

# 令和4年度 地域ケア会議報告書

～地域ケア会議の参加者と創った取り組み～



個別課題の解決、ネットワークの構築、地域課題の発見等の実績を積み上げ、地域づくり、社会資源の開発へとつながった地域ケア会議、創設された事例の発表です。



NO	包括名	タイトル
1	坂下	坂下おうえん隊
2 ★	高森台・石尾台	地域とケアマネを繋ぐ見守りステッカー
3	高森台・石尾台	こころもげんきになる介護予防体操教室
4	藤山台・岩成台	フードパントリー
5	藤山台・岩成台	認知症家族介護者のための交流会
6	藤山台・岩成台	岩成台自治会運動サロン
7	藤山台・岩成台	岩成台サポテン
8	藤山台・岩成台	グリーンクラブ体力測定会
9	藤山台・岩成台	ちいき食堂
10	藤山台・岩成台	サポテン年輪会
11	藤山台・岩成台	岩成台パントリー
12	高蔵寺	住民主体サービス訪問型ちょっとお助けサービスの創設
13	南城	ラジオ体操
14 ★	松原	男性も集まりやすい居場所づくり「ゆんたく」
15 ★	松原	はつらつウォーキング
16	松原	すずめの会
17	松原	桃花源おたっしや便
18 ★	東部	ことぶきいきいき食堂
19	東部	夢サロン
20	東部	カフェサロン凜
21	鷹来	高齢者サロン「Go To 田西」
22	柏原	コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」 ～いきいきサロン中央～
23	柏原	コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」 ～柏原喜楽会～
24	柏原	コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」 ～さくらサロン八田朝宮～
25	柏原	コロナ禍でもできる地域活動しよう！ 鳥居松GG会（グラウンドゴルフ）
26 ★	柏原	新生！活気あふれる老人クラブへ 八田東長寿会 コーヒーサロン
27	柏原	地域で楽しめる交流の場 はくとう広場
28	中部	この町みまもり隊
29	味美・知多	二子町・中新町 おとな110番 あなたの町の見守り隊
30	味美・知多	森のくまさんカフェ
31	味美・知多	知多町ラジオ体操
32 ★	味美・知多	知多町SNS部



NO.1

包括名

地域包括支援センター坂下

タイトル

## 坂下おうえん隊

### きっかけ

高齢世帯など自宅周りの庭木の手入れやなどできなくなっている世帯がある。負担のない範囲で住民同士で手伝いができないだろうか？

### メンバー

民生委員・近隣住民・地域福祉コーディネーター

### 取り組み内容・活動内容

地域にある有志活動をグループ化し、活動内容はまずは庭先の草取りや庭木の剪定等、屋外で30分程度でできるものとし、狭いエリア（坂下町1，2丁目対象）の高齢者世帯などを対象に活動を始めることとした。月1回会合を開催し、月のスケジュールを決めて活動する。



保存版（家庭でご活用下さい）

～ちょっとした困りごとをお手伝いします～

### 坂下おうえん隊 始動！

坂下おうえん隊は、坂下町1～2丁目の有志による団体です。

**対象** 坂下町1、2丁目在住の高齢者などの世帯（要相談）

**内容** 草取りや木の剪定等、屋外で30分程度でできること。その他困りごとのお手伝いをします。

**費用** 作業内容や時間によって、費用（100円～500円）がかかります。

**依頼方法** 電話でご相談ください。内容によっては、お断りする場合があります。

《坂下おうえん隊は、春日井市社会福祉協議会の助成をうけて活動しています。》

【申込・問合せ】 ☎ 090-██████████  
☎ 090-██████████  
☎ 090-██████████



### 良かったこと・成果・今後の展望

11月より始まり活動件数は少ないが、活動の利用をきっかけとしてコミュニケーションが苦手な方に民生委員が中心となり、知った顔を作り生活面のちょっとしたことを相談することができるような活動としたい。

NO.2	包括名	地域包括支援センター高森台・石尾台
------	-----	-------------------

タイトル

## 地域とケアマネを繋ぐ見守りステッカー

**きっかけ**  
 地区社協が見守り活動を行う中、本人の安否確認ができず、結果的にショートステイ利用中と分かったが、ケアマネ等とスムーズな情報共有ができないだろうか。

**メンバー**  
 地区社協・地区民生委員・ケアマネなど  
 2回33人で実施  
 (ケアマネは延べ17名参加)

**取り組み内容・活動内容**  
 地区社協では、ちょっとお助け活動以外に、見守りを希望している高齢者に対して見守り活動（電話見守り・自宅訪問）を行うなど、高齢化が進む地域で見守りに力を入れている。（51世帯登録・協力員45名）協力員には個人情報守秘義務が課されている。

周知先:一般社団法人 春日井市介護保険居宅・施設事業者連絡会  
 周知方向:メール一斉配信  
 配信先 :登録居宅介護支援事業所 80事業所  
 配信日時:令和4年4月25日(月)15時18分



参加したケアマネからの提案で、ステッカーは屋内に貼っています。



**良かったこと・成果・今後の展望**  
 春日井市介護保険居宅・施設事業者連絡会を通じ広報したことで、地区社協の活動内容を広域的にケアマネに伝えることが出来た。  
 ケアマネから、地区社協との交流会の開催希望が挙がっていることから、地区社協の活動に興味を持ってもらうことが出来たと思われる。来年度に向けて開催を検討していきたい。

NO.3

包括名

地域包括支援センター高森台・石尾台

タイトル

## こころもげんきになる介護予防体操教室

### きっかけ

「引っ越してきたばかりで近隣に知り合いがない」「運動の必要性は分かるけど、一人では運動が続かない...」という声から、歩いて行ける場所で、集まりの場を作りたい！

### メンバー

団地住民、団地生活支援アドバイザー、ヨガインストラクター

### 取り組み内容・活動内容

団地集会所にて、シニア介護ヨガインストラクターによる介護予防体操教室を月2回行う。近隣住民が参加し、運動や交流を楽しんでいる。



こころもげんきになる  
介護予防  
体操教室

椅子に座ったままの姿勢で行いますので、  
初めての方も安心です！

日時：原則第2・第4月曜日  
13：30～14：30  
場所：中央台第一集会所  
講師：稲川聡子先生  
(シニア介護ヨガインストラクター)  
参加費：1回1,000円

※事前申し込み不要。当日参加も可能です。

■問合せ先■  
春日井市社会福祉協議会  
地域支援課 地域福祉コーディネーター 鞆飼  
☎0568-85-4321(代表)  
営業時間 8：30～17：15  
休業日 土・日・祝日

かがいし  
もしょら

### 良かったこと・成果・今後の展望

お試し開催時に、参加者から継続したいと声があがり、現在は参加者と講師でやり取りをして継続して実施する事が出来ている。

会場に段差があり、転倒に繋がるリスクがあることをメンバーで共有し、管理事務所側が環境整備を行なった。

NO.4

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## フードパントリー

きっかけ

8050世帯への関わりがきっかけでひとり親世帯で食べる物がなく息子は無職で地域の参加もない状況であった。

メンバー

地区社協・民生委員・児童委員・ボランティア・コーディネーター・包括職員で話し合いを行った。

取り組み内容・活動内容

フードバンクなどから食品や日用品の提供をいただき、定期的に地域で配布を行う。地域住民の参加の場と食品ロス対策として貧困の方へも物資が届くことを目的とした活動。



### 第1回 フードパントリー開催します！

フードパントリーとは・・・

個人の方や企業、愛知県内のフードバンクさんからご提供頂いた食品を配布すること

- フードロス対策、まだまだ食べられる食品が廃棄されるのはもったいない
- ・フードロスという言葉を知っていますか？
- ・フードロス(食品ロス)とは、また食べられるはずなのに捨てられてしまう食品のことです

【日時】12月18日(土)

10:30~11:30

半旗の都合上、時間が遅れる場合がございます  
雨天決行 風くもり次第調整

【場所】岩成台西小学校

体育館前広場

春日井市岩成台8丁目1

【配付物】お米・味噌、その他

・当日、マイバックをご持参ください

#### ●参加方法・注意事項●

- ・体温が37度以上ある方、少しでも体調に違和感がある方は参加にご遠慮ください
- ・マスク着用し、ご参加ください。当日、駐車場はありません

お問合せ先  
地域包括支援センター藤山台・岩成台  
所在地:藤山台1-1 グループふじどう(高麗寺まなびと交流センター)内  
営業日:月~金 午前9時~午後5時45分 電話:(0568)92-7600

裏面へ



良かったこと・成果・今後の展望

活動を通じて他業種や地域の方との関わりができたことで地域の方や他業種の方の思いや課題を聞くことができた。別の活動につながるきっかけともなった。

活動が地域に周知され継続的に開催されることができたら良いと思う。

## タイトル

## 認知症家族介護者のための交流会

## きっかけ

介護者より「介護で同じ状況で介護している方やサービスの内容について知りたい」との悩みを聞き取った。

## メンバー

ケアマネ・デイサービス事業所  
民生委員・介護者・コーディネーター  
包括職員で話し合いを行った。

## 取り組み内容・活動内容

奇数月の第一金曜日に（参加者や会議室の都合で変更あり）グルッポふじとう会議室を利用し1回200円の参加費をいただき開催している。認知症の家族を介護している方や認知症に関心のある方を対象とし少人数（7～10名程度）で情報交換や話ができる場として実施している。



認知症の家族を介護する中での悩みや不安を、同じ介護者の皆さんと語りあいませんか？  
ご参加お待ちしております♪

- 日にち 奇数月の第1金曜日  
※会場都合により、変動があります。  
参加希望、問い合わせはご連絡ください。
- 時間 13:30から14:30まで
- 場所 グルッポふじとう3階 小会議室
- 対象者 認知症の家族を介護している方  
認知症について関心のある方
- 費用 1回 200円

問い合わせ

地域包括支援センター藤山台・岩成台  
☎ 0568-92-7600



## 良かったこと・成果・今後の展望

「会に参加することで、自らの悩みや自分の思いを言える場として救われる気持ちになれる」「貴重な情報を得ることができる」との感想を参加者の方から聞くことができました。他地域でも開催してほしいなどの意見もあり創設に向け進めています。

NO.6

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## 岩成台自治会運動サロン

きっかけ

コロナ禍で地域での集まりが休止となっている。地域には活動を希望される方が多くみえる。何か方法はないか。

メンバー

岩成台団地自治会員・地域住民・民生委員

取り組み内容・活動内容

感染対策を専門職を招いて学び、少人数制にして運動サロンを開催。岩成台第一集会場で講師を招いて定期的に運動が行える場として実施している。



良かったこと・成果・今後の展望

コロナ禍で活動が困難と感じられていた時期であったが、地域の方より活動を希望されている方が多くみえることがわかり、感染対策を講じて開催に至ることができました。



NO.7

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## 岩成台サポテン

きっかけ

地域協議会に参加し、色々な活動の話聞くことができたが、自分たちが活動するうえで何から始めたら良いのかわからない。できる活動を地域の方と検討したい。

メンバー

・地域住民・民生委員・URコミュニティ・UR管理事務所

取り組み内容・活動内容

コロナ禍で外出機会も減少し運動不足になっている。地域の集いの場として運動や見守り機能として継続できる集まりとして岩成台第一集会場で開催。自宅にこもりがちな高齢者も参加しやすい環境、雰囲気を中心掛けている。



良かったこと・成果・今後の展望

定期的に継続し運動を行っている。コロナ禍で緊急事態宣言により活動ができなかった時のように、活動が制限や休止となった時の参加者同士の見守り機能が地域に波及すれば良いと考えています。

NO.8

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## グリーンクラブ体力測定会

きっかけ

活動をする中で、参加者が固定化し新たな参加者が参加しにくい雰囲気となっていた。団体で地域に向けた活動を行うことで地域貢献と団体を知っていただくきっかけを作っていきたい。

メンバー

グリーンクラブ会員・民生委員・藤山台管理事務所・東海記念病院

取り組み内容・活動内容

グリーンクラブ会員が主体となり地域住民に向けた体力測定会を東海記念病院に教えてもらい開催する。地域住民に自身の状態を知っていただき、フレイル予防を意識できるように啓発する。



良かったこと・成果・今後の展望

多くの方に参加していただき、参加者が自身の体のことを知っていただく機会となった。

NO.9

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## ちいき食堂

きっかけ

パントリーで持ち帰った食材を調理することができない。また、いつも一人で食事することに寂しさを感じている方が多くみえる。

メンバー

岩成台地区社協・地域住民・ボランティア

取り組み内容・活動内容

地域の事業所や集会場で開催し、パントリーや寄付でいただいた食材を調理し「ちいき食堂」として参加者は高齢者だけに限定せずに開催。コロナ対策としてお弁当を作って配布するなど状況に合わせて開催。



良かったこと・成果・今後の展望

普段一人で食事を摂られている方もにぎやかな雰囲気では喜ばれていた。コロナ禍が続く中で感染対策に注意し大人数の食事は避けてお弁当配布に変更するなど、感染対策をしながら開催を継続予定。

NO.10	包括名	地域包括支援センター藤山台・岩成台
-------	-----	-------------------

タイトル

## サボテン年輪会

きっかけ

筋力や体力の低下を感じているが、一人で頑張ろうとしても継続が難しい。同じ思いの方が近所や友人にもいるので一緒に協力して何かできたら良いと思う。

メンバー

地域住民・老人会会員

取り組み内容・活動内容

水辺憩いの家で毎週火曜日の午後から集まり、ゴムバンド体操を行うことで健康を維持する。



良かったこと・成果・今後の展望

会場の都合で参加者数が限られているため、大きな会場の空きが出れば会場を移し、参加者も増えるとよいと思います。

NO.11

包括名

地域包括支援センター藤山台・岩成台

タイトル

## 岩成台パントリー

きっかけ

地域協議会に参加し活動を知るきっかけとなった。自身の地域でも活動を継続して行っていきたい。

メンバー

岩成台地区社協・地域住民・UR住まいセンター・児童デイサービスエール

取り組み内容・活動内容

フードバンクなどから食品や日用品の提供をいただき、定期的に地域で配布を行う。地域住民の参加の場と食品ロス対策として貧困の方へも物資が届くことを目的とした活動。



良かったこと・成果・今後の展望

地域の「豚汁会」と同日に開催したことで多くの参加者に参加していただく機会となった。多くの方にパントリー活動を知っていただく良い機会となったので継続して活動ができたら良いと思う。

NO.12	包括名	地域包括支援センター高蔵寺
-------	-----	---------------

タイトル

住民主体サービス訪問型ちょっとお助けサービスの創設

きっかけ

コロナでサロン参加者が減少したが、サロン活動を継続し、さらに交流の機会の活性化を図るにはどうしたらいいかを関係者で話し合うことになった。

メンバー

老人会役員、サロン参加者で話し合いを行った。

取り組み内容・活動内容

ちょっとお助けサービス創設に向けて、支援者のなり手が確保できるか、またニーズがあるか不明だったため、住民向けのアンケートを作成した。困りごとの有無やどんなことを支援してほしいか、支援するとしたらどんなことができるかなど、住民意見を参考に、物品準備や体制づくりなどを検討した。



庄名老人会活動



助け合い活動・見守り活動

ちょっとお助けサービスとは、ちょっとした困りごとをお助けすることです。たとえば、ごみをゴミステーション(収集場)までもっていく、庭の草取り、電球の交換、お墓の掃除、ダンボールの処分、などなどです。

そこで、始めるにあたって皆さんの困りごとについて、してもらうとありがたいこと、または、してあげられること、などについてご意見をうかがいたいと思います。

アンケートに回答してください。  
記入後は各嶋の役員まで



良かったこと・成果・今後の展望

住民主体サービス訪問型ちょっとお助けサービスが創設される前より、近隣で心配な人がいたら定期的に声を掛けたり、ちょっとした生活支援などの支援実態があることがわかった。今後はサロン活動と共に訪問型サービスの利用も活性化し、住民間の交流がさらに深まるよう活動していきたい。

NO.13	包括名	地域包括支援センター南城
-------	-----	--------------

タイトル

# ラジオ体操

**きっかけ**  
 加齢による足腰の弱まりを感じているがデイサービスに行くほどではない。地域で気軽に外出できる機会を持ってないだろうか。

**メンバー**  
 民生委員、老人会会長、婦人会会長、婦人会副会長、シルバーハウジング相談員、地域福祉コーディネーターなど7名で話し合いを行った。

**取り組み内容・活動内容**  
 毎週水曜日8時半から集会所西側の公園にてラジオ体操を実施する。雨天の場合は集会所の中で行う。



神領住宅周辺にお住まいのみなさん、最近身体を動かしていますか？  
 誰でも気軽にできるラジオ体操で、元気な身体を作りましょう☆  
 ぜひご参加ください♪

**【開始日時】**  
 11月16日(水) 午前8時30分～  
 ※以降毎週水曜日 祝日も行う予定です  
 ※雨の場合は、集会所内でおこないます

**【場所】** 神領住宅集会所横の公園

**【持ち物】** タオル、水分

※お話しの際はマスクの着用をお願いします

**【問合せ】**  
 地域包括支援センター南城 TEL: 0568-51-1840  
 春日井市社会福祉協議会 地域福祉コーディネーター TEL: 0568-85-4321



**良かったこと・成果・今後の展望**  
 集合住宅で高齢化率が高く、閉じこもりとなっている方も多く。歩いてすぐの公園でラジオ体操を行うことにより、近所の方と声掛けをし合って参加できるようになり、外出のきっかけになっている。

## タイトル

## 男性も集まりやすい居場所づくり「ゆんたく」

## きっかけ

ある男性が脳梗塞を発症し入院治療を行った。退院後の楽しみ、生きがいとなる場がない。元々、社交性があり人と集まって何かに取り組むことなどが好き。介護保険サービス以外にも、親しみがある地域で集まれる場所があると良い。

## メンバー

ボランティアグループ、財団法人理事(利用者として)、地域の居宅ケアマネジャーらが参加した。

## 取り組み内容・活動内容

毎月第1水曜におれんじプラスカフェの開催。(作業療法士、音楽指導員による体操など)

毎月第3金曜に麻雀サロンの開催

会費は1回利用につき100円を支払う。

様々な品種の中国茶を楽しむことができる。



## 良かったこと・成果・今後の展望

今回の取り組みは、関係者にとって顔が思い浮かぶ「あの人」が来られる居場所作りをどうしたら良いだろうという想いと「あの人」にとって何を必要としているのかという動機から立ち上がった。そこを起点として、その後の話し合いの中から男性にとっても利用がしやすい活動をしてはどうか、それ以外にも認知症や障がいがある方にも立ち寄れる場所となると良いなどのアイデアが色々出てきてふくらみ、現在の活動となっている。支援者として活動を始めたことで利用者にとっても良い効果があったことを実感している。新たな人との繋がりが広がっていくことに支援者自身にとっても活動意欲を高めていく原動力となっている。



## タイトル

## はつらつウォーキング

## きっかけ

もともと東山地区の老人憩いの家で行われていた40近いサロンがコロナの影響で中止となり閉じこもりがちの高齢者が増え見守り活動を行う話し合いが行われていた。「閉じこもりがちの方への声掛けの仕方が難しく、外出のきっかけなどあれば声かけがしやすくなる」との意見があり外出するきっかけづくりを検討することとなる。コロナの影響を受けにくい屋外での活動を始めてみてはどうかとの意見が出た。

## メンバー

老人クラブ、自治会、ボランティア、地域住民の有志、医療法人、行政機関が連携した。

## 取り組み内容・活動内容

この地区には緑道があったが、散歩をしたくても途中で休憩場所がなくて外に出ない人が多数いた。市とも協力し、休憩場所の確保のためのベンチを設置し、安心して緑道を利用する環境を整え、地域の病院と連携しリハビリの先生による歩行、運動指導を行った。リハビリの先生に教えてもらったポールウォーキングや体操を参考に現在活動している。



## 良かったこと・成果・今後の展望

地域が持つ「強み」を正確に把握し、住民の方の情報や意見を包括、コーディネーター、行政、地域の医療機関で協働したことで資源化につながることができた。今回ののはつらつウォーキング内での新たな交流も生まれている。同じ地区で行っている見守り活動とも今後連携し、ウォーキングをしながら見守り活動ができるよう住民の方とも話し合いを進めながら展開していきたい。

タイトル

## すずめの会

### きっかけ

地区社協の活動がサロンだけで活動の幅を広げたいと思っていたが、コロナでサロンも中止となってしまった。男性も参加しやすい活動もしてみたいと思っていた。そんな中、他地区の活動で麻雀をしていることを知り、六軒屋でもできるのではと思った。

### メンバー

地区社協会長、地区社協役員、地域住民の有志

### 取り組み内容・活動内容

公民館に集まり、麻雀を行う。経験者、初心者の区別なく受け入れ、皆が楽しめるように組み合わせ等の配慮もしている。使用した点棒や牌は毎回しっかり消毒をし換気、マスクの着用などの感染対策を行い、コロナ禍においても活動ができるよう配慮しながら行っている。

会の開催日時は毎月第一金曜日13:30～16:00



### 良かったこと・成果・今後の展望

広い会場を少人数で使用し、マスク着用や換気もしっかりすることでコロナ禍においても活動ができており、少しずつ参加者も増えてきている。

男性が気軽に参加できるようにと考えていたが、女性の参加者も来ている。今後は25名くらいまで登録者が増やしていければと考えている。開催回数も月2回に増やしていく予定。

タイトル

## 桃花園おたっしや便

### きっかけ

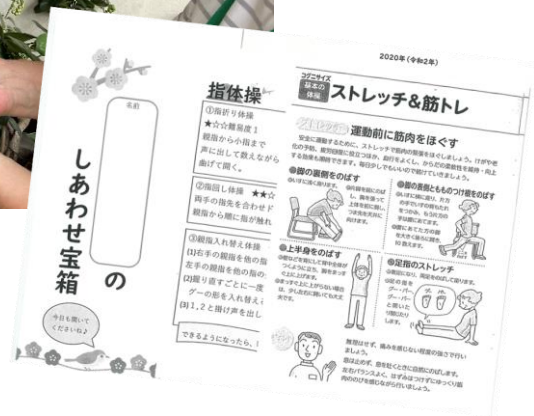
高齢者独居世帯の方から「自分のように配偶者を亡くして一人暮らしになった住民が周りに増えてきた。近年はコロナ禍で地域の集まりもなくお互いの近況が分からない。最近まで元気だった人が突然亡くなったという話が近所であった。一人で暮らしていくことの不安感がある。」との話が来た。これは、高齢者の方々が共通して抱く老後の不安ではないかと感じた。そこで、地域の住民が安心して暮らし続けられるよう、住民同士が協力して地域で見守りができないだろうか考えた。

### メンバー

民生委員、桃花園安全なまちづくり協議会会長

### 取り組み内容・活動内容

包括支援センターや民生委員が関わっている人の中で訪問希望者を募り、定期訪問する。訪問時に話の種ともなりうる、お役立ち情報を載せた冊子を持って対象者宅を訪問する。



### 良かったこと・成果・今後の展望

今は希望者がおひとりのため、活動としては大々的に展開しているわけではないが、徐々に希望者を増やしていけると良いと思っている。少しずつ周知を重ね、訪問対象者を見つけていき、活動を続けていきたいと思っている。

NO.18	包括名	地域包括支援センター東部
-------	-----	--------------

**タイトル**

## ことぶきいきいき食堂

**きっかけ**  
一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えて、孤食になっている。食を通じた集まりの場ができないかな。

**地域ケア会議参加メンバー**  
前町内会長、民生委員、にじいろマルシェ、障がい者生活支援センターの職員等、計6名で話し合いを行った。

**取り組み内容・活動内容**  
公民館で毎月1回夕方から集まり、参加者と一緒に調理を行い、出来上がった料理を皆で食べる。食を通して、閉じこもりを防ぎ他者との交流の機会を持つことで、相互に見守りあう関係ができる。周知は回覧板だけでなく、気になる地域住民に直接声を掛けた。

**ことぶき いきいき食堂**  
公民館で、みんなで作って食べましょう

うっとうしい梅雨時、高齢者こそ栄養をとらなきゃいけませんよね！  
だれでもできる簡単で美味しい料理を作りましょう。  
アルコールなど飲み物は各自でご用意ください。

**第1回 : とうもろこしご飯**  
+  
**ラタトゥイユ(夏野菜のトマト煮込) + スープ**  
ナス、ズッキーニ、オクラ、パプリカ など

日 時 : 7月8日(金) 16:00 ~ 20:00  
参加資格 : ことぶき町在住の65歳以上の方、障がいをお持ちの方(付添可)  
会 費 : ¥300 (材料費等) 12歳以下の子供さん ¥200  
65歳未満の大人の方 ¥600

募集人数 : 10名 (申し込みが3名に達しない場合は中止とします)  
申込締切 : 7月2日(土) 21:00までをお願いします  
申 込 : 添付の名簿記入 か 1地区2館 高橋へ TEL: [redacted]  
FAX: [redacted] または E-mail: [redacted] まで

\*料理は作らないけど食べてみたい、レシピが知りたい人も受け付けます(限定4名、先着順)

社会福祉協議会の助成をいただき地域食堂として、高齢者、障がいをお持ちの方と、みんなで調理して食事をします。

お手伝いして下さる方、調理ボランティア募集中  
ことぶき町料理クラブを改称しました。



「家では1人だから、おしゃべりしながらの食事はとても楽しい」との声を頂いています。

調理方法をお互いに教え合いながら作ります。



盛り付けも大事！

**良かったこと・成果・今後の展望**  
フードバンクや近隣住民から食材の寄付がある等地域の協力もあり、参加者と地域の繋がりが持っている。今はことぶき町に住んでいる65歳以上の高齢者と障がいのある方を対象としているが、いずれは子ども達も対象にした共生食堂にしていきたいと考えている。

## タイトル

## 夢サロン

## きっかけ

運動サークルに参加しているが、高齢になり運動できなくなってきた。運動ができなくても参加できる集まりの場が欲しい。

## メンバー

運動サークルリーダー、地域住民  
地域福祉コーディネーター  
地域包括職員2名。計5名。

## 取り組み内容・活動内容

運動ができなくなった方や家に閉じこもりがちで、はじめの1歩足が踏み出せない高齢者の集まりです。その場を楽しむだけでなく、新しい出逢いがあり、茶話会や手を動かしながら廃材等を利用した花や小物等を作成しています。教室のような形ではなくお互いのできる事を持ち寄り気軽に行ける交流の場です。

廃材でこんな作品  
できました！



チラシ、トイレットペーパーの芯、ストッキング、ハギレをどのように活用するか参加者と交流しながら作成しています。



## 良かったこと・成果・今後の展望

閉じこもりがちの高齢者が、メンバーになってくれた。メンバーが固定されているサロンではなく新設のサロンのため気軽に参加できたと言ってもらえた。今後も区や町内会、性別に関係なく気楽に参加してもらえるよう横のつながりを大切にして誰でも参加しやすいサロンにしていきたい。

## タイトル

## カフェサロン凜

## きっかけ

行きつけの喫茶店が閉店すると聞き、「みんなが集まる場所がなくなってしまう」、「他の場所では遠くて来られなくなる人がある」と声があがった。

## メンバー

喫茶店の店主、喫茶店で集まっていた地域住民の方々、地域福祉コーディネーター、包括職員2名、計7名で話し合いを行った。

## 取り組み内容・活動内容

初めは週1回から開始し、現在は週2回集まっている。そのうち1回はパッチワークや、詩吟などお互いの趣味や得意なことを活かして、参加者自身が”先生”となり活動している。

また、場所を提供している店主が淹れるコーヒーを飲みながら、世間話、自分たちの健康や相談事など情報交換ができる集まりの場にもなっている。



次は「こんなことしたいね」と話し合っ  
て参加者の思いが活動の幅を広げています



## 良かったこと・成果・今後の展望

閉店した喫茶店をみんなが集う場として活用でき、店主はコーヒーを提供する役割を続けられている。参加者は近い場所にあるから歩いて行くことができ、今まで通り集まることに楽しみを持っている。今後もお互いの趣味や特技を活かして、自主的な活動をする場として活動を続けていきたい。

## タイトル

## 高齢者サロン「GoTo田西」

## きっかけ

これまで隣町のサロンに出かけていたが、コロナ禍でサロンが休止になり、外出自粛しているうちに隣町のサロンまで歩いて行くことができなくなってしまった。歩いて行くことができる範囲にサロンがあるといいなあという意見が挙がった。

## メンバー

サロン代表、サロン協力員、地域福祉コーディネーター

## 取り組み内容・活動内容

月1回（第2木曜日）に集会所に集まり、サロン代表や協力員が企画した介護予防につながる体操、創作活動、認知症予防につながる脳トレ、感染対策をしつつ会話をを楽しむ茶話会などを行う。高齢者が閉じこもりにならないように、外出の機会や交流の機会を提供している。



協力員さんは赤いエプロン  
がおそろいです☆

ネイサービスの理学療法士  
が介護予防体操を教えてく  
れました！



## 良かったこと・成果・今後の展望

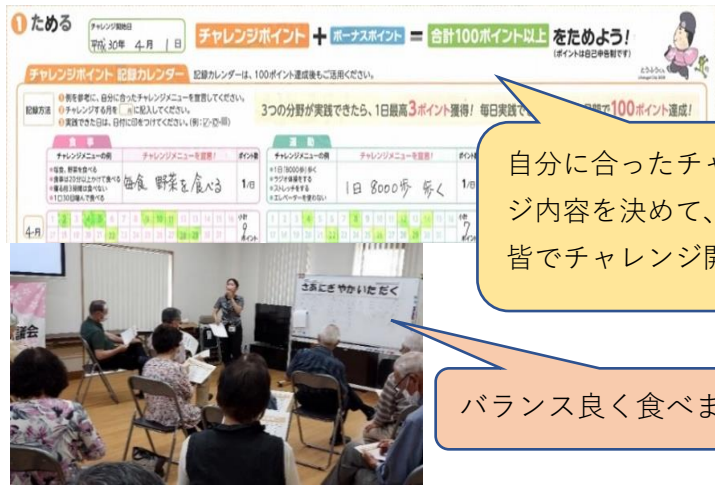
隣町のサロンまでは行くことができなかった方も新しく立ち上がったサロンには行くことができている。サロンには毎回20名～25名が参加され、新しい活動の場として地域の期待も大きい。協力員も民生委員や地域で活躍されている方が中心となっているため、顔なじみの関係で運営ができている。

**タイトル**      **コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」**  
**～いきいきサロン中央～**

**きっかけ**  
 昨年度、他のサロンで実施した「かすがい健康マイレージ」を集団で活用する取り組みについて、「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」と命名し、地域協議会で報告したところ、いきいきサロン中央でも取り組みたいと相談があった。

**メンバー**  
 事前に中央地区社協の代表者らと地域福祉コーディネーター、包括で話し合いを行い、4月～サロン参加者・協力員で取り組みを開始した。

**取り組み内容・活動内容**  
 4/8 サロンにて包括の保健師が講師となり、フレイルチェックを実施。その後、かすがい健康マイレージの説明を行い、それぞれが取り組むチャレンジの内容を決定。  
 6/10 サロンにて包括の保健師が栄養について講義。かすがい健康マイレージの取り組み状況を確認。  
 8/10 サロンにて地域福祉コーディネーターが、まいかの申請方法等の説明を行う。  
 ※上記に加え、サロン開催ごとにサロン代表者が参加者の取り組み状況を確認した。今後はサロンの皆さんで継続し、包括がサロンに出向く際に声掛けを行う予定。



**良かったこと・成果・今後の展望**  
 かすがい健康マイレージは、市役所（健康増進課）等でチャレンジシートを入手すれば、いつでも気軽に始めることができるが、自分だけでは三日坊主になってしまう場合がある。サロンでお互いに励まし合って取り組むことで介護予防に対する意識を高め、チャレンジを続けることができ、介護予防を図ることができる。  
 地域福祉コーディネーターの働きかけにより、地域内の「まいか協力店」が増えた。



タイトル      コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ！！」  
～柏原喜楽会～

### きっかけ

いきいきサロン中央と同様、協議会での報告をきっかけに、柏原喜楽会（老人クラブ）の会長より「コロナの影響で心身機能が低下してしまった会員がいる。セルフケアが大事だと思うので、かすがい健康マイレージを活用してみたい」と相談があった・・・。

### メンバー

事前に柏原喜楽会会長と市（健康増進課）担当者、総合保健医療センター担当者、地域福祉コーディネーター、包括で話し合いを行い、6月～柏原喜楽会会員で取り組みを開始した。

### 取り組み内容・活動内容

6/10 会の定例会にて市（健康増進課）の保健師が講師となり、フレイルチェックとかすがい健康マイレージの説明を行う。健康マイスターによるコグニサイズも実施。

8/10 定例会にてかすがい健康マイレージの取り組み状況を確認。

11/10 定例会にて取り組み状況を確認し、まいかの申請について説明。

※上記に加え、定例会ごとに会長が会員に取り組みを促し、チャレンジシートを紛失した会員に再配布したり、中断してしまった会員に再開を促した。

#### 私ってフレイル？自分でチェックしてみましょう(簡易チェック)

1. 指輪っかテスト  
自分の腕内周を測ってみましょう。自分の指を使う簡易型チェックです。  
指輪っかふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか？○をつけて下さい。



( ) 囲めない



( ) ちょうど囲める



( ) 囲割ができる



### 良かったこと・成果・今後の展望

老人クラブ会長が「会員の心身機能の低下を何とか予防したい」と会員に熱心に働きかけ、老人クラブ全体で介護予防に取り組んでいる。

健康増進課や総合保健医療センターの保健師とコラボレーションして老人会の取り組みを支援することができた。

高齢者が「まいか」の特典を受けるために喫茶店等に出かけることは、高齢者の介護予防だけでなく、地域の活性化にも繋がる。

**タイトル**      **コロナフレイル予防「かすがい健康マイレージチャレンジ!!」**  
**～さくらサロン八田朝宮～**

**きっかけ**  
 さくらサロン八田朝宮は参加者50人以上の大規模サロンということもあり、コロナ禍で休止を余儀なくされていた。サロンの再開にあたり、代表者から「再びサロンが休止しても、参加者が自らセルフケアを行えるように」とかすがい健康マイレージを活用したいと相談があった・・・。

**メンバー**  
 事前に地区社協の代表者らとサロン協力員、市（健康増進課）担当者、地域福祉コーディネーター、包括で話し合いを行い、11月～サロン参加者・協力員で取り組みを開始した。

**取り組み内容・活動内容**  
 11/8 サロンにて市（健康増進課）の保健師が講師となり、フレイルチェックとかすがい健康マイレージの説明を行う。  
 1/10 サロンにてかすがい健康マイレージの取り組み状況を確認。  
 2/14 サロンにて市の保健師が講師となり、フレイル予防の講義を行う（予定）。  
 3月以降 定例会にて取り組み状況を確認し、まいかの申請について説明（予定）。

2. イレブン・チェック<sup>①</sup>  
 フレイルの兆候があるかどうか、下の11の質問に答えよう。<sup>②</sup>  
 「はい」か「いいえ」に○をつけてください。<sup>③</sup>

栄 <sup>④</sup>	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
食 <sup>④</sup>	2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
口 <sup>④</sup>	3. 「ささいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
飲 <sup>④</sup>	4. お茶や汁物でむせることがありますか <sup>⑤</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>	はい <sup>⑥</sup>
運 <sup>④</sup>	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実践していますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
運 <sup>④</sup>	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を、1日1時間以上実施していますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
運 <sup>④</sup>	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
社 <sup>④</sup>	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか <sup>⑤</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>	はい <sup>⑥</sup>
性 <sup>④</sup>	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
こ <sup>④</sup>	10. 自分が活気にあふれていると思いますか <sup>⑤</sup>	はい <sup>⑥</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>
ころ <sup>④</sup>	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか <sup>⑤</sup>	いいえ <sup>⑦</sup>	はい <sup>⑥</sup>

※Q4、Q8、Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので、注意してください<sup>⑧</sup>

フレイルは早めに気が付いて、運動等に取り組むことで改善することができます！



**良かったこと・成果・今後の展望**  
 「まいか」の特典を身近なところで受けられるように地域福祉コーディネーターが働きかけ、八田町内のスーパーで特典が受けられるようになった。  
 地域ケア個別会議の事例のAさん（八田町在住）も、ケアマネジャー、デイケア職員と一緒にかすがい健康マイレージに取り組んだことで歩行のふらつきが改善されたため、今後も様々な場面で高齢者の介護予防に活用できると良い。

タイトル コロナ禍でもできる地域活動しよう！

## 鳥居松GG会（グラウンドゴルフ）

### きっかけ

コロナの影響で老人クラブの活動を休止していた。会長らが何とかしなければと思っていた折、地域協議会の報告を参考にグラウンドゴルフを始めようと思った。

### メンバー

鳥居松親和会会長・顧問、地域福祉コーディネーター、包括職員で話し合いを行った。

### 取り組み内容・活動内容

老人クラブ（鳥居松親和会）を中心に、今までの活動に加え、コロナの影響に捉われず、誰でも参加できる新たな外活動を立ち上げた。令和3年12月より試行的にグラウンドゴルフを開始→市の住民主体サービス補助制度を活用→グラウンドゴルフの道具を揃え、令和4年3月より本格的に活動をスタート。鳥居松公園にて週2回（火・金曜日）活動中。



← 地域ケア会議の様子  
鳥居松親和会・地域福祉コーディネーター・包括で話し合いました。試行的に行ったグラウンドゴルフを制度利用して地域活動に繋げることに！グラウンドゴルフだけでなく交流の場になるといいなあ…。



鳥居松GG会本格始動！！  
男性を中心に和気あいあいとグラウンドゴルフに取り組んでいます♪現在は10名前後の参加ですが、老人クラブの会員に限らず幅広い方に参加していただけると良いなあ！

女性も募集中！



久しぶりにみんなの顔が見られたなあ。

### 良かったこと・成果・今後の展望

コロナ禍で老人クラブの活動自粛を余儀なくされていた中、地域協議会の報告（コロナ禍でもできる外活動の報告）が新たな活動を立ち上げるきっかけとなった。市の助成制度を利用し、道具を買いそろえ、さらに充実した活動を行うことができた。グラウンドゴルフをするだけでなくおしゃべりをすることも楽しんでいる。まだ参加者にゆとりがあるため、老人クラブの会員に限らず、町内の方にも参加してもらい、活動を定着させたい。

タイトル 新生！活気あふれる老人クラブへ

## 八田東長寿会 コーヒーサロン

### きっかけ

老人クラブに新しい会員が増えず、会員が高齢化し活動継続の課題がある。新しい方が入り易い、何かきっかけを作れないか？魅力的な活動を考えたい。

### メンバー

老人会会長 老人会役員 地域福祉コーディネーターなど、8名で話し合いを行った。

### 取り組み内容・活動内容

話し合いの結果、魅力的な活動として、①公園でのラジオ体操&太極拳の実施、②コーヒーサロンの開催を、誰でも参加できる形で検討することとなった。コロナ禍であるため先に外活動のラジオ体操を令和3年11月から月に2回開始（令和3年度報告会にて報告）。令和4年4月から八田老人憩いの家にて毎月1回コーヒーサロンを開始。健康講座やボランティアの演奏を聞いたり、一緒に歌ったり、コーヒーを片手に会話が広がっています。



アイディア次第で新しい出会いは生まれます！



### 良かったこと・成果・今後の展望

老人クラブの既存の活動も大切にしながら、新たに加えた二つの活動（参加のきっかけとなる外活動と、交流を深めることができるコーヒーサロン）との3つの柱を意識して活動したことにより、八田東・西長寿会会員同士の交流がさらに活発になったことに加え、会員外の新しい出会いの場が増え、結果的に老人クラブの加入者が14名も増えている。「新しい人が加入しない」という課題はクリアすることができた。高齢化社会のサポートができる老人クラブへと成長することを目標に活動していきたい。

タイトル 地域で楽しめる交流の場

## はくとう広場

### きっかけ

徒歩圏内に参加の場が少ないエリアで、公園や集会所の活用についての課題があった。コロナ禍でボランティア活動の休止を余儀なくされたMMグループから、集会所を活用したいと相談が入った。

### メンバー

MMグループ代表、メンバー、地域福祉コーディネーター、包括職員で話し合いを行った。

### 取り組み内容・活動内容

MMグループでは、もともと麻雀が高齢者の認知症予防になると考え、誰でも気軽に麻雀を楽しむ場が作れたら…という思いがあった。話し合いの結果、柏東公園・集会所を活用し、誰でも参加できる形で介護予防活動中心の集まりを立ち上げることとなった。麻雀の他、ブロックゲーム、トランプ、1分音読、電子ピアノに合わせて歌を歌う、気候の良い日は公園で体操、等々を行っている。誰でも楽しみたいことを気軽に行う場として、令和4年6月より毎月第1・3金曜日に開催。

皆で集まれる場所を作りたい！



令和3年4月地域ケア会議の様子

笑顔って大切！



### はくとう広場

毎月 第1金曜日 午前10時～12時  
第3金曜日 午前10時～12時  
場所 柏東集会所  
参加費 100円  
どなた様でも、時間内に自由にお出で下さい

麻雀初めてだけど楽しい！



ブロックゲーム  
脳トレになるわ!!

### 良かったこと・成果・今後の展望

コロナ禍で、会の立ち上げまでに時間がかかってしまったが、今は毎回10人程度の参加者が集まり、各々好きなことに取り組みながら笑顔が絶えず楽しく活動している。会場が狭く、参加人数が多くなりすぎることには心配があるため、コロナの状況が緩和されるまでは積極的に周知することは控えている。今後は状況を見て、地域にチラシを配り参加者を募ったり、公園を活用して屋外活動を増やし、多世代交流の場を作れたらと考えている。

## タイトル

## この町みまもり隊

## きっかけ

ケアマネジャーから独居女性について一人暮らしに不安を抱いていると相談があり、本人からも孤独で地域の人に見守ってもらいたいと希望があった。まずは地域でできる事から始めよう。

## メンバー

民生委員、区長、町内会長、老人会副会長、NPO法人代表、高齢者サロン代表

町内会は2町内会から6町内会へと拡大していった

## 取り組み内容・活動内容

地域住民に見守りを意識してもらおうとチラシを作成し地域の店舗に配布、掲示。その後、まずはできることから町内会加入者の高齢世帯に生活状況アンケートを配布。見守り希望者やボランティア希望者も募り、各町内会毎に集計。各町内会の実情に応じてボランティア、民生委員、町内会が定期的に見守り希望者宅を周りながら、防犯も兼ねた地域の見守り活動を行うことになった。お揃いのベストを購入する為、徳農地区社会福祉協議会で地域見守り事業助成金交付申請を行った。

ボランティア保険の加入で見守り活動も安心！



回覧板で住民に見守りを周知



会議を重ねる毎に見守りメンバー増員



## 良かったこと・成果・今後の展望

当初は老人会、町内会、高齢者サロンがそれぞれの会員について見守りは行っていたが孤立して情報共有する事はなく、民生委員の活動についても各々が把握していなかった。会議を重ねる毎に溝が埋まり点と点が繋がって横の連携が図れるようになり、徳農地区全体が見守りに対して意識が高まり、共生社会の実現に向けて前進している。

## タイトル

## 二子町・中新町 おとな110番 あなたの町の見守り隊

## きっかけ

認知症がある高齢者が地域で暮らしていくために、地域の店舗や民生委員は何ができるだろうかと話し合ったことがきっかけとなり立ち上がった。

## メンバー

二子町・中新町の地域にある店舗や事業所、民生委員、区長など

## 取り組み内容・活動内容

認知症の方への対応方法などが書かれたバイブルを作成し、見守りに協力して頂ける店舗や民生委員に配布する。また見守りステッカーを作成し、協力店舗の入り口に貼ってもらう。見守りメンバーでライングループを作成し情報共有を行う。

住民の意見を参考に  
作成し直したチラシ



高齢者の集まる店舗をマーキング



住民のアイデアで作成したステッカー

## 良かったこと・成果・今後の展望

地域の事は地域の住民が一番よく分かっている。それを強みに住民の方と店舗を回ることができて包括としても心強いと感じた。今後もライングループで情報を共有しながら協力店舗を増やしていきたい。

## タイトル

## 森のくまさんカフェ

## きっかけ

身体機能が低下して、さぼてんクラブ(体操)に来られなくなった人がいる。しかし仲間には会いたがっている。そういう人たちが気軽に集まれる場所を作りたい。

## メンバー

さぼてんクラブの代表者と参加者  
その他地域住民

## 取り組み内容・活動内容

身体機能が低下し、さぼてんクラブ(体操)に行けなくなった人たちが、月に1回学習等供用施設に集まって、コーヒーを飲みながら気軽に交流を楽しむことができる。



おもてなしの心が  
つまっています。



## 良かったこと・成果・今後の展望

体操はもうできないけれど、仲間と会って話がしたい人はたくさんいる。さぼてんクラブの代表者の体操に来れなくなった人を何とかしたいという強い思いがカフェスペースの提供という形になった。今後はカフェタイムで何か講座のようなものができればいいなと考えている。



NO.31

包括名

地域包括支援センター味美・知多

タイトル

## 知多町ラジオ体操

### きっかけ

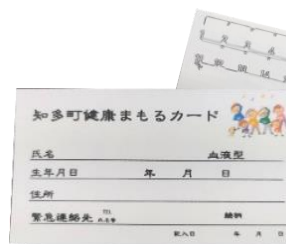
R3年度の地域協議会で中野町のラジオ体操の取り組みを聞いて、知多町でもやってみようという話になった。

### メンバー

老人会、知多町町内会、民生委員が中心となり運営。誰でも参加可能。

### 取り組み内容・活動内容：

「みどり会」老人会が毎週3回（月・木・土）朝8時半からやっているグラウンドゴルフの前に「ラジオ体操第一」を行っている。老人会のメンバーだけでなく、町民・町民にかかわらず、だれでも参加することができる。土曜日学校が休みの子供たちにも参加してもらえたら...という思いから、活動を知ってもらうイベントとして、多世代参加による「グラウンドゴルフホールインワン大会」も開催。



スタンプカード

多世代グラウンドゴルフ  
ホールインワン大会

チラシやInstagramで宣伝



### 良かったこと・成果・今後の展望

「とにかくコツコツと息長く続けること！」と区長の話。グラウンドゴルフの前の準備運動としても有効であるだけでなく、続けるうちに公園周辺に住む、比較的若い年齢層のご夫婦も参加してくださったりと、世代を超えた交流の機会にもなっている。R5年1月にも多世代交流「グラウンドゴルフホールインワン大会第二回」を開催。

世代を超えて、交流が図れる機会として、粘り強く継続していきたい。

## タイトル

## 知多町SNS部

## きっかけ

知多町で始めたラジオ体操の取組みの宣伝媒体としてインスタグラムを導入しようとしたが、やり方がわからず、誰かスマホを教えてくださいと声があがった。

## メンバー

区長、評議員、町内会長、青色パトロール隊、知多町住民等約20名前後

## 取り組み内容・活動内容

中部大学人文学部コミュニケーション学科柳谷啓子教授とそのゼミ生の協力を得て（毎回十数名が知多町学供に出張してくれる）、学生1人対して高齢者1～3人で各自のスキルに応じて、教えてもらいたいことを学んでいる。SNS部のLINEオンラインチャットも立ち上がり、メンバー相互の情報交換や地域に根差したお知らせ、安全安心情報を発信している。

柳谷教授とゼミ生

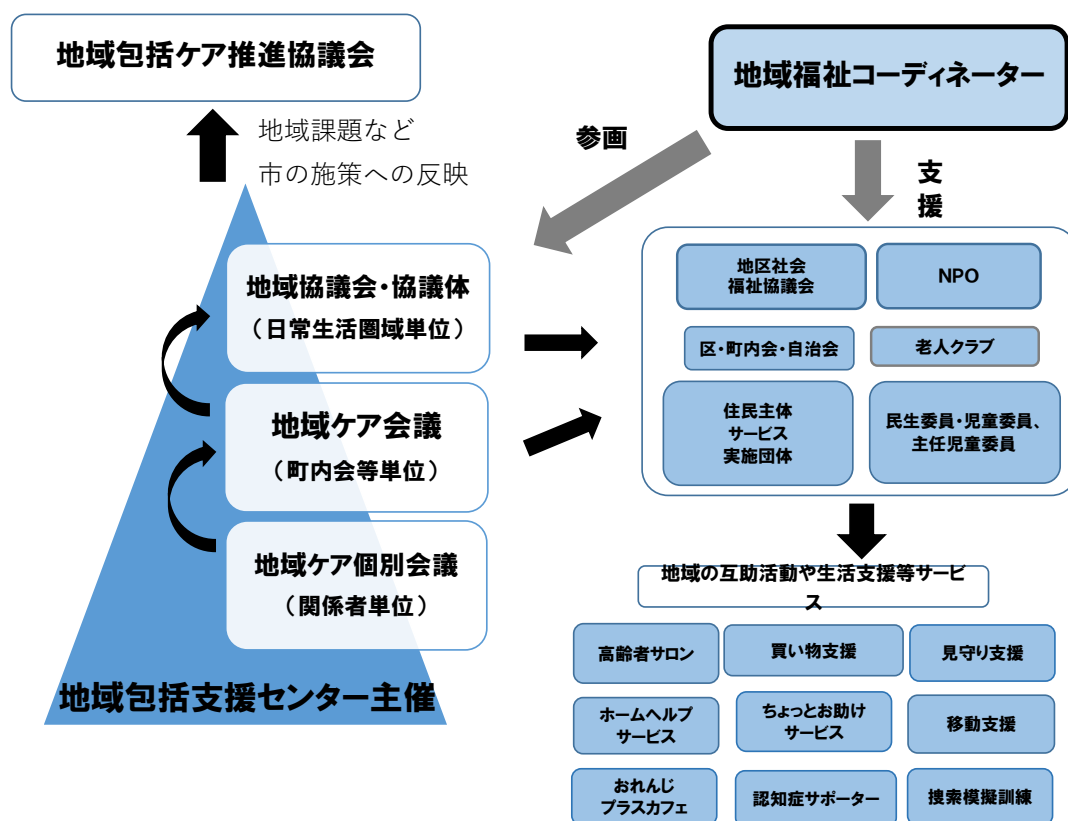


頭をフル回転して学んでいます。

## 良かったこと・成果・今後の展望

ほぼマンツーマンで教えてもらうことで高齢者でも理解がしやすく、楽しく参加できた。町内からミドル世代の助っ人も現れ、匿名で参加できるLINEオンラインチャットを開設。リアルとバーチャルの両面で交流を実践。今後は、さらに多くの人にスマホを通して世界が広がる楽しさを体験してもらい、地域に根差した情報や安心安全情報の発信ツールとして、またコロナ禍でも歩けなくなっても継続できる交流ツールとして定着させていきたい。

# 地域福祉の視点から 地域の生活課題を解決する仕組みづくり

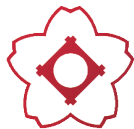


地域協議会や地域ケア会議などを通じて、住民が主体的に地域の生活課題などを話し合い、解決を試みることができる仕組みづくりを構築します。また、地域福祉コーディネーターが課題解決に向けた地域福祉活動を支援します。

市民が主役の地域福祉を「共に創る」



令和4年度 地域ケア会議報告会  
～地域ケア会議の参加者と創った取り組み～



令和5年2月10日

春日井市地域福祉課  
春日井市地域包括支援センター