支え合い活動が生まれるまでの道のり：事例紹介

倉敷市内で行われている支え合い活動が、どのようなきっかけで生まれ、どのような連携や工夫によって発展し、地域にどのような効果をもたらしているかを紹介します。

01生活支援サービス（外出支援）の立上げ

中島ボランティアりんりん

地域のニーズを拾い上げ、これからの地域に必要な仕組みを地縁団体や専門職とともに、それぞれの役割を整理しながら形にした外出支援の活動。

気 気づき

中島小学校区のコミュニティ協議会の定例会で、一部の地区から「外出に困る高齢者が増えている」という声が上がりました。

その声を受けて、民生委員の聞き取りや、高齢者支援センターの実態把握調査で確認を行った結果、他の地区にも外出に困る高齢者が多くいることが分かりました。

地域のニーズが見えてきたことで、一部の地区の課題ではなく、学区全体として考えるべき課題と捉え、住民と専門職が連携して協議する場である小地域ケア会議に議論の場を移し、解決に向けての検討が始まりました。

コミュニティ協議会の定例会の様子

高齢者支援センターは日ごろの活動の中から、高齢者の健康状態や日常生活の状況から地域の課題を抽出し、解決に向けた取組を地域の人々と共に検討しています。

ポイントその1

実情を調べる

寄 連携

既に外出支援に取り組んでいた玉島の乙島地区に出向き、見学や意見交換を行いました

小地域ケア会議では、外出を支援する方法を話し合い、協力してくれるメンバーや応援してくれる地元企業の募集、学区内の各種団体の役割分担などの意見を出し合いました。

臨機応変に主要なメンバーで検討を進めるため作業部会を立ち上げ、住民ができること、関係機関ができることを持ち寄り、検討を深めました。

ポイント その2

関係機関との連携

倉敷西高齢者支援センター
- りんりんと希望者の橋渡し
- 地区社協との連携
- 利用対象外の方に対する支援情報の提供など

生活支援コーディネーター
- 既に活動を行っている団体とのつなぎ
- 外出支援専用保険の勉強会の調整
- 仕組みづくりを支援するＮＰＯとのつなぎ

企 仕組みづくり

たくさんの協議を重ね、中島に誕生した生活支援サービス「中島ボランティアりんりん」は、学区の福祉的な課題解決に取り組んでいる中島地区社会福祉協議会が運営母体となりました。作業部会で検討したことを小地域ケア会議で共有しながら、相談受付から利用までの流れ、予約受付係、運転係の役割や流れなどの仕組みがつくられました。その過程では広報や協力者の募集などで、地元団体の協力も大きな後押しになりました。

作業部会で検討する様子

出発式には広報の意味を込めて、メディアや来賓を呼び開催しました

ポイント その3

できることを集める

活動に協力する地元団体
- コミュニティ協議会
- 民生委員児童委員協議会
- 愛育委員会などの地域団体
- 地元の社会福祉法人、企業

喜 やりがいと感謝

活動中の様子

利用される方からは「『りんりん』が立ち上がったおかげで、自分の好きな店で買い物を楽しむことができた」「顔なじみのドライバーさんが来てくれるから安心して外出ができる」などの声が聞かれています。

また、運転ボランティアとして活動する方は「地元の道だから慣れている」「自分との会話を楽しみにしてくれる人がいるのでやりがいがある」と語られています。

愛着のある地域が、高齢になっても自分の望む暮らしができる場になっています。利用する人、活動する人、そして、地域にとってもよい効果をもたらしたこの仕組みづくりは、まさに「三方よし」と言えます。

ポイント その4

三方よしの支え合い活動

- 利用者の安心と喜び
- ボランティアとしてのやりがい
- いつまでも暮らしやすい地域

［基本情報］
中島ボランティアりんりん
開 始 時期：令和4年10月
利用対象者：中島小学校区に居住する65歳以上の方
（車の乗降に介助を要しない方）
利用者負担：無料（ガソリン代実費）
運　行　日：火・金曜日（前日に予約の電話を入れる）
連　絡　先：倉敷西高齢者支援センター　Tel０８６-４６６-３１５６

02既存の仕組みへの参加からの活躍

生活・介護支援サポーター養成講座受講生の古谷さん

一人でもできることから地域を支える活動を始め、その活動に参加してくれる人を誘い、支え合いの輪を広める活動。

喜 活動から生まれる喜びを知る

ご主人が他界して、家で一人で過ごすことが増えた古谷（ふるや）さん。そのような中、以前からの付き合いがある方との関わりから、徐々に地域の交流や活動に目を向けるようになりました。

交流の中で、友人から勧められたボランティア活動に興味を持ち、倉敷市社会福祉協議会の有償ボランティア事業である「倉敷たすけあいサービス」に登録し、家事支援や子どもの見守りなどの活動に携わりました。

お互いさまの関係性を大事にしたこの支援活動で、だれかの役に立つことの喜びや、活動のやりがいが自身の心の元気につながっていることを感じました。また、支援活動以外の場面で、つながりのできた利用者からうれしい近況報告が届くこともあり、古谷さんにとって大きな元気の源になっています。

知人が入居してる施設や地域のサロンで、読み聞かせを行っています。これもご自身の育児の経験を活かした活動の一つです

ポイント その1

今までの経験を活かす

倉敷たすけあいサービス：日常生活上の家事など困っているとき「困ったときのたすけあい」の心を持った地域の人々（協力会員）がそのお宅を訪問し、身のまわりのお手伝いをする事業であり、協力者の経験や得意を活かした活動。

気 支え合い活動の大切さに気づく

地域について考える小地域ケア会議に老人クラブの代表として出席し、地域活動で得た気づきを基に意見交換を行っています

また、自身の活動を広げるため、古谷さんは「生活・介護支援サポーター養成講座」を受講しました。受講する中で、自身の活動が地域のためになっていることを改めて知り「これでよかった」と再確認できました。自身の体調の変化に伴い、活動の場を倉敷たすけあいサービスから地元のサロンや老人クラブに移していきました。専門職や地域の役員などと情報共有や連携することを意識して人脈を広げています。

ポイント その2

気になることを抱え込まない

地域で活動をする中で気になる方のことや悩んだことは、高齢者支援センターや倉敷市社協、地域の民生委員児童委員に相談することで、一人で抱え込まない、負担にならない活動になっています。

機 伝承と手招き

古谷さんは色々な場で、健康の情報や地域活動の話などを地域の方に伝えています。それをきっかけに講座やフォーラムなどの学びの場、サロン活動、老人クラブなどの交流の場へ足を運ぶ方が増えています。このような活動により、支え合いの意識が広がり、地域のつながりが強くなっています。

「一緒に行こう」と周囲の人を誘うことで「だれか」の参加の機会につなげて、さらに「だれか」を支える人が増えていくことを大切にしています。

生活･支援サポーター養成講座受講中の様子

希 この地域でみんなといつまでも

80歳から始めた色鉛筆画の作品をコミュニケーションのツールとして活用されています

「だれかと交流するきっかけがあれば元気になれる高齢者はたくさんいるはず。その架け橋になりたい。」と古谷さんは考え、近所の高齢者への声掛けを行っています。また、外で散歩をする時には幅広い世代に積極的に声を掛けたり、小学生の登校時の見守りと挨拶・声掛けを近所の高齢者と協力して行われています。

自分に元気をくれた人のように、自分も周りの人を元気にしたいという夢ができ、次の世代につないでいくために活動を続けていきたいと考えています。

今後は、自宅で近所の方とおしゃべりや世代を超えた交流ができるような居場所づくりをしたいと、希望が膨らんでいます。

ポイント その3

地域の将来を共に考える場への参加

自分の思いや他の方の思いを話し合う場に参加することで、新たな発見や自身にできることが見えてきます。自分の地域について知ることで、地域の困りごとや課題に気づき、それらを自分ごととして考えることから、お互いに支え合う気持ちが広がります。さらに自分の想いを伝えていくことで、個人の活動から複数の活動へ発展することもあります。

【 講座に誘われた方の声 】

古谷さんに声をかけてもらったことで、講座受講の一歩を踏み出すことができました。そこで、受講者同士の新たな交流も生まれました。

古谷さんとの出会いに感謝です。

03通いの場から広がる支え合い活動
ガーデンタウン児島スマイル

参加する人にとって「居心地いい」と思える通いの場から、広がる互いを思う意識と支え合い活動。

気づき

「ガーデンタウン児島スマイル」代表者の喜多さんは、児島小学校区で民生委員や愛育委員など地域の世話役として活動していました。活動をする中で、自分の住む地区には孤立しがちな高齢者が多いと気づき、家に引きこもることなく日中楽しく過ごせる居場所があれば…とサロンに関心を持ちました。

他地区にあるサロンに初めて参加した際に、身近に交流できる場の効果を知り「やはり自分の住む地域にも通いの場は必要だ」と改めて感じ、仲間を集めてサロンをつくることを決意しました。

代表者の喜多 清子さん

サロン名に意味を込めることで、みんなのイメージも重なりやすくなります

企 立上げ

参加した他地区のサロンで喜多さんは偶然、生活支援コーディネーターと出会いました。

そこからサロンを立ち上げるために、声かけで集まったメンバーと生活支援コーディネーターで打合せを行いました。他のサロンの事例も参考にしつつ、サロンをどんな居場所にしたいのかイメージをはっきりさせていきました。

そして令和元年から始まったサロンは、名前を「笑顔いっぱいのサロンにしたい」という思いから、メンバー全員で「ガーデンタウン児島スマイル」という名前に決めました。

ポイントその1

サロン立上げに向けた打合せ内容

・開催頻度　・開催場所
・どんなことをしたいのか
・活動費をどうするか　など

活動に向けての支援者

・生活支援コーディネーター
・高齢者支援センター
（運営についての相談や情報提供など）

寄 一緒に楽しむ

喜多さんや他のメンバーが声をかけて、サロンの会員は現在13人になりました。

サロンでは、体操や折り紙、生け花、福祉用具の体験など様々な活動を行っています。一人ではなかなかできないことも、一緒にする人がいれば挑戦するきっかけにもなります。

掃除や集会所の鍵の開け閉めも当番を決め「みんなで分担、みんなで声かけ、みんなで楽しむ」ことを心がけています。

講師の先生に教えてもらってお飾りづくりをしました

ポイントその2

みんなが「先生」

講師を招くだけでなく、メンバーそれぞれが「先生」として、自分の得意なことをサロンの中で発揮しています。

車イスで段差を乗り越える方法を勉強中

ポイントその3

出前講座を活用

車イスの使い方は、倉敷ボランティアセンターの出前福祉講座を利用しました。

喜 支え合うよろこび

顔を合わせておしゃべりする中で「最近どうしてる？」「体調は大丈夫？」とメンバー同士、お互いを気にかけ合う会話が自然と交わされています。

また、「足が痛い」というメンバーがいると、他のメンバーからは「それなら他のメンバーがサポートできるように車イスの使い方を勉強しよう！」という声が上がり、車イス講座を開催しました。サロンを通じて生まれた関係が、地域での支え合い活動にもつながっていきます。

【 喜多さんのこれからの思い 】

「最近は年齢を重ねても仕事を続ける方が多いけれど、そのような方にも参加してもらい、サロンがよりたくさんの方とつながるきっかけにしたい」

04ボランティアグループの立上げと継続

ボランティアグループ　ブーケの会

地域で役割を経験したことから地域に関心を持ち、何でも「やってみる」気持ちで活動を発展。さらに、時代やライフスタイルなどの変化に合わせた活動へ。

希 やってみようの思いが集まる

ボランティアグループ「ブーケの会」のはじまりは、同じ時期に共に愛育委員として活動したメンバーとの出会いでした。約２年間の愛育委員の活動を通じて、お互いのことを知り、仲間意識や絆が強まりました。

愛育委員の任期が終了した後に、仲間とのつながりを大切にしたいという思いのある有志が集まって、「何か地域のためにできることがあるのではないか」と、ボランティアグループの立上げに向けた話し合いが始まりました。

地域の役が終わった後も、その関係性を大切にすることで新たな活動が生まれました。

合間の交流を大事にしています

活動のあゆみ　～平成８年立上げ～

内容	はじまり	定着期	コロナ禍	現在
施設でボランティア活動	施設見学に行って「できること探し」から始める。	高齢者分野・障がい者分野、子ども分野など幅広く依頼に合わせて活動する。	中止	
大型紙芝居（読み聞かせ）	施設で絵本の読み聞かせをする活動からもっと見やすいように大きな紙芝居を手作りで作って読み聞かせをする。		中止	地域の方から貸出希望に応じて貸出
踊り・歌 オカリーナ演奏	踊りや歌などそれぞれの得意を活かいして披露する。	新たに“やってみよう”のメンバーの声でオカリーナが演奏が始まる。現在もクリスマス会などで披露する。	中止	
お弁当（昼食）	H9 一人で食べるより、誰かと食べて、温かいものを食べるしあわせを提供する。		中止	提供から一緒に食べる形式へ
ふれあい（サロン）		H15 市のふれあいサロン委託金の活用を知り、正式にサロンとして活動を始める。	中止	
【活動資金調達】学区のふれあい祭りなどに出店など	H10 町内会のつながりがあった矢部地区の畑を活用して「さつま芋」つくりから手作りの大学芋やおいもステックを販売する。		今まで出店していたイベントが出店料がかかることや物価高で売り上げがでないことなどの理由で現在中止している。	

ポイントその１　身近な方に頼る

当時の愛育委員の会長やボランティア活動に関わったことのある方に、何から始めたらよいか相談するとともに、一緒に活動してもらいました。

手作りの大型紙芝居による読み聞かせとオカリーナ演奏で会場を盛り上げています

気 足を運び声を聞き、求められてることを知る

「そもそもボランティアって何だろう」「どんなことだったら無理なくできるかな」と模索しながら活動のイメージを広げていきました。

まずは実際に、学区の高齢者福祉施設や子育て支援施設などにメンバーが出向き、見学をすることから始めました。

施設からの依頼内容に合わせて、ボランティア活動の幅が広がり、必要とされていることと自分たちにできることを見つけて、活動へと反映させていきました。メンバーができることは、日本舞踊、歌、劇、読み聞かせなど様々で、経験も積み上がっていきました。

寄 みんなで手をつなぐ

平成９年から続く、一人暮らしの高齢者等を対象にした昼食の提供は、「孤立」「孤食」を防ぐ役割を担っています。

また、町内会、高齢者支援センター、民生委員児童委員、駐在所などの協力を得ながら会を運営しています。これにより、地域の情報など住民に必要な情報を発信し、人とつながることができる場になっています。それぞれが押しつけではない協力関係でブーケの会の活動を応援し、みんなで地域の支え合いの場をつくり上げています。

日頃の暮らしぶりを高齢者支援センターに話しています

ポイントその2

地域の誰もが担い手（協力者）になる視点

- 町内会…昼食とサロンの会場の提供や、文化祭などで活動の場の協力。
- 高齢者支援センター…介護や健康についての相談役。体操や講話でサロンメニュー内容で協力。
- 民生委員児童委員…対象者に情報を届け、一緒に参加。場を盛り上げ雰囲気づくりで協力。
- 駐在所…防犯や地域の安全を守る情報提供や相談役として協力。

喜 お互いにとって心地よい活動へ

ブーケの会の活動は、月に一回でも行く場所があること、待ってくれている人がいることが、メンバーや利用者にとって、毎日の励みと毎月の楽しみになっています。

また、何かできることを探されている方が活動に踏み出し、地域の方と知り合う場として、地域としても必要な場になっています。

ポイントその3

無理なく活動を続けるために

自分たちのライフスタイルや体調、また地域の状況の変化なども受け入れ、それに合わせて無理のない活動に変えていく判断を、自分たちのタイミングで行っています。

［基本情報］
昼食会とサロン
開 催 日：毎月最終週の水曜日　※12月のみ変動あり
開催時間：12:00～昼食13:00～サロン15:00まで
開催場所：庄新町公民館
参 加 費：200円/回
運営財源：参加費、これまでにイベント出店した販売収益、倉敷市ふれあいサロン活動促進事業　※サロンのみ
定 例 会：3カ月に1回、随時LINEで連絡を取る

【参加者の声】

昼食会に来れば、顔なじみの人がいる安心感があります。会場まで自分で歩いて行けるように健康に気を付けています。

05互近助パントリー活動の立上げ
ふれあい四福パントリー

地域で気になることの共有から明らかになった地域課題の解決に向けて、地域を巻き込んだ活動。

機 始まりは知る・共有から

第四福田小学校区では、様々な団体（民生委員児童委員協議会、地区社会福祉協議会、愛育委員会、栄養改善協議会、老人クラブ等）が活発に活動しています。

また、その活動の中で把握した地域の気になることなどを共有する機会も設けています。共有の機会の一つである小地域ケア会議において、「アパートが多くご近所同士の関係が希薄化している」「世代間の交流が少ない」「気軽に集う井戸端会議も見かけなくなった」「困りごとの相談が増えてきた」など、日々の生活で感じている気がかりなことが集約され、取り組むべき課題が見えてきました。

四福地区社会福祉協議会の役員会議の様子

ポイント その1

地域のことを共有する場がある

- 小地域ケア会議 ▶ 地域の各団体から参加
- 四福、五福、水島学区の小地域ケア会議交流会 ▶ 各小学校区の小地域ケア会議のメンバーが参加
- 民生委員研修会 ▶ 民生委員が参加
- 地区社会福祉協議会役員会議 ▶ 地区社会福祉協議会役員が参加
- 水島地区内の互近助パントリー連絡会 ▶ 互近助パントリーサポーターが参加

寄 それぞれの強みや情報も持ち寄り共有する

第四福田小学校区では、通いの場の活動や子どもの見守り活動が盛んに行われています。また、水島地区の子ども食堂に野菜を届けるボランティア活動をしている方もいます。このような地域の活動が持つ様々な強みは、小地域ケア会議で共有されています。

このほか、小地域ケア会議メンバーが支え合いのまちづくりフォーラムなどの研修に参加し、他地区の活動事例から得られたヒントも共有しています。

水島地区の子ども食堂に野菜を届けている四福学区のボランティアの方々

子どもの見守りパトロールを毎月1回続けることで顔見知りの子どもも増えてきました

ポイント その2

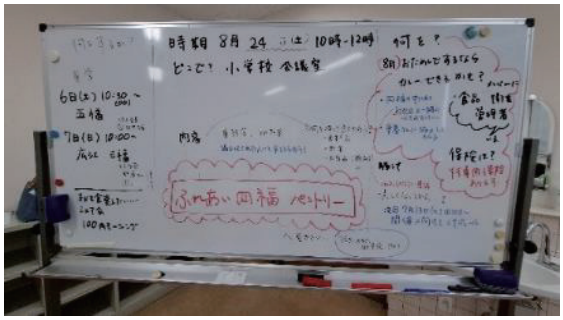
共有した強み

- 見守りパトロールを続けることで顔見知りの子どもが増え、学校との連携が深まった。
- 水島地区の子ども食堂に野菜を届けているボランティアが困りごとを聞き、協力者になった。

企 「まずやってみる」ための作戦会議

見守り活動、支え合い活動が行われている一方で、「交流の場や機会の減少」や「つながりの希薄化」などの地域課題があることに対して、どのように取り組んでいくか、地区社協を中心に作戦会議が行われました。

「世代間やご近所の関係の希薄化を改善するため、誰でも来られる場」「地域で顔の見える関係づくりができる場」「困りごとが早い段階で言え、声が拾える仕組み」が必要であるとの意見から、食材や生活雑貨を介した多世代が気軽に交流する場『四福パントリー』を行うことになりました。



活発にアイデアを出し合った作戦会議のホワイトボード

ポイント その3

作戦会議の内容

①目的の共有
目的 ： 誰もが気軽に参加でき、物のやり取りだけでなく顔がつながる場づくりを意識する

②アイデアを意見出し
アイデア ： おしゃべりコーナーの設置、学校を活動に巻き込む、気になる方には直接声をかける、町内会への協力依頼など

③専門職との連携
高齢者支援センター ： 気になる人への個別の声かけ
生活支援コーディネーター ： 他地区の互近助パントリー拠点の見学や団体へのつなぎ

喜 これから

当日のおしゃべりコーナーの様子

初めての開催日には、品物を選びながら交流するパントリーコーナーや、おしゃべりコーナーを設けました。おしゃべりコーナーでは、参加した子どもがダンスを披露してくれる場面があり、今後の地域イベント等への新たな協力者の発見の場にもなりました。

また、開催にあたり、回覧板やゴミステーションの掲示などで参加や提供の協力を募ったことから、５０名以上の方から品物が集まり、今後の地域活動の協力者の発見にもつながりました。

始まったばかりのこの活動は、無関心層の地域住民も巻き込み、地域のつながりを強くしていくきっかけになっています。

06住民主体の認知症カフェの立上げ

本荘地区小地域ケア会議

住民が中心となり、必要な知識を深め協力者を集めて立ち上がった、「みんなが主役」と言える認知症カフェの活動。

気 きっかけ

民生委員をされていた内田さん。担当地区の家庭を訪問する中で「本荘地区には高齢者だけの世帯がこんなに増えているのか」と驚きました。

また、民生委員として研修に参加し専門職の講話を聞く中で、認知症の高齢者が今後さらに増えていくということを知り、「自分たちの住む地区はこれからどうなっていくのか」と考える機会が増えました。

その中で、内田さんは、認知症予防、そして認知症になっても地域でつながりを持って生活していくためには高齢者の孤立を防ぐことが大事なのではないかと思いました。

そこで、内田さんが会長をつとめていた本荘地区小地域ケア会議で認知症や通いの場について話し合い、小地域ケア会議が中心となって認知症カフェをつくることになりました。

仲間と共に立ち上げた内田さん

ポイント その1

サロン立上げの経験が活きる

認知症カフェを立ち上げる前、高齢者の居場所として、小地域ケア会議の委員が中心となってサロンを数か所つくりました。

認知症カフェを立ち上げる際に、受付や広報、準備などでその時の経験が活かされました。

ポイント その2

場の効果を共有

小地域ケア会議では、生活支援コーディネーターからサロンや居場所の効果について説明がありました。

企 立上げ

近隣の方にもわかりやすいように、華やかな飾りつけを行いました

認知症カフェを立ち上げるにあたり、まずは自分たちが認知症についての知識を深めたいと、民生委員を中心に小地域ケア会議の委員数名で認知症マイスター養成講座を受講しました。仲間と共に受講することで、これからの活動のイメージを共有することができました。

また、小地域ケア会議の委員でポスターを作成して地域の掲示板に貼ったり、近隣住民に声かけをしたりするなど、地域に認知症カフェの開催を広報しました。

そして、平成３０年４月に認知症カフェ「カフェなごみin本荘」が始まりました。

喜 楽しくつながる

カフェなごみin本荘では、認知症の方や地域住民の交流に加えて小地域ケア会議の委員でもある福祉専門職が体操、健康チェック、講話、脳トレなどの活動を行ったり、個別に相談に乗ったりしています。

また、時には特技を持った地域の方が腕前を披露することもあります。踊り、詩吟、二胡（中国の楽器）、スコップ三味線など、これまでさまざまな特技が披露されました。

このつながりが、特技を披露する人、参加者だけではなく、主催者の小地域ケア会議の委員の喜びにもつながる活動になっています。

ポイント その3

福祉専門職のサポート

【毎月順番に参加している専門職】
- 児島西高齢者支援センター
- 児島保健推進室
- 児島障がい者支援センター
- 地域密着型特別養護老人ホーム
- 倉敷市社会福祉協議会

特技を披露する地域の方

前会長の内田さん(右)とバトンを引き継いだ現会長の片山さん(左)
内田さんの参加は現在も続いています

[基本情報]
カフェなごみin本荘
開 催 日：毎月第1火曜日10:00～13:30
開催場所：児島塩生自治会館
参 加 費：200円/回

輝 みんなが主役

令和５年に小地域ケア会議の委員長が、片山さんにバトンタッチされました。片山さんは「カフェなごみin本荘の活動は、地域みんなの活躍の場になっている。誰がどんなことが得意なのかアンテナを高く張っている」と語られました。

内田さんは「みんなが協力してくれたからできた活動だと思っている。無理せず、小さなことから始めて、継続することが大事だと思った」とカフェなごみin本荘の活動を振り返られました。

高齢者の孤立を防いで、もし認知症になったとしても、本荘地区での暮らしをみんなで続けていきたいという思いから生まれたカフェなごみin本荘。今はそれだけではなく、みんなの活躍が輝く居場所としても地域に定着しています。

07楽しむ要素やアイデアから生まれたマップづくり
上成地区社協

地域でできる活動を楽しみながら進め、前向きなアイデアや協力者が集まることから、地域課題の解決の可能性を秘めた取組。

気 きっかけ

コロナ禍では、活動制限が様々設けられ、これまで続けてきた地域活動に変化や工夫が求められました。多くの人が集うイベントを地域の特徴として続けてきた玉島の上成小学校区でも、住民運動会などの大規模なイベントの開催が難しくなりました。

上成地区社協として、今何ができるかを検討する中で、地域ではウォーキングをしている人が多いことや、馴染みの道も少し小道に入ると、違う景色が広がり意外な発見があるという声が上がりました。

また、上成地区には散歩をする時に使えるマップがなかったこともあり、多世代が活用できる、地域ならではの情報を盛り込んだお散歩マップを作成することになりました。

最初は上成地区社協の役員と協力者の作戦会議を行い、徐々に小地域ケア会議へ協議の場を移行していきました

ポイント その1

小地域ケア会議の活用

高齢者支援センターは小地域ケア会議の事務局として、マップの作成や活用方法の検討をサポートしました。

寄 マップづくりにアイデアを寄せ合う

何をマップに盛り込むか、実際にまちを歩いて確認しました

マップのコースは、住民だからこそ知る上成の見どころを盛り込むことを意識しました。実際にみんなで分担しながら現地をめぐり、地名の由来となった史跡や見晴らしのいい高台、地元住民がきれいに手入れをしている花壇などの情報を集めました。

情報を集める中で、桜が多い場所や大きなイチョウの木がある場所など、エリアを象徴する植物があったことから、それらの植物をデザインした消しゴムはんこを作成し、ウォークイベントの際のスタンプラリーに活用しました。

ポイントその2

ワークショップを活用し、準備も楽しむ

講師を招き、桜以外にもコース途中のポイントに咲いている、バラやコスモスなどのイラスト入り消しゴムはんこを作成しました。マップづくりを楽しむことが、活用のアイデアに変わっていきます。

企 これからの地域を見据えて企画

完成した翌年の令和４年には、上成地区社協主催で「上成てくてくウォークラリー」を開催しました。学区を４つのコースに分けて設定し、参加者には好きなコースを歩いてもらいました。情報満載のマップを見ながら歩いたことで、参加者からは「学区内でもあまり知らなかった自宅周辺以外の情報も知ることができた」との声が聞かれました。

また、コース内のはんこを押す場所を各町内の公会堂などにすることで、普段馴染みがない人にも地域活動の拠点を知ってもらう機会にもなりました。

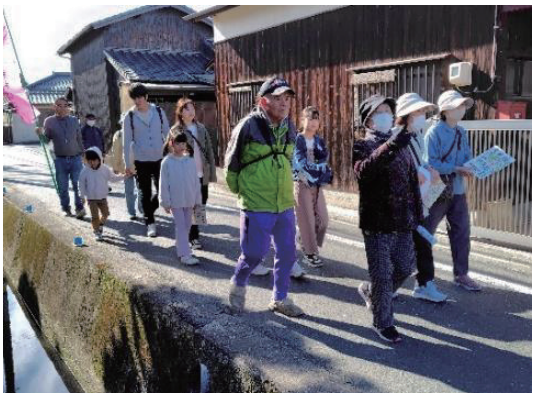
ポイントその3

デザインにもこだわる

住民が集めた情報をマップに落とし込む過程では、生活支援コーディネーターがデザイン制作等で地域活動に関わりのある協力者を紹介し、現地確認や打合せ等の会議にも参加してもらいました。

コースや地域の見どころが一目で分かるように紹介文をふんだんに盛り込みました

希 これからの展望



楽しみや地域の魅力を意識した活動は、他の場面でも地域課題の解決に向かう大きな要素になります

多くの方々の協力から完成した地域の魅力が詰まったこのお散歩マップは、作る過程を楽しみながら作成されました。歴史に詳しい住民へのインタビューや、スタンプラリー用の消しゴムはんこづくりなども、楽しみながら活動したからこそ生まれたアイデアです。また、このことにより、イベント参加者の興味・関心も高まりました。

ウォークラリーを通じて地域の歴史や特性を学ぶことができ、地域の防災を考えるきっかけにもなりました。

楽しみや地域の魅力を考え、それらをかけ合わせていくことは、地域活動の担い手確保や多世代交流の創出、防災意識の醸成など、地域の課題解決に向けた可能性を秘めています。

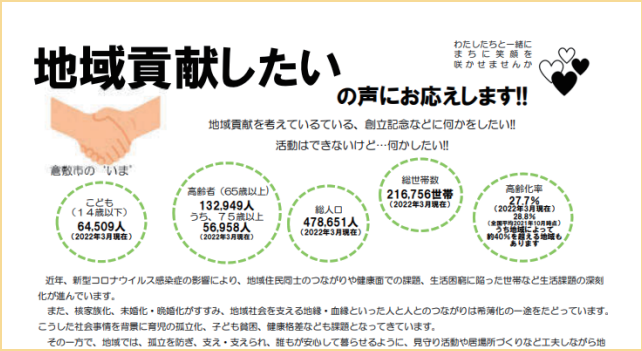
08企業と連携した地域活動
岡山トヨタ水島店

地域の情報を知り、様々な団体や活動の場とつながったことで、企業としてできることに気づいて生まれた活動。

機 きっかけ

岡山トヨタ水島店では、地域に密着した社会貢献活動の方法を考えていました。しかし、「どのような活動が求められているのか、何をしたらよいのか」悩んでいたところ、倉敷市社会福祉協議会からチラシが届き、協議会の事務所を訪ねてみることにしました。

チラシをきっかけに、生活支援コーディネーターとつながり、まずは、岡山トヨタ水島店ができる具体的な活動を模索するために、地域の課題や資源を知るところから始めました。



社会福祉協議会では、地域貢献活動のきっかけづくりを目的にしたチラシを企業団体へ配布しています

ポイント その1

地域のことを知る

地域の中での関心ごとやどんな活動が地域にあるかを知るために、社会福祉協議会水島事務所が開催する「福祉講演会」や「サロン交流会」に参加しました。また、「生活・介護支援サポーター養成講座」も受講し、受講生同士のつながりや視野の広がりも感じることができました。

受講した「生活・介護支援サポーター養成講座」の様子

気 できることに気づく

参加したサロン交流会で、地域の方たちのパワーや熱意、作られた小物のクオリティの高さなどを目の当たりにし「販売すれば団体の活動資金になるのでは？」と感じたことから、店頭での販売やイベントへの出店について検討を行いました。

また、「誰もが気軽に集える場所が身近にない」という地域の方の意見から、店内の２階にあるレンタルスペースを整備し、居場所として活用してもらえるのではないかという気づきもありました。

たくさんの手芸作品が展示された水島地区のサロン交流会

ポイント その2

生活支援コーディネーターとの連携

- 企業の「できること探し」の相談
  - ▶ 地域課題や地域特性、他の活動事例の紹介
- 企業、団体の社会貢献活動の周知
  - ▶ 支え合いのまちづくり水島地区フォーラムなどでの周知、地域・団体などへの橋渡し

寄 活動からつながる

岡山トヨタ水島店の気づきを共有した生活支援コーディネーターは、実際の活動につながるよう、行政や認知症マイスター、認知症当事者を含む団体、障がい者を支援する団体などへ声かけを行っていきました。そのような中、認知症当事者の方が作成した小物などを販売するスペースの提供や、会合を行うためのレンタルスペースの提供につながりました。

また、岡山トヨタ水島店は「認知症サポーター養成講座」を開催し、職員の地域に密着した活動への意識を高めました。

「チームオレンジちょこっと亭」で作成された小物を販売するスペースを提供し、活動を後押ししました

店内で提供される障がい者団体「ひなたぼっこラフラフ」が作ったお菓子には、団体の活動紹介（黄色丸で囲んだ部分）がついています

ポイント その3

つながりからみえてきたこと

販売スペースの提供を通じて、「認知症になっても障がいがあってもできることはたくさんあることを地域の方に知ってもらうこと」が重要であるという気づきがありました。活動での気づきを踏まえて、店舗で提供されるお菓子に団体の活動紹介を付けるなどし、団体の活動の後押しを行っています。

レンタルスペースでの会合

希 これから

岡山トヨタ水島店では、「地域のだれもが気軽に寄れる居場所」「様々な団体の活動支援」「防災」など、地域に密着した取組を行いたいと考えています。

車の販売店ということもあり、地域の方が気軽に立ち寄る機会は少ないかもしれませんが、地域の一員として一緒に活動できるよう、日ごろからのつながりづくりを丁寧に行い、継続した活動や仕組みづくりにも参画していきたいと考えています。

09被災地支援活動の立上げ

あみあみプロジェクト

苦しい時に支えられた経験から、自分たちのできることを考え、多くの共感が生まれたことから始まった恩返しの活動。

気 きっかけ

平成３０年７月豪雨で真備地区が大きな被害に見舞われた時に、石川県輪島市の方々から「被災された方の心が少しでも和むように」との思いから、着物の生地で作られた「和みバッグ」が届けられました。

真備町服部地区で自身も被災した中尾幸子さんは、手作りの小物も入れて届けられた「和みバッグ」に、とても元気づけられました。

その後、中尾さんは、生活状況や住まいの再建などに不安を抱えた被災者を支援する「真備支え合いセンター」で、見守り連絡員として気持ちに寄り添うサポート活動を行いました。被災者宅を訪問する際に「和みバッグ」を届けることで、他の被災者の笑顔にもつながりました。また、災害後に立ち上げた「すずらんの会」というサロンでは、毎年、メンバーの手作りの小物やマフラーを、地域の高齢者に贈っていました。

令和６年１月に能登半島地震が発生し、輪島市全体にも被害が出ていたことから、中尾さんは被災された方へ「自分たちも何かできないか」と考えました。

西日本豪雨災害後に石川県輪島市から真備地区へ届いた「和（なご）みバッグ」

ポイント その１

支えられた経験が支えるきっかけに

苦しい時に、その思いを理解して届けられた和みバッグによる支援が、誰かのための次の支援につながっています。

企 今の活動とこれからできること

被災地への気持ちを込めて、一枚一枚編んでいます

中尾さんは「能登の冬の寒さを少しでも和らげられるよう」との思いから、毛糸のマフラーを編んで届けることを考えました。

すずらんの会や、真備支え合いセンター、傾聴ボランティアなどの仲間に、輪島市の被災者へマフラーを贈ることを提案すると、「寒さの厳しいところなので少しでも温まってほしい」とみんなからも賛同があり、「あみあみプロジェクト」が誕生しました。

ポイントその2

あみあみプロジェクトの内容

集める：材料となる毛糸を集める
編　む：あみあみ隊が各自で編んでいく
届ける：倉敷市社協から輪島市社協を通じて被災者へ

寄 活動が広がり、思いが集まる

サロンメンバーは活動日だけでなく、自宅にも毛糸を持ち帰り、空いた時間を活用してマフラーを編みました。また、材料となる毛糸の募集を広く呼びかけたことで、家に余っていた毛糸が活用されることにもなりました。

令和６年１２月には、1,000枚以上のマフラーが編みあがりました。活動が広がったことで、イラストを描くことが得意な女子中学生にマフラーと一緒に入れるイラストを描いてもらったり、協賛金での協力者とつながったりと、編む活動以外の支援も広がりました。

活動に多くの賛同が得られ、目標の1,000枚に達成することができました

ポイントその3

協力の呼びかけ

サロン活動の実践発表や情報交換などを行うサロン交流会で協力を呼び掛けたところ、多くの方が協力を申し出てくれました。また、生活支援コーディネーターを通じて市内の他のサロンにも呼び掛け、毛糸の提供につながりました。

輝 それぞれの「できる」から笑顔へ

一枚ずつイラスト付きの挨拶文と一緒に袋づめして輪島市へ送りました

あみあみプロジェクトで編みあがった多くのマフラーは、輪島市に送られて、被災地の状況に合わせて、輪島市社協の職員から被災者へ訪問する際に届けられることになりました。

今後も中尾さんたちは、地域の高齢者への編み物のお届けや、自分たちが受けた恩返しを可能な範囲で他の被災地にも行っていきたいと考えています。

このプロジェクトでは共感が協力を生んでいき、編み物が得意な人だけでなく材料の募集や包装作業など、関わる方々みんなの「できること」から、多くの笑顔につながっています。

支え合い活動始めてみようチャート

あなたに合う支え合い活動は？

支え合い活動を始めたいと思った方は、こちらのチャートでチェック！

今日から、一人でもできることから始めたい

近隣の助け合い・支え合い

普段の生活にプラスワン

- 身に着けた知識で家族を支える
- ウォーキングや犬の散歩の合間に近所への挨拶や防犯の見守り
- ちょっと多めに作った夕食をおすそ分け
- ちょっとした困りごとに耳を傾ける　など

趣味・特技を生かして

- 読書：朗読ボランティア、読み聞かせ
- 手芸：手芸講師、手作り品を届ける
- 音楽：サロンや施設などで披露
- 料理：地域食堂で調理担当
- 体操：サロンで講師

気になる人がいる

見守りや支え合いの活動を始めたい

見守り・暮らしのサポート

居場所づくり

- 通いの場を立ち上げる、参加する
- 地域食堂、子ども食堂の開催や参加
- 自宅などを開放して集いの場づくり
- お出かけのお誘い

暮らしのサポート

- 外出時にちょっと乗り合わせ
- ちょっとした困りごとをサポート　など

誰かのために活動を始めたい

仲間と出会いわいわいと始めたい

支援活動・生活支援サービス

訪問してお手伝い

- 生活支援サービス団体で活動
  ※お助け隊・外出支援など
- 倉敷たすけあいサービスで活動
  ※倉敷市社協の生活支援サービス
- ファミリーサポートセンターで活動
  ※育児の援助を会員同士で行う仕組み
- シルバー人材センターで活動

移動や外出のお手伝い

- 移動支援サービス団体で活動　など

そんな時は！

生活支援コーディネーターに聞いてみよう♪

話してみたい、聞いてみたいという方は、倉敷市社会福祉協議会へご連絡ください！
☎ 086-434-3301

誰を笑顔にしたい？

- 家族・友人・近所の人
- 一人暮らしの高齢者
- 一人でご飯を食べている人
- 外出に困っている人
- 子育てで悩みや不安がある人　など

みなさんの周りにいる地域の仲間たち

- 民生委員児童委員
- 主任児童委員
- 愛育委員
- 栄養委員
- 地域の企業
- 友人、知人
- 近隣住民
- 生活支援サービス団体
- 生活・介護支援サポーター　など

生活支援コーディネーターについて

生活支援コーディネーターはどんなことをしているの？

地域の支え合い活動に関わり、地域住民の「やりたい」を応援しているのが生活支援コーディネーターです。

生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、高齢者をはじめとする地域住民の一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に推進する**「つなぐ専門職」**です。私たちの暮らす地域には、住民同士のつながりや関係性から生まれた、たくさんのお互いさまが存在し、暮らしの場に応じた「手づくりの支え合い」がたくさんあります。地域の宝物である人や文化、既存の取組を教えていただきながら、地域の一員として、以下のような事業も活用して「支え合いの地域づくり」を応援しています。

支え合い活動の立上げ・活動継続に向けた伴走支援

新たな支え合い活動の立上げや、活動を無理なく継続するために、利用可能な制度や協力者の紹介、専門職等との連絡調整などの伴走支援を行っています。

また、取り組みの実現に向けた作戦会議に加えていただきながら、アイデアや内容の整理の支援、他地区の事例紹介などの情報提供、マッチングなどを行い、つなぐ機能を発揮して仕組みづくりを支援しています。

支え合い活動の情報発信

地域で立ち上がった支え合い活動の効果や魅力などを、事例集やガイドブック、通信としてまとめ、幅広く情報発信を行っています。活動を「見える化」するだけでなく、その魅力を「魅せる化」し、新たな活動の「実る化」につなげています。

これまで作成した事例集やガイドブックは、こちらの二次元コードからご覧いただけます

支え合いのまちづくりフォーラムの企画・開催

住民や関係機関の支え合いの意識の醸成を図ることを目的に、活動の参考になる講演や、地域活動の実践者による取組発表を内容とする、フォーラムを開催しています。

サロン交流会の企画・開催

地域で開催される『通いの場』に関わる住民や関係機関を対象に、サロン交流会を開催しています。楽しい雰囲気の中で、日頃の活動の情報交換や運営に役立つ情報提供、体験コーナーなどを交えた、サロン活動を盛り上げるための交流会です。

他にも生活支援コーディネーターは、地域活動の担い手を養成し活躍につなげる講座や、生活支援サービスを行う団体のネットワーク構築なども行っています。次のページからは、活動の立上げを支援する相談窓口や制度などの、様々な情報をご紹介いたします。