

令和2年度 静岡市生活支援体制整備事業

安定した居場所活動継続のための

# ポイント集





# 安定した居場所活動継続のためのポイント集

## 目次

1. はじめに.....	2
2. 「地域の居場所」とは？.....	2
3. 居場所活動の継続における課題 .....	3
4. 活動事例紹介.....	6
<b>番外編</b> 10年以上継続の居場所 長続きの秘訣 .....	18
5. 課題 Q&A .....	21
6. こんなところも居場所になるかも.....	27
7. 居場所づくり・運営のサポート .....	28

# 1. はじめに

高齢者を支える取り組みの1つとして、住民同士が気軽にふれあい、交流する場をつくる、いわゆる「地域の居場所づくり」が全国各地で広がっていますが、本市でもこうした取り組みが進められています。

その中で、現状の活動状況の把握を目的として、葵区内で活動を実施する居場所団体に協力を頂き、活動状況や現状の課題についてアンケート調査を実施しました。

その結果活動は立ち上がったものの、安定した継続の面で課題を抱える居場所があるという事実もわかってきました。そのため本書は、活動団体が抱える課題に対する解決の糸口が見つけられるよう、葵区で居場所活動を実施している団体や、関係機関にご意見を頂きながら、活用できる地域資源やそれぞれが取り組んでいる工夫をまとめたものです。

現在活動を実施されている方、またこれから活動の立ち上げを検討されている方についても、少しでも運営の参考となれば幸いです。

# 2. 「地域の居場所」とは？

「地域の居場所づくり」の基本コンセプトは、「いつ来てもいい」、「誰が来てもいい」、「何をしてもいい」の3つです。

「地域の居場所づくり」には、規則や制限がほとんどありません。自由な発想で、参加しやすい活動を行うことができます。

- ① いつ来てもいい…開催時間中ならいつ来ても、いつ帰ってもいい
- ② 誰が来てもいい…地域にお住まいの高齢者であれば誰でも参加できる
- ③ 何をしてもいい…自分の好きなことをして過ごすことができる

### 3. 居場所活動の継続における課題

令和元年度は、葵区の中で新たに立ち上がった支え合い活動7つの中で居場所活動が6つと特に広がりを見せている活動となりました。

しかしその一方、継続している団体からは活動費や担い手の不足、活動のマンネリ化など継続性の面で課題を抱えているとの声も聴かれます。

活動団体からの声をふまえ、現状把握のために令和2年度に葵区にて活動している団体に対して行ったアンケート調査では、様々な課題が挙がりました。

#### (1) 調査の方法

- ア. 調査対象 支え合い台帳に登録されている葵区内の居場所活動団体
- イ. 標本数 41 団体（令和2年8月把握分までの全活動団体）
- ウ. 調査方法 アンケート用紙の郵送による調査
- エ. 調査期間 令和2年8月1日～9月11日

#### (2) 調査項目

- ア. 活動団体・状況について
- イ. 他団体との連携・協働について
- ウ. コロナ禍を受けての実施状況について

#### (3) 回収状況

- ア. 配布数：41 票
- イ. 回収数：38 票（回収率：92.6%）

#### (4) 調査結果（一部を抜粋）

問 活動を始められて何年になりますか

年数	会場数	比率
1 年未満	2	5.3%
1 年以上 2 年未満	7	18.4%
2 年以上 5 年未満	12	31.6%
5 年以上 10 年未満	8	21.1%
10 年以上	9	23.6%

問 活動の主体はどこですか。(複数回答あり)

活動主体	会場数	比率
地区社協	13	34.2%
自治会(町内会)	13	34.2%
民生委員	8	21.1%
NPO 法人	1	2.6%
民間企業	0	0.0%
住民有志	10	26.3%
その他	5	13.2%

問 活動頻度はどのくらいですか。

活動頻度	会場数	比率
週 2 回以上	1	2.6%
週 1 回	6	15.8%
月 3 回	2	5.3%
月 2 回	5	13.2%
月 1 回	23	60.5%
月 1 回未満	1	2.6%

問 現在の活動の課題は何ですか。(複数回答あり)

	課題	会場数	比率
1	新しい会員が増えない	22	57.9 %
2	参加者の高齢化	17	44.7 %
3	スタッフの高齢化	16	42.1 %
4	活動の人手(担い手)不足	12	31.6 %
5	活動が広まらない	11	28.9 %

※課題については、ご回答頂いた課題の中で上位 5 つを挙げております。

問 今後、団体間の連携が必要だと思いますか。

連携の必要性	会場数	比率
必要である	26	68.5%
必要でない	2	5.3%
どちらともいえない	9	23.6%
わからない	1	2.6%

複数回答の設問については、回答会場数（38）で比率を出しているため、合計の比率が100.0%にならない場合があります。

## 結果

- ・ 葵区内の居場所活動団体については、2年以上5年未満の会場が最も多いことがわかりました。また、5年以上活動を継続している団体は17団体あり、全体の44%と約半数の団体が5年以上活動を継続していることがわかりました。
- ・ 活動主体としては、地区社協・自治会（町内会）等の地縁組織主体の活動が全体の68%と半数以上を占める形となっています。
- ・ 各団体の活動頻度については、月1回開催が23団体と半数以上となっており、最も多いことがわかりました。
- ・ 現在の課題については、半数以上の団体が「新しい会員が増えない」という課題を抱えており、次いで「参加者の高齢化」「スタッフの高齢化」が挙げられています。
- ・ 活動団体同士や関係機関との連携の必要性については、26団体と半数以上の団体が必要性を感じていることがわかりました。

担い手

高齢化



## 4. 活動事例紹介

事例紹介① 市街地で実施されている居場所

### 青葉地区 コミュニティカフェくれば

#### <基本情報>

開始年月：平成 26 年 3 月

実施主体：NPO 法人 静岡団塊創業塾

開催日程：火～土曜日 13 時～17 時

開催場所：葵区両替町通り（葵区両替町 2-3-6）

活動内容：①ミニセミナー（5～10 人程 1～2 時間）

会員の得意分野、歴史、心と体の健康、ライフプラン、  
市の出前講座、他

②サロン（旅、本紹介、手芸、体験者は語る等テーマを決めて  
語り合う、ランチ会）

③交流会（自己紹介、情報交換）

お出かけ交流会（ウォーキング、旅、プラン作りも楽しむ）

④劇団（脚本作り、練習、公演にむけての準備）

⑤その他（歌声喫茶、パソコン個人相談、麻雀教室、囲碁、  
でん伝体操）

⑥リモートによるセミナーやおしゃべり会

⑦川柳講座（令和 2 年度実施）

対外事業：地域デビュー支援講座 人生 100 年サミット

利用料等：「くれば」参加は 1 回 500 円（飲み物付き）

※リモート参加は無料

会員登録希望者は年会費 3000 円

※セミナー講師 他特典あり

SPAC 県民月間公演（くれば座）







## 運営者インタビュー

『楽しく、無理せず、仲間とやる』  
できないことはやらない、やりたいこと・やれることをやってみる、やってダメならやめる。  
一人ではできないことも相談にのってくれる人がいればできる。ちょっと頑張ればできそうなことができるのとやりがいや達成感が生まれ、次への意欲になります。

## 運営のポイント!!

### ① 駅から歩いて行ける街中での実施

街中に会場があるので、人が集まりやすいという良さがあります。また、街中のため通りすがりの人がふらっと立ち寄れることもメリットです。

### ② 小規模な施設（7坪）での運営

会場は、コミュニケーションの取りやすい広さです。一度で集まれる人数は少ないので、5～10名程でできる1～2時間のプログラムを実施しています。少ないスタッフですむこと、気軽にやってみようと思える、経費が少なくてすむというメリットがあります。

### ③ IT技術を持ったスタッフによるネット管理

会員向けメーリングリスト、WEB（会議・交流会・セミナー）ホームページ作成管理等、ネットを最大限に利用しています。コロナ禍で活動が制限される中で、オンラインでの活動にも力を入れています。

### ④ 活動内容の情報発信（やっていることを知ってもらう）

「くれば」活動月予定表やイベントのチラシ作成と配布（周辺地域や行政、メディアへのPR）、メルマガ発行等、外部に向けた周知に力を入れています。

### ⑤ 自由に安価に使える活動場所の確保

くればはスタッフの一人が持つ空き店舗で実施をしています。安定して活動を継続させるためには、活動場所の選定も大変重要な項目の1つです。

お問い合わせはこちらまで

◆静岡団塊創業塾 シニアライフ支援センターくれば

TEL・FAX：054-252-8018 ※留守電にメッセージを残して頂くようお願い致します。

事例紹介② 中山間地で実施されている居場所

## 賤機北地区 葵会 健康体操

### <基本情報>

開始年月：平成3年

実施主体：社会福祉法人 葵会

開催日程：毎月第2金曜日 10:00~12:30

開催場所：賤機こども園2階（葵区俵沢109番地1）

活動内容：健康体操、レクリエーション

利用料等：300円（昼食代）

### 運営者インタビュー

当法人の健康体操は昭和60年の子育て懇話会から始まり、平成3年に地区社協を設立。法人が事務局となり地域交流室を設置し今に至ります。そば打ち教室や趣味の会、健康体操・藁ぞうり作り・農園活動などを行ってきました。地域の方にも定着し頻りに保育園に訪れてくれるようになり、地域の要望で始めた学童保育も今では数十人の小学生が利用するようになりました。

地域ぐるみでの子育てを理念とし行っていく上で、地域の高齢者との交流は必要不可欠であり、これからも続けていくべき活動だと考えています。



## 運営のポイント!!

### ① 法人が主体となり住民と協力して実施

地域住民主体での実施はもちろん望ましいことですが、後継者問題等で活動が不安定になることもあります。特に中山間地は人が少なくそのリスクが高いため、あえて法人が主体となって地域の方と協力し、できる限り負担の少ない形で活動しています。

### ② 参加者の希望に合わせたメニューの実施

参加者の希望に合わせて実施する内容を変更するなど、ニーズに沿った活動を展開しています。特に会食を楽しみにしている方が多くいます。当日のメニューには、普段火の不始末による火災が怖く自宅ではなかなか作れないメニューを聞き取り提供しています。

### ③ 送迎を行う

参加者を対象に、法人が送迎を実施しています。中山間地のため参加者の中には会場まで距離がある方や坂道が多く自力で来られない方も多くいるため、送迎を行うことで参加希望者が定期的に参加することに繋がります。



お問い合わせはこちらまで☎

◆社会福祉法人 葵会 賤機こども園

TEL : 054-294-0169/FAX : 054-294-1310

事例紹介③ 参加に消極的な方を誘う工夫がなされている居場所

## 新通地区 おしゃべりサロン新通

### <基本情報>

開始年月：令和元年 9 月

実施主体：新通地区社会福祉推進協議会

開催日程：毎月第 2・4 火曜日 10:00～12:00

開催場所：新通小学校開放会議室（葵区駒形通 2-4-47）

活動内容：おしゃべり、お茶飲み等交流

利用料等：なし

### 運営者インタビュー

おしゃべりサロン新通は、家にこもりがちな地域の皆さんが集う居場所として立ち上げました。

参加者とスタッフの垣根がなく、一緒になっておしゃべりが盛り上がり、心豊かな楽しい時間を過ごしています。交流によって笑顔になって下さるのが、スタッフの喜びです。

これからは、日常のちょっとした困りごとの相談支援に繋げていけたらいいと思います。



## 運営のポイント!!

### ① 参加者が気楽に来られる雰囲気づくり

地域の方をお誘いしたときに、「話すのは苦手」と参加を躊躇される方もいます。そんなときは「話さなくてもおしゃべりを聞いているだけで大丈夫」とお伝えします。

参加してくれると心地が良いのか、スタッフが聞き手となり参加者のおしゃべりがずっと尽きないこともあります。

### ② 参加者が楽しめる・通いたくなる活動内容

参加者の得意なことを披露する発表会を開催しました。おしゃべりをしていると、参加者のいろいろな特技や好きなことがわかってきます。それを披露する場があれば、参加者の楽しみにも繋がると思います。

### ③ コロナ禍でも繋がりを絶やさない取り組み

コロナ禍で活動の休止を余儀なくされる中、参加者一人一人にメッセージカードや手作りのプレゼントを配る訪問活動を実施しました。会えなくても繋がりが途絶えぬよう、みんなで知恵を出し合い今できることを考えています。



お問い合わせはこちらまで

◆社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会

TEL : 054-249-3183/FAX : 054-209-0128

事例紹介④ 法人と連携して実施している居場所

## 西奈地区 ゆうゆう龍爪会

### <基本情報>

開始年月：平成 28 年 6 月

実施主体：社会福祉法人 天心会 ・ 民生委員児童委員

開催日程：毎月第 3 金曜日 13:00～15:00

開催場所：平山公民館（葵区平山）

活動内容：歌、レクリエーション、体操 等

利用料等：年会費 1,000 円

### 運営者インタビュー

月に一度地域の人が集まり、健康相談やしそ〜かでん伝体操、レクリエーションを通して、歳を重ねても、自分のことは自分で出来る体力・筋力が維持できるように、身体を動かしながら活動をしています。毎回地域の人たちと楽しい会話をしながら過ごしています。



## 運営のポイント!!

### ① きっかけは法人の地域貢献で行っている事業から

法人の地域貢献の1つとして行っている福祉バスの周知のため、シニアクラブに説明に行ったことがきっかけでした。説明が終わった後少し時間が余ったので、一緒に来ていた職員がレクリエーションをしたところ、それが大変好評で、地域の方からこのような会を定期的で開催していきたいとの申し出がありました。

### ② 地域住民と法人が共催で実施

担当地区の民生委員児童委員の方々と(福)天心会で協力して活動が実施されています。参加者への声かけ等は民生委員が、送迎や体操のレクチャーなどは法人が行うという形で、役割分担をしながら活動をしています。

### ③ 地域の多様な資源の活用

消費者生活センターさんに来てもらい、振り込め詐欺などの話を分かりやすく教えてもらったり、地元の警察に来てもらい、交通安全の講習をしたりすることで、新しい会話が生まれたり、参加者も新鮮な気持ちになります。地元にある様々な団体と繋がることによって活動の活性化や、知識が増えていきます。



お問い合わせはこちらまで☎

◆社会福祉法人 天心会 特別養護老人ホーム竜爪園 地域福祉課 (担当：三嶽、福貴)

TEL：054-265-3838/FAX：054-054-265-1350

事例紹介⑤ 町内ごとに特色のある居場所

## 足久保地区 コミュニティカフェ

(まつぼっくり・美和野ていーるーむ・美原町おしゃべりサロン)

### <基本情報>

開始年月：平成 28 年 1 月、平成 27 年 1 月、平成 27 年 6 月 ※

実施主体：住民有志

開催日程：毎月第 2・3・4 火曜日 10:00~12:00 (※各会場月 1 回)

開催場所：各町内の集会所

活動内容：交流、歌、レクリエーション 等

利用料等：100 円

※開始年月はまつぼっくり、美和野、美原町の順

### 運営者インタビュー

コミュニティカフェを立ち上げて 6 年目です。立ち上げたスタッフ有志は、最近体力が落ちてきました。しかし、気力はみな充実しており頑張り屋さんたちです。

私自身も、コミュニティカフェによって多くのお友達やお知り合いが増えました。それは日常生活の励みと自分の活力にもなっています。お友達は 17 名のスタッフからスタートしました。

今や 22 名のスタッフとなりなんでも言い合える仲間です。

この足久保で、私たちの諸活動に自治会・住民・来店者の方々が応援して頂き、大変うれしく思っています。

今後も、しがらみのない人間関係で多くの来店者で溢れた居場所を目指し、元気よく続けてまいります。

まつぼっくり

美和野  
ていーるーむ

当地区は、平成 14 年頃の住宅開発により誕生した比較的若い住宅地で、子育て世帯が多く住んでいます。

平成 26 年に足久保地区社協で実施したアンケート調査でも「地域交流と見守り」を求める声が多いことが判明しました。

このような中で、「居場所カフェをやろう！うまくいかなければ、やめればいいんだから」「先のことまで考えても、やってみなければわからない」と、平成 27 年にオープンしました。

幸い皆様方のご理解・ご協力のもと、今日まで続けてくることができました。開催をして多くの方と顔なじみになり、参加者同士の横の繋がりも広がってきました。

住み慣れた地域で健やかに生活していくことは、誰もの共通の願いです。そのためにも、『ホッと息がつける場所』を目指し、活動していきたいと考えております。



## 運営者インタビュー

本活動は平成 27 年 6 月に開始しました。高齢化しつつある町内の中、一人暮らし世帯が大勢いましたのでランチをお出しすることは喜ばれ、私自身も助かりました。

花に蝶々や虫が集まるように多くの方に楽しく集まってほしいとの願いから、平成 29 年 4 月に花の会を立ち上げグリーンバンクの協賛を得て皆さんと手入れをしています。

令和元年にはお弁当分野の飲食店営業許可を取り、自治会では公民館をリフォームをして下さりさらに集まりやすい会場となりました。

シニア向けの具沢山のスープや食べやすい献立、体に良い食物を心がけ、私たちがとにかくやってみて楽しいと実感しよう！ということを中心に活動しています。

美原町  
おしゃべり  
サロン

## 運営のポイント!!

### ① 地域の力を最大限に活用！（まつぼっくり）

カフェの開催日に合わせて野菜やパンを売っています。野菜はボランティアが家庭菜園で作った新鮮な物（売上代金の 1/2 を運営資金に充てる）を、パンは地元の障害者施設が運営しているパン屋が出張で売りに来ています。

また、不定期で写真が得意な方の写真展も開催します。

地域住民や施設と協力関係を作りながら、楽しく活動しています。その他、地域コミュニティを広げる活動として、春には足久保桜まつりの開催、年 2 回のお花の花壇植え込みと夕暮れカフェの開催を行っています。



### ② 楽しい芸能披露（美和野ていーるーむ）



様々な特技をもつ参加者やボランティアが特技を披露したり、おもしろいゲームを考えて実施しています。毎回とても楽しい雰囲気、参加者を飽きさせません。

### ③ おいしいお茶と軽食が売りです♪（美原町おしゃべりサロン）

ボランティアの中にはお茶の先生がいるので、毎回とてもおいしいお茶とお菓子を出してくれます。また、料理が得意なボランティアが、いつも軽食を作ってくれます。どちらも絶品で、皆さんいつも楽しみにされています。

みんなで食事をするだけで会話が弾みます！



お問い合わせはこちらまで☎

◆社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会

TEL : 054-249-3183/FAX : 054-209-0128

事例紹介⑥ 長年安定して継続している居場所

## 服織地区 山崎なでしこ会

### <基本情報>

開始年月：平成 11 年 9 月 5 日

実施主体：民生委員児童委員 ・ 住民有志

開催日程：毎月第 1 木曜日 13:30~15:00

開催場所：山崎公民館（葵区山崎 1 丁目 24-10）

活動内容：体操、おしゃべり、レクリエーション、健康講座、小物づくり 等

利用料等：なし

### 運営者インタビュー

20 年前の設立当初は、保健福祉センターの進めで介護予防 B 型リハビリグループとして発足しました。

運営は民生委員に任されていたので、自分も楽しみながら取り組むことができました。

話し合いながら無理をしない運営を行ったことが、ここまで続けられた理由であると思います。

## 運営のポイント!!

### ① 小さな単位だからこそできる深い絆

平成11年より開始し、20年以上が経過しました。参加者・スタッフ共に同じ町内で若い頃から集まっているので、すっかり気が知れた仲間になっています。日常生活の中でも顔を合わせる事が何度もあるので、日頃からお互いを気にかけており何かあったときには助け合える関係ができています。

### ② 決まりを作らない

特にルールはありません。決まっているのは場所と時間のみ、そして歩いて来れることです。規約、名簿などありません。町内の回覧板を見て、当日来れる人が集まるということです。出欠の連絡もいりません。

特に趣味に特化した活動もしていません。ほとんど女性が集まってきているため、おしゃべりやゲーム・小物づくり・時にはリュックを背負って動物園に遊びに行くこともあります。また、季節行事として紅葉や桜見物に行きます。保険については、町内会からの助成で入っています。

決まりのない自由度の高い活動であるからこそ、ボランティアも参加者も気軽に来ることができ長く続けられているのだと思います。



## 番外編 10年以上継続の居場所 長続きの秘訣

### 活動名：御器屋区健康の集い（城内地区）

開始年月：15年以上前から

開催日程：毎月第1・3水曜日 13:30～15:30

活動内容：体操、健康講座、趣味活動、歌、トランプゲーム、  
お茶飲み等の交流 等

利用料：なし

#### <運営者インタビュー>

難しいことはやらずに、できることをしています。メニューを考えることもありますが、おしゃべりが盛り上がっていれば考えていたものがあっても中止して、みんなが楽しんでいることを続けます。

また、集いの中で出すお菓子なども、みんなが喜ぶものを工夫して用意しています。自分も参加者として楽しませてもらい元気をもらっています。みんなが楽しむことを一番に考えて、その中で自分たちができることをしています。

### 活動名：水落1区2区おしゃべりサロン（城内地区）

開始年月：平成25年4月26日

（※それ以前は婦人部主体で実施しており計10年以上継続）

開催日程：毎月第3金曜日 9:30～11:30

活動内容：おしゃべり、お茶飲み等の交流、体操 等

利用料：なし

#### <運営者インタビュー>

周知に力を入れています。チラシを回覧することはもちろん、家にこもりがちで心配な方のところには直接ポスティングすることもあります。

また、日ごろから町内の方には声掛けをして顔見知りになっておき、新しい方が入ってきやすい雰囲気を作っています。サロンの内容についても、体操・ゲーム等みんなで楽しめるものを考えています。

## 活動名：沓谷3丁目いきいき交流会（千代田地区）

開始年月：不明（15年以上継続）

開催日程：毎月第4木曜日 9:30～11:30

活動内容：おしゃべり、お茶飲み等の交流、軽い体操、でん伝体操 等

利用料：なし

### <運営者インタビュー>

会費をとらないことで、締め付けはしないようにしています。また、来たい人が来たいときに来れるように、あえて決まりを作っていません。それが参加者にとっては気楽に来れることに繋がっていると思います。

## 活動名：茶遊会（千代田地区）

開始年月：平成21年8月

開催日程：毎月第4水曜日 10:00～11:30

活動内容：体操、ゲーム、お茶のみ等の交流、音楽鑑賞 等

利用料：なし

### <運営者インタビュー>

この会は当時の民生委員が、町内のお年寄りの声を拾って立ち上げてくれました。そこから10年以上、「とにかく参加者が楽しんでくれるように・喜んでくれるように」を一番に考え続けてきました。参加者が楽しんでいるようであれば、レクなどに時間制限を設けず気のすむまで行うことや、押し付けにならないように皆様のご意見を伺いながら活動を実施しています。



また、外部の方との交流も大切にしていることの1つです。会員やボランティアの家族・知り合いのつてで毎年オペラやフラダンス、高校のマンドリン部・ギター部などに来てもらっています。生の歌や演奏を聴くことがあまりないので、参加者もボランティア大変喜びます。芸能披露の方が来てくれる時は、せっかくなので近くの介護施設にお声掛けし、そのの利用者にも参加を呼びかけます。

ボランティアの人数はそこまで多くないですが、みんな「参加者に楽しんでもらいたい」という気持ちを持って取り組んでいます。参加者も含め、茶遊会を盛り上げようという気持ちをもって取り組んでくれているからこそ、この会が長く続けられているのだと思います。

## 活動名：ほっと（千代田東地区）

開始年月：平成 19 年 7 月

開催日程：毎月第 1・3 月曜日 10:00～12:00

活動内容：歌、レクリエーション、軽い体操、ゲーム、健康講話、  
ひなまつりなど伝統行事に合わせて会食 等

利 用 料：なし

### <運営者インタビュー>

当初は民生委員が主体となって設立、運営に携わってきましたが、10 年が経過し今後の継続を考え自治会主体に移行し、自治会長が運営責任者となって行っています。自治会長を退任すると、そのまま参加者になって参加しています。

また、ゲームの用具作成や健康講話等は、会員がそれぞれの知識や特技を出し合って会の充実した運営に協力しています。

「一笑百寿（ワッハッハー・ワッハッハー）」「一怒百老」の合言葉の唱和で、楽しい雰囲気作りから会が始まります。また、終わりも合言葉で閉じます。

「ほっとゴルフ」「ほっと輪投げ」「ほっとカーリング」など、手作りのゲームも多くあります。2 チームに分かれて競い合い、大いに盛り上がります。

お茶タイムには、お互いの近況や健康状態等話し合い親近感を深めています。また、町内住民の様子等の情報交換をして、地域への関心や繋がりも深めています。

## 活動名：健康交流会ほほえみ（美和地区）

開始年月：平成 12 年

開催日程：隔月第 3 水曜日 9:30～11:00

活動内容：健康講座、レクリエーション、交流 等

利 用 料：なし

### <運営者インタビュー>

シニアクラブとの連携ができていますので、シニアクラブの方々が参加者を集めてきてくれています。近所の高齢者は、このような場所に参加したいという気持ちがあっても、なかなか自分だけでは行けない人が多いので、誰かが声をかけてくれることはとても大切なことだと思います。また、スタッフの協力があってこそここまで続けられました。地域包括支援センターと保健福祉センターも一緒に取り組んでくれているので、様々な協力があるおかげだと思います。



## 5. 課題 Q&A



新しい参加者が増えません。  
参加者を呼び込む工夫や良い周知の方法はありますか？



周知にひと工夫を！

### ◆登り旗を立てPR

#### 活動事例① 竜南地区『居場所グー』

毎月3のつく日を開催日としています。開催日には集会所の外に大きな旗を立て、開催中であることを地域の皆さんに知ってもらいます。大きな黄色い旗なので、通りすがりの人が興味をもって覗いてくれることもあります。



### ◆外で実施する日を設ける

#### 活動事例② 足久保地区『コミュニティカフェ まつぼっくり』

月1回公民館の中で開催していましたが、コロナ禍で今までと同じ活動が難しくなりました。しかし、少しでも皆さんと顔を合わせることが大切だという思いから、カフェの開催日に公民館の外で野菜やパンを売ることになりました。

外でわいわいやっているのご近所の人も集まってきて、良いPRにもなっています。



## その他にも…

### ◆ホームページ・SNS への掲載

SNS 等ネット上での周知も有効的な方法です。また、市・県・国のHPにもそれぞれ地域の支え合い活動を取りまとめ掲載しているので、そこへ掲載することもできます。

#### 【掲載サイト】

##### ①静岡市

高齢者のための生活支援体制整備事業

ホームページ [https://www.city.shizuoka.lg.jp/995\\_000001\\_00035.html](https://www.city.shizuoka.lg.jp/995_000001_00035.html)

##### ②静岡県

ふじのくに 日常生活・サポート情報

ホームページ <https://sonensclub-shizuoka.jp/>

##### ③厚生労働省

介護事業所・生活関連情報検索「介護サービス情報公表システム」

ホームページ <https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp>

※上記のいずれかに掲載希望の場合は問い合わせ先までご相談下さい。

#### 【問い合わせ先】「静岡市生活支援コーディネーター」

〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号

TEL054-221-1203 FAX054-221-1577



## A2 ターゲットを絞った活動方法を実施！

参加者を増やすためには、来てもらいたいターゲット層を定めることも大切です。来てもらいたい参加者に合った活動を考えることや、年に数回程度イベント的に普段とは異なった活動を実施するのも1つの手です。

### ◆男性がメインになれる活動の実施

#### 活動事例③ 安東地区『にこにこ囲碁将棋の会』

毎週月曜日に地蔵尊集会所にて開催しています。開催時間を 10:00～15:00 と長く取り、好きな時間に来て好きな時間に帰れるようにしています。今まで地域の集まりに参加するのは女性が多く、男性が少なかったことで、男性が集える場所を作りたいと思ったことが立ち上げのきっかけです。

碁盤は高価で用意が大変であったため、町内にご協力を呼びかけ寄付してもらったものを使用しています。現在は参加者全員が男性で、地域では珍しい男性の居場所となっています。

＜その他男性の参加が見込める活動＞  
健康麻雀の会、写真展の開催、  
ミニセミナー（参加者が講師）、  
お酒を交えた集まり 等



### ◆趣味活動の会

#### 活動事例④ 安東地区『ぷらっと安東手作りの会』

毎月1回第3水曜日に開催しています。手芸が好きな人たちの集まりで、編み物・折り紙・花フキン・パッチワーク等それぞれが自分の作りたいものを作って自由に時間を過ごしています。みんなで集まることで、参加者の得意な手芸を教え合いながら作ることもあります。



**Q2** スタッフが高齢化して負担が大きくなっています。  
新たな担い手を増やす方法がありますか？

**A** ボランティア募集のチラシを配布

活動自体の説明チラシを配布することは多くの団体が実施していますが、ボランティア募集だけのチラシを作成し、回覧板等で地域に周知している団体もあります。チラシにはボランティアに手伝ってほしい内容を具体的に記載することで、より協力者が集まりやすくなります。

**A2** 地域ボランティア養成講座の開催

地域には「何か人のためになることがしたい」という気持ちをもっていらっしゃる方が多くいます。しかしその気持ちがあっても、自分から主体的に動き出せる人は少数です。そのようなお気持ちを持っていらっしゃる方の一歩を踏み出す機会として、生活支援コーディネーターがボランティア養成講座の企画・実施を行っております。担い手発掘の1つの手段として、ぜひご希望の際は担当の生活支援コーディネーターにお声掛け下さい。

ボランティア講座の内容（一例）

1. ボランティアとは？  
ボランティア活動の基本的な理念や活動の注意点をお話しします。
2. ボランティア・地域活動の楽しみ方  
実際にボランティア活動に取り組む方を講師にお呼びし、活動内容ややりがいについてお話ししてもらいます。

※内容についてはご希望に沿って随時検討いたします。

## Q3 活動がマンネリ化してきていますが、 解消するための方法がありますか？

### A 参加者やスタッフのやりたいことを話し合って実施

毎回次の活動のメニューを考えることは、スタッフの負担となってしまいます。居場所は「何をしてもいい場」ですので、無理にメニューを考えず、おしゃべりをするだけでももちろん構いません。

ただ、何かメニューを考えたいときは、スタッフだけで考えるのではなく、参加者さんにも意見をもらってみんなで考えてみましょう。より多くの方から意見をもらうことで、思いがけないアイデアが生まれることもあります。

また、運営に協力することで、居場所活動に携わっているという参加者自身の役割意識にも繋がります。

#### 活動事例⑤ 井宮北地区『茶話会 ぱーち』

月2回第1・3月曜日に開催しています。会のメニューは参加者と一緒に考えています。会場が高齢者施設の一室を借りて実施しているので、施設の利用者も参加しています。その中の一人が塗り絵や切り絵が得意だとお話しされたので、次からその方に先生になってもらい、みんなで挑戦しました。

また、手芸が得意な参加者と、干支の人形作りにも挑戦しました。

最初は外部の方を呼んでいましたが、毎回だと調整が大変であったためもっと気楽にできるように参加者がしたいこと・教えられることを中心に実施するようになりました。皆さんの趣味や思わぬ特技を知ることができ、会話にも花が咲き楽しいです。



### A2 外部から講師や芸能披露者を呼ぶ

地域には、特技をもった方や、地域活動に協力できる組織・団体が数多くあります。「地域貢献を行いたい」「地域の方との繋がりを作りたい」と考えているところに依頼をかけることも1つの手です。様々な組織・団体と関わることで、地域の中で協力し合える関係性（ネットワーク）ができ、互いを助け合うことや活動の充実化にも繋がります。

## 派遣可能な外部講師・芸能披露紹介先一覧

### <市が実施しているもの>

名称	内容	問い合わせ先
市政出前講座	市民の皆さんのご希望に応じて、市職員が学習会などに出向き、市の業務についての情報提供や説明を行う。講座はさまざまなジャンルがある。	総務局 市長公室 広報課 広聴係 TEL:054-221-1354 FAX:054-221-1487
元気いきいき！ シニアサポーター事業	静岡市のシニア世代が指定場所でボランティア活動をするポイントがたまり、静岡市の地場産品等と交換できる事業。 多くの住民がボランティアとして参加されており、その中には芸能披露の登録をしている個人・団体もあるため、踊りや楽器演奏などの芸能披露を依頼したい時は利用できる。	保健福祉長寿局 健康福祉部 介護保険課 TEL:054-221-1202 FAX:054-221-1298

### <相談可能な関係機関>

名称	内容	問い合わせ先
ボランティアセンター 葵	ボランティアに関する様々な相談業務を行う。講師や芸能披露ができる住民の情報もボランティアセンターが把握しているため、相談先の1つとして活用することもできる。	静岡市社会福祉協議会 葵区地域福祉推進センター ボランティア係 TEL:054-249-3183
静岡県在宅医療推進室	口腔ケア、肺炎・虫歯・歯周病予防についてのセミナーの実施や、お口の体操のレクチャー等講師の派遣が可能。 ※リモートでの対応も可（要相談）	一般社団法人 静岡県歯科医師会 静岡県在宅歯科医療推進室 TEL:054-202-6480

### <その他講師派遣が可能な先>

名称	内容	問い合わせ先
日本調剤 追手町薬局	薬剤師による出張健康セミナー 内容：お薬相談、健康に関するもの 等	日本調剤 追手町薬局 TEL:054-653-7080 (平日 8:30~18:00) 担当 河西様
ドコモショップ 新北街道店	出張スマホの使い方教室 内容：基本の操作方法や便利な使い方のレクチャー スマートフォンの体験 (携帯の機種はドコモ以外でも可)	静岡市地域包括ケア推進 本部 TEL054-221-1203 FAX054-221-1577
中央静岡ヤクルト販売 株式会社	ヤクルト健康教室 内容：「腸は健康の源」「健康のカギ～免疫力～」等 腸の大切さや腸に住み着く乳酸菌などの働きを 分かりやすく解説	中央静岡ヤクルト販売 株式会社 情報・教育部 TEL:054-264-8960 (平日 8:30~16:45) 担当 山本様
こころ接骨鍼灸 マッサージ院 (株式会社 Cocoro)	体操教室 内容：簡単な健康体操のレクチャー等 (所要時間 30分~1時間)	静岡市地域包括ケア推進 本部 TEL054-221-1203 FAX054-221-1577

※利用は全て無料です。

## 6. こんなところも居場所になるかも

「居場所」とは、人が気兼ねなく自分を開放してくつろげる場所、あるいは自分がそこにいることが誰からも認められている場所のことを指します。そのため必ずしも椅子や机がなければいけないものではなく、それぞれの生活の中で定期的に通え、そこで誰かと交流できたり心を落ち着かせることができれば、そこは本人にとっての居場所になります。

例えば・・・

- (1) 生涯学習センターの講座や趣味の会
- (2) 地域で行うランドゴルフ等の自主的な集まり
- (3) 普段通うスーパー
- (4) ご近所さんとする井戸端会議

皆さんが日々の生活の中で何気なくお話しされている方でも、その関わりが本人にとって心の健康に繋がっているかもしれません。

地域の居場所の必要性を感じながらも、条件が揃わず立ち上げが難しい場合は、まずは周りの方とのコミュニケーションを大切に、日ごろから何かあったら声かけられる関係づくりから始めてみましょう。それが広がっていくことで、自然に近所や町内で集まるようになり、結果的に居場所が生まれることに繋がるかもしれません。

### 居場所事例 シニアクラブ

シニアクラブは、高齢者がその生活を健全で豊かなものにするため、自らの教養の向上、健康の増進及び社会奉仕活動等による地域社会との交流等を実施する事を目的として地域に組織されています。葵区内では84のシニアクラブがあり、様々な活動が実施されています（令和2年現在）。

#### 【駒形シニアクラブ】

平成23年より、体操教室を実施しています。数人の参加から始まり、多い時は30人以上集まりました。これまで延べ75人の参加があり、現在は19人が参加しています。体操開始30分前から集まり始め、世間話をしながら時間を過ごします。

コロナで体操ができない時期は、「新型コロナばいばい号」という広報紙を発行しました。そこで数独の掲載や川柳・短歌などを募集し、次号で採点結果や集まった作品を披露します。

集まれない中でも、みんなで繋がりができる活動を考えています。

## 7. 居場所づくり・運営のサポート

本市では、高齢者のための「地域の居場所づくり」などをサポートする役割として、「生活支援コーディネーター」を配置しています。立ち上げのノウハウや地縁組織、法人、既に地域の居場所活動を行っている団体などとのネットワークを持ち、みなさんの思いを実現するためにサポートします。「地域の居場所づくり」をしてみたい、または既存の活動について相談に乗ってほしいという方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談ください。

### 生活支援コーディネーターとは

地域における支え合い活動を推進するために、行政区や地区・学区に配置された専門職。住民や関係機関と連携、協力し、ネットワークづくり、活動づくり、ボランティアの育成、地域の困りごとに対する支援の調整業務等を行います。

### 生活支援コーディネーターが行う支援

- (1) 居場所づくりに関する相談受付
  - ・居場所を作りたい理由や思いを伺います
  - ・立ち上げに向けたポイントを一緒に整理します
  - ・既存の居場所活動についての情報提供や見学の仲介をします
- (2) 居場所立ち上げに向けた検討の支援
  - ・地域の住民や団体との話し合いの場を作るお手伝いをします
  - ・立ち上げまでのスケジュールやプラン作りを支援します
- (3) 居場所づくりを進める人材の育成支援
  - ・居場所を広く知ってもらうための講演会や懇談会の企画・支援を行います
  - ・居場所の運営を行うボランティアの育成・支援を行います
- (4) 居場所の運営支援
  - ・安定的な活動が行えるよう運営の支援を行います
  - ・活用できる制度や助成金の情報収集、提供を行います
  - ・トラブルや問題が発生した際の助言や支援を行います



居場所の立ち上げ・  
運営支援・助成金の情報などなど…  
生活支援コーディネーターになんでもご相談下さい！！

問い合わせ先  
静岡市生活支援コーディネーター  
〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号  
TEL.054-221-1203 / FAX.054-221-1577

こんな人たちも協力してくれるかも！



地域包括支援センター（愛称：まるけあ）

高齢者の総合相談窓口として位置づけられています。  
地域に暮らす高齢者の、介護や生活に関する身近な相談窓口であると同時に、高齢者が暮らしやすい地域づくりのお手伝いもしてくれます。

保健福祉センター

各地域の健康に関するニーズに応え、住民の健康を助ける身近な施設として設置されています。

学区ごとに担当保健師がいるので、健康に関する相談窓口の1つとして頼れる存在です！



民生委員児童委員・主任児童委員

福祉の担い手として、住民個々の相談に応じ、必要な関係機関に繋ぐとともに、地域全体の福祉増進のための活動にも取り組んでいます。

地域住民のことをよく知ってらっしゃるので、住民への声かけや周知のご協力等頼りになる協力者の一人になります。

大切なのは・・・みんなで力を合わせることです！

地域には、そこで暮らす住民だけでなく、その地域にある会社・働きに来ている人・関係機関など、さまざまな立場の人や団体が存在しています。

そしてそれぞれが、得意なこと・苦手なことをもっています。

居場所運営も住民だけや関係機関だけで全てを簡潔するのではなく、地域にいる様々な人・団体と協力しながら行っていくことで、それぞれの得意を活かした運営や、今まで抱えていた課題の解決に繋がるかもしれません。

まずは協力者を増やすことから始めていきましょう！



令和2年度 静岡市生活支援体制整備事業

## 『安定した居場所活動継続のためのポイント集』

作成：静岡市生活支援体制整備事業 葵区地域支え合いネットワーク会議

発行：令和3年3月

静岡市保健福祉長寿局地域包括ケア推進本部

問合せ先：静岡市生活支援コーディネーター

〒420-8602 静岡市葵区追手町5番1号

TEL.054-221-1203 / FAX.054-221-1577