

令和6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、少子高齢化や人口減少、単身世帯や夫婦のみの高齢者世帯の増加などを背景に大きく変化しています。

かつて、ご近所で当たり前に行われていた付き合いや慣習が薄れていく中で、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。

このような時代だからこそ、身近な地域での支え合い活動の大切さが再認識され、市内各地で改めて地域のつながりを大切にする取り組みが増えつつあります。

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支援しています。

このハンドブックは、支え合い活動を行う際のヒントとなる活動をまとめています。幅広い年代の方々に地域の活動を知ってもらい、支え合い活動を始めるきっかけや取り組みの参考にさせていただければ幸いです。

### Topic!

## 支え合い活動って何？

～あなたの住む地域の“支え合い”を探そう！～

支え合い活動は、隣近所との付き合いの中で今も残る「お互いさま」の延長線上にあるものです。高齢者を支える活動だけが支え合い活動ではありません。地域に住んでいる子どもや高齢者、障害を持つ方などすべての人々がお互いに助け合い、支え合いながらより良い地域にしていくための活動です。

あなたの住む地域を見てみましょう！このような活動や光景を目にしませんか？

集まりの場



散歩中の  
あいさつ



井戸端会議



地域行事



ちょっとした  
困りごと支援



これらはすべて見守りや助け合いにつながる“支え合い活動”です。

これからは「支える」・「支えられる」の関係を超え、「お互いさま」の気持ちで支え合うことが大切です。



「お互いさま」が  
合言葉！！

お住まいの地域の  
地域資源はこちら  
からチェック！



はじめに ..... 2

**Topic!**

支え合い活動って何?～あなたの住む地域の“支え合い”を探そう!～ … 2

岡山市支え合い活動紹介

**困りごと支援**

三門学区地域のみんなでつながり隊（北区・三門学区） ..... 4

桃園いきいき支援のきずな（北区・横井学区） ..... 4

中野東町内会（東区・西大寺学区） ..... 5

**通いの場**

中野東町内会（東区・西大寺学区） ..... 5

西七区ふれあいサロン（南区・七区学区） ..... 6

**話し合いの場**

前土田ありがとう会（中区・竜之口学区） ..... 6

**共生**

土手根っ子（南区・福浜学区） ..... 7

たいよう子ども食堂（北区・岡北中学校区） ..... 7

支え合い活動立ち上げステップ ..... 8

岡山市支え合い推進員紹介 ..... 9

市民活動支援事業一覧 ..... 10

おでかけ応援隊事業補助金・アドバイザー派遣補助金の紹介 ..... 11



**困りごと支援** **三門学区地域のみんなでつながり隊** (北区・三門学区)

**人と人とのつながりを大切に活動しています**

岡西公民館主催講座「地域の人々でつながり隊～私たちのできること～」の受講生など13名で、平成26年2月に立ち上げました。人と人とのつながりを大切にしながら、日常生活の中でのちょっとした困りごと(ごみ出し、草取りなど)のお手伝いを、1時間程度しています。利用料は無料です。対象は、三門学区在住の70歳以上の一人暮らしの方、又は夫婦のみの世帯の方です。

**ここが自慢!**



- ★継続は力なり!今年度で結成11年になりました。
- ★利用者の方々とつながりとメンバー同士のつながりを大切にしています。



毎月連絡会を開催し、活動の感想や気づき、課題などを話し合っこの活動に活かすようにしています。現在、メンバーは12名で、令和5年度末までの延活動件数は3,062件です。今後も、メンバー同士で協力し合いながら、三門学区の高齢者の方々が安心して住み続けることができる地域を目指して活動を続けたいと思います。

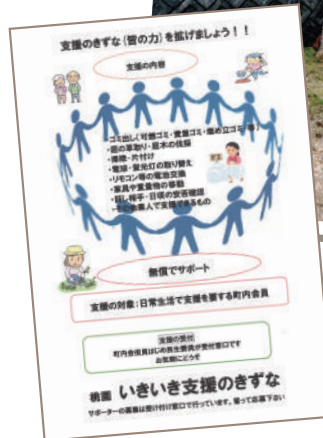
**困りごと支援** **桃園いきいき支援のきずな** (北区・横井学区)

**きずな深まる桃園町内会**

町内で高齢者支援を求める声が多くなり、町内会で何ができるか考えるために勉強会をしました。さらに町内会長と民生委員を中心にサロン活動など集いの場へヒアリングを実施し、日常生活のちょっとした困りごとをお手伝いする「桃園いきいき支援のきずな」を令和元年7月に発足させました。学区の安全安心ネットワーク、町内会の福寿会やカラオケ同好会にも協力してもらっています。

活動の内容はゴミ出し、庭木の剪定、リモコンの電池交換、話し相手などです。利用者は75歳以上の独居高齢者がほとんどで、県外に住む親族からの申し込みもあります。

「このような支援組織があるだけで高齢者にとっては心強い」という声をいただいているので、これからも継続して活動します!



**ここが自慢!**



- ★地域の困りごとを把握するために、集いの場に出向いてヒアリングを実施しています。
- ★定期的に、各戸の状況把握にも努めています。





困りごと支援  
・通いの場

## 中野東町内会

(東区・西大寺学区)



地道に続けられる“ちょっとした活動”を通して町内の人と人との“つながり”をつくる

### チョイカツ

中野東町内会では、短時間でできるちょっとした剪定、草取り、修繕、掃除、ゴミ出し、買い物代行、家事代行や町内でちょっと気になる箇所への対応をしていく「チョイカツ」を始めて4年になります。報酬はもらわず、お茶代や材料費は町内会で負担しています。

町内会で力を合わせ、お互いさまの取り組みをすることで、人と人との地縁が結ばれることを期待しています。

before



after



ボランティア袋6袋分の草  
土嚢7袋の土

奮闘中



みんな熱心!



ここが自慢!

- ★地域の困りごとは毎月『チョイカツ』頼みま書」や町内の口コミで把握。
- ★活動内容は、毎月発行の町内会通信にカラー写真入りで掲載しています。

### おしゃべり会

令和4年秋に古い町内集会所（大師堂）へのエアコン設置を機に集会所の活用機運が高まり、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行した令和5年5月に「おしゃべり会」としてスタートを切りました。その後、毎月第2・4水曜日10時～12時に定例会を開催しており、毎回5～10名の参加者が集まり、順調に継続しています。

高齢化が進む町内にコロナ禍が追い打ちをかけ、家庭内外での会話や人との交流が激減していたので、容易にコミュニケーションが生まれるこの取り組みは好評でした。



“初の屋外”



ここが自慢!



- ★申し込み、会費、持参物など不要で気軽に参加できます。
- ★60代～80代が中心で、これまで外出が少なかった方の外出の機会にもなっています。





## 通いの場 西七区ふれあいサロン (南区・七区学区)

“好きなこと”や“得意なこと”を  
活かして活動中!

約20年前に始まり、月1回七区コミュニティハウスで開催しているサロンです。

長年、七区保育園と交流を行っており、毎月のサロンに保育園児が参加していることが魅力です。毎月異なるクラスの園児が歌やダンスを披露してくれるため、参加者は毎月のこの時間を楽しみにしています。

現在スタッフは12名程で、料理上手な方やお花のアレンジが好きな方、歌が得意な方など多彩な方が揃っています。それぞれの得意なことを活かしながら役割分担をしているため、参加者だけでなくスタッフも楽しみながら運営しています。

これからも園児から元気なパワーをもらいながら、得意なことを活かして楽しくサロンを続けていきます。



楽しい様子を届けるため、不定期で発行中!



毎月の保育園児との交流は癒しの時間!



大人気なフォークダンスクラブのステージ!



ここが自慢!

- ★長年、七区保育園との交流を実施しています。
- ★スタッフの得意なことを活かしてサロンを運営しているため、スタッフ自身が楽しんで活動しています!



## 話し合いの場 前土田ありがとう会 (中区・竜之口学区)

お互いに「ありがとう」の気持ちで

“元気で長生き前土田モデル”の実現を目指して、町内の各種委員・ボランティアが話し合い、協働する「前土田ありがとう会」を開催しています。数年前に建て替えた集会所を拠点に、高齢者の通いの場として「あっ晴れ!もも太郎体操」(P.10参照)や、町内の特技を持った方の活躍の場でもある「みんなのコンサート」や「みんなの文化展」を行っています。また、あんしんカプセルの配布・更新を通じた見守りも継続して行っています。



みんなのコンサート



みんなの文化展



ここが自慢!

- ★コンサートや文化展を通じて町内の特技を持った人を発掘しています。
- ★住民の参加・コミュニケーションを増やすことを意識して活動しています。

ありがとう会の会議では「こんな町内にしていきたいね」という意見を交わしています。





共生

## 土手根っ子 (南区・福浜学区)

### 活動がスタッフの楽しみに

誰でも安心して集まることができる居場所として「フリースペース土手根」を令和4年度に地域有志で開設し、毎週活動しています。

倉庫2階を改修した秘密基地のようなスペースで、学習をしたり卓球やゲームをしたりして、子どもも大人も楽しんでます。年に数回は季節の体験行事や工作、おやつ作りなど、お楽しみ会も開催しています。

地域の子どもたちや保護者、近所の大人の方も誘い、みんなで温かくつながる居場所づくりをしています。



オリジナルキャラクター「どて猫」

フリースペースで宿題をしている様子



習字の先生に来てもらいました



風船を使ってスイカ割り体験もしました!

みんなでもちつきに挑戦!

### ここが自慢!

- ★支えるみんなの活動講座 (P.10 参照) 受講生が中心になって立ち上げています!
- ★子どもから大人まで気軽に集える場になっています。



共生

## たいよう子ども食堂

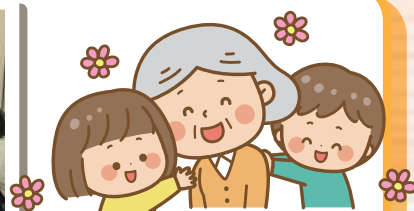
(北区・岡北中学校区)

### みんなが「たいよう」のように輝ける場所

たいよう子ども食堂は、岡山市立北公民館で月1回開催しています。集まって食事をするだけでなく、ハロウィンパーティやクリスマス会などの季節にちなんだ行事や遊びを取り入れ、子どもも大人もボランティアも集まった人全員が楽しめるような内容にしています。

子どもだけではなく高齢者も利用対象で、参加している方からは「毎月ここに来て、若い世代の方と交流するのが楽しみ」という感想も聞かれます。

また、主任児童委員、栄養改善委員等の方だけではなく、地域団体に属していない方、大学生、高校生、地元の中学生在が有志としてボランティアに参加し、それぞれの強みを活かして活動しています。



### ここが自慢!

- ★高校生・大学生が運営に参加することで、より子ども目線に近い活動内容になっています!
- ★中学生から高齢者までのボランティアと一緒に活動しています!



# 支え合い活動立ち上げステップ

「地域で支え合い活動を始めてみたいけど、どのようなことから始めれば良いのだろう?」「具体的にはどのように取り組んでいけば良いの?」と思った方は以下のステップを参考にしてみてください。

## ステップ 1 情報を集めましょう



支えるみんなの活動講座の様子

岡山市内や他の地域にはどのような支え合い活動があるのか情報収集を行いましょう。

また、活動を行う地域の困りごとやニーズを知ると、必要な活動が見えてくるかもしれません。

### アドバイス 社協に相談してみよう!

支えるみんなの活動講座(P.10 参照)に参加したり、岡山市社会福祉協議会が発行する支え合い通信などを見て他地区の支え合い活動の情報を得ることができます。

岡山市社協のHPをチェック!



一緒に活動しています!



## ステップ 2 仲間を集めましょう

同じような思いをもった仲間を集めましょう。

あなたが住む地域には、お世話好きな人、地域の見守り役、地域のことをよく知っている人、地域の盛り上げ役、気心の知れた人などはいませんか?

気軽に呼びかけて仲間を集めましょう。

## ステップ 3 活動内容を決めましょう



仲間が集まったら、地域の困りごとやニーズを参考に、どのような活動を行うのか話し合しましょう。

### アドバイス 活動者に会ったり、見学に行ってみよう!

すでに活動を始めている活動者に話を聞いたり、見学に行くことも良いでしょう。



## ステップ 4 場所(活動拠点)や実施日などを決めましょう



活動にあった場所(活動拠点)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。

例)・参加費の有無

- ・活動を有償にするか無償にするか
- ・開催や活動の頻度
- ・どのような活動を引き受けるか など

## ステップ 5 地域へ広報(紹介)しましょう

支え合い活動の内容が決まれば、回覧板などを活用して地域へ広報しましょう。





# 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、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）」を各福祉区・中学校区に配置しています。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

田實 上杉 牧田 八木



北区北

福田 稲葉 八木 香本



中区

柳瀬 三村 児嶋



東区

齋藤 安藤 奥田 大窄



南区西

堀内 堀田 山田



南区南

山田 大畑 為房

地域を  
知る  
思いを  
つなぐ  
活動を  
支える

### 【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

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> <p><b>内容</b> ●活動費の助成（立ち上げ資金3年間）※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</p> <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づくりを支援します。</p> <p><b>内容</b> 子どもの居場所の立ち上げ・継続支援、交流会・研修会開催など</p> <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> <p><b>内容</b> 各福祉区の公民館等で2回の講座を実施、3種類から選べる出前講座実施</p> <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> <p><b>内容</b> ボランティア保険の加入受付、手話入門講座の開催 など</p> <p><b>支援対象</b> 岡山市民</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 企画広報・ボランティア課 ☎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歳以上の岡山市在住の方 ※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>あっ晴れ！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> <p><b>内容</b> ●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回の伝達講習、次年度以降は希望に応じて年2回までの出前講習（体力測定・講座等） ●各福祉区で交流会を開催</p> <p><b>支援対象</b> 週1回以上体操をする意欲のある5名以上のグループ ※随時募集</p>	<p>岡山市ふれあい公社 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>支え合い活動助成金（岡山市社会福祉協議会 切山基金）</b></p> <p>地域住民同士がちょっとした困りごとを助け合う活動に取り組む団体を応援します。</p> <p><b>内容</b> 1団体10万円を上限 ※条件有り</p> <p><b>支援対象</b> 市内で活動しているNPO、町内会、ボランティアグループなど</p>	<p>岡山市社会福祉協議会 企画広報・ボランティア課 ☎225-4051</p>
<p><b>「地域をつなぐ活動」支援助成金（岡山市社会福祉協議会 切山基金）</b></p> <p>地域にあるさまざまな福祉課題を解決するために取り組む活動を応援します。</p> <p><b>内容</b> 1団体10万円を上限 ※条件有り</p> <p><b>支援対象</b> 市内で地域福祉活動に取り組んでいるNPO、町内会、ボランティアグループなど</p>	

上記以外にもさまざまな事業があります。  
詳細はホームページをご参照ください。

その他の市民活支援事業は  
こちらからチェック！





# おでかけ応援隊事業補助金について(令和6年8月スタート)

地域住民等が主体の支え合いによる移動支援活動を行う団体に対し、経費の一部を補助します。

## ◆補助対象となる団体 ※以下の要件をすべて満たすこと

- (1) 岡山市内に拠点を有し活動していること
- (2) 構成員が5人以上で、支え合い活動をしている団体
- (3) 「道路運送法における許可又は登録を要しない運送に関するガイドライン」に基づいた活動を実施する団体であること
- (4) 目的地での付き添い、乗降時の介助や見守り等を行う移動支援活動を実施する団体であること

詳細はこちらの二次元コードからご確認いただけます。



## ◆補助金対象経費一覧(令和6年度)

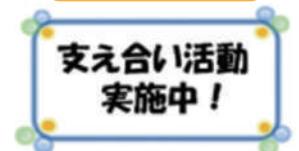
補助対象経費		補助限度額 / 年
事務経費	消耗品費	事務用品の購入費 ※ただし取得金額が5万円未満(税込)のものに限る
	印刷製本費	資料や広報物の作成費、印刷費
	通信費	電話料、郵便料
コーディネーター人件費		サービス利用のコーディネート(利用に関する相談受付、連絡調整等)を行う者に対する費用
自動車保険料		移動支援専用の自動車保険の加入に要する保険料
運転適性診断受講料		独立行政法人自動車事故対策機構が実施する適性診断を受講した時の受講料
安全運転講習会受講料		移動支援の基礎知識やマナー・接遇を学ぶための勉強会を受講したときの受講料

(注) 補助限度額は令和6年度の金額です。令和7年度以降の補助額は変更の可能性があります。

ステッカー見本

## ◆ステッカーの配布

移動支援用車両に貼れるマグネットタイプのステッカー(縦30cm×横40cm)を希望される団体には、補助決定後に1団体最大10枚まで配布します。



# アドバイザー派遣補助金について(令和6年8月スタート)

移動支援を実施中、または計画している地域住民等による団体に対し、活動の立ち上げ方や実施方法について、専門的なアドバイスを受ける際にかかる経費を補助します。

## ◆補助対象となる団体

おでかけ応援隊事業補助金の対象要件の(1)～(3)をすべて満たしている団体。

## ◆補助金対象経費(令和6年度)

アドバイス受講料、講師交通費、会場賃貸料、その他の経費で一年度あたり2万円を上限に補助します。

(注) 申請回数は一年度あたり1回までです。令和7年度以降の補助額は変更の可能性があります。

## お問い合わせ先

住所 〒700-8546

岡山市北区鹿田町一丁目1番1号(岡山市保健福祉会館9階)

岡山市保健福祉局 高齢福祉部 地域包括ケア推進課

連絡先 電話 086-803-1286 FAX 086-803-1780



地域に支え合いの花を咲かせましょう



〔発行〕令和6年9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

