～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々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 月の介護保険改正に伴い、岡山市においても「岡山市支え合い推進員（生活支援コーディネーター）」の配置と「岡山市支え合い推進会議（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、支え合い推進員を助けながら、それぞれの分野（通いの場・困り事支援・見守り活動・移動支援等）で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（地域支え合い推進会議）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。

～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

もくじ

✧　見守り活動

福祉委員・援護委員（中区富山学区）……1

南輝シルバー見守り隊（南区南輝学区）……3

✧　通いの場

オレンジサロン（北区吉備学区）……5

ふれあい･いきいきサロン珈琲の会（北区横井学区）……7

ラジオ体操＆OKAYAMA！市民体操（北区高松）……9

千種楽々クラブ（東区千種学区）……１１

✧　困り事支援

三門学区地域のみんなでつながり隊（北区三門学区）……１３

平島・元気で輝き事業（東区平島学区）……１５

平福ボランティアビューロー（南区平福学区）……１７

✧　移動支援

ブンタク（南区迫川地区）……１９

✧　共生

宇野学区放課後宿題教室（中区宇野学区）……２１

サロン・なんだ村（南区灘崎）……２３

✧　参考資料

無料講師リスト……２５

問合せ先一覧……２６

※各学区の世帯数、人口、高齢化率は、平成２９年３月末現在の数値になります。

見守り活動

富山学区　福泊町内会

福祉委員・援護委員による見守り活動

インタビュー　代表者：本澤　美夜子

富山学区	世帯数	6,121 世帯	人口	13,679 人	高齢化率	30.5%

■活動のきっかけ

平成２３年に富山学区が岡山市安全・安心ネットワークの「地域保健福祉のモデル事業」を実施することとなり、小地域ケア会議にて、福祉委員・援護委員制度が立ち上がりました。福泊町内会では福祉委員の募集は町内回覧で行われ、以前から活動していた「すこやかサロン」のボランティアを中心に福祉委員を引き受けることになり、福祉委員２３名、援護委員９名で活動を開始することになりました。見守り活動を行う中で地域の高齢化が進み、活動ボランティアが不足していくのではないか、という不安が強くなりました。平成２５年に再度町内回覧による各委員の募集を行いましたが、自ら手を挙げてくれる方はいませんでした。そこで町内会長と共に協力を得られそうな方の自宅へ訪問を行い、お願いをしたり、先にメンバーとなってくれた方の推薦により、更なる福祉委員・援護委員の補充が行われ、現在のスタッフ数となっています。また見守り活動だけでなく、通いの場「紬の会」を開き、見守り活動にもつなげています。先に立ち上がっていたふれあい・いきいきサロンの「すこやかサロン」が見守りに重要な役割を担っています。

■活動内容

【見守り活動】（見守り人数　３～４名／人／日）

①会議で見守りが必要と思われる方について話しあい、その方の近所に住んでいるスタッフが、自宅の様子を確認する（郵便ポストや新聞受け、照明、洗濯物、門扉や玄関の状況等）。

②偶数月の第２水曜日に、「福祉委員定例会」にて情報交換をしたり、研修、食事会等で親睦を深めたりする。

③年に一度、福泊町内会のパトロール隊、安全見守り隊、福祉委員、援護委員が集まり「合同打ち合わせ会及び懇親会」を開催する。

【通いの場「紬の会」】（利用者数　約２０名／回）

紬の会では、地元の高齢者が生産している野菜を当日の朝スタッフが収穫して販売し、高齢者の生きがいにつなげています。また、地元のデイサービスに配布し、新鮮な野菜が手に入ると双方から喜ばれています。

「紬の会」開催時の暖簾

■活動の効果

活動の最初は、見守られることに対して警戒心を持っていても、お互いを知っていくことで、次第に笑顔が見られるようになり、顔を合わすことを楽しみに待っていてくれる方もいます。８０歳以上の独居の方に、誕生日当日にプレゼントを持って訪問すると非常に喜ばれます。親しくなると、自宅内に招かれ小１時間お話しをすることもあります。

見守り活動を行ってから、この町内では誰にも看取られることなく、亡くなってしまう方（孤独死で亡くなられる方）もおられません。この状態を継続していきたいと思います。

■工夫していること

スタッフの負担が強すぎても、活動の継続につながりません。日常の生活範囲の中で、気になる方の見守りをお願いしています。あくまでボランティアとして行える範囲の活動を行っています（負担にならない範囲で）。

定例会では、スタッフ皆が笑顔で楽しく活動するための懇親会を行います。また、万一のことを考えてボランティア活動保険にも加入しています。

■参加対象者

見守りが必要と思われる方。また８０歳以上の独居の方は毎日見守りを行っています。

■場所・開催時間・利用料金

【見守り活動】

ほぼ毎日実施。町内全般を随時。

【通いの場「紬の会」】

毎週木曜日１３時～１６時。珈琲一杯１００円。場所は町内公会堂。

【すこやかサロン】

毎月第１金曜日１３時３０分～１５時３０分。会費２００円。場所は富山公民館。

■ひと

福祉委員２８名と援護委員７４名

（福祉委員は援護委員と兼任）

■運営費

＜収入＞

・「紬の会」の利用料金。野菜等の販売。

・町内会費からの助成金。

＜支出＞

・福祉委員定例会の会議費や研修費。保険料。

・８０才以上独居高齢者の誕生日プレゼント代

・会報の印刷代。

■ネットワーク

町内会／民生委員／社会福祉協議会／富山公民館／ 地域包括支援センター

■苦労した、苦労していること

・スタッフの高齢化が進んでいるが、ボランティアとして参加してくれる若い人が少ない。
　更に仕事等の関係上、情報交換会の出席が難しい。

・町内回覧等ではスタッフが集まらない。

・個人情報の保護範囲の判断が難しい。

・地域の高齢者が集まれる範囲に、活動場所（通いの場）が見つからない。

・活動費の捻出。

■今後取り組もうとする方に伝えたいこと

町内会のご理解をいただき、福祉活動に協力して頂けることが、活動を継続していくことにつながると思います。構成スタッフを集めることも大変なので、協力して頂ける体制を作ることが大切です。

また、活動は特別なことは行っていません。気構えずにボランティア活動を楽しんで参加していただければと思います。

『～とんとんとんからりと隣組　地震やかみなり火事どろぼう　互いに役立つ用心棒　助けられたり助けたり～（「隣組」の歌詞より引用）』　この歌のように、お互いが助けられたり助けたりの活動が地区の中でもっと大きく広がって欲しいと思います。またこのような活動が多くの地域にも広がって欲しいと願っています。

＜富山学区の福祉委員・援護委員の役割＞

福祉委員：一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方等の日頃の見守り、声掛け、災害時の安否確認等を行う地区組織の一つ。

援護委員：災害時に情報の入手が困難な方、自力で避難できない方、また災害時以外の事故（転倒等）の手助け等を行う地区組織の一つ。

南輝学区

南輝シルバー見守り隊（南輝ケア会議）

南輝学区	世帯数	4,818 世帯	人口	10,759 人	高齢化率	32.6%

■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。

■活動の効果

第１次小地域福祉活動計画の活動推進として、Ｈ２８年度は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。

＜南輝ケア会議での取り組み＞

（定例会議）

【全体会】
奇数月 第4火曜日
15:00～16:30
- 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（地区社協、民児協、愛育委員、婦人部）
- 支援機関（公民館、市社協、地域包括）

【推進員会議】
奇数月 第4火曜日
16:30～17:00
- 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
14:00～16:00
- 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、連町会副会長、地区社協事務局長）
- 庶務3名（民児協会長、民児協地域福祉推進部2名）
- 会計1名（愛育会長）
- 支援機関（公民館、市社協、地域包括）

【総務会議】
偶数月 第1火 14:00～16:00
偶数月 第4火 16:00～17:00
奇数月 第4火 13:30～15:00
- 代表1名（連合町内会長）
- 総務3名（南輝ケア会議推進員代表、連町会副会長、地区社協事務局長）
- 支援機関（公民館、市社協、地域包括）

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。）

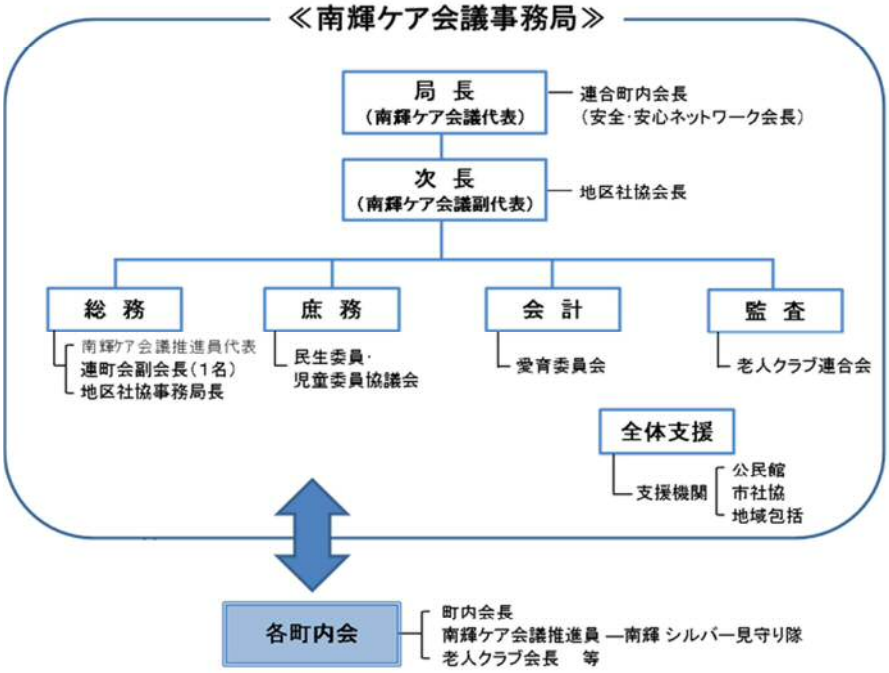
■今後の抱負

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います。

■ネットワーク



＜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。

通いの場

吉備学区

オレンジサロン（認知症カフェ）

インタビュー　代表者：後藤　和美

吉備学区情報	世帯数	7,711 世帯	人口	18,411 人	高齢化率	23.3%

■活動のきっかけ

認知症サポートリーダー養成講座を受講して、吉備学区に認知症カフェがないことを知りました。また、この養成講座の講師（笠岡市で行われている認知症カフェ「ようこそ」の代表者）の取り組みに共感し実際に見学にも行かせていただいて、吉備学区で交流やふれあいの場の一つとして認知症カフェを開きたいと思いました。

カフェの場所として学区の誰にもわかりやすい場所がないか地域包括支援センター職員に相談したところ、健康づくりや介護予防に取り組んでいるＮＰＯ法人元気寿命を創造する会を紹介していただき、地域のスーパーの隣にある活動拠点「元気ひろばパルク」の一室をお借りすることができました。平成２８年６月から月に１回カフェを開催しています。

また、この場所以外にも車いすを利用されている方でも安心して利用できる拠点を探していたところ、スタッフも住んでいる町内会の会長が快諾してくださり、新たに住吉公会堂でもカフェを開くことになりました。このカフェでは、公会堂の台所を借りて、昼食を作り、みなさん一緒に昼食を食べることができるようになっています。今後の取り組みとしては、更に活動が地域で広がっていけるように、地域の方への広報を行っていきたいと考えています。

■活動内容

語り合い、おしゃべり、ゲーム、脳トレ
認知症の相談、認知症の知識を学ぶカフェ

■工夫していること

テーブル上の手の届きやすいところに、お手玉やおはじき等の昔懐かしい遊び道具を置いたり、折り紙で箸置きを折ったりして、興味関心を持ってもらい、自然に心や体が動きやすくなるように工夫しています。

■参加対象者
　おしゃべりを楽しみたい方ならどなたでもご利用できます。認知症の方だけでなく、認知症に対して不安がある方、さまざまな介護でお悩みの方、またひとり暮らしの方、交流を望まれている方が対象となります。

■場所・開催時間・参加費
①元気ひろばパルク
　第３金曜日　１０時～１４時
　参加費は300円／1回（お茶、お菓子代）
②住吉公民館
　第２土曜日　１０時～１４時
　参加費は500円／1回（お茶、お菓子、昼食代）

■ひと
構成スタッフ：認知症サポートリーダー養成講座受講者を中心とした約１０名で運営。

■運営費
　スタッフ一人１，０００円の出資金と参加費でまかなっています。
　備品は、自宅で使っていない物品を持ち寄りました。

■ネットワーク
地域包括支援センター／公民館／町内会

■今後取り組もうとする人に伝えたいこと
　一歩を踏み出す勇気があれば大丈夫です。声をあげて仲間を作れば、必ず助けてくれる方がいます。

＜認知症カフェとは＞
認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場です。お互いを理解し合い、認知症の人の介護者の負担軽減や認知症についての正しい知識の普及、実体の共有を図ることにより、認知症の人や家族を支える地域のつながりを深めていきます。

＜認知症カフェについてのお問い合わせ＞
岡山市　保健福祉局　高齢者福祉課
岡山市北区鹿田町１丁目１－１　TEL:086-803-1230　FAX:086-803-1754

通いの場

横井学区　半田山ハイツ町内会

ふれあい・いきいきサロン　珈琲の会

横井学区情報	世帯数	7,123 世帯	人口	16,226 人	高齢化率	23.6%

■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。社会福祉協議会の「ふれあい・いきいきサロン」事業のことを知り、助成金の支援も頂けるとのことから、お茶飲み会の場ができたらとの思いで検討を始めました。先ずは見学にと、田益町内会とマスカット団地町内会のいきいきサロンを訪ねて、お話をお聞きしました。

　一方で、「あんしんカプセルおかやま」の配布と重なったこともあり、スタッフおよび役割の決定までに時間を費やすこととなりました。その結果、サロン名を「珈琲の会」とし、スタッフを町内会役員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、内容を検討
・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、継続して参加される方が多いです。立ち上げ当初は町内回覧で周知を行いましたが、最近では特に回覧しなくても、クチコミで参加されています。

　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てよかったと感じます。

　現在でもお茶飲みの活動が中心ですが、サロン参加者の会話には、生活面での貴重な気付きも多いように感じます。例えば、「草取りができなくて困っている」といったような話も出てきます。

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

■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を記入）、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。

１４：１５～　この日は地元の薬局による骨密度測定を随時行う。結果説明、アドバイスを受け、結果を見ながらおしゃべり。珈琲のおかわりも自由。

１５：００　終了・解散。

１５：１５～　片づけ。

■参加対象者

地域に在住の方どなたでも。
１回約２０名参加。

■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

■ひと

構成スタッフ：半田山ハイツ町内会
婦人部高齢福祉部４名
世話人１名

■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）
（２０，０００円／年）

＜支出＞

サロン保険　（６，０００円／年）
珈琲豆などの食材　（２２，０００円／年）
什器、会議費　（１４，０００円／年）

■ネットワーク

町内会／民生委員／マスカット薬局／社会福祉協議会

＜ふれあい・いきいきサロンとは＞

町内会等の地域の身近な範囲で主に高齢者を対象に地域住民が集まり交流するふれあいの場です。平成２９年４月現在、岡山市内には約３６０か所のふれあい・いきいきサロンがあります。

＜お問い合わせ＞

社会福祉法人　岡山市社会福祉協議会
〒700-8546 岡山市北区鹿田町１丁目 1-1　TEL：086-225-4051　FAX:086-222-8621

通いの場

高松公民館

ラジオ体操＆OKAYAMA！市民体操

高松中学校区情報	世帯数	6,895 世帯	人口	17,584 人	高齢化率	29.4%

■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週に１～２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３０～５０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

通いの場

千種学区

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	1,795 世帯	人口	4,112 人	高齢化率	35.1%

■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で歌や踊り・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

毎週月曜日　１４時～１６時

■ひと

構成スタッフ：役員６名（男性１名、女性５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）

＜毎月介護予防教室とは＞

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

困り事支援

三門学区

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	5,434 世帯	人口	9,888 人	高齢化率	27.1%

■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、この繰り返し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。

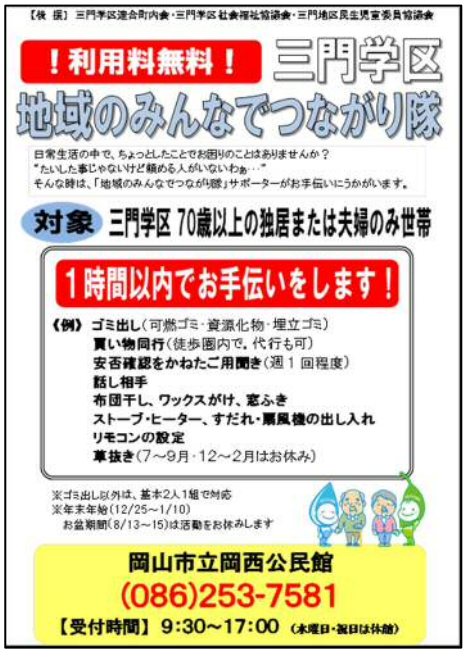
■利用対象者
三門学区在住の７０歳以上の独り暮らし、または夫婦のみ世帯。
活動件数：２年６か月で１，５５６件（Ｈ２６．２～Ｈ２８．８末）

■利用料
無料（メンバー同士話し合い、何かをもら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う立場になるので、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。



■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。

困り事支援

平島学区

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	2,149 世帯	人口	5,022 人	高齢化率	30.8%

■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した。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する。

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（東平島にある有料老人ホームの食堂）：月１回、第２土曜日開催
１０時～１２時

［平成２８年度実績：年１２回開催　参加者累計１０８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２８年度実績：年１０回開催　参加者累計１１９名］

３．ＨＫＦ（平島健康福祉）研修会（※平成２９年度より名称をシニアファーストクラブ研修会に変更）

介護予防教室を開催

［平成２８年度：年４回（6/4，9/3，12/3，3/4）開催。参加者累計１３０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２８年度：年４回（5・8・11・2月）発行］

５．その他に、いろんな出来事やトラブルを持ち寄って１回／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：１７名（３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、郵送代、会場使用料、講師謝礼、食糧費など

困り事支援

平福学区

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	4,271 世帯	人口	9,779 人	高齢化率	23.6%

■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ていいか分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が、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 28 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、犬の散歩、買い物同行等（３２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（９６０名、毎回約２０名参加。男性参加者８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）。

■苦労していること

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。

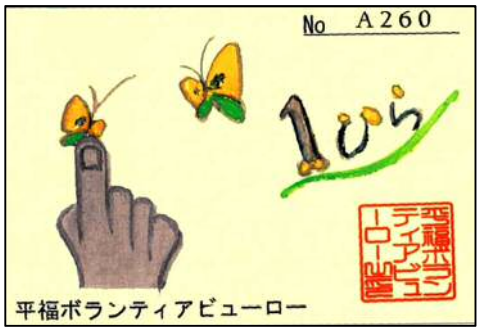
■ひと

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１５～１７万円／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
※やりくりできなくなったら５０～１００円／回の参加費をもらおうかと話していますが、今のところ赤字は出ていません。

■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が大切です。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。

移動支援

迫川分校学区　生活交通を考える会

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	755 世帯	人口	1,801 人	高齢化率	35.7%

■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、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、灘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７２名、稼働便数は４３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２９年５月の生活交通を考える会（第２０回）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、停留所の増設などを検討しました。

■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く（停留所を増やす、行き先を増やす、便数を増やす）ことを検討します。

■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。
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停留所で降車

■活動日・利用料金
運行頻度は、月・水・金の週３日、１日あたり６便（３往復）。１人１回６５０円。
・６歳未満は無料
・１２歳以下は３００円
・身体障害者手帳、療育手帳、愛カード提示者は６００円

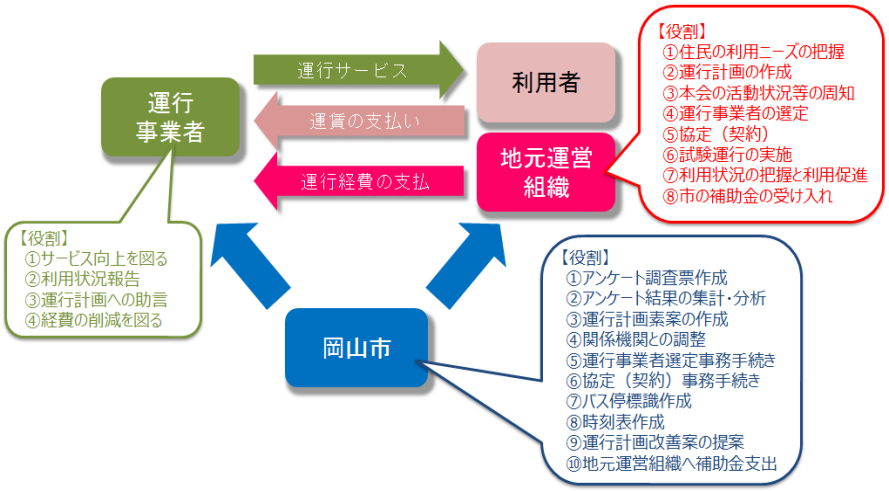
■ひと
構成スタッフ：奥迫川・迫川・茂曽路町内会役員を中心とする２０名で構成

■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。ただし、試験運行期間は、市が全額補助。（Ｈ２９．５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



運行経費の支払いについて：
運行事業者との契約に基づき、運賃収入分を除く運行経費を地元運営組織が支払う。

補助金について：
地元運営組織が支払う運行経費のうち、９割は市が補助。残り１割は地元運営組織が調達し、支払う。

＜生活交通についてのお問い合わせ＞
岡山市　都市整備局　交通政策課　　計画係
岡山市北区大供一丁目１番１号　TEL：086-803-1376　FAX：086-234-0435

共生

宇野学区

宇野学区放課後宿題教室

宇野学区情報	世帯数	9,377 世帯	人口	19,272 人	高齢化率	20.3%

■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が、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。

共生

NPO　ホッと灘崎ボランティアネット

サロン・なんだ村

灘崎中学校区情報	世帯数	6,104 世帯	人口	15,545 人	高齢化率	30.5%

■活動のきっかけ

平成７年１月に阪神淡路大震災が発生し、社会福祉協議会の現地ボランティアに参加しました。避難所の被災者の様子が場所により大きく異なっており、日頃町内で穏やかに、仲良く過ごしていた地域の方は、避難所でも穏やかに過ごされていたが、そうでない地域の方はトラブルが多いという話を聞きました。派遣終了後、社会福祉協議会でこの話をしたところ、灘崎でもみんなが集まる行事もないから、ぜひ集まろうと話になり、「ホッと灘崎ふれあい祭り」を開催することになりました。その後平成１７年に灘崎町が岡山市と合併することになり、灘崎町が運営していたコミュニティバスや灘崎町の広報誌等が無くなり、地域のつながりが減少することに強い不安を覚え、祭りの実行委員の有志が集まり、ＮＰＯ「ホッと灘崎ボランティアネット」を立ち上げました。

■これまでの活動や取組

平成１８年３月　地域情報誌、ホッとなださき創刊号、隔月発行開始。
平成１８年５月　特定非営利活動法人ホッと灘崎ボランティアネット設立登記。
平成１９年１２月　福祉有償運送事業開始。（現在のなんだ村を拠点とする）
平成２０年４月　サロン村・なんだ村オープン。
平成２４年３月　地域情報誌。「ホッとなださき終刊号」第３７号発行。
平成２７年３月　福祉有償運送事業廃止。新たに近隣の送迎サービス開始。

（福祉有償運送は、事務処理（書類作成や電話応対、会計書類作成等）が煩雑で時間が足りないため、現在は行っていません。福祉有償運送登録廃止後も、サロンへの送迎や移動・外出支援は欠かせないため、車両も運転者も継続してサロンでサービスを行っています）

■活動内容

ＮＰＯ法人の事業は

①障害者福祉施設「さつき園」運営事業

②「サロン・なんだ村」の運営と利用者の送迎サービス事業

③ボランティアネットワーク事業

■活動・１日の流れ

【サロン活動】

・昼食の提供：特製ランチ、和食定食、手打うどん、手打そば、カレー等の日替わり定番メニュー、１食４００円。
・リハビリ体操、介護相談、詩吟、歌、合唱、工作など。
・竹工房の活動：竹細工・工芸品作り。

【送迎サービス】

・なんだ村までの送迎（概ね７km以内に限定して実施）。
・お買い物サービス：月２回、スーパーマーケットへ買い物サービス。

【その他】

・おやこクラブとの交流：地域内の３団体に声をかけ、交代で月１回程度の交流会を実施。
・こだわり工房の活動：手打うどん、手打そば、石窯で焼くピザ、味噌作り等。

※活動内容の例

１０時～　工芸品作りや間違いさがし等
１０時４０分～　あっ晴れ！もも太郎体操
１１時４５分～　昼食
１３時～　ビデオ鑑賞

■工夫していること

ご利用者に対して、できることはご自身で行ってもらえるように係わっています。血圧等の医療的管理は行えませんが、利用者一人一人の顔色や話具合、食事量から、体調の変化等を確認するようにしています。

工房活動に味噌作り等がありますが、無添加の食べ物が流行っているためか、若いお母さんも多く参加されます。おやこクラブとの交流を通じて、若い人とのつながりも増えています。

■苦労していること

新たなボランティアの獲得・育成が行えていません。ボランティアが高齢化し卒業される人はいるが、補充できていません。

外部とのネットワークを利用した、ボランティア募集は行えていません(忙しくて外部との係わりが持てていません)。事務の得意な方が来てもらえれば助かるのですが。

■参加対象者

だれでも利用可(居住地による制限なし)。

利用人数：約１０名／１回

賛助会員：約２５０名

※介護認定をもらってまでデイサービス等に行きたくない方、息子さんや娘さんを頼ってこられた方(地域とのつながりの無い方)が多いです。本人も介護施設でない為、受け入れやすい。トイレや食事、身の回りが行える方であれば、障がい者の方も受け入れています(要介護認定者でも利用可)。

■利用手続き

電話連絡で受入手続きを行います（紹介の人が多いです)。

■利用料金

利用料：４００円/回(送迎有)。

工房の利用料３００円。別途材料費等必要。

賛助会費（年会費)：１，０００円。

利用者と「ボランティア」、活動にご支援いただける方からの支援。

■ひと

構成スタッフ：ボランティア約２５名（１日約５名のスタッフが対応。純粋に口コミで集まった人が中心)。

※ボランティアは１時間活動することで福祉通貨５０「ボラン」を受け取ることができ、１ボランを１円の価値として、なんだ村で利用可能です。

■運営費

＜収入＞

利用料金・賛助会費。

賛助会費は、今までボランティアとして活動した人が、なんだ村を利用される時の原資として活用。

＜支出＞

月５～６万円は、通いの場活動経費(水光熱費等)として必要。

食事代が少し残るため、必要備品の購入等に利用。

■今後取り組もうとする人に伝えたいこと

継続して活動を続けるためには、町内会長や民生等との連携が必要と思います。地域の方と話合いを十分に行うことで、様々な支援が得られると思います（なんだ村では連携が十分ではないと思っています)。社会から活動の必要性が認められるならば、このような場所が増えていって欲しいと思います。移送サービスは、必ず必要になると思います。

無料講師リスト

地域包括ケア推進課把握分　平成２８年度調べ

講座名	内容	対象	問合せ・申込
健康・医療			
健康出前講座	ちょっとした時間にできる健康講座。生活習慣病、栄養・食生活、身体活運・運動、休養・こころの健康づくり、アルコール、たばこ、歯・口腔の健康などのメニューあり	市内の団体	健康づくり課 健康増進係 ☎803-1263
「在宅医療・介護のすすめ」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	市内在住の人	医療政策推進課 地域ケア総合推進センター ☎242-3135
岡山市立市民病院出前ふれあい講座	公民館や地域の集会所などの会場へ、病院の医療スタッフを講師として派遣し、最新の医療・健康情報を提供する活動	岡山市およびその近郊で運営される地域団体など	岡山市立市民病院 担当：守安(人事広報課) ☎737-3000
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」等あり	自主的な集まり、団体等で、体験学習を希望する方	岡山市社会福祉協議会 ボランティアセンター ☎222-8619
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	市内在住の人	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	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 ・ごみの出し方・分け方・リサイクルについて ・食品ロス軽減のための講座	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お話する講座。	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。	市在住の人	水道局企画総務課 ☎234-5907

自主活動支援

※週１回自ら介護予防の体操を取り組みたい方へ

あっ晴れ！ もも太郎体操	自分たちで週１回介護予防に取り組む為に、DVD を見ながら、誰でも続けられる体操です。 取り組み開始時に、安全な実施方法を４回お伝えします。	介護予防に取り組む予定がある(週１回体操を続ける)、岡山市内在住の５名以上のグループ	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

問い合わせ先一覧

岡山市の地域の保健・福祉活動に関わる機関です

機関名	主な事業・内容	問合せ先					
		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・灘崎	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	225-4051	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	・あっ晴れ！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	・在宅医療福祉出前講座 ・市民と専門職の意見交換会	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					

冊子の内容や支え合い活動について、知りたいこと、聞きたいことなどございましたら、岡山市支え合い推進員までご連絡ください。

連絡先
岡山市社会福祉協議会　地域福祉課
電話：086-225-4051
FAX：086-222-8621

メモ欄

メモ欄

［発　行］　　平成２９年６月発行

岡山市 保健福祉局 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

社会福祉法人 岡山市社会福祉協議会

〒700-8546　岡山市北区鹿田町一丁目１番１号
電話:086-225-4051　FAX:086-222-8621