 300 円。以後、10 分毎にサポーター 1 人につき 100 円ずつ追加。ただし、ゴミ出しは 1 回 100 円としています。

■ひと

- ・理事 15 名
- ・コーディネーター 5 名
- ・サポーター 40 名

■運営費

<収入>

- ・岡山市区づくり推進事業補助金
- ・連合・愛のカンパ助成金

・事務費

※サポーターのサポート料金が 1000 円以上の場合のみ 20%を事務経費としてとみやま助け合い隊の口座に払い込んでいただいています。

<支出>

- ・会議費
- ・広報費（広報チラシ、マグネットシート）

■ネットワーク

連合町内会/地区社会福祉協議会/民生委員児童委員協議会/愛育委員会/婦人会/栄養改善委員会/老人クラブ連合会/障害者クラブ

■今後の課題について

少しずつサポーターが増加していますが、町内によって偏りがあり、サポーターがたくさんいる町内もあれば全くいない町内もあります。今後は各町内にサポーターが配置できるようにサポーターを増やしていく必要があると思います。また、支援をするにあたっての心構えや留意すべき点など共通認識を持つ必要があるため、サポーターの研修会を開催していきたいです。

また、現在コーディネーターは 5 名で一人ひとりの負担も大きいので、担い手の養成も兼ねてコーディネーター研修を開催し、支援依頼者やサポーターへの対応や留意すべき点、情報・認識の共通化を図る必要があります。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

◆準備は十分に！

まず、アンケートなどを実施して、住民のニーズをしっかりと把握する必要があります。アンケートを実施することで広報にもなります。

それに基づき、関係団体が一致協力の上、具体的なシステムを構築することが大切です。

◆テストランを！

できれば、地区を限定してテストランを実施することをお勧めします。

はたして、システムはうまく稼働するか？住民の反応は？サポーターの反応は？等を予め検証しておくとういと思います。



平島・元気で輝き事業（平島健康福祉委員会）

インタビュー 代表者：柿崎 由秀

平島学区情報	世帯数	2,100 世帯	人口	4,822 人	高齢化率	33.0%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

30代のころ故郷の青森で約8年間公民館分館長を経験した時に、地域での活動を意識するようになり、その後岡山に転勤し町内会長をさせていただいたこともあって、地域に貢献したいという気持ちが強まりました。元来、地域活動が好きな自分は学区内の各種団体との繋がりの中で、たくさんの人との出会いから、平島型の支え合い（生活支援や集いの場づくりなど）が出来そうだと思います。そして連合町内会や民生委員、愛育委員、地域包括支援センターの皆さんとの話し合いを通して課題も明確になり、その課題解決のために仲間と一緒に第一歩を踏み出す勇気をいただきました。私自身、日頃いろいろなことで地域にお世話になっているので、少しでも恩返しができればとの思いと、この活動を通して地域の人々が少しでも元気で社会参加ができて活躍してくれたらと願いつつ動いています。将来的には上道地域（中学校区）へも広まっていければと考えています。

社会貢献をしている人はどこの地域でもたくさんおられますが、支える人こそ誰かに支えてもらえる仕組みづくりが必要なのではないでしょうか。そう思うと、元気が出てきてみんなが気持ち良く活動ができるのです。

■活動経緯

平成24年4月に学区安全安心ネットワーク内に平島健康福祉委員会を設立。平島小地域ケア会議で以前より検討されていた生活支援サービスや寄合の場づくりの導入に向けて具体的に検討を開始。

平成27年2月～3月に、平島学区の独居高齢者及び高齢者夫婦44世帯51名を対象に、個別訪問による「生活支援アンケート」を実施。

平成28年4月より岡山市区づくり推進事業として「平島・元気で輝き事業」を開始。

■活動内容・実績

1. 生活支援サービス

- ①軽度な家事全般（重労働及び長時間は不可、長くても60分以内）
- ②買い物代行（食料及び雑貨類など、あまりかさばらないもの）
- ③その他雑用

2. 井戸端カフェ

- ①カフェ東平島（平島コミュニティハウスを借りて）
月1回、第2土曜日開催 10時～12時
[平成30年度実績：年10回開催 参加者累計83名]
- ②カフェ南古都（南古都団地の旧店舗を借りて）
月1回、第4土曜日開催 10時～12時
[平成30年度実績：年10回開催 参加者累計92名]

3. HKF（平島健康福祉）研修会 介護予防教室を開催

[平成30年度：年3回開催。参加者累計116名]

4. HKF（平島健康福祉）ニュース 平島学区全戸配布 1,800部

[平成30年度：年2回発行]

5. ふれあいサタデー（三世代交流）支援

6. その他に、いろんな出来事やトラブルを持ち寄って1回／2ヶ月打ち合わせ会を実施



■参加対象者

平島学区内の高齢者（主に高齢者世帯）。
井戸端カフェは誰でも利用可。

■利用手続き

生活支援サービスの利用手続き

- ①平島健康福祉委員会事務局に電話で予約します。
（利用日の2～3日前までに）
- ②その後、平島健康福祉委員会事務局から訪問調整の電話がありますので、詳しい内容についてはお互いに話し合って決めます。
- ③サービス提供後の支払いは「平島・生活支援チケット」で支払いします。
チケットは支援ボランティアが持っています。
- ④次回もサービスご利用予定がある場合には訪問した支援ボランティアに予約申し込みをしてください。



■利用料金

有償ボランティア方式を採用。

- ・「平島・生活支援チケット」は100円券5枚綴りで1セット500円。
- ・生活支援サービスでは、100円券1枚でおおよそ15分程度のサービスが受けられます。
- ・井戸端カフェでは、お茶代100円の料金になります。

■ひと

構成スタッフ：18名（2班編成で活動）

※メンバーのうち8割が生活介護支援サポーター養成講座修了生だがボラ活動の経験のある人ない人等様々

生活支援サービスの支援体制：担当月の班のリーダーが携帯電話を持ち、1月ごとにローテーション（当初は依頼内容や件数が未知数のため不安感が強く、電話を持つことに抵抗があったが今は慣れてきた様子）。



■運営費

＜収入＞

岡山市区づくり推進事業（地域活動部門）からの補助金、チケット代金、協賛及び寄付金など

＜支出＞

電話利用料、郵送料、会場使用料、講師謝礼、食糧費など





はなみずきの会（老人クラブ） 快護楽生会

インタビュー 代表者：神田 悦義

町内会情報 （平成31年4月現在）	世帯数	377 世帯	人口	1,157 人	高齢化率	28.7%
----------------------------------	-----	--------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

せのおニューシティは、平成2年から入居が始まった新興住宅地で、他地域（県外を含めて）からの終生の住処として来られた方が多くいます。

平成27年の秋頃、ゴルフ同好会の有志が、「高齢になっても高齢者施設には入りたくないし、夫婦で出来る限りこのまちで住み続けたいね」という思いから「高齢者安心街づくり準備会」を立ち上げ、平成28年1月から2月に西ふれあいセンターで実施された、「生活支援サポーター養成研修」を3名が受講しました。



■活動経緯

平成28年4月より、せのおニューシティはなみずきの会（老人クラブ）の部会として「快護楽生会」が誕生し、取り組みを開始することになりました。

平成28年6月に町内の60歳以上の方を対象に岡山市ふれあい公社の中井氏の講演会を開催し、2025年問題について話をしてもらいました。

平成28年8月に講演会の受講者に対しアンケート調査を実施しました。

平成28年10月より、サポーター登録者（助け合い活動支援者）を募り、特技や何が出来のかを整理した支援カルテを作成する等、具体的な行動を開始しました。（この間に、岡山市ふれあい公社の中井氏、西ふれあいセンターの支援をいただいています）

平成29年4月のはなみずきの会総会から、生活支援サービスを開始。当初は試行期間として無料で実施。

平成29年10月より、有料化へ移行。有料化の方が依頼しやすいとの意見が多くありました。

■会の目的

＜快護楽生会の行動指針＞

私達は、自分の喜びや満足だけに時間を費やすのではなく、家族や縁あった人たちが及び地域社会のために奉仕し、困っている人たちのために尽くします。

■活動内容・実績

サロンの開催（毎月第2火曜日）、ラジオ体操の実施（毎週木曜日）、会報の発行（年4回）、そして、究極の目的の「生活支援サービスの実施」です。

生活支援サービスでは、ゴミ出し、買い物同行、安否確認、窓拭き、清掃、草抜き、剪定、電球の交換等 です。活動は、1時間以内、原則2人1組、無理はしない、車での送迎はしない。

平成29年4月～平成30年3月までの1年間の利用状況は16件です。活動内容は、生垣の剪定、パソコンのトラブル対応、鉢植えの水やり、窓ガラス清掃等です。



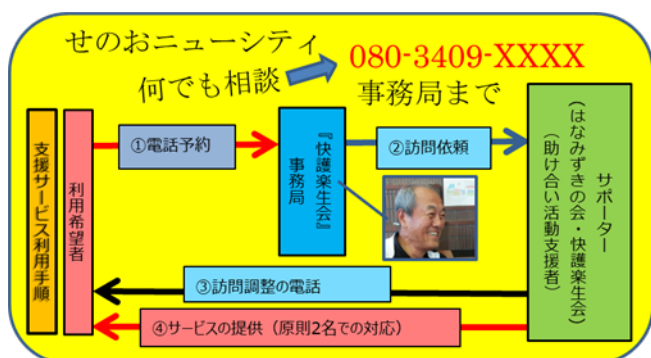
■対象者

せのおニューシティはなみずきの会会員

■ 利用手続き

「快護楽生会」の事務局に電話予約します。

その後、サポーター（助け合い活動支援者）から訪問調整の連絡がありますので、詳しい内容についてはお互いに話し合っ決めて決めます。



冷蔵庫に貼れるマグネットシート

■ 快護楽生会への協力金

協力金（一例）

頼めること	料金単位	料金
庭の草抜き・剪定	1回・1時間以内	1,000 円
ゴミ出し	1 か月	500 円
布団干し・窓拭き・部屋掃除	1回・1時間以内	500 円
買い物同行・代行	1回・1時間以内	300 円
電球の取り換え等	1回・1時間以内	300 円
パソコン等・電化製品トラブル対応	1回・1時間以内	300 円
安否確認（声かけ）	無料	無料
その他	都度	都度

※利用料ではなく、協力金としてご案内しています。

■ ひと

快護楽生会の役員 10 名、世話役 7 名（町内 14 班の中に、2 班に 1 名配置）…会の運営をしており、毎月 1 回会議をしています。

サポーター登録者（助け合い活動支援者）49 名…助け合い活動の実践者です。

※サポーター登録者には役員・世話役が重複しています。

■ 運営費

基本はボランティアなので費用はかかりません。

活動者への報酬はありません。当初はユニフォーム等の活動にかかる経費は、母体のはなみずきの会が負担していましたが、今後は協力金をプールし、備品購入代として使用する予定です。

■ ネットワーク

町内会、民生委員、岡山市ふれあい公社

■ 工夫していること

不審者と間違われないように、ユニフォームを作成し活動に際し着用するようにしています。

サロンの時に目安箱のようなものを設置し、困り事をメモ書きで書いてもらえるようにしています。

町内の 60 歳以上の方で、本会未加入者が 2/3 となっており、新規加入者を増やすため、会報を発行し町内会で回覧をしてもらっています。

■ 課題

「生活支援サービス」活動に対する理解不足がまだまだあります。それは「助け合い」活動に対する遠慮です。もっともっとコミュニケーションの場を多くして、気軽に助け合えるようにする必要があります。

■ 今後の展望

高齢者が安心して楽しく暮らせるまちづくり。

「助けて!!」と言い合える地域づくりをめざして、困った時はお互いさまの関係づくり。

目指すは「華麗朗齡」人生！

【華やかに朗らかに齢を重ねる】



■ メッセージ

【ハチドリのひとしずくの話】南米・アンデス地方に昔から伝わるお話です。小さな力の大切さを教えてください。

あるとき、森が燃えていました
森の動物たちは、我先にと逃げて行きました。
でも、ハチドリだけは、行ったりきたり。口ばしで水のしずくを運んでは、火の上に落としていきます。
動物たちは、それを見て、「そんなことして何になるんだ」と笑いました。
ハチドリは、こう答えました。「わたしは、わたしにできることをしているだけ」



平福ボランティアビューロー

インタビュー 代表：尾崎 元 副代表：高知 正子

平福学区情報	世帯数	4,314 世帯	人口	9,652 人	高齢化率	24.0%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

少子高齢化社会になり、地域で困っている方が大勢いる一方で、人の役に立つ事をしたいが何をしたいかわからない人も大勢いる現状をみて、何かできないかと思っていた中、ボランティア活動に賛同する有志が集まり、活動を立ち上げることになりました。

当初、各人が考えるボランティア活動は様々で、ある人は有償ボランティア、ある人は幼稚園や小学校のお手伝い、ある人は高齢者の通いの場と食事の提供…などやりたいことは違っていました。みんなで考えた末、「全部やろう！」となりました。

各組織への十分な根回しや有志メンバーの人脈・人柄を頼りに、平福学区民生委員児童委員が中心となり、地域の方の理解を得て、平成20年5月に活動を始めました。

お互いに助け合う精神で行い、誰もが住みよい町づくりを目指して活動を続けています。

■活動内容：（ ）内は平成30年度実績

【有償ボランティア】

住宅関係の保全、家事援助、庭木の剪定、除草、消毒等（19件）。

【平福ふれあいクラブ】

手芸・囲碁・将棋・麻雀など。茶菓子以外にも時々食事を提供。

季節行事として、お花見会や七夕祭、クリスマス会等を実施（1,130名、毎回20数名参加。男性参加者6割）。

※学校・園関連事業：小学校や幼稚園との交流（昔遊び・三世代交流）。

【移送サービス】

運転ボランティアが2人になったため、積極的にPRしていない（0件だが、近場への移送ニーズはある）。



■利用者の変化・地域への広がり

持ちつ持たれつの関係で、みんなで盛り上げていくようにしています。ふれあいクラブでは、利用者も後片づけを手伝ってくれるようになりました。食材等もスタッフが持ち寄っています。田舎でタケノコやフキを採ってきて、タケノコご飯を作ったり、利用者が釣った魚でムニエルを作ってくれたりすることもあり、みんな楽しんで来てくれています。長いこと休んでいる人がいると、どうしているのか連絡をしています（たいてい病気か、受診、入院している）。参加者は口コミで来る人が多く、回覧を見てくる人はほとんどいません。

学校の昔遊びは平福ふれあいクラブの利用会員が喜んで行ってくれます（得意技を予め聞いておく）。孫みたいで楽しみにしていますし、学校もあてにしてくれています。



■工夫していること

【長続きの秘訣】

スタッフが仲良し。「技」（専門的知識や技術）より「心」（奉仕の心）で活動を心がけています。また、困ったらお願いをし合える関係を持つことで、メンバー間のトラブルなく活動を行えています。

【有償ボランティア】

無料だとサービスを利用する人が気を遣うため有償にしました。収入の一部をサービス提供者に還元することでやる気もアップします。庭回りの作業依頼が多いが、シルバー人材センターが既に入っている家庭は断るようにしています。

【移送サービス】

車はボランティアの自家用車を利用（事故の時は自分の保険を使う。今まで事故はない）。

■苦勞していること

後継者・若いサービス提供スタッフの確保が課題。
有償ボランティアや移送サービスはともにサービス提供スタッフが少なく、依頼を全て受けられない状況です（移送サービスは運転手がいれば積極的にやりたい。近場の移送ニーズもある）。

また、平福ふれあいクラブは会場が2階のため、足が悪くなると階段の昇降が困難で参加できなくなり、特に女性の参加が減っています。

■利用対象者

【有償ボランティア】

原則として平福学区内の方。

【平福ふれあいクラブ】

原則として65歳以上の方。

【移送サービス】

移送方法の確保ができない人（利用者制限があり、現在は遠方の病院への通院に限定して実施）。

■時間・場所

【平福ふれあいクラブ】

毎週火曜日10時～12時

平福コミュニティハウス2階

■利用の為の手続き

【有償ボランティア】

地域通貨を購入し、事務局へ電話で依頼をすると、スタッフが自宅へ伺い対応します。

【平福ふれあいクラブ】

登録不要。飛び込み参加や地区外からの参加可。

■利用料金

【平福ふれあいクラブ】

無料

【移送サービス】

ガソリン代実費相当（30円／km）

【有償ボランティア】

地域通貨「1ひら切符」（1枚600円）で、1時間分のサービスを提供。それ以外に、利用開始時に1,000円（初回のみ）。※学校、園関係は無償。

■ひと

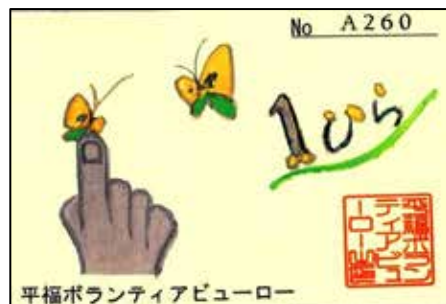
構成スタッフ：18人（男性8人、女性10人、年齢は50～90代。町内会長や民生委員などいるが肩書は外して参加。）

■運営費

＜収入＞

サービス会員年会費／利用会員入会金／寄付金／利用料金など

※「1ひら切符」（1枚600円）1枚の内、100円が事務経費。



＜支出＞

ふれあいクラブ活動費13～17万円／年（会場費900円／回 他）、保険料1,000円／年、有償サービス活動費など

※従来参加費は無料でしたが、平成31年度から参加費は100円／回としています。

■ネットワーク

地域の病院・薬局／福浜公民館／地域包括支援センター／保健センター

※医院や薬局、スタッフの声掛けで新規利用者がつながっています。医療機関やケアマネが患者さんや利用者さんを紹介してくださることもあります。

■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

人の為でなく、自分の為であるという気持ち大切です。また何かをやってみようという積極性を大切にしてほしいと思います。





平井学区地域づくり会議

インタビュー 代表者：那須 和夫 問い合わせ先：☎090-3748-9450

平井学区情報	世帯数	6,229 世帯	人口	13,401 人	高齢化率	22.9%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

当時、民生委員児童委員と地区社協をしていた時、「それぞれの地区組織が同じようなこと（地域づくり）をしているなら、一緒にやれば各組織が何をしているのか活動内容を知ることができる。みんなと一緒にできたら繋がりもできるはず。」という思いが芽生えました。

平成 18 年に地域でまつりを開催する時、学区の全団体・学校園から委員を選出し実行委員会を立ち上げ、各種団体が連携し地域活動の縦割りをなくし顔の見える関係づくりを始め、10 年かけて組織や地域をつないできました。

さらに平成 22 年度から、平井学区連合町内会と山陽学園大学・短期大学、地元の専門学校と災害時避難所に関する協定を結び、食料などの備蓄を開始し、防災の取り組みも始めました。

平井学区を住み良い街、笑顔で暮らせる街にするためには、地域主体の「地域づくり」が必要と考え、平成 27 年度に、地域の各種団体が幅広く連携し、地域課題の共有や課題解決策を協議する場が必要と考え「平井学区地域づくり会議」を設立しました。（会議は、年 4 回（3 月・6 月・9 月・12 月の第 1 火曜日 18：30～）東山公民館にて開催しています。）



■活動内容

各種団体が把握している地域課題についてアンケート調査を行ったところ高齢者に関する課題が最も多かったので、高齢者対策の検討を最優先し、平成 27 年度に「高齢者対策専門部会」を立ち上げました。認知症予防対策の一環として、認知症サポートリーダー養成講座の受講修了者を中心に「オレンジカフェひらい」を立ち上げ、平成 28 年 10 月から運用を開始しました。



また、平成 28 年度末から山陽学園大学・短期大学や旭東病院の協力を得て、認知症や運動能力、骨粗しょう症や脱水症等の測定・体験など、高齢者の健康チェックを実施し、参加者からは「普段できない検査ができ、大学の教員や病院専門職から検査結果のアドバイスを受けることで生活習慣の見直しにつながった」という声も聞こえてきています。



タッチパネルで認知症チェック



ロコモ度チェックを受ける参加者

平成 29 年度には、地区民生委員児童委員(17 名)が認知症サポーター養成講座を受講し認知症に対する理解を深めてもらいました。

現在、オレンジカフェには他地域からの視察や、企業や地域からお手伝いの申し出があったりして、少しずつ認知度も高まり、地域に根差した活動になってきていると感じられます。

将来は認知症予防対策のネットワーク構築や単位町内会でオレンジカフェが開催できればと考えています。

また、平成 28 年度に立ち上げた「地域課題・ニーズ調査専門部会」では、検討を重ねた結果、子供たちの居場所づくりに集約し、「プレイパーク」を実施することとしました。平成 29 年 11 月 3 日成徳学校の裏山にて大勢の子供達やその家族が集まり「第 1 回プレイパーク」が開催されました。



第 1 回「平井プレイパーク」親子で自然に触れる参加者。

継続して年 2 回開催を実施。

平成 31 年 3 月には、77 歳以上の一人暮らし高齢者に防災・防犯や緊急時のために身につける「緊急用ホイッスル(ID カード入り)」を地区民生委員児童委員が訪問し配布しました。



配布している緊急用ホイッスル

■ オレンジカフェの場所・開催時間・参加費
毎月第 3 土曜日 11 時～13 時 東山公民館にて開催しています。参加費 100 円

■ 運営費
区づくり事業助成金

連合町内会助成金
参加者負担金

■ ネットワーク

連合町内会、安全・安心ネットワーク、シルバークラブ連合会、民生委員・児童委員協議会、地区社会福祉協議会、栄養改善委員会、愛育委員会、交通安全対策協議会、交通安全協会、交通安全母の会、コミュニティ協議会、平井消防分団、すずらん交流会、山陽学園大学・山陽短期大学、岡山旭東病院、岡山市ボーイスカウト団等

■ 工夫していること

平井学区地域づくり会議は、地域の各種団体から推薦された団体代表者によって構成しています。

地域づくり会議で議論された課題に応じて、専門部会を発足させ、具体的検討を行います。専門部会で検討された課題解決策や対策事業の計画などは、地域づくり会議に諮り、審議します。必要に応じて、先進団体や先進地域への視察を行い、事業内容や事業計画策定の参考としています。

また、学区発行の新聞や学区ホームページに掲載し、活動内容を PR しています。併せて、地域づくり会議発行のちらしを作成し、活動内容のアピールも行っています。

■ 今後の抱負

今後も地域課題の掘り起こしや課題解決策の継続検討及び具体的な事業検討を行う予定です。

そのためには、地域づくり会議を安定的に運営し、事業展開を行うための担い手の獲得や資金調達など、さらなる基盤整備と地域課題に対応した新たな事業や新サービスの創出が必要と考えます。

■ 今後取り組もうとする方に伝えたいこと

地域の課題は地域にあった取り組みがあり、地域がまとまっていないと出来ません。地域がまとまり、地域でできることは地域で行い、できないことは行政や学校園・地域企業と協働で実施する。自分が住んでいるところが安心して安全な地域であり、住みよい場所になっていけるようにみんなで協力していくことが大切です。



迫川分校学区乗合タクシー ブンタク

インタビュー 代表者：近藤 嘉也

迫川地区情報	世帯数	777 世帯	人口	1,825 人	高齢化率	35.5%
--------	-----	--------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

平成23年に岡山市が交通実態調査を行い、その時に生活交通をやってみないかと話がありました。奥迫川は特に高齢化率が高く、あと何年かすると免許を返さないといけない方も増えてきます。しかし公共交通機関は乏しいことから、今真剣に生活交通について考え、誰かが行わなければならないと考えていました。そのような中、奥迫川区自治会長から一緒にやってくれないかと言われ、迫川内の3町内が集まり活動を行うこととなりました。

■活動目的

地域住民の買い物や通院等の日常生活に必要な移動手段を確保することを目的として、「迫川地区生活交通を考える会」が運営主体となって運行する生活交通です。「迫川分校（ブン）学区のタクシー車両を使ったバス」なので、名前は「ブンタク」としました。

平成28年11月から平成30年3月までの間、試験的に運行し、平成30年4月より本格運行に移行しました。今後も様々な課題と向き合いながら、地域の皆様に愛着を持ってもらえるよう、利用促進や運行改善に取り組んでいきます。迫川で実績が出来れば、瀬崎地域の他地区と一緒に進めていきたいと考えています。



運行事業者との協定書締結

■これまでの活動や取り組みについて

平成27年9月から迫川地区生活交通を考える会を立ち上げ、それから毎月会議をしました。

平成28年11月～平成29年3月までの利用実績は延べ445名、稼働便数は272便。平成28年9月と11月に全世帯を対象に利用ニーズ調査（アンケート）を実施し、運行計画を作成しました。生活支援の要望も多かったことから、現在は見守りを中心とした生活支援サポーターの準備もしています。

平成30年4月の生活交通を考える会において、試験運行期間中の変更策として、運行する曜日の変更や、便数の追加、停留所の増設、運行範囲の延長、複数乗車割引、区域運行の取入れを実施しました。



■工夫していること

多くの方に利用して頂くために、利用状況を見ながら、システムを変えています。

■利用対象者

子どもから高齢者まで（対象を限定しない）

■利用の為の手続き等

指定の路線を運行し、停留所の時刻設定が定時である「路線不定期運行」を採用。

路線は、迫川地区と国道30号線沿いのスーパー・病院を結ぶエリアに加え、ウェルポートなださき、瀬崎支所、サウスビレッジまで拡大。

- ①電話等で利用する便を事前に予約
- ②予約した停留所間で乗車、運賃支払い
- ③停留所での降車を含め、区域運行に変更して、自宅付近での下車も可能になりました。

■活動日・利用料金

運行頻度は、月・火・金の週3日、1日あたり6便(3往復)。1人1回500円。

- ・6歳未満は無料
- ・12歳以下は250円
- ・身体障害者手帳、療育手帳、愛カード提示者は450円

※複数乗車割引は下記のとおりとなります

人数	1人あたりの料金
2人	400円
3人	300円
4人	200円

■ひと

構成スタッフ：奥迫川・迫川・茂曾路町内会役員を中心とする20名で構成

■運行費

運賃収入が運行の対価(1便あたり2,600円)に対して運賃収入の収支率が30%となった場合に、赤字額に対して市補助9割、生活交通を考える会が1割を負担。収支率50%となれば市補助10割で生活交通を考える会の負担はなし。(H30年4月現在)

■ネットワーク

子どものネットワーク
ケア会議のネットワークなど

■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

考えるだけでなく、何でも良いと思ったことを実際にやってみなければなりません。そのうえで良かったこと悪かったことを判断して、みんなで変えて行ければと思います。地域のみんなが和気あいあいとして、住んでいて良かったと思える地域になればと思います。



※生活交通とは

鉄道や路線バスの利用が不便な地域で生活・活動する方々の移動を支えるため、地元が主体となって計画・運用する公共交通サービス



<生活交通についてのお問い合わせ>

岡山市 都市整備局 都市・交通部 交通政策課

岡山市北区大供一丁目1番1号 TEL: 086-803-1376 FAX: 086-234-0435



岡輝みんな食堂

インタビュー 代表者：圓山典洋

岡輝中学校区	世帯数	13,887 帯	人口	22,191 人	高齢化率	26.8%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

高齢化率が年々高まる今、支援を必要とする高齢者の方が様々な介護、リハビリのサービスを受けると、少しずつですが元気を取り戻していきます。

しかし、元気になっても、長い時間、地域との関わりがなくなっていた高齢者にとって地域に出ていくことはとても大きな壁となっていました。

せっかく元気になったのに地域に出ていくことが難しくなった高齢者に少しでも、地域に出ていき、昔のように隣近所の人たちと協力し合って生活していたころを、もう一度思い出してもらうきっかけになればと思い、みんな食堂を始めました。

そして、地域子どもたちやそのお父さん、お母さんにも参加してもらい、地域の現状を知ってもらうきっかけを作り、地域で子どもやお年寄りをみんなで支えていく仕組みを作りたいと思っています。



■活動内容

①岡輝地区での「岡輝みんな食堂」の開催

- ・月に1回(第1日曜日)地区内の施設を利用して食事を提供
- ・子どもからお年寄りまでが役割をもてる場所を目指す
- ・地域のボランティアの掘り起こし

②他団体との協力・連携

- ・「子ども食堂はじめてみたら交流会」(年2回程度)の開催
- ・岡山子どもの居場所連携事業への参加
- ・同地区で子どもの居場所づくりに興味のある人たちとのつながり

③防災活動

- ・公民館と共同で炊き出し訓練の開催
 - ・災害時の炊き出しなどのボランティア活動
- 7月の豪雨災害では、避難所で炊き出しを実施

■活動の効果

参加者からは「普段は一人寂しく食事をすることが多いが、ご近所さんと一緒に食事ができて、いろいろとお話することができて楽しかった」「子どもの声が響く中、ご飯を食べたのは久しぶりで楽しかった」「足が悪くても、歩いて行ける距離に会場があるので参加しようと思った」などの声があり、ボランティアさんからは「席が一緒になった者同士が、楽しそうにお話している姿を見てまさに『居場所』だなと感じた」「時間の縛りがなく、出入りできるのが気軽に感じた」「自分の住んでいる地域にボランティアができる場所ができてありがたい」など、それぞれが「みんな食堂」という場を共有することの意義を感じています。



■工夫していること

- ① 多業種、多分野にわたる多様な主体の参加。それぞれが得意分野を生かしつつ、ゆるやかにつながり、一市民として地域の課題解決に取り組んでいます。
- ② 一つの拠点の活動としてだけでなく、同様の事業を行う拠点との連携のため、7月に「子ども食堂はじめまして交流会」の企画・運営にかかわっています。
- ③ フードバンク岡山など、ESD活動に先進的に取り組む団体と連携しています。
- ④ LINE、Facebook など、連絡手段としてさまざまなSNS、アプリを活用しています。
- ⑤ 取組の内容を一目で理解できるアイコンとして、レトロなイメージの「瑠璃水玉」の茶碗をメインモチーフとし多様性の象徴として7つの茶碗のイメージを作成した。今後、同種の「みんな食堂」を開設する際には、のれん分けならぬ「茶碗分け」の仕組みを想定しています。



■参加対象者

利用者として、主に岡輝地区の子どもからお年寄りまで。

ボランティアとして、小学生～大学生、地域の大人たち、子ども食堂を始めてみたいと思っている人たち。

■場所・開催時間・利用料金

＜場所＞岡輝地区の福祉施設、公民館、コミュニティハウスなど

＜開催時間＞毎月1回

第1日曜日 11時30分～13時30分

＜利用料金＞高校生以上 300円 中学生以下 無料

■ひと

岡輝地区にある企業、医療・福祉、経済団体、NPOなど、さまざまな業種、分野にまたがり活

動するメンバーが、「岡輝みんな食堂」を地域のネットワークの中継点と位置づけ、それぞれの得意分野を生かして、地域の活動を支援し、ともに活動しています。

■運営費

＜収入＞

毎月の参加費。個人または、赤い羽根共同募金や子どもの居場所連絡事業からの寄付金。みんな食堂オリジナルグッズの販売（マスキングテープ・エプロン）

＜支出＞

食材費。物品購入。

■ネットワーク

＜協働団体＞

佐藤医院（旭町）／ふたば司法書士法人（奥田）／えくぼホームヘルパーステーション（岡町）／のぞみクリニック（神田町）／鈴木屋（神田町）／メゾネット（奥田）／岡山市立岡輝公民館（旭本町）／チカク（倉敷市茶屋町 | 事務局）

＜連携団体＞

岡輝よりそいの会／岡輝ケアカフェ／岡山中央ロータリークラブ／フードバンク岡山／結音-ムスビネ-合唱団／子ども防災ネットワークおかやま

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

だれもが孤独ではなくささやかな役割がある…岡輝みんな食堂の目指す未来は「楽しんで年を重ねられる社会」につながっています。

一人ひとりが主体的に人生を選択し生き生きと日々を過ごせる地域。子どもたちと、ロールモデルとなる大人との交流。子どもたちの小さな発見や成長をともに感じ、だれもがささやかな役割を持てるような居場所がある地域。

地域の未来を次世代につなぐために、多様な主体を巻き込み、小さなネットワークの輪を自らの手で楽しみながら活動してほしいと思います。



岡山後楽館高校「らっかんランチ食堂」



インタビュー 福祉科主任：波勢 真生

岡山中央学区情報	世帯数	11,439 世帯	人口	19,569 人	高齢化率	27.4%
----------	-----	-----------	----	----------	------	-------

※南方地区単独での数字がないため、小学校区の情報を掲載しています

■活動のきっかけ

きっかけは、生徒から出てきた「孤食を防ぐ」をテーマに「食育推進大会 in おかやま」の一環で行った地域の高齢者との郷土料理作りです。『たまには高校生と一緒に賑やかなところでごはんを食べるのもいいなあ』と言われ、高校生と一緒に食事をする場があることが、外出の動機や会話をする機会になるということ、校内の食堂がふれあいの場になるという新たな可能性に気付かされました。生徒からの「やってみたい」という声もあがり、平成29年7月に「らっかんランチ食堂」がスタートしました。

最近では、隣接する子育て支援センターでも広報させてもらい、親子で参加してくださる方も増え、参加者は20名ほどです。高齢者をはじめ、地域の方々と高校生の世代を超えた交流の場になっています。



■活動内容

- ・ 地域の方に校内の食堂を開放して高校生と地域の高齢者をはじめとした多世代交流の場づくり
- ・ 高校生が接客対応したり、一緒に会話しながら食事をしたりして交流を図る
- ・ 食後に無料でコーヒーの提供
- ・ 季節のイベントの開催
流しそうめん、ミニコンサート、豆まきなど
- ・ キッズコーナーの開設

■工夫していること

広報では、公民館や町内会、婦人会などに協力していただき、独居高齢者への呼びかけをしてもらったり、チラシを町内回覧してもらったりしています。また学校公式ホームページでも開催予定日を公開しています。

参加してくださる方が一人きりにならないよう気かけたり、子連れのお母さんもゆっくり過ごしてもらえるように子どもと遊んだり、食事だけが目的になるのではなく、学生との交流や場の雰囲気を楽しめるようコミュニケーションをとることを心掛けています。



■活動の効果、参加者の声

奥さんの介護をされながら「その日だけは」と楽しみに参加してくださる方や、「いつもは私たちだけだから」と高校生と一緒に食事を楽しみに通って来られるご夫婦もいます。

食堂という場でのござくばらんな会話で「普段は分からない学校の様子が知れてよかった」という声もあり、地域の方との距離も近くなったように感じます。生徒も教員も地域の方と顔見知りになれたことで、挨拶ができたり、道端で声をかけ合えたり、普段からのつながりもできてきました。

また、この活動をきっかけに、地域のふれあい・いきいきサロンのお手伝いをしたり、参加者にヒアリングをさせてもらったりして、地域の方と生徒との新たなつながりも広がっています。実際に地域に出て、現状を知ることで福祉の授業に対する生徒の学習意欲も向上し、今後のまちづくりの中心となる世代の福祉の意識を高めることに繋がっていると感じます。



■参加対象者

主として南方地区の高齢者や障がいを持たれた方や子育て中の方など

■場所・開催時間・参加費

岡山後楽館高校内の食堂

毎月1回 12時00分～12時40分

参加費 無料（各自券売機にて食券を購入）

事前予約は不要

■ひと

構成スタッフ：岡山後楽館高校の生徒、教員
（福祉の授業を選択している生徒をはじめ、関心のある生徒が参加）

■ネットワーク

町内会／婦人会／公民館／社会福祉協議会

■今後の抱負

日ごろ外出や人との交流の機会が少なくなっている方々も気軽に訪れることができ、利用してくださる方が増えることで「らっかんランチ食堂」が高校生と地域を繋ぐ場、拠点になってほしいと思います。

今後は、「らっかんランチ食堂」に来られていない方々に向けて、どうアプローチできるかを民生委員・児童委員の方々とも一緒に考えていきたいと思っています。また、食事の後に簡単な講座（教員による授業）や芸術鑑賞（吹奏楽部による演奏等）なども地域の方と一緒に企画していけたらと思います。



■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

「らっかんランチ食堂」は地域の方が集まりやすい、行きやすい場所に学校がある、という地の利を活かした活動です。今ある既存のもの、機能を活かして、できるだけ負担を少なく、長く続けられる活動にしていくことが大切だと感じます。





宇野学区放課後宿題教室

宇野学区情報	世帯数	9,689 世帯	人口	19,516 人	高齢化率	21.0%
--------	-----	----------	----	----------	------	-------

■活動のきっかけ

宇野コミュニティハウスが宇野小学校の敷地内に建設されることが決まり、当時の宇野小学校の校長先生から「宿題ができていない児童に宿題の習慣を身につけさせたい」、そのために活用できないかという提案を受けました。宿題をしづらいということは学校や家庭だけの問題でなく、地域の問題として学校と地域が一緒になって考える必要があります。また、地域としても学校・児童のために何かできることはないかという気持ちもありました。子どもが良くなれば地域も良くなる、子どもの問題は地域の問題でもあります。そこでコミュニティハウスの建設に向けての協議と並行して、放課後宿題教室の立ち上げの話し合いをコミュニティ協議会と小学校とで何度も行いました。地域の団体にもスムーズに了解を頂くことができ、地域一丸となって取り組むことになりました。また、宿題教室に参加しているボランティアが中心となって、子ども食堂もスタートしました。

■活動目的

核家族化が進み、共働き家庭が増えていて家庭で宿題を教えてもらえない児童も少なくありません。宿題のわからないところを地域のボランティアが教えてあげていますが、勉強を教えることだけが目的でなく、ふれあい・子どもの居場所となることを目指しています。

■活動の効果

年度初めにはあまり話さなかった子どもが、宿題教室終了時には、ボランティアに色々なことを話しかけてきます。宿題ができなかった子

どもが、先生へ誇らしげに宿題を持って行ったことも聞きました。途中でやめる子はおらず、自発的に参加しています。保護者と話しをする機会も増え、大きくなった子どもたちも、ボランティアに声をかけてくれます。子どもとお年寄りやボランティアとのふれあいが生まれ、子どもと地域社会、子どもと地域の大人が出会い、つながる場になっています。



■活動内容

- 14時30分～ ボランティアによる机、椅子等の準備
- 15時10分～ 各自、決まった席で宿題を開始
(ボランティアは宿題する様子を見守り
分からない所があれば教える)
- 15時45分～ 宿題終了・片付
- 15時50分～ ご褒美タイム
- 15時55分～ 終了 児童下校
- 16時00分～ 机・椅子片付け・掃除
ボランティア情報交換
- 16時20分～ 完了

■工夫していること

ボランティアの募集を、町内会から個別に依頼しました。これにより、役員ではない地域住民のボランティアを掘り起こすことができました。高齢者のボランティアが多いので、今後の課題としては60代～70代のボランティアを探していくことです。また、地域の大学・中学校と連携して、大学生や中学生にもボランティアをお願いしています。

ボランティアは宿題をしているところを見守り、子どもたちが困っていたり、「教えて!」と言われたら少しだけ手助けをするようにしています。



■参加対象者

宇野小学校2年生 約35名／1回
小学校2年生全員を対象に募集しています。

■場所・日時

小学校内にある宇野コミュニティハウス
下校時安全を考慮し（2年生5校時・高学年6校時）の火・金曜日
15時05分～15時55分

■ひと

構成スタッフ：約10名／1回
コミュニティ協議会、宇野小学校教員、うのクラブ(学童)、地域ボランティア（現在12名登録）
学生ボランティア（就実大学ボランティア、県立操山中学校ボランティア（夏休み等の長期休暇のみ））

■ネットワーク

宇野学区コミュニティ協議会／うのクラブ／宇野小学校／就実大学／岡山県立操山中学校

■今後の展望

宇野学区は小学校の中にコミュニティハウスがあり、様々な条件がそろっていたからこそできた活動でもあります。ふれあいのある明るい住みよい学区を目指し、10年後には大人になり、20年後には親になった子ども達の姿を想像し、60年後には、地域を支える活動をしてくれればと願っています。



「おかえりなさい」今日も元気に会陽の里 安全パトロール隊

インタビュー 代表者：藤岡 理恵

雄神学区情報	世帯数	1,274 世帯	人口	2,628 人	高齢化率	39.3%
--------	-----	----------	----	---------	------	-------

■活動のきっかけ

岡山市会陽の里は昭和35年開設以来、雄神学区で65歳から101歳まで自立から要介護5まで80名の方が生活をされています。

学区内の保育園・小学校・中学校・福祉交流プラザ雄神と交流があり、各種事業にご招待をいただいています。

活動のきっかけは平成24年小学校行事へ参加した時に、いつもお世話になっている町内会長さんから「安全パトロールに参加してくれる人たちが高齢になり困っている」とお聞きし、いつも地域のみなさんにしていただくばかりでなく、地域に出向いて、「できることが何かあるのではないかと」と職員同士で話し合い、とにかくできることをやってみようということになりました。

■活動内容

平成25年4月に活動を開始しました。

活動開始当初は、参加者も人数もばらばらで、とりあえず職員が声を掛けた数人の入所者が、隊員として通学路に立ちました。しかし、最初は何と声を掛けてよいのか分かりませんでした。

段々、パトロール隊員は固定してきましたが、集合時間に遅れたり、準備できなかつたり、いくつかのトラブルが発生していきました。

そこで、ルール作りをしました。

- ① 活動日 月・水・木・金曜日 雨天中止
- ② 出発時間は15時15分
- ③ 歩行の自立している方は先陣隊で出発
- ④ 職員も担当を決めて勤務表に明記

■活動の流れ

15:00 黄色帽子とタスキを掛けて玄関前に集合

15:15 老人ホームを出発

雄神小学校の下校時間に合わせ、老人ホーム横の道路を移動して通学路に立ち、子供たちの帰りを待つ

15:30 子供たちが順番に帰宅するので、「お帰り」「ただいま」のハイタッチで挨拶

15:45 通学路に子供たちの姿が見えなくなったら、老人ホームへ帰り、明日の確認をして解散

パトロールは入所者5名で行い職員も同行します。



下校時刻に合わせて出発します



「お帰り」「ただいま」待ちに待った大切な時間です。
子ども達はいつも気軽に声をかけてくれます。

■苦勞したこと

障がいのため時間が分からず集合時間に遅れたり、その日の体調によって参加するかぎりぎりまで迷って出発が遅れることで、隊員が焦り、仲たがいのこともありました。しかし、話し合いの場を持ちルール—を作ることで問題をひとつずつ解決していきました。

■工夫していること

幾つかのトラブルがあれば、トラブルを解消し、みんなが楽しく参加できるよう話し合いの場（茶話会）を持ち、ルール作りを行いました。

今でも、春休み、夏休み、冬休みの長期休暇ごとにパトロール隊メンバーで茶話会を実施して話し合いを続けています。

雨が降った時や新しい隊員を増やすときなど、施設職員が勝手に決めてしまうのではなく、必ず隊員である入所者に相談して、話し合ってから決めています。



■活動の効果

地域に貢献しようという思いから始めたパトロールでしたが、結果として「老人ホームの入所者」ではなく、「雄神学区の一員」として活躍できる場所があることで、「自分も人の役に立てる」という自信と生きがいが創くれました。

地域の行事へ参加すると、パトロールで会う子供たちだけではなく、保護者からも声を掛けていただくことが増えました。運動会では地域隊員さんと一緒に児童代表から感謝状を受け取り、パトロール隊員の嬉しく、誇らしげな表情を見ることができました。

「生きがい」「やりがい」「つながり」を地域から沢山もらっています。

老人ホームだから特別ではなく、どこで生活していても社会性のある生活を送ることが「人とし

ての生きがい・生きる」につながることを実感しました。

現在では、隊員の中で隊長を決めており、職員が声掛けをしなくてもメンバー同士で他者に声を掛けて参加者が増えています。

また、お互いの体調を気遣ったり、出来ない事はフォローし合ったりと連帯感が生まれてきました。

■今後の展望

活動内容は今以上拡大することは難しいですが、現在の活動を、これからも出来るだけ長く継続してできる範囲で、できる事を続けていきたいと思っています。

私たちの活動を他の高齢者入所施設に知っていただき、安全パトロール隊の輪を他の地域にも広げていきたいと思っています。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

無理をすると負担になってしまうので、無理せず、行けるときに行き、できる範囲でできる事を続けていくことが大切だと思います。

家の中だけで生活をするのではなく、外に出て活動することで沢山の繋がりが生まれ、その繋がりは財産になります。

障がいがあっても年を取っても、必ず社会参加できます。



無料出前講師リスト

地域包括ケア推進課把握分 令和元年度調べ

講座名	内容	対象	問い合わせ・申込
健康・医療			
「在宅医療・介護のすすめ」出前講座	在宅医療・介護でどのようなことができるか、岡山市の医療・介護の現状、もしものときの心がまえなどについて	市内在住の概ね 15 人以上のグループや団体	医療政策推進課 地域ケア総合推進センター ☎242-3135
出前講座	自身の健康や老後のおうちでの過ごし方、家族の介護・看護について理解を深める 「認知症」「健康管理」等の介護予防、「食べる・飲み込むこと」「介護の技術」等のおうちでの介護看護について、介護保険・訪問看護についての分野あり	県内の職場や地域のグループ・団体	岡山県訪問看護ステーション 連絡協議会 ☎238-6688（火～金）
出前講習会	薬の本質と正しい使い方を知っていただく	岡山県民の地域のグループ	岡山県薬剤師会 ☎222-5424
福祉			
認知症サポーター養成講座	認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらい、そのうえで、自分のできる範囲で活動をおこなう	過去受講したことのない 10 名以上の参加予定者が集まる場	高齢者福祉課 ☎803-1230 地域ケア総合推進センター ☎242-3135
子ども虐待防止サポーター養成研修	子ども虐待の早期発見と予防のため、子ども虐待の現状を知り、子育て家庭に関心をもち温かく見守る、声かけをするなど、無理ない範囲でできる子育て支援に努め、子育て家庭を応援する方を養成する講座	市内在住の概ね 10 人以上のグループや団体	こども福祉課 ☎803-1223
出前福祉体験教室	「体験」を通じて福祉に対する理解を深め、「共に生きていく力」を育む。メニューとして「福祉講話」「手話体験講座」「車いす体験講座」「アイマスク体験講座」などあり	自主的な集まり、団体等で、体験学習を希望する方	社会福祉協議会 ひまわり分室 ☎201-0171
生活・その他			
消費生活出前講座	悪質業者の手口や断り方・契約トラブル、インターネット・スマホトラブルなどの対処法について	市内在住の概ね 5 人以上のグループ・団体	生活安全課 消費生活センター ☎803-1105
防災に関する出前講座	防災に関すること 災害（地震・風水害等）への備え、自主防災会の役割など	市内にあるグループ・団体	危機管理室 ☎803-1082
地域防犯ボランティア講座	「地域における自主防犯パトロール活動について」「青色防犯パトロール活動の効果的な方法について」など	市内の地域防犯ボランティア活動をしている人・団体、または町内会等のグループ	生活安全課 交通安全防犯室 ☎803-1106
出前講座	◆ごみゼロ啓発講座 岡山市のごみの減量化・資源化推進の状況、取り組みについてなど ◆食品ロス削減のための講座 食品ロスを無くする（生ごみの削減）ための取り組みについてなど	市内在住の概ね 10 人以上で構成された団体・グループなど	環境事業課 資源循環推進室 ☎803-1321
鳥獣被害対策出前講座	鳥獣による農作物への被害が発生したところに出向き、鳥獣被害対策の基本的な考え方や今後の対応について	町内会など	各区役所農林水産振興課 各支所産業建設課
水道出前授業	水道のしくみや歴史など。出張講座の内容についても相談に応じます。	市在住の概ね 10 人以上のグループや団体	水道局企画総務課 ☎234-5907

市民活動支援事業

事業名	目的・支援内容	支援対象	問い合わせ先
あつ晴れ!もも太郎体操普及・啓発事業	体操の普及による身近な場所での継続した介護予防活動の推進 ■体操DVDの無償提供 ■介護予防センター専門職による当初4回の指導、次年度以降は年2回のオプション支援（体力測定・講話等）の実施 ■フォーラムや交流会を開催し、意欲向上を図る	週1回以上体操をする意欲のある5名以上の高齢者のグループ ※随時募集	地域包括ケア推進課 ☎803-1256 岡山市ふれあい介護予防センター 中区・東区：☎274-5211 北区：☎251-6517 南区：☎230-0315
生涯現役応援事業	地域で活躍したいシニアの方にボランティアや仕事を紹介し、健康で生きがいのある人生をサポートします。	おおむね 60 歳以上の方	社会福祉協議会 生涯活躍就労支援センター ☎222-8619

事業名	目的・支援内容	支援対象	問い合わせ先
ふれあい・いきいきサロン（高齢者）	高齢者の健康増進や介護予防を目的に、地域の集会所などの身近な場所で、お茶のみ会やレクリエーション等を行う、憩いの場づくりの活動 ■活動費（立ち上げ資金 3 年間）の助成 ※条件有り ■立ち上げや活動についての相談、アドバイス など	活動の実践者、活動に興味・関心のある方	社会福祉協議会 地域福祉課 北区中央事務所 ☎222-8619 北区北事務所 ☎250-2007 中区事務所 ☎238-9200 東区事務所 ☎942-3260
子どもの居場所づくり相談窓口	食事の提供や学習支援等を通じた子どもの居場所を支援 ■立ち上げ・継続支援、交流、研修会開催 など	活動の実践者、活動に興味・関心のある方	南区南事務所 ☎263-0012 南区西事務所 ☎281-0027
ボランティアセンター	ボランティアしたい人、求めている人を調整して、活動につなぎます （ボランティア保険の加入受付、手話入門講座 など）	市民	
生活・介護支援サポーター養成講座	地域で高齢者への生活支援を行うための基本的な知識を学ぶため講座を開き、担い手を養成する ■フォーラム等の開催 ■概ね 10 時間程度の研修講座を 6 福社区で実施 ■フォローアップ講座の実施	地域で見守りやサロン活動などの支え合い活動に興味を持たれている方	地域包括ケア推進課 ☎803-1256 ※広報誌などで募集
地域の未来づくり推進事業	コミュニティビジネスの視点で取り組む、地域課題解決の取組みへの支援制度。（対象地域あり） ■地域の未来づくり推進事業補助金 ■地域の未来づくり計画 個別支援	・地域密着型団体 ・テーマ型団体	事業政策課 ☎803-1042 ※広報誌などで募集
地域活力創出事業	■地域活力創出事業補助金（地域の伝統文化や産品等を活用した事業の試作、試行等への補助（対象地域あり）） ■地域おこしやコミュニティビジネスを学ぶ講座	構成員が 2 人以上の団体	〃
岡山市区づくり推進事業 【地域交流部門】 【地域活動部門】	区民が主体的に企画運営する地域活性化イベント及び地域課題解決の取組を公募し支援 （１）地域交流部門 区民主体で企画・運営する区の特徴を活かした地域交流イベントを募集し、採択した事業の経費の一部を助成する （２）地域活動部門 地域住民組織を含む、ＮＰＯ法人やボランティア団体等多様な主体の協働を進め、地域課題を解決するために継続的な取り組みを募集し、採択した事業の経費の一部を補助する	10 人以上の構成員で組織され、代表者が実施区内に在住し、区内で活動する 団体	各区役所総務・地域振興課 市民協働企画総務課 （ＥＳＤ・市民協働推進センター） ☎803-1062 ※令和元年度 2 期募集：6 月 令和 2 年度 1 期募集：12～1 月
空家等適正管理支援事業	■空き家の再生活用や、適正管理を促進するために、リフォーム及び除却費用の一部を補助する ■リフォーム後の建物及び除却後の跡地について、地域の活性化に活用することを条件に（※最低でも 10 年間は活用すること）費用の一部を補助する	空き家の所有者または所有者の承諾を得た者	建築指導課 空家対策推進室 ☎803-1410 ※募集期間は 令和元年 5 月～令和元年 12 月 20 日予定

上記以外にも様々な活動支援事業があります。詳細はホームページをご参照ください

http://www.city.okayama.jp/kyoudou/kyoudou/kyoudou_00087.html

問い合わせ先一覧

岡山市の地域の保健・福祉活動に係る機関です

機関名	主な事業・内容	問い合わせ先					
		北区中央	北区北	中区	東区	南区西	南区南
		岡山中央・岡輝・桑田・岡北・石井・御南・吉備	京山・中山・香和・高松・足守・御津・建部	東山・高島・富山・操山・操南・竜操	旭東・上南・西大寺・山南・上道・瀬戸	妹尾・福田・興除・藤田・瀬崎	福浜・芳田・芳泉・福南・光南台
保健センター	・健康市民おかやま 21 ・健康教室	803-1265	251-6515	274-5164	943-3210	281-9625	261-7051
地域包括 支援センター	・小地域ケア会議 ・認知症サポーター養成講座	224-8755	251-6523	274-5172	944-1866	281-9681	261-7301
岡山市 社会福祉協議会	・地区社協、社協支部 ・ふれあい・いきいきサロン ・あんしんカプセルおかやま	222-8619	250-2007	238-9200	942-3260	281-0027	263-0012
岡山市ふれあい 介護予防センター	・あつ晴れ！桃太郎体操 ・介護予防教室 等	251-6517 (北事務所)		274-5211		230-0315 (南事務所)	
地域ケア 総合推進センター	・「在宅医療・介護のすすめ」出前講座	242-3135					
公民館	・地域応援人づくり講座 ・各種主催講座、クラブ講座	各公民館					



[発 行] 令和元年 6 月 改訂（第 3 版）

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会 地域福祉課

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1 番 1 号

電話：086-222-8619 FAX：086-222-8621

岡山市 保健福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目 1 番 1 号

電話：086-803-1286 FAX：086-803-1780

