

# 越知区協議体

発足 平成 29 年 4 月

メンバー 地域支援員 区長 民生委員児童委員 民生委員協力員  
老人クラブ会長 営農組合長 地域おこしグループ代表 有志

## 視察

地域の資源と課題を出し合い、具体的な検討に入る前に、  
高齢者の生きがい作りや介護予防、地域の交流と活性化、  
場の上手な活用を学ぶために、丹波市へ視察に出かけました。



## お試し移動サロン

地元看護師さんにご協力いただき、  
“健康”を窓口にしたサロンを  
区内 3 か所で実施しました。



高齢者の生きがい作りや集いの場、見守りについて考えていく中で、営農組合と地域おこしグループの  
コラボレーションが起こり **越知収穫祭** の開催に繋がりました。  
越知区協議体は、収穫祭と地元高齢者の生きがいや世代間交流、集い場を結びつける仕掛けを考えました。

## 地元高齢者

## 営農組合

## 地域おこしグループ



越知区では、イベントや地域の交流を通して「越知が好き！」という気持ちを持ってもらいたいと願いから、独居の高齢者と地域の子も達で作るグループや営農組合などの若い世代が積極的に協議体活動に参加するようになってきました。また、これまでの活動を通して実感している移動の足の問題、どんどん増える高齢者世帯の見守りと支援、有償ボランティア活動などについて検討を重ねています。

# 中村区協議体

発足 平成30年8月

メンバー 地域支援員（副区長） 区長 会計 営農組合長 協議員  
民生委員児童委員 老人クラブ会長 育友会 消防団

中村区の皆さんは



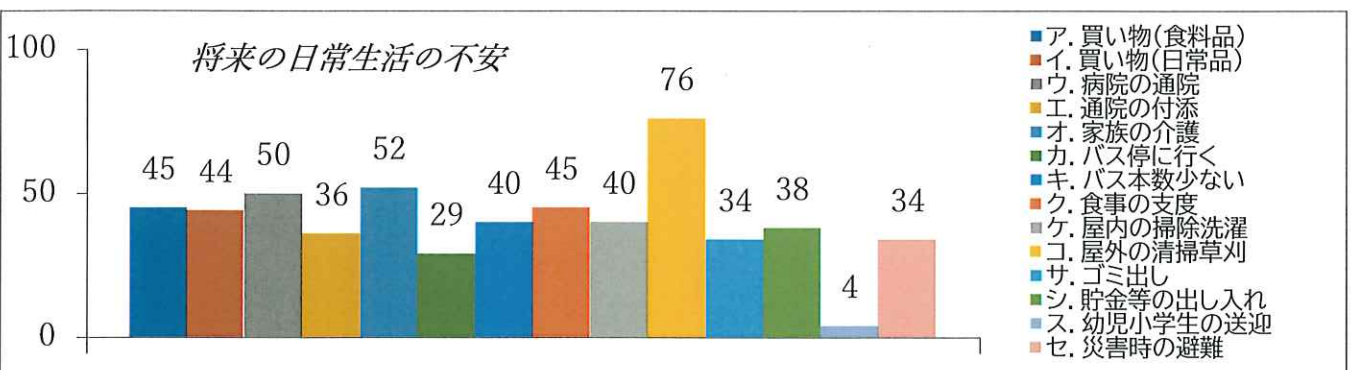
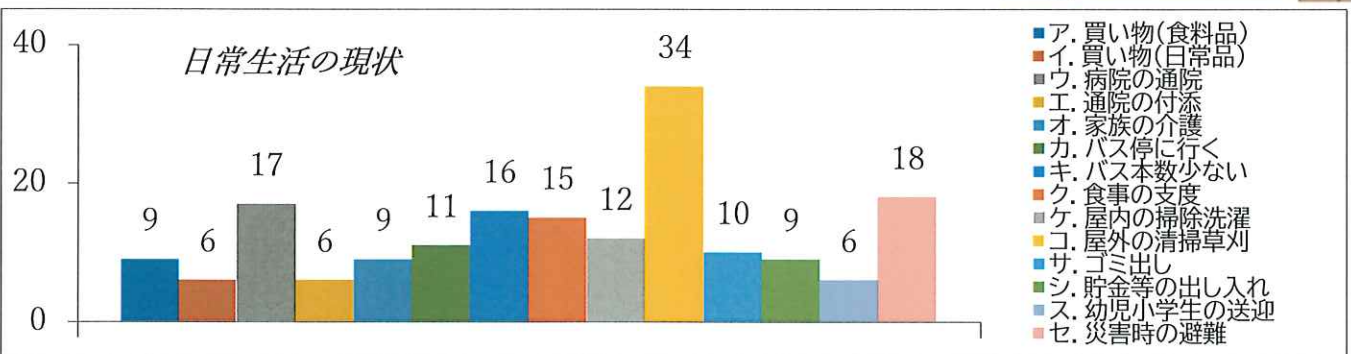
どんなことに困っているんだろう？

## 中村区の現状を把握したい！



まずは地域の現状を知るためにアンケートをとりました

その結果



中村区協議体ではこのアンケート結果を踏まえ、住みよい地域づくりのために何が必要で、地域でできることは何なのかを検討していきます。



# 粟賀町区協議体

発足 平成30年5月

メンバー 区長（地域支援員） 副区長 会計 民生委員児童委員 民生協力員  
老人クラブ（3名） 女性会（2名） ボランティア（2名）

発足当時、深刻な問題が  
発生していました。

**ミニデイボランティアの  
解散！！**

お年寄りの集いの場が  
なくなる！？



そこで、協議体でまず話し合ったのは・・・

**ミニデイボランティア解散後の、お年寄りの集いの場をどうするのか**

ということ

何度も話し合いを重ね



**新たなボランティアを募集**

集まったボランティアで、  
何ができるのかを考えました。

男性ボランティアも  
多数加入しました

**ふれあいサロン スタート！**



**ボランティア**

お年寄りだけでなく、地域の人が  
集まる場がスタートしました。（H31年4月～）



粟賀の駅でも茶話会を  
年3回開催してます。



今、粟賀町区協議体では、“見守り”のしくみについて話し合いをしています。

高齢になった時、誰かの手助けが必要になった時、『粟賀町に住んでいてよかった～！』  
と思えるような地域づくりに取り組んでいます。

# 福本みまもり隊

発足

平成31年3月

メンバー

地域支援員 区長 老人クラブ 民生委員児童委員 民生協力員  
各組選出メンバー オブザーバー

最初に取り組んだのは 『命のカプセル』 の配布

『命のカプセル』とは

緊急連絡先や個人の情報(持病、主治医、服薬状況など)を書いたシートを入れたカプセルです。

救急車を呼ぶような事体になった時、救急隊員の迅速な行動の一助になります。



大山区の取り組みを参考に、福本区でも全世帯に『命のカプセル』を配布しました。  
カプセルの配布とあわせて、困りごとのアンケートを実施しました。

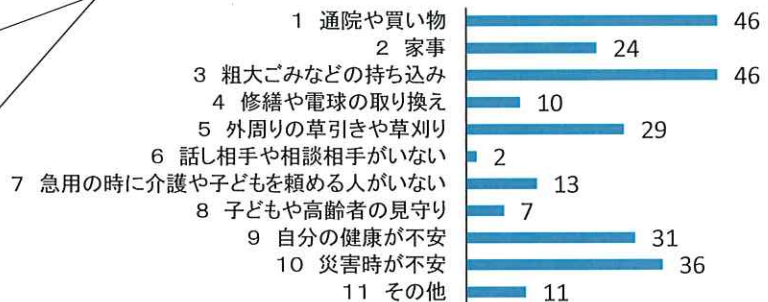
結果は↓



困っていること、不安に思っていること

自由記述では

「今は困っていることはないが、高齢になると全てが当てはまる」「人と人の繋がりが最大の安心になる」「近所同士が仲良くする」などの意見が多く寄せられていました。



そこで福本みまもり隊では、まずは隣近所の助け合いから住みよい地域にするために

**お互いさま福本**

をキーワードに、お互いさまで助け合う意識の醸成を図っています。

「お互い様」の気持ちを広める啓発チラシ

**みんなで作ろう! お互いさま福本**

愛の力で暮らし続けられる地域って?

困ったときに「助けて」と思える人がいる

心配ごとを相談できる人がいる

それは、孤立する人を作らない地域! 「お互いさま」で支え合える地域! そんな地域ではないでしょうか。

あなたのご近所におられますか?

- 隣の家の玄関、花が飾ってありますか?
- ゴミ出しのルールが分かりますか?
- 車の修理や塗装したことがありますか?
- 買い物や遊びに行くと、お誘いありますか?
- 何かお困りですか、お話を聞きますか?
- あなたの子どもが来てくれるか?
- 近所が賑わっているか?
- 災害の時、大変そうなら助けてあげますか?

□□ 福本みまもり隊 □□

**ひとりで悩んでいませんか?**

孤独感や不安を感じたとき、誰かに話を聞いてほしい、助けを求めたい、そんな気持ちがある人は、ぜひ「お互いさま」で支え合える地域! 困ったときに「助けて」と思える人がいる、そんな地域ではないでしょうか。

そんな時、その方に「大丈夫?」「何かお困りですか?」「何かお話を聞きますか?」と声をかけてみましょう。一人ひとりが「お互いさま」の気持ちを持つことが、愛の力で支え合える地域にする近道です。

私たち「福本みまもり隊」メンバーです

平岡昌幸 山田昌幸 澤田昌幸 多田多幸代 足立マサミ 多田千恵 山本亮子 大和昌幸 高橋昌幸 山本昌幸 山本昌幸 山本昌幸

□□ 福本みまもり隊 □□

**福祉防災マップ** を

活かした災害に強い地域づくりと見守りあい支え合いを進めます。





# あたごぴんころ協議会

柏尾区

発足 平成30年10月

メンバー 地域支援員（副区長） 区長 隣保代表 民生委員児童委員  
老人クラブ会長 婦人クラブ会長

初めての会議でたくさんの意見が出ました。

介護予防は若いうちから  
取り組まなければならない。

柏尾区は行事が多い。  
新たな行事を増やすのではなく、  
今やっている行事への参加を  
増やしていこう。

集い場への参加が、介護予防や  
認知症予防になることをみんな  
に伝えていこう。

ピンピンコロリを目指そう！

柏尾の人たちが困っていることは？  
どんなことをしてみたいのかな？

会の名称

『あたごぴんころ協議会』に決定！  
年に数回、全戸にあたごぴんころ新聞を  
配布して、区の行事などを  
お知らせしています。

アンケートをとりました。

できなくて困っていること、一人ではできないけれど手伝ってもらってできていること、  
今できていることやできていないけど確保したいと思っていること、趣味や嗜好など…  
結果は、約3割の方が支援を受けつつ自宅での生活を続けておられること、それは高齢者  
に偏っていないこと、若いころは仲間とともに運動をしていたが高齢になるにつれ一人で  
できる運動（ウォーキングなど）に変わってきた方が多い、等々がわかりました。

「こんなことができればいいなあ！」にもたくさんの意見が寄せられました。

公民館でヨガやパッチワークなどのサークル活動をしたい。

子ども会の行事に老人  
クラブの力を借りたい。

昔からある自然の中での遊びや風習を次世代に経験してもらいたい。

若い人にナタや刃物の使い方、  
竹を切る場所を教えたい。

家族みんなで運動して、  
体力アップしたい。

## <無理のない地域づくり>

柏尾区にはたくさんの行事があります。新たな行事を増やすのではなく、今ある活動を継続、発展させることが、「元気で長生き」と「お互い様の助け合い」の持続可能な仕組みづくりに繋がります。

あたごぴんころ協議体では年に数回の新聞を発行し、『ぴんぴんころり』の人生、またフレイル予防のために区の行事への積極的な参加を進めています。

# 杉区協議体

発足 平成 29 年 8 月

メンバー 地域支援員 区長 隣保長 民生委員児童委員 民生協力員 老人クラブ

地域を知ろう！

杉に今ある資源は？

支え合い・声掛け・見守り  
子どもの登下校も見守りなど  
集いの場  
ミニデイ ふれあい喫茶 地域サロンなど  
伝統文化財・伝承  
夫婦杉 卑弥呼 大歳神社(狛犬)など

杉の課題は？

人口減少、後継者不足  
災害時の助け合い  
交通の便  
空き家の増加、環境問題  
地域の活性化



こんなことあったらいいな

休耕田や畑の活用 → 地域の活性化  
区民の困り事と「仕事」を繋ぐ仕組み  
旧園舎や校庭を憩いの場にできたら…

＜目指す地域像＞

**\* 笑顔で暮らせる地域**

**\* 健康寿命の延伸**

今の地域の現状を把握したうえで、目指すべき地域に近づくために意見を出し合いました。

ミニデイの参加者にふくろう作りを手伝ってもらっている。

大山区を参考に「命のカプセル」の配布に取り組んではどうか？

買い物に行くときは隣の人にもほしいものがないか声をかけている。

前からやっている地域サロンの活動を大切にしよう！

夫婦杉の由来を語れる人がいればいいのに…

ふれあい喫茶やミニデイに來ない人の見守りは？

自主体操をしようと思っている。

老人クラブでは支え合いについてのアンケートを取り、研修会も開催している。



杉区協議体では、まず「命のカプセル」の配布に取り組んでいます。ただ配布するだけではなく、命のカプセルの目的や必要性を十分理解してもらえよう働きかけます。

また、ふれあい喫茶は子ども会を巻き込み三世代交流の場に発展しています。従来からあるミニデイや地域サロンを活かした集いの場の活性化にも取り組みます。



# 大山区協議体

発足 平成 29 年 8 月

メンバー 地域支援員（副区長） 区長 会計 組長 民生委員児童委員 民生協力員  
子ども会 消防団

## 地域支援員からの提案

近所の一人暮らしの男性（60代）が倒れていて救急車を呼んだが、誕生日も持病も緊急連絡先もわからずに困ってしまった。  
こんな時にすぐに役立つ、緊急カプセルのようなものを作って配布したらどうだろう？



誰に連絡したら  
いいんだろう？



## 救命・救急安心カプセルを 配布しよう！

緊急連絡先や持病、かかりつけ医、服薬している薬の情報など、万一時の場合に必要な情報を入れたカプセルです。災害時や救急車を呼んだ際などに役立ちます。



＊冷蔵庫の壁に貼り付けて  
います。

どんな内容にするか、誰に配布するかなど何度も話し合いを重ね、緊急時に活用するカプセルを全戸に配布しました。また、外出時に携帯する安心カードも作成しました。

その後は、災害時の対応について話し合い、避難時に必要な担架や車いすを整備したり、一人も取り残さず避難できるよう、避難時にお手伝いが必要な人の登録も進めたりしています。



認知症サポーター養成講座（R 元年度）



消火栓・消火器&AED訓練（R2 年度）

『景色よし 人の心も美しく 住むに素晴らし 大山の里』を維持しよう！

# 猪篠地域協議体

発足 平成 29 年 5 月

メンバー 地域支援員（副区長） 区長 会計 最寄り総代 民生委員児童委員  
民生協力員 友愛クラブ ボランティア（ほがらかの家）

最初に、猪篠に今あるいろんな活動を出し合い、その目的や効果を再確認しました。  
その後の意見交換でも、たくさんの意見が出ました。

## 支え合い活動

- 友愛クラブによる訪問
- 消防団による独居高齢者訪問
- 防犯パトロール
- 近隣の声かけ 等々

## 集いの場、交流の場

- ミニデイ
- グランドゴルフ
- お大師講
- あじさいウォーキング
- ほがらかの家 等々

行事にはみんなで  
誘い合っている。

若い人は行事に  
出てこないな。

ミニデイの参加者が  
どんどん減る。  
なんでかなあ…

最後まで自分の足で  
歩けるように、健康  
作りや介護予防を  
しよう！

たくさんの意見の中から、  
目指す地域像が決まりました。

常会ではいろんな  
情報交換ができる。  
気になる人の見守りの  
場になっている。

## 目指す地域像

- ★若いうちから繋がり合える地域
- ★最後まで自分の足で歩ける地域



高齢になってから繋がり  
を作ることは難しい。  
若いうちから近所と繋がり  
合っておくことが大切。

ミニデイに参加する高齢者が減っている理由を考え、  
歩いて参加できる最寄りでの集いの場が生まれました。



猪篠地域協議体では「何かやってみたい。」  
「こんなことなら手伝える。」と思っている  
人がどれくらいいるか、アンケートを取り  
ました。健康のためにウォーキングをして  
いる方が多くおられたため、今年度は体育  
委員会の協力を得て「区民ウォーキングイ  
ベント」を実施しました。

これからも、地域の人材に活躍してもらい、  
地域が元気になること、生きがいになる  
ことを探っていきます。

地域のみんなと  
歩くと、親睦が  
深まり、仲間意識が  
生まれるよ。

区内の状況が  
よくわかる。

健康づくりや  
介護予防にも  
いいね！





# 高朝田こぶしの会

発足 平成30年7月

メンバー 地域支援員 区長 副区長 会計 農会長 隣保長 民生委員児童委員  
老人クラブ会長 婦人部長 消防団部長 子ども会々長 地域支援員補助員

高朝田区は若い世代、子どもが多く、人口減少も他集落と比べて緩やかです。『高朝田は住みやすい。』『高朝田に住み続けたい。』という若者が多く、世代が繋がっているところが強みです。しかし最近では、昔と比べみんなが集まり盛り上がるのが少なくなってきました。隣近所の繋がりが弱くなっているのではないかと不安があります。

そこで・・・

● ● ● ● ●  
公民館を拠点に



目指す地域像は  
コレ！

健康長寿No.1の村を目指そう！

平成30年度は 『高朝田ふれあいの日』 チャリティバザーとふれあい喫茶



令和元年度は 『カメムシ講演会  
—あなたの知らないカメムシの世界—』



高朝田区には隣保の集会所が  
ありません。

だからこそ、昔のように  
公民館にみんなが集まり、  
にぎやかに楽しく過ごす機会を  
増やしたい！

ますます活気ある  
高朝田にしていきたい。



# 大川原ささえあい会議

発足 平成 28 年 11 月

メンバー 地域支援員 区長 老人クラブ代表 大川原ボランティアの皆さん

メンバーから出た意見

「大川原区は子どもが少ない。」

「今いるみんなが、そのまま齢を重ねていく。」

「だからこそ、みんなで支え合いながら暮らしていこう！」

↑協議体ではココを話し合おう！



協議体の名前 『大川原ささえあい会議』に決定！

大川原の“強み”と“弱み”は何だろう？

＜大川原区の強み＞

- 常に声掛けはできている。
- 住民が集い、一緒に食事をする機会が多く、まとまりがよい。
- 昔からの行事がたくさん残っている。
- 集落内は花いっぱい。

＜大川原区の弱み＞

- 若い世代が少ない。
- 自分達が年老いてきた時の集落の維持
- 老々介護
- “足”の問題

自分が暮らす集落の現状を知り、安心して齢を重ねていくために必要なことを考えました。

例えば…

「高齢者だけで住んでいる家が多い。もしもの時、離れて暮らす家族の連絡先が分からない。」



→ 緊急連絡台帳（全世帯）の整備

『元気で長生きしたい！！』

→ 福祉学習会を開催！

テーマ 「健康寿命を伸ばすために取り組むべきこと」

講師 公立神崎総合病院 宮原誠二院長



大川原区は高齢化率が 50%を超えています。

子どもが少なく、高齢者のみ世帯の多いこの集落だからこそ、  
住民同士で助け合い支え合う地域、そして元気で長生き！を目指し、  
話し合いを重ねています。



# 本村優心会

発足 平成 29 年 4 月

メンバー 地域支援員 区役員（区長・副区長・会計・協議員・隣保長）  
民生委員児童委員 民生委員協力員 老人クラブ会長・女性部長  
女性会代表 農会長 子ども会代表 消防団代表 有志



本村の皆さんの困り事は？ 手伝える事は何か？



アンケートを  
取りました

結果は↓↓↓

## 困っていること

1. 急に体調が悪くなった時に助けてほしい
2. 気軽に行ける自由な集い場が欲しい
3. 通院や買い物に困る
4. 高齢で体力的に無理になったら日役を免除してほしい
5. 粗大ごみの搬出、草刈りなどに困る 等々

## 手伝えること

1. 急に体調が悪くなった時に助ける
2. 体力的に無理になったら日役を免除できる
3. 通院や買い物の送迎ができる
4. 定期的な見守りや安否確認ができる
5. 話し相手ができる 等々

そこで、困りごとに対して手伝える人を部門ごとに組織化しました。

担い手の組織化

## < 3つの部門とそれぞれの活動 >

話し相手と集い場部門

本村ベっちょない会

粗大ごみの搬出と  
草刈り・草引き部門

粗大ごみの搬出と草刈り・  
草引き活動

外出の支援部門

お出かけ号の運行  
通院送迎



認知症学習会～転ばぬ先の杖！～転んでもベっちょない本村～

H31 年2月  
区民対象に開催しました。  
グループワークでは、  
認知症予防についてたくさんの  
意見が出ました。



本村優心会は、住民の困りごとを

把握し、ひとつずつ解決方法を検討してきました。現在は、通院支援の方法を考えています。  
これからも安心して年齢を重ねることができる地域づくりに取り組んでいきます。

# 赤田区協議体

発足 平成30年7月

メンバー 地域支援員 区長 協議員 民生委員児童委員 民生協力員 婦人部代表  
赤田倶楽部座長

赤田区に今ある行事や活動の効果を再確認、今困っていることや不安に思っていることを出し合いました。

<赤田区に今ある行事や活動とその効果>

- \*日当たり喫茶
- \*ミニデイ
- \*神社や庚申堂の掃除の後のお茶会
- \*夏祭り・秋祭り・虫送り
- \*赤田倶楽部の活動 等々



その効果 融和・団結・まとまり・見守り合い・  
介護予防

<気になっていること、不安に思っていること>

- \*10年先には世帯数や人口が減っている
- \*自分がいつまで元気でいられるか...
- \*車に乗れなくなるとどこにも行けない
- \*老人クラブの清掃活動、会員だけではもう無理
- \*神社や庚申堂の掃除を若い人に代わってほしいが、若い人がいない...

等々

住み慣れたこの地域で、安心して年齢を重ねていくために、いまできることは・・・？  
まずは・・・



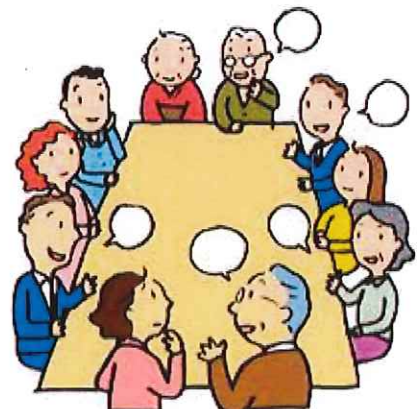
安心・安全カプセルの  
配布に取り組もう！

安全・安心カプセルの中には、  
個人の医療情報を記載した情報シートを入れています。  
万一救急車を呼ぶようなことになった時、このカプセルを見れば、  
主治医や服薬中の薬、家族の連絡先などの情報がわかります。  
赤田区では、全戸配布しています。



赤田区協議体ではこれまで、安心・安全カプセルの全戸  
配布に向けて話し合いを重ねてきました。

今後は、区民対象の福祉学習会（内容は認知症サポーター  
養成講座）で認知症予防と地域での見守りや支え合い  
について学習し、『元気で長生き』と『お互いさまで助け  
合い』を進めていきます。





# 為信区協議体

発足 平成 29 年 5 月

メンバー 全世帯

まず今やっている見守りや助け合い、今からやれそうなこと、不安に思っていることを出し合いました。

体操をしたり身体を動かすことを  
続けることが大切！  
町でやっている事業にも積極的に 参  
加しよう！

カラオケの機械や卓球台を集会所に  
おいて、みんなでやりたいなあ。

困っていても「助けて」と言いにくい。  
隣近所の繋がりが弱くなってきたのかも…

みんなで体操をしてから、  
わいわい話をする機会を  
作ったらどうか？

こんな意見が…

為信は坂が多いから、足腰が弱ったら  
家から出られなくなるかも…

そこで…

筋力維持のために、  
みんなで体操しよう！



**体操 & 100円喫茶**

**『いきいき為信』がスタート！**



月 1 回、みんなで体操して、  
その後お茶を飲んで  
おしゃべりをします。



いきいき為信、最初は不定期の開催でしたが、ミニデイが終了したことにより  
毎月 1 回の定期開催になりました。体操の後はみんなでおしゃべりを楽しんでいます。  
朝のウォーキング、神社の清掃、老人クラブの友愛訪問など、いろんな場面での見守りができ、  
小さい集落ならではの地域づくりが進んでいます。

# 栗区地域包括協議会

発足 平成 29 年 1 月

メンバー 地域支援員 区長 副区長 会計 老人クラブ会長・副会長  
民生委員児童委員 民生協力員 ミニデイボランティア JJJ じいちゃん  
安全まちづくり推進委員 元民生委員児童委員

初めての会議で・・・

女性は集団に溶け込みやすいが、男性は入りにくい。  
他人とコミュニケーションを持たない人の見守りをどうするのか考えたい。

自分にできることは何か？と考えた。  
大きなことはできないが、近所の見守りならできる。

ミニデイは老人クラブとともに実施しているから大規模ラジオ体操もしている。

元気な身体を維持することが大切。

区の行事に参加する人は決まっている。  
一人でも多く参加してもらいたい...

おもしろい村を作ろうや！

何度も話し合いをして、今後の方向性を出す。

高齢者のみ（独居含む）の世帯や障がいをお持ちの方など気になる方への『声掛け・見守り・安否確認』を強化していこう！

今ある活動を活かして

隣近所の声かけ合い

認知症の方への具体的な支援や助け合い活動の仕組みづくりにも取り組みました。

昔世話になった人や。  
恩返ししたい。

家族も疲れとって  
やるな。心配やわ。

そう言えば車が好き  
やったわ。

こんな風に思う人が集まって、  
ご本人と一緒に 1 時間程度  
ドライブしたり、見守り支える  
体制ができました。

## 区民対象の 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、  
予防や見守りのポイントを  
学びました。



現在は、お出かけ号の運行（買い物支援）や、『声掛け、見守り、安否確認』について話し合いを重ねています。

栗区には、毎朝のラジオ体操、JJJ じいちゃんのランチやふれあい喫茶、お出かけ号の後の会食など、区民が集まる機会がたくさんあります。

そして、小さな見守りの輪が区内のあちこちにあります。  
栗区地域包括協議会は、人口減少と高齢化が進んでいく中でこの大切な集い場や見守りの輪がなくなってしまうように、持続可能な方法を考えています。