山科区地域福祉推進委員会
京都市地域支え合い活動創出事業

活動を始める方のための「通いの場」の知恵袋

この冊子は，交流会第10回目の節目に，
これまで寄せられた「声」をまとめた
「交流会の宝物」です。

はじめに

山科区では，平成27年度に山科区地域福祉推進委員会が「山科区内『居場所』★1活動関係者交流会」の取組を始め，平成28年度からは京都市地域支え合い活動創出事業の「高齢者の『通いの場』★2運営に関する情報交換会」も始まり，通いの場の運営者がそれぞれの経験を交流する機会が重ねられてきました。交流会は今年10回目を迎え，通いの場は100か所を超えています。

これまで交流会に出席された運営者の方々には，通いの場の立ち上げで大事なことや運営に困った時の解決の方法について，経験にもとづいた意見や思いを教わりました。その「声」は地域にとっての「宝物」であり，今では「宝物の山」となって積み上がっています。

この「宝物の山」を，交流会に参加できなかった方やこれから活動を始めようとする方と共有したい気持ちから，本冊子を制作することにしました。

“山科区に孤立をなくし，地域で誰もがつながり，心豊かに過ごしてほしい”という運営者の皆様のやさしさが詰まっており，工夫やノウハウがいっぱいです。交流会後に，地域支え合い活動創出コーディネーターが伺った際に教えていただいたことも掲載しています。

これまで交流会に参加いただいた運営者の皆様に感謝を申し上げますとともに，本冊子を区民の皆様にぜひ活用していただき，地域の支え合い活動を広げていただきたいと関係者一同願っています。

★1　『居場所』とは
地域に住む多世代の人々が自由に参加でき，主体的に関わることにより，自分を生かしながら過ごせる『通いの場』。そこでのふれあいがきっかけで，地域での見守りや支え合いも育んでいる。

★2　『通いの場』とは
住民同士が気軽に集い，ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場。

目次

「通いの場」を始めてみようと思ったら…

1 立ち上げる時に考えたこと……1

- 場所は？
- 頻度は？
- 時間は？
- 周知は？
- チラシは？

「通いの場」の運営に困った時は…

2 こんな企画がおすすめ……3

- 参加者の年齢層にあわせて構成を検討してみましょう
- 音楽は聴くのも歌うのも大好き
- 上映会は人気です
- 高齢者には，測定機器を活用した健康相談が人気
- 家で一人でもできる簡単で手軽な体操
- 気になる活動を見学してみる「見学交流会」
- 席から動かない企画で頭を使うなら「脳トレ」
- 席から動かない企画でゲームをするなら「書き込みビンゴ」
- 道具を使って楽しみながら体を動かすゲームもあります

3 担い手不足を解消する工夫……8

- 「担い手」の概念を変えてみると，手伝える人も増える
- プログラム提供できる担い手は参加者の中にいる！？
- プログラム提供できる担い手に「自分」がなる！

4 気になる人への配慮……11

5 運営資金や安心を確保するために……13

「通いの場」の可能性が広がっています！

6 新しい地域の拠点としてのさまざまな機能……14

- 「通いの場」は情報発信の場
- 「通いの場」は見守りの場
- 「通いの場」は支え合いの場
- 「通いの場」は人がつながる入り口のひとつ
- 「通いの場」は“さまざま”だからいい
- 「通いの場」がつながれば山科区が楽しくなる

1 立ち上げる時に考えたこと

場所は？ ※1

高齢者に定着しやすい開催場所は，

- **昔からのなじみの場所**
- **買物や通院などの生活動線の途中にある場所**
- **坂道や階段が少ない場所**
- **会場に洋式トイレがある場所**

年を重ねるにつれ自転車に乗るのも怖くなり，徒歩での移動も疲れやすくなる高齢者にとって，身近に通える「通いの場」は安心して参加できる楽しみな場所となっています。概ね，徒歩で10分以内の場所が通いやすいです。

最近は，地域交流スペースが設けられた福祉事業所が増えていますので，活用も考えてみてください。

事業所の地域交流スペースを探すなら …

参考① **山科区内介護・医療・福祉の事業所等地域貢献のかたち（平成31年3月発行）**
www.mediawars.ne.jp/~fukusi08/10link/chiikikouken.pdf

頻度は？ ※2

覚えやすくて参加しやすいのは，定期開催（毎日，毎週同じ曜日，毎月同じ週など）。

長く続けるには，無理のない頻度から始めましょう。

時間は？ ※3

安心して参加できるのは，毎回同じ時間帯での開催。

- **乳幼児親子は午前がよい（子どもが元気で機嫌のよい時間。午後はお昼寝して出づらくなる）**
- **高齢者は午後がよい（午前は家事，通院で多忙。再び家事が始まる午後4時頃までが出やすい）**

加齢による色覚低下により日が暮れ始めると足元が確認しづらくなり危険度が増すため，明るいうちに帰宅してもらえるようにしましょう。また，認知症高齢者も夕方になるとソワソワし始めたり怒りっぽくなったり不安が増す傾向にあります。

夏場の日差しの強い時間の移動は体力を消耗しやすいので，開催日時に配慮されている「通いの場」もあります。

周知は？ ※4

初めての場所に足を運ぶのは勇気がいります。変化に対応するのが難しくなる高齢者や障がい者にとっては，信頼できる人からの口コミが一番の決め手のようです。そして，誘ってもらえることで，足を運びやすくなるようです。前日の声掛けや当日の誘い掛けがとても有効です。

情報提供

※1　なかよし会，マイケアカフェ，マンハイムカフェ　など
※2　公園体操　など
※3　総合福祉会館，マイケアカフェ，オレンジカフェ，カフェふくろう，公園体操，健康すこやか学級　など
※4　みささぎ，絆ひろば，ふれあい大宅　など

チラシは？ ※5

用件を簡潔に明記して個別配布するのが有効

町内回覧のチラシでは，気づいてもらえなかったり，忘れてしまったりすることが多いと聞きます。チラシを拡大してポスターとして掲示板などに常時貼り付けておくことで周知が進んだ「通いの場」もあります。

場所の説明には，目印となる建物などを基準にした表現（例：〇〇公園の南隣）も加え，地図もあると喜ばれます。

定期開催であっても，当面の具体的な開催日を記載してほしいとの声もよく聞かれます。

最近では，スマートフォンに詳細情報が取り込めるように，ＱＲコードも活用されています。

ちょっとご紹介

チラシに対する高齢者のホンネ

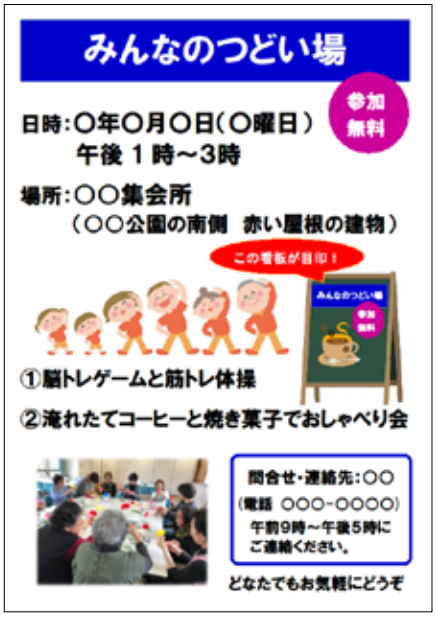
「様式や紙の色は毎回同じ方が認識しやすいので，あまり体裁は変えないでほしい。」

「字は大きくないと読めない。線に強弱のある明朝体は読みづらいので同じ太さのゴシック体にしてほしい。」

「背景色と文字の色のコントラストが弱いと読みづらいので，写真の上に字を載せたり，パステルカラーの字を多用したりしないでほしい。」

「文字だけでなく，写真やイラストを入れてイメージしやすくしてほしい。」

「アルファベットや漢字の多い名称は，覚えづらい。簡潔にイメージしやすい名称がいい。」



「ツヤツヤの紙は光が反射して読みづらいのでツヤのない紙のチラシがいい。」

「回覧で見るだけでは忘れるので，個別配布かポスターにして，いつでも確認しやすくしておいてほしい。」

「チラシで気にするのは，場所，時間，内容，料金，主催，実際の雰囲気。」

情報提供

※５　総合福祉会館，みささぎ，みんなの家大宅，はげましの会，健康すこやか学級　など

2 こんな企画がおすすめ

参加者の年齢層にあわせて構成を検討してみましょう

60歳代の方々は，元気で嗜好もさまざまなので，新しい企画を随時取り入れたり，自由にお話しできたり，個々で自由に過ごせる時間があるほうが好まれるようです。

一方で，**70歳代**後半を過ぎてくると，「自由に過ごす」ことが苦痛になると話されます。同じ顔ぶれが来て，プログラムがきっちりと決まっているほうが参加しやすいようです。いつもの流れ，おなじみのプログラムが安心感を与えます。

参加者の固定化やプログラムのマンネリ化が課題と感じておられる運営者も多いですが，意外に参加者にとっては参加しやすい安心環境として“魅力”になっているのかもしれません。

音楽は聴くのも歌うのも大好き ※6

【高齢者によくリクエストされるのは，季節の唱歌】

春／朧月夜（♪菜の花畠に入日薄れ），**仰げば尊し**（♪仰げば尊しわが師の恩）
夏／茶摘（♪夏も近づく八十八夜），**夏は来ぬ**（♪卯の花の匂う垣根に）
秋／紅葉（♪秋の夕日に照る山もみじ），**里の秋**（♪静かな静かな里の秋），
旅愁（♪ふけゆく秋の夜旅の空の）
冬／たき火（♪垣根の垣根の曲がり角）
他／故郷（♪兎追いし彼の山），
浜辺の歌（♪あした浜辺をさまよえば），
荒城の月（♪春高楼の花の宴），
青い山脈（藤山一郎），
上を向いて歩こう（坂本九），
高校三年生（舟木一夫），
知床慕情（加藤登紀子），**星影のワルツ**（千昌夫），
蘇州夜曲（李香蘭），**テネシーワルツ**（江利チエミ），
いつでも夢を（橋幸夫，吉永小百合）

情報提供

※6 “絆”atおおつか，みささぎ，健康すこやか学級，こどものひろば

上映会は人気です ※7

【高齢者に人気だった上映会】

映画なら，**時代劇・高倉健主演映画・男はつらいよ**
漫才なら，**横山やすし西川きよし**
歌なら，　**美空ひばり**
映像なら，**祇園祭・昔の山科の風景**

映像を通して昔の記憶が鮮明によみがえり，同世代を生きてきた者同士の会話も弾みます。

ただし，後期高齢者にとっては，1時間程度が映像に集中できる時間のようです。長すぎると眠ってしまわれたり，座っている姿勢が疲れてきたり，トイレに行きたくなったりされるので，配慮は必要かもしれません。

高齢者には，測定機器を活用した健康相談が人気 ※8

元気で楽しい生活を長く続けたいと願う高齢者にとっては，健康維持が大きな関心事になります。

最近は，身長・体重，体脂肪，血圧だけでなく，血管年齢，脳年齢，骨密度など気になる数値を機器で簡単に測ることができるようになっています。無料で測定し，測定結果をもとに健康相談をしてくれるような機会が高齢者に人気です。また，地域に向けての講座や健康相談のイベントを開催している事業所もあります。

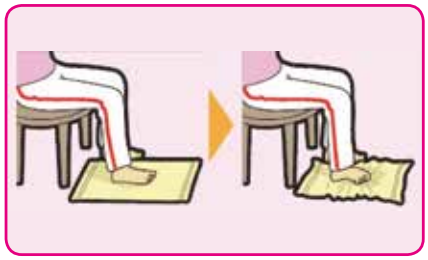
参考①　**（1ページ）も活用してください。**

家で一人でもできる簡単で手軽な体操 ※9

「通いの場」で簡単に覚えられて，家でもテレビを見ながらできるような手軽な体操も人気です。

椅子に座ってできる転倒予防体操，体ほぐし，指の体操などが手軽で人気です。家に帰ってから思い出せるように，紙に書いたものを持ち帰ってもらうようにすることも工夫のひとつです。

◆椅子に座ってできる転倒予防体操
「タオルギャザー」
足指のみを使って床に敷いたタオルをつかみ、たぐり寄せる運動です。



◆脳トレ指体操
「ひとりジャンケン体操」
右手をグーに、左手をチョキにした状態から、右はグー・チョキ・パーの順に、左手はチョキ・パー・グーの順にずらして。どちらかの手につられてしまう人は、もう片方の手の形を声に出しながら、ゆっくりやってみましょう。
さらにステップアップ！
右手は「グー・パー」の二拍子、左手は「グー・チョキ・パー」の三拍子にずらして行います。

「グーパー体操」
前に突き出した右手をグー、胸元の左手をパーにします。
合図で次は左手を突き出してグーにし、右手を胸元でパーにします。

【ご注意ください！】体操の際の注意点
・痛みのない範囲で、無理なく行いましょう
・体調不良や痛みが出る場合は中止し、医師の判断を仰ぎましょう

情報提供

※7　みささぎ，絆ひろば，ふれあい大宅　など
※8　総合福祉会館，百々学区社会福祉協議会，みささぎ
※9　総合福祉会館，百々学区社会福祉協議会，みささぎ，いきいき筋トレ教室，健康すこやか学級　など

気になる活動を見学してみる「見学交流会」 ※10

情報交換会で知り合った運営者同士で，お互いの活動の「見学会」をされるところも多いです。

プログラム内容，しつらえ，参加者の雰囲気など実際に見ると発見や刺激があります。お互いのプログラムを交換し合ったり，よい情報は共有し合ったり，「頼もしい同士が増えたように感じて，励みになる」との声が聞かれます。

季節の折り紙，パッククッキング，笑いヨガなどが人気の高いプログラムとして，お互いに交換し合って開催されました。

パッククッキングにチャレンジ!!

情報提供：だんごやましなくらぶ

パッククッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理方法です。油は不要、調味料は少量なのでヘルシー。 また、何種類もの料理が同時にできて、調理時間が短縮できます。
しかも災害時にも活用できる、**ぜひ知って欲しい調理方法**です。

「ポリ袋」とは、高密度ポリエチレンでできている半透明の袋で、130℃まで耐えられます。「食品用」「保存用」「キッチン用」などと表示してある、25cm×35cm 程度の大きさのものを使用してください。

パッククッキングの基本の手順

①材料の下ごしらえをする。

材料を揃えそれぞれの作り方に従い，下ごしらえをします。

②ポリ袋であえる，味をしみ込ませる

サラダやあえ物などは，材料と調味料をポリ袋の中で混ぜ合わせて，味をしみ込ませます。

③材料と調味料をポリ袋に入れ，空気抜きをする。

破裂を防ぐために、ポリ袋の空気を抜きます。空気を抜いたらポリ袋の上の方をしばります。

④鍋でお湯を沸かし，お湯の中に入れて，指定の時間加熱する。

お湯が沸騰したら弱火にします。念のため，鍋底に，一回り小さい耐熱皿を敷きましょう。

ごはん・おかゆ

ごはん　材料　米 80g 水 100cc
おかゆ　材料　米 40g 水 250cc

① 米をポリ袋に入れ少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。
② ①に分量の水を加え、空気を抜いて口をしばり、30分おく。
③ 熱湯で約20分加熱。
④ 火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

ひじきと大豆の煮物

材　料　ひじき 15g、大豆水煮 60g
　　人参・油揚げ
調味料　水 50cc 顆粒だし小さじ 1
　　醤油・砂糖・各大さじ 2

① 人参、油揚げを細切り。
② ひじきを水につけて戻す。
③ ポリ袋に材料を入れて、よくもむ。
④ ③の空気を抜いて口をしばる。
⑤ 熱湯で約20分加熱。

煮込みハンバーグ

材　料　合い挽き肉 200g
　　パン粉 30g
　　玉ねぎ　100g
調味料　トンカツソース
　　ケチャップ 各大さじ 2

① 玉ねぎをみじん切りにする。
② ハンバーグのたねをよく混ぜ合わせて小判型に成型する。
③ ポリ袋に②とソースを入れる。
④ 空気を抜いて口をしばる。
⑤ 熱湯で約20分加熱。

情報提供

※10　アルモンデ,マイケアカフェ,総合福祉会館,なかよし会,ジュネスサロン,マンハイムカフェ,絆ひろば など

席から動かない企画で頭を使うなら「脳トレ」 ※11

参加者にとって，普段はあまり使うことのないような思考を「通いの場」で皆で楽しんでみることは，リフレッシュになっています。最近は，頭で考えながら，同時に手足も動かしたり，声も出したりする内容を加えてさらに心身の活性化を促す工夫がされています。

漢字で脳トレ

◆ 画数で漢字探し

例えば，2画の漢字をみんなで挙げていきます。『二，七，九，丁，了，入，…』

◆ へんで漢字探し

例えば，木へんの漢字をみんなで挙げていきます。『札，机，材，杉，村，松，…』

クイズで脳トレ

◆○文字の言葉探し

例えば，3文字の野菜をみんなで挙げていきます。『トマト，オクラ，レタス，ナスビ，…』

◆○で始まる言葉探し

例えば，「あ」で始まる言葉をみんなで挙げていきます。『あめ，あり，あいさつ，…』

しりとりで脳トレ

◆○○でしりとり

例えば，「食べ物」でしりとりをします。『すきやき→きゅうり→りんご→ごまあえ…』

◆覚えてしりとり

全てを覚えながらしりとりをします。『あさ→あさ・さくら→あさ・さくら・らっぱ…』

席から動かない企画でゲームをするなら「書き込みビンゴ」※12

普通のビンゴゲームはすでに数字がマス目に書かれたカードを使いますが，「書き込みビンゴ」は白紙のマス目に自分で選んで書き込むのが特徴です。選択肢は，季節の味覚や風物詩，今話題の物事など会話が弾みやすいよう工夫されています。また，同じ言葉をいくつ入れてもいいルールにしたり，字を書くのが面倒な人のために数字でも選べるようにしたり，少しでも多くの人に楽しんでもらえるようにできるのが魅力です。

情報提供

※11　総合福祉会館，百々学区社会福祉協議会，健康すこやか学級　など
※12　はげましの会，健康すこやか学級　など

道具を使って楽しみながら体を動かすゲームもあります※13

シーツ玉入れ

認知症予防講座で使われるゲームのひとつ。直径180㎝～300㎝の円形布に穴が2つ，その穴にボールをたくさん入れたチームの勝ち。座って出来るゲームで年齢に関係なく楽しめます。

ボッチャ

白い目標球（ジャックボール）に赤・青各6球ずつ投げていかに近づけるかを競うパラリンピック正式種目です

先攻（赤）①ジャックボールを投げる
②持ち玉1個を投げる
後攻（青）③持ち玉1個を投げる
④以後、ジャックボールに遠い方が球を投げていく

カーリンコン

赤･緑それぞれが6枚のディスクを互いに投げ合い，どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。

情報提供

※13　絆ひろば,健康すこやか学級,地域交流スポット楽

3 担い手不足を解消する工夫

「担い手」の概念を変えてみると，手伝える人も増える ※14

「準備～運営～片付け」まで全てのお世話となると負担も大きいですが，部分的に「準備」だけや「お茶出し」だけならできると手を挙げてくれることがあります。多くの人で支える方が，一人ひとりの負担も少なく，関わることへの敷居も低くなります。

また，参加者同士の誘い掛けも参加を促す貴重なお手伝いです。準備や後片付けを参加者が一緒に行っているところもあります。

運営者も，参加者も，活動を大事に思う気持ちは同じ。細々でもいいから長く続いてほしいとの思いが，運営者と参加者の垣根をなくして，できる人ができる時にできる事で活動を支えていく形に変えています。

「通いの場」は既定のサービスを提供する場ではなく，参加している人みんなで，自分達らしく作り上げていけるのが魅力です。気負いせず，楽しく運営できるのが一番です。

プログラム提供できる担い手は参加者の中にいる！？ ※15

毎回のプログラムを考えて手配するのは，一人では大変です。そんな時は，参加者や身近な人に一度お願いしてみてはどうでしょう？趣味や特技をお持ちの方は意外に多いです。

小物作り，パッチワーク，折り紙，楽器演奏，華道，茶道，季節の簡単和菓子・手抜き料理のレシピ紹介，野菜作り，寸劇など参加者の中から様々な披露がされています。一人が披露すると，そのお礼にと次の参加者が後に続いて披露されることも多いようです。

披露した方からは，喜ばれた参加者の反応を見て「こんなんでいいの？」と拍子抜けした驚きの声をよく聞きます。周りの人を喜ばせることができる力は，自分では気づきにくいものなのかもしれません。参加者が輝き，楽しみや喜びを共有できる機会は，お互いを知り，良好な関係を深める機会にもなります。

情報提供

※14　アルモンデ，総合福祉会館
※15　総合福祉会館，ふれあいスペース絆，アルモンデ，みんなの家大宅，みささぎ，“絆” atおおつか，四ノ宮の家，なかよし会，おてらdeカフェ　など

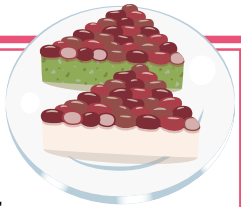
小物作り

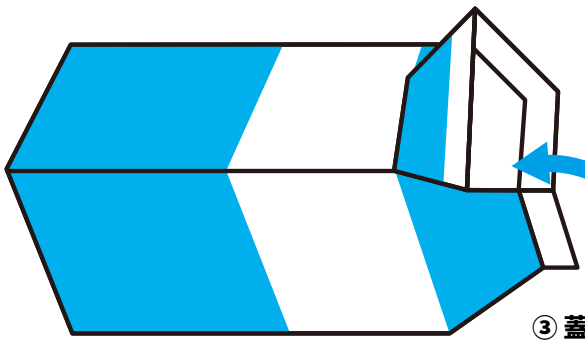
生花

パッチワーク

折り紙

牛乳パックに入れて　電子レンジでチン！
かんたん和菓子「水無月」をつくろう





注）1リットルの牛乳パックを開かずに洗った後，開口部を上にする。

① 甘納豆90グラムを，
均等に底に広がるように 入れる。

② 小麦粉 100グラム
砂　糖　80グラム
水　300グラム を
よく混ぜてから，流し入れる。

③ 蓋を軽く閉じて，電子レンジで600W 7分。
牛乳パックの上面を切り開いて取り出し，
適当な大きさに切り分けたら完成。

プログラム提供できる担い手に「自分」がなる！ ※16

毎回のプログラムを考えて手配するのは，一人では大変です。例えば，「体操」のプログラムを提供したいけど，講師探し・日程調整・講師料などいろいろ課題があって実現できそうにないと溜息をついてしまう。そんな時は，自分が講師になってしまうこともひとつです。

運営者の中には，いきいき筋トレ普及推進ボランティア養成講座を受けて「いきいき筋トレボランティア」として活動したり，老人福祉センターの講座をきっかけに本格的に太極拳を学び講師活動をしたり，「公園体操」を教えてもらって活動したり，「山科わっはっは体操」を教えてもらって披露したり，自分自身も楽しみながら活動の幅を広げておられています。

情報提供

※16　勧修学区社協イキイキ筋トレ教室，公園体操，健康すこやか学級　など

4 気になる人への配慮

「個人情報の壁」どうしてる？ ※17

「通いの場」づくりの挑戦は，「個人情報の壁」を超える挑戦でもあります。

見ず知らずの人に自分の事を知られてしまうことが不安なので「個人情報を知られたくない」と思うのです。その一方で，信頼できる身近な誰かに「本当は知っておいてもらいたいこと」もあるはず。

身近に顔の見える関係が増えれば，少しずつお互いの事を知り合えて，共感し合えたり協力し合えたりすることも増えます。協力し合える間柄には，自然とお互いにとって必要な内容は同意の下で共有されていきます。

「通いの場」は身近に顔見知りを増やせる機会になります。地域で誰かとつながれていることは，「個人情報の壁」で守る不安を減らし，地域への愛着や安心につながります。

万一の時にどう備えている？ ※18

体操を行う「通いの場」では，安全に配慮すると同時に，万一の体調不良に備えておくことも考えておられます。とはいえ，名簿を作成して個人情報を管理するのは運営側の負担としても大きすぎるので，主旨を説明して緊急連絡先等緊急事態に最低限必要な情報をご自身で裏面に記入してもらった名札を付けての参加を促している「通いの場」もあります。

ちょっとご紹介

車椅子を貸し出しています ※19

「行きたいけど足が弱ってしまってすっかり外出が怖くなってしまった。」と，家から出なくなる高齢者は多いです。何とか外出させてあげたいとの思いで，事前に車椅子を借りて，当日お迎えに行き，終われば自宅へお送りした「通いの場」もあります。

参考② **山科区社会福祉協議会では，山科区民を対象に短期間ですが車椅子の貸出を行っています。区内には，他にも車椅子の貸出をしている事業所があります。詳細は，山科区社会福祉協議会へお問い合わせください。**

参考① **（1ページ）も活用してください。**

情報提供

※17　「居場所」各所
※18　ふれあいスペース絆
※19　なかよし会,はげましの会

ちょっとご紹介

他にも優しさがいっぱい ※20

●忘れ物や間違いを防ぐために，靴や上着，荷物等にマークや名札を付けて置くようにしています。

●下駄箱近くには，手すりや椅子があり，柄の長い靴べらを置いて入退出をしやすくしています。

●高齢者は正座や立ち座りがつらいので，和室であっても椅子を用意しています。

●午後のカフェイン摂取は夜の「不眠」「頻尿」に影響するため，コーヒー・紅茶・抹茶を控える高齢者も少なくないのでカフェインが少ないほうじ茶・番茶・麦茶等を併せて用意しています。

●茶菓子は，歯が弱っていたり飲み込みが難しかったりする高齢者も多く，しっとりしたプレーンクッキーを選んでいます。（大きめ・堅めの煎餅やなじみのない味・食感等の洋菓子は苦手で口にしない人も多いです。）

●耳の不自由な方へは，声の届きやすい前の席を用意したり，聞こえのよい方の耳から大きな声で短い単語で話しかけたりして，コミュニケーションを図っています。必要に応じ，手話通訳ボランティアが手伝ったり，メモでやりとりしています。

●目の不自由な方へは，いつも入口近くの同じ席を用意し，机上の様子を説明する時は，時計の文字盤に見立てて「3時の位置にお茶があります。」と説明したり，香りや音でも楽しめる配慮をしたりしています。

情報提供

※20　総合福祉会館，アルモンデ，四ノ宮の家，健康すこやか学級　など

5 運営資金や安心を確保するために

注意：令和元年12月1日時点での情報です。助成が終了することもありますのでご了承ください。

助成

「京都市空き家活用・流通支援等補助金」

1年以上，居住者又は利用者がいない一戸建て・長屋建ての空き家を，地域の居場所など京都市の活性化につながる活用をする場合に，改修費や家財の撤去費の一部を助成します。
※相続や遺言書等をテーマに住まいの将来を考える出張講座『おしかけ講座』も実施中！

都市計画局まち再生・創造推進室
電話：075-222-3503　FAX：075-222-3478

「京都市健康長寿サロン設置等補助金」※21

高齢者が住み慣れた地域で健康でいきいきとした生活を送ることができるよう，地域の皆様が主体となって設置し，運営する通いの場としての「健康長寿サロン」に対する補助を行う事業を実施しています。

保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室　健康長寿企画課
電話: 075-222-3411 FAX: 075-222-3416

「山科“きずな” 支援事業」※22

区民の皆様の主体的なまちづくりを支援するため，地域団体，NPO法人，大学等が自発的・自主的に企画，運営される事業に対し，必要とする経費の一部を補助する「山科“きずな”支援事業」を実施します。

山科区役所　地域力推進室総務・防災担当
電話075-592-3066　FAX075-502-1639

そのほかにも…
地域の高齢者が相互に支え合うまちづくりを進めるためのボランティア活動への助成があります。詳しくは，山科区地域支え合い活動創出コーディネーターへお問い合わせください。

山科区地域支え合い活動創出コーディネーター（山科区社会福祉協議会内）
電話：075-593-1294　FAX：075-594-0294

保険

安心・安全に活動するために，福祉の活動に対する保険があります。詳しくは，山科ボランティアセンターへお問い合わせください。

山科ボランティアセンター（山科区社会福祉協議会内）
電話：075-593-1294　FAX：075-594-0294

情報提供

※21　小金塚ほんわかハウス,山科・清水焼団地みちくさの家,元気倶楽部,ふれあい・大宅,カフェ・ふくろう,マンハイムカフェ,なかよし会 など
※22　なかよし会,小金塚ほんわかハウス,すみれ会,あの町この町うたう町 など
(注)助成を受けている事業名とは異なる可能性があります。

6 新しい地域の拠点としてのさまざまな機能

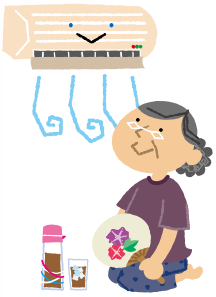
「通いの場」は情報発信の場 ※23

最近は，行政や関係機関が「通いの場」に集う対象者に合わせた情報提供や啓発を有効的に発信しています。最新の特殊詐欺情報，熱中症や火災の予防啓発，認知症サポーター養成講座，講座やイベントの情報等が発信され，参加者の日々の生活に役立てられています。情報はさらに参加者の口コミで広げられます。参加者自身の行動が安心・安全なまちづくりの一助となっています。

ちょっとご紹介

- 「変な手紙が届いた。身に覚えがない。」との話に，「うちにも届いた。これは詐欺やから連絡したらあかん」と，その場で情報共有。さらに地域包括支援センターにも伝えて，広く区内で情報共有されました。

- 熱中症予防の注意喚起に，「消防署からのアドバイスで我慢しないでエアコン使った方いいらしい。」「地域包括支援センターからのアドバイスで，寝る前に水分補給しておくのがいいらしい。」と自分で実践する他，お互いに教えあったり，近所の一人暮らし高齢者に伝えていたりされていました。



「山科健康づくりだより」
山科区民の皆様が健康寿命の延伸に向けて，主体的な健康づくりに取り組んでいただけるよう，各種検診の受診勧奨や健康づくりに関する啓発を目的に，4か月毎に年3回発行しています。

情報提供

※23　「通いの場」各所

「通いの場」は見守りの場 ※24

単身高齢者の大きな不安の一つに「もし自分に突然何かが起こった時，誰に気づいてもらえるのか?」があります。年を重ねるにつれ人との付き合いが面倒になる一方で，信頼できる人にすぐに駆け付けてほしいと感じるとよく聞きます。遠くで暮らす親族より近所の友人の方が悩みを相談したり，ちょっとした用事を頼んだりしやすい関係にある高齢者も多いようです。

自分に合った「通いの場」を見つけて，顔見知りになった者同士でお互いに見守り合えることも「通いの場」に参加する魅力の一つになっています。いつもの顔が見えないのはお互いに心配。その気持ちが生じることが，お互いに見守り見守られているのだと実感する瞬間のようです。

ちょっとご紹介

- 珍しくお休みされた方を心配して，「通いの場」で作った作品をお土産にして帰りにご自宅へ立ち寄り様子を伺うことにしました。
- いつもの時間に来ないので，電話をして確認。雪道で往生していることを知り，お迎えに行きました。
- 突然休まれてみんなで心配するも住所も連絡先もわからない。次の回に来られた時から，みんなで休む予定が決まっている時は事前に誰かに伝えておくルールを作りました。
- 単身高齢者同士，お互いに数日間顔を出さなくなったら，「異変が起きたかも」と疑って確認できるようにしようと安否確認の方法を仲間内で決めることにしました。
- 自分の言動がおかしくなったらすぐに「おかしい」と教えてほしいと，元気なうちに認知症受診をするタイミングを見極めるためのキーマンをお互いに任命し合い，早期発見早期治療への備えをしました。

「通いの場」は支え合いの場 ※25

生活のしづらさはあっても，「困っている事はありませんか?」と伺うと「特にない。」と返されることが多いです。が，本当にそうでしょうか?

「通いの場」での何気ない会話の中には，生活のちょっとした不便さやストレス・不安がたくさん発散されています。更には，お互いに共感したり，自分の対処方法を情報交換したりするうちに，解決されることも少なくありません。顔見知りで安心できる関係だからこそ話題にもできるし，気軽にお手伝いをかってでたり，頼めたりすることができるのです。

ちょっとご紹介

- 「リモコンの電池が切れて不便。今度息子家族が買物に連れて行ってくれる日まで我慢しないといけない」との話に，「今日の買い物ついでに買って届けてあげる」との展開になりました。
- 自炊に悩む単身男性高齢者たちに日々家事を担っている女性たちが簡単な手抜き料理のアドバイス。次は節約料理のアドバイス。更には，チラシから特売品を選びメニューを組み立てるコツを伝授。今では，男性同士で特売情報やおすすめ料理の情報交換をしあえるまでになっています。

情報提供

※24　アルモンデ,絆ひろば,総合福祉会館
※25　総合福祉会館,ふれあいスペース絆,ふれあいカフェ

「通いの場」は人がつながる入り口のひとつ ※26

引越してきて何もわからず知人もいない，職場を定年退職したら近所に友人がいない，病気・障がいや不登校，離職等を機に社会と関わる機会が減ってしまった等，人とつながる機会が見出せない人が増えています。

ちょっとご紹介

【「通いの場」でつながる】

- 高齢になってからの引越しで，近くに知人もいない。買物や病院はどこがいいのかもわからないし，歩いて探せる体力もないと不安でいっぱいな時に地域包括支援センターに紹介されて，「通いの場」に足を運びました。同世代の人と話し，いろいろな町の情報も知り暮らしが楽しくなりました。近くの「通いの場」をいろいろ通い，今では，より自分に合った所へ通っています。

→転居してきた若い世帯や第1子の育児ママも同様に不安を抱え，地域とつながる機会を求めていることが多いようです。

- 職場を定年退職後，子どもがいないと子どもを通したPTAや親同士のつながりもなく，気がつけば近所に同年代の友人がいないことに気づき，友人探しを兼ねて「通いの場」を立ち上げました。

- 長く飲食店を夫婦で営むも，夫を亡くし，自身も足を悪くして店を閉じ生活が大きく変化しました。経験を活かし，お客さんへのお礼の意味で地域の「通いの場」のカフェスタッフのボランティアを始めたのをきっかけに，近所に友人も増え，様々な地域行事のお手伝いもするようになりました。新たな生きがいが見つかりました。

【「気になる人」に気づき・つなぎ・支える】

- 「通いの場」での会話の中で，近所の気になる単身高齢者の話題になりました。部屋の中も片付かないようだし食事もちゃんと摂れていない様子だけど，関わりを拒否されてしまう。実は，みんなが気になっていることがわかり，専門機関も関わって生活を整えることとなりました。地域あんしん支援員や民生委員の関わりで少しづつ周りの声も受け入れ，生活も整い，声を掛ければ居場所にも出てこられるようになりました。

→昨今は，ご近所同士だけでは解決できない問題も多く，専門職の介入が必要な事態も少なくありません。この事例では，情報交換会での情報や交流で専門機関等につながり解決の糸口が見出されました。

（注）地域あんしん支援員とは

いわゆる「社会的孤立」等の状態にあり，福祉的な支援が必要であるにもかかわらず，既存の制度や地域だけでは対応が難しい福祉的課題を抱える者に対し，行政等の関係機関，地域との連携の下，寄り添いながら福祉的な支援につなげることにより，地域社会において，誰もが安心して日常生活を営むことを実現させる取組みをしています。

情報提供

※26　こどものひろば,総合福祉会館,たけはな,マイケアカフェ,なかよし会　など

「通いの場」は“さまざま”だからいい ※27

同じ学区内に，公園体操・健康すこやか学級・居場所があっても，参加者層はそれぞれに異なるといいます。公園体操は，自分で参加する距離を自由に調整できるのでコミュニケーションが苦手でも集いやすい魅力があります。健康すこやか学級は，プログラムが明確なので安心して参加できる魅力があります。居場所は，いつ来ていつ帰ってもよい参加のしやすさが魅力です。

昨今は，生活スタイルや趣味嗜好が多様化し，一つのコミュニティで全ての人が共存することが難しくなってきています。町内会という住所で所属が決まる地域コミュニティのほかに，自分に合ったところを選べる地域コミュニティが各所に多数できたことで，より自分らしく住み慣れた場所で暮らせる安心感や充実感を満たせるようになってきています。

また，公園体操や健康すこやか学級に通えていた人が体力低下で通えなくなっても，より近くの居場所で集えて人とつながれる等，人生の様々なフェーズでコミュニティが途絶えないよう人がつながれる環境が身近にたくさんあることも大切です。

ちょっとご紹介

- 障がい者の法制度の下にあるサロンや活動に参加しても自分にあうものがなかったと，居心地のよい「通いの場」を自分で探して通うようになりました。
- ずっと日課のひとつだった買い物帰りの立ち話ができる体力もなくなり，送迎車でデイサービスセンターに通うことでしか外に出られなくなりました。近所の人も気にはなりつつ，外で会うことがなくなってしまいました。町内会での居場所の立上げをきっかけに立ち話仲間の再会を企画。当日は，車椅子でお迎えに行く予定にされていたのですが，待ちきれずに杖をついて自分で会場へやってこられたそうです。できる力をご自分で引き出された様子に皆さん驚かれました。
- 判断能力が低下し，日常生活自立支援事業を利用している人の中には，「通いの場」運営者とつながることで，制度や福祉サービスだけでなく地域の人にも支えられながら自分らしく暮らされている人もいます。

  また，「通いの場」の中では，支えられるだけではなく時には支える側で活躍することも多くあります。例えば，居場所で出会った障がいのある学生の大学受験の夢を応援し，悩みや相談を受ける精神障がいのある人，居場所でつながった介護者の会の入会をきっかけに広報紙の制作などをお手伝いするようになった知的障がいの人等，”多様性”を受け入れる器としての「通いの場」があるからこそ発揮できる力があります。

（注）日常生活自立支援事業とは
高齢の方や知的・精神に障がいのある方などで判断能力が十分でない方の「福祉サービス利用」や「日常的な金銭管理」を支援する取組です。

情報提供

※27　みささぎ,総合福祉会館,はげましの会,なかよし会,公園体操,健康すこやか学級　など

「通いの場」がつながれば山科区が楽しくなる ※28

参加者のニーズを受けて，「通いの場」は，さまざまな新しいつながりを作りだされてきました。事例を紹介します。

「通いの場」×区内での取組

•健康に関心が高い高齢者に向けて，京都橘大学へ働きかけて健康相談や健康体操を提供してもらって健康増進が図られている「通いの場」もあります。

•いつも抽選で参加者を決めるほど大人気の高齢者施設での歌声サロンの話題で，抽選に落ちてばかりと嘆く常連さんの話をきっかけに，東部文化会館のアウトリーチ事業を利用して歌を楽しむプログラムも始めた「通いの場」があります。今では，抽選に漏れた高齢者からの問合せがあれば施設から紹介されてつながれるようにもなりました。「通いの場」運営者が区内の事業との様々な連携を始めています。

「通いの場」×新たなネットワーク

•食事会から茶話会に形態を変えた「通いの場」運営者から「今まで食事会で使っていた食器が余っているので，使いたいという「通いの場」があるならお譲りできますよ」とのお話があり，始まったばかりの「子ども食堂」のネットワークへおつなぎしました。

•高齢者に関心の高い「薬」や「栄養」についてのお話を，山科薬剤師会の薬剤師さんが「通いの場」に出向いてわかりやすく講義してくれるようにもなってきています。

「通いの場」発　人×人×人×…

折り紙を教え合って交流を重ねている「通いの場」運営者の面白い挑戦を教えてもらいました。

「この折紙の作り方を全然知らない人から教えてもらうのが夢なんです。教わった誰かが次の誰かに教えて，回りまわって発信者が教えてもらうってことになれば凄くないですか！”つながる”って見えにくかったり実感しにくかったりするけど，つながっていることが実証される瞬間を味わってみたいんです。」この挑戦から目が離せません！

情報提供

※28　総合福祉会館,みささぎ,百々学区社会福祉協議会,あなたとわたしのけんこう図書室,絆の会,山科おしゃべりサロン,健康すこやか学級　など

山科区内でのネットワークづくりにご協力いただいている「通いの場」一覧（令和元年12月現在）

勧　修	公園体操　中鳥井南児童公園
	公園体操　打越公園
	勧修学区社協　健康体操教室
	コーヒーサロン
	勧修学区社協　いきいき筋力トレーニング教室
	勧修学区民協　いきいきサロン
	勧修健康すこやかサロン(勧修学区　健康すこやか学級)
	ぽかぽかサロン
山　階	フリースペース　こどものひろば
	公園体操　山科中央公園
	フリースペース　"たけはな"
	なかよし会
	からだを動かしましょう　八重様宅ガレージ
	フリースペース　総合福祉会館
	山科・介護者の会「はげましの会」
	からだを動かしましょう　西念寺駐車場
	山階すこやかサロン（山階学区　健康すこやか学級）
	おてらdeカフェ
	マイケア・カフェ
鏡　山	公園体操　グループホーム山科鏡山
	鏡山ほほえみカフェ
	北花山元気倶楽部
	公園体操　市田公園(柳田邸私道)
	オレンジカフェ in やぐらの家
	公園体操　六兵ヱ池公園
	公園体操　上花山公会堂
	公園体操　北花山大林公園
	花山スマイルカフェ
	ほっこりカフェ
	健やか倶楽部（鏡山学区　健康すこやか学級）
	健康すこやか学級（鏡山学区　健康すこやか学級）
	すこやかたちばな体操（鏡山学区　健康すこやか学級）
音　羽	小金塚ふれあいカフェ
	公園体操　小金塚集会所
	マンハイムカフェ
	フリースペース　四ノ宮の家
	小金塚フリースペース
	エイジフリーカフェ
	健康すこやかサロン（音羽学区　健康すこやか学級）
安　朱	フリースペース　アルモンデ
	安朱すこやか会（安朱学区　健康すこやか学級）
	すこやかいきいき元気塾（安朱学区　健康すこやか学級）
陵ケ岡	フリースペース　みささぎ
	ラジオ体操　山科疎水
	かもと元気倶楽部
	みささぎ　元気倶楽部
	別所町元気倶楽部
	公園体操　陵ケ岡みどりの径
	日ノ岡元気倶楽部
	絆の会（旧野の百合の会）
	あなたとわたしのけんこう図書室
	健康づくりサロン（陵ケ岡学区　健康すこやか学級）

大　宅	いちごカフェ
	こころのふれあい交流サロンるまんやましな
	フリースペース　みんなの家大宅
	山科健康友の会　すみれ会
	ふれあい・大宅
	公園体操　大圓寺集会所
	カフェふくろう
	大宅すこやか学級（大宅学区　健康すこやか学級）
	ちーちゃんハウス～絆～
	おしゃべりサロン
	地域交流スポット楽
山階南	公園体操　櫃川公園
	公園体操　東野北公園
	フリースペース　絆ひろば
	東野運動教室(山階南学区　健康すこやか学級)
	かなえ会
	しおんの会（山階南学区　健康すこやか学級）
百　々	公園体操　桜谷第二児童公園
	山科・清水焼団地みちくさの家
	フリースペース百々学区社会福祉協議会（みちくさの家）
	百々いきいき筋力トレーニング教室（百々学区　健康すこやか学級）
	百々学区すこやか教室（百々学区　健康すこやか学級）
	ふれあいカフェ
	チャットルームエイト
	まちのえんがわ
大　塚	フリースペース　ふれあいスペース絆
	公園体操　大塚南溝公園
	フリースペース　"絆" atおおつか
	おおつかすこやかサロン（大塚学区　健康すこやか学級）
小　野	公園体操　安永様宅前スペース
	フリースペース　居場所・井戸端（小野児童館）
	フリースペース　居場所・井戸端（デイサービスすばる勧修寺）
	グループホームたのしい家山科小野
	健康すこやか学級(小野学区　健康すこやか学級)
音羽川	いこいのサロン
	ジュネスサロン
	音羽川健康すこやか学級（音羽川学区　健康すこやか学級）
	イキイキ筋トレ（音羽川学区　健康すこやか学級）
	わいわいおしゃべりタイム
西　野	お茶しませんか（西野学区　健康すこやか学級）
	あの町この町うたう町
	香東園イキイキ教室
山科区	京都山科スポーツ連合（ＫＹＳＵ）
	スカイクロス　洛東

この他にも、山科区内にはさまざまな活動をされている「通いの場」があります。

あとがき

「ここに通って知ってる顔が増えたら，外に出るのが楽しくなったわ。
あちこちで声かけてもらえるし，知った顔に会えるし，気軽に助けてもらえる。
ここにいてええんやって思える。まだまだ地域って捨てたもんじゃないで！」

「通いの場」に笑顔で通われている方からよく聞かせていただくご意見です。

住民同士の人間関係の希薄化が進む中，山科区内に「ひとりぼっちをなくそう」と居場所活動を始めた当初の皆様からの要望は，「３６５日２４時間いつでも気軽に行けるような居場所」でした。実際にはとても実現が困難であることが見えてくるばかりでした。ところが，居場所活動を続けて数年すると，冒頭のような意見を耳にすることが増えてきました。

「通いの場」に通うことで，「通いの場」以外のところでも顔の見える関係が築かれていたのです。顔の見える関係づくりにおいては，「通いの場」はきっかけでいいのだと気づきました。そして，山科区内に「通いの場」が増えることは，区内で顔の見える関係を築ける機会を確実に増やしているのだと思います。

改めて，「通いの場」運営者の皆様には敬意を表す他ありません。日々の活動に，心より感謝申し上げます。

山科区民の皆様に，３６５日２４時間ここにあり続ける”山科区”こそが，住民にとっての居場所なんだと改めて実感していただき，ますます地域を好きになってもらいたいと思います。

そして，「まだまだ山科区は捨てたもんじゃないで！」と笑顔で自慢する住民が一人でも多く増えますように。

発行日：令和元年12月
発行者：山科区地域福祉推進委員会
山科区地域支え合い活動創出コーディネーター
〒607-8344　京都市山科区西野大手先町2-1
社会福祉法人京都市山科区社会福祉協議会内
TEL (075) 593-1294　FAX (075) 594-0294

山科区地域福祉推進委員会とは

山科区の地域福祉の推進に向けた検討・協議を進めるために設置された委員会です。社会的孤立防止のために地域ボランティアや関係機関と連携して様々な実践が進められています。

地域支え合い活動創出コーディネーターとは

京都市が，地域で高齢者を支えていく為に必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成，ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。