

見守り活動

喫茶・サロン

担い手育成・福祉教育

男性料理教室・会食活動

生活支援

広報啓発活動

苫小牧市地域福祉活動事例集

～活気みなぎるふくしのまちを目指して～



とま子ヨッパ
2011.2.28

○はじめに
○なぜ今、地域福祉活動が必要なのか
～地域福祉活動に関わる事例の紹介～

Q1：高齢者の方々が安心して暮らすことのできる地域をつくるにはどうしたらいいですか？

事例1 P7
(見守り活動)

“無理なく支え合える地域を目指して”
**大成町九階自治会と
あんしん生活サポート事業**

事例2 P9
(見守り活動)

“安心・安全なまちづくりのために”
宮の森町内会 見回り活動

Q2：高齢者の皆さんが気軽に集まれる場所がありますか？

事例3 P13
(喫茶・サロン)

“年金支給日に気軽に相談”
**東ネット
いきいき相談局**

事例4 P15
(喫茶・サロン)

“みんなが集まれば、笑顔が集まる”
**認知症カフェ
(ほっとカフェ)**

事例5 P17
(喫茶・サロン)

“終始笑顔があふれるサロン”
**桜木町内会
ふれあいサロン**

Q3：地域を支える担い手を育てるために効果的な活動はありませんか？

事例6 P21
(担い手育成)

“担い手育成から地域力を養う”
**日新町町内会
フィールドサポーター事業**

事例7 P23
(福祉教育)

“楽しく学んで将来の社会福祉の担い手育成”
ボランティアスクール

Q4：ひとりで食事をとることが多くなり、日々の生活が単調で気持ちが落ち込みがちです。

事例8 P27
(男性料理教室)

“ふれあいランチをご一緒に”
沼ノ端地域食堂

事例9 P29
(会食活動)

“今日からはじめる男飯”
はつらつクッキングクラブ

Q5：地域の高齢世帯が除雪に苦勞しています。地域で対応できないでしょうか？

事例10 P33
(生活支援)

“除雪困難な高齢者をお助け!!”
北光町内会 除雪隊

Q6：若年層に対して、町内会の情報発信や情報共有に困っています。

事例11 P35
(広報啓発活動)

“地域に合った情報発信!!”
拓勇西町内会 町内会LINE

本市では、「活みなぎるふくしのまちづくり」をテーマに掲げ、誰もが安心して豊かに暮らせるまちをつくることを目指して、「第2期 苫小牧市地域福祉計画」を策定しました。

この計画では、市民一人ひとりの互いを思いやる気持ちがまちを優しく豊かにし、そして元気にしてくれるとの願いを込めて、ふくしのまちづくりに向けて取り組むこととしています。

このたび、この計画をより活発に、より具体化し実践していくために「苫小牧市地域福祉活動事例集」を発行しました。この事例集は、市内で取り組まれている地域の福祉活動を紹介し、これから新たに地域福祉活動を始めようとする方々や、これまでの活動をさらに広げようと考えている方々のヒントとなるように作成いたしました。

この事例集が市民の皆さまの今後の福祉活動の参考となり、地域福祉活動を推進される多くの方々にお役立ていただければ幸いです。

最後になりますが、この事例集の作成にあたりご協力をいただきました多くの皆さまに心から感謝申し上げます。

平成30年3月

苫小牧市役所福祉部
苫小牧市社会福祉協議会

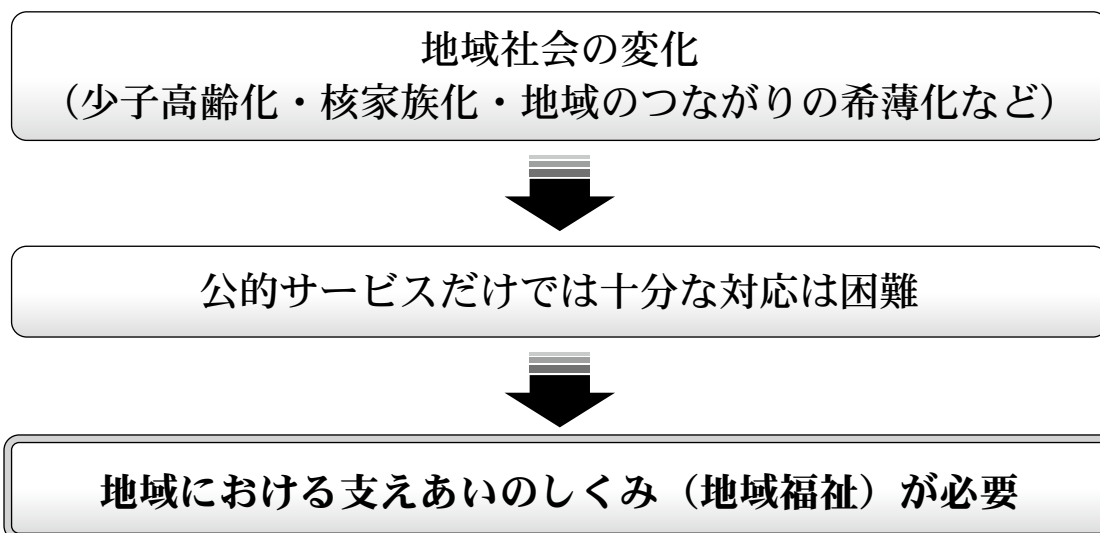


1 地域福祉の必要性について

今日、急速な少子高齢化や核家族化の影響等により、家庭内の相互扶助の力が弱くなってきたほか、地域住民の相互のつながりが希薄化しつつあります。

さらに、経済不況などの影響もあり、仕事、子育て、介護に深刻なストレスを持つ人々が増え、虐待、孤立死、ひきこもりや自殺などの問題が生じています。

このため、市民に対する支援及び地域福祉活動に関するニーズはますます多様化しており、誰もが安心して充実した生活を送るためには、行政の取り組みはもとより、地域においても住民、町内会（自治会）、社会福祉協議会、民生委員などの様々な団体、組織等とで地域の生活課題解決に向けて取り組んでいく必要があります。



※第2期苫小牧市地域福祉計画より抜粋

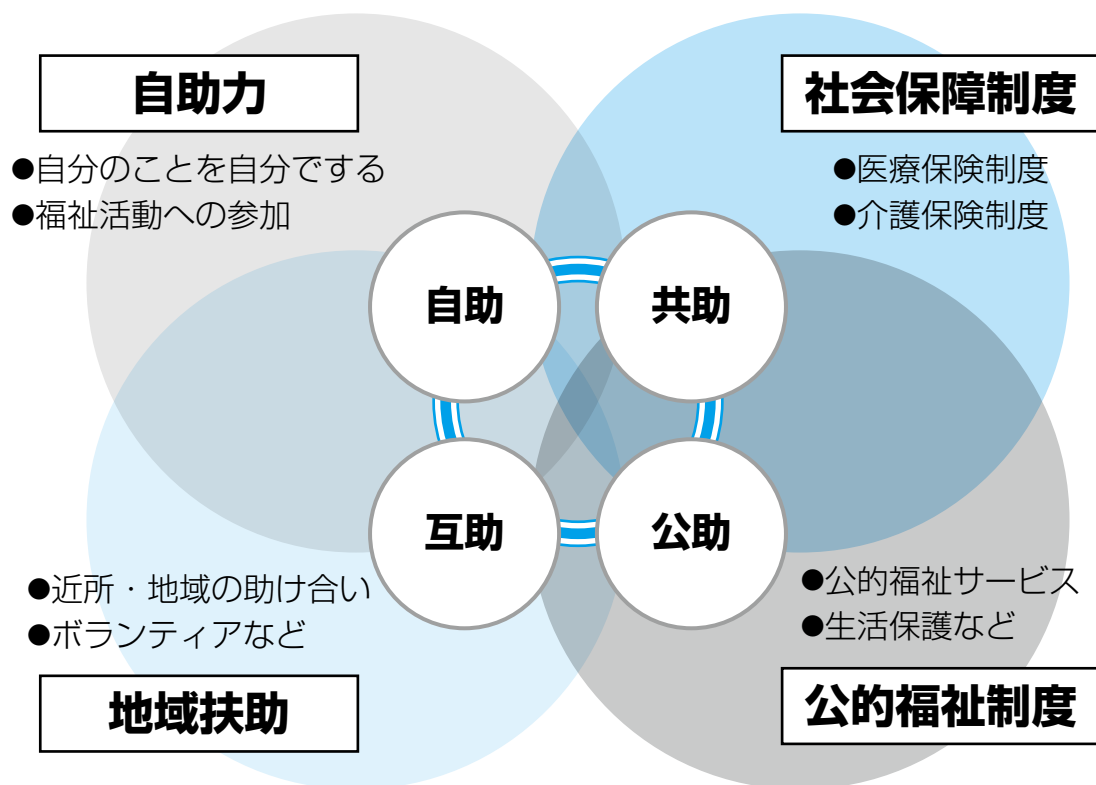
2 「苫小牧市地域福祉計画」と「地域福祉実践計画」について

国においては、平成12年に社会福祉法が改正されたことにより「地域福祉の推進」が明確に位置づけられ、地域住民、社会福祉事業者など地域で福祉に関わる人々が相互に協力し、地域福祉を推進していくことが示されました。

それを受けて本市においても「苫小牧市地域福祉計画」を策定しました。苫小牧市社会福祉協議会において実践されている「地域福祉実践計画」と相互に連携しながら安心して暮らせる地域づくりを目指しています。

3 地域福祉活動を推進するための大切な視点

誰もが住みなれた地域の中で、心豊かに安心して暮らしていけるようにしていくためには、行政の取組みはもとより、市民一人ひとりの積極的な福祉活動への参加や住民一人ひとりの努力(自助)、住民同士の相互扶助(互助)、介護保険などの制度(共助)、公的なサービス(公助)の連携によって、地域全体で支えあい、助け合える地域づくりに取り組むことが必要となります。



※第2期苫小牧市地域福祉計画より抜粋

苫小牧市地域福祉活動事例集では、地域福祉活動をより積極的に推進するため、または市民の皆様に関心を持ってもらったり、地域福祉活動に取り組むきっかけにしてもらえるように作成いたしました。

十人いれば十通りの福祉の形がある、そのような多様性を尊重しつつ市内で行われている地域福祉活動の実践事例の中から、地域において実行・活用する上で参考となる好事例を集めたものです。

“とまチョップ”と“ハートマちゃん”がお勧めする地域福祉活動を以降のページで紹介いたします。



苫小牧市
公式キャラクター
とまチョップ



苫小牧社協
マスコットキャラクター
ハートマちゃん

Q1

高齢者の方々が安心して暮らすことのできる地域をつくるには、どうしたらいいですか？

A1

高齢者が多い地域では、見守り活動を行っている自治会も少なくありません。

見守り活動を組織で行う難しさもあるので、苦小牧市社会福祉協議会（以降苦社協）で行っている「あんしん生活サポート事業」に登録することも良い方法です。

次ページ以降では2つの事例を紹介します。



事例1

大成町九階自治会と あんしん生活サポート事業

主体団体／大成町九階自治会

活動場所／大成町市営住宅
はなしょうぶ5

ジャンル／見守り活動



事例2

宮の森町内会 見回り活動

主体団体／宮の森町内会防災部

活動場所／宮の森町内会全域

ジャンル／見守り活動



教えてハートマちゃん ① 社会福祉協議会って何するところ？

「社協」の愛称でも知られている社会福祉協議会。社会福祉法に基づき全国、都道府県、市町村に設置している民間組織なんだ。

苫小牧市にも設置されていて、誰もが住みやすいまちづくりの実現を目指して、さまざまな活動を行っているんだ。

例えば、これから紹介するあんしん生活サポート事業や高齢者給食サービス事業、ふれあいサロン事業などその活躍は色々な分野にわたるんだよ。



事例 1

無理なく支え合える地域を目指して 大成町九階自治会と あんしん生活サポート事業



概要紹介

大成町九階自治会は、高齢者の多い地域事情を心配し単身高齢者などに対して、声かけ、見守り活動を行っております。

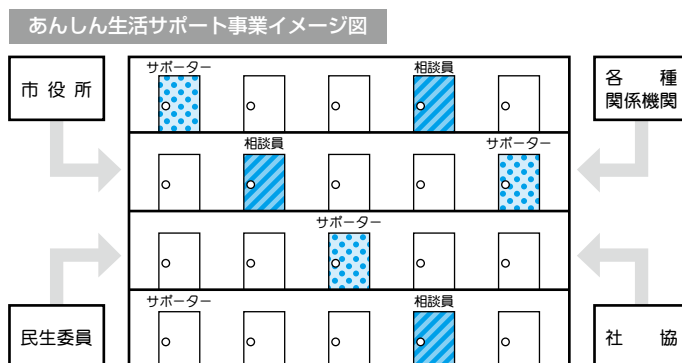
九階自治会住民によるサポーター、相談員で構成される「たすけあい推進チーム」を発足し、『声かけ・見守り・ごみ出し支援』が必要な世帯に週に一度訪問する見守り活動を行っております。

～地球に広げよう！！あたたかな活動！～をテーマに掲げ、苦社協と上手に連携して活動しています。

あんしん生活サポート事業とは

あんしん生活サポート事業とは、苫社協で実施している事業で、見守りや声かけを行い住民同士が支え合うことで安心して暮らせる地域づくりを実現する取り組みです。現在、苫社協と連携し4つの自治会が取り組んでいます。

見守り活動を始めたいけど、何から始めればよいか分からないときは、苫社協がサポートしてくれます。



あんしん生活相談員とは？

地域で生活される方が困った時、身近な相談に乗っていただく相談員さんです。必要に応じて、自治会役員や民生委員などに相談を繋がります。



あんしん生活サポーターとは？

地域での見守りや声かけ、ゴミ出しなど、無理のない範囲で出来る事に協力していただく、地域のサポーターです。



九階自治会の活動内容

大成町九階自治会では、“たすけあい推進チーム”を組織し、週1回以上の訪問により安否確認や不安解消等の見守り、生活に必要な情報提供等の声かけを行っています。

また、月に1度苫社協と活動の振り返りや今後の活動について会議も行っています。

主な活動内容

- ・見守り・声かけ活動
- ・ごみ出し支援活動
- ・情報提供活動
- ・モニタリング調査
- ・地域の方の居場所づくり

九階自治会の今後の活動について

地域の課題として単身高齢者等の不安を抱える世帯は増えていく一方です。そのためあんしん生活サポート事業を活用して、高齢者同士が支え合える地域づくりを推進していく必要があります。

大成町九階自治会は、見守り活動を通じて地域の結束が強まり、より住みやすい地域になっていると感じました。

また、苫社協も自治会の見守り活動が成熟している状況も踏まえ、必要なアドバイスをすることで活動のさらなる充実を支援していきます。



見守り活動は、無理なく行えることが、継続のポイントです

事例2

安心・安全なまちづくりのために

宮の森町内会 見回り活動



概要紹介

宮の森地区では、夏に蛍が見られるほど自然豊かである一方で、車や人の往来が少ないため防犯を目的とした見回り活動が重要と考えています。

宮の森町内会防災部が中心となり、毎月第3木曜日の夜間（4月～9月は20時、10月～3月は19時開始）の1時間程度、空き巣の予防や学生のたまり場となりやすい場所を中心に町内を1周して見回っています。

見回り活動の効果

見回り活動を行うことで地域全体のネットワークが密になり、情報共有が深まることが期待されます。地域住民のことや地域の特色を理解することで緊急時の対応がスムーズになります。

また、見回り活動を続けてきた町内会役員の意識も変化しており、月1回の見回り活動を休むことなく参加されたり、活動の改善点を役員同士で話し合ったりと、この活動が役員にとっての生きがいになっていると思われま



念法寺には災害時のための水や食糧が備蓄されています！

安心して暮らせるまちを目指して

宮の森町内会は、市内でも特に防災や防犯の意識が高く、様々な活動に取り組んでいます。月1回の見回り活動以外にも地域のお寺と共同して防災訓練の実施や、気仙沼の子どもたちを招待して「気仙沼キッズ北海道体験学習会」を開催するなど、周囲と協力した活動が特徴的です。

このように宮の森町内会では、住民一人ひとりの防災意識を高めることで安心して暮らせるまちを目指しています。



学習会では多くの住民が参加してくれました！

教えてハートマちゃん② 見守り・見回り活動について

誰もが安全に安心して暮らせる地域を目指すなかで、地域の見守り体制を見直す地域が増えてきているんだよ。

不審者や子どもたちが危険な遊びをしていたり、高齢者の方が困っていたり、認知症の方が徘徊している場合などの犯罪の未然防止や高齢者の見守り強化が目的なんだ。

最近ではウトナイパトロール隊が結成されたんだけど、説明会の中で町内会員の皆さんが、散歩やジョギングなど、家から出歩く際に少しだけ「防犯意識」をもってもらえればって話していたんだ。

この“少しだけ”がとても大切で、“少しだけ”でもみんなの気持ちが集まれば大きな力になるからね。



Q2

高齢者の皆さんが気軽に集まれる場所がありますか？

A2

市内には、町内会館や公共施設などで様々な団体がサークル活動やサロン活動を行っています。

次ページ以降では3つの事例を紹介します。



事例3 東ネットいきいき相談局

主体団体／
苫小牧市東地域包括支援センター
活動場所／苫小牧沼ノ端郵便局
ジャンル／喫茶・サロン
参加費用／無料
参加対象／地域の高齢者



事例4 認知症カフェ (ほっとカフェ)

主体団体／高齢者福祉団体等
活動場所／
市内11か所 (詳細は巻末参照)
ジャンル／喫茶・サロン
参加費用／100円～200円程度
参加対象／
地域の高齢者やその家族



事例5 桜木町内会 ふれあいサロン

主体団体／桜木町内会
活動場所／桜木町総合福祉会館
ジャンル／喫茶・サロン
参加費用／100円程度
参加対象／地域の高齢者



事例3

年金支給日に気軽に相談

東ネットいきいき相談局



概要紹介

東ネットいきいき相談局は、サロンとしての機能を果たし、地域の高齢者が気軽に集える場所を提供しているほか、ケアマネジャーや行政書士、薬剤師などから、生活に必要なアドバイスが得られる相談会やミニ講座を行っています。また、バザーの実施、福祉用具やデイサービス利用者の作品の展示など様々な取り組み・活動も行っています。

開催日程を毎月同時期にしていることでリピーターも多く、住民が地域において生活を営む上で、孤独感解消や安心感を得ることに役立つよう活動を展開しています。

活動のきっかけ

東地域ネットワーク懇談会の会議の席で、“高齢者のために何かできないか”との話題があがったことがきっかけでした。“高齢者が気軽に集まれる場所を作りたい”、“地域で生活していくために役立つ情報を提供する場を設けたい”との思いで企画検討を行いました。

また沼ノ端郵便局から旧集配室を地域のために活用してほしいと申し出があったので、その場所を活用し市東地域包括支援センターをはじめ、近隣介護事業所、民生委員、町内会、コミセン、老人クラブ、友の会、行政書士、ボランティアなど様々な方の協力を得て“東地域ネットいきいき相談局”はスタートしました。

いきいき相談局のポイント

- ・年金支給日に合わせて開催しているので郵便局に来る高齢者が気軽に参加できます。
- ・沼ノ端郵便局の提供で社会福祉法人 緑星の里で作られたパン・お茶をとることができます。
- ・空間づくりとして地域の人々の作品が展示されているので和やかで居心地の良い雰囲気が流れています。



展示や実演を見てリラックスできる空間が作られています。

活動の仕組み

毎月15日前後に沼ノ端郵便局の1室を借り、身近な疑問や困りごとについて気軽に相談できる環境を提供しています。参加者の交流の場として賑わうとともに、様々な分野の方が関わっていることから、日常生活に役立つ情報を得ることができます。

いきいき相談局の内容

- ①個別相談
- ②展示・実演
- ③ミニ講座
- ④休憩・談笑

取材担当者の視点

気軽に参加でき、リラックスして過ごせる雰囲気大切にされていました。ミニ講座終了時には、沼ノ端郵便局からパンやお茶の提供があり、参加者が談笑したり展示を見たりしながら過ごすことができました。

ミニ講座や個別相談での専門家等による情報提供は大変好評で、リピーターも多いとのこと。東ネットいきいき相談局が、地域の高齢者にとって、過ごしやすく、必要な情報が得られる、大切な居場所となるよう工夫されていると感じました。

事例4

みんなが集まれば、笑顔が集まる！

認知症カフェ（ほっとカフェ）



概要紹介

日本では高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍であり、今後も認知症の方が増えていくと言われています。

そうした認知症の方やその家族の方などが地域で安心して暮らせるために、ほっとひと息つける場として認知症カフェ（通称：ほっとカフェ）があります。ほっとカフェでは、各実施団体が特色と工夫を凝らし、認知症の方や家族をはじめとして、誰でも気軽に来て学んだり、楽しんだり、お話ししたりできる場を提供しています。

認知症カフェ(ほっとカフェ)とは

認知症の方とその家族、地域住民の方など誰でも参加でき、集いふれあえる場です。参加者の皆さんで温かいコーヒーなどを飲みながら団らんや情報交換、レクレーションなどを行います。

認知症について理解を深めたり、参加者同士の交流が深まることで地域での生活が一層充実していくことが期待されます。

認知症カフェの活動内容

- ・場所：市内に11会場(詳細はP37参照)
- ・頻度：月に1回程度
- ・時間：1～2時間程度
- ・費用：100～200円程度
- ・内容：お茶を飲みながらの団らん、介護相談、講話など

※会場によって運営の進め方が異なります。

ほっとカフェ(わすれな草店)に参加してみました

- ・わすれな草店では、スタッフが講話や体操などを準備しているわけではなく、参加者同士で日頃の出来事を話す雰囲気を大切にしていました。
- ・取材当日の参加者は、カフェのリピーターや初めて来た方など様々でした。初めての方も最初は緊張していましたが、話も弾み帰る時には「来て良かった」と話していました。



この日はギターの得意な参加者が皆さんに演奏してくれました！

ほっとカフェに参加した方の声



「みんなとお話しゃゲームをして毎月の楽しみになっています」
(認知症の方)



「介護をされていて辛かったけど、同じく世話している人から大丈夫と言われて気が楽になりました」
(ご家族の方)



「認知症の方は、物忘れを感じたり周りに指摘されたりして不安な気持ちでいっぱいなんだということを知りました」(地域住民)



会場には認知症の専門スタッフがいるので、悩みや困りごとなどいつでも相談に応じてくれます！

事例5

終始笑顔の溢れるサロン

桜木町内会ふれあいサロン



概要紹介

桜木町内会では、町内会内部組織として桜木町高齢者支援推進委員会を設置し、地域の人間関係づくりに重きをおいたサロンとしての活動を行っています。

平成23年6月に実施された「ふれあい茶話会」をきっかけに、町内会福祉部が中心となり、翌年7月より「桜木町内会ふれあいサロン」として、レクリエーションをはじめとした交流活動や出前講座などの活動を展開しています。

ふれあいサロン活動とは

ふれあいサロンは、身近な場所で気軽に集まり、仲間と楽しむ「地域の憩いのたまり場」です。市内で35か所（平成29年3月現在苫小牧市社会福祉協議会に登録している団体）活動されています。

体操やゲーム、談笑したりと各々無理なく楽しめることを取り入れています。

ふれあいサロン活動を行うことで地域住民同士の交流促進や元気な高齢者の増加が期待されます。



苫社協の出前講座のようす

桜木町内会ふれあいサロンの活動内容

内容は回毎に異なりますが、レクリエーションゲームや歌謡曲の合唱など、親睦交流活動の他に、日頃、地域の高齢者が関心を持っている様々なテーマを取り上げた出前講座も行っています。

また、サロンとしての活動結果は、町内会報に大きく掲載し配布しています。参加者にとっては活動の振り返りができると同時に、地域住民に向けた活動の周知にもなっています。



約60人が参加

主な活動内容

- ①レクリエーション…
チーム対抗で軽い運動などを行う
- ②歌謡曲の合唱…
事前に楽譜を配布し、参加者全員で合唱を行う
- ③出前講座…
関心のあるテーマについて講師を呼び聴講する
- ④その他…
お茶菓子を食べながら参加者同士が談笑する

取材担当者の視点

参加された方が笑顔で帰られていく姿から、参加者の皆さんがこの活動を必要と感じていることや、活動に対して高い満足度を抱いていることがうかがえました。

また、お菓子や飲み物が準備されているほか、レクリエーションゲームは景品付きという内容でありながら、参加費用の負担が少なくなるよう考えられており、工夫されていると感じました。

何よりも、運営主体である桜木町高齢者支援推進委員会の方々が、熱心かつ元気に運営に取り組まれており、それこそがこの活動が盛り上がり、笑顔の絶えないサロンとして機能している最大の秘訣だと感じました。

Q3

地域を支える担い手を育てるために効果的な活動はありませんか？

A3

地域のイベントなどに参加しやすいよう、また興味を持ってもらえるように工夫している地域があります。そこから町内会役員になるなど、よい効果が得られているようです。

また子どもの活動を通して、福祉の心を育むとともに親世代への啓発にもつながり効果的です。



事例6

日新町町内会 フィールドサポーター

主体団体／日新町町内会社会部

活動場所／日新町町内会全域

ジャンル／担い手育成



事例7

ボランティアスクール

主体団体／
苫小牧市社会福祉協議会
ボランティアセンター

活動場所／
苫小牧市民活動センター

ジャンル／福祉教育

参加費用／小学生1000円
中学生500円 高校生200円

参加対象／小・中・高校生



教えてハートマちゃん ③ 地域福祉活動における若い世代の必要性

多くの町内会では、役員の担い手不足や高齢化、活動する人が特定され底辺の拡大がないといった課題が挙げられているよ。

少子高齢化や人口減少の進行が言われている中で、担い手不足は、より一層深刻化していきそうだよ。

そのような中で活動を継続していくには、若い世代の参加が必要不可欠なんだ。なぜなら若い世代の参加により新たなアイデアが生まれ、活動が活性化していくからだよ。

最近の取り組みだと、ウトナイ町内会でも行事サポーター制度など若い世代が気軽に参加できる取り組みが始まっているんだよ。



事例6

担い手育成から地域力を養う

日新町町内会 フィールドサポーター



概要紹介

町内会役員の高齢化や担い手不足の現状に、少しでも歯止めをかける準備と町内会行事をサポートしていくことを目的としています。

町内会役員の高齢化やご近所付き合いが希薄となる中で、町内会役員のお手伝いをしながら『同じ町に暮らす仲間』であるという意識を高めていこうと考えました。様々な場面で助け合いを進め、誰もが安心して生活できる地域づくりの実現を目指し、事業化しました。

STEP1
町内会活動の良さを楽しみながら理解してほしい

STEP2
フィールド活動での町内会役員のお手伝い活動の組織化を模索

STEP3
広報と社会部から住民へ呼びかけ

STEP4
フィールドサポーター発足各事業のサポート開始

どんな活動をしているのか

フィールドサポーターは17歳から75歳までと幅広いメンバーで構成されています。現在は20名の有志で活動していて、町内会社会部からの依頼を受けたり、自ら町内会にとって必要なサポートが何かを検討し、日々活動に取り組んでいます。

主な活動内容

- ・ 日新まつりのサポート
- ・ 盆踊り大会のサポート
- ・ 高齢者施設事業サポート
- ・ えだまめ反省会
- ・ こどもみこし練りまわし

サポーター活動のポイント

- ・ Tシャツを作成しサポーターとしての意識を肌身で感じてもらい活動に臨んでいます。
- ・ イベントのサポート時は、お弁当を配布するのではなく、サポーターも調理に参加し同じ食事をする事で仲間意識を深めています。
- ・ SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）やメールを積極的に活用し、日常で都合のよいときに情報・意見交換できるようにしています。
- ・ 若手のメンバーが多く、働き盛りであるため都合のよい時だけでもと呼びかけ気軽に参加しやすい雰囲気づくりをしています。
- ・ 地域にある高齢者施設と連携して共に地域活動を盛り上げています。



日新まつりのようす



同じTシャツを着てサポート活動します

フィールドサポーターの効果

平成25年5月から活動を開始し、サポーター制度も軌道に乗ってきたので夏祭りの出店の数が増えるなど、町内会活動が活性化しました。

そして若い世代によるSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の活用により、サポーターの参加者も増加しました。また、サポーター経験者から町内会役員に昇格した方もいて、担い手育成の効果が現れています。

若い世代には、家庭の負担も考慮し都合に合った時間での参加をお願いしています。“若い世代への思いやり”が、サポーターの増加につながり日新町町内会の地域力向上の要因の一つとなっています。

事例7

楽しく学んで将来の社会福祉の担い手育成

ボランティアスクール



概要紹介

学生の夏・冬休み期間を利用して、青少年のボランティア活動への理解を深め、福祉施設や地域で生活している高齢者や障がいのある方とふれあうことで、自らの思いと向き合い、生きる尊さや支え合う心の大切さについて学ぶことを目指し、関係機関と連携して開催しています。

参加対象者及び募集定員

- ・小学生の部（5・6年生） 15名
- ・中学生の部 15名
- ・高校生の部 15名

問合せは苫小牧社会福祉協議会
ボランティアセンターまで
TEL84-6481/FAX34-8141

活動目的

これからの福祉活動を推進するためには、ボランティア活動の啓発、担い手の育成が大切であり、子どもの時期から地域や施設で福祉の心にふれあい「共感」しあうことで、小さいうちから福祉の目を育てていくことが必要です。福祉の心は口先だけの理屈では育ちません。子どもたちが身をもって体験してこそ、深く定着し、実践に結びつくことを目的として活動しています。

活動内容

市内の小・中・高校生を対象に夏休みや冬休みに福祉施設等にて介助体験をしたり、高齢者や障がいのある方と交流することで理解を深めていきます。

こうした体験が将来の社会福祉の担い手育成にもつながります。

小学生の部の活動内容 (参考)

- ①施設宿泊・交流
- ②施設での介助体験
 - ・車いす ・入浴 ・リハビリ
- ③お楽しみ会
- ④レクリエーション



車いす介助の様子



アイスクリームを一緒に食べました

取材担当者の視点

教育活動は、永続するところにその成果が期待されるものです。今後、継続的にボランティア活動を実践し、青少年のボランティア活動への理解を深め、支え合う心の大切さを育てていくことが大切です。

また、人間関係が限られてしまいがちな施設入所者にとっても、学生との交流は大変重要なことでもあります。

Q4

ひとりで食事をとることが多くなり、日々の生活が短調で気持ちが落ち込みがちです。

A4

近年、高齢者の『孤食』が増加傾向にあり、栄養の偏りや閉じこもりにつながると問題視されています。

食は人間が生きていく基本です。高齢者の方に楽しく食事をしてもらい、健康でいてもらおうと活動している事例を紹介します。



事例8

沼ノ端地域食堂

主体団体／

東地域ネットワーク懇談会

活動場所／

沼ノ端コミュニティセンター

ジャンル／会食活動

参加費用／100円又は食材寄贈

参加対象／地域住民



事例9

はつらつ クッキングクラブ

活動場所／COCOTOMA

ジャンル／男性料理教室

その他／

苫小牧市介護福祉課（後援）

参加費用／材料費実費

参加対象／男性



教えてハートマちゃん ④ 孤食って何が問題なの？

孤食とは名前の通り「一人で食事をする事」で、近年高齢者の単身世帯の増加とともに話題になっているんだよ。孤食と聞くとなんとなく寂しいイメージがあるよね。実は心身の健康に影響を与えているものなんだって。単身世帯では、食生活での栄養バランスや食事時間などの意識が特に低いことが示されているみたい。

他にも「こしょく」という言葉には、一人ひとり別々のものを食べる「個食」、少量しか食べない「小食」、小麦類が多い「粉食」、味付けが濃いものを好む「濃食」といった課題もあるんだよ。

確かに一人で食事をするときは、大体自分の好きな物を好きな時間に食べるよね。そうした生活が続くと、楽しみや充実感が減り心の健康にも影響を与えるんだ。だから誰かと一緒に食事をして色々な食べ物を食べることは、とても重要なことなんだ。



事例8

ふれあいランチをご一緒に

沼ノ端地域食堂



概要紹介

沼ノ端地域食堂は、NPO法人ワーカーズコープと市東地域包括支援センターとの共催で活動がスタートしました。

地域の繋がりが希薄となりつつある中、地域食堂では住民が持ち寄った食材で調理し、皆で暖かい料理を囲んでいます。住民が互いにおしゃべりしながら楽しい時間を過ごすことで交流の輪が深まることを目的としている活動で、特に1人暮らしや外出機会の少ない高齢者が楽しみに参加できる場になっていけたらと願っています。

地域食堂の仕組み

地域食堂は東地域ネットワーク懇談会が主体となり実施していますが、食材の調達から後片付けまで地域住民やボランティアの協力を得ながら運営を進めています。用意される全ての料理は、地域住民や企業、これまで支援してきた方の家族から寄贈された食材で調理しています。

元気な高齢者の方には開催当日に調理班と設営班に分かれ、お互いに協力しながら準備をしていただいています。

参加者は食材の寄贈、または100円で食事をすることができます。バイキング形式のため、参加者はそれぞれ好きな料理を選びながら相席した参加者同士で食事を楽しむことができます。

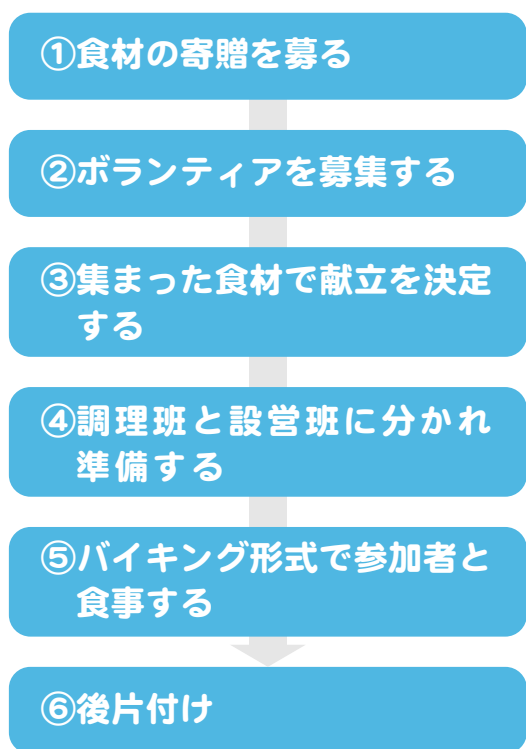
地域食堂の効果

地域食堂は「集うこと」が目的で食事を通じて「交流」も生まれています。参加者は事前開催を知っていた方以外にも、当日コミセンを利用していた方も来ていて様々な年代の交流が見られました。

また、ボランティアの方たちも、お互いの調理方法を知って学んでいたり、後片付けならできると協力しています。それぞれ役割をもって活動しているので地域貢献できる場にもなっているようです。

このように地域食堂を通じて住民同士のつながりができ、住民が地域活動に貢献できる居場所になっています。

図. 活動の流れ



提供されているメニュー例

- ・ポテトサラダ ・かぼちゃサラダ
- ・ピーマンのひき肉炒め
- ・なすとアナゴの天ぷら
- ・ふるふき大根そぼろ餡かけ
- ・おにぎり ・トマトのマリネ など



料理の得意な多くのボランティアが活躍しています。

事例9

今日からはじめる男飯

はつらつクッキングクラブ



概要紹介

はつらつクッキングクラブは、高齢の男性にとって疎かにしがちな食事に注目し、自立した健康的な生活の支援を目的とした男性が対象の料理教室です。年4回不定期ですが、駅前のココトマで開催しています。

そのうち2回は、栄養士を講師として招いてアドバイスをもらいます。献立の立案や食材等の調達は参加者で行います。まさに男飯を作る特色ある料理教室なのです。

活動内容と効果

料理教室は、勉強会と調理実習を行います。勉強会では、調理実習に向けて栄養バランスを考慮した献立を決めたり、当日の役割分担をします。

調理実習では、レシピの内容や手順を踏まえ調理していきます。最後に調理した料理を食べながら次回の料理教室につながるよう振り返りを行います。

参加者同士が近況を語ったり、お互いの体調を気づかうなどの交流できる場にもなります。

そして自炊経験のない方が、この活動を通じて新しいことにチャレンジをするため日常生活にも良い効果が出ています。

調理を通じた生きがい作りに

サロン活動に参加している方の割合は比較的男性が少ないので、男性を対象にした取組みは貴重であると感じました。

高齢者の健康と生きがいや居場所が求められている現代において、料理教室を通じて栄養バランスに配慮した食事を自分で作れるようになるだけでなく、生きがいの発見や、共通の趣味を持つ仲間ができる魅力的な取組みです。

献立の一例

テーマ：中華料理

- ・白飯
- ・麻婆茄子
- ・クラゲの酢の物
- ・かき玉スープ



男性の孤立化を防ぐ効果も期待できます



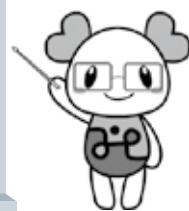
調理では、手順を考えることと作業を同時に行うので認知症予防にもなります

教えてハートマちゃん ⑤ アクティブシニアの男性を地域福祉の担い手に

アクティブシニアとは「団塊の世代」のことを指しているんだ。実は、その世代に地域福祉の担い手としての期待が高まっているんだよ。アクティブシニアの世代の経験や技術は貴重な社会資源なんだよ。

でも一般的に定年退職後の男性は、会社勤めをしていたころに比べると人とのコミュニケーションの機会が減り、地域に溶け込めず自分の活躍の場を見つけられないこともあるんだとか…。

シニア世代の活躍は、地域活性化に加え、自身の健康維持にも役立ちます。だからこれからの地域福祉活動を考えていくうえでシニア世代の男性に参加してほしいという視点はとても大事なんだよ。



Q5

**地域の高齢世帯が除雪に苦勞しています。
地域で対応できないでしょうか？**

A5

地域で『共助』の組織を設立して、支援が必要な高齢世帯の除雪や氷割りをしている地域があります。また社会福祉協議会の事業で雪かきボランティアも行っています。

Q6

**若年層に対して、町内会の情報発信や
情報共有に困っています。**

A6

共働き世帯の増加により、自分たちの生活を支えることで精一杯で町内会加入まで気が回らないことも事実です。

町内会によっては、SNSを活用して空いている時間に気軽に情報共有できるよう工夫をしています。

事例10

北光町内会 除雪隊

主体団体／

北光町内会環境防災部

活動場所／北光町内会区域

ジャンル／生活支援(個別支援)

対 象／除雪にお困りの高齢者



事例11

拓勇西町内会 町内会LINE

主体団体／拓勇西町内会広報部

活動場所／拓勇西町内会区域

ジャンル／広報啓発活動

対 象／地域住民



教えてハートマちゃん ⑥ 地域福祉活動とSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)

SNSとは、人と人とのつながりを促進したりサポートしたりするインターネット上のサービスの総称のことで、素早く広範囲に情報発信ができるため、官民間わず様々な分野で活用されてるんだよ。

この仕組みを人と人とのつながり促進するために上手に活用できれば、自分たちの活動をより良いものにできる可能性があるんだよ。

最近では、フェイスブックで地域活動を報告している町内会も増えてきたんだよ。



除雪困難な高齢者をお助け!!

事例10

北光町内会 除雪隊



概要紹介

北光町内会では、町内会の環境防災部にて除雪隊を募集し、地域にお住まいの高齢者や除雪が困難な方を民生委員と相談しながら抽出し、冬の間安心して暮らしていただけるように支援しています。

毎年11月頃に町内会の回覧板を利用して除雪隊員と雪かき支援希望者の募集を行っています。

平成28年度末の時点では除雪隊員が17名、支援登録者は23名になっています。

目的・きっかけ

平成19年に当時の担当していた民生委員が、ひとり暮らしの高齢者から「雪かきが出来ず近隣の方に迷惑をかけている。どうにかならないだろうか。」との要望を受けたことがきっかけです。

要望について町内会で検討した結果、町内会スローガンでもあった「子どもは町内会みんなで育てよう！お年寄りも町内会みんなで見守ろう！」を念頭に平成19年12月に初めて除雪隊を結成しました。



数人で除雪するのでスムーズに行える

どんな時に出勤するの？

10cm以上の降雪や吹き溜まりの発生を目安に出勤を決めています。午前8時から午後4時の間に、除雪隊員が町内会館に集合し、雪かき支援MAPをもとに順次活動しています。



除雪隊員の活動のようす

成果や課題

地道な活動を継続したことにより、除雪隊員としてでなくても隣近所の雪かきならば協力できると自発的活動の声が聞けるようになりました。

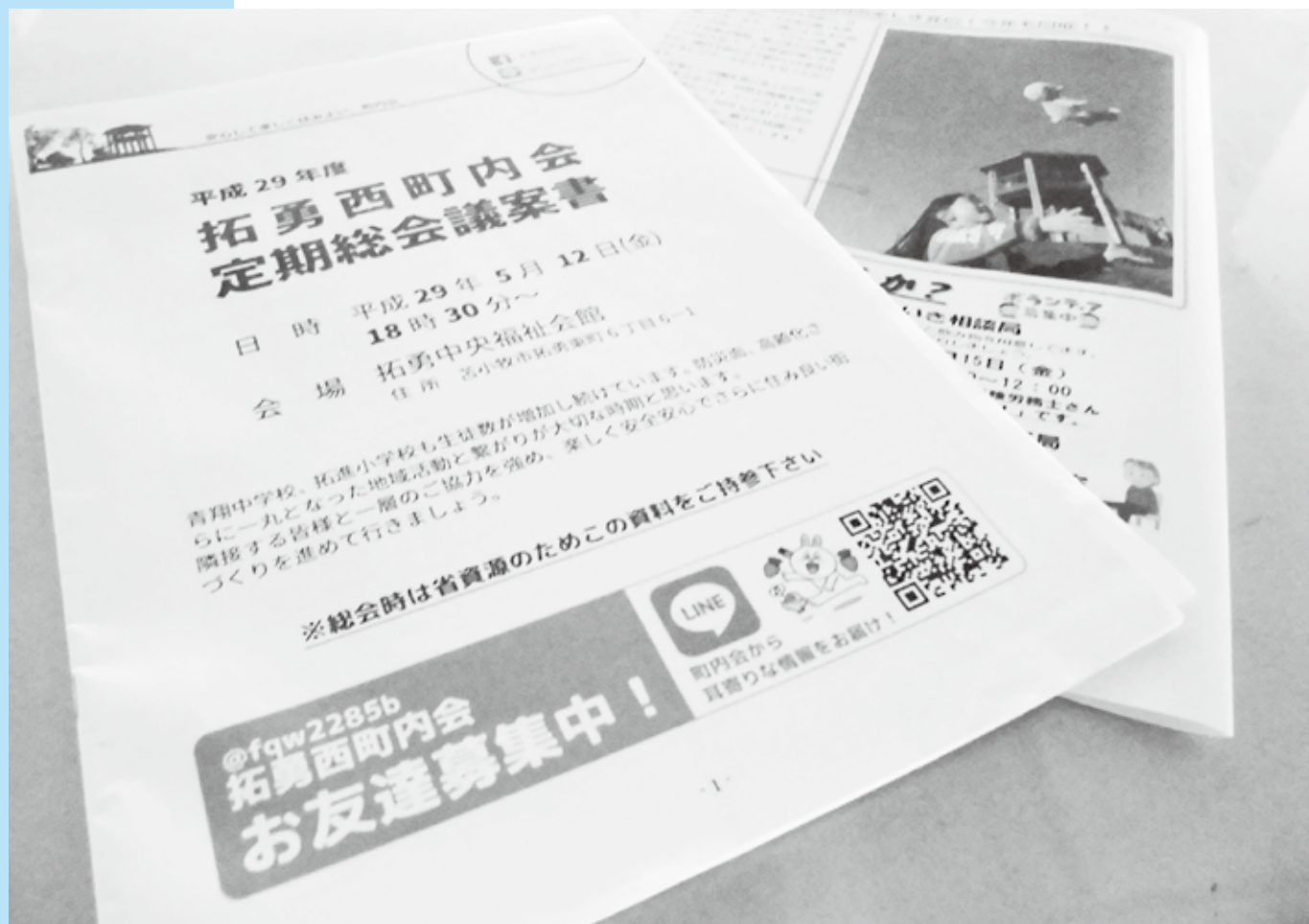
また、近隣の住民のことを知ることで夏場も高齢者を気にかけるようになったり、除雪活動のみならず様々な町内会活動への参加につながりました。なにより一人で活動するよりも一緒に活動したほうが効果的であることに気づきました。

今後の課題として、隊員の中には働いているお父さんも多く、平日の活動が困難であることや、排雪場所の確保などが挙げられており解決策を検討していくと話していました。

事例 11

地域に合った情報発信!!

拓勇西町内会 町内会LINE



概要紹介

拓勇西町では町内会会員の平均年齢が30歳と市内でも極めて若い地区であり、共働き家庭が多いです。そこで拓勇西町内会では、広報誌の回覧以外にもスマートフォンアプリの“LINE@”を利用して町内会広報を行い、住民がいつでも気軽に町内会の情報を確認できるようにしています。

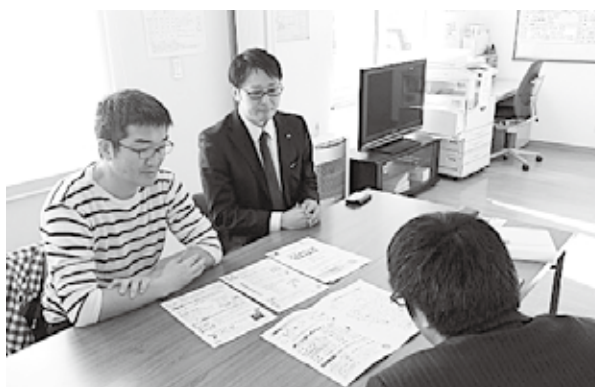


町内会報等でIDを公開し登録を呼びかけている

20年先の 拓勇西町を考えると・・・

拓勇西町に限らず、全国的に急速な少子高齢化や核家族化により、特に若い世代の町内会離れが進んでいます。

町内会にいる住民同士の関係が希薄になると、住民は生活で困ったときなどに助けを求められず、安心して暮らしていくことが難しくなります。そこで拓勇西町内会は、20年経ったときにも住民が町内会でお互いに助け合える関係を築いていけるように、町内会活動の必要性を理解してほしいと考えたのです。

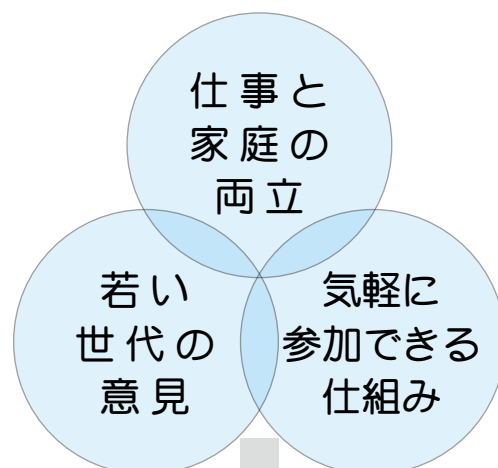


自分たちの子どもが大人になったときに地域住民同士支えあえる活気ある町であってほしいと町内会活動に取り組んでいる

若い世代が参加しやすい 条件って何だろう

若い世代の人たちは仕事や子育てのために町内会行事や会議に参加できないことが多いため、町内会の情報を知ることが難しいといった課題があります。

拓勇西町内会は、まず若い世代に自分たちの活動を知ってもらおうとLINEによる広報活動を取り入れました。LINEは若い世代への普及率が高いことや、仕事や子育ての合間でも気軽に閲覧できる利点があります。実際にLINEを見て町内会活動に参加した住民も増えてきており、少しずつ町内会が発展してきています。



町内会LINEを初めてみよう!!

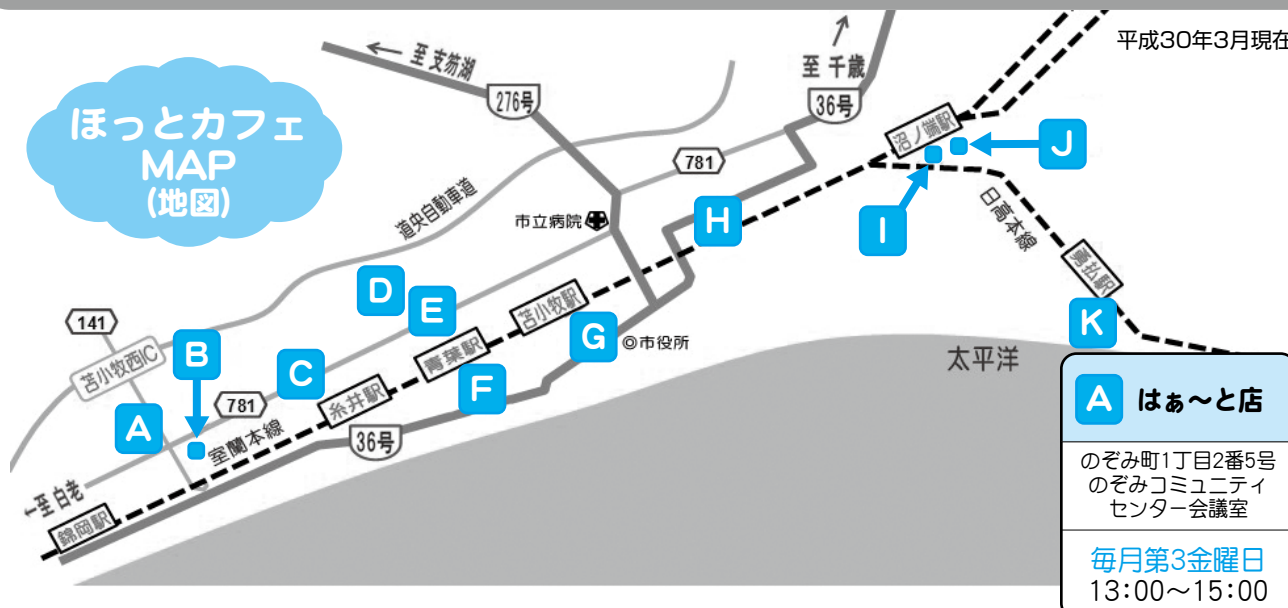
今後について

拓勇西町内会LINEは平成28年4月からスタートし、現在登録者が170名います。町内会の情報配信の幅が広がったことで、より多くの住民が、町内会活動を身近に感じることができるようになりました。

町内会LINEをきっかけに町内会活動に参加する方が増えれば、新しいアイデアや活気が生まれ、よりよい町へと発展していくと考えています。

認知症カフェ（ほっとカフェ）市内11会場のご紹介

平成30年3月現在



A	はあ〜と店
のぞみ町1丁目2番5号 のぞみコミュニティ センター会議室	
毎月第3金曜日 13:00~15:00	

店名	B ときわ店	C Café しらかば店	D なごみ店	E あじさい店	F はっぴ〜しんとみ店
開催場所	ときわ町3丁目4番14号 グループホーム花緑 ときわ館地域交流室	しらかば町3丁目30番8号 希望のつぼみ 苫小牧しらかば	松風町2番15号 特別養護老人ホーム 花もみじ	啓北町1丁目7番17号 けいほく い〜いな	新富町1丁目3番5号 デイサービスセンター しんとみ
開催日時	毎月第1土曜日 10:00~12:00	毎月第2日曜日 13:00~15:00	毎月第3土曜日 14:00~15:30	毎月第1金曜日 13:00~15:00	毎月第4土曜日 10:00~12:00
店名	G ふれんどサロン店	H いきいきやなぎ店	I わすれな草店	J ふくじゅそう店	K 勇遊カフェ店
開催場所	表町5丁目11番5号 ふれんどビル テナント棟2階	柳町4丁目11番36号 ナイスデイやなぎ 1階食堂ホール	沼ノ端中央4丁目10番16号 沼ノ端コミュニティ センター会議室A	沼ノ端中央3丁目7番27号 沼ノ端児童体育館	字勇払33 勇払公民館
開催日時	毎月第4水曜日 10:30~12:00	毎月第1もしくは 第2木曜日 13:30~15:30	毎月第4火曜日 13:00~15:00	毎月第3火曜日 13:00~15:00	毎月第2水曜日 10:00~12:00

ふれあいサロン、あんしん生活サポート事業に登録しませんか

ふれあいサロン

ふれあいサロンは、身近な場所で気軽に集まり、仲間と楽しむ「地域の憩いのたまり場」です。おしゃべりしたり、体操、ゲーム、脳トレなど無理なく楽しめることを取り入れています。お気軽にご相談ください。

あんしん生活サポート事業

見守りや声かけなど住民同士の支えあいにより安心して暮らせる地域づくりをサポートします。

～地域福祉活動の相談窓口など～

本冊子、地域福祉計画、地域福祉実践計画に関すること

窓口名称	所在地	連絡先
苫小牧市役所総合福祉課 地域福祉担当	苫小牧市旭町4丁目5番6号 1F 13番窓口	TEL 32-6345
苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課	苫小牧市若草町3丁目3番8号 市民活動センター 2F	TEL 32-7111

地域福祉活動、ボランティアに関すること

窓口名称	所在地	連絡先
(民生委員・児童委員に関すること) 苫小牧市役所総合福祉課 地域福祉担当	苫小牧市旭町4丁目5番6号 1F 13番窓口	TEL 32-6345
(安心生活サポート事業に関すること) (ふれあいサロンに関すること) 苫小牧市社会福祉協議会 地域福祉課	苫小牧市若草町3丁目3番8号 市民活動センター 2F	TEL 32-7111
(認知症カフェに関すること) (はつらつクッキングクラブに関すること) 苫小牧市介護福祉課 地域支援担当	苫小牧市旭町4丁目5番6号 1F 15番窓口	TEL 32-6347
(ボランティアに関すること) 苫小牧市社会福祉協議会 ボランティアセンター	苫小牧市若草町3丁目3番8号 市民活動センター 2F	TEL 84-6181

地域福祉活動の情報をお寄せください

本事例集で紹介したように、本市では多くの方々や団体等が住み慣れた地域で、地域に密着した地域福祉活動を実践しています。

今回は、初版ということもあり市内で実践されている多くの活動の一部を紹介いたしました。このような実践例は、今後の活動のヒントとして非常に役立ちます。

そこでお住まいの地域で実践されている活動について、福祉部総合福祉課まで情報提供をお願いいたします。

今後も市と社会福祉協議会、地域住民一体となってふくしのまちづくりに取り組んでいきましょう。





苦小牧市地域福祉活動事例集

作 成：苦小牧市／苦小牧市社会福祉協議会

問合せ：〒053-8722 苦小牧市旭町4丁目5番6号
TEL (0144)32-6345

発 行：平成30年3月