

An illustration of a diverse group of people, including an elderly woman at the top, a woman, a man, and a child, holding hands in a circle. They are surrounded by a large, glowing heart. The background is a soft, colorful wash of blue, yellow, and white, with small red hearts and sparkles scattered throughout.

高齢者を
地域で支える

活動事例集

高齢者を 地域で支える

活動事例集

あなたの地域も始めてみませんか

超高齢社会の進行の中、
高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らせるよう、
地域での支え合い活動を
様々なかたちで行っている団体が増えてきています。
この事例集では、いくつかの取組を
みなさんにご紹介するものです。

INDEX



見守り活動

はく に
白二みまもりネットワーク 1



居場所づくり

寄りなせ「あいあい」 2



生活支援

地域の結びつきを活かした生活支援 4

地域の「安心の杖」として日常生活を支援 6

しもまちお互いさまネットワークプロジェクト 8

冬期五味(支・愛・繋・合・協)出しボランティア支援活動 10

おたすけ隊事業 ～地域の笑顔を求めて～ 12

手作りお弁当と笑顔をお届け 14

高齢者の食生活を支える移動販売 16



健康づくり・介護予防

地域のサロンで健康づくり・介護予防 18

生きがい対応型通所事業「いくまか家」 20



見守り活動

はく に 白二みまもりネットワーク

～安心安全なまちづくり
住んでよかった白山浦2丁目～

白山浦2丁目町内会



●取組の背景

一人暮らし高齢者や障がい者等の方々に対し、日々の見守りが必要だと感じ、「ささえあい、たすけあいの住みよいまちづくり」のための活動として、福祉協力員(ボランティア)を立ち上げました。

●活動概要

福祉協力員(ボランティア)

- ・一人が数名の要介護者を担当し、適宜の訪問や日頃の声かけで安否を確認
- ・資格は特に必要なし・プライバシーに配慮して活動(信頼を大切に)

活動

- ・友愛訪問
- ・地域の茶の間に協力
- ・災害時の支援協力

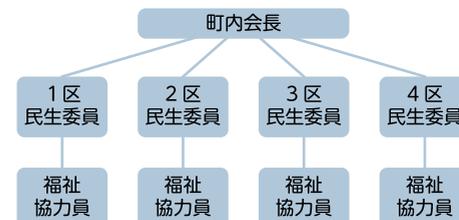
ポイント

町内で作成した高齢者名簿に基づいて現状把握や情報の共有化を図るため、定例会を開催しています。

取り組みの成果

活動を通じて、人と人とのつながりが強くなったと感じています。定例会の開催などで協力員同士もよい関係を作っています。住んでよかったと思える、共助の精神あふれる隣組を実現するために、これからも活動していきます。

みまもりネットワーク構成図



地域の「支え合い・助け合い」は地域で補う！



居場所づくり

寄りなせ「あいあい」

～ みんなでつくる みんなの笑顔 ～

常設型 地域の茶の間 (東区下山地区)

●取組の背景

もともと開催していた地域の茶の間(月1回開催)を常設で開催したいという熱い思いから、地域の誰もが楽しめる居場所として、常設型の地域の茶の間、寄りなせ「あいあい」が誕生しました。

●活動内容

民家を借上げ、当番のボランティアスタッフが、利用者と交流しながら、運営しています。

常設の茶の間として、日中いつでも立ち寄れて、子どもから高齢者まで楽しく過ごしています。

民家を会場としているため、まるで自宅の茶の間で過ごしているような居心地の良さがあります。

また、地域の情報を収集し、会場の一角を使って、利用者へ情報発信をしています。

時間 午前10:00～午後4:45

定休日 毎月最終土・日、お盆、年末年始、GWなど

内容 茶話会、健康マージャン、書を楽しむ「書楽」、民謡、生け花、絵てがみ、うた声あいあい、あいあい手作り、アロママッサージ(ハンド・フット)、英語・手話を楽しもう、作品展、季節のバザー、手作り作品の販売など

利用料金 大人250円、子ども(中学生まで)20円、ボランティア50円



書を楽しむ「書楽」



「うた声あいあい」歌声が響く

●工夫していること

- 利用者自身が楽しめること、きっちりとしたルールを決めないことを大切にしています。
- 世話をする人される人ということではなく、誰もが同じ立場、自分のことは自分でやることで、無理なく続いています。
- 会計報告は、誰でも自由に見られるようにする、全ての活動は自己責任で行うことなど、利用者みんなで運営しているという意識の共有を図っています。
- 運営経費を賄うため、利用者一人一人の声を大切にし、利用者を増やすことに努力しています。
- ボランティアは、当番で来られる日を自主的にカレンダーに記入し、スケジュール管理をしています。

●これまでの活動や取組について

活動内容も多彩に用意し、開催時間も長くするなど、多くの参加者が楽しめるようになっています。また、健康マージャンの開催など、男性の参加者も多いです。男性の居場所ができて、地域から喜ばれています。

小中学生が、地域の夏祭りでも自主運営するバザーの企画・作品作りを、地域の見守りボランティアとともに行うなど、こどもたちの居場所としても活用されています。

広報は、立ち上げメンバーによる知人へのチラシ配布から始めました。口コミもあり、徐々に地域に広がって、参加者数も増えました。(H24年度参加者数のべ2,933人)



男性の参加者も多い「健康マージャン」は大人気



「バザーの企画」子ども達の居場所として

●今後の展望など

世代を超えて、地域のみんなが楽しく過ごせる場所、地域の情報を共有できる場所であってほしいと願っています。住み慣れた地域で暮らし続けられるような様々なサービスの提供を考えていきたいです。また、下山地区は、ボランティア活動が盛んなので、ボランティア活動の拠点にしたいと考えています。



生活支援

地域の結びつきを活かした生活支援

岡方地区コミュニティ委員会

●取組の背景

旧豊栄市社会福祉協議会が呼びかけた「なじらネットワーク」活動として、平成13年から岡方地区で支援を必要とする人を支える活動を行っています。

●取組内容

年1回、地区内における各自治会の隣組を通じて、全世帯（平成26年2月現在で1,024世帯）を対象に要支援世帯の定期点検を実施しています。

そこで要支援世帯と、それぞれに支援が必要な事項（声かけ、除雪、通院・買い物支援など）を確認。名簿を作成して自治会長と民生委員が管理し、有効に活用しています。

また、全世帯を対象に、かかりつけの医療機関や家族の連絡先等を記載する「わが家のきんきゅう連絡先」というシートを配布し、家の中にそれを掲示することを呼びかけています。

月2回の定期的な配布物の配布時に、隣組による各世帯の見守りを実施したり、買物や通院の際に、近くの要支援者も車に同乗させてあげたり、また大雪時には、除雪を行うなど、「近くにいる人が支え、助け合う地域づくり」に取り組んでおり、お互いに無理にならない支援体制を整えていくことにしています。

その他の活動として、降雪時には北区役所建設課から委託を受けて、除雪機を使い、主要な歩道の除雪を行っています。

またボランティアによる配食サービスも行われています。



歩道の除雪

●取組の効果・苦労したことなど

「なじらネットワーク」の取り組みにより、

- 支援を要する世帯の状況をしっかりと把握できるようになった。緊急時には、特にそれが強みになっています。
- 隣組による見守りなどから、要支援者に安心感を持ってもらっており、ネットワーク活動がいざという時の頼れる存在になってきている。



岡方コミュニティセンター

●日ごろの活動状況

地区内では、一人暮らしの高齢者など（15名程度）に声かけや見守りかねて週1回、配食サービスを行っています。給食ボランティア「あやめ会」の皆さん（38名）が、岡方コミュニティセンターで調理を行い、民生委員（6名）と地域のボランティア（3名）が出来上がったお弁当を届けています。



●今後の展望

少子高齢化の進展や、農業の兼業化が進むなど、地域を取り巻く環境の変化によって、以前に比べて「人とのつながり・地域とのつながり」がやや希薄になっていることから、近所の大切さを再認識してもらう活動（イベントの開催など）を行う必要があると考えています。

平成23年7月の豪雨により地区内に避難勧告が発令された。そのような経験もふまえ、自主防災組織での避難訓練にも引き続き要支援者の名簿を活用して、実践に生かしていきたい。



生活支援

地域の「安心の杖」として 日常生活を支援

～身近な困りごとのお手伝いをするボランティアグループ～

福祉ボランティアじゅんさいの会

●取組の背景

この地区で一日でも長く暮らしたいとの声を受けて東山の下地区コミュニティ協議会や東区社会福祉協議会の協力をいただき、平成23年7月に団体を立ち上げ、同年11月から活動を開始しました。

●活動内容

東山の下小学校区内の高齢者、障がい者、子育て中の方を対象に無料で身近な困りごとのお手伝いをしています。

【例：買い物、掃除、ごみ出し、話相手、草取り、庭の水やり、庭木の剪定、車椅子介助、玄関先の除雪、電球の交換など】

活動時間 9:00から17:00 (土日、祝日はお休み)

連絡先 090-8871-8954

事務所はありませんが、携帯電話でお互い連絡を取り合って依頼に対応しています。「助けて」と声を出してください。

公的福祉サービスや他のサービスでは対応できない狭間にあるなどでお困りの方はご相談ください。



●取組の工夫

ボランティアの依頼があると中心スタッフが内容を確認して、ボランティアにつないでいます。有償ボランティアや業者と重ならないように工夫しています。

また、買い物はボランティア2人1組で対応しています。

電話を受けたら早く対応します。今までに苦情やトラブルはありません。

●これまでの活動や取組

平成24年度実績

- 相談依頼 41件
 - 話相手 35件
 - ごみ出し 254件
 - 軽作業（買い物、掃除、草取り等）27件
 - デイサービスの行事支援 40日（87人）（運動会、花見など）
 - ボランティア定例会（毎月1回）
ボランティア同士の和を大切に、親睦を図るため、内容を変えて定例会を開催しています。【例：健康体操、笑いヨガ、料理教室、防災研修、茶の間見学、手芸など】
- ボランティア会員 44人（平成26年2月現在）



●今後の展望

誰でも一人で生きていくことはできませんし、いつかは誰かのお世話になります。

明日は我が身、自分たちのためという思いで活動していきます。

中心スタッフは民生委員・児童委員や地域コミュニティ協議会のメンバーですので、知識や経験が豊富で、様々な活動に生かされています。

地域づくりは人づくりです。

地域になくってはならない存在です。





生活支援

しもまちお互いさま ネットワークプロジェクト

栄小学校区コミュニティ協議会
入舟小学校区コミュニティ協議会

●取組の背景

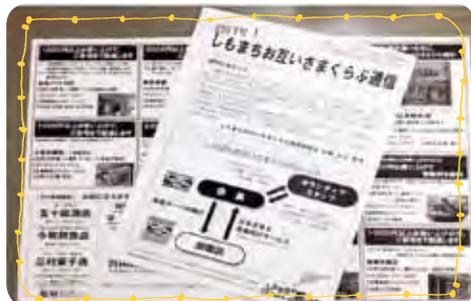
「しもまち」地区は高齢化が急速に進み、単身高齢者や高齢者のみ世帯も増加し、家族以外の担い手の創出が不可欠となっており、最も身近な存在である地域住民を核とした支え合いの関係づくりが急務となっていました。

活動1 しもまちお互いさまくらぶ

運営主体 しもまちお互いさまくらぶ運営委員会
(主な構成員：栄小学校区コミュニティ協議会、民生委員、
地元商店、ボランティアスタッフ)

活動内容 地元事業所（商店）と連携した
買い物支援及び見守り

加盟店（地元商店）のお得な買物情報などを
掲載した登録会員向けのかかわら版
「しもまちお互いさま通信」を毎月発行



加盟店は、年会費3,000円~5,000円を
運営委員会に納入し、
高齢者向けのお得な情報を掲載。



↑加盟店ステッカー ↑会員証

ボランティアスタッフが、
見守り訪問を兼ねて、
かかわら版を高齢者宅にお届け

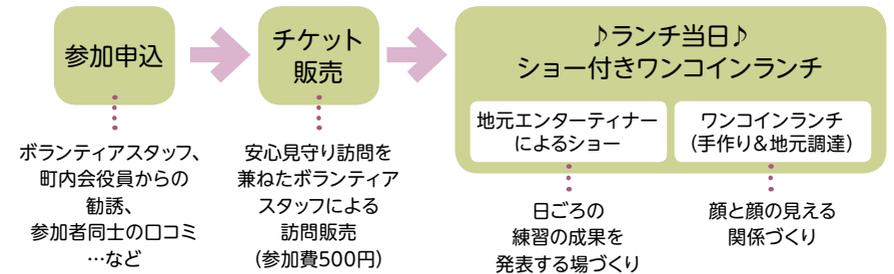


ボランティアスタッフには、
訪問回数や入会者数などに応じて、
加盟店で使える地域通貨
「しもまちお互いさまクーポン」を贈呈。

活動2 しもまちお互いさまランチ

運営主体 入舟小学校区コミュニティ協議会
(しもまちお互いさまランチ幹事会)
(主な構成員：しもまちお互いさまランチ幹事会、ボランティアスタッフ)

活動概要 高齢者の交流の場づくり~ショー付ワンコインランチ



●活動の経過

地元自治会・町内会、民生委員児童委員全員が一堂に会し、ワークショップを実施。高齢化にともなう地域の問題を洗い出し、311意見が寄せられました。また、地元の商店や学校、団体など、連携のパートナーについても多数の意見が出されました。

連携を期待するパートナーも交え、第1回検討会議を開催。

NPO法人コミュニティビジネスサポートセンターの永沢映代表から、事業成功の秘訣を講演いただいた後、洗い出された地域の問題に優先順位をつけて、具体的に取り組む課題を決定していきました。

今では地域になくはならない存在です。

●課題

- 事務局の負担を軽減するために、事務局員の増員が必要となっています。
- 役員やスタッフへの事務的な連絡（文書送付、電話など）に手間がかかるため、メールなどを活用し、情報共有の簡素化を図る必要があります。
- 事業の魅力をより多くの人に伝えるため、専門家の力も借りながら、チラシなどのデザインを検討していく必要があります。



生活支援

冬期^{ごみ}五味(支・愛・繋・合・協)出し ボランティア支援活動

亀田西小学校区コミュニティ協議会
早通小学校区コミュニティ協議会
新潟市立 亀田西中学校

●取組の背景

高齢者にとって、冬のごみ出しには、危険が潜んでいます。しかし、早朝の作業ということや誰もが躊躇する「ごみ」であるために人に頼りにくいということがあります。登校途中の中学生に通学路上にある高齢者の家の前に出されるごみ袋を少し移動させてもらえないかと思い協力を呼び掛けることにしました。

中学生には、見守られる子どもから自主的に行動できる人になってほしいという願いから中学校と協力して活動することになりました。

●活動内容

地域の高齢者の支援を行っている地域包括支援センターを中心に自治・町代会長、民生委員、区社会福祉協議会を通して高齢者の方に活動を知っていただき利用したい・利用した方が安心だと思われる方に「利用希望申込書」を提出していただきます。

中学校には、ボランティア参加者募集の呼びかけをする時間を作っていただきます。呼びかけの時には、コミュニティ協議会が直接、地域の現状を中学生に説明し協力をお願いします。話を聞きボランティア活動を「したい」と思った生徒に「ボランティア参加意思カード」を提出してもらいます。毎年多くの生徒からカード提出をしていただいています。

利用希望者と生徒の通学路を中学校に配置されている地域教育コーディネーターがマッチングし、活動準備をします。

12月～3月の4ヵ月間、学校登校日に限り学校に行く途中にごみ出しボランティア活動をしています。



ボランティア募集の呼びかけのようす

●取組の効果・苦労したことなど

活動内容としては、誰もが良い事だと思ってもらいざ行動するとなると「個人情報

の取り扱いについて」「生徒が活動を忘れた時の対応について」「利用者募集の範囲について」などそれぞれの立場から様々な問題が出て来ました。4年目になった今でも細かな課題は後を絶ちません。

自治会・コミ協・中学校・福祉団体・行政が協働することで利用される方が不安にならないように努め、どこかの団体・誰か一人の人に負担がかからないよう話し合いをして課題解決することで継続できる活動になってきています。

●日ごろの活動状況

中学生にも出席していただく「中間報告会」(1月下旬)、「反省会」(活動最終日)を実施しています。高齢者の方の参加は、難しいのですが利用してみた感想を地域包括支援センターの方が聞き、伝えていただいています。予想もしなかった交流が芽生えていることを知る機会になりました。以下は、実際に出た感想の一部です。

【生徒からの感想】

- ▶ごみ出しをしていて、ごみステーションで地域のお年寄りとの仲良くなれてよかった。
- ▶家の前でおばあちゃんが待っていて声をかけてくれたことがうれしかった。
- ▶ごみを出していない日があり心配しましたが、ごみがあった時には安心した。



中間報告会のようす

【利用された人からの感想】

- ▶学生さんが我が家を訪問してくださることで、我が家に活気が戻ったように感じた。
- ▶学生さん、皆さんの力を借りることで今年の冬も安心してひとり暮らしができた。頼もしくうれしかった。
- ▶日ごろ、道路であった際に挨拶してくれるだけでも、さわやかな気持ちになり元気がもらえる。

●今後の展望

「ごみ出し支援」は、多くある地域課題のひとつです。

この事業に取り組むことは、地域全体で「助けあい・支えあい」しくみづくりの第1歩と考えています。

多くの中学生が、この活動に関わり福祉への理解と関心を高め思い遣りの気持ちを育てること。高齢者等には住み慣れた場所で安心して暮らしてほしい。という2つの願いから、この事業を継続し広げていきたいと思っています。



生活支援

おたすけ隊事業 ～地域の笑顔を求めて～

松海が丘第3自治会

●取組の背景

当地域の高齢化率は33%を超え、海が近く坂道が多い地形の問題もあり、高齢者の日常生活には、様々な困りごとが生じます。「地域の困りごとには、地域の力で解決したい」という思いで、地域住民による「おたすけ隊」が誕生しました。

●活動内容

地域の高齢者、障がい者の日常的な困りごとに対し、有償ボランティアで支援しています。【例：草取り、庭木剪定、側溝掃除、家具の移動、電球交換、買い物代行など】費用は、1時間または1回500円/人です。なお、ゴミ出しや粗大ゴミの搬出が困難な場合は、新潟市の「ゴミ出し支援事業」で対応しています。

利用の流れ

- ①要請 電話・FAX で1週間前に依頼する
- ②依頼内容の詳細を確認し、事務局で「おたすけ隊」の派遣者を選定する
- ③「おたすけ隊」が依頼者宅で作業
- ④作業報告書により、費用を清算する



おたすけ隊による庭木剪定



電球交換や網戸の修理も！

●取組の効果・苦労したことなど

活動を開始した当初は、隊員が5人でしたが、とにかく口コミで協力者を増やしました。徐々に地域の賛同が広がり、現在では30名近くに増えました。

また、事業のPRを図るため、全世帯にチラシ配布を実施しました。利用件数も年々増えてきています。(H24年度利用件数69件)



●これまでの活動や取組について

平成22年7月に「おたすけ隊」を設立してから、地域ぐるみの助け合い・支え合いの風土が着実に浸透してきています。また、住民同士の交流を推進する「松海の森」や空き家を活用した地域の茶の間「ぬくもりの家」の取組も実施しています。



「松海の森」

地域の皆さんと荒れ放題だった保安林を整備。現在では、地域の様々なイベントの場に！



地域の茶の間「ぬくもりの家」

多世代交流やパソコン教室、夜の茶の間など「気軽に、楽しく過ごせる居場所」を提供中

●今後の展望

地域の高齢化に伴い、高齢者は生活上の些細なことができなくなっています。これからの超高齢社会には、「おたすけ隊」のような事業の必要性を痛切に感じています。

今後、事業を継続するためには、活動資金の確保や若い世代の協力者の確保が課題です。



生活支援

手作りお弁当と笑顔をお届け

地域ぐるみで配食と見守りを行う
ボランティアグループ

月潟南天の会

●取組の背景

昭和61年から毎週2回、地域の一人暮らしの高齢者の方などに、おいしい手作りお弁当を配達しています。地域の高齢者に喜んでもらえるよう、和気あいあいと楽しく活動しています。

●活動内容

「私デザート盛り付けるねー。」

毎週火曜日と金曜日、地域の健康センターの調理室に響く楽しそうな声は、月潟南天の会の調理ボランティアの皆さん。南天の「難を転じる」という意味そのままに、幸せを運んできそうなおいしいお弁当が作られています。

南天の会は現在約40名の会員からなり、調理は毎回3名で、てきぱきと作っています。高齢者のお弁当なので、味付けの濃さや刻みの大きさなどに気を遣っていますが、おいしく見えるよう、色合いを鮮やかに見せることも忘れていません。味見して何かひと味足りないときは、話し合っって何か加えたり、盛り付けやデザート
の切り方など、現場で話し合っって決めることができるのもボランティア弁当ならでは。毎回楽しく話し合っっています。もちろん栄養的にも、メニュー作りに栄養士から入ってもらっているから万全です。

作っったお弁当は、配達ボランティアにバトンタッチ。配達は2名でペアを組み、配達先の見守りと状況確認も兼ねて地域を回っています。お弁当は手渡しで、「風邪がはやっているから気を付けてね。」と声をかけたり、近況を聞いたり、高齢者の方にはいいコミュニケーションの機会となっています。

食材の仕入れなどの事務は南区社会福祉協議会が行っっており、会員に民生委員や地元役員も多く、皆協力的であることから、地域ぐるみでの運営体制が構築されています。

●取組の効果・苦労したこと

配達ボランティアには民生委員の方もいて、心配な一人暮らしの方に声をかけて回る、いいきっかけとなっています。

調理ボランティアのメンバーは、色々な組み合わせがあるので、毎回会員同士の新鮮な交流があり、色々なメニューを作るので会員自身の料理のレパートリーが増えたり、また、お弁当を作り終えてから試食をしつつの
歓談などが、楽しみの一つになっています。



●日ごろの活動状況

南天の会では、楽しみにしてくれている利用者の為、雨の日も雪の日も、週2回の食事の調理・配達をかささず行っっています。また、不在であれば不在票を置いていき、後で手渡しするようにし、きちんと安否も確認しながら配達を行っっています。

また、会員同士の研修会では、減塩した健康メニューや効率よく栄養が取れる調理法など、栄養士の指導のもと、少しでも利用者の栄養改善につながれば、と思っ取り組んでいます。



おいしそうなお弁当です



楽しく盛り付け



笑顔もお届け

●今後の展望など

利用者が少なくなっっている中、訪問活動などを通して、利用者の拡大につなげていきたいと考えています。



生活支援

高齢者の食生活を支える 移動販売

月潟地区買物支援検討会

●取組の背景

月潟地区は準農村地域であり、急速な高齢化と人口減少により、スーパーや商店は撤退していき、旧白根市街への公共交通が不便なことから、ひとり暮らし高齢者や高齢者のみ世帯は買物に困っていたため、平成23年、地域住民とともに「買い物支援検討会」を立ちあげました。

●活動内容

平成25年11月より、セブンイレブン、地元の精肉店、福祉作業所と連携し、移動販売をスタート。地域住民の協力を得て、セブンイレブンの移動販売専用の車両が巡回し、民家の軒先や商店の店先に停車しながら、商品を販売しています。

日時 毎週水・木曜日 午前中10:00～11:40

停車先 モデルの月潟自治会内11か所。

商品 アンケートで要望の多かった商品を中心に、お弁当、お惣菜、パン、牛乳、卵、豆腐、加工食品、冷凍食品等約150種類。利用者の要望を聞きながら商品を取りそろえ、注文にも応じる。

※福祉作業所は授産品のジャムやコンポートをメンバーと共に同行販売しています。



●取組の効果・苦労したことなど

- ① 住民同士が毎週楽しみに、声をかけあい、利用している。
- ② 買物をととして世代間の交流、支えあい、見守りにつながっている。
- ③ 食材が買えることで、調理の意欲、家庭内での役割が復活している。
- ④ 停車先で買物ついでに住民同士が交流し、憩いの場になっている。
- ⑤ 同行販売をととして地元の障害福祉施設への理解が深まる。
- ⑥ 業者も地域住民との交流を楽しみながら、高齢者のやりがいを支えている。
- ⑦ 地元商店も移動販売に合わせて開店し、販売方法を工夫し相乗効果をあげている。
- ⑧ 地域住民が移動販売を地域で支え継続させていこうという主体性をもっている。

●日ごろの活動状況

移動販売でこんな光景が見られます…

●世代の異なる住民同士での情報交換：

「これおいしかったよ」「これ便利だよ」

●世代の異なる住民同士のちょっとした手助け、

声かけ：「何がほしい?」「とってあげるよ」「元気にしてる?」「最近、具合はどう?」

●近所付き合いの復活 声を掛け合って買物に来ている。近所の人に頼まれて買物した品を届けている。

●食事への意欲、調理への意欲、生きがいが復活：「これで煮物をつくろう」「孫のおやつに」「お母さんのお弁当のおかず」

●住民同士の見守りや交流：「あそこのおばあちゃんの姿がないな」「ちょっと寄っていかない?」「帰りは一緒に帰ろう」



●今後の展望

- ① 住民同士の見守り活動への展開。ひとり暮らしや日中独居の高齢者がいつもと変わりに買物に来ているか、様子がおかしければ声かけや訪問するなど、見守り体制を広げていきたい。
- ② 居場所機能も併せ持つ移動販売へ。現在も停車先が憩いの場になっているが、地域住民が買物ついでに一服しながら、情報交換できるスペースを設けていきたい。
- ③ 地元に残る商店との連携を進め、要望があがっている他地区への販売エリアを拡大したい。



健康づくり・
介護予防

地域のサロンで 健康づくり・介護予防

秋葉区小合地域コミュニティ協議会

●取組の背景

園芸農業が盛んな農村地帯であり、地区内には4世代、3世代同居の大家族もあるが、日中は高齢者のみになる世帯も多い。また高齢者のみや高齢者のひとり暮らし世帯が徐々に増えて来ている。

●活動内容

地域の高齢化が進む中で、高齢者の孤立化を防ぐ目的で、地区内の自治会でサロンを立ち上げました。高齢者が歩いて通えるように、自治会の集会所等を会場にして、地区内の14自治会中の11自治会でサロンを立ち上げました。残りの自治会にもサロンの立ち上げを呼びかけており、近日中に立ち上げていただけそうです。

それぞれの自治会で、工夫をこらして特色あるサロンの運営を行っています。小合地域コミュニティ協議会と小合地区社会福祉協議会の取組としては、秋葉区役所健康福祉課が「特色ある区づくり事業」として新潟医療福祉大学と協働して行った「健康づくり体操普及サポーター養成講座」を受講して養成されたPPKサポーターが各サロンに出向いて、介護予防のためのロコモ体操を指導しています。なお「PPK」とは、「ピンピン生きてコロリと大往生」の意味です。

また、サロンを支援するために、年2回「サロン代表者会議」を開催して、サロンの運営に行き詰まった時の解決策などをみんなです話合っています。



●取組の効果・苦労したことなど

- サロンの存在により、地域の高齢者の安否確認ができており、地域のつながりを深めることに役立っています。
- ロコモ体操の実施が、健康づくり、介護予防に役立っている。

●日ごろの活動状況

サロンの他にも、以下のような取組を行っています。

愛さつ（挨拶）運動

地区内の小学校2校、中学校1校、PTA、自治会、老人クラブ、駐在所が共同で実施しています。日常的に挨拶をすることを心掛けていますが、特に春と秋には強調週間を設けて、児童・生徒の登校時に横断歩道などに立って挨拶を交わしています。また児童・生徒から標語を募集し、優秀作品をコミュニティセンター内に展示します。

緊急情報キットの配布

家族と同居していても、日中は高齢者のみになる世帯も多いことから、小合地区の全世帯に、緊急情報キットを配布しています。かかりつけ医や緊急連絡先を記入して、冷蔵庫に置いてもらっています。



愛さつ（挨拶）運動



緊急情報キット

●今後の展望

小合地区が、安心、安全なやさしさあふれる地域になれるように、みんなで考えていろいろな取組を実行していきたい。



健康づくり・
介護予防

生きがい対応型通所事業 「いくまか家」

間瀬福祉会

●取組の背景

間瀬地域は高齢化率が43.8%と、西蒲区の中でも際立って高くなっています。海と山に囲まれ、周囲から隔たった地区で、地域の課題を地域の中で解決していく意識が強いところです。

●活動内容

間瀬公民館を会場に、生きがい対応型通所事業を実施しています。

開催日 毎週水曜日

時間 午前10時から午後2時半まで

【1日の流れ】

- ①10:00 三々五々会員が集まります。
まずはみんなで何曲か歌います。
最初はオリジナルテーマソング
「いくまか家の歌」から。
- ②10:40 介護予防の脳活・けんこつ体操
- ③11:45 お楽しみ昼食
- ④12:15 しばし休憩、横になる人も
おしゃべりに花を咲かせる人も。
- ⑤13:30 手芸やゲーム、
カラオケで楽しめます。
- ⑥14:30 最後も「いくまか家の歌・
しめくりバージョン」を歌って
解散です。



テーマソング
「いくまか家の歌」で
スタート!



会場の間瀬公民館

●取組の効果・苦労したことなど

「いくまか家」の開設は平成14年。以来一貫して地域ボランティアで取り組んできました。

現在の会員は16名ほどで、平均年齢は82歳、最高齢は93歳のひとり暮らしの方です。一方支援する側のボランティアメンバーも、平均年齢67歳となりました。

ボランティアは班体制を組み、朝のあいさつや進行のほか、昼食の食材の買い出し、鍵開けなどを順番に担当しています。

分担し合って、わいわいと楽しくやることで、長く続けてこれたと思います。



●これまでの活動や取組について

いくまか家の特徴は全員参加の体操です。当初は体操なんてやらないという会員もいましたが、身体が温まり、軽くなるようで楽しいと、みんなが参加してくれるようになりました。会員の状態を見ながら、無理のない範囲で取り組むようにしています。

ボランティアの手作り昼食はおいしいと好評で、いくまか家の自慢のひとつです。



「脳活・けんこつ体操」ストレッチに指体操、ボディタッチや軽い筋トレなど、1時間しっかりと身体を動かします。



取材日の昼食は、五目煮豆にわんたん汁でした。主食は各自が持参します。ボランティアメンバー手製の漬物もあり。

●今後の展望

高齢化が急速に進む地域では、「いくまか家」のような、みんながいきいきと楽しく過ごせる場所が必要です。自分たちが頑張らないと思っていますが、この先長く事業を継続していくには、新たな担い手の確保が課題です。



発行：新潟市
福祉部福祉総務課・高齢者支援課
〒951-8550
新潟市中央区学校町通1-602-1
☎025-226-1169 (福祉総務課)
☎025-226-1290 (高齢者支援課)