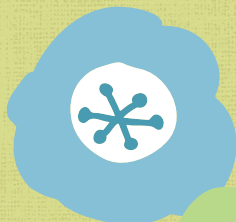
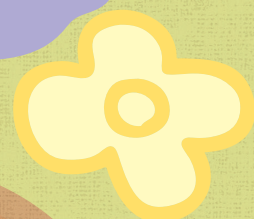
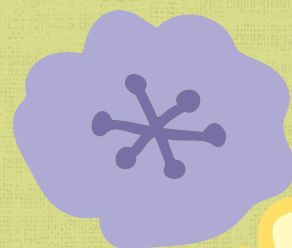


# 顔の見える仲間づくりを目指して

～令和5年度岡山市支え合い活動ハンドブック～



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、人口減少を背景に大きく変化しており、単身や夫婦のみの高齢者世帯が増え、地域のつながりも弱まりつつあります。

岡山市でも同様な状況になってきており、身近な地域で高齢者を支えることが大切となっています。

そのような中、岡山市では、住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、「地域に支え合いの花を咲かせよう」を合言葉に地域の困りごとなどの実情に応じた支え合いの地域づくりを進めています。

このパンフレットは支え合い活動を行ううえでのヒントになる地域活動をまとめています。幅広い方々に地域の活動を知ってもらい、ご自身の活動のきっかけや取り組みの参考になればという思いで作成しました。

地域の特色を生かした活動から生まれるつながりや笑顔が、岡山市にたくさん広がっていくことを願っています。

## 身近な地域での“お互いさま”の支え合い



### なぜ今、支え合いの地域づくり？

歳を重ねるごとに、今まで出来ていたことができにくくなり、日常生活の中でちょっとした困りごとを抱えている人は少なくありません。

地域に住む人の課題は、地域全体に共通する課題でもあるので、「自分ごと」として考え、ときに支え、ときに支えられる「お互いさま」の関係を築き、地域みんなで解決していく必要があります。

### キーワード

これからの支え合いは、「支える」・「支えられる」の関係を超えた

### “お互いさま”の支え合い

### 活動紹介

#### 通いの場 (P.4~5)

気軽に集まり、ふれあいを通じて地域とのつながりや生きがいづくりをする場。

#### 困りごと支援 (P.6)

ちょっとした日常の困りごとを住民同士で助け合う活動。

#### 話し合いの場 (P.6)

地域での支え合いについて、住民と行政や専門機関、医療福祉の関係者が一緒になって考える場。

#### 共生 (P.7)

子ども、高齢者、障害を持つ持たない関係なく、地域に住む人みんながつながり、地域をより良くする。

## 岡山市の地域活動紹介

### 通いの場

こまくさ（北区・岡山中央中学校区）	4
津倉わいわい亭（北区・伊島学区）	4
ふれあいサロンなんようだい（東区・可知学区）	5
新保中いきいきサロン（南区・芳田学区）	5

### 困りごと支援

おせっかい（南区・迫川分校区）	6
-----------------	---

### 話し合いの場

祇園支え合いネットワーク（中区・高島学区）	6
-----------------------	---

### 共生

キッチンもぐもぐ（北区・石井学区）	7
あつまれ！レインボーアットホーム（中区・富山学区）	7

通いの場の立ち上げステップ	8
---------------	---

みなさんの支え合い活動を応援します!!(岡山市支え合い推進員紹介)	9
-----------------------------------	---

無料出前講師一覧	10
----------	----

市民活動支援事業一覧	11
------------	----



# 岡山市の地域活動紹介

通いの場

## こまくさ

(北区・岡山中央中学校区)

こまくさは、令和3年度に岡山市社会福祉協議会主催の「支えるみんなの活動講座(ささみ活)」(P11参照)を受講したメンバーが、講座の中で作成した企画書をもとに立ち上げ、旭公民館で活動しています。団体名のこまくさは、高山植物の名前で、他の植物が生存できない環境で綺麗な花を咲かせることから“高嶺の花”という花言葉を持っています。

今では、参加人数が多いため2部制にして実施するほど大人気です。

どんどん増えた仲間と共に、「より元気に、さらに美しく」を目指し活動しています。毎週会える楽しさと元気な笑顔を見る喜びを噛みしめ、一年後二年後も元気であり続けるために、今日も楽しく体操を頑張ります！

ここがすごい！



- ★ささみ活修了生を中心に立ち上げ！
- ★参加人数が多く2部制にして多くの人に  
来てもらえるよう工夫している！

「コマクサ」の花のように、  
元気で明るくいつまでも



こまくさのように  
生きよう！

一人では続かなくても、  
みんなでなら楽しく続  
けられます！



通いの場

## 津倉わいわい亭

(北区・伊島学区)

津倉町集会所で毎週月曜日午後から「津倉わいわい亭」を開催しています。内容は、あっ晴れ！もも太郎体操(P11参照)から始まって茶話会をします。そして週替わりで手芸や脳トレ、ペタンク、ダーツなど内容は多彩です。どうすれば皆さんが楽しめるか、「また行きたい」と思ってもらえるメニューを考えながら実施しています。

久々に町内の公園での  
花見はとても楽しい。



脳トレ本の正解探し  
はチームで競うので  
気楽だ。

ここがすごい！



- ★さまざまな人が楽しめるよう、週によ  
って内容を変更！
- ★参加者の得意なことに注目！

「行くところがない」  
と言われて始めた集いの場

手芸(毎月1作品)  
は少し難しいけど、  
楽しみ。



はじめたきっかけは、町内の高齢者に「私ら、行くところがないのよ」と言われたことです。「それなら集まれる場をやってみよう」と開始するのに迷いはありませんでした。

漬物作りなど料理を生きがいにする人がいるなど、参加者にも必ず得意なことがあります。以前、各自の得意な事をまとめた本「おばあちゃんの知恵袋」を作ったことがあります。

現在、楽しみにしていることはコロナ流行以前に実施していたランチ会です。お弁当を出前したり、レストランで食事をしたり・・・「あれは楽しかったねえ」「ぜひ復活したい」と参加した皆さんが切望しています。

通いの場

## ふれあいサロン なんようだい

(東区・  
可知学区)

令和3年10月に親睦を深めることを目的に「ふれあいサロンなんようだい」を発足しました。のれんがオープンの日、午前10時から午後5時まで土日、祝日休まず「年中無休」で行っている、誰でも好きな時間に立ち寄れるサロンです。



お餅はこうして丸めるんよ。

ハッピーハロウィン!



ここがすごい!

★誰でも好きな時間に立ち寄ることができるサロンを目指して365日毎日開館!

## 笑顔あふれる町内会を目指し、 休み返上でフル回転



暖簾がオープンの日。



麻雀、若いもんには負けんよ!

健康体操、カラオケ、踊りの会、ゲーム(将棋・囲碁・麻雀)などいろいろな設備をそろえ、笑顔あふれる町内会を目指し、さまざまなイベントを行っています。

季節によってジャムづくり、干し柿づくり、ハロウィン、餅つき、初日を見る会、鏡開きなども開催しています。

また、グーグルビジネスプロフィールを駆使し、グーグルマップ上の「ふれあいサロンなんようだい」のアイコンをクリックすると活動の概要が表示され、そこから南陽台町内会のホームページへ飛ぶといったユニークな紹介も行っています。

通いの場

## 新保中 (南区・芳田学区) いきいきサロン

子どもから高齢者が気軽に集まることで顔なじみの輪を広げ、いきいきとした楽しい時間を過ごす居場所です。

活動内容は「身体を動かす」、「ものづくり」、「昔遊び」、「茶話会」など参加者で決めています。また、子どもたちが長期休暇のときはサロンの回数を増やして多世代交流も行っています。



子どもも参加しています。



ここがすごい!

★令和4年度から夏休みと冬休みに子どもたちの交流を行っている!

★男性の参加も多い!

## 幸せいっぱい!笑顔いっぱい! 「新保中いきいきサロン」



笑いヨガ



人は誰かしらに支えられて生きていて、支えられている人は知らないうちに誰かを支えていることもあります。この居場所も、「誰かを幸せにする場所」だと思っています。そして、私たちのような居場所が多く地域で広がればと思いを込めて「サロンの歌」を作り、近隣サロンへ貸し出しを行っています。

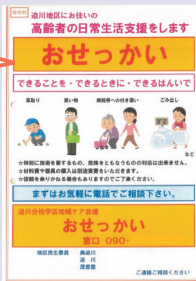
困りごと  
支援

## おせっかい (南区・迫川分校区)

迫川分校学区ケア会議で地域の困りごとについて話していると、高齢者の生活支援が話題になりました。そこで困りごとを把握するためにアンケート調査を行いました。

平成30年からちょっとした困りごとのお手伝いをする「おせっかい」の活動を開始し、お墓掃除や庭の草取りなどの支援を行っています。支援後に笑顔で「ありがとう！」と言われることがなよりのやりがいです。これからも無理なく続けていくために「できることを・できるときに・できる範囲で」をモットーに活動していきます。

活動の広報のために  
チラシとマグネットを  
作成しました。



## やりがいは地域の方からの 「ありがとう」



さまざま支援を  
月2~3件行って  
います。



### ここがすごい！

★地域の困りごとを把握するためにアンケート調査を実施！

★掃除や買い物等で困っている方がいることを知り、困りごと支援をスタート！

話し合い  
の場

## 祇園支え合い ネットワーク (中区・高島学区)

困りごとがあったら助け  
合える地域にしたいな

例えば、ゴミ捨ての  
手伝いから始めてみる？



子どもから高齢者まで  
「ほっ」とできる居場所を  
作りたい！

## お互いさまの心を広めたい

住所に祇園の名が付く5つの町内会より有志のメンバーが集まり、支え合い活動に向けた話し合いを毎月行っています。

お互いさまの心を持って、住んでいて良かったと思える地域にするべく、ご近所でゴミ捨てなどのちょっとしたお手伝いをする活動や、つながり作りの集いの場「おむすびdeぽん!!」をはじめました。



「あきらめずに続けることが大事!」と会長の鈴木さん



### ここがすごい！

★住民アンケートを行い、話し合いへの参加を繰り返しチラシ等で呼びかけ、新たに関心を持ってくれる人を増やす工夫をしている！

共生

## キッチンもぐもぐ (北区・石井学区)

10年以上前から子ども食堂をしたいとの思いはあったのですが、仕事や日々の生活に追われていた頃、テレビで子ども食堂の特集を見て、思い立ったように社会福祉協議会を訪ねました。地域担当の職員からいろいろなアドバイスとともに、立ち上げ相談会があるのでまず参加してくださいと勧められました。仲間3人で参加し、具体的なイメージがわき、コロナ禍の真最中なのでとりあえず弁当形式でスタートしました。当初10名のスタッフで30食の弁当を作っていましたが、1年4か月後には、19名のスタッフで80食の弁当を提供するまでになりました。ただその間、さまざまな問題・失敗やうれしかったことの繰り返しでした。



ここがすごい！

- ★ささみ活修生がボランティアとして活躍！
- ★同じ思いを持つ仲間の輪を広げている！

## 思い立ったが吉日



例えば、助成金や寄付をいただく際のタイムラグや、地域特性により高齢者の需要があるため、どこで予約受付を終了するか悩んでいるうちにどんどん利用が増えたことです。逆に嬉しかったことは、「美味しかった」という声や近隣の方からの差し入れ、ボランティアが広がり、さまざまな力の活用で課題が解決したことなどです。

寒い時期、待っていただいている間に手作りの甘酒やぜんざいを提供したり、夏場はかき氷を食べていただいたり、それも交流の場となっています。

共生

## あつまれ！ (中区・富山学区) レインボーアットホーム

赤ちゃん連れの親子、小学生から高齢者までが参加する集いの場を、富山公民館を会場に毎月開催しています。他学年、多世代で遊んだり、宿題をしたり、子育てについて地域の先輩に相談したり、思い思いに過ごしています。

遊びの種類もボードゲーム、トランプ、将棋、昔遊び、工作、お絵描きなど多種多様です。



留学生が遊びに来てくれました。



大人も子供に交じって遊びます



元英語の先生がボランティアで「英語で遊ぼう」の企画



ここがすごい！

- ★日頃からのつながり作りのため、地域の誰もが集まれるみんなの居場所として、年代を問わない集いの場となっている！

## 『人も自分も大切に』 ～虹色の多様性が優しい心を育む～

代表の石川さんからのコメント

「日頃から顔の見える関係づくりをすることで災害時も助け合える地域にしたいという思いで始めました。地元に住むさまざまな人たちに参加やお手伝いしていただけて成り立っている、レインボーでアットホームな居場所です。」

# 通いの場の立ち上げステップ

～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」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①～⑤を参考にしてください。

## 「通いの場」って何？

通いの場には「ふれあい・いきいきサロン」や「あつ晴れ！もも太郎体操」、「子ども食堂」などさまざまな活動があります。

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

#### ステップ①

すでに活動を始めている「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

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② 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

#### ステップ③

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

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。

### ステップ④ 会場やルールについて 決めましょう

### ステップ⑤ 通いの場をPRしましょう

#### ステップ⑤

回覧版等を活用し、地域のみなさんに通いの場を始めることを周知し、参加者を呼びかけましょう。



# 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、さまざま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 林田 田實

### 北区北



香本 黒住 稲葉 石田

### 中区



柳瀬 三村 児嶋

地域を  
知る  
思いを  
つなぐ  
活動を  
支える

### 東区



牧大 奥田 齋藤

### 南区西



堀田 村上 山田

### 南区南



為房 大畑 山田

### 【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

町内会の集まりや  
サロンなどにお役立ち!

# 無料出前講師一覧

## 健康・医療に関すること

内容	問い合わせ先
<b>出前講座</b> 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る。 ◆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 <b>対象</b> 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
<b>出前講座</b> ◆薬の本質と正しい使い方 <b>対象</b> 岡山県民の地域のグループ・団体	岡山県薬剤師会 ☎222-5424
<b>出張フレイル健康チェック</b> 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:約1時間 人数により変動あり) ◆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 <b>対象</b> 市内の団体(おおむね65歳以上)	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

## 岡山市が行う出前講座一覧表(岡山市ホームページから抜粋)

内容	問い合わせ先
<b>消費生活出前講座</b> ◆悪質商法等に関する情報 ◆消費者被害を未然に防止するポイント ◆エシカル消費 など <b>対象</b> 市内を拠点に活動する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
<b>防災に関する出前講座</b> 防災に関すること ◆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 <b>対象</b> 市内にあるグループ・団体	危機管理室 ☎803-1082 ※開催希望日の1か月前までに申込必要
<b>地域防犯出前講座</b> ◆地域における自主防犯パトロール活動 ◆青色防犯パトロール活動の効果的な方法 ◆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 <b>対象</b> 一般市民の方、地域の見守り活動をしている人・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
<b>水道出前講座</b> 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、水道事業の歴史まで、希望に応じた様々な内容の講座を行う。 <b>対象</b> 岡山市内在住で概ね10人以上のグループや団体	水道局企画総務課 ☎234-5907 ※開催希望日の1か月前までにお申し込みください。

上記以外にも様々な事業があります。詳細はホームページをご参照ください。

岡山市 出前講座

検索

地域をもっと  
元気にしたい!

# 市民活動支援事業一覧

内容	問い合わせ先
<p><b>ふれあい・いきいきサロン</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■活動費の助成（立ち上げ資金3年間）※条件有り</li> <li>■立ち上げや活動についての相談、アドバイス など</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 活動の実践者、活動に興味・関心のある方</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 地域福祉課</p>
<p><b>子どもの居場所づくり相談窓口</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■立ち上げ・継続支援、交流、研修会開催 など</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 活動の実践者、活動に興味・関心のある方</p>	<p>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</p>
<p><b>支えるみんなの活動講座</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■各福祉区の公民館で2回の講座を実施</li> <li>■フォローアップ講座も実施</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 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</p>	
<p><b>ボランティア養成事業</b></p> <p>ボランティアをしたい人、求めている人を調整して、活動につなぎます。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ボランティア保険の加入受付</li> <li>■手話入門講座の開催 など</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 岡山市民</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 ボランティア係 ☎201-0171</p>
<p><b>生涯活躍就労支援事業</b></p> <p>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。</p> <p><b>支援対象</b> 概ね55歳以上の方 ※生活保護受給者は対象外となります。</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 生涯かつやく支援センター ☎225-4080</p>
<p><b>あつ晴れ！もも太郎体操 普及・啓発事業</b></p> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■体操DVDの無償提供</li> <li>■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・講座等）</li> <li>■各福祉区で交流会を開催</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 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</p>	<p>地域包括ケア推進課 ☎803-1256</p> <p>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</p>
<p><b>一人暮らし高齢者等見守り・支え合い活動補助金（切山基金）</b></p> <p>一人暮らし高齢者等が安心して暮らせる地域づくりを進める団体を応援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■1団体10万円を上限 ※条件有り</li> </ul> <p><b>支援対象</b> 市内で一人暮らし高齢者等の社会参加や見守り・支え合い活動に取り組むボランティア、NPO法人、当事者支援団体等</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 ☎222-8619</p>

上記以外にも様々な事業があります。詳細はホームページをご参照ください。

岡山市 市民活動支援事業

検索

地域に支え合いの花を咲かせましょう



[発行] 令和5年10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

