



赤い羽根
福祉基金

“お宝探し”で 見つけた菟田町の支え合い



平成30年2月

菟田町・社会福祉法人菟田町社会福祉協議会／特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター

日常の交流は、支え合い活動の基盤

—地域の“お宝”を探そう—

日本には、高齢になっても元気に暮らしている地域がたくさんあります。調査を行った結果、「健康長寿のための3つの柱」は、第一に社会参加(就労、余暇活動、ボランティアなど)、次に身体活動(運動など)、栄養(食・口腔機能)でした。家から出て仲間と集い、おしゃべりや食事を楽しむ社会性があって、散歩などの運動をし、栄養をしっかりと摂ることで、介護予防になるというのです。

意識しないで行っている支え合いが「お宝」

そうした地域での日常の交流は、支えあい活動の基盤です。たとえば、隣近所とのあいさつやお茶飲みは、ゆるやかな見守りにつながっていますし、立ち話や趣味のサークルは情報交換の場でもあります。これらは日常の当たり前の営みであるため、地域住民自身、この大切さに気づいていない場合が多いのです。このような特段意識しないで行っている支え合いなどを、苅田町では「お宝」と呼んでいます。

活動を意味づけ・意識化しよう

「お宝」を見つけたら、その活動にどんな効用があるのかを考え、意味づけしてみましょう。犬の散歩は、健康づくりや見守り活動・見守られ活動になっているかもしれませんし、町内会の花壇づくりは環境づくりだけでなく、地域のつどいの場・情報交換になっているかもしれません。暮らしのなかにある自然なつながりは、意味づけて意識することで、地域の支え合い活動に位置づけることができます。

「生活支援コーディネーター」と地域のお宝を探そう

このような地域の営みを見つけて、つないでいくと、結果的に支え合いのネットワークができて生活を支援する体制になります。その役割を果たすのが、平成27年4月の介護保険改正で創設された、「生活支援コーディネーター」と「協議体」です。

支え合い活動の推進役である「生活支援コーディネーター」とともに、地域のお宝を発見して歩き、みんなで「この活動はいいね!」と認め合うことが、誰もが住みよい地域づくりへの第一歩となります。

こんにちは!

私が、苅田町の生活支援コーディネーターです。

苅田町社会福祉協議会 伊藤 由美香

皆さんから情報をいただきながら地域を巡り、お宝探しをしています。
皆さんの地域にちょくちょくお邪魔しますので、よろしくお願いします!

◆お宝の情報をお寄せください。ご協力をよろしくお願いいたします。

TEL.093-434-3641 FAX.093-434-4343

E-mail: info@kanda-shankyo.net



お宝
1

小波瀬区 公園を歩く会

時間 毎日 20:00~21:30

場所 大熊公園



挨拶を交わす
ことで友達が増えた

健康診断の値が
よくなってお腹も
引き締まった



活動
内容

メンバーの1人が退職を期に始めたウォーキングが、いつの間にか大所帯のウォーキング集団になりました(女性の参入で男性がボディーガード役に!). 毎日、小雨程度なら傘をさして、夜8時頃からメンバーが集まり始め、7~8人ほどが揃うと歩き始めます。はじめは、おしゃべりをしながら歩いているが、徐々に自分のペースで歩き出し、何人かのグループに分散していきます。1時間歩いたら終了し、15分程おしゃべりをして解散しています。笑いの絶えないグループです。

意味
つけ

- 健康づくり(体力増進) フレイル予防
- ダイエット効果(肥満防止) 食欲増進 安否確認
- 情報交換 見廻り活動

一緒に歩いて疲れましたが、とても楽しかったです。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
2

葛川区 カラオケで元気の会 (葛の会)

時間 毎月第2金曜日 10:00~15:00

場所 葛川公民館



家族以外の
人と話ができる

来れば皆に
会えて楽しい



活動
内容

葛の会として体操や手芸などをしてきましたが、テレビを寄付してもらったのをきっかけにカラオケも始めました。毎回10人ほどの住民が公民館に集まり、セルフサービスでそれぞれが好きなように自分の時間を過ごしています。カラオケを唄う人、それを聞いて楽しむ人、お茶を飲んでおしゃべりする人、手作り品を持ってきてみんなで食べる人など、誰にも気を遣うことなくふらっと立ち寄り自由に楽しんでいます。

意味
つけ

- 集いの場 ストレス発散(愚痴の言い合い) 安否確認
- 引きこもり予防 情報交換 支え合い(お悩み相談)
- フレイル予防

みんなで楽しい時間を共有しながら各々自由に過ごしています。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
3

馬場区 殿川とホタルを守り隊♡

時間 主には、4月~7月

場所 殿川河川



ホタルは多く飛ぶ年と飛ばない年があるが、今後も多くの皆さんの協力を得ながら続けていきたい



活動
内容

高速道路が出来たことで転居する人が出て、地域住民がバラバラになりました。でも、皆で交流し地域が再生できるように、2014年から殿川の河川をきれいにしてホタルの生息できる環境づくりに取り組んでいます。EM菌による殿川の河川の浄化や河川清掃・水路の草取り、馬場小学校4年生とのホタル飼育や放流、ホタル鑑賞会等を実施しています。

意味
つけ

- 集いの場 環境づくり 地域再生 世代間交流
- お互い見守り・見守られ 自然と人間同士の交流を再生

自然を守ることで人のつながりも出来て素晴らしい活動だと思いました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
4

二崎区 雀の会

時間 毎月第4金曜日 13:00~16:00

場所 二崎区公民館



こうして集まって
おしゃべりできる
のが嬉しい



活動
内容

4年前に、女性の民生委員・児童委員さんが発起人となり、二崎区公民館で手芸をする会を作りました。毎月第4金曜日の午後から、公民館に15人程が集まって、手芸を楽しんでいます。3か月に1つのペースで作品を完成させ、作業の合間にコーヒーを飲んだりしながら交流を深めています。男性陣は囲碁をしたりして、自由に過ごしています。

意味
つけ

- 情報交換 安否確認 手先の運動
- 老化防止 居場所作り
- 夫婦で掛けられる場所(夫婦で来られる方も多い)

10数名の女性が手芸を楽しむ傍らで男性が囲碁を楽しんでいました。女性陣はおしゃべりを楽しみながら手を動かして、男性は黙々と囲碁を楽しまれていました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
5

松山区 本田さんの見回り活動

時間 ほぼ毎日

場所 一人暮らしのお宅訪問



介護サービス利用時以外で自宅に居る時は、ご近所さんや本田さんが遊びに来てくれます



活動内容 本田さんは十数年前、ボランティア募集に応募したのをきっかけにさまざまな活動を経験。ボランティアの傍ら、一人暮らしの方のお宅を定期的に訪問して、話し相手になったり、買い物や病院の送迎をしています。

意味づけ 見守り活動 介護予防 引きこもり予防 移動支援 孤立防止

一人暮らしのお宅を2日に1回は訪問して、話し相手になったり、ちょっとした買い物や病院の送迎、気分転換のドライブなど、いろいろなことを親身になって行われていました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
6

近衛ヶ丘区 ファミレスで食卓会

時間 毎月第1日曜日 11:00~(2・3時間)

場所 ジョイフル(尾倉)



みんなと色々な話ができて楽しい

活動内容 7年前に移住してきてお友達になった方と一緒に食事を楽しむ(孤食を防ぐ)ために始めました。毎月第1日曜日、老人会で公民館の掃除をした後に数人で声をかけ合い、近くのファミリーレストランまで歩いて、食事を楽しんでいます。一人暮らしの方数人で、普段も集まって食事を楽しんでいます。

意味づけ 集いの場 食欲増進 情報交換 健康管理 孤食予防 フレイル予防 お互い見守り・見守られ

一緒に食事をしていて皆さんの仲の良さを感じたし、地域のつながりがしっかりできているとすごく思いました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
7

岡崎区 岡崎元気の会

時間 毎週月曜日~土曜日 AM7:00~

場所 公民館敷地内(地藏堂前)



生活リズムが整って一日の流れがスムーズになった

体操を始めてから食事が美味しい

活動内容 朝7時に公民館の敷地内にある地藏堂の前に集まり、ラジカセから流れてくるラジオ体操にあわせて身体を動かしています。始めた頃は少人数でしたが、今は多いときには10人程集まるようになりわきあいあい楽しくラジオ体操をしています。

意味づけ 健康づくり(体調がよくなった) 体力アップ 食欲増進 安否確認 情報交換 引きこもり予防 集いの場 ダイエット効果(お腹が引き締まった)

お宝探し研修会後に始まった集まりです。未永く続くといいですね。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
8

白石区 ピザ大会 (サロン後の2次会)

時間 年1~2回 (第3水曜日サロンの2次会)

場所 酒井さん宅



皆と野外で食べると美味しいし、たくさん食べられる!

皆の顔が見れるし、楽しい

活動内容 毎月第3水曜日に開催しているサロンの帰りに、サロン参加者の酒井さん宅に集まって、手作りのピザ釜を利用し、サロン後の2次会的な感じで年に2回ほど開催しています。手作りのピザやパンを食べながら、サロンで話し足りなかったことなどを話したり、景色を見ながらワイワイガヤガヤ楽しい時間です。

意味づけ 情報交換(情報共有) 骨粗鬆症予防(日にあたる) 食欲増進 フレイル予防

立派な手作りのピザ釜。本格的なピザを白石の皆さんと美味しくいただきました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
9

中町区 レッツダンス

時間 水曜日(第5水曜日休み)

場所 中町公民館

お休みするときは必ず連絡がくるので安心できる

活動内容 10数年前から活動はしていましたが、発表会に参加するための練習場として区長さんが中町公民館を提供してくれたのがきっかけで、今に至ります。以前は指導者がいましたが、高齢になって来ていただけなくなったため、メンバー10人ほどで自主的にトレーニングをしています。テンポの速い曲からゆったりした曲まで、レパートリーは豊富です。年に何回かは、会費内で食事に行っています。

意味づけ フレイル予防 ● 安否確認
● 情報交換
● 認知症予防(脳トレ)

集まる
いろいろな
話ができる

ジャンルを問わずいろんな曲に合わせて身体を動かしています。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
10

谷区 笑うすずめ

時間 山田さん在宅時

場所 山田さん宅の玄関先

笑うことで免疫力を高めることができる

活動内容 玄関先を開放し、お菓子やインスタントコーヒー等の飲み物を用意しています。だれでも自由に利用できるよう無料で提供しており、ポットでお茶を淹れるのもセルフサービスです。町内マラソンの時に、沿道でマラソンの応援をしていたおばあちゃんが、座る場所がなくつらそうだったので、玄関先に椅子と机を出してあげたことから始まりました。机や椅子やパラソル、湯飲み、コップ、お茶菓子等は、近所の方々に持ち寄ったものばかりです。

意味づけ ● 集いの場 ● 引きこもり予防
● ストレス発散(愚痴の言い合い)
● 安否確認 ● 情報交換
● 支え合い(お悩み相談)
● 災害時に支えあえる場

とても居心地がいい癒しの場です。

生活支援コーディネーター 伊藤



物々交換ができる場所になっている

お宝
11

集区 集カフェ

時間 水曜日 10:00~11:30

場所 集公民館

家にいてテレビを見ているより、ここに来た方が楽しい

活動内容 以前は、お米屋の店先に寄り合える場所がありましたが、店じまいをして居場所がなくなったため、公民館で気楽に誰でも集える場所をつくろうと始めました。セルフサービスでお茶・コーヒーを飲みながら、おしゃべりをしたり、ゲームや手芸をしたり。毎月行われているサロンの下準備などもしています。

意味づけ ● 集いの場 ● 情報交換 ● 安否確認
● 引きこもり予防 ● 認知症予防
● 社会性(世代交流の場)

近況情報を聞くことができる

老若男女どなたでも通える居心地の良い場を目指しています。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
12

葛川区 体操で長生き

時間 毎週水曜日 10:00または10:30から

場所 葛川公民館

歩行時に杖を使わなくてもよくなった

活動内容 健康で長生きできるよう、10年以上前から公民館で活動しています(公民館は利用無料)。50代から90代の方まで幅広い参加があります。参加者にはペットボトルのお茶を配布し、体操の合間に水分補給をしてもらいます。体操に参加する人が増えるように、近所の人たちに声をかけ、誰でも参加しやすい雰囲気づくりをしています。

意味づけ ● 集いの場 ● 情報交換 ● 健康管理
● 健康寿命を延ばす ● ダイエット効果
● お互い見守り・見守られ ● 若返り
● 引きこもり予防

みなさんとてもお元気で、実年齢よりもかなり若く見えました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
13

緑ヶ丘区 健康体操

時間 毎週月曜日 9:30~10:30

場所 緑ヶ丘公民館

体力が付き、姿勢が良くなった

活動内容 15年前から公民館で健康増進・体力維持のために始めました。60代から80代の女性20人ほどが参加しています。指導員のもと、ストレッチや体操などを休憩を挟んで1時間しっかりと身体を鍛えます。半年に1度、ロコモチャレンジ(立ち上がりや歩幅測定)などを行っています。

意味づけ ● 集いの場 ● 情報交換 ● 健康管理
● 引きこもり予防 ● フレイル予防 ● 若返り
● 健康増進

みなさん週一回の体操以外に自主的にエルゴバイクに乗りに来ていてしっかりと自分の健康を考えているんだなと感じました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
14

幸町

認知症カフェさくら

時間 毎月第2土曜日
10:30~12:00

場所 パンジープラザ
ボランティア室

同じ境遇の人と
交流ができ、
心の支えになる

活動内容 在宅介護中の方々に癒しの場をつくらうと、介護を考える会「なの花」が始めました。認知症の方やその家族、介護OBの方や認知症に関心のある方々が、コーヒーやお菓子を楽しみながら、レクレーションをしたり交流するカフェです。介護体験者による介護相談も行っています。

意味づけ 交流の場 情報交換 脳トレ
引きこもり予防 癒しの場 社会性

同じ境遇の人たちと話をしたり、体験談を聞くことで一人で悩まずにすむし相談できる人がいると思っただけでも心強いだらうなと思いました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
15

白石区

編み物で認知症予防

時間 不定期

場所 自宅・公民館

編み物は
苦手だけど
始めてみようかな

活動内容 手芸店(編み物教室)を辞めた後、公民館や自宅兼店舗にご近所さんが「編み物を教えてほしい」と店主を訪れることから、認知症予防のために始めました。店主がデイサービスや病院に行っていない日以外は、誰か彼かお店を訪れています。月に2回公民館でも教えています。

意味づけ 認知症予防 生きがい 世代間交流
見守り

指先の作業にも関わらず、年齢を感じさせない細かなデザインの素敵な作品がたくさん飾ってありました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
16

百合ヶ丘区

百合ヶ丘きれいにし隊

時間 毎月第3日曜日
8:00~

場所 百合ヶ丘公民館・
その周辺(公園)

世代など関係なく
いろいろな話が
できて楽しい

活動内容 自分たちの地区の公民館を大切に、きれいに気持ちよく使おうと約40年前に始めました。毎月第3日曜日に、組ごと輪番で、公民館とその周辺(公園)を掃除しています。若い世代から高齢者まで集まり、いろいろな話をしながら交流を深めています。

意味づけ 世代間交流 情報交換 安否確認
お互い見守り・見守られ 環境美化

自分たちの地区の公民館を月に1度交代で掃除をしているそうです。世代関係なくいろいろな話をしながら楽しそうにお掃除をされました。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
17

城南区

歩こう会

時間 毎週木曜日
9:30出発

場所 城南公民館前
集合出発で荻田町内

町内を歩くことで、
いろんな情報を
知ることができる

活動内容 「お宝探しから始まる地域づくり研修会」の2回目受講後に、一緒に参加した友達2人とウォーキングを始めました。毎週木曜日9:30に公民館前に集合して、今はその日の天候によるが、およそ5~6人で歩いています。その日の参加メンバーの顔ぶれを見て歩くコースを決め、周りの景色を見ながら、ペチャクチャおしゃべり。参加者の様子を確認しながら、それぞれのペースで歩いています。

意味づけ 健康づくり 情報収集
引きこもり予防 安否確認
情報交換 フレイル予防

当日参加されるメンバーに合わせて歩くコースを決めるなど、細やかな気配りをしていました。楽しく歩くことをモットーにしています。

生活支援コーディネーター 伊藤



お宝
18

尾倉区

お疲れさま会

時間 年末行事の終了後

場所 尾倉公民館

いろんな世代の人と
顔を合わせることが
なかなかないので
年末が楽しみ

活動内容 老人会・婦人会・小地域・育成会などの一年間の活動を労うために、毎年行っています。この日は小地域福祉活動の一環であるお餅つきの後に、役員や活動に参加された方々が残って、みんなで食事をしながら一年を振り返り楽しく食事をしました。

意味づけ 世代間交流 情報交換
地域の連携強化
支え合いの土壌づくり 交流の促進

一年間の締め括りにお餅つき大会のあと、すべての役員さんや行事にたずさわった方々が宴会を楽しまれました。参加者の多さにびっくりしました。

生活支援コーディネーター 伊藤



— 刈田町の支え合い活動を発掘&発表する1年 —

刈田町では、豊かで安心な生活を送るためには、日常地域で何気なく行われている人と人とのつながりや支え合い(お宝)が大切だと考えています。そこで今年度、住民の皆さんとともに、自分たちの地域にあるさまざまなお宝を見つけ出す「お宝探しから始まる地域づくり研修会」を全2回、町内3か所で開催しました。そこで出された活動をまとめたのが、この冊子です。これらの住民活動が未永く続き、またたくさんのお宝が今後も生まれてほしいという思いで、この事業を展開しています。

第1回 お宝探しから始まる地域づくり研修会



開催日 ▶ 平成29年8月31日
会場 ▶ 西部公民館
参加者 ▶ 28人



開催日 ▶ 平成29年8月31日
会場 ▶ 小波瀬コミュニティセンター
参加者 ▶ 56人



開催日 ▶ 平成29年9月1日
会場 ▶ パンジープラザ
参加者 ▶ 44人

- 1 講演 「つながる喜び・つなげる喜び ~ホンモノの「支え・合い」づくり5つのポイント~」
講師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん
- 2 グループワーク「お宝探し ~地域活動からみたお宝・個人活動からみたお宝~」
- 3 各地区のふれあいいきいきサロン自慢大会

グループワークで出されたお宝の数は、なんと413個。地域にはいろんなつながりがたくさんあることが見えてきました！
ふれあいいきいきサロンの自慢大会もあり、とても盛り上がりました。

第2回 お宝探しから始まる地域づくり研修会



開催日 ▶ 平成29年11月1日
会場 ▶ パンジープラザ
参加者 ▶ 34人



開催日 ▶ 平成29年11月1日
会場 ▶ 西部公民館
参加者 ▶ 20人



開催日 ▶ 平成29年10月31日
会場 ▶ 小波瀬コミュニティセンター
参加者 ▶ 51人

- 1 講演 「見つけた『お宝』を磨いてみよう ~地域のお宝に意味づけをしてみると…」
講師 ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん
- 2 グループワーク「お宝に意味づけ ~見つけたお宝にどんな意味があるのか考えよう~」
- 3 ミニお宝発表会

前回の研修会で出された413個のお宝の中から、24個のお宝にどんな意味が隠されているのかを考えました。お宝の意味を考えていく中で、日常の何気ないお付き合ひの一つひとつが、支え合いの地域をつくる上でとても大切なのだという気づきがありました。

「私の地区のお宝発表会」(全体会)

日時:平成30年2月23日
場所:パンジープラザ

住民の皆さまへ ホンモノの支え合いを意識しましょう!

ご近所福祉クリエイター 酒井 保さん

Profile

知的障害者福祉施設、市町社会福祉協議会、認知症グループホーム・小規模多機能施設の勤務を経て、2014年「ご近所福祉クリエイション」を創設。著書に「見守り活動」から「見守られ活動」へー住民歴史とエゴマップのすすめ」(CLC刊)。



そもそも「支え合い」とは何でしょうか。「ふれあいサロン」の数や、「見守り活動」の頻度、行政などからの援助で実施している事業の数が、支え合いの基準になってはいませんか？本来、支え合いとは地域住民の中から醸成されるべきもので、事業として推進されるものではなかったはずで

す。プライバシーという言葉がなかった時代は、見たくなくても見える、聞きたくなくても聞こえる隣の暮らしぶりが「気になり」、「放っておけない!」という行動への起爆剤となりました。お互いに干渉し合うことがタブーとなったいまの時代、「気になる」という感情は生まれにくくなりました。だから、わざわざ「ふれあいサロン」や「見守り活動」を事業として立ち上げ、「気になる」感情を揺さぶり合わなければ、「支え合い」が醸成されにくくなったということなのでしょう。

一方、地域の暮らしをよく見たとき、散歩中やバス停でのおしゃべり、〇〇さんの家でのお茶飲み、料理・お漬物・野菜のおすそ分けなど、実は日常の中で自然に気かけ合い、気遣い合っている関係が見えてきます。サロンのあとに、しゃべり足りなくて家でお茶飲みをするという“二次会”が開かれている地区もあります。「見守り活動とは言わない、見守り活動」「ふれあいサロンとは言わない、ふれあいサロン」は、地域のあちこちに潜んでいます。これこそがホンモノの支え合いであり、いまの時代に私たちが欲している「向こう三軒両隣」ではないのでしょうか?!その価値を共有していくことに大きな意味があります。

住み慣れた地域で支え合い、 上手に老いを迎えますか?

古い支度クリエイター 石黒 秀喜さん

Profile

1950年北海道生まれ。国立函館視力障害センター、厚生労働省、財団法人長寿社会開発センターを経て、「古い支度普及センター」を創設。著書「上手に老いるための自己点検ノート」(CLC刊)はベストセラーに。



人生90年以上が当たり前の時代になりました。長生き願望の一方で、「長生きリスク」を心配しているのは私だけでしょうか。評論家の故西部邁氏(享年78歳)の川への飛び込み「自裁死」は、強い神経痛を背景に「家族に介護などで面倒をかけたくない」という彼なりの強い信念による「長生きリスク」への対処法であったのだと思います。

さて、凡人の私には「自裁死」はできませんので、自然死をねらって、この冊子の冒頭に記されている「健康長寿のための3つの柱」を実践しながら、上手に老いて「老年的超越—若いもんには味わえない幸せがある—」(2018.2.7朝日新聞参照)の域に達することができたらと思っています。そのためには、一人で頑張るのは限界があるので、「何か」を共に楽しめる「仲間」がいることが必須だと思っています。退職して自由の身になり、有り余る時間をどう主体的に使うか、今まさに自分が健康長寿の第1の柱である「社会性」を試されている状況です。

荻田町の皆さんは、自然の流れの中で社会性を育てており、そういう個人の土壌があればこそ、この冊子で紹介されている数々の「仲間」活動が生まれているのだと思います。仲間活動同士が連携すれば、さらに地域課題が見える化されることでしょう。

人は他人との関係性の中で、自分のために生きていますが、仲間の人が困っていたら何がしか役に立ちたいと思うのが普通の人の人情です。日ごろから付き合いのない人へ愚痴や悩みを打ち明けることはないし、付き合いのない人から相談を受けることもないと思います。長生きする時代を迎えたからこそ、行政は老婆心から、改めて社会性の基本である仲間づくり(自助)を推奨し、住み慣れた地域で平穏に人生の最終段階を迎える環境をつくらうとしています。棺桶への軟着陸を目指して上手な老いを目指しませんか?