３．文部科学省「地（知）の拠点整備事業」松本大学高齢者講座「公民館の学びがつなぐ地域づくり・人づくり（高齢者分野）」―2014 年度地域事例報告会－

設定―「地域で支える高齢者支援システム」―

松本大学　教授　尻無浜博幸

昨年度は各地区（松本市 35 地区）でどのような高齢者支援の取り組みを行っているのか、全般的に実践事例から各地区の課題を共有した。そこから見えてきたものは、共通項としての「見守り・サロン」の機能と「移動支援」の機能であった。今年度は、この二つの生活機能について、各地区の取り組みの現状を学ぶことにした。

その際、留意した点は二つある。一つは、「地域で支える」とは、あくまでもインフォーマルな視点で捉えるという点である。身近な住民同士の支えあいを基盤とした姿は、一番安心安全なものかもしれないが、資金はどう調達するのか、また責任所在など解決しなければならない課題はインフォーマルであろうとフォーマルであろう関係なく問われる。そのようなことも踏まえたインフォーマルなあり方の工夫に学ぶこととした。もう一つは、法改正による新たな可能性を探る点である。医療介護総合確保推進法が平成 26 年度に成立し、それに伴って介護保険法の改正があった。「新しい総合事業」に代表されるように住民の活動が社会保障制度上位置付けられる可能性がでてきた。というものの、従来の地域住民の主体的な取り組みが社会保障制度上のレールになじむのか不安な要素は存在する。逆に言えば、社会保障制度のレールが新設されることで、地域住民の主体的な取り組みが制限される可能性もある。制度の主体者は市町村となっているので、身近なところで、本講座で明らかにされる各地区の実践の分析が重要なポイントになるだろうと予測する。

３年間の学びを見据えた文科省委託事業の視点では、今年度中が折り返し地点となることから、前半は机上による学び中心とし、後半は行動を伴った学びを中心とすることとした。後半では、「実際に町会のサロン活動を立ち上げる」との命題に２町会の協力を得て、立ち上げのプロセスから実行を通した学びの実践に関与させてもらった。学ぶものは、モデル事例として生の取り組みに関わり大変参考になった。機会を受諾して下さった２町会では、この機会に実行に移せてよかったと前向けに受け止めて下さった。

各地区の担当者と話しをさせてもらうと、「次はうちの地区でも何か考えている」との話しをきく時がある。その際、その動きを後押しできるような仕組みづくりまで至っていないのが現状の課題である。「○○地区を視察して参考にされたらいかがでしょう」程度の紹介しかできていない。実践の積み重ねをもう一段上でまとめて普遍要素を見出すことが必要になってくるのではないかと感じる。



1）実践事例に学ぶ１　見守り・サロン編

①みんなのサロンこたろうの里

（松本市中山地区）

発表者：五郎丸道人 氏

ただいまご紹介いただきました五郎丸です。太郎丸とか、三郎丸、四郎丸で五郎丸ですが、私の名前が名字になり五郎丸といいます。中山地区に法人事務所があります。きょうはサロンの立ち上



げ、どうやって立ち上げたのか等お話しをさせていただきます。サロンと言っても障害者自立支援法の地域活動支援センターになっていますので、まだ発展途上です。よろしくお願いします。

はじめに、どうやって立ち上げたのか、お金はどうだったのか、体制はどうしたのか、そんなところをお話しするわけですが、自然の多い場所でやりました。空き民家が中山に何軒かあるのですが、そこで開きました。いつ開いたかというと、平成24年の4月に開きました。このときに大事なポイントかなと思われることをみんなで話をしました。「住みなれた地域でできるだけ長く生活していこう」ということが一番いいのかなと。施設入っちゃうとか、病院に入っちゃうとか、いろいろありますが、できれば体がおかしくなっても、認知症になっても、少しでも地域で暮らせないかなと。閉じこもりだとか孤立、寝たきり予防、要介護にならない工夫、要支援の人であれば状態の維持、一病息災の人であればその現状の維持のために家から一歩出て、皆さんと一緒に食事をしたり、お茶を飲んだり、レクリエーションをして過ごすところだということで、地域の支えの場にしようということです。先ほど司会の方が言ってくれたように、定例化してきていますので、火曜日はピアノの先生が来て、リクエスト曲に合わせたりして歌声喫茶みたいなこともしています。

利用していただきたい方ですが、高齢者の方、家族の介護でお疲れの方、関心のある方、障害をお持ちの方、ひとり親家族の方、どんな人でもいいと、妊婦さんであっても学生であってもどんな人でもいいから、気楽な居場所として立ち上げたということです。利用について、当面、毎日は開けないということで火、木、金の9時半から3時ごろまでやるということで始めました。料金は会員制ですから、2年間、初めに100円をいただいて会員になっていただいて、あと食事代をいただいたりして、玄関の戸をがらがらと開けると100円かかるということで始めました。利用希望者には送迎をするということでやったわけです。ダブりますが、何をするところということですが、こちらでお膳立てをするのですが、皆でつくっていきましょうと、お茶も自分で入れるなど、みんなでやっていこうということにしました。

場所は、市内中山の上和泉、和泉の中河原というところで、バスでも来られるように、高田店というバス停から東に少し登ったところの青い屋根で始めました。では具体的に、開くに当たっていろいろ課題がありました。六つのポイントをつくりました。一つ目は、いわゆる体制をつくろうということで、平成23年の4月にある職場の私らが直属していた職場のOB有志によって話し合いを始めました。年をとっても、障害があっても、将来不安もあるし、何とか何かしようということで始めたわけですが、そこで法人を立ち上げようということで、平成23年10月に中山出張所の会議室をお借りしまして設立総会をして、まず法人を立ち上げました。そして、どこで始めるか。初めは老人のグループホームはどうだろうかとか、障害者のグループホーム、地域で暮らすにはというようなことで、蟻ヶ崎のほうにちょうど施設があったので、そこでできないかということで始めました。ところが、長崎の火災ですとか、札幌での事故なんかがあって、建築基準法が厳しくなってきたというような指導もいただいて、そこではできなかったわけです。いろいろ探して環境のいいところ、設備なんかを見て、たまたま私の自宅の300メーターぐらいのところに空き家があったものですから、そこで同じ業界で知らない人はいないし、相談して、じゃあここでやろうということで決めました。

三つ目は、大事な資金です。お金がないとやっぱり難しいものですから、たまたま長野県の地域支え合い体制づくりということで、県の高齢者福祉課、長寿福祉課、松本市の担当者とも指導いただきまして、立ち上げ資金1年分ということでいただきました。2年目から2分の1あるのかなと思ったのですが、なしということで、法人でやりくりをして進めてきました。

次に大事なのはスタッフです。食事づくりとか、施設管理とか、9時にあけておかなきゃいけ

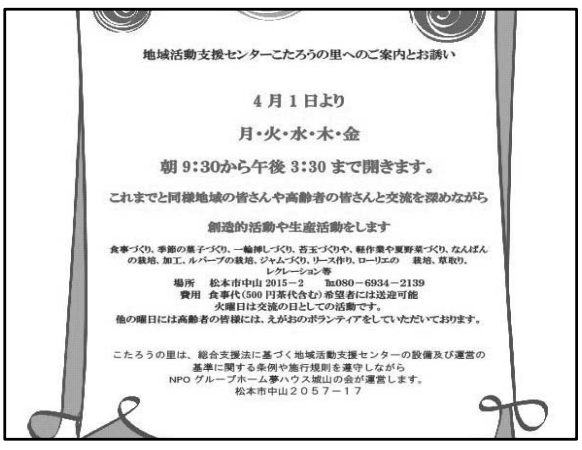


ないし、終わった後とか、そんなことがありまして、職員の体制をつくろうということで相談しました。このときに中山地区にはいい歴史がありました。ボランティアサークル白百合会と、町会の方たちの実績がありまして、それも、こたろうの近くに住んでいる方が何人かおられたのです。そこで、白百合会の有志の人、4人くらいが、私はじゃあ食事づくりをやってもいいと、掃除をやってもいいということで協力してくれて、法人の役員や会員が入って、毎日複数のスタッフがそこにいるということで始めました。

実際に始めるには、利用者がどのぐらい集まるのか、何人集まるのか、これも不安だったわけです。火、木、金、3日間開くことにし、このときに何人来るのか初めはわからないわけですけれども、町会役員の方々の力をいただきました。町会長さんとか、公民館長さん、民生委員長さん、高齢者クラブ、先ほどの白百合会、賛同者等々の関係で力をいただいて働きかけができたということです。

そこをもう1回少し説明しますが、中山地区には活動実績がありました。支え合い活動がなされていました。平成18年ごろから、市の指導をいただきながらだと思うのですが、中山っ子安全見守り隊ですとか、配食だとか、買い物支援だとか、送迎だとか、いろいろされている部分があって、このようなものがあったから、開くには力になっていただけたというように思っております。

住民組織とNPOと協働でやろうということで、町会役員の方々が初めにつくったパンフレットに賛同者の名前で入れてくれたのです。それで全戸に回覧を回せていただけた、情報を流していただけたということです。さらに、身近な人たちの中からは、備品や必要品、机、洗面所、いろいろいただけました。それで日用品にも今の食材なんかが届いているのですが、できる日が同じだから同じようなものが多く集まるは集まるのですが、大事に使おうということでやっています。


地域活動支援センターこたろうの里へのご案内とお誘い

4月1日より

月・火・水・木・金

朝9:30から午後3:30まで開きます。

これまでと同様地域の皆さんや高齢者の皆さんと交流を深めながら

創造的活動や生産活動をします

食事づくり、季節の菓子づくり、一輪挿しづくり、苔玉づくりや、軽作業や夏野菜づくり、なんばんの栽培、加工、ルバーブの栽培、ジャムづくり、リース作り、ローリエの　栽培、草取り、レクレーション等

場所　松本市中山2015－2　℡080－6934－2139
費用　食事代(500円茶代含む)希望者には送迎可能
火曜日は交流の日としての活動です。
他の曜日には高齢者の皆様には、えがおのボランティアをしていただいております。

こたろうの里は、総合支援法に基づく地域活動支援センターの設備及び運営の基準に関する条例や施行規則を遵守しながら
NPO グループホーム夢ハウス城山の会が運営します。
松本市中山2057－17

一番下にある「であい、であい」、これはある会議で話されたのをパクってきた内容ですから横入りですが、こたろうに集まる人がいっぱい集まってきた中で、「三人寄れば文殊の知恵」なんて言葉もよく出るのですが、10人、20人と集まるわけです。多いときは30人近く集まります。その中で「であい、であい」、これちょっと続けて読むと、「であい、であい、であい、であい、であい…」といくと、「アイデア」という字が出てきます。ご存じの方いると思いますが、「であい」の「で」をちょっととりますと「あいであい」、「アイデア」。やはり実際にはいろいろなアイデアが出てきていました。

どのくらいの人たちが利用してきたかというと、初めの年は1月27日から開いたんですが、1,700人くらい、延べですね。同じ人もいますけれども。25年度は2,000人を超えています。年齢も80歳、90歳の方も来ていますし、障害者の方もよく来られています。さまざまな人たちがいますが、中にはケアマネジャーさんからの紹介も何件も受けてきています。これは実はデイサービスに週に1回とか行っているのだけれども、ほかの曜日がうちにいてちょっと心配だとか、そういうようなことで紹介された方なんかも、中山地区でない地区から来ておられます。見学で、本人とか、ご家族の方とケアマネジャーさんが来たりして、ふえたりしてもいます。

3年目ですが、どうなってきたかということですが、一定、来なくなる人もいましたけれども、利用者の定着が見られてきました。火曜日を中心に集まることが多くなってきました。つながりがよく、高齢の方の発言力といいますか、強いと思いましたね。行動力も強い、体が余り動かなくてもいいアイデアを出す。後でまたちょっとお話しますけれども、お互いに支え合う共感みたいなものも出てきていますし、当日来られない人がいると、「どうしただ」って電話したり、「弁当配達の日じゃねえか？」というようなことで配食をしたりとか、そんなような動きもできてきました。

次に、ちょっと小さいのですが、平成26年4月から自立支援法に基づく障害者の地域生活支援事業になりました。でも、高齢者の方は今までど

おり火曜日は交流の日ということで、お互いに楽しい刺激をし合うということで、費用が若干かかりましたけれども、やはり歌とピアノのお楽しみ会、これも継続してやっています。

活動内容はいろいろ広いのですが、女性がやっぱり多いです。男性が少ない。女子会が多いです。それで人気なのは滑舌なんかも人気でして、麦米とかいろいろあります。一つ紹介しますが、これは送迎中に高齢者の方がしゃべっているところです。何しゃべっているといったら、滑舌でやっている内容をしゃべっていたものですから、「神田鍛冶町の角の乾物屋の勘兵衛さんの勝栗買ったらかたくてかめない返しに帰ろう、返しに帰ろうと返しにいったら角の乾物屋の勘兵衛さんのかかあが出てきてかんしゃく起こしてかりかりかんだらかりかりかめた」とかね、こういうなのを覚えたりして話しているような場面もありました。バースデーの様子もあります。室内でやらずに外でやる活動がありまして、温泉小旅行、これが人気でしてね、伊那谷の何とかの温泉行きたいと、島々にもいい温泉があるそうだ、岡田のほうも行きたいなというようなことで、何回か行ったりしています。外食会、野菜づくり、野菜づくりも、こたろうのすぐ前の畑にもう20年も30年近くも開墾してない田んぼ、放棄地とは言わないで、あったものを、みんなでやろうというようなこともやっています。

どちらにしても、参加者がやりたいことを出そうということと、考案、こんなことやりたいといったら、その材料で何が要ると。正月飾りをつくるなんてことになったのですが、そのときに「竹はじゃあ俺んところにあるから、俺んところの持っていけばいい」とかね、「重い物は持てねえから、小さい松飾りつくるじゃねえか」と。片づけまでスタッフも利用者もできるだけやれることはみんなでやろうというようなことをやっています。

これは歌ピアノの場面です。ピアノの先生が毎回来てくれますので、その中で歌を歌おうと。歌詞カードなんかも自分で、初めは法人で用意したのですが、歌いたい歌とか自分たちで40部くらい印刷してきて、歌謡曲の雑誌を買ってきてくれて、40冊近く、自分たちで歌おうとかしています。正月なんかも百人一首やったり、かるたやったり、花札やったりしていたのですが、花札の強いおばあさんがいます。かけ事をやっていたら「おいちょ」なんて、いろいろやったりしていました。縄文土器づくりとかね、いろいろやりました。

これは、歌ピアノの中で真剣に歌を歌って、高い声出したり、低い声出したりですが、声しゃがれていたりとか、そういうこともあるのですが、中にはハモったり、高音、低音と一緒にやったり、輪唱をやったりとかね、結構質の高いものを、本物をやっぱり狙うというようなこともやられています。

話し合いをよく持つのですが、これも受け売りですけれども、1日に1回大笑いしようとかね、

活動内容①

- お茶会　女子会が多い
- 毎週火曜日：歌とピアノのお楽しみ会
- 滑舌、体操、ゲーム
- 季節の行事：新年会、誕生会、花見、七夕、忘年会
- ボランティア・講師の受け入れ
  映画会、琴、マンドリン、ギター、ハモニカ、紙芝居、健康麻雀、踊り、お手玉、PTによる体操、絵手紙、縄文土器作り～野焼き、七宝焼き
- お作り会：地産野菜等を食材にした料理他
  梅漬け、紫蘇ジュース作り、南蛮作り、食べたいもの作り：肉じゃが、餃子会、たこ焼き

活動内容②

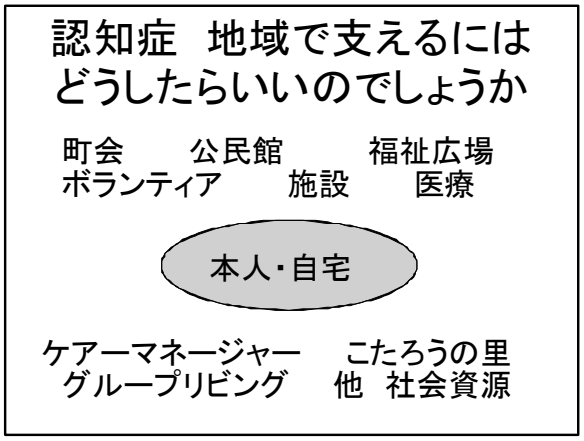
- 温泉小旅行
- 外食会
- 野菜作り：開墾、土作り　種まき～収穫～料理
- 来られない人に配食
- 笑顔の多く出るとりくみ
- 考案～材料～準備～制作～片付け：スタッフも利用者もできるところで参加：皆でやり合う



1日20人には会おうとか、100字読もうだか、書こうだか、1万歩は歩けないので1,000歩くらいは歩こうとかね、そんなような目標なんかも話しながら、じゃあ11月2日の文化祭には何を歌うだと、そのために何を練習するだというようなことをやっています。これ昨年の中山地区の文化祭に二十数人で出て、これは好評でした。ステージに上がれないので、下のところに椅子をつくってもらって、会場も、つえ突いている人がいて出やすいようにしていただいたりしています。踊りなんかもしなやかに踊るというのは難しいみたいで、手とか足、ぼきっていうだね。指導してもらうのですが、いろいろあるところでしたね。花瓶づくり、琴、これも会員の中で出たのですが、CD借りりゃ幾らでもいい音楽聞こえるのです。しかし、下手でもいいから本物を目の前で見るというかね、そういうようなことを大事にしています。

マージャンもやります。健康マージャンはコミュニケーションだというようなことでやったりしています。また、理学療法士の専門の方が老人の体操ということで、急に動かしちゃいけないというとか、いろいろコツがあるらしくてやってくれています。体づくりです。さらに、少しずつ作業をやろうということで、梅をもいだり、漬けたり、これはお茶づくりです、ドクダミ茶とかヨモギ茶、いろいろこういうことやっているのです。松本美術館に見学に行ったこともあります。ある方が絵を出したものですから、それを見に行こうと。障害者も来ているから、カラオケやったり、交流持ったりしています。

こたろうの前で使われていない畑があって、葛の木が、もう根っこが、ぐっと、こう出て、ここにアサギマダラ来るようで、フジバカマを30株くらい植えました。多分、10月の何日かには来るだろうということで、あいているおばあさんが監視役というか、来たらみんなに連絡するぞということで、これも楽しみにしているところです。山の畑を、ちょっと山の上にやっぱり使われていない畑があるものですから、みんなで開墾しています。ルバーブで、ジャムをつくろうというようなこともやり、収穫もいろいろできてきます。自分たちのオリジナルと言えばおかしいけれど、からしみそを自分ではこういうものをつくっているぞ、料理もやるじゃねえかなど、ハーブの関係や、絵を描こう、七宝焼きやろう、様々です。



今来ている方はひとりぼっちじゃないと思います。孤立していないと思います。来ている方の中では地域の松原、中山の福祉ひろばのほうへも行っているし、何か集会でもありゃ出たりして行っていますから、いいと思います。今後考えていきたいということですが、私も物忘れになっているし、認知もちょっと来ているものですから、中山にはさっき言ったように、登下校のときに学生たちが見守られて育ってきています。その人たちが、俺が長靴履いて、スリッパ履いて歩いていたら、声でもかけてくれるような地域になれば本当にうれしいなというようなことを思っています。どうなるかわかりませんが、どっちにしても、いろいろ社会資源を利用しながら、いい、住んでいてよかったというものを何かつくりたいということです。ありがとうございました。

②サロン月見草（松本市鎌田地区）

発表者：仁科　尚偉　氏

月見町の町会長を務めさせていただいております仁科でございます。

今、公民館は建てかえ中でございまして、ようやく足枠がとれて、囲いがとれたということで写真を早速撮って、今日皆さん方に見ていただこうということで持ってまいりました。それから下がふれあい市場ということです。先ほども発表の中に資金が困るということがありましたが、月見町のサロン月見草とか、そういった運営、その他ボランティア活動には、このサロンじゃなくて、ふれあい市場というところから援助が出ておるということでございますので、このふれあい市場についてもお話しをしたいと考えております。

月見町というのは、昭和39年東京オリンピックの年に、県の企業局によって造成された宅地団地です。全部木曽から伊那から東筑からみんな集

まってきて、町ができたと、こういうところでございますので、おおむねみんな年代的に同じ人たち、そしてみんなやっぱり一番働き盛りだった人たちが集まってできたというのが月見町町会。おおむね250戸ほどありますが、非常にそういった意味ではまとまりのいいところでございます。そのような関係ですので、今、高齢化率44％を超えて、松本市の中では一、二番を争うのではないかと思いますが、そういう実態でございます。

それで、本日のメーンスローガンといいますか、「地域の中で高齢者を支えるために」ということを書いてありますが、うちの町会はこれじゃあちょっと下の衆が支えられないという、こういう実態でございますので、「高齢者が地域の中で支え合うために、みずからが支え合うために」という、こういう格好でもって、下に書いてあります「自助」を一番にして、それから「共助、公助」、こういう関係でなっておりますので、その下には本人の健康づくりを一番にさせていただいて、仲間づくり、地域づくり、こういうことでもって発展をさせていただくという、こういう仕組みでもっていろいろな取り組みをしております。

私も生産者です。朝5時半から生産者は自分でつくった農産物を持ち寄ります。平成13年ごろから、これが始まったということです。言うならば、家庭菜園等でつくった農産物が余っても、近所へやれば近所はまたお返しをよこしたり、そういったことでもって、みんなが処分に困って、みんなで「それじゃあ、安く提供して有効にそのお金を使おうじゃないか」という、こういうのが発端です。

これ一包み、みんな50円です。ネギがたんと出ただとか、キュウリがたんと出た、ナスがたんと出たというときには、普通は三つぐらいですけれども、五つから六つも入れて50円で売っています。



これは、生産者がみんな実行委員会ということでもって、準備をしております。5時半から6時半までが準備時間です。それから7時から販売という、こういう関係になります。親戚から持ってきて売るという、売るといいますか、提供する人もあります。こんなにたくさん自分ちではありませんので、そういう人もあります。お姉さんが島立で花をつくっているお宅は、島立から売れない花をもらってきて、ここでやっぱり提供しています。

7時開店、15分でおおむね売り切れです。それで残ったのは、これからも映りますが、無人販売ということでもって自主的にお金を入れてもらうという、こういう関係になっています。もうお金のほうは自主精算で、協力金箱というところへお金を入れてもらうという、こういうシステムになっています。

このようなシステムでもって、資金は稼がせていただいて、サロン月見草というのは平成18年ごろ発足いたしました。当初は、ふれあい市場のほうからも資金援助いたしまして、食事会ということでもって女性ボランティアの皆さんが始めたのですが、鎌田の福祉ひろばのほうでもってコーヒーサロンを始めましたので、どうしても月見町もあそこまで行くわけにはいかないということでもって、この月見町の公民館でコーヒーサロンを開くようになったというのが発端です。

それから、先ほどの資金の関係でいきますと、男性ボランティアというところへも資金援助をしています。これは奈良井川のアレチウリ対策ということでもって、月見橋から島立橋の間には今も見ていただければ、あそこだけはアレチウリがないというくらいアレチウリを徹底して、もう7年、8年になりますか、アレチウリ対策をしております。

それから、フラワークラブというところへも資金援助しておりますが、フラワークラブというのは、月見町の入り口ないしは月見町ロータリーというところでもって、公民館の前がロータリーになっているものですから、そこの花壇等の手入れをするという、そういった関係等にも援助をしておるという、こんな関係でございます。

それで前段言いましたが、地域の中で高齢者を支えるためにということでもって、月見町としま

しては、災害時の支援台帳と見守り安心ネットワークの基礎資料ということでもって、全ての家庭の構成を全部掌握しております。そして非常時には連絡先も全部掌握しておってということでもって、いざというときには町会並びに民生委員が支え合って先頭に立っていくということです。

月見町には三つの約束ということでもって、家を留守にするときには必ず近所にいつまで留守にするかということを言っていくこと、それから新聞をとってない、電気がつかない等不審なときは、組長ないしは町会長、それから民生委員に連絡するということでもって、そこの三者が災害時の支援台帳は町会長と民生委員、それから見守り安心ネットワーク基礎資料等については組長が持っておりますので、ここでもって連絡先がわかって連絡をするということでもって、一応、高齢者を守る体制は整えております。それから３番目には、連絡先が変更したときには早目に連絡をすることという、こういうことでもってお互いに支え合っておるということです。

事例的には一つだけご披露いたしますが、お医者の先生が長野で講演を頼まれておって、講演に行くのですけれども、長野では来ていないという、こういう連絡がありました。このお医者様は奥さんがやっぱりお医者さんで、先に先立たれてしまったので独身でおったわけです。長野からの連絡が渚の消防署へ入りまして、消防署でもってすぐ飛んできて、一応見ましたが、消防署というのは玄関のガラスを割ったりして入ることができないということで、すぐ私も呼びつけられまして、すぐにそれじゃあということでもって親戚へ電話をかける、それから親戚といいますか、子供のところへ連絡をとる、それから警察のほうへも連絡をとらせていただいて、警察が飛んできて本庁と連絡をとって、それじゃあガラス窓を割って入りますということになって入ったのですけれども、そのときにはようやく虫の息でいるところを助けることができました。



おかげさまで、今はセントラルの高級なところへ入って優雅な生活をしているようでございますけれども、そんな事例もあったということでもって一命を取りとめたというふうな経験もございます。いないいないということでもって騒いだら九州に旅行へ行っていて、九州が実家だったなんていうこともありますけれども、そんな事例もございます。

以上、時間が来ましたので報告を終わらせていただきます。

③松本市島立地区福祉ひろば事業

（松本市島立地区）

発表者：松崎希佳子 氏

皆さんこんにちは。これまでのお話しで本当に高齢者が高齢者を支えて、地域が活性化しているなととても感じました。ところで、それでは行政の取り組みはどうなっているのかというところへ戻りまして、福祉ひろば事業についてお話しさせていただきます。

住民のつながり、かかわりが希薄になっている現在、町内公民館などで行うお茶飲み会や出前ふれあい健康教室、それから地区公民館や福祉ひろばで行う事業やサロンは、住民の交流の場として大事な役割を担っていると思っております。

まず、出前ふれあい健康教室です。皆さん、それぞれの地区でふれあい健康教室というものが行われていることはご存じかと思いますが、まだ参加されたことないよという方も中にはいらっしゃると思います。平成７年に福祉ひろばが各地区に開設されて、だんだんですが、順次開設されていきまして、その中で市の主催事業として各地区の福祉ひろばで、ふれあい健康教室というものを月に１回ないし２回とか、行っている地区もあります。内容は、保健師による健康相談や包括支援センターの職員による介護相談、介護予防体操やレクリエーション、その他季節の行事やものづくりなど、住民誰もが気軽に参加できる内容で、おおむね月１回行っております。

先ほど月見町でも話がありましたが、福祉ひろばまでどうしても遠い町会なんかもありますので、そういうところへは町会からの要望があった

H25年度　松本市地区福祉ひろば　事業内容一覧

	ふれあい健康教室	出張ふれあい健康教室	男性ふれあい健康教室	ひろばまつり	文化祭	いきいき健康ひろば	ウォーキング事業	健康づくり事業	世代間交流会	子育て支援	講座	喫茶	サークル	送迎ボランティア
第一	年12回実施	1町会で1回実施		Mウイングのまつりと共催。ひろば活動紹介、サークル展示・発表、喫茶、バザー		×	ウォーキングイベント(年5回)	みんなでストレッチ	公民館と共催（小学生とセ夕人形づくり）		生きがい講座、詩吟、手芸、木工、音楽	×	サークル（粘土、民謡、楽がき絵画　他）、同好会（カラオケ、大正琴　他）	
第二	年12回実施	5町会で2回実施（合同開催あり）		公民館と共催。サークル展示・発表		○	ウォーキングイベント（全3回）	健康づくり事業、ウェーブリング講習会	ふれ健にて（保育園とセ夕、クリスマス、ひな祭り会）		料理、エンディングノート	×	さくらの会、絵手紙、女性マージャン、昔の若者のつどい、フラダンス　他	第二地区送迎ボランティア会
第三	年12回実施	12町会で14回実施（合同開催あり）	年5回実施	サークル発表、あそびのひろば、バザー等		○	ウォーキングイベント（全3回）	たのしい健康づくり、レクダンス、太極拳	小学生との交流	おひさまキッズ（月1回）	健康講話、人権同和講座、手芸、切り絵　他	○（年1回）	墨絵、大正琴、茶道、民踊、詩吟、ハーモニカ　他	
東部	年11回実施	4町会で5回実施	年12回	地区文化祭と同時開催。活動紹介、喫茶、バザー、押し花体験、パン・おにぎり販売等		×	ウォーキングイベント（全6回）		ふれ健にて（幼稚園とセ夕会）	子育て講座（月1回）	健康講座、料理、手芸　他	○（月1回）	短歌、カラオケ、大正琴、ミュージックベル、四方山会	
中央	年12回実施	1町会で1回実施		公民館と共催。活動紹介、作品展示、手芸バザー等		×	ウォーキングイベント、歩こう会、生き生き元気大学	健康ひろば（月1回）	育成会と共催事業（年2回）、ふれ健にて交流	子育てひろば（月1回）、みんなのひろば	歴史、手芸、音楽　他	○（月1回）	歌、囲碁、民謡、マレット他	
城北	年12回実施	6町会で15回実施		公民館と共催		○	ウォーキングイベント（全4回）	ストレッチ体操（月2回）		のびのびひろば（月1回）	終活講座、健康講座、手作り講座、	○（月1回）	カラオケ、茶道、麻雀、囲碁、手芸、手話　他	城北地区ボランティア
安原	年12回実施	6町会で8回実施		まちづくり協議会主催。活動紹介、サークル展示・発表、健康相談、サービスコーナー		×	ウォーキングイベント(全4回)、ウォーキングの日（月1回）		小学生と餅つき大会（年3回）	子育てのつどい（月2回）	福祉講座	○（月1回）	料理、健康教室、手編み	
城東	年12回実施	7町会で全24回実施				○	ウォーキングイベント（全3回）			すくすくキッズ	学習部会健康講座　他	○（月1回）	気功、大正琴、社交ダンス、フラダンス、麻雀　他	
白板	年12回実施	14町会で全25回実施		活動紹介、作品展示発表		○	ウォーキング事業（全10回）	健康体操（月1回）、ソフトギムニック（月1回）	小学生、中学生、保育園、専門学生等との交流	子育て支援事業（月1回）	健康講座、歴史、手芸、フラワーアレンジ　他	○（全8回）		
田川	年12回実施	10町会で25回実施		サークル発表、展示、健康相談　他		○	ウォーキングイベント（全5回）		小学生、中学生、保育園、専門学生等との交流	子育て支援（月1回）	福祉講座	○(全7回)	手芸、健康体操、歩こう会、民謡　他	田川地区送迎ボランティア「田川の会」
庄内	年12回実施	3町会で3回実施		活動紹介、サークル展示・発表		○	ウォーキングイベント（全1回）	さわやか健康クラブ（月1回）	児童センター、こどもプラザとの交流	やんちゃくらぶ（月2回）	介護のつどい（月1回）、料理	×	体操、民謡、茶道、歩こう会　他	庄内地区福祉ひろば送迎ボランティア会
鎌田	年12回実施	15町会で27回実施		ゲームコーナー、バザー、喫茶、サークル発表　他		○	ウォーキングイベント（全4回）	健康づくり講座（月1回）	児童センター、幼稚園、中学生との交流	ぽかぽかひろば（全9回）	介護者のつどい、手芸	○（月1回）	手芸、囲碁、ピラティス他	
松南	年12回実施	4町会で6回実施	年5回	ひろば紹介、喫茶、工作コーナー、バザー他		○	ウォーキングイベント（全9回）、ビンキラ	ウェーブリング講座（全45回）、身体活動維持向上事業	小学生との交流（全12回）	子育て支援講座（全4回）	趣味講座、お出かけ講座、手芸、健康講座、傾聴ボランティア講座　他	○（月1回）		
島内	年24回実施	13町会で38回実施		地区文化祭と同時開催。活動紹介、作品展示、こどものひろば、サークル発表、災害への備え等）		○	ウォーキングイベント（全2回）	健康体操教室（月1回）	保育園との交流	ひろば開放（月2回）、子育てひろば（月2回）他	手芸、介護者のつどい、ボランティアのつどい、人権　他	○（月1回）	囲碁、手話、ヨガ	
中山	年11回実施	6町会で11回実施、常会ふれ健（2常会）		活動紹介、あそびのコーナー他	公民館と共催	○	ウォーキングイベント（全9回）	体力アップ教室（全22回）、身体活動維持向上事業　他	保育園、小学生との交流	ワイワイ子育て等	高齢者健康の集い、手芸、料理、介護講習会、いきいきサロン　他	×	童謡唱歌、料理、手芸、よちよち親子　他	中山地区送迎ボランティア会
島立	年12回実施	4町会で9回実施		活動紹介、発表、展示、喫茶	地区文化祭。サークル作品展示	○	ウォーキングイベント（全7回）、ビンキラ	健康吹矢、ヨガ、身体活動維持向上事業　他	小学生、信大生との交流	子育て支援事業（全8回）	福祉と健康を語る集い利用者の集い　他	○（月1回）	手芸、水墨画、童謡、スポレク　他	
新村	年12回実施特別ふれ健（全3回）	全14町会で20回実施（合同開催あり）		地区文化祭と共催。喫茶、福祉部活動紹介		○	ウォーキングイベント（全4回）、歩きましょや（月1回）	健康相談日、身体活動維持向上事業	小学生、松本大学との交流		手芸、麻雀、料理、福祉講演会、介護者のつどい他	○（年6回）	ヨガ、童謡唱歌、手芸、囲碁　他	新村地区福祉ひろばボランティアの会
和田	年12回実施しらかばの会（月1回）	10町会で20回実施		サークル発表会		○	ウォーキングイベント（全1回）、ウォーキングの日（月1回）	卓球、生き生き健康体操、ウェーブリング、身体活動維	小学生、保育園との交流	子育てのびのびひろば、ひろば開放日（月1回）	囲碁・将棋、料理、手芸、介護教室、健康講座　他	○（月1回）	書道、詩吟、音楽、男性の料理教室　他	運転ボランティア和田
神林	年12回実施	7町会で14回実施		活動紹介、サークル作品展示・発表、喫茶　他		○	ウォーキングイベント（全4回）、町会主催ウォーキング	ウェーブストレッチ（月1回）	ふれ健にて幼稚園と交流	ぼんぼこリんクラブとの交流、おもちゃ図書館	福祉を考える集い、料理、手芸、一人暮らし高齢者の集い、介護者の会　他	○（月1回）	カラオケ、英会話、オカリナ、手芸	神林地区送迎ボランティア
笹賀	年12回実施	9町会で13回実施		地区文化祭と共催。作品展示、健康相談、介護用品展示、パン・おにぎりの販売		○	ウォーキングイベント（全2回）	体操ひろば、（月2回）、健康づくり講座（月1回）、身体活動		子どもと本の集い（月1回）、ひよこ（月1回）他	料理、手芸、習字　他	×	ストレッチ、健康体操、手芸、水墨画　他	
芳川	年12回実施	8町会で16回実施		地区文化祭と共催。作品展示、コーヒー・ケーキ・カレー販売、バザー		○	ウォーキングイベント（全3回）	びんころ健康ひろば（月1回）	小学生との交流	ぽかぽかくらぶ	料理、手芸、男性の料理教室	×	カラオケ、ハンドベル、趣味の会、囲碁、男厨会	
寿	年11回実施第2ふれ健（全4回）	10町会で14回実施	年8回	ミニコンサート、喫茶　他	地区文化祭と共催で福祉の文化祭。喫茶、展示、ステージ	○	ウォーキングイベント（全3回）	健康体操（月1回）	小学生との交流	192サロンへの協力	手芸、料理、精神保健ボランティア養成講座、福祉講演会　他	○（月1回）	囲碁、太鼓、銭太鼓	寿地区送迎ボランティア「そよ風の会」
寿台	年12回実施	全8町会で7回実施（合同開催あり）		サークル発表、コンサート	地区文化祭への参加。コーヒー出店。	○	ウォーキングイベント（全2回）	のびのび体育大学（月2回）、男性吹矢（月2回）		ファニーステップ（全10回）	料理、手芸、認知症講座他	○（全8回）	銭太鼓、漢字ナンクロ、切り絵　他	
岡田	年6回実施	全7町会で71回実施		公民館と共催。新春サークル発表会		○	ウォーキングイベント（年3回）	体操しよう会（月3回）	保育園、小学生との交流	ひろば開放（週1回）、親子教室	料理、男性の料理教室、手芸、麻雀　他	×	手芸、カラオケ、そば	
入山辺	年11回実施	10町会で10回実施、出張ひろば全6回		活動紹介、サークル発表		×	ウォーキングイベント（月1回）	生き生き元気塾（月1回）、セラバンド（月1回）他	小学生との交流	ミニキッズへの支援	筆文字、しめ縄、きのこを楽しむ日　他	×	卓球、ヨガ、手芸、民謡、囲碁　他	
里山辺	年11回実施	15町会で16回実施		ゲーム、バザー、抽選会、サークル展示	地区文化祭への参加、サークル作品展示	○	ウォーキングイベント（全5回）	さわやか健康教室、のびのび体操（月2回）			男の料理教室、手芸　他	○（年4回）	民謡、カラオケ、スクエアダンス、ハーモニカ　他	里山辺地区送迎ボランティア部会
今井	年12回実施	9町会で9回実施		地区文化祭と同日開催。サークル発表・展示、ひろばのそばや		○	ウォーキングイベント（全4回）	今井健康塾（全6回）	小学生、保育園、養護学校との交流	りんごサークル（全5回）	着付け、介護スクール、絵手紙　他	○（月1回）	手芸、端唄、フラダンス、俳句　他	今井送迎ボランティア「信濃会」
内田	年11回実施	9町会で10回実施	ふれあい福祉まつりと合同（年1回）	公民館と共催。		×	ウォーキングイベント（全3回）		中学生、ろう学校との交流	老人クラブとの交流、親子ひろば（月1回）	交通安全、福祉交流のつどい　他	○（月1回）	ダンス、ロマンハーブ、手芸、民謡　他	
本郷	年12回実施	7町会で10回実施		地区文化祭と共催。作品展示、グループ発表、体験コーナー、介護相談、バザー　他		○	ウォーキングイベント（全1回）	のんびりサロン（月2回）、運動教室（月2回）他	保育園、幼稚園、小学生との交流		介護講習会、絵手紙他	○（全8回）	囲碁、ハンドベル、手芸、カラオケ　他	
南郷	年11回実施	2町会で2回実施		ほのぼの交流会		×	ウォーキングイベント（全9回）	やさしい健康体操（月1回）、太極拳（月2回）	保育園、小学生との交流		介護者の集い、古文書、手芸、男性の百趣会、囲碁・将棋　他	○（月1回）		
松原	年11回実施	1町会で1回実施	年14回	公民館と共催。活動発表、展示、世代間交流。		×	ウォーキングイベント（全3回）	フラを楽しむ会（月1回）、かんたん体操教室（月2回）		ママ友の日（週1回）、カンガルーの会	手芸、麻雀、カラオケ、男性の料理教室、料理　他	○（月1回）		松原地区福祉ひろば送迎ボランティアの会
四賀	年12回実施	27町会で30回実施		地区文化祭と共催、活動紹介、サークル発表、お茶会、ジャンケン大会		○	ウォーキングイベント（全12回）、ビンキラ	からだ丈夫教室、身体活動維持向上事業	小学生との交流		ほのぼの大学、介護講座、男性の料理教室　他	○（月1回）	手芸、絵手紙、書道、ハンドベル、乙女会　他	四賀地区福祉ひろば送迎ボランティア会
安曇	年12回実施	3町会で7回実施				×	ウォーキングイベント（全4回）	太極拳、スポーツ吹き矢	保育園との交流		料理、麻雀　他	×	大野田コーラスグループ	安曇地区送迎ボランティア会
奈川	年11回実施	10町会で13回実施 出張手作り（全13回）		社協のふれあい祭りと共催。活動報告、展示、ポケット	ビンゴ大会	×	ウォーキングイベント（全3回）	腰痛予防講座	小学生との交流	ひよこサークル支援	手芸、健康講話、料理　他	×	ひよこ、大正琴、三味線他	
梓川	年12回実施	12町会で12回実施			梓秋祭。作品展示	○	ウォーキングイベント（全2回）、ウォーキング（月2回）	ベタンク（月1回）、スポーツ吹矢（月2回）、身体活動維持			手芸、脳トレ　他	×		
波田	年12回実施	24町会で23回実施（合同開催あり）	男衆のひろば（全4回）	活動紹介、喫茶、バザー、展示、体内年齢測定　他		○	ウォーキングイベント（全4回）		小学生、中学生との交流		手芸、料理　他	○（全2回）	太極拳、ヨガ、麻雀	

りして、町内公民館へ職員が出向いて出前講座というものを定期的に行っています。島立においては10町会あるのですが、なかなかやっぱり足並みを揃えて10町会全部に出向いているかというと、なかなかそうはいかない現状もあります。

福祉ひろばで行っている健康教室では、体操をしたり、今年のひな祭りのときにちょっと壁に飾れるような工作のようなこと、誰でもできるような内容を行っています。

それから、サロンについてです。35地区36館の福祉ひろばのうち、毎月ないし年に何回か行っている地区は現在27地区あります。喫茶というところ、25地区書いてありますが、私、最新の先月号の「ひろばだより」でチェックしたところによると、ここから2地区ぐらいまたふえていて、26年度は27地区で行っておりました。それで不定期に開催している地区もありますが、ひろば喫茶、おしゃべりサロン、縁側カフェなど、事業名はさまざまですが、要は地域住民が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりする場というのが共通のようです。運営主体は、ひろばのコーディネーターが音頭をとるのですが、そこへ地域のボランティアの皆さん、それから民生委員さんなどが協力して行っている地区がほとんどであります。

どうしても地区の福祉ひろばは拠点が1カ所なので、なかなかやっぱり遠い町会なんかは出てこられないとか、デイサービスと違って送迎がありませんので、乗り合いとかで来てくださる方もいますけれども、さっきの話じゃないですが、やっぱり全体的に高齢化してきていて、高齢者が高齢者を乗せていくのはどうなんだとか、何かあったとき困るんじゃないかとか、いろいろ課題があります。できればさっきの月見町の話じゃないですけれど、本当に地元の公民館や何かを利用して行える場がたくさんできてくれば、本当にひろばなんか要らなくなっちゃうのではないかと思います。それが理想の形なんじゃないかなと思います。

島立の中でも大庭町会というところは、去年、この講座にも出てきてくださっていましたが、本当に毎月、毎月の中でも喫茶をやる月、それからお食事会をやる日もあったり、月に何回も住民が集って何かしら体操をやったり、歌を歌ったり、そういう町会もありますので、ぜひそういう自主的な運営ができるようなサポートを行政が支援していかれる体制がつくっていかれることを目標に、私たちも頑張っていきたいと思います。



地区福祉ひろば事業

住民のつながり、かかわりが希薄になっている現在、町内公民館などでおこなうお茶のみ会や出前ふれあい健康教室、地区公民館や福祉ひろばでおこなう事業やサロンが住民の交流の場として大事な役割を担っている。

＊1　出前ふれあい健康教室

平成7年に福祉ひろばが開設して以来、市の主催事業として各地区の福祉ひろばで「ふれあい健康教室」を行っている。保健師による健康相談や、包括支援センター職員による介護相談、介護予防体操やレクリエーション、そのほか季節の行事やものづくりなど住民誰もが気軽に参加できる内容で毎月1回おこなっている。

なかなか福祉ひろばまで出てこられないという意見や要望もあり、各町内公民館へ職員が出向き、「出前ふれあい健康教室」を定期的に行っている町会がたくさんある。

＊2　ひろば喫茶・サロン

35地区36館ある福祉ひろばのうち、ひろば喫茶を毎月開催している地区は27地区。（26.9月現在）

不定期に開催している地区が1地区ある。「ひろば喫茶」・「おしゃべりサロン」・「縁側カフェ」等事業名は様々だが、地域住民が集まり、お茶を飲みながらおしゃべりする場。

ひろばとボランティア、民生委員などが協力しておこなっている地区がほとんどである。

2）実践事例に学ぶ２　移動支援編

①新村地区プチ送迎（松本市新村地区）

発表者：上原　哲郎　氏

今ご紹介いただきました上原哲郎と申します。よろしくお願いします。もともと静かな男です声が小さいときがありますが、聞けなかったら遠慮なく言ってください。

それでは、新村のプチ送迎ボランティアですが、今現在は全員2,000円の参加費用というのですか、それをいただいて、関係する人全員が2,000円納めていただいているということで、それはボランティアの精神で出していただいております。

後でまたその内容についてはご説明いたしますが、新村地区の概要というのは、世帯数が1,284世帯、人口が3,300くらいの小さな地域でありまして、これは10月1日現在の話でして、その中に高齢化率はどのぐらいだと見たときには32％を超えているという地域でありまして、65歳以上のひとり暮らしが71世帯、70歳以上の高齢の夫婦ですね、これが68世帯あります。一般的な農村地区で米の農業が盛んですが、どこへ行くにも車が必要になると。買い物もそう、医療機関へ行くにもそう、それから農業もそうというような状況の中で、車に依存している状態のところであ