

令和4年度

岡山市支え合い活動事例集

支え合い活動のヒント集

～地域に支え合いの花を咲かせよう～

令和4年度 岡山市支え合い活動事例集



[発行] 令和4年8月

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会 地域福祉課
〒700-8546 岡山県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 岡山県岡山市北区鹿田町一丁目1番1号
電話：086-803-1286 FAX：086-803-1780



岡山市・岡山市社会福祉協議会



岡山市・岡山市社会福祉協議会

見守り活動

見守り小会議と防災の取り組み（中区操明学区）	2
西大寺わんわんパトロール隊（東区西大寺学区）	4

通いの場

出石健康クラブ（北区岡山中央小学校区）	6
にこにこサロン辰巳（北区西学区）	8
真金倶楽部（北区鯉山学区）	10
田地子区の取り組み（北区建部学区）	12
珈琲ふじ木（中区旭操学区）	14
いきいきサロンおもいやり（東区古都学区）	16
カフェこおり銀座（南区甲浦学区）	18

困りごと支援

旭竜助け合い隊（中区旭竜学区）	20
NPO法人城東台みんなの互助会（東区城東台学区）	22
シニアサポート倶楽部ねこの手妹尾（南区妹尾学区）	24
西紅陽台自治会「お手伝い西紅陽台」（南区七区学区）	26

話し合いの場

御野学区支え合い推進の会（北区御野学区）	28
関つながり隊（中区幡多学区）	30
操南支え合いの会（中区操南学区）	32
Fuku2すまいるNet（南区平福学区）	34

移動支援

千種学区予約型乗合タクシー「モモタク」（東区千種学区）	36
-----------------------------	----

共生

ひよこ子ども食堂（北区吉備学区）	38
社会福祉法人報恩積善会の公益的な取り組み（北区津島学区）	40
社会福祉法人昭友会の地域との取り組み（中区高島中学校区）	42

参考資料

みなさんの支え合い活動を応援します	44
「通いの場」を作りたい	45
無料出前講師リスト	46
市民活動支援事業一覧	47

※各学区地区の世帯数・人口・高齢化率は令和3年9月末時点の岡山市の小学校区別住民基本台帳のデータです。



見守り小会議 と 防災の取り組み

インタビュー：堀本 光久 氏

操明学区情報

世帯数

4,022世帯

人口

9,214人

高齢化率

20.3%

活動のきっかけ

平成28年の小地域福祉活動計画の策定をきっかけに、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、自主防災会の横の連携を図るため、「操明福祉委員会（令和3年度から操明福祉活動推進委員会から名称変更）」を立ち上げました。また、さらに活動を充実させるために、令和元年4月から地区社会福祉協議会による「見守りふれあい訪問」を開始しました。

そして、日々の活動などで得た一人暮らし高齢者や要配慮者の情報を持ち寄り、3団体で共有し福祉マップの更新を行っています。お互いに共通の認識を持ち、日頃の活動や緊急時に備えるためには情報交換会が非常に重要な場となっています。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で従来の方法では実施できなくなりましたが、実施方法を変更して実施することになりました。

活動内容

【見守り小会議の実施】

操明福祉委員会として年に2回、約40名が集まり担当ブロック別にテーブルに分かれて情報交換を実施していましたが、密を避けるために令和2年8月から少人数での「見守り小会議」に変更しました。

参加者は、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、自主防災会から担当のメンバー5人で集まり、ブロック別にそれぞれ日にちを分けて実施しています。この小会議では、ふれあい配食など日々の活動の中で得た情報をお互いに共有しています。



【避難支援個別計画の作成】

民生委員児童委員協議会で支援が必要な方の調査の必要性が明らかになり、同時期に自主防災会でも避難支援個別計画を作成するようになったことがきっかけで一緒に取り組むことになりました。災害時に何らかの支援を必要とする方々を把握するため、民生委員が令和2年3月から11月までの間に75歳以上の方がいる全世帯を訪問しました。避難支援個別計画の説明を行った結果、183名の方から災害時には支援が必要との回答がありました。現在は、把握した情報からピックアップし、各町内会長に「災害時に誰が誰を支援するのか」について調整してもらっています。

避難支援個別計画									
私は、下記の内容について、避難支援等関係者が必要に応じて、平常時からの事前対策の検討や災害時の支援に活用することを承諾します。									
令和 年 月 日		氏名		[本人・続柄]					
町内会名		町内会 班		担当民生委員					
ふりがな				生年月日	明・大 暗・平	年	月	日	歳
氏名				性別	男・女				
世帯主									
住所	〒 開山市 中 区 平屋建・二階建以上								
連絡先	電話番号				携帯				
	FAX				メール				
家族構成 世帯状況	☐ 一人暮らし ☐ 高齢者のみ(65歳以上)人世帯 ☐ その他 ()								
緊急連絡先	氏名	続柄	住所	電話番号					
避難支援者	氏名(団体名)	住所	電話番号						

【操明災害時一人も見逃さない運動】

操明学区は、三方を旭川、百間川、児島湾に囲まれ、県や市の想定では、洪水や津波による浸水深が2 m以上、浸水継続時間は1週間以上となる可能性があると言われています。

このような状況の中でも、災害時に一人も見逃さない地域にしていけるためには、互助の取組みとともに、自助の強化が欠かせません。当学区は比較的防災意識が高いと言われますが、個人差は大きく、さらに自助を高めるためには各自の防災意識任せではなく、啓発やきっかけづくりが必要と考えました。

令和4年度、自助意識の向上を図る取組みとして、災害時に必要な情報を予め自分で記入して備えてもらう「ひなんのしおり」を作成しました。そのしおりにハザードマップと避難場所・経路の分かる防災避難用マップを添付して、被災時に必要な書類や医薬品なども入る「非常持ち出しクリアケース」に同梱して、町内会加入の全世帯（約2,800世帯）に配布を計画しています。

活動実績・効果

少人数での会議に切り替えたことで、これまでよりきめ細かな意見交換ができるようになりました。コロナ禍でも活動を継続できたことによって、3団体のつながりがより深くなったと思います。

従来のやり方を変更した活動をしてみて、コロナ禍でも「できること」を「できる形」で途絶えさせないことが大切だと思いました。

また、見守り小会議や災害時個別支援計画の作成による訪問を通して、2年前から作成に取り組んでいた、操明独自の「福祉マップ」が令和2年の秋に完成しました。このマップは原則非公開ですが、高齢者宅や避難場所、避難経路、子ども駆け込み110番の建物などが簡単に識別できるように作られています。

福祉マップは、ふれあい配食や敬老会の記念品の配布時にも活用しています。今後は日頃の活動はもちろん、災害時の迅速な対応に活用していきます。

運営費

地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、自主防災会の3団体がそれぞれの会議内容に応じて

支出しています。

ネットワーク

地区社会福祉協議会／民生委員児童委員協議会／自主防災会／連合町内会／高齢者福祉施設／保健センター／地域包括支援センター／介護予防センター／操南公民館／岡山市社会福祉協議会

課題

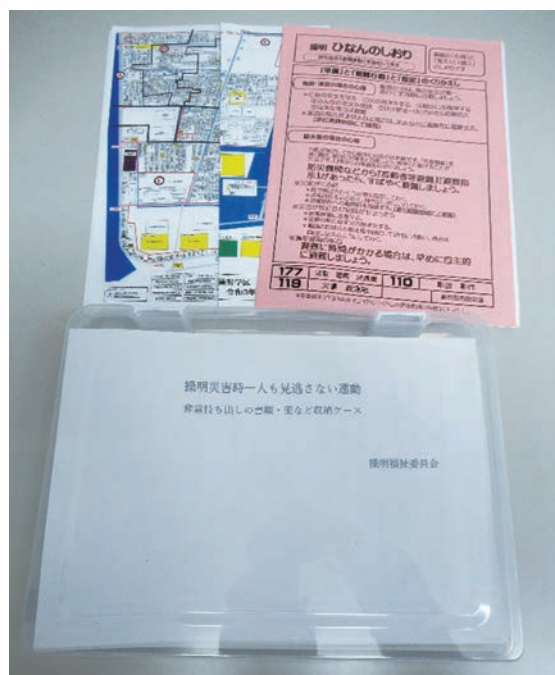
一番は新型コロナウイルス感染症の対策です。コロナ禍によって、これまでの福祉活動の取り組み方法の変更を余儀なくされ、現在も手探り状態です。

また、避難支援個別計画の作成にあたっては、特に個人情報に関する配慮を十分に行いました。

今後の抱負

操明福祉委員会として取り組んでいることを次の世代に引き継いでいくことが必要です。

操明福祉委員会の活動を理解してもらい、引き継いでいくためには、幼稚園や小学校の保護者会などの現役世代の方の参加が不可欠です。現役世代の方に対して、地域で生活する一員として期待される役割を理解してもらうことが大切であり、積極的に参加できる体制づくりを進めていくことが急務だと思います。



ひなんのしおり、防災避難用マップ、非常持ち出しクリアケース



西大寺わんわんパトロール隊

インタビュー 代表者：坂本 虎男 氏

西大寺学区情報

世帯数

4,581世帯

人口

9,557人

高齢化率

29.6%

活動のきっかけ

平成19年1月、ラジオから、「岡山県警察本部で岡山県わんわんパトロール隊の隊員を募集しており、犬を飼っている方ならだれでも入れる。」との放送が聞こえ、面白そうだなと思い、応募したのが始まりです。

同年の7月岡山県教育委員会、岡山県警察本部、岡山県共催の「安全・安心まちづくりを勧めるリーダー、コーディネーターを養成する講座」に参加しました。県下の優秀な安全・安心まちづくり活動をしているリーダーの方々の発表を聞くことができ、他の地域の方々が、これほどまでにして、安全・安心まちづくりに努力しているのだ、ということを知ることができました。

このとき私は、「今まで社会から受けてきた恩恵を次の世代へ還元する」という強い意志を行動をもって示すことが、これからの私の人生の在り方だと心に決めました。

それからは、犬を散歩している人に声をかけ仲間を集め、平成20年3月「西大寺の子どもは西大寺の宝だ。地域の子どもは地域の住民の手で守ろう。」を合言葉に、120名の有志を集め「西大寺わんわんパトロール隊」を結成し、出発式を行うことができました。

活動内容

【子ども見守り活動】

- ①全日、登下校時における子どもを不審者や犯罪者から守るため通学路の巡回パトロール、横断歩道や信号設置場所での見守り強化活動を行っています。
- ②学校から校外学習、山登り等の際に同行パトロールの要請があった場合、帯同パトロールをします。



【地域安全マップ教室学習支援活動】

常に大人が子どもに付き添い、子どもの安全確保につとめることが最良だと思いますが、家庭、学校、地域がどんなに巧みに連携して子どもを守るシステムを作り上げたとしても、そこにはやはり、限界があります。

子ども自身を犯罪に強い人間に育てることが大切ではないかと考え、立正大学の小宮信夫教授考案の「地域安全マップの作り方」の考え方と手法を小学生に伝える活動をしようということになりました。

具体的には地域安全マップの作り方を学習指導できる指導員を養成し、このマップの作り方を進めていくこととしました。

この地域安全マップの作り方は小学校4年生を対象に数日掛け学校の授業の中で行われるもので、まず、マップの作り方の基礎的な考え方の理論をしっかり学習します。

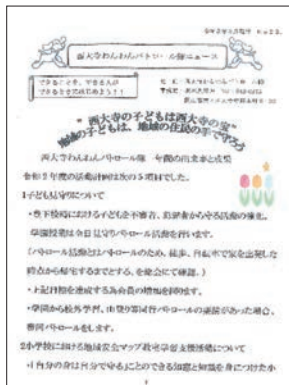


次に犯罪が起こりそうな場所や危険な場所、安全な場所を見つけるために、町の中をグループで探検します。発見した場所は、教室へ帰り、地域安全マップとしてまとめます。模造紙に道路や建物を書き込み、色紙等を使い、なぜそこが危険なのか、安全なのかの理由を書き込みます。そして、完成した地図をできるだけ大勢の人の前で発表します。

そうすることによって、どのような場所で犯罪が起こりやすいかが、理解できるようになります。

■工夫していること

- ①見守り隊会員には無理なく活動してもらうために、当番は義務にしています。
- ②年1回発行している新聞「西大寺わんわんパトロールニュース」で防犯や見守り活動の強化の周知を図っています。



活動実績・効果

【子ども見守り活動】

数年前まで小学生が学校帰りに赤信号で横断歩道を渡る事案が何件か起きていましたが、令和元年度から令和3年度まで3年続けて0件でした。

また、学校帰りの子どもへ不審者からの声掛けが令和2年度2件ほどありましたが、不審者に対する子どもの対応が的確で事なきを得ています。日頃の学校の先生の配慮に加え、わんわんパトロール隊の学校支援活動が少しは役に立てたのではと思っています。

【地域安全マップ教室学習支援活動】

4年生の子どもたちから次のような感想を受けています。

「今まで何も考えずに遊んでいた公園も危険な場所があると知りました。もし遊ぶときは、友達と一緒に遊び、今までよりも注意して遊びます。」

「ここで学習したことは、自分の人生、自分の命にかかわるものなので、5年になっても大人になっても絶対に忘れません。」

「グループの人みんなと協力して、立派な安全マップができたことが一番うれしかったです。」

運営費

岡山市の補助金／赤い羽根ボランティア・団体NPO活動支援事業／学区からの補助金

ネットワーク

西大寺学区安全安心ネットワーク／西大寺ふれあいネット

今後の抱負

西大寺の学校へ通う子どもたちに、「この西大寺のまちは安全なんだ」という言葉をプレゼントできるように活動を継続させていきたいです。

また、「できることを、できる人が、できるときにはじめよう」これが活動を継続させる秘訣だと思います。





出石健康クラブ

インタビュー：出石健康クラブのみなさま

岡山中央小学校区

世帯数

11,684世帯

人口

19,678人

高齢化率

27.6%

活動のきっかけ

コロナ禍以前には、公民館での通いの場に参加をする人が多かったのですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により大人数が参加する場へ通うことが難しくなっていました。その結果、楽しみがなくなった町内の人たちが話し相手やふれあいを求めて、続々と愛育委員の自宅に訪問するようになったという状況がおきました。地域内での通いの場のニーズがあると確信していたところ、岡山市ふれあい介護予防センター職員から「通いの場を立ち上げてみませんか」との提案があり、町内での通いの場活動を始めるための企画を考えるようになりました。町内会長にも相談し、参加者を募ったところ15名程の参加が見込まれたため立ち上げに踏み切れました。

立ち上げの際、あっ晴れ！もも太郎体操をするための設備（TV、DVDプレーヤー、イス）が無く準備に苦労しました。しかし、タイミング良く廃棄になるイスを譲ってもらうことができました。また、メンバーから使っていないパソコンを寄贈してもらい、ありがたくDVD再生用に使わせてもらっています。



活動内容

- ・あっ晴れ！もも太郎体操
- ・おしゃべり
- ・体操・おしゃべり以外にも、脳トレや棒体操、季節のイベントなどの内容を自分たちで考えて行っています。

参加対象者

下出石町内会にお住まいの方に加え近隣の町内の方も参加しています。

現在の会員数13名

場所・開催時間・利用料金

開催場所：下出石町会館

開催時間：月4回 水曜日

14：00～16：00

特記事項：緊急事態宣言中を除いて活動を行っています。

工夫していること

- ①活動を長く継続していくための工夫として、若い世代も代表や世話役として巻き込んでいます。
- ②お休みをした人に対しては、電話や訪問をして安否確認や見守りを行っています。
- ③町内会にお願いをして会場に手すりの設置やエアコンの修理など、環境整備を行っています。



活動実績・効果

町内に通いの場ができたことで、交流の場になったことはもちろんですが、自宅からの距離が近くなり通いやすくなったことが大きいと思っています。独居高齢者の見守りの場にもなっています。また、活動を通じて顔なじみになり、以前より気に掛け合う機会も増えたのではないかと感じています。

コロナワクチンの予約時にもお互いに助け合ってインターネット予約を取ることができたといったこともありました。

通いの場の活動以外にも、メンバーで小旅行に行く計画をするなどの交流が広がっています。



運営費

- ・弘西地区社会福祉協議会からの助成金
- ・サロン参加者からの会費

ネットワーク

弘西地区社会福祉協議会／下出石町町内会／岡山市ふれあい介護予防センター／岡山市社会福祉協議会

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

会の参加者からは

「人と話す機会が増えてうれしい」

「毎週体操に出ることで健康づくりに役立っている」

「いろいろな人と関わることで地域の情報が得られる」

「ひきこもりがちにならずに助かっている」

といった嬉しい意見が多く聞かれました。

活動を始めるにあたって、「大変そうだな…」「誰かがやってくれるだろう…」と思うかもしれませんが、まずは一歩踏み出して活動を始めてみるのが一番だと思います。実際に始めてみると、協力してくれる人もたくさんいることがわかりました。会の事務局（世話役）という立場ではありますが、逆に助けられたり、教えてもらえたりすることもあるので楽しく活動ができています。困ったときは介護予防センターの方や岡山市社会福祉協議会の方もサポートしてくれるので、とにかく活動を始めてみましょう！





にこにこサロン辰巳

インタビュー 代表者：唯 恵美子 氏

辰巳町内会情報

世帯数

1,047世帯

人口

2,242人

高齢化率

13.3%

活動のきっかけ

「辰巳町内会だけサロンが無いよ」と声を掛けられたことが最初のきっかけでした。当時はサロンがどういうものか分からず、自分にできるのか不安だったこともあり、まずは他の町内にあるサロンを見学させてもらうところから始めました。

さまざまなサロンの取り組みを知るなかで、サロンは引きこもりがちなお年寄りが外に出るための大切なきっかけや居場所となっていることが分かりました。また、高齢者の見守りにもつながる場であると感じ、サロンの必要性が分かりました。

自分にできるのか不安な気持ちは変わらずありましたが、まずはやってみよう！という思いで始めました。「せっかくやるなら楽しく」をモットーに、スタッフと協力し合って運営しています。



活動内容

新型コロナウイルス感染症の影響で、茶話会や旅行、歌を歌って皆で楽しむことができなくなってしまいましたが、代わりに脳トレやクイズ、なぞなぞ、ゲーム、外部講師による講話、体操などを催しています。

脳トレやクイズなどは、テレビのクイズ番組や健康番組、本などから「面白そう」と思ったものをメモしてサロンで使えないか考えています。運営スタッフとも相談し、内容を簡単にするなど工夫してサロンに活用しています。

また、全員で輪になって氷川きよしのズンドコ節に合わせて踊るという恒例の行事があるのですが、コロナ禍でできなくなっていました。令和3年度は、旅行に行けない代わりに近所にある公園に椅子を並べてサロンを実施し、久しぶりに全員で輪をつくって踊ることができ、皆さんが楽しそうにされていて嬉しかったです。

■参加対象者

- ・ 町内の高齢者を対象に広報。
- ・ 参加人数は1回あたり30名程度。
(当事者20名、運営スタッフ10名)

■場所・開催時間

辰巳公会堂、辰巳公園

毎月第4水曜日13：30～15：00

■工夫していること

①運営スタッフの役割決め

スムーズにサロンの運営ができるように事前に役割を決めています。役割を分担しておくことで、他のスタッフへのフォローもしやすくなりました。

②参加者一人一人に声掛け

「サロンに参加したけど、誰とも会話できなかつ

た」ということが起こらないようにしています。現在、ペットボトルのお茶と一緒に紙コップをお渡しし、休憩の際にスタッフが参加者一人一人にお茶をつぎに行くようにしています。お茶をつぐ際に「元気にしてた？」など声を掛けるようにしています。

この他にも受付時など、機会があるときになるべく参加者に声を掛けるようにしています。短い会話であっても、「気にかけてくれる人がいる」と思えることが大切だと感じています。

③新型コロナウイルス感染症の対策

換気や施設内の机や椅子、ドアノブなど、参加者が触れる箇所のアルコール消毒を徹底しています。

④苦勞した、苦勞していること

参加者に楽しんでもらうにはどうしたら良いのか色々と考えますが、自分のアイディアだけでは限界があり、本当に楽しい内容になるのか分からないときがあります。

そのため、運営スタッフでサロン開催の1週間前には打合せをして、周りからの意見を聞くようにしています。周りから「できるよ!」「これは難しいんじゃない?」といった意見を聞くことで、自信を持って運営ができるようになりました。



活動実績・効果

町内に住む人の顔が分かるようになりました。サロンを通して参加者同士が顔見知りになり、スーパーなどサロン以外の場所で会ったときにも挨拶や会話ができるようになりました。

参加者からは、「スタッフの人や、隣の席の人と話することができて嬉しい」「コロナ禍でどこにも行くことができないから、サロンへ行くことが楽しみになっている」「来月参加するときはクイズに正解



したい!」といった声を聞いて、運営側のやる気にも繋がっています。

運営費

- ・参加費として1人毎回100円
- ・社協 赤い羽根共同募金助成金

今後の抱負

今後は、サロンを通して子どもたちとも関わりを持ちたいと思っています。西学区は子どもが多い地域という特徴があるので、お互いが楽しめる場所を作っていけたらと思っています。

また、子どもに限らず、異なる世代の方たちとの交流の輪も広げていきたいです。





鯉山学区 まかね 真金倶楽部

インタビュー 代表：柴田 健二氏

鯉山学区情報

世帯数

1,417世帯

人口

3,333人

高齢化率

31.4%

活動のきっかけ

所有していた畑を整地していたときに、地域の人から「ここでグラウンド・ゴルフをしてもらえないか」と声を掛けられ、自分一人だけではなく、人とのつながりを持ち、みんなで楽しいことが出来たらと思っていたので活動を始めました。

活動内容

「真金倶楽部」は、「来るもの拒まず」の誰でも参加することができる“集いの場”です。

月曜日から土曜日の8時30分～12時までグラウンド・ゴルフを行っており、準備も片付けもみんなで行います。雨が降った場合は午後から行うこともあります。

また、敷地内にはみんなが集まれる部屋があり、交流の場となっています。

季節のイベントとしてお花見や、忘年会、新年会をしてみんなと楽しんでいます。

高齢者だけではなく、男女の出会いを応援する「出会いの扉」を開催し、バーベキューやグラウンド・ゴルフ、バス旅行を企画し実施したこともあります。

■参加者

誰でも参加可能

■場所・開催時間・利用料金

- ・ 場所：吉備津加圧ポンプ場西隣
- ・ 時間：月曜～土曜 8：30～12：00
- ・ 料金：無料（ホールインワン賞として100円）

■工夫していること

色々な人が参加出来るようにグラウンド・ゴルフは2グループ（月・水・金グループと火・木・土グループ）に分けて活動を行っています。



活動の様子

活動実績・効果

集まって話をするのが大切で、たわいのない話でも、地域情報を知ることができ、知り得た情報を共有できます。参加者には地域の行事に積極的に参加するようにも伝えています。野菜を作っている人もいるので、みなさんにおすそ分けをすることもあります。

大々的に広報などはせず口コミで人が集まっています。人が人を連れてきてつながりができ、そこからまた他の人にもつながっていき、仲間の輪が広がっており、困ったことがあればすぐに相談ができます。グラウンド・ゴルフに参加している人から困りごとを聞くと、手助けをしたり手配をしたりしてい

ます。また、介護制度の事など知らない人も多いので、情報提供や必要があれば関係機関につなぐこともしています。

老人クラブに会場を貸したことで、そこから眞金倶楽部に参加する人も増えてきて、地区外の人との交流の場にもなっています。

地域のちびっこひろばが無くなってしまったので、小さいお子さんにも使ってもらえたらと思っており、休日には小学生がグラウンド・ゴルフやキャッチボールをして楽しんでいます。

場所は無償で提供しているので、どんどん使用して欲しいです。

また、車いすが乗れる車を所有しているので、必要になればいつでも利用していいよと声を掛けています。



撮影時のみマスクを外しています

参加されている方に「眞金倶楽部に参加してみたいかがですか？」とインタビューを行いました。

「この2年、この場所がなかったらどうかなっていたと思う。みんな感染もせずに元気に活動出来て嬉しい。」

「コロナ禍でも参加できる場所があって嬉しい。」

「グラウンド・ゴルフをすると自然に運動ができるからいい。」

「人間関係もいいし、ここに来るのが楽しみ！待ち遠しい！」

「筋肉もついたし、元気になった！」

「旦那さんが亡くなった時に誘ってもらって助かった。ふさぎ込まずにすんでよかった。」

「ここに来たらおしゃべりをする機会もあるので楽しい。」

「オーナー（柴田さん）がいい！」

みなさん笑顔で話してくださいました。

自然とみなさん距離をとりながらプレーやお話をしながら楽しいひと時を過ごされていました。

今後の抱負

参加されている方の中には、運転免許を持っていない人もいるので、買い物等のお出かけ同行を今後行っていけたらと思っています。

何か困ったことがあればこれからも手助けをしていきたいです。困ったらお互い様、お手伝いすることができたら嬉しいです。

また、若い人がここを拠点に活動をしてくれたり、三世代交流として子どもたちと一緒にグラウンド・ゴルフができたらいいなと思っています。

規模を大きくするのではなく、現状のまま長く続けていき、楽しみを持って認知症予防ができたらと思っています。



田地子区の取り組み

インタビュー 代表：本田 義章 氏

建部学区情報

世帯数

1,409世帯

人口

2,947人

高齢化率

42.8%

田地子地域とは

旭川の支流である田地子川流域に開けた村で、典型的な中山間地域です。

歴史は古く多自枯鴨神社は西暦659年に勧進。江戸時代には66戸338人が住む村でしたが、現在は37戸89人で高齢化率50%と少子高齢化と人口減少が一番の悩みです。

小地域	戸数	人数	一人暮らし
大穴	7	13	2
上中村	5	15	2
下中村	6	20	1
上久津辺	8	15	2
下久津辺	11	28	1
計	37	89	8

現在の課題

田地子区は大きく5つの地域で構成しています。かつては小地域ごとに集まる機会が多くありましたが、お互いにお世話が難しくなり、毎月の集まりごとが少なくなりました。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大で集まりに気を遣うことが増えてお隣同士でも行き来が少なくなっています。

また、一人暮らしの方も多くなっています。

活動内容

“健康づくりとふれあい・支え合い”を目的に取り組んでいます。

【田地子ふれあい健康教室】

田地子では毎年8回の健康教室を開催していますが、コロナの感染拡大防止宣言中は中止し、令和3年度は5回の実施となりました。



建部郷秋季例大祭時の多自枯鴨神社棒遣い

健康教室の運営は、以前は田地子老人クラブが主体となって運営していました。しかし、高齢化と全体の人口減により運営が厳しくなったために、令和3年度からは区、愛育委員、栄養委員、民生委員、高齢者代表からなる健康教室実行委員会を立ち上げ、皆で取り組むこととしました。

場 所：公会堂、広場、神社境内

参加者：20～35人

料 金：実費の2割以内

田地子ふれあい健康教室	
4月	総会とお花見
6月	中止
8月	中止
9月	敬老会（お祝い）
11月	防災教室
12月	お飾りづくり
1月	とんど祭り
2月	中止

9月「敬老会」

コロナ感染防止期間でもあり式典は中止し、記念品とお寿司に加えてお祝いのメッセージカードを添えてお届けし、とても喜ばれました。



11月「防火訓練」

岡山市消防局建部出張署署員の方々を講師にお招きして、区民全員を対象に実施しました。



12月「お飾りづくり」

数年前からの、恒例の行事となっています。やはり手作りが一番です。



1月「とんど祭り」

新しい年、初顔合わせで元気が出ます。



【「サロンもみじ会」の誕生】

7年程前にできた「サロン多自枯」に加え、“あつ晴れもも太郎体操”の実施を柱とした「サロンもみじ会」が誕生しました。体操後に簡単な茶話会もおこなっています。

高齢者が元気で長生きができることを願って、軽い体操ですが、体が伸び、軽くなったような感じで、効果が実感できます。

場 所：公会堂

日 時：毎月第1・3火曜日10:00～11:30

参加者：15人～20人

料 金：100円



■工夫していること

コロナ禍でも開催できるように、感染対策を実施しています。

- 参加時の検温。
- マスクの着用と手洗いの徹底。
- 入室時は必ず消毒。
- 間隔をあけて座る。
- 窓を開けて風通しできるようにする。
- 使ったイス、テーブルは必ず消毒。etc

今後の抱負

健康寿命のための「3つの柱」と言われている栄養、身体活動、社会参加でフレイル予防の取り組みをこれからも継続していきたいと思います。

空家が増える中で、田地子区外から若い方の入居が多くなっています。皆で支え合って、楽しい村づくりを目指していきたいです。



珈琲ふじ木

インタビュー：藤木 省一郎 氏

旭操学区情報

世帯数

3,952世帯

人口

8,943人

高齢化率

28.2%

活動のきっかけ

近所の店舗だった場所を活用して、地域の人を楽しんでもらえる場所ができればいいなと思い始めました。

居場所「珈琲ふじ木」を始めるにあたって、室内の塗装などの改修作業を地域の人を手伝ってくれました。また、机やイス、絵画なども地域の人から譲り受けたものがたくさんあります。

活動内容

「珈琲ふじ木」は誰でも利用することができます。毎日約15人の方が来られています。散歩のついでに来られたり、なかには初めて来られる方などさまざまです。

お互いに情報交換をしたり、自由に過ごしています。

参加者

誰でも利用することができます。

場所・開催時間・利用料金

場 所：珈琲ふじ木（中区湊276-12）

開催時間：9：30～18：00（日曜定休日）

利用料金：コーヒー 300円

工夫していること

特別に何かすることを決めているのではなく、来られた方が自然体で過ごすことができるようにしています。

様々な人生経験を積んだ方が来られるので、話を聞くことで新たな知識を得ることができ、勉強にもなります。お話が好きな方、静かに過ごしたい方など、様々な方が来られます。そのため、こちらから何かをお話するよりは、聞き役に徹するように心がけています。

また、現在は新型コロナウイルス感染症の影響で思うように外出できない中、近所に集まる場所があることは大切だと思います。一人暮らしの方も多いため、気軽に集まれることで、少しでもホッとしてもらえればいいなと思っています。



活動の効果

居場所が口コミで広がり、遠くから来られる方もいます。また、近くの公園で運動した後や、小さい子どもを連れた親子連れなど、いろんな人が立ち寄ってくれて、“地域の居場所”になっていると思います。その日初めて会った人同士でも、自然と会話が弾むような空間になっています。

時にはお互いに自宅で手作りした物を持ち寄り過ごしています。また、入口や店内には地域の人を持ってきてくださる季節のお花がたくさんあり、地域の人の温かさを感じます。地域の人と一緒に作っている居場所です。

近所の方のなかには、毎日来てくれる方もいます。毎日来ている方の顔が見えないと、どうしたのだから

うと心配になります。普段よく顔を合わせているからこそ、ちょっとした変化にも気付くことができたり、「お互いに気かけあう」ことが自然にできるようになっています。

いろんな人が集まることで、地域の人のことを知ることができ、たくさんの情報が入るようになりました。このような普段からの関係性が、とても大切だと感じています。

また、「珈琲ふじ木」は、子どもかけこみ110番にもなっています。小学生の通学路にあるため、通りがかりに挨拶をしてくれたり、家の鍵を忘れて帰れない子が来ることもあります。



課題

日曜日以外の毎日開くのは大変ですが、いろんな人と話ができるのがとても良いです。

また、学区内にはふれあいいきいきサロンや体操などの集まる場所が少なく、このような活動を学区に広めていきたいと思いますが、活動できる場所がないのが現状です。

今後の抱負

「珈琲ふじ木」が人と人をつなぐような居場所になればいいなと思います。

災害などの緊急時には、普段からのご近所同士のつながりが大切だと思います。

そのためにも、学区内に居場所となるところが増え、顔の見える関係ができるようになればいいなと思います。

今後もできることをできる範囲で続けていければと考えています。





いきいきサロンおもいやり

インタビュー 代表者：畑 茂氏、樽井 暉治氏

古都学区情報

世帯数

2,384世帯

人口

4,884人

高齢化率

34.3%

活動のきっかけ

古都学区の老人クラブ「古都和楽会」に参加する中で「自分たちのやりたい活動を企画して地域住民と楽しみたい」と思い、近隣の住民たちに声をかけてサロンを立ち上げることにしました。それまでは地域住民が楽しく集まるような場は無く、高齢者が気軽に集まれる場になればと思い、活動を開始しました。

活動目的

世界中で最も100歳以上の高齢者が多いイタリアのとある町では、町民同士の交流が長寿の秘訣と聞きました。サロンに参加してもらうことで、人と人との交流とつながりを作ることが目的です。高齢者が元気はつらつな気分で、明朗快活に毎日暮らしてほしいと願いながら活動しています。

活動内容

「参加者に楽しんでもらおう」と、失敗を恐れず、毎回趣向を凝らしてイベントを企画しています。自分たちで考えて自発的に動けるよう、自立した活動を目指しています。

コロナ禍でも活動を望む声は多く、何とかできる手段や方法を探して活動を続けました。



参加者には手指消毒と検温を徹底しました

【七夕飾りに願いを込めて】

みんなの「集いは是非行いたい」との思いから、手の消毒、マスクの着用で最善の注意を払いながら七夕飾りを開催しました。



七夕飾りに願いを込め、一生懸命作りました

初めての企画の七夕飾りでしたが、喋ることすら忘れて、みんなでたくさんの折り紙を折り、思い思いの願い事を短冊に書き、楽しい集いができました。

出来上がった七夕飾りは町内の5か所に飾り、みんなの願いが届くように、旧七夕の8月まで設置しました。

願い事の一部をご紹介します。

「思いやり、あなたと私の宝物」

「いきいきサロンおもいやり、みんな仲良く楽しい人生を」

「早くコロナが終息しますように」等々



願いが込められた七夕飾り

【ボランティアによる手品と演奏ショー】

社会福祉協議会に相談したところ、手品とギター演奏ボランティアを紹介してもらいショーを行いました。笑いと素晴らしい演奏で大いに盛り上がりました。

会場は集会所内で行いましたが、検温や手指の消毒、マスク着用、十分な換気を徹底して、万全な対策を行いました。



この他にも駐車場を利用して屋外でディスコン競技なども行いました。どのイベントでも「みんなに会えて楽しかった」「話せてよかった」などの感想が聞かれました。



駐車場を利用して屋外でディスコン競技をしました

幹事の私たちも参加者の喜びの声を聞くと「次回は何をしようか」と楽しい気持ちになります。

■参加対象者

藤井南町に住んでいる方々が中心ですが、参加を希望される方がいれば随時受け入れています。

■場所・時間

- ・場所 藤井南町内集会所
- ・時間 第1金曜日10:30~12:30

■工夫していること

自分たちだけでは企画のアイデアが充分でないの、近隣の「生きいきサロンむつみ会」（平島学区）と交流を深めて、イベント企画について情報を

共有しています。こちらからもボランティア講師を紹介して、大変喜んでいただきました。

また告知チラシは必ず訪問して直接手渡しするようにしています。会えば顔を見ていろいろな話ができますし、参加人数も増えます。普段からのお付き合いや情報交換はとても大切だと思います。

活動実績・効果

何より参加者同士の交流が活発になりました。それまで知らなかったり話したことのない人たちが、お互いの家に遊びに行ってお茶をするようになったり、一緒に散歩をするような関係になりました。

この地域では平成30年の西日本豪雨の際に災害情報が少なく、住民が各自の判断で避難をしなければならませんでした。その反省をふまえてサロン参加者を中心に連絡網を作り、いざという時には助け合うことを話し合っています。これもサロンを通じて普段からコミュニケーションができているからです。

運営費

- ・参加費 1回100円
- ・岡山市社会福祉協議会 特別助成金

ネットワーク

岡山市社会福祉協議会

今後の抱負

家に閉じこもっているよりは、外出しておしゃべりをするのが高齢者にとって何よりの健康の秘訣だと思います。失敗を恐れず試行錯誤しながらも少しでも多くの人に参加してもらい、高齢者の生きがいづくりをお手伝いしたいと思います。

将来的にはこのサロンに他のいろいろなサロンも参加してもらって、さらに交流を広げたいと願っています。



カフェこおり銀座

インタビュー 代表：加嶋 夏代 氏

甲浦学区情報

世帯数

2,168世帯

人口

4,783人

高齢化率

31.5%

活動のきっかけ

認知症であるかないかは関係なく、誰でも一緒に過ごせる場を作りたいと思い、令和元年5月に地域のみなさんのご協力のもと取り組みを始めました。物忘れがあったとしても、少しの工夫で生き生きと過ごしている方々の姿を見ることで、社会が持つ認知症に対するイメージを変えることができると思います。

活動内容

「カフェこおり銀座」は、誰でも参加することができる“集いの場”です。民生委員さんが場所を提供し、看板は手作り！地域のみなさんが作り上げたカフェです。事前の申し込みは不要で、気軽にコーヒーを飲みながら喫茶店のようにくつろいだり、その場で医療・福祉の専門家に相談をすることもできます。

誰もが「ホッとできる場所」となることを大切にしましたカフェです。地域の中の喫茶店のようなあたたかさを作りたいと、現在は喫茶を中心とした活動をしています。

いつも訪れる方や新しく訪れる方など様々です。参加者たちと次回の内容を相談しながら回を重ねてきています。これまではケーキを食べてクリスマス会をしたり、新年会として会食などもしてきました。

■参加者

誰でも参加可能

■場所・開催時間・利用料金

場所：圓藏院隣（岡山市南区郡1204）

時間：第4月曜日14：00～16：00

料金：無料（コーヒー・お茶代 各100円）

■工夫していること

「今日はこれをしましょう」といった企画はなく、誰でも来れる！おしゃべりが出来る！そんな、ふつうのカフェを目指しました。人と人との出会いの中で、みなさんの居場所づくりや認知症の理解につながれば良いと思っています。

また、会場には駐車場がありませんが、岡山ひだまりの里病院の駐車場に駐車可能としており、そこからの送迎も行っています。

※病院への駐車・送迎希望の方は要電話
(086-267-2011)



岡山ひだまりの里病院



カフェの外観と、手作りの看板

活動実績・効果

認知症の診断を受けている方、自分の物忘れが気になりだした方、年をとっていく自分の今後が不安な方、みんなと和気あいあいと気軽に話せる場が欲しい方など、様々な方が訪れてくださっています。カフェでは、それぞれの立場で感じている思いをコーヒーなど飲みながら病院の相談員に相談できるようになってきました。



構成スタッフ

<代表者>

岡山ひだまりの里病院ソーシャルワーカー
加嶋 夏代

<構成スタッフ>

岡山ひだまりの里病院職員、林友会、
郡地区の方々

<支援団体>

地域包括支援センター

課題

認知症カフェというと、抵抗感を持たれる方もおられ、どのように理解を得るかは悩むこともありますが、地域みなさんがつなげてくださることもあり、地域との協働運営に助けていただき苦労は少なく活動できています。

今後の抱負

認知症の診断を受けた後も、認知症であることを隠すことなく周囲の人の理解や支えのもと生き生きと暮らしていける地域を作りたいと思っています。

カフェで認知症の方とともに過ごす中で、認知症への理解を深めるだけでなく、今後は認知症についてもみなさんが理解を深められるよう、気楽に学べる講座なども取り入れ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

何のためにカフェをするのか、どんなカフェを自分たちは作りたいのか、コンセプトや目的を運営する側が共有をしておく、その後も同じ思いを持ちながら運営のできる継続性のあるカフェになっていくのではと感じています。



<認知症カフェとは？>

認知症の方やそのご家族、地域みなさん、医療・福祉の専門職など、特に参加者の制限を設けずに誰もが気軽に立ち寄れるカフェのことです。コーヒーなどを飲みながら気軽におしゃべりができる雰囲気の中で、認知症への理解を深めたり、悩みを共有したり、その場で専門職に相談をすることもできます。

■お問い合わせ

岡山市役所（高齢者福祉課） TEL：086-803-1230

旭竜助け合い隊

インタビュー 代表者：八代 武利氏

旭竜学区情報

世帯数

2,278世帯

人口

4,048人

高齢化率

37.8%

活動のきっかけ

旭竜学区は岡山市中区で高齢化率が一番高い学区です。福祉を専門とする民生委員・児童委員の助け合い活動は歴史もあり活発ですが、その活動を補完し、さらに幸せに暮らせる支えあい助け合いの精神を地域に根付かせ、地域の支え合いの輪をもっと広げたいとの思いから、平成30年11月に“旭竜学区支え合い推進協議会”が発足しました。

平成31年2月には、学区内の65歳以上の世帯を対象にどのようなことが必要とされているのかを把握するためアンケート調査を実施しました。

その結果、「庭の手入れや買い物に困っている」という意見があり、また「困っている人を助けたい」との回答もありました。これらの結果を踏まえて、令和2年7月に“旭竜助け合い隊”を創設し、令和2年9月より活動を開始しました。

活動内容

【困りごと支援】

病院の付き添いや買い物、ごみ出しや家事手伝いなどの日常生活の困りごとを、旭竜助け合い隊に登録しているサポーターがお手伝いします。

■活動のながれ

- ①支援希望者からコーディネーターに依頼します。
- ②コーディネーターが依頼内容を確認し、サポーターへ連絡し調整を行います。
- ③サポーターが支援希望者のところへお手伝いに伺います。

■支援対象者

旭竜学区にお住まいの方であれば、どなたでも利用することができます。

■利用料金

基本料金として、サポーター1人につき所要時間30分まで250円。以後30分ごとに250円を追加。ただし、ごみ出しは1回につき100円。また、介護や介護保険に関する相談は無料になっています。

■ひと

- ・コーディネーター 4名
- ・サポーター 27名

【利用者の声】

「市営住宅の4階に住んでいて、ごみを持って階段を降りるのは転倒の心配があったため、ごみ出しサポートを受けて本当に助かっています。」

【サポーターの声】

「草取りや買い物代行など、自分が健康であることの恩返しとして、地域に対してできることにやりがいと幸せを感じています。」





■工夫していること

地域の支え合いの輪を広めるためには、旭竜助け合い隊の活動を広く知ってもらうことが必要です。活動開始前（令和2年8月）にはチラシを作成し、全戸に配布しました。そして、より身近な活動として知ってもらうために、旭竜助け合い隊のマグネットシートも作製し全戸配布しました（冷蔵庫にピタリ）。

また、令和3年度には、活動状況を広く周知するために「旭竜助け合い隊ニュース」を発行し、全戸配布しました。

【旭竜学区支え合い推進協議会の開催】

サポーターの活動状況や依頼内容への対応状況、活動をしていく中で課題となっていることなどについて共有するため、旭竜学区支え合い推進協議会を開催しています。

活動実績・効果

令和3年4月～令和4年3月末までの活動実績

活動内容	件数
病院付き添い	6
お話し相手	0
買い物（同行・代行）	21
ごみ出し	551
草取り	30
庭木の剪定	1
家事手伝い	42
介護相談	1
その他	4
合計	656

運営費

区づくり推進事業補助金、実施団体負担金

ネットワーク

旭竜学区連合町内会／旭竜地区社会福祉協議会／旭竜学区民生委員児童委員協議会／旭竜学区愛育委員会／旭竜学区老人クラブ連合会／旭竜学区体育協会／岡山市消防団宇野分団／ふれあい広場なかしま／いきいきひろば八幡／社会福祉法人昭友会／岡山市社会福祉協議会中区事務所／岡山市中区地域包括支援センター高島分室／岡山市中区保健センター／岡山市立高島公民館／岡山市ふれあい介護予防センター

課題

依頼の中には、旭竜助け合い隊では解決できないような事案もあります。その時は、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどの関係機関につなげています。

現在27名のサポーターがいますが、支援希望者の増加に伴い、今後は30名を目標に増員が必要だと思っています。また、若い世代の人にもサポーターになってもらうためにはどうしたらいいか、検討が必要だと思っています。

活動開始当初に比べると旭竜助け合い隊の活動が学区に広がってきていますが、まだ知らない人が多いのも現状です。そのため、チラシの配布などの広報活動を繰り返し行うことが必要だと思っています。

また、活動上の課題を共有し解決していくために、コーディネーターとサポーターがお互いに共通認識を持っておく必要があります。そのため、両者が定期的に集まり意見交換が必要だと思っています。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

サポーターの多くは、70歳以上の高齢者です。元気であれば、人の役に立ちたいと思って活動しています。助け合い隊の活動は高齢者の健康維持や生きがいづくりにつながります。

庭の草取りなどで、蜂に刺されることもあり、福祉サービス総合補償保険加入は必須です。

また、事業実施にあたっては、区づくり推進事業の申込を検討したいと思います。



NPO 法人城東台みんなの互助会

インタビュー 副理事長： 歴舎 賢次 氏

城東台学区情報

世帯数

1,390世帯

人口

3,385人

高齢化率

29.0%

活動のきっかけ

元々ぶどう畑が広がっていた丘陵地に昭和58年から大規模団地の分譲が始まり、この地域に多くの世帯が移り住んできました。その後30年以上が経ち、学区では急速な高齢化の進展が見込まれています。

一方でその世代の子どもたちの多くは同居しておらず、また住民同士も元々見ず知らずであり入居後の交流が必ずしも活発とは言えないことから、近隣での見守りや支え合いも機能しにくい状況でした。

こうしたことから今後、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、住民同士をつなぎ地域の互助力を高めることを目的として平成30年6月に「城東台みんなの互助会」を立ち上げました。

活動内容

【アンケート実施】

高齢化が進み、地域住民が「何を考え、何を必要としているのか」を知ることが必要でした。そこで平成30年度岡山市区づくり推進事業の補助事業として「これからも住みやすい地域づくり」に向けたアンケート調査を高校生以上の全住民を対象に実施し2,157人（配布数の8割）から回答が得られ調査結果をとりまとめました。

その結果、

- ①高齢世代を中心に地域活動への参加が難しくなっている一方で、移動支援や生活支援に関する取り組みの必要性が高まっている。
- ②一方で日常からの地域内における助け合いの認識はまだまだ高まっていない傾向にある。
- ③緊急時や災害時のための日常的な取り組みについての必要性は感じているが、取り組みイメージや実際の取り組みについてはこれからである。

といったことが見えてきました。そこで私たちは住みやすい仕組みづくりとして「移動支援」「生活支

援」「避難支援」「住民同士の交流」を推進しようと考えました。

【移動支援（上道スマイルタクシー「ぐるりん」）】

アンケートでは、日常の移動手段の確保が課題でした。隣接学区にあるスーパーが無料送迎バスを運行していましたが、多用途のお出かけに利用できないことなどから城東台みんなの互助会や連合町内会、民生委員児童委員協議会を中心に「上道駅周辺への生活交通を考える会」を立ち上げて、新たな生活交通の運行を目指すことになりました。

令和元年度にはアンケートを実施し岡山市の支援のもと、上道スマイルタクシー「ぐるりん」（デマンド型乗合タクシー）試験運行が令和2年5月から、本格運行が令和3年4月から始まりました。



週3回運行され、上道駅や大型スーパー、医院・薬局などを経由して城東台学区内を周回するので住民に喜ばれています。運賃は片道200円ですが、利用者本人の負担はなく「上道駅周辺への生活交通を考える会」が一括して負担しています。



【生活支援（城東台ご近助くらぶ）】

アンケートの声を具体化すべく「旭竜助け合い隊」の事例をモデルとし「平島健康福祉委員会」の

活動事例を参考に、令和3年5月から学区住民の互助による高齢者世帯の日常生活困りごと支援を目的に「城東台ご近助くらぶ」を設立しました。

地域で日頃から顔の見える方々を中心に、サポーターは36名（男性27名、女性9名）の登録をいただき、利用の際の料金はサポーター1人につき1時間500円としました。利用者とサポーターをつなぐ要の役割を担っているコーディネーターが様々な調整を行います。

●支援の内容

- | | |
|-------------|------------|
| ①家具の転倒防止や移動 | ⑦電球交換 |
| ②ドアなどの簡易な補修 | ⑧犬の散歩 |
| ③掃除など家事手伝い | ⑨枝払いや簡単な剪定 |
| ④パソコン操作 | ⑩ゴミ出し |
| ⑤草取り | ⑪外回りの簡易な補修 |
| ⑥買い物代行 | ⑫その他 |

●令和3年5月～11月実績

活動延べ日数	48日
ボランティア数	56名
延べ活動時間	127時間



手探りのスタートでしたが、仕事ぶりをお褒めいただいたり、私たちの活動を評価していただいたことは、この上ない喜びでした。

【避難支援（個別避難計画への取り組み）】

東区は平成30年7月豪雨で洪水被害があり、緊急時や災害時の備えの必要性を多くの方が痛感されたことがアンケートから読み取れました。

一方で、令和元年度に日常の見守りや災害時の安否確認などについて、令和2年度には大地震を想定した各家庭の備えについてのアンケート調査を行い、ニーズとつながり、不安と備えがマッチしていない現状が浮き彫りになったことから岡山市が推進する個別避難計画の作成について、まずは高齢化が進んでいる第1期の開発区域（西町内会）から取り組むことになりました。①住民向けアンケート実施・対

象者選定、②対象者の訪問・個別避難計画について説明、③地域住民向け説明会の開催、④対象者の家族や近隣住民、自主防災会、ケアマネージャー、行政機関の関係者が集まり、本人の状況や避難方法を整理する調整会議を開催、⑤関係者間での計画共有を行い、今後、避難訓練を実施する予定です。

【城東台みんなのいきいきセミナー】

平成31年度から地域に密着した、楽しくためになるセミナーを開催しています。講師は城東台学区にお住まいの方やご縁のある方をお願いして、気軽な雰囲気の中で学び合っています。毎月第4日曜日（但し4月・8月は除く）開催です。

●講演内容

- ・元町内会役員による城東台地域の発展経緯のむかし話
- ・医師による新型コロナウイルス予防接種についてウイルスとワクチンの話
- ・薬剤師によるセルフメディケーションとフレイルチェックの話
- ・元実業団陸上競技部員による健康づくりのためのウォーキング 等



ネットワーク

城東台学区連合町内会／城東台西町内会／城東台東町内会／城東台南町内会／城東台学区安全・安心ネットワーク／城東台学区の事業者

今後の抱負

これまで、様々な地域から移り住んできた見ず知らずの住民同士を、身近なところからつなぐ輪を作り、その輪を少しずつ広げていく活動を行ってきました。この活動を続けていくには後につく人たちを育てていかなければなりません。興味のある住民が自由に参加できる毎月開催の「城東台みんなのいきいきセミナー」を軸に、これからも人材育成を行い、住民の憩いの場を作っていきたいと思います。



シニアサポート倶楽部 ねこの手妹尾

インタビュー 代表者：森本 美智子 氏

妹尾学区情報

世帯数

4,110世帯

人口

8,972人

高齢化率

31.4%

活動のきっかけ

代表自身が身内の介護を経験したことにより高齢者に寄り添う暮らしに関心を抱き、地域のシニア世代の方々の日々の暮らしのちょっとした「困った!」や「不便だわ!」とを感じる部分を改善に導くお手伝いがしたいと考えました。

介護保険では対応が難しいサービスや介護認定を受けていない元気な高齢者の日常をサポートできるサービスを展開していければと、学区の小地域ケア会議で提案し、賛同した地域の有志が集まり、生活支援の企画を開始しました。

平成30年に準備委員会を立ち上げて話し合いを重ね、岡山市の「地域の未来づくり推進事業補助金」を活用し、令和元年10月1日から事務所を設立。ボランティアスタッフを募り、活動を開始しました。



活動内容

【生活支援】

妹尾学区に住む概ね75歳以上のひとり暮らし、または家族の支援が困難な環境で生活をしている方を対象に、低額で生活支援のサービスを実施しています。

電話で相談・依頼を受け、日程の調整をし、ボランティア登録スタッフが活動を行います。

主な活動として、買い物や通院に同行するお出かけサポート、ゴミ出しや家の片付けなどの生活サポートを行っています。

活動に応じてボランティアスタッフにポイントが貯まり、換金できるシステムになっています。

■参加対象者

・利用者

妹尾学区在住の概ね75歳以上のひとり暮らし、または家族の支援が困難な環境で生活している方

・活動ボランティア

原則的には妹尾学区の方を募集していますが、近隣学区等からの活動希望者も受け付けています。

■場所・開催時間

・場所 岡山市南区妹尾1749

・受付時間 月曜～金曜 10時～15時

・活動日 希望日時に沿って要相談

■ひと

・スタッフ数 45名

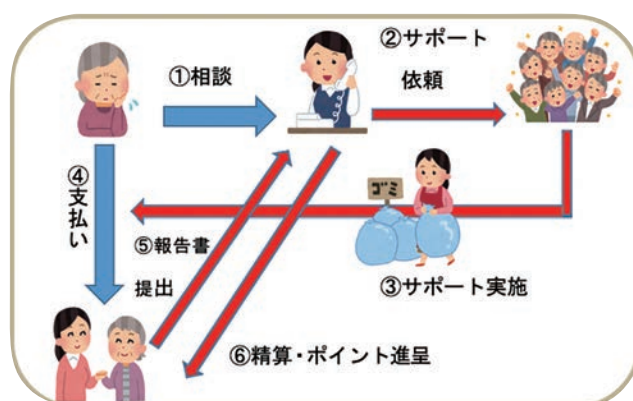
・利用登録者数 183名

※実績数（依頼の種類）など

令和3年4月1日～令和4年3月31日

依頼件数 1,300件

内訳：ゴミ出し60件・お出かけ同行1,073件・話し相手10件・家の片づけ24件・庭掃除44件・電球取替2件・網戸障子の張り替え他87件





■工夫していること

ボランティアスタッフもほとんどが中高年のため、作業時間はできるだけ1～2時間で収まるよう、人員の配置を工夫しています。

サポート中は他者に不審を抱かれないよう、名札の着用や移動車にはサポート中の表示をしています。

【ねこの手サロン】

令和3年度から始めたねこの手サロンはコロナ禍のため少人数でのスタートとなりましたが、環境が整い次第高齢者の居場所として発展させていきたいと思っています。



活動実績・効果

様々な困りごとを手伝い、解消することで、具体的な支援に結び付いています。リピーターや定期サポートの依頼も増え、高齢者に喜んでもらっています。

依頼された時間に連絡がつかず、心配になり訪問すると、体調が悪くなっていたというケースもありました。ひとり暮らしの高齢者の見守りの効果もあったと思われます。

運営費

- ・地域の未来づくり推進事業補助金
- ・事業収入

ネットワーク

連合町内会／婦人会／岡山市社会福祉協議会

課題

ボランティアスタッフにまんべんなく活動を依頼したいと思っていますが、それぞれの得手不得手や活動可能日時を考慮すると偏りが生じてしまい、今後の課題となっています。

今後の抱負

活動を知らない人もいるので、妹尾学区全体に声をかけをしていくことで、困っている人にもっと広く知ってもらいたいです。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

活動を始める前にアンケート調査など行い、地域にどのような要望があるのかきちんと把握した上で活動内容を組み立てることが大事だと思います。

他の地域で取り組まれている活動内容を知ることや活動者同士が交流を図ることで、現在の活動をさらに充実させていくことも大事だと思います。



西紅陽台自治会「お手伝い西紅陽台」

インタビュー 代表者：太田 輝見 氏

自治会情報

世帯数

660世帯

人口

1,762人

高齢化率

43.3%

活動のきっかけ

西紅陽台団地は約40年前に造成された比較的新興の住宅地で、多種多様な職業に従事する入居者で構成されています。

近年、当団地も高齢化率が上昇傾向にあり、令和4年3月末現在43.3%で75歳以上が16.4%、85歳以上が5.4%になっています。

今後の状況を考えると一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦、身体障害者では自助努力だけでは対応出来ない事態が増加するものと予想されます。

自治会としては高齢者支援活動の一環として、日常生活での不便や困りごとを少しでも解消できるような「笑顔で暮らせる地域づくり」を考え、各種団体にご協力頂いて、令和2年6月から支援活動組織「お手伝い西紅陽台」の設立準備を始め、同年10月1日より活動をスタートしました。

広報活動として、定期的に「お手伝い西紅陽台」の概要や利用方法、支援項目一覧表などを記載したチラシを全戸回覧しています。

活動内容

当団地にお住いの自治会員で高齢者・身体の不自由な方の皆様を対象に低価格で生活支援を実施しています。

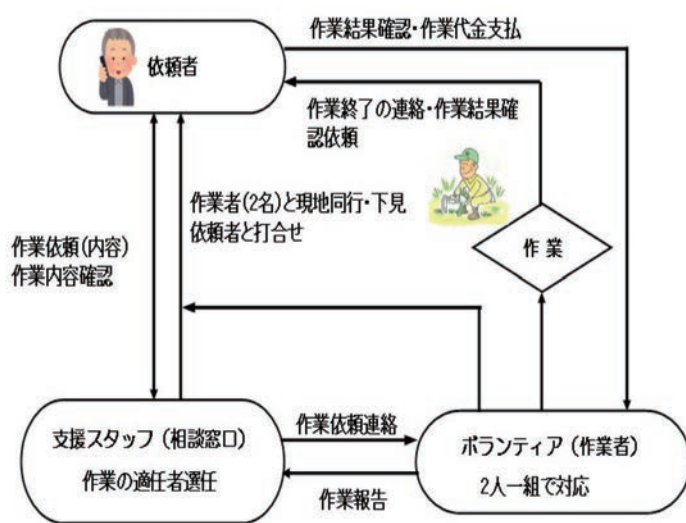


■活動利用の手順

- ①依頼者が相談窓口（支援スタッフ）に電話で依頼します。
- ②支援スタッフは、依頼内容に応じて適任者を選任し、作業者と共に依頼者宅に出向き作業内容の打

合わせ・日程調整等を行います。

- ③作業日当日、原則2名で作業を行います。作業量に応じて最大6名まで増員します。
- ④作業終了後は、必ず依頼者に作業結果の確認をお願いしています。



支援項目一覧

番号	作業内容	作業時間 (単位)	作業料金 (依頼者支払料金)
1	庭の草取り、除草剤散布、殺虫剤散布	1回・1時間以内	800円
2	庭木の剪定	1回・1時間以内	800円
3	電球の取換え等 軽作業	1回・30分以内	500円
4	家具や重量物の移動	1回・1時間以内	800円
5	出し易い粗大ゴミ屋外出し作業	1回・30分以内	500円
6	リモコン設定・電池交換など	1回・1時間以内	500円
7	パソコン設定・トラブル対応、メール代行など	1回・1時間以内	500円
8	買い物同行、代行	1回・1時間以内	500円
9	簡単な修理・大工修理	1回・1時間以内	800円
10	自転車のパンク修理	1回・1時間以内	500円
11	病院等への付き添い	1回・1時間以内	500円
12	ストーブ、扇風機の出し入れ作業	1回・30分以内	500円
13	扇風機、エアコンフィルター清掃・交換	1回・1時間以内	800円
14	簡単な行政手続きの代行・相談	1回・30分以内	500円
15	布団干し、窓ふき、清掃	1回・1時間以内	500円
16	お風呂・洗面所の掃除	1回・40分以内	500円
17	話し相手	1時間以内	応相談
18	安否確認		応相談
19	その他		応相談

※ 2名で作業の場合、作業料金は依頼者の負担能力を考慮

■ひと

現在登録されているスタッフ数は18名（内訳は男性15名、女性3名）、メンバーの中には大工さ

ん、電気工事や庭木の剪定に精通した方などがいます。

■工夫していること

スタッフは、依頼者宅へお伺いする際、また作業中も周囲の人に不審者と間違えられないように当自治会のネーム入りの帽子とジャンパーを着用しています。

活動実績・効果

令和3年4月1日～令和4年3月31日

- ・依頼件数：15件
- ・内訳：庭木の剪定・草取り5件、庭木の伐採1件、引戸の修理1件、家具類の解体撤去・移動2件、花壇整備4件、ゴミ運び出し1件、ハチの巣除去1件

一例として、スタッフ6名で実施した庭木剪定・草取りの状況を示します。剪定した大量の枝葉の処理に時間がかかり、所要時間は約4時間でした。



作業前



作業後

活動当初は慣れない作業の連続でしたが、この1年半の間作業経験を積み重ねてきたことにより大分要領良く対応できるようになってきました。

依頼者の多くはご主人を亡くされた一人暮らしの方で、自分一人では対応できず困り果てていたこともあり、作業終了の際には沢山の感謝の言葉を頂き作業者にとって大きな励みになっています。

本活動を通じて依頼者と活動スタッフが懇意になることで、もう一つの目的である高齢者の見守り活動も円滑化できるのではと期待しています。

課題

依頼案件の多くが庭木の剪定・伐採、草取りであることから、高齢者の多いスタッフにとって作業負担は大きいものがあります。

幸い令和2年度および3年度に岡山市社会福祉協議会の「切山基金」から補助金を頂くことができ、その補助金を活用して各種作業に必要な道具・工具類を順次導入して作業の効率化・省力化を進めつつあります。「切山基金」には大変感謝しております。

ネットワーク

岡山市社会福祉協議会／民生委員／愛護委員会（自治会内組織）

今後の抱負

一人暮らしの方に対する「声かけ」、「話し相手」を充実させていきたいと思っています。そのため、お年寄りの方と気楽に話せるソフトスタッフを増やすことで「お困りごと」を拾いあげることを目指しています。



灘崎公民館西紅陽台分館にて



御野学区支え合い推進の会

インタビュー：大和田 黎子 氏

御野学区情報

世帯数

7,138世帯

人口

13,581人

高齢化率

24.9%

活動のきっかけ

平成29年度に地域住民と関係機関とで地域で困っていることや気になっていることについて話し合う地域福祉座談会が実施されました。この会をきっかけに、地域にさまざまな課題があることが分かりました。

同年には座談会を機に連合町内会、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会と協力し、高齢者向けのニーズ調査アンケートを実施しました。アンケートの結果からも地域で行う支え合い活動の必要性を感じました。

平成30年度には、地域の各団体や地域づくりに関心がある地域住民に声掛けをしてメンバーを募り、平成31年1月に御野学区支え合い推進の会を発足させました。

活動内容

御野学区支え合い推進の会では、地域での助け合いや支え合い活動を計画的に実施していくために、小地域福祉活動計画の策定に向けた話し合いをしてきました。

話し合いの中で出た課題を「高齢者」「防災」「子ども」「地域コミュニティ充実の取り組み」の4つのカテゴリーに分け、1つのカテゴリーごとに会を開催し、課題を解決するにはどのような活動が必要か、参加者で話し合いました。

令和元年度に4つ全ての話し合いが完了し、これまで話し合ってきた小地域福祉活動計画の内容や、地域での支え合い活動を進めていくことを地域住民に知ってもらうため、令和3年3月に御野学区第1次地域福祉活動計画のパンフレットを全戸配布することが決定しました。

■参加対象者
学区民全体

■場所

岡山市立北公民館

■工夫していること

連合町内会や地区社会福祉協議会などの団体や役員だけでなく、学区全体の取り組みとして実施していきたいという思いがあります。そのため、地域から地域への声掛けだけでなく、公民館から地域住民に声掛けをしてもらうなど、関係機関にも協力してもらっています。



活動実績・効果

参加者が毎回とても熱心で、会の必要性を感じて参加してくれていると感じます。一人でやっていくには難しい内容ですが、周りと一緒にやっていくことで続けられていると感じます。



運営費

小地域福祉活動計画助成金

ネットワーク

連合町内会／安全安心ネットワーク／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／栄養改善協議会／婦人会／老人クラブ連合会／いきいきサロン活動団体／生活支援サポーター養成講座修了者／地域の有志メンバー／市社会福祉協議会／地域包括支援センター／保健センター／介護予防センター／公民館



課題

活動していくうえで地域のことをよく知る方の参加が必要ですが、地域で役員をされている方はすでに手いっぱいであることが多いです。会の必要性を理解してもらい、協力してもらえよう声掛けをしています。参加が難しい方もいらっしゃいます。

すでに役を担われている方だけでなく、新たな担い手や地域住民からの参加者を増やしていくことが課題となっています。

今後の抱負

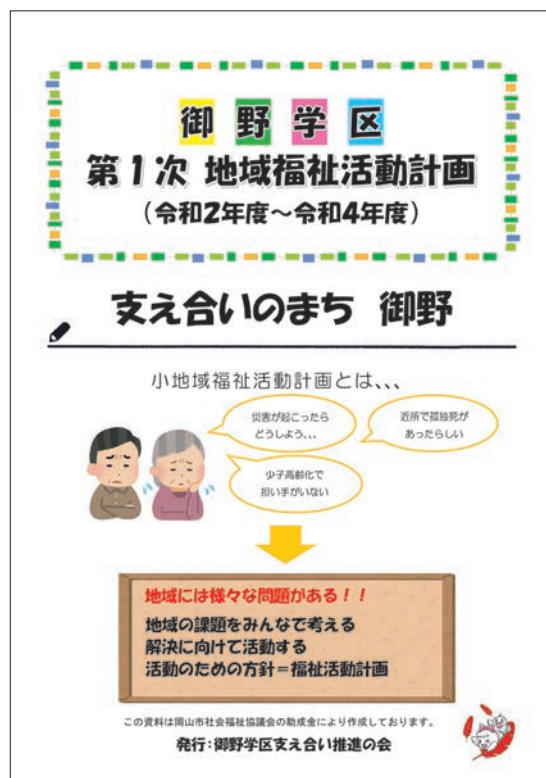
地域とのふれあいは、子どもや高齢者に限らず、自分自身も含め、どの世代に対しても必要なものだと感じています。しかし、地区社協で実施している行事やいきいきサロンなど、ふれあいの場がいくつかあっても、参加される方が限られているのが現状です。地域住民が普段の生活のなかで自然とふれあいや見守りができていくよう、みんなで考えていくことが必要だと感じています。

また、役を担っている方に限定せず、支え合い推進の会を通じて、御野学区みんなで支え合いができる地域になるよう、雰囲気づくりをしていきたいと思っています。

今後は、計画をもとに実際に活動へと繋げていくことが目標です。活動の優先順位を決めるなど、これからも話し合いを重ねて自分たちにできる活動を実施していきたいです。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

地域での支え合いについて考えていくうえで、地域のさまざまな団体や機関との協力は必要不可欠です。また、会を維持、継続していくために、会の参加者全員で協力し合うことはもちろん重要ですが、会の中心になる人がいることも重要だと感じています。





関つながり隊

インタビュー 代表者：二神 博志 氏

町内会情報

世帯数

520世帯

人口

1,352人

高齢化率

18.3%

活動のきっかけ

関町内会では、令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、敬老会をはじめとしてさまざまな行事が中止となりました。

このような中、「コロナ禍でもできる活動はないだろうか」と関町内会の有志が立ち上がり、令和2年6月から町内会長、町内会役員、老人クラブ会長、民生委員、婦人会と関係機関が関公会堂に集まり話し合いが始まりました。話し合いでは、近所で気になることや町内でやってみたいことを中心に話を進めました。

そして、同年9月に話し合いの場の名称が「関つながり隊」に決定しました。



関つながり隊会議

活動内容

【マスク配布を通した高齢者見守り活動】

終息が見込めない新型コロナウイルスの影響で屋外活動が少なくなり高齢者の閉じこもり、認知症の進行が懸念されていました。10月に敬老会の代わりに高齢者の見守りを兼ねて夏用マスクと消毒液の

配布を実施しました。配布を通して帰宅時に手洗いや消毒の新しい生活様式を習慣づけていただきました。受け取られた高齢者からは「久しぶりに会えて楽しかった」などの声がありました。

【青空市場】

令和2年度は秋祭りも中止となりました。そこで、歩いて行ける身近な場所で買い物を楽しんでもらおうと、近所で買い物を楽しめる場、地域の交流活動として「関青空市」の開催を計画しました。感染症対策や販売する物品について、関つながり隊のメンバーで話し合い、関公会堂の広場で沢田の柿や竜操中学校の生徒が育てた竜操米、福祉の店の雑貨類を販売しました。買い物に訪れた高齢者は、「久々にご近所の人顔が見れた」「近所で買い物ができてうれしい」と喜ばれていました。

青空市場をきっかけに、地域のつながりを深め、みんなが集い交流できる居場所づくりを目指しています。

なお、青空市場は会場への入り口を限定し、会場内の順路を決めました。さらに検温、アルコール消毒を行い、多くの人が集まらないよう、感染症対策に十分配慮して実施しました。



青空市場の様子



沢田の柿を販売

【地域の居場所づくり】

①関つながり隊のメンバーでもある地区の民生委員が中心となり、毎週水曜日に関公会堂で子どもの居場所「なーんにもないかくれ家」の活動をしています。学校帰り子どもたちが立ち寄り、高学年が低学年に勉強を教えたり、お絵描きやアニメ鑑賞をして楽しい時間を過ごしています。居場所は民生委員が守番をしています。



なーんにもないかくれ家の様子

②令和3年3月より関公会堂であっ晴れ！もも太郎体操を開始しました。毎週水曜日に実施しています。

■工夫していること

話し合いで出たメンバーの意見をしっかりと吸い上げ、活動に反映させることです。関つながり隊は月に1回メンバーが集まり、地域の気になることや地域が元気になる活動などについて話し合いをしています。会議を継続していくためには、継続していくという意識をもつ必要があります。会議は一人ではできません。メンバーの意見を聞き、そして会議で決定したことは必ず実行することで、メンバーのモチベーションが上がり、会議の継続につながっています。

運営費

関町内会からの補助金

ネットワーク

町内会／民生委員・児童委員協議会／老人クラブ／婦人会／愛育委員会

課題

活動の担い手を増やすことが課題です。現在のメンバーは合計6名です。今後も会議を継続し、活動していくためには仲間が必要です。今後は町内の組長（班長）にも協力してもらい、活動する予定です。

「なーんにもないかくれ家」の活動についても現在は1名で活動しています。今後も継続していくために、子どもが好きな方、福祉の心を持っている方を募集中です。

今後の抱負

令和3年1月には関公会堂付近の田んぼでとんど焼き（焼き芋大会）を実施しました。参加者にも好評で、来年も実施予定です。地域の方が交流できる活動を会議で話し合い、実現していきたいです。

また、あっ晴れ！もも太郎体操終了後、関公会堂に集まった子どもと高齢者が交流できる場を作りたいと考えています。



公会堂であっ晴れ！もも太郎体操を実施

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

関町内会では、地域の方が住んでいる町に愛着を持つこと、持てるような町内を目指しています。

関町内会のスローガンは「学区で一番きれいな町」です。住んでいる町に愛着を持てば、「きれいになくてもは」という気持ちになり、落ちているゴミを拾ってくれます。そしてさらに住みよい町になっていきます。地域の方が住んでいる町内を愛し、地域のためになにかしたいと思ってもらえるような町内を目指していきたいです。



操南支え合いの会

インタビュー 代表者：山崎 和輝 氏

操南学区情報

世帯数

3,655世帯

人口

8,654人

高齢化率

26.1%

活動のきっかけ

操南学区では、元々、地区社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会、愛育委員会が定期的に情報共有・相談を行う「3者の会」という集まりがありましたが、役員交代などの中でだんだんと疎遠になり、しばらく開催がありませんでした。

しかし、地域活動の人材も不足する中、今後の学区のことを考えたとき、お互いに連携していくことの必要性を感じて、令和2年11月から前述の3者に連合自主防災会も加え「4者の会」として情報交換の会を復活させました。

復活当初は、4つの個々の団体であったものが1つの団体となったことで意見をまとめるためにどうすべきか戸惑いもあり、なかなか思うような議論にはなりませんでした。

そこで、会としての活動方針が必要と思い、支え合いの会の主旨や目的を理解するために勉強会を開き、その後具体的な検討に入りました。その時に思いついたのが、「救急安心カード」の再配布です。また、住民アンケートを行い、集まった意見を基に今後この会でやっていくことを話し合うことに決めました。支え合い活動を検討する組織として、「操南支え合いの会」に改め、サポート団体も加えてほぼ毎月話し合いを続けています。



会議の様子

活動内容

【救急安心カードの配布】

高齢の方が突然病気等で救急車を要請した時に、救急隊員等に緊急連絡先やかかりつけ医などの必要な情報を即座に伝えられるよう、予め記入して備えてもらう「救急安心カード」を配布しました。

10年ほど前に一度同じようなものを配布していましたが、「古くなっている」「なくしてしまった」「対象者が増えている」といった話を聞き、少し様式を改訂して再発行しました。

対象は学区の町内会加入の75歳以上の高齢者で町内会役員を通じて、該当者1人に付き1枚ずつ、自宅の冷蔵庫に貼り付けるA4サイズと、外出時の携帯用として名刺サイズを配りました。

救急安心カードの情報は、救急車要請時のみならず、事故や災害時にも役立ちます。また、カードの配布を通じて、町内に見守りが必要な高齢者がどのくらいおられるか、町内会役員さんが把握し、見守るきっかけにもなったと思います。

健康状態

記入年月日 令和 年 月 日

氏名	ふりがな	血液型:	(男・女)
生年月日 明大前年 月 日 電話			
かかりつけの医院 病科 う、なかて いる病気			
飲み薬の名前			
アレルギー等 伝えたいこと			

氏名	ふりがな	血液型:	
住所 岡山市中区			
電話			
家族の連絡先	氏名	続柄	
	住所	電話	
	氏名	続柄	
	住所	電話	

その他連絡先

親しい近所の人 (友人・知人)	氏名	電話	
親しい近所の人 (友人・知人)	氏名	電話	
交際・ジョー	氏名	電話	
ヘルパー	氏名	電話	
ボランティア	氏名	電話	
医士会費・児童委員	氏名	電話	

福岡支え合いの会 社会福祉協議会 民生委員・児童委員協議会
 愛護委員会 連合自治会役員

救急安心カード

【住民アンケート】

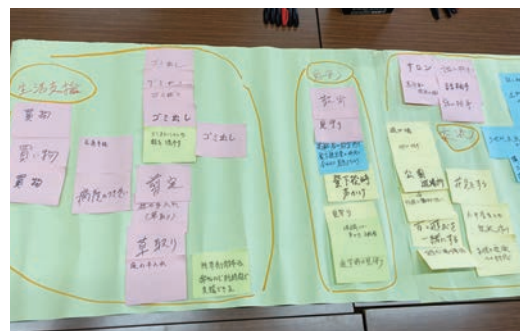
「安心して住み続けられる地域になるために、どのような支え合い活動や防災活動が必要か？」住民の皆さんの生の声をお聞きすべく、町内会加入全世帯へアンケート用紙を配布しました。

町内会役員、愛育委員の協力で、2,641世帯のうち1,041世帯より回答がありました（回答率39.4%）。集計は、支え合いの会メンバーで手分けをして行いました。アンケートからは、庭木の剪定やゴミ出し、子どもの遊び場など、住民の皆さんの「あったらいいな」という声が多くありました。メンバーからは、記入された手書きの文字を見ていると住民ひとりひとりが期待を込めて書いてくれたことが伝わってきて、「何かやらなければ」という気持ちが高まってきたとの意見も出ました。

アンケート結果を踏まえて、私たち支え合いの会としてどこから取り組んでいけば支え合い活動が無理なく進められるか、具体的な活動に向けた話し合いを行っています。



グループワークの様子



「ニーズ」と「できそうなこと」を整理



集計方法の打合せ風景

活動実績・効果

アンケートで生の声に触れたり、会の開催を重ねたりするうちにだんだんと積極的な発言が増えてきました。

また、毎回、会の司会を4者で順番に回しています。その時々で司会者の特色が出ていますし、司会をすることで会への理解を共有できつつあるように感じます。

運営費

操南学区連合町内会からの補助金

ネットワーク

【構成団体】：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／連合自主防災会

【サポート団体】：中区保健センター／中区地域包括支援センター／ふれあい介護予防センター／操南公民館／岡山市社会福祉協議会

今後の展望

アンケート結果について、支え合いの会の今後の方向性・課題として町内会への報告会や、回覧を通じて住民へフィードバックし、支え合い活動への参加の呼びかけにもつながっていきたいと思っています。



Fuku²すまいるNet

インタビュー 代表者：菅沼 俊二 氏

平福学区情報

世帯数

4,342世帯

人口

9,524人

高齢化率

24.4%

活動のきっかけ

少子高齢化、近所付き合いの希薄化など生活環境の変化に伴い、昨今の自然災害時に町内会でできることは何かと考えていました。

平成30年に行政・福祉職・町内会で支え合いの地域づくりについての座談会を行ったことをきっかけに、ちょっとした見守り・声掛けからはじめるご近所通しのつながりの大切さを再確認しました。

自然災害が発生した際に、町内会で対応できる体制として自主防災組織を立ち上げ、日々の見守り活動の強化に向けて取り組み始めました。



自主防災組織の設立に向けた勉強会の様子（令和元年11月）

活動内容

【見守り活動】

日々の見守り活動の強化および、自然災害が発生した際に、事前に救助を希望した人を迅速に助ける仕組みを検討しました。

対象者は三浜町町内会に住んでいる人で

- ①岡山市に要支援者名簿の申請をしている人
- ②高齢者(概ね75歳以上)
- ③障害者(日常生活の中で手助けが必要な人)

としました。

町内会の回覧で自主防災組織の活動紹介および、災害時の救助が必要な人を把握する調査を行うとともに、地域に住む人の生の声を反映させた活動を検討するために、婦人会メンバーを中心に約450世帯を対象とした訪問調査も行いました。

【防災活動】

若い人をはじめ、町内の防災意識を高めるために三浜町独自の防災メールアドレスを作成しました。メールアドレスを登録すると、避難場所の確認など災害時に役立つ情報が定期的に入るようになっていきます。その他、町内会で独自に災害時の行動が分かる表や、非常時に持ち出す品チェックリストを作成して町内全員へ配布を行いました。

また、自然災害発生時を想定した模擬訓練として、避難場所の中学校の確認や、防災メールアドレス登録者へのメール発信テスト、発電機の試運転などを実施しています。

災害時の支援を希望する人の個人情報は、自主防災組織の事務局が徹底管理するとともに、毎年事務局から自主防災組織の担当理事・評議員に名前のみを引き継ぐ体制を作り、見逃さない支援を考えました。

活動実績・効果

訪問調査の結果、約100人が災害時に救助を希望していることが分かりました。

今まで町内にどんな人が住んでいるのか把握できていませんでしたが、訪問調査を行ったことで一人暮らしの高齢者、日中独居の高齢者、障害を持つ人、子ども、妊婦など災害時に支援が必要な人を把握することができました。



(秘)

災害時要援護者登録〔新規・変更〕申請書兼登録台帳
三浜町内会

フリガナ		性別	男	女	作成日	令和 年 月 日
氏名		生年月日	年 月 日 生	歳	世帯主	
住所	三浜町 丁目	電話(固定/携帯)				
家族構成	本人含む 人	班 名				
手続代行者(本人以外が代行した場合)						続 柄

【緊急連絡先】

氏 名	住 所	住 所 及 び 電 話 番 号	続 柄
		電話(固定/携帯)	
氏 名	住 所	住 所 及 び 電 話 番 号	続 柄
		電話(固定/携帯)	

本人の状況 (あてはまる項目を○で囲んでください。)

ア. 要介護3～5 イ. 身体障害者手帳1・2級 ウ. 療育手帳 A エ. 一人暮らし高齢者
オ. 高齢者のみ世帯 カ. 市に要援護者支援届けを出している キ. その他

特 記 事 項

【支援協力者一覧表】

支援協力者	氏 名	固 定 電 話	携 帯 電 話	記 事
近 隣 住 民				相談し、了解を得ている人がい れば記入して下さい。
評 議 員				本部が記入
(又は代行者)				
担 当 理 事				本部が記入
防災組織事務局				本部が記入(救出・救護班)



発電機の試運転をしている様子(令和2年11月)

課題

地域に住むすべての人が地域の課題を理解していても、課題解決に向けて行動をする人はなかなかいない状況です。特に若い世代の地域交流イベントへの参加が少ないので、いつ起こるかわからない自然災害に備えて、地域の交流を深め、お互いを助け合える関係を築くことが必要です。そのためにも危機意識を持って、自主防災活動などの地域の活動に参加し、つながりを作ってほしいと願っています。また、Fuku²すまいるNetの活動に協賛し、一緒に地域活動を検討してくださるメンバーも増やし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

地域課題を整理する際には、地域にある既存組織や関係団体と協力・連携することで、課題解決のヒントにつながります。

また、アンケートや訪問調査を行うことで、地域の状況や要望を把握することができ、地域課題の解決に効果的につながるのでお勧めです。

(町民全員配布) 災害時の行動

※ご家庭で目に付く所に掲示しておいて下さい!

役 員	時 間 軸	町 民	備 考
災害時における自分の役割分担を認識する ・家族の自己防衛と災害対策をする	行政より発令 災害規模の発生を知る テレビ・ラジオ 携帯電話	健康者 要支援者他	・災害対策は急にはできませんので、普段から準備をしておいて下さい ・近隣者、担当理事又は評議員に相談をする事
・会長、副会長、総務の権限が避難所の鍵を開け避難者がいる間は常駐する	避難準備	・非常持出し袋等の用意など避難準備を始める	・避難を開始する ・介助が必要な方は事前に申請をし て下さい ・避難所で氏名を記入 ・介助者を事前に決めておく事
・会長は担当チームメンバーに招集をかけて災害対策本部を開発する	避難勧告	・自己防衛ができた人は隣近所に声掛けて助けあってください ・小規模の場合は二階等へ垂直移動、無い場合は近辺で高い所、避難所へ避難して下さい	・危険を感じたら火の元(ブレーカーをOFFにする)の検索は必ず行い早急に避難を行ってください
・自主防災組織の役員は各班別のリーダーの指示に従ってください	避難指示	・大規模の場合は町指定の避難所又は、安全な所に避難して下さい ※避難場所 福浜中学校 平福小学校 (防災マップに明記)	・避難場所まで待機 ・家族との連絡を取る事 ・避難所へ避難出来なかった方は担当理事又は評議員に連絡をして下さい ・連絡先は目に付く所に掲載しておいて下さい

(町民全員配布) 非常時持ち出し品チェックリスト

水・飲料	☐ ペットボトルの水(500ml) ☐ 非常食
医療・衛生	☐ マスク ☐ お薬手帳 ☐ 医療品(薬・消毒液・ばんそうこうなど)
貴重品	☐ 現金 ☐ 印鑑 ☐ 家・車の合鍵 ☐ 通帳・免許証・健康保険証など
安全対策	☐ ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル ☐ 軍手・手袋
必需品	☐ ヘッドライト・懐中電灯・乾電池 ☐ 筆記用具 ☐ FM・AMラジオ ☐ 携帯電話・携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
生活用品	☐ 眼鏡・コンタクトレンズ ☐ ウェットティッシュ ☐ 使い捨てカイロ ☐ 洗面用具(歯磨き・洗顔セット・タオル) ☐ 防寒保温シート ☐ 防寒着・雨カッパ ☐ アイマスク・耳栓

三浜町緊急避難場所・福浜中学校





千種学区予約型乗合タクシー「モモタク」

インタビュー 代表者：伊永 高明 氏

千種学区情報

世帯数

1,899世帯

人口

4,052人

高齢化率

36.9%

活動のきっかけ

千種小学校区内の公共交通の手段は電車しかなく、他の移動手段としては、タクシーを利用するしかない地域です。学区内の住民の多くは、高齢になっても自家用車を運転して通院や買い物に行っており、運転免許証の無い人は、徒歩あるいはタクシーで移動していました。また少子高齢化の進展とともに、一人暮らしの世帯も増加し、地域の移動手段の確保は緊急の課題となっていました。

活動内容

地域住民の買い物や病院受診等の日常生活に必要な移動手段を確保するため「モモタク運営協議会」が主体となって生活交通※を始めました。

千種学区は「千種白鳳」という白桃が有名なことから「モモタク」と名付けました。

※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・活動する住民の移動を支えるため、地元主体で計画・運用する公共交通サービス



モモタクロゴマークは岡山県立瀬戸高校の生徒がデザインしてくれました。

■これまでの活動や取り組みについて

平成28年7月に「千種学区の公共交通を推進する会」を立ち上げ、駅から遠方の町内会長が話し合いを行っていました。平成29年12月には千種学区の全町内会長に話し合いに入ってもらい、同時に「モモタク運営協議会」に名称を変更し、2か月から3か月に1回開催しました。

学区内全世帯を対象にアンケートも実施し、アンケートには買い物や通院状況を調査項目に入れ、連

合町内会が中心となり配布しました。その集計結果を基に、「モモタク」の運行日時や停留所の設置を決めました。

平成31年4月から試行運行が始まり、試行期間中の平成31年4月～令和2年3月までの利用実績は延べ2,158人、稼働便数は931便、平均稼働率は60%を超え、多くの人に利用してもらっています。

令和2年度からは本格運行も始まり、ますます多くの皆さんにご利用いただいています。



■利用対象者

赤ちゃんから高齢者まで、利用者を限定しない。但し、事前に利用登録が必要。

■利用のための手続き等

- ①利用したい運行便の1時間前までに電話で予約する。
- ②予約した停留所で乗車し、運賃を支払う。
(千種学区内は自宅など指定場所で乗車可)
- ③目的地付近の予約した停留所で降車。
(千種学区内は自宅など指定場所で降車可)

■運行日・利用料金

運行は、月曜～金曜の週5回
1日あたり4～8便(2～4往復)
区域内(千種学区内)の移動は300円
区域と区域外をまたぐ移動は500円
(千種学区と瀬戸駅周辺エリアをまたぐ移動)

※割引サービス

6歳未満：無料

小学生：100円引き

身体障害者手帳・療育手帳・愛カード提示者：
100円引き

■工夫していること

時刻表は、見やすく分かりやすいものにし、地域の方が利用しやすいようにしています。

また、運行业者と運行について状況確認、情報共有することで、より使いやすくなるよう利用状況を見ながら改善しています。若い世代にも利用してもらえよう、学童の帰宅時間に合わせた時刻表に改正しました。



■苦労したこと

当初は、生活交通は必要ないと反対意見もありましたが、全町内会長がモモタク運営協議会に入り、千種学区全体の問題として交通問題を考えていく会議の場としました。

また、試行運行及び本格運行前には、全町内会を対象に住民説明会を開催しました。全町内会を回るのは大変でしたが、説明会によって地域住民への周知徹底や理解が進んだと思います。

■構成スタッフ

連合町内会、民生委員児童委員協議会、愛育委員協議会、栄養改善協議会、老人クラブ連合会、学童クラブ、地域包括支援センター、万富公民館、社会福祉協議会、キリンタクシー（株）

■運行費

モモタクを運行するための経費は、利用者が負担する運賃と赤字補てん分は市補助金、モモタク運営協議会が負担をしています。

また、万富マルシェの売り上げの一部や停留所の企業、病院から協力金をいただき、モモタクの運営費に充て、持続可能な運営の仕組みを作りました。



マルシェ万富でにぎわう様子

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

モモタク運営協議会では、各種団体に運営委員として入ってもらい、合意形成のもと運営の在り方を決定してきました。その内容を住民説明会でしっかりと伝え、意見もできるだけ反映しました。

住民のことを考えた制度にすれば、利用者は増え、より良い生活交通の仕組みが出来ると思います。

また、運行业者との信頼関係も重要です。運行业者には毎回会議に出席してもらい、情報交換を行い、改善箇所があれば検討しています。

これからも住民の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう、支え合いの仕組みづくりとともに「モモタク」も発展させていきたいと考えています。

生活交通についてのお問合せ先

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





ひよこ子ども食堂

インタビュー 代表者：林 正則 氏

吉備学区情報

世帯数

8,273世帯

人口

19,134人

高齢化率

23.9%

活動のきっかけ

新聞やテレビ等のメディアで子どもの貧困が取り上げられており、子ども食堂の存在を知りました。自分が住んでいる地域にもそのような活動があったら良いなと思ったのがきっかけです。

また、ひとり親家庭の知り合いから、一人で子育てをするのは大変だと聞きました。特に、料理は栄養面等を考えるのが難しいという話を聞いて、自分の中で子ども食堂についての意識が高まっていたこともあり、地域にまだないのなら自分で作っただいではないかと思い立ち、平成29年から活動を始めました。

開催に伴い、自宅を改築し、2階に台所をつくり、子どもの居場所として開放しました。多くの子どもたちに利用してもらいたいという思いがあり参加対象者を絞っていません。また、活動を継続する中で、運営スタッフに、夜間中学校の教員がいたため、宿題も見てあげようということになり学習支援も行うようになりました。



活動内容

【ひよこ子ども食堂の開催】

- ・地域の子どもから高齢者まで幅広い世代が交流をもてる場
- ・季節のイベントとして、流しそうめんやスイカ割りなどの開催

■参加対象者

地域の子どもたちを中心に、高齢者、子育て中の親御さん、学生などのさまざまな世代が利用対象。ボランティアとして活動する人も幅広い世代が対象。

■場所・開催時間・利用料金

- ・活動場所：個人宅
- ・開催時間：毎月第2土曜日11時～13時
- ・利用料金：15歳以下は無料

16歳以上は300円

（現在、コロナ禍のため、弁当提供。料金は15歳以下は無料で16歳以上は200円）

※事前予約必要



■構成スタッフ

近隣住民、学生ボランティア、協力企業・団体



■工夫していること

メニューは、ボランティアが決めています。お肉や野菜などを使って栄養バランスの取れた献立にし

ています。ご飯ができる待ち時間、子どもたちは本を読んだり、学生ボランティアに紙芝居を読んでもらいながら過ごしています。そうすることにより、地域の子どもと学生との交流ができるようになりました。



【学習支援】

・毎週日曜日の夕方に開催

活動の効果

活動を始めた当初は利用する人も少なかったのですが、公民館にチラシを貼らせてもらったり、利用した人たちの口コミにより、利用する人が徐々に増えていきました。また、子どもたちだけでなく近所のおばあさんも利用してくれるようになり、いきいきサロンのような場になりました。たくさんの人が、楽しそうに話をしたり、食べている姿を見られるのは嬉しいです。今までは、同じ地域といっても顔も知らない人が多かったけれど、地域に住んでいる人同士の繋がりをもつことができるようになりました。

運営費

- ・参加費
- ・赤い羽根共同募金の助成金
- ・各種助成金

ネットワーク

町内会／公民館／協力企業・団体／岡山市社会福祉協議会

課題

活動を始めた当初、どのようにPRしたらいいのか、どうやって活動したら良いのかがわかりませんでした。子ども食堂を開いても利用する人がいないと意味がないので、初めは知人や学童保育に声をか

けました。利用者の口コミや公民館でチラシを貼ることにより、地域の人に活動が広まり自然と利用する人が増えました。

また、公民館講座で一緒になった人にこれから始める活動についての趣旨説明を行い、活動者を募りました。活動を行っていくうちに活動者が活動者を呼んでくれ、今では多くのボランティアに活動を支えてもらっています。

これからも、子ども食堂を続けられるように継続して一緒に活動してくれる人を増やしていきたいです。

今後の抱負

子どもが中心の居場所ですが、例えば定年退職して地域と交流がない人や引きこもりがちの人が気軽に立ち寄れるような居場所になればいいと思っています。

また、コロナ禍の中、思うように活動ができず交流も以前に比べ少なくなりました。この状況が落ち着いたら、また以前のように食堂ができる場や季節のイベント等みんなで一緒になってできることを開催できたら良いなと思います。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

地域で活動するのは、根気がいることです。しかし、活動を始めたいと思ったその時が活動を始めるタイミングです。また、これから活動始める人は、楽しみながら活動を行ってほしいです。無理やりになってしまうと、長くは続かないです。楽しみながら、長く続けられるよう取り組んでもらいたいです。





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 氏

津島学区情報

世帯数

5,611世帯

人口

11,432人

高齢化率

19.7%

活動のきっかけ

報恩積善会は創立110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。平成6年には本館改築に伴い津島学区を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等地域資源として、地域に開かれた施設として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。

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、また入所者の方も地域の一員として社会に貢献できることがたくさん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

【ほほえみカフェ(認知症・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、そして住民の方と一緒に過ごしやすい地域づくりを目指して、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：子供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）



【ふれあい講座】

「地域を元気に！」居場所づくりと共に体も心も元気になる講座を開催しています。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

の方にバランスの良い食事提供と外出する機会の確保のため、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、講座へ参加する楽しみの一つとなっています。（昼食は事前予約が必要です）

- 参加対象者：子供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）
平日午前又は午後1時間程度
- 参加費：100円（お茶菓子代）※別途実費

【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することで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をバイキング形式で食事していただけます。食事だけでなく色んな方と交流する機会にもなり、友人ができた方、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らっしゃいます。

- 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
- 費用：（配食）450円/食、（会食）昼食400円/食
- 利用対象：（配食）津島学区の高齢者中心
（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

【私にもできるSDGs！エコバックでレジ袋削減！】

身近にできるエコ活動！レジ袋の代わりにエコバックを使いませんか？施設入所者の方が施設で見終えた新聞紙を使ってエコバックを制作しています。京山学区内を中心とした店舗へ



置かせて頂き、地域でできるSDGs活動を実施しています。

- エコバック設置場所：報恩積善会、京山学区のコンビニやパン屋等店舗、近隣地域の薬局等

【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！」。つしまみんな食堂は地域の方が運営しており、報恩積善会も協働しています。参加した方にちょっとした役割のある楽しい場所を一緒に創りましょう。現在は、京山公民館で開催しておりますが、食を通じて食育・体験・多世代交流の場となるよう報恩積善会も広報活動や物資支援等一緒に活動しています。感染状況により報恩積善会の施設スペースでの開催も検討中です。



- 日時：毎月第4日曜日 他
- 場所：京山公民館、報恩積善会 等
- 対象者：どなたでも参加可能
- 参加費：高校生以上300円、中学生以下200円

【マイクラフト】

入所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）を製作しています。製作したものを京山学区の保育園、幼稚園、小学校へ寄贈しています。メンバーの入れ替わりと共に地域住民の方も参加し交流の場にもなっています。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。またマスク作り楽しみながら幅広い活動を行っています。

- 活動日時：不定期 13:00～16:00頃
- 場所：養護老人ホーム報恩積善会 内
- ご興味のある方はお問合せ下さい

【届けよう！支え合いの力！フードドライブ！】

津島生活学校の皆さんが毎月京山公民館で行っているフードドライブで集まった物品を受け取り、地域のこども食堂や居場所団体へ渡す中間支援を実施しています。地域でつながり作りと共に食品ロス削減につながる活動にも取り組んでいます。

- 日時：月1回程度
- 場所：京山公民館

■工夫していること

基本的な感染対策を確認しながら実施しています。取り組みにより施設内での活動場所を検討。また施設外の取り組みや入所者の方が施設にいても地域に貢献できるエコバックやマスク作り等を行いながら、施設と地域をつなげるために京山公民館を中心に行われているESDやSDGsの活動に積極的に参加しています。

■構成スタッフ

施設職員・近隣住民・学生ボランティア・企業

課題

感染状況により取り組みができないことが多くありますが、人数の制限やその時にできる範囲での活動を無理なく続けています。参加者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個々にあった活動を作る等しています。ボランティアの参加等少なくなってきているので人材の確保も課題です。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

入所者も地域住民も施設職員も、活動に関わる方にとって「楽しく」できる活動を大切にしています。活動を始めることと共に、継続するために「地域のため、誰かのため」の中に「自分」も加えて主体的になることです。地域に様々な支え合いの活動があることで、入所者の方も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、まずは自分達ができることを実践しています！





社会福祉法人 昭友会の地域との取り組み

インタビュー 代表者：渡邊 修太郎 氏

高島中学校区情報

世帯数

9,470世帯

人口

20,754人

高齢化率

26.4%

活動のきっかけ

昭友会（たくふう会グループ）では、地域行事や活動への参加などを通して約20年に渡り地域と共に歩んできました。法人理念である「地域との連帯・共生」をもとに、法人全体で地域での取り組みについて考え、活動を行っています。地域の皆様と「共に同じ目的に向かい、共に汗を流すこと」を大切に活動しています。

活動内容

【岡山市中区基幹型 認知症カフェ「ぼかぼか」 （岡山市高齢者福祉課事業）】

当カフェは平成27年より認知症の方とご家族、地域住民の皆様など誰でも参加することができ、集える場所として開催しています。「ぼかぼか」という名称は、旭竜小学校の児童から募集して名付けられました。

カフェでは認知症サポーター養成講座を実施して認知症への理解を深めること、健康に関する講話や体操、季節の行事などを行っています。

また、公民館でのサテライト相談も行っています。カフェの運営は、民生委員や地区社会福祉協議会の皆様と行っています。地域の皆様と一緒に運営することで、来られる方も安心して参加することができます。参加者からは「顔見知りや友人に会えて前向きになった」「お互いに安否確認ができた、近所のスーパーで挨拶したり、出会いに感謝」などの声があり、カフェに来て顔を合わせることの大切さを感じています。

広報として「ぼかぼか便り」を月に1回発行し、町内で回覧と、ホームページやフェイスブックなどにも掲載し、情報発信を行っています。

日時：第2月曜日・第4木曜日13：30～15：45

場所：旭竜コミュニティハウス



【多様な団体との連携】

旭竜学区支え合い推進協議会への参加や祇園支え合いネットワークへの参加といった多様な団体との協力・連携を通して、地域の皆様と支え合いの地域づくりのためにできることについての話し合いに参加しています。

また、令和2年9月からは、旭竜助け合い隊のサポーターとして、地域の皆様からの介護相談にも対応しています。



■工夫していること

「ぽかぽか便り」の発行など、コロナ禍でも情報発信をしたり、参加されていた方にお手紙を出すなど、これまでにできたつながりを途絶えさせないように工夫をしています。

活動実績・効果

効果としては地域の皆様の近くで活動や仕事をすることで地域づくりに参画できることです。そして困りごとがあった時に直ぐ相談していただけることも大変有り難く、嬉しいです。

また、継続して関わりを持たせていただいていることは、スタッフ育成にも良い面がたくさんあります。学校や資格取得の為に勉強を経て、就職した後に地域福祉のことに興味があっても実際は現場の業務に明け暮れ、地域活動が実施できていないことが多くみられます。反面、当グループは全体で「地域交流委員会」として活動しており、スタッフが積極的に地域活動に取り組んでいます。

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

昭友会（たくふう会グループ）は約20年前の活動当初、「健康教室」を定期的に開催していましたが、地域の皆様の参加が少ない時もありました。その後、認知症カフェの運営・広報誌の継続した回覧の機会をいただいたことは大きいです。また継続的に地域行事へ参加させていただいたことは有り難いことです。

既に地域で実施されている行事や活動に参加させていただくことが、地域の皆様と共に歩いていく一歩だと思います。地域活動に積極的に参加し、地域の皆様とのつながりを作っていくことが大切だと思います。

これからも、地域の皆様にとって困った時だけではなく、いつも身近にいる存在として歩んでいきたいと思っています。



みなさんの支え合い活動を応援します !!

支え合い活動について知りたい・相談したい

岡山市では、各福祉区・中学校区に、様々な地域福祉活動と人をつないだり、地域での支え合い活動の立ち上げなどをお手伝いする「支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」を配置しています。

地域の取り組みや、「あったらいいな」をぜひ教えてください。

お気軽にご相談ください !!

北区中央



上杉 福田 古家 田實

北区北



塩見 土井 黒住 稲葉

中区



日岡 三村 大畑

地域を知る

思いをつなぐ

活動を支える

東区



牧 奥田 大窄 石田

南区西



堀田 村上 山田

南区南



山田 柳瀬 為房

【連絡先】 社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

北区中央事務所 ☎086-222-8619
中区事務所 ☎086-238-9200
南区西事務所 ☎086-281-0027

北区北事務所 ☎086-250-2007
東区事務所 ☎086-942-3260
南区南事務所 ☎086-263-0012

「通いの場」をつくりたい

～地域の皆さんが集まれる身近な交流の場をつくりませんか？～

「通いの場」といっても様々な活動があります。例えば、身近な場所でおしゃべりや交流を楽しむ「ふれあい・いきいきサロン」、歩く力や食べる力などの向上を目的に、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操をする「あつ晴れ！もも太郎体操」、孤食の解消はもちろん、地域での多世代交流やつながりづくりを目的とした「地域の食堂」など種類はさまざまです。

「通いの場」を立ち上げてみたい、あるいは詳しい活動内容を知りたいと思った方はステップ①～④を参考にしてください。

みなさんが「気軽に」「楽しく」「自由に」「無理なく」集まることができれば、そこはすでに「通いの場」です。

ステップ① 「通いの場」について情報を集めましょう

すでに活動をしている「活動者」のお話を聞いたり、実際の活動場所にお伺いするのもいいでしょう。活動の交流会に参加して情報を集めてみるのもいいかもしれません。そこから自分が始められる活動を見つけましょう。

ステップ② 仲間を集めましょう

志を同じくする仲間を集めましょう。地域にはこんな方がたくさんいませんか？

- ・お世話好きな人
- ・地域の見守り役
- ・地域の盛り上げ役
- ・地域のことをよく知っている人
- ・気心の知れた人

気軽に呼びかけて仲間を集めましょう。

ステップ③ どんな「通いの場」にするか話し合しましょう

仲間が集まってきたら、どんな「通いの場」にするかみなさんと話し合しましょう。集まっておしゃべりをするだけでも楽しいですが、そこで体操をしたり、イベントをしたり、みんなで楽しめる「工夫」や「特色」があれば、きっとより楽しい場になるはずです。

ステップ④ 会場やルールについて決めましょう

安全で通いやすい場であれば、どこでも「通いの場」になります。活動にあった場所を探しましょう。

また、運営のルールも決めておきましょう。開催日は「毎月第〇の△曜日□時から」と決めて開催すると集まりやすいです。また、運営するうえで、参加費が必要な場合は参加費をいただきましょう。

無料出前講師リスト

地域包括ケア推進課把握分 令和4年度調べ

講座名	内 容	対 象	問い合わせ・申込
健康・医療			
「在宅医療と人生会議のすすめ」出前講座	住み慣れた地域で最期まで自分らしく生活を送るために、「在宅医療」や「人生会議」について学ぶ講座です。 ◆かかりつけ医について ◆在宅医療・介護について ◆岡山市版ACP「人生会議」について ※開催希望日の1か月前までにお申し込み下さい	参加予定者が概ね15人以上で岡山市内の会場・駐車場を確保できるグループ	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	家族や自身に支援や介護が必要になったときの備えについて理解を深めます。 ◆訪問看護について(内容、利用方法、相談窓口等) ◆「介護予防」「おうちでの介護看護」について	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(月～金) 9:00～16:00
出前講習会	薬の本質と正しい使い方を知っていただきます。	岡山県民の地域のグループ・団体	岡山県薬剤師会 ☎222-5424
出張フレイル健康チェック	介護予防センターの専門職等が地域の集まりなどへフレイル健康チェック(心身の機能の測定)にお伺いします。 (※所要時間1時間程度) ◆普段の生活について25項目の質問シートに回答・握力測定 ◆質問シートの結果をもとに専門職から健康で過ごすためのアドバイス	市内在住概ね20人程度の団体やグループ ※先着66団体/年	岡山市ふれあいセンター 介護予防センター ☎274-5211
福 祉			
認知症サポーター養成講座	認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを推進するため、認知症に関する正しい知識の普及、症状や接し方についての講話、認知症サポーターカードの配布を行っています。 ※開催希望日の1か月前までにお申し込み下さい	大多数が過去未受講である10名以上の参加予定者が集まる場	岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 ☎274-5136 高齢者福祉課 ☎803-1230
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です。	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」を育みます。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」などがあります。	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 ボランティア係 ☎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、エシカル消費や食品表示・洗濯表示・製品安全などを学びます。	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	防災に関することを学びます。 ◆災害(地震・風水害等)への備え ◆自主防災組織の意義 ◆避難所運営についてなど	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 ◆特殊詐欺の防止策 ◆高齢者の交通安全 ◆自転車利用のルール・マナー	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・ゴミの分別、出し方、4Rについて ◆食品ロス削減のための講座:食品ロスを削減するための取り組みについて・生ごみリサイクルで減量(生ごみ堆肥化)について	市内在住・在勤・在学の概ね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学びます。	町内会など	各区役所農林水産振興課 各支所産業建設課
水道出前講座	水道のしくみや家庭でできる防寒・災害対策など生活に身近な内容から、水道事業の歴史や現状・課題まで、ご希望に応じて様々な内容の講座を行います。	岡山市内在住の人で概ね10人以上のグループや団体	水道局企画総務課 ☎234-5907
身近な浸水被害(内水)	◆内水ハザードマップの活用方法や身近な浸水被害への備えについて ◆浸水被害事例から注意点などを学ぶ ◆岡山市における雨水排除の取組み状況について ※出水期前や防災の日付近は申し込みが多く、日程によってはお断りする場合がありますのでご了承ください。	市民 浸水被害のある地域にお住まいの方	下水道河川計画課 計画係 ☎803-1499
水害の備えについて	その地域の特性、市が実施している浸水対策、個人でもできる浸水対策への備えなどを紹介します。	市民	下水道河川計画課 河川防災室 ☎803-1434

上記以外にも様々な無料出前講座があります。詳細はホームページをご参照ください。

岡山市 出前講座

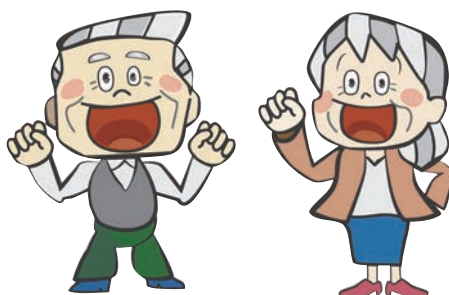
検索

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
あっすれ!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を推進しています。 ■体操DVDの無償提供 ■介護予防センター専門職による当初3回の指導、次年度以降は年2回の出前講習(体力測定・講話等) ■各福祉会で交流会を開催	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
生涯活躍就労支援事業	意欲のあるシニアが、これまで培った知識や経験を活かし、生涯現役で活躍し続けられるよう、「生涯かつやく支援センター」にて就労先の紹介や定着支援を行っています。	概ね55歳以上の方 ※生活保護受給者は対象外となります。	社会福祉協議会 生涯かつやく支援センター ☎225-4080
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をしています。 ■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 南区南事務所 ☎263-0012 南区西事務所 ☎281-0027
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します。 ■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	
支えるみんなの活動講座	高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしていけるよう身近な地域での支え合い活動(ちょっとしたお手伝いやご近所の居場所づくり等)について学ぶ講座です。 ■各福祉区の公民館で3回の講座を実施 ■フォローアップの講座も実施	地域で見守りやサロン活動などの支え合い活動に興味・関心のある方	
ボランティア養成事業	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	社会福祉協議会 ボランティア係 ☎201-0171
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です。(対象地域あり) ■地域の未来づくり推進事業補助金 ■地域活力創出事業補助金(地域の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)) ■地域の未来づくり計画 個別支援 ■地域活性化やコミュニティビジネスについて学ぶ講演会	■地域の未来づくり推進事業補助金 ・地域密着型団体 ・テーマ型団体 ■地域活力創出事業補助金 ・構成員が2人以上の団体	事業政策課 ☎803-1042
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します。 (1)地域交流部門 区民主体で企画・運営する区の特色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5年度1期募集: 12月～1月頃予定
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します。 ■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費用の一部を補助します。 (※最低でも10年間は活用すること)	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4年4月11日 ～令和4年12月16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。

岡山市 活動支援 [検索](#)



「社会参加で元気アップ！」
私たち、フレイル(虚弱)予防の
マスコットキャラクター
「健ちゃん」と「康ちゃん」です！
よろしくお願いします！