

野洲市 地域支え合い・居場所づくり ガイドブック



いつまでも元気で
暮らせるまちづくり
地域で暮らしを
支え合うまちづくり

野洲市健康福祉部高齢福祉課
(お問い合わせ先)

TEL 077-587-6074

FAX 077-586-2176

居場所の効果

1. 「心のやすらぎ」や「生きがい」が得られます

お互いの存在を認め、その存在意義を確認しあいながら、ふれあうことで、いきいきとした日々を過ごせ生きがいを得られます。

多世代にわたるさまざまな立場の人々との交流で、心に適度な刺激をうけリフレッシュでき、高齢者の介護予防、認知症予防にもつながります。



〈野洲市内サロン活動：世代交流〉

3. 地域の仲間づくりが広がります

情報交換の場となり、お互いの理解が深まることで、信頼関係が生まれます。そして何気ないおしゃべりの中で、悩みが解決したり、必要なニーズが生まれます。

介護に悩んでいる高齢者等も、信頼できる仲間ができ、心強く安心した生活が送れるようになります。

支え合い、助け合いの気持ちが、地域にあるさまざまな問題などに取り組んでいくきっかけづくりになり、いろいろな助け合いのできる関係が広がります。



〈野洲市内サロン活動：体操〉

2. 社会への参画につながります

ふれあいの中から、困っている人に対して自分はなにができるかを考えたり、悩んでいる時に人に相談したり、困っている時はお互いさまとして、助け合う気持ちが芽生えます。

自分の能力を再発見し、豊かな経験とそれを生かす場を見いだせます。

自分に自信を持つことができ、閉じこもりなどを防ぎ、外（地域）へ出るきっかけとなります。

4. 安全・安心な地域づくりにつながります

隣に誰が住んでいるのかわからない…というような地域で暮らすことは、寂しいものです。居場所での出会いがふれあいにつながり、顔が見える温かい地域を育み、例えば不審者の侵入などの防犯対策、ひとり暮らしの高齢者等の孤独死といった事故防止につながっていきます。

人と人のつながりが広がることで、住民意識が高まり、地域に生じている課題や問題を話し合うことも行われて、連携協力して取り組んでいくきっかけづくりになります。

～ 身近な「居場所」づくり編 ～

身近な地域の住民が気軽に集まって、楽しくおしゃべりしたり、情報交換したり、困ったときは助け合ったり。そんなご近所同士の助け合い活動の気持ちで、居場所をつくってみませんか。

「居場所」をつくるための立ち上げポイント

1. 呼びかけして仲間を集めます

- ・地域のことを良く知っている人
- ・誰が来ても笑顔で迎えてくれる人
- ・世話好きな人
- ・裏方としてお茶やお菓子の準備をしてくれる人
- ・和やかに過ごせる温かい雰囲気づくりができる人

そんな方が周りにきっといるはずですよ。友だち、地域の仲間、民生委員、自治会、老人会などに気軽に呼びかけてみましょう。



2. どのような「居場所」にするのか話し合います

地域の状況に応じて、誰もが気軽に気持ちよく過ごすことができる居場所。お茶会をして井戸端会議のような世間話だけでも楽しいものです。参加者からの希望やアイデアを生かし、四季折々のイベントなどの工夫があればより楽しくなります。居場所に参加する高齢者等は、「利用者」ですが、時に「運営の担い手」となったり、参加者相互で自分たちの居場所をつくっていきます。おしゃべり会、健康体操、手芸、もの作り、園芸、囲碁将棋、ゲーム、ビデオ観賞、歌、会食……など、いろいろな工夫があります。会食は、場を和ませ、楽しい時間を共有できます。みんなで調理したり、参加者が持ち寄ったり、お弁当を配達してもらったり、集まったメンバーで相談して決めると楽しくなります。

3. 集まりやすい日を決めます

交流の場、居場所の開設日は、できれば定期的に行い、開設当初は、無理なく1ヶ月に1回程度の開催で、慣れてきたら週に1回～2回いきいき百歳体操を取り入れてみてもよいでしょう。

4. 集まる場所を決めます

誰でも気軽に安心して寄り集まれる場所。個人宅、地域の会館、空き家、空き店舗、マンションの集会所など。地域のお寺やひとり暮らしの高齢者等が自宅を開放している場合も。地域の中に様々な形の交流場所があれば楽しみも広がります。

5. 実費負担のかからないように工夫

参加者の会費で賄うのが基本ですが、自分たちが飲食するものをみんなで持ち寄るなど工夫すると、作り方などで更に話がはずみます。

負担のかからない工夫をすれば誰でも参加しやすく、楽しみも増えます。

運営を支えてくれる担い手は集まるかしら…??

- ・地域に声掛けをします。
- ・自治会広報誌等で担い手募集や活動のPRをします。
- ・仲間同士で勉強会をして参加者から担い手を育てます。

～ 団体等設立編 ～

顔の見える範囲の助け合い、身近な地域住民同士による助け合いから一歩進んで、ある程度組織立てて活動を進めていこうとする場合は、その設立・運営のための準備が必要になってきます。

立ち上げようとする団体等の規模や内容により様々ですが、立ち上げまでにしておきたい、基本的なポイントをまとめてみました。

活動団体等を立ち上げる場合のポイント

地域の支え合い活動といっても、様々なものがあります。

簡単な居場所づくりから始めるのもひとつ、また、組織的に地域の支え合いとしての見守りや生活支援などの事業を盛り込んで、活動を始める場合もあります。そのためには、志を同じくした仲間同士で、グループや団体を立ち上げて、意志の統一や、一定のきまりなどをつくるのが、スムーズな活動につながります。

活動団体等の立ち上げガイド

支え合い活動団体等を設立するためには、いくつかのチェックポイントがあります。主なものを、順を追ってご紹介していきましょう。

1 仲間づくり

2 事前の情報収集

3 理念をしっかりと持つ

4 活動の内容を決める

5 場所(拠点)を決める

6 広報(地域へ紹介)する



〈野洲市内サロン活動：世代交流〉

1 仲間づくり

一人では組織はつくれません、志を同じくする仲間を集めましょう。

その仲間の中から、中心となってくれるメンバーを探します。最低3名、もし集めることが可能であればメンバーが5～6名になるように。

◆発足メンバーの確保

- ①見守りや生活支援などの支え合いをする会員
- ②運営ができる人
- ③管理ができる人
- ④事業を進めることができる人

2 事前の情報収集

地域の活動を行うエリアで、実際どのような地域課題やニーズがあるのか、まず事前学習を兼ねて情報収集を行います。

①自治体の政策を確認する

市の長期計画、地域福祉計画、介護保険事業計画、生活支援事業などを知る。

②社会福祉協議会の活動情報を得る

地域の福祉活動の中心的な役割を担う機関なので、定期的に情報を得る。

③住民組織や地域密着団体、関係機関の方々に話を聞く

自治会、民生委員・児童委員協議会、老人クラブ、高齢者福祉施設、地域包括支援センターなどから情報を得る。

④地域で暮らす住民の状況や社会資源の状況など、地域の情報を得る。

- 地域住民グループによる早期発見
- 住民の支え合いによる支援
 - ・制度にしばられない
 - ・生活課題に対応
 - ・住民グループの自発性、主体性で実施
- 困難なケースは、適切な専門窓口につなぐ

3 理念をしっかり持つ

組織の運営は、技術的なことであれば後でも修正は可能ですが、理念についてはなかなか変更できません。時間をかけてでも、このための議論はしっかり行いましょう。

◆理念の柱

- ①地域において、ふれあい・支え合い・助け合いの軸になる活動であること。
- ②支援が必要な人の側に立ち、プライバシーの尊重を大前提に、自立の支援や、より自分らしく生きていけることのお手伝いをする事。
- ③組織は、常に開かれて柔軟であること。など

4 活動の内容を決める

支援を必要とする方に対して見守りや助け合いなどの活動です。対象者のニーズを中心として、心のこもった支援を提供します。この活動は継続性をもっとも重要です。無理のない活動から始めましょう。

◆対象と内容の確定

①対象者

ふれあい・支え合い・助け合いを目的とする地域住民によるボランティア団体では、主に高齢者・障がい者やその家族が対象ですが、子育て中の夫婦なども含めて、幅広く設定しているのが一般的です。

②内容

家事援助の具体例…買い物、洗濯、食事、掃除

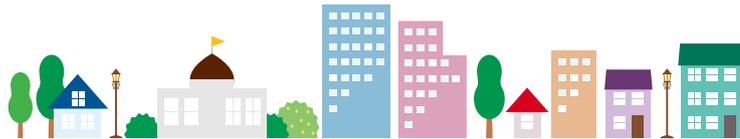
介助の具体例…食事介助、身体介助、通院・外出介助

その他の支援…見守りや安否確認、話し相手、居場所づくり、代読、代行サービスなど

5 場所(拠点)を決める

◆活動場所(拠点)

開設当初は自宅を利用してよいでしょう。他にも空き家・空き店舗を借りることも考えられます。団体名は、親しみやすく、わかりやすい名前をつけましょう。



6 広報(地域へ紹介)する

- ◆活動の内容について支援を必要とする対象者に周知するためには、広報が必要です。パンフレットや広報誌を作って、自治会の協力で回覧してもらったり、高齢者などがいる対象の世帯に手配りしたりして地域にPRしましょう。
- ◆イベントのチラシを居場所に置いて、居場所の利用者を通じて伝えたり、ブログなどで広めるのも効果的です。

〈野洲市内サロン活動〉

みんなで
作ると
楽しいね!



陽ざしをあびて
みんなで楽しくいただきま〜す。



運営のアドバイス

～資金面の計画を立てましょう～

1. 支出(初期準備)

活動を始めるために、必要な準備資金を確認します。

- 例えば
- ①備品購入…電話、FAX機、椅子、机、OA機器など
 - ②印刷関係…団体の案内やチラシ作成費など
 - ③事務用消耗品費…筆記用具、紙代など
 - ④事務所開設関係…事務所保証金、不動産関係費用など
 - ⑤会議費…設立準備のための会議費など
 - ⑥総会費…総会に関する会場費など

※上記の①～⑥が考えられますが、団体等の規模や活動内容により、不要なものもあります。

2. 収入(資金面)

◆入会金・年会費

団体等の基本的財源となる入会金は、退会時には原則として返却しない性質のもので、年会費も同じく団体等の運営費となるので、必要に応じて設定しましょう。

◆賛助会費

賛助会員の会費。なるべく多くの賛助者を募る工夫をしてみてください。



3. 運営費

それぞれが、「ふれあい・支え合い・助け合い」の“お互いさま”の関係であるため、支援を受ける内容によりますが、交通費、昼食代、活動のための原材料費などの実費分のみ負担してもらったり、支援をする場合もされる場合も、会費や参加費といった形で費用を負担している場合が多いようです。

4. 万が一の事故に備えて

- ◆思わぬ「事故」が起きた場合、ケースによっては、損害賠償責任を問われることもあります。普段から、自分たちの活動に必要な知識や技術を学習しておくほか、保険の利用も検討しましょう。
(例) 保険料は入会金の一部を当てる、各自に負担してもらうなど。
- ◆様々なボランティア保険がありますが、社会福祉協議会でも、『ボランティア活動保険・ボランティア行事用保険・福祉サービス総合補償・送迎サービス補償』などがあります。詳しくは社会福祉協議会等に問い合わせてください。



～身近な居場所づくり編～

Q ふれあい・支え合いの居場所づくりをしたいと思っていますが、どの様に始めればいいのかわかりません。

A どんな居場所をつくりますか。このガイドの2ページでは「身近な居場所づくり編」を紹介しています。
また、近くで実際に開設している居場所をぜひ、見学してみてください。雰囲気などがわかり、参考になります。

Q 居場所の参加者ですが、どのように声掛けして集めたらいいでしょうか。

A 参加者を集めるというより、来たい人が集まってくるイメージです。集まってきた人が、友だちへ〇〇コミで呼びかけ、だんだん人が増えてきます。人が増えるとさらに、いろいろと工夫されて楽しくなってきます。

Q 初期資金や運営費などは、どのくらい必要ですか。また、どのように集めればよいでしょうか。

A 基本的に居場所はお金がなければできないというものではありません。多くの例では、まずスタートしてみて、それから、モノを持ち寄ったり、お金を寄付してくれる人やボランティアとして手伝ってくれる人が出てくることが多いようです。しかし、継続させるためには組織を作って、やはり資金を持つ必要があります。3～5ページ「団体等設立編」、6ページ「運営のアドバイス」を参考にしてください。

Q 男性は居場所に集まるのが苦手のように思いますが、どうすればいいでしょう。

A 男性に声掛けして気軽に来てもらえる工夫をしましょう。男の料理教室を開いて、試食会に女性たちを招くなど、内容を工夫してみましょう。

Q 継続するためのポイントを教えてください。

A 居場所をはじめてみたいと、「思い」を持って集まった仲間たちも一緒になって楽しむことが一番のポイントです。集まってくる人の人脈から、次第に広まってくることもあります。笑顔があるところに、人はたくさん集まってきます。まずは、はじめてみませんか。

～ 団体等設立編 ～

Q 支え合い活動では、他の団体等の連携はどうすればよいでしょう？

A 活動をより充実させるためには、他の団体との連携が必要です。自治会や社会福祉協議会、地域包括支援センターをはじめ、同様の活動をしている団体同士で情報交換するなど、ネットワークづくりが大切です。

Q 支援の担い手への人件費はどうしたらよいでしょう？

A 人件費を払わなくても、自分の力を活かしたいと考えている人もたくさんいるので、その方々の協力を得ることが大切です。例えば、元気な高齢者が社会参画や生きがいづくりのために担い手として活躍してくれることも考えられます。

Q 活動を継続するためのポイントはありますか？

A

- ◎どんな時も一人で抱え込まず、みんなで協力して継続運営を目指します。
- ◎団体リーダーがいなくても、運営可能な組織のシステムをつくりあげます。
- ◎団体を運営する方や支援の担い手等の人材を育てることも大切です。
- ◎仲間だけで集まると、考え方や行動も偏ってしまいます。地域には、いろいろな人(商店主、医師、看護師、消防士、税理士など)が住んでいます。多くの方の意見をもとに活動しましょう。

Q 運営費を得る具体的な方策はありますか？

A 例えば以下のような方法が考えられます。

- ◎住民参加型のイベントを参加費 1,000 円（1 日、食事代込み）で開催し、みんなで賄い、余った費用を運営費にあてる。
- ◎自分たちで小物づくりしたものを販売したり、バザーなどを行って、運営費にあてる。
- ◎配食支援等では、野菜などをおすそわけしてもらうなどが考えられます。

Q 居場所づくり・団体等の設立についてどこに相談したらよいでしょう？

A **相談窓口**

野洲市健康福祉部高齢福祉課
〒520-2395 野洲市小篠原2100番地1
TEL 077-587-6074 FAX 077-586-2176

野洲市社会福祉協議会
〒520-2423 野洲市西河原2400番地
TEL 077-589-4683 FAX 077-589-5783

具体的な取組例①

篠原シニアネット

「いきいき百歳体操+阿波踊り体操」の実施 “元気づくり” 毎週2回実施



「しのはらいキキふれあいサロン」の実施 毎月1回実施

ゲーム大会で身体とチームワークづくり



担い手は男性が多いサロンです。

自分の得意分野を活かして、いっしょに楽しんでいます。



懐かしい歌の合唱思い出テストに挑戦



昼食はサポーターの手作り料理。
材料の野菜はふれあい農園で収穫。
元ホテル料理長の指導で
愛情料理を作ります。

「家事支援」・庭の草木の手入れ

<A邸 庭木の手入れ>



しのはら俳句会

サロンの利用者が先生となり
指導いただいています。



具体的な取組例②

近江富士第五区福祉健康推進委員会

「なごむ」の会を開催

「なごむ」の会とは、80歳以上の人を対象に年4回行うサロンです。

サロンの目的

- ①楽しく笑う・話す・聞く
- ②安心安全の場を築き、互いの絆を築く
- ③地域に恩返しを（元気な姿を見せる）



サロンに来ると安心できる関係づくりができる
サロンに来て元気な姿を見せることが恩返しになる



みんなの居場所フラーハウス（個人宅の空きスペースを開放）

誰でも入れて、ゆるく集まる場所

- ・第1木曜日 午後1時～3時 マージャン
- ・第3木曜日 午後1時～3時 カラオケ
- ・第5木曜日 午後1時～3時 映画鑑賞



つなぐの券(福祉助成券)の発行

つなぐの券は、ちょっと困った手伝って欲しいことを、ボランティアにお願いできる券です。

100円券、300円券、500円券の3種類があり、お願い会員とやります会員をつなぎます。

つなぐの会

- ・頼み上手の「お願い会員」
- ・頼まれ上手に「やります会員」

朝のあいさつ運動の輪を広げよう！

- ・朝のあいさつ運動促進のチラシ配布
- ・スクールガードをして子どもたちに声かけ
- ・子どもたちと一緒に夏休みのラジオ体操実施



私たちも

～サロン開設に向けて がんばってます！～

【きっかけ】

野洲市社会福祉協議会が地域活動の取り組みについて吉川自治会に聞き取りに行った際に、特別養護老人ホーム「あやめの里」の施設長から、施設が利用しない時間帯での車の貸与や施設活用、有料の昼食提供について具体的な提案があり、それを受けて、吉川自治会では、施設を利用したサロンを企画するための具体的な話し合いが始まりました。

（仮称）吉川ランチサロン開催打合せ会議

日時：平成30年2月1日 14:00～15:50
場所：特別養護老人ホーム「あやめの里」
内容：吉川ランチサロン実施に向けた話し合い



施設の会議室での話し合いの様子

【サロンについて】

開催日時：平成30年3月1日(木) 11時15分～14時
会場：あやめの里
交通手段：あやめの里の送迎車を利用
対象者：80歳以上の方を対象に定員10名程度
1組から順番に声かけをしていく
(隣組の高齢者を対象にすることで、地域のつながり作りになる)

参加費：500円
内容：午前→交通安全の話
昼→施設にて昼食
午後→吉川の祭事等のビデオを見ておしゃべり

当日のスタッフ：

あやめの里施設長、民生委員・児童委員、
吉川憩之会、赤十字奉仕団、更生保護女性会、
ふれあいサロン「童里夢クラブ：連」、自治会長、
野洲市社会福祉協議会

案内方法：チラシを対象者宅に持参し説明
後日、参加の有無を確認に再び訪問

吉川ランチサロン

「あやめの里」に出かけて、みんなで楽しくランチをいただきますか。
おいしい昼食を食べ、吉川の今昔について話をして、ゆったりお過ごしください。

開催日：平成30年3月1日(木)
11時～14時まで

会場：あやめの里(ドリームファーム近く)

参加費：500円

集合：送迎しますので、10時45分に 光輪寺前
又は宗八前に集まってください(担当がいます)

主催：吉川自治会・吉川憩之会・民生委員・宇生赤十字奉仕団吉川班
更生保護女性会吉川分団・童里夢クラブ：連・あやめの里

【サロンの様子】



交通安全教室



いきのび(いきいきのび)体操



昼食の様子