

つながる

かしば

「通いの場・助け合い活動」

ガイドブック

(令和3年度版)

見守る

支え合う

令和3年度

香芝市介護福祉課／香芝市社会福祉協議会

〈生活支援体制整備事業〉



目 次

1. はじめに 1
2. 「通いの場」「助け合い活動」について 2
3. 「コロナ時代のフレイル予防について」 4
4. 「通いの場」「助け合い活動」一覧 5
5. 参加者・活動者を募集しています 12
6. 生活支援コーディネーターにご相談ください 16
7. 地域のつながりヒント集 18
8. ボランティア活動・地域福祉活動 チェックシート 22
9. ふれあいいきいきサロン・いきいき百歳体操 チラシ 24

はじめに

新型コロナウイルス感染症が流行し、楽しみにしていた「通いの場」が休みになるなど外出の機会が減ったり、友人や離れて暮らす家族と気軽に会えなくなったり、以前とは違う日常を過ごしているのではないのでしょうか。

また、このような自粛生活が長期化しており、従来のような日常生活を簡単に取り戻すことはできそうもありません。

新型コロナウイルス感染症は高齢者が重症化しやすく細心の注意が必要ですが、感染拡大による外出自粛で人との交流も少なくなっているため、不活発な暮らしに陥りやすくなっています。

毎日いきいきと健康的な生活を送っていくためには、「しっかり噛んで、しっかり食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが非常に大切です。

東京大学高齢社会総合研究機構の調査では、新型コロナウイルス感染症の高齢者への影響はいわゆる重症化の問題だけでなく、自粛生活が長期化することで、不活発になり「フレイル（虚弱）」化が進むという報告があります。

感染予防となる新たな生活様式は重要ですが、それに加えて、つながりつづけるための様々な工夫やアイデアが重要となってきます。

コロナ禍だからこそ、「つながりを切らない・孤立させない」ための新たな地域づくりに期待が寄せられています。

令和3年7月～9月に高齢者等の孤立防止・介護予防・健康増進を推進するための「通いの場・助け合い活動」に関する調査を実施しました。

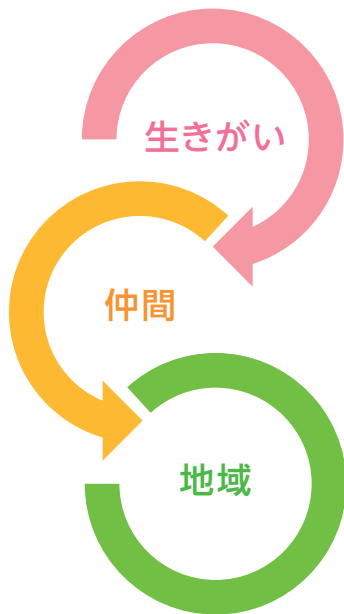
本冊子では、調査にご協力いただいた活動を一覧として紹介させていただき、さらに、コロナ禍にあっても感染防止対策を講じつつ、「つながりを切らない・孤立させない」ための工夫やアイデアを取り入れた活動についてもご紹介いたします。

「通いの場」について

通いの場とは、地域の住民が気軽に集まって交流し、「生きがいづくり」「仲間づくり」「地域づくり」などの、つながりをつくる大切な活動です。

これらの多くが、地域の集会所や公民館、公園など身近に通いやすい場所で、茶話会、食事会、体操、軽スポーツ、趣味活動など様々な活動が行われています。

通いの場の効果



生きがいづくり

通いの場での運動やおしゃべりが、健康な暮らしと生きがいをもたらします。

仲間づくり

定期的に出かけて、地域の人たちとふれあうことができ、大切な仲間が生まれます。

地域づくり

通いの場ができることで、地域全体の交流が活発になり、助け合いが地域に根付きます。



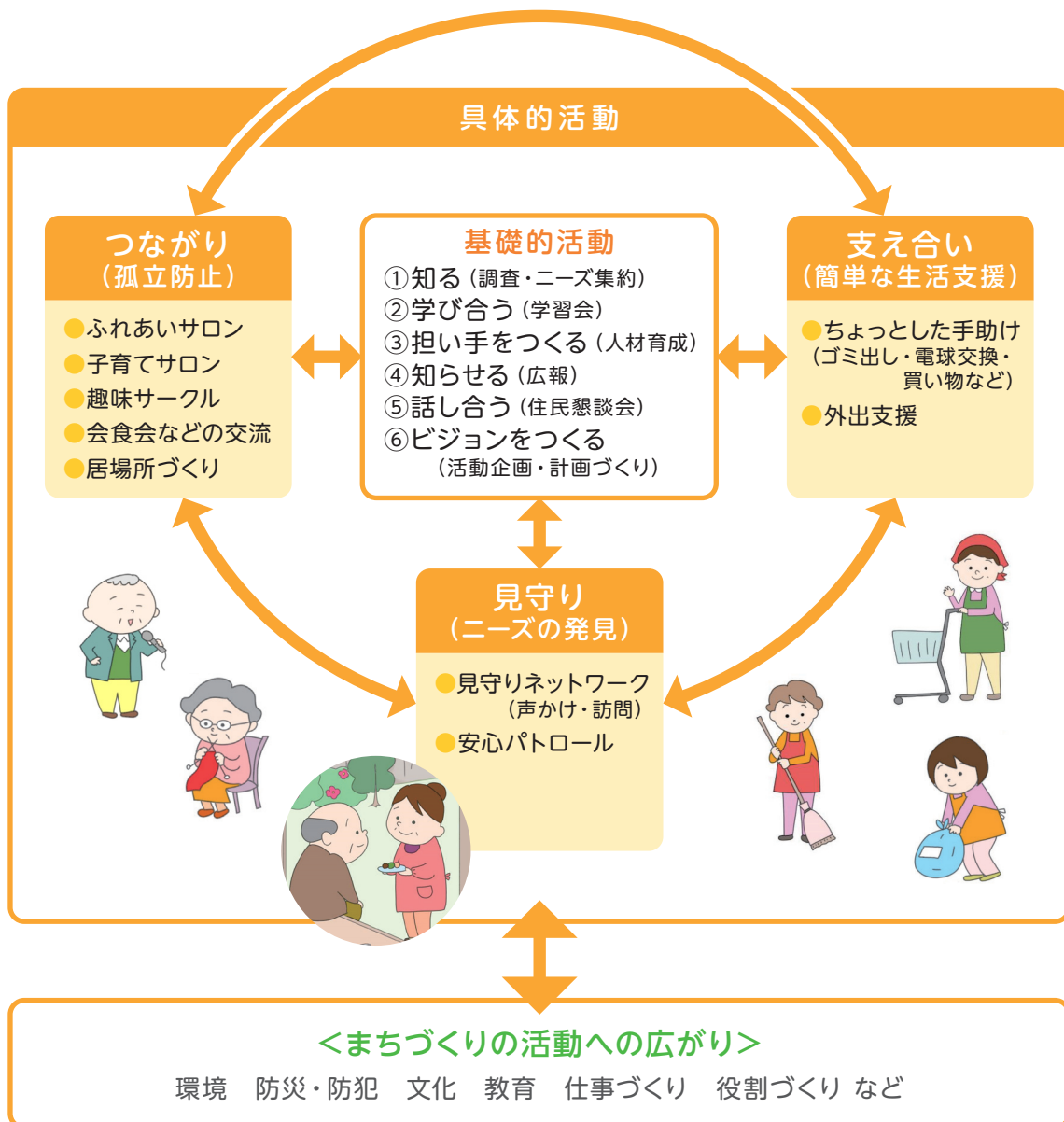
【香芝市の通いの場の例】

- ふれあいいきいきサロン
- いきいき百歳体操
- 老人クラブの集まり
- 茶話会
- ゲートボール
- グラウンドゴルフ
- パークゴルフ
- ヨガ
- カラオケ
- コーラス
- 囲碁
- 将棋
- 健康麻雀 など

「助け合い活動」について

助け合いの活動には、身近な地域の気になる人を見守る活動や、ちょっとした手助けなど支え合い（簡単な生活支援）などがあります。地域のお互い様の気持ちとつながりづくりの活動の延長線上にある活動です。

香芝市でも老人クラブの集まりや、ふれあいいいききサロンに出かけられなくなった人を気にかけて訪問するなど、訪問した先でちょっとした手助けが行われています。



<出典>

社会福祉法人奈良県社会福祉協議会
平成23年度小地域福祉活動に関する調査研究事業報告書
小地域福祉活動の発展への推進方策

『コロナ時代のフレイル予防について』

奈良県立医科大学 疫学・予防医学講座

教授 佐伯 圭吾

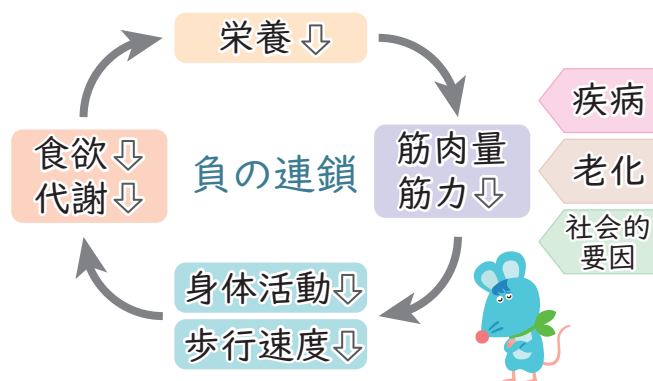


フレイル (Frailty) は、もともと「虚弱」という意味ですが、現在わが国では、「身体や心の機能が低下し、自立生活の維持が困難となりつつあるが、適切な対処を行うことによって、維持・向上を図ることが期待できる状態」を意味する専門用語として使われています。身体的フレイルは筋力や歩行の速度の低下、精神的フレイルは、うつ症状や認知機能の低下、社会的フレイルの症状には、閉じこもりや社会参加の減少が含まれます。

フレイルの原因は、加齢、さまざまな疾病や外傷のほかに、社会的要因も含まれます。新型コロナウイルス感染症の流行による外出自粛やさまざまな活動の減少は、フレイルの原因になると考えられます。フレイルの初期症状は筋肉量の減少や、筋力低下ですが、これはやがて身体活動の低下につながり、食欲や代謝の低下を引き起こします。すると栄養摂取が不足し、一層の筋力の低下につながるという悪循環が生じます (図A)。

フレイル対策には、運動と栄養が重要です。歩行速度が著しく低下した90歳以上の高齢者に、最大筋力の50~80%の負荷をかけるトレーニングを週3回行った結果、平均7.6kgの下肢筋力が2か月間で19.3kgまで回復したとする有名な研究があるように、高齢者の筋力トレーニングの効果は科学的に立証されています。専門家によるトレーニング指導を受けられる機会を積極的に利用することも有効です。栄養面では、たんぱく質の摂取が重要です。高齢者は筋肉の合成効率が低下しているため、肉、魚介類、大豆食品などに含まれるたんぱく質を、1日に少なくとも体重1kgあたり1g以上摂取する必要があると考えられます。

(図A) フレイルが進行する理由



Fried LP, et al. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2001; 56:M145-56. を基に作成

そして最後に家族、友人、ご近所との親密な交流を持つこともフレイル対策に重要です。多くの医学研究は、地域住民の相互の信頼感や、さかんな交流、スポーツや文化活動への参加が、健康維持に関連することを示しています。奈良医大が実施するコホート研究(平城京スタディ)には、800人以上の香芝市の皆様に参加いただいておりますが、各地区の集会、スポーツ・文化活動がとても活発で、入浴・運動施設の整備や、コミュニティバスの運行など、自治体による支援も充実していると感じました。現在は新型コロナウイルス感染症の流行のため自粛が余儀なくされている活動もあると思いますが、感染が落ち着いたら、十分な感染対策のうえ、活動再開をご検討ください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、多くの地域活動が休止や延期を余儀なくされています。外出の機会が大幅に減り、高齢者や障がい者の虚弱化や社会的孤立が心配されています。このような状況を踏まえて、奈良県立医科大学の佐伯圭吾教授に「コロナ時代のフレイル予防について」と題して寄稿をお願いいたしました。

『通いの場』『助け合い活動』一覧

地域には、自治会、老人クラブ、地域福祉推進委員会、ふれあいいきいきサロン、いきいき百歳体操などの、暮らしを豊かにする住民の主体的な活動が数多くあります。令和3年7月～9月の調査にご協力いただいた147の活動をご紹介します。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため活動を休止している場合があります。

《詳細に関するお問い合わせ先》

香芝市社会福祉協議会 ☎0745-76-7107
香芝市介護福祉課 ☎0745-79-7521

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
全市					
1	ひとり暮らし高齢者訪問	香芝市各地区民生委員・児童委員協議会	香芝市内	—	—
五位堂					
2	五位堂サロン	五位堂サロン	五位堂公民館	第1・3(木)	10:00～12:00
3	シニアクラブ五位堂カラオケの集い	シニアクラブ五位堂	さら紗五位堂	第1(日)	13:00～15:00
4	シニアクラブ五位堂健康グラウンドゴルフ	シニアクラブ五位堂	新池親水公園グラウンド	毎週(水)	9:00～11:00
5	シニアクラブ五位堂健康吹き矢	シニアクラブ五位堂	五位堂公民館	第1・3(木)	13:00～15:00
6	シニアクラブ五位堂友愛訪問	シニアクラブ五位堂	五位堂公民館	—	—
東良福寺					
7	見守りネットワーク	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	—	—
8	健康教室	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第3(水) 最終(日) 第2・4(金)	9:00～10:00 13:30～15:30
9	オレンジクラブ	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第2(木)	10:00～12:00
10	あったかカフェ	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第3(金)	13:30～15:00
11	東良福寺いきいきサロン	東良福寺福祉推進委員会	東良福寺公民館	第2・4(土)	13:30～15:30
12	月例会	東良福寺喜楽会	香芝市総合福祉センター	第4(火)	10:00～15:00
13	談話室	東良福寺喜楽会	東良福寺公民館	第3(木)	13:30～15:30
14	ハンドベルサークル	東良福寺喜楽会	東良福寺公民館	第2・4(水)	9:30～11:30
15	体操教室	東良福寺喜楽会	東良福寺公民館	第3(月)	10:00～12:00
16	健康麻雀	東良福寺喜楽会	東良福寺公民館	第1・3(火)	13:00～15:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
東良福寺					
17	ゲートボール	東良福寺喜楽会	香芝市 総合福祉センター	毎週(火) 毎週(金)	13:00~16:00 9:00~12:00
18	グラウンドゴルフ	東良福寺グラウンドゴルフ	新池親水公園 グラウンド	毎週(金) 第1(火)	8:30~10:30 10:00~12:00
西真美					
19	西真美ふれあい食事サービス	ふれあい西真美	西真美自治会館	第1・3(木)	12:00~14:00
20	ふれあい土曜サロン	ふれあい西真美	西真美自治会館	第2・4(土)	12:00~14:00
21	いきいき体操西真美	いきいき体操西真美	西真美自治会館	毎週(金)	10:00~11:00
22	西真美写友会	西真美写友会	西真美自治会館	第2(土)	13:00~15:30
23	グラウンドゴルフ西真美	グラウンドゴルフ西真美	高塚グラウンド	毎週(火)	8:00~10:00
24	高齢者の見守り	友愛西真美	—	—	—
25	すみれ手編クラブ	すみれ手編クラブ	西真美自治会館	第1・3・4(木)	13:00~16:00
26	西真美民謡クラブ	西真美民謡クラブ	西真美自治会館	第1・3(火)	10:00~12:00
27	俳画教室	西真美俳画教室	西真美自治会館	第2(水)	10:00~12:00
五ヶ所					
28	サロン憩	五ヶ所喜楽会	五ヶ所公民館	第1(木) 第3(月)	9:00~12:00
真美ヶ丘					
29	真美ヶ丘吹矢クラブ	真美ヶ丘自治会	真美ヶ丘自治会館	不定期	—
30	地域福祉活動	真美ヶ丘福祉活動検討委員会	真美ヶ丘自治会館	—	—
31	真美いきいきサロン	真美いきいきサロン	真美ヶ丘自治会館	第1・3(日)	10:00~12:00
32	囲碁部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第1・3(日) 第2・4(金)	13:00~16:00 13:30~16:30
33	カラオケ部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第2・4(火)	13:30~15:30
34	グラウンドゴルフ部	真美ヶ丘真鶴会	観正山近隣公園	毎週(火) 他	8:30~10:00(夏) 10:00~12:00(冬)
35	コーラス部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第1・3(火)	13:30~15:30
36	手芸部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘7丁目 GH集会所	毎週(月)	13:00~16:00
37	将棋部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第1・3(日) 他	13:00~16:00
38	女性部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	第2・4(土)	10:00~11:00
39	卓球部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘自治会館	毎週(金)	13:30~16:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
真美ヶ丘					
40	マージャン部	真美ヶ丘真鶴会	真美ヶ丘7丁目GH集会所	第1(木) 第3(金)	10:00~16:00
瓦口					
41	陽だまり喫茶	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	第3(土)	13:00~15:00
42	友愛会	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	第1(木)	11:00~15:00
43	ヨガ教室	瓦口地域福祉推進委員会	瓦口公民館	毎週(木)	13:30~15:30
44	囲碁	瓦口福寿会	瓦口公民館	第1・3(土)	13:00~17:00
45	グラウンドゴルフ	瓦口福寿会	観正山グラウンド	週1回	10:00~12:00
46	ゲートボール	瓦口福寿会	瓦口ゲートボール場	毎週(月) (木)(土)	8:30~11:30
47	健康とゴミ拾いウォーキング	瓦口福寿会	かつらぎの道	毎月最終(木)	8:00~9:00
48	健康麻雀	瓦口福寿会	瓦口公民館	第2・4(金)	13:00~17:00
49	詩吟	瓦口福寿会	瓦口公民館	毎週(木)	13:30~15:30
50	パークゴルフ	瓦口福寿会	—	—	8:30~11:00
別所					
51	別所ふれあいサロン	別所ふれあいサロン	別所公民館	第2(水) 第4(土)	14:00~16:00
鎌田					
52	鎌田いきいき百歳体操	鎌田自治会	鎌田第一公民館	毎週(水)	13:30~14:15
南良福寺					
53	南良福寺ふれあいサロン・いきいき百歳体操	南良福寺ふれあいサロン世話人会	南良福寺集会所	第1・3(日)	10:00~11:30
下田地区					
54	下田いきいきサロン	下田いきいきサロン	下田地区公民館	第1(土) 第3(木)	13:00~15:00
逢坂					
55	逢坂いきいき百歳体操	逢坂福祉推進委員会・逢坂寿老会	逢坂公民館	第1・2・3(火)	10:00~11:00
北今市					
56	北今市あったかいきいきサロン	北今市地域福祉推進委員会	北今市公民館	第2・4(土)	13:30~15:00
57	ストレッチ体操	北今市自治会	北今市公民館	第4(火)	10:00~11:00
藤山1丁目・共栄藤山					
58	藤山華清会 グラウンドゴルフ	藤山華清会	—	不定期	—
良福寺					
59	良福寺恵福会いきいき体操・いきいきサロン	良福寺恵福会	良福寺集会所	第1・3金 第2・4金	10:00~11:00 11:00~12:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
狐井					
60	狐井やすらぎサロン	狐井やすらぎサロン	狐井公民館	第1(木) 第3(土)	13:30~15:30
磯壁					
61	若葉会いきいき百歳体操	磯壁若葉会	磯壁公民館	第1・2(金)	10:00~11:30
62	磯壁ふれあい食事サービス	磯壁みつわ会	磯壁公民館	第1・3(木)	11:00~14:00
63	磯壁見守りネットワーク	磯壁みつわ会	磯壁公民館	—	—
64	ふれあい喫茶みつわ	磯壁みつわ会	磯壁公民館	第4(土)	13:30~15:30
日生香芝南住宅					
65	いきいき百歳体操	日生香芝南住宅自治会・睦会	日生香芝南住宅公民館	毎週(金)	9:00~12:00
66	喫茶サロン「なごみ」	日生香芝南住宅ふれあい・いきいきサロン	日生香芝南住宅公民館	第3(木)	13:00~15:00
67	健康麻雀教室	日生香芝南住宅ふれあい・いきいきサロン	日生香芝南住宅公民館	毎週(水) 第1・3・5(土)	13:00~16:00 9:00~12:00
関屋					
68	仮称 せきや・ふれあい・みまもり会	関屋自治会	関屋公民館新館	—	—
69	二十日会いきいきサロン・いきいき百歳体操	二十日会いきいきサロン推進委員会	瑞宝園集会所	—	—
70	会員交流会	関屋第二寿光会	香芝市総合福祉センター	第3(水)	10:00~15:00
71	グラウンドゴルフ	関屋第二寿光会	関屋ふれあい広場	毎週(木)	8:30~11:00
72	月1回町内駅前清掃活動	関屋第二寿光会	近鉄関屋駅周辺	第2(月)	7:15~8:00
田尻					
73	田尻ふれあいサロン	田尻ふれあいサロン	田尻集会所	第1・3(火)	13:00~16:00
祇園荘					
74	祇園荘ふれあいサロン	祇園荘自治会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	第3(日)	13:00~17:00
関屋近鉄住宅地					
75	囲碁クラブ	関屋近鉄住宅地自治会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	毎週(土)	9:00~12:00
76	テニス同好会	関屋近鉄住宅地自治会	近住テニスコート	毎週(土)	9:00~12:00 13:00~14:00
77	高齢者くらし支援協議会(気になる会議)	高齢者くらし支援協議会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	—	—
78	歌ごえ(住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	第1(木)	13:30~14:30
79	近住いきいきサロン	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	第1・3(木)	12:30~13:30
80	近住見守りネットワーク	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	—	—
81	近住お助け便利屋さんチーム	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地自治会集会所	—	—

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
関屋近鉄住宅地					
82	ふれあい食事サービス	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第1・3(木)	11:00~12:30
83	ヨガ サロン(住民交流事業)	近住地域福祉推進委員会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(月)	13:30~15:00
84	いきいき健康麻雀	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(土)	12:00~15:00
85	くつろぎサロン (昼食 手芸 カラオケ)	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第3(木)	11:00~14:00
86	グラウンドゴルフ同好会	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(土)	8:30~10:30
87	シネマサロン	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	第2(木)	11:00~14:00
88	初心者向け麻雀	関屋むつみ会	関屋近鉄住宅地 自治会集会所	毎週(金)	12:30~16:00
89	高齢者への支援	ボランティアお役に立ち隊	自治会域内	—	—
せきや青葉台					
90	青葉台サロン	せきや青葉台手をつなごう会	せきや青葉台会館	第2・4(土)	10:00~11:30
91	せきや青葉台 ふれあい食事サービス	せきや青葉台手をつなごう会	せきや青葉台会館	毎週(木)	—
92	(健康)ストレッチ	ストレッチ同好会(青葉台)	せきや青葉台会館	毎週(金)	10:00~11:30
93	(木曜)卓球クラブ	木曜卓球クラブ	せきや青葉台会館	毎週(木)	13:30~16:30
94	カラオケ	歌おう会	せきや青葉台会館	第3(木)	9:00~11:20
95	太極拳	青葉台太極拳クラブふぁんそん	せきや青葉台会館	毎週(金)	9:30~12:00
96	ヨガ教室	ヨガ教室	せきや青葉台会館	毎週(水)	10:00~11:30
あしびハイツ					
97	つながりカフェ	わくわくサロン「絆」	あしびハイツ集会所	第1(土) 第3(木)	13:30~15:30 10:00~12:00
98	健康体操	あしびハイツ健康体操 (いきいき百歳体操)	あしびハイツ集会所	毎週(水)	10:00~11:00
関屋桜が丘					
99	生活支援・送迎サービス	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	—	—
100	配食・会食サービス	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	第1・3(木)	11:30~
101	パソコン・スマホ相談	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	第1・2(火)	10:00~11:30
102	ふれあいサロン	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	関屋桜が丘公民館	第2(月)	13:00~15:00
103	ラジオ体操	地域福祉推進委員会 竹の杜茶論	竹の杜	(日)と 雨の日以外	6:30~6:50
104	桜が丘いきいき百歳体操	桜ヶ丘泉会	関屋桜が丘公民館	毎週(月)	13:00~14:00

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
関屋桜が丘					
105	古典の会	古典の会	関屋桜が丘公民館	第3(木)	13:00~16:00
106	桜が丘 ヨガサークル	桜が丘 ヨガサークル	関屋桜が丘公民館	第1・3(水)	9:30~12:30
107	さんざし倶楽部	さんざし倶楽部	関屋桜が丘公民館	第2(木)	10:00~12:00
108	手芸サークル	手芸サークル	関屋桜が丘公民館	第3(金)	13:00~16:00
109	手づくり 半纏の会	手づくり 半纏の会	関屋桜が丘公民館	第4(木)	13:00~16:00
110	麻雀遊楽会	麻雀遊楽会	関屋桜が丘公民館	毎週(日)	13:00~18:00
111	木曜夜ヨガ	木曜夜ヨガ	関屋桜が丘公民館	毎週(木)	19:30~20:30
松ヶ丘					
112	松ヶ丘いきいきサロン	松ヶ丘いきいきサロン	松ヶ丘集会所	第3(土)	10:00~12:00
畑					
113	カラオケ	畑さつき会・寿会	畑公民館・香芝市 総合福祉センター	第1・3(土) 第3(月)	13:00~16:00 10:00~15:00
114	グラウンドゴルフ	畑さつき会・寿会	畑公民館	毎週(月) (水)(金)	—
115	フリーブロー	畑さつき会・寿会	畑公民館	—	—
穴虫西					
116	穴虫すみれ会 穴虫西集いの会	穴虫西すみれ会	穴虫西公民館	第3(金)	13:00~16:00
117	穴虫西いきいき百歳体操	穴虫西喜楽会	穴虫西公民館	毎週(水)	13:00~13:40
118	カラオケ	穴虫西喜楽会	穴虫西公民館	毎週(水)	14:00~16:00
119	グラウンドゴルフ	穴虫西喜楽会	穴虫西 グラウンドゴルフ場	毎週(火) (木)(土)	13:30~15:00
穴虫二上					
120	穴虫二上いきいき百歳体操	穴虫二上自治会	穴虫二上公民館	毎週(木)	9:00~10:00(夏) 10:00~11:00(冬)
高山台					
121	高山台・和らぎクラブ	高山台・和らぎクラブ	高山台集会所	毎週(火)	13:00~16:00
122	高山台・和らぎクラブ美化清掃	高山台・和らぎクラブ	高山台集会所	第3(土)	8:00~10:00(夏) 9:00~11:00(冬)
123	高山台水彩画教室	高山台水彩画教室	高山台集会所	第1(月)	9:00~11:00
高					
124	高いいきいき百歳体操	高自治会(民生児童委員)	高集会所	毎週(月)	10:00~10:50
畑ノ浦					
125	畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会	畑ノ浦・旭ヶ丘しみず会	畑ノ浦集会場	—	—

NO	活動名	実施団体	活動拠点	開催日	開催時間
香芝・旭ヶ丘ニュータウン					
126	ふれあいサロン	旭ヶ丘地域福祉推進委員会	旭ヶ丘ニュータウン 自治会館	第3(木)又は 第3(土)	10:00~12:00
127	健寿会健康麻雀クラブ活動	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘ニュータウン 自治会館	毎週(木)	13:00~16:00
128	健寿会カラオケ活動	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘ニュータウン 自治会館・カラオケ レインボー	第1(木) 第3(木)	12:30~14:30 13:00~15:00
129	健寿会グランドゴルフ活動	旭ヶ丘健寿会	旭ヶ丘近隣公園	毎週(火)(金)	9:00~11:00
上中					
130	三角会(いきいき百歳体操)	上中自治会	上中自治会 三角三友会館	毎週(日)	13:30~16:30
131	上中ふれあい喫茶なごみ	上中ふれあいの会	上中南集会所	第2(水) 第4(土)	13:30~15:30 13:30~15:00
今泉					
132	今泉公民館の清掃活動	今泉老人会	今泉公民館	最終(木)	13:00~16:00
下寺					
133	下寺いきいき百歳体操	下寺ふれあいの会	下寺集会所	毎週(火)	13:30~15:00
尼寺					
134	尼寺いきいき百歳体操	尼寺地域福祉推進委員会	尼寺公民館	毎週(火)	13:00~14:00
白鳳台					
135	清掃活動(消化訓練)	白鳳台自治会	香芝市 地域交流センター	第2(日)	9:00~10:00
136	なごみカフェ(認知症カフェ)	白鳳台自治会	香芝市 地域交流センター	偶数月の 第2(金)	10:30~12:00
137	白鳳台気になる会議	白鳳台自治会	香芝市 地域交流センター	2カ月に1度	10:00~12:00
138	高齢者見守り	白鳳台自治会 高齢者支援対策室	香芝市地域交流 センター 他	—	—
139	いきいき健康麻雀	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	第2・4(月) 第3(金)	13:00~17:00
140	友愛訪問	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	適時準備後 実施	—
141	白鳳台鳳友会定例会	白鳳台鳳友会	香芝市 地域交流センター	第3(金)	9:00~16:00
142	白鳳台鳳友会グランドゴルフ	白鳳台鳳友会	白鳳台1号公園	毎週(月)(木)	8:50~11:10
143	いきいきサロン	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	第3(月) 第1(土)	11:00~13:00 13:00~15:00
144	いきいき百歳体操	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	第1・2・4(金) 第3(金)	14:30~15:30 14:30~16:30
145	配食サービス (ふれあい食事サービス)	白鳳ふれあいの会	香芝市 地域交流センター	毎週(木)	10:30~12:00
146	ラジオ体操	白鳳ふれあいの会	白鳳台1号公園 及び3号公園	(月)~(金)	6:30~6:50
147	生涯学習	白鳳台生涯学習学級	香芝市 地域交流センター	—	—

「参加者&活動者」を募集しています!!

いきいき百歳体操

内容 DVDを観ながらおもりを使い、全身を動かし筋力低下を予防する運動

要件 3人以上で、週1回、3ヶ月以上継続して実施

場所 地域の集会所、公民館等

時間 30分～

おすすめポイント

椅子に座りながらゆっくり体操をするので誰でも参加できます。体操を通して地域みんなで介護予防・閉じこもり予防・仲間づくりしましょう!!



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521



ふれあいいきいきサロン

内容 身近な地域で、喫茶などで住民同士の交流を深める活動

要件 概ね月1回以上

場所 地域の集会所、公民館等

時間 地域の状況に応じて 2～3時間程度

おすすめポイント

定期的に集うことで地域の中で顔見知りが増え、お互いに気にかけて関係ができます。サロンに出かけることで、孤立防止にもつながっています。



香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107

老人クラブ

内容 高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動を柱とした団体

要件 概ね60歳以上

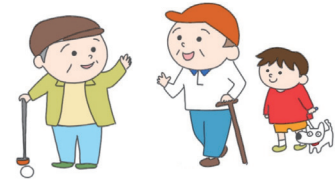
場所 地域の集会所、公民館、公園等

時間 活動に応じて

おすすめポイント

健康づくりのための軽スポーツや体操、ひとり暮らし高齢者等への友愛訪問、公共施設や道路の清掃、地域（子ども）見守りパトロール活動など地域の奉仕活動に取り組んでいます。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107



地域福祉推進委員会

内容 身近な地域での「つながり」「見守り」「支え合い」をすすめる組織

要件 地域活動者や関心のある方

場所 地域の集会所、公民館等

おすすめポイント

生活課題を住民同士が話し合い、課題解決に向けた小地域福祉活動を展開する組織です。市内16地域で14の地域福祉推進委員会が、つながりを深めるための催しやサロン活動、ひとり暮らし高齢者や子どもなどの見守り活動、外出支援や簡単な生活支援などの支え合いの活動をすすめています。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107



「参加者&活動者」を募集しています!!

ほほえみ香芝

内容 暮らしの中でちょっとした困りごと等をお手伝いさせて頂く、有償助け合い サービス活動

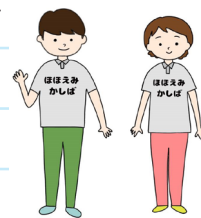
要件 市内在住で養成講座終了後、有償ボランティア活動ができる方

場所 市内

時間 月～金（祝日除く）9時～16時

おすすめポイント

活動を通して、人と人とのつながりや、時間をかけて構築される信頼関係を肌で感じることができます。同じ想いの活動仲間ができること、そして活動時にご利用者より「ありがとう」の一言がうれしくて、やりがいを感じることができます。



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

介護予防リーダー（KEEP香芝）

内容 高齢者を中心とした運動教室や交流の場で、運動とレクリエーションを通して介護予防の普及啓発を行うボランティア

要件 市内在住で養成講座終了後、ボランティア活動ができる方

場所 市内

時間 30分～1時間程度

おすすめポイント

健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、みんなで体操することで楽しく介護予防にもなります。



香芝市介護福祉課
☎0745-79-7521

ボランティアセンター

内容 活動登録…高齢、障がい、子育てに関わる活動だけでなく、環境、健康、地域、施設・団体のイベント補助など、様々な分野のボランティア団体・個人が登録

活動依頼者…施設、団体の他学校など教育機関やボランティアセンターでの両者をつないだり相談などに対応

要件 誰かのために（社会性）何かをしたい（自主性）という思いを持ち、出会い・共感し・支え合うつながりの社会を作ろうと思う方

おすすめポイント

場所・時間 各活動による

自分の「好きなこと」や「特技」を活かしている人となつながら「域活き活動」に参加しませんか。

香芝市社会福祉協議会
☎0745-76-7107



シルバー人材センター

内容 （請負・委任）植木剪定、大作業、襖・障子張替え、ペンキ塗り、家事援助等（派遣・紹介）スーパー等での荷受作業、学校用務員業務、工場内での軽作業等

要件 ①市内在住60歳以上の方 ②健康で働く意欲のある方

場所 就業先による

時間 就業内容による

おすすめポイント

まだまだ働きたい方、地域で仲間づくりをしたい方の「生きがい就労」を応援します!!

香芝市シルバー人材センター
☎0745-79-6601



生活支援コーディネーターにご相談ください

近所で気になる
人がいる…



地域でやりたいことがある

地域で気になる人がいる

サークルの参加が
減ってきた




地域のために
何かしたい



ふれあいサロンを
始めたい




私たち生活支援コーディネーターと一緒に相談・活動支援いたします!!



こうもと
甲本
統括



おだ
尾田
香芝北中学校区担当



たかがき
高垣
香芝東中学校区担当



くにじま
國島
香芝西中学校区担当



あらか
荒木
香芝中学校区担当

生活支援コーディネーターは、地域住民や専門職、様々な事業者等と協働し、資源開発やネットワークの構築等、高齢者を支える住民主体の地域づくりを支援します。香芝市の場合コミュニティソーシャルワーカーが兼務しています。

中学校区	地 域	担当
香芝東中学校	五位堂、東良福寺、西真美、五ヶ所、すみれ野、別所、瓦口、真美ヶ丘、真美ヶ丘6・7丁目団地	高垣
香芝中学校	鎌田、南良福寺、泉台、下田地区、逢坂、北今市、畑藤山二丁目、藤山一丁目、共栄藤山台、はたふじ会、良福寺、狐井、磯壁、日生香芝南住宅	荒木
香芝西中学校	関屋、田尻、祇園荘、関屋近鉄住宅地、せきや青葉台、あしびハイツ、関屋桜が丘、松ヶ丘、さくら坂、晴実台、畑、穴虫西、穴虫二上、高山台	國島
香芝北中学校	高、畑之浦、旭ヶ丘、香芝・旭ヶ丘ニュータウン、上中、今泉、下寺、平野、尼寺、白鳳台	尾田

コーディネーター事例1 「8050世帯への関わり」

認知症の母と病気で失業中の息子の2人世帯。気になる会議で参加者から少しずつ情報を持ち寄り、それぞれが協力しながら見守り・対応していくことに。民生委員と地域包括は「世帯を訪問し、母を必要な支援につなげていこう」、地域住民は「息子へ声かけし、さりげなく見守ろう」と意見がでた。このことがきっかけで、挨拶からちょっとした相談まで徐々に地域住民と世帯の関係づくりができ、母が自宅で倒れた際、息子から地域住民にSOSが出され早期対応につながる。

ポイント

- 住民が普段から気になる人について情報共有
- 住民と専門職が協働しながら気になる人への関わりを考える

気になる会議
開催



コーディネーター事例2 「買い物ツアーの試験的实施」

日々の買い物に不便さを抱える住民について話し合いがあった。地域住民としてどのような買い物支援ができるか考える中、社会福祉法人や社協の所有する車両を活用し、買い物ツアーを試験的实施。民生委員や老人クラブを中心に必要と思われる方への案内。地域から近隣のスーパーまでの送迎と付添い支援を行った。それらの試験的な実施を受け、改めて気になる会議で話し合いが行われ、現在の地域にとって必要な買い物支援について意識の統一が図られた。

ポイント

- 地域課題である「買い物」「介護」を住民みんなで協議
- 話し合いをもとに具体的な取り組みにつなげる

資源開発



コーディネーター事例3 「施設入所後も地域のみならずつながって」

続けて夫と娘を亡くし一人暮らしになった70代女性。気になる会議で気になる人としてあがる。まず地域包括へつなぎ、地域では親しいご近所さんを通じてみんなで見守りすることに。その後自宅での転倒を契機に、在宅生活が困難になり施設入所となる。留守宅の庭木の手入れや、メダカの世話をご近所さんが行い、民生委員や活動リーダーが施設に定期的に面会に訪れる。気になる会議では今なお本人の情報を継続して共有。施設に入所しても地域とつながりを維持している。

ポイント

- 住民と専門職がつながりネットワークをつくる
- 支援が必要になっても地域から切り離されずに暮らせる地域

ネットワーク
構築



コーディネーター事例4 「転入者へのお誘い」

気になる会議では、一人暮らし高齢者、ひきこもりがちな高齢者への見守りの話だけではなく、新たに転入してきた世帯への関わりについても話し合っている。「あそこの家に小学生の子どもさん引っ越してきたみたいよ。」「じゃあ今度の、お餅つき誘ってあげなくちゃ」等、気になる会議で新たな住民を、地域の仲間に迎え入れる準備をしている。住宅地図を手にとり気になる人への定期的な訪問と、情報共有で地域全体での見守りを深めている。

ポイント

- 住宅地図を見ながら、地域の情報を持ち寄る
- 見守りが必要な人を、地域のみならず見守る体制をつくる

マッチング





かしば

コロナ禍でもできる

地域のつながりヒント集

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、多くの地域活動や通いの場、ボランティア活動などが休止せざるを得なくなりました。

社会参加の場や人とのつながりがなくなると、自宅に閉じこもりがちになり、要介護状態になるリスクが高まります。また社会から孤立する方が増加し、今まで自然にできていたお互いの事を気かけあい、支えあうということができなくなってしまいます。

しかし地域では、これらの課題と向き合い、地域内でのつながりや仲間同士のつながりを続けるための工夫やアイデアを取り入れた活動が誕生しました。

そのような工夫やアイデアをまとめたヒント集を参考にし、改めてつながりの大切さや、いま私たちにできることを考えるきっかけになればと思います。



編集：わがまち香芝ささえ愛会議

つながりヒント! ①

手紙や会報の配布 ～介護予防にも～

手紙やメッセージカード、団体の会報を読むだけで「自分のことを気にかけてくれている」とホッとできます。手紙や会報の中に、クイズや、自宅でできる簡単な体操を載せると介護予防にもなりますね。

真美ヶ丘自治会では・・・

会報を通じて新春お年玉抽選会の実施やクイズの掲載をし、自治会活動が難しくてもつながりを感じ、少しでも楽しんでもらえるよう工夫しました。



mamioka No. 223(1)

まみがおか 第223号
2021年(令和3年)年1月1日(金)

〒639-0223 香芝市真美ヶ丘7-4-3B
真美ヶ丘自治会 発行 市本町 編集 広野町編集委員
ホームページ <http://www.mamioka.com>

今月はこれです

今月号の目録

- ① 「自主防災協議」報告
- ② Wm コロナ、災害対策編
- ③ マツコトくわくくコンコト
- ④ 新年につなぐお年玉、子ども
- ⑤ 形次大丸、専任編集委員
- ⑥ 親山山はあきれにれ、ファミリ
- ⑦ 一冊から、マナーアップ

会員数 12月10日現在 1314名

会長新年挨拶 希望を次世代につなぐに!!
物々としておめでとございます。今年の子は年が早いです。12月の2編編で、種がながれしていきまます。お年玉とされ、まだ結果を定める時期ではなく、結果につなぐお年玉、子どもとつなぐと作って基礎を積み上げていく時期とされます。2020年は新型コロナウイルスによって自治会活動は多くの制限を受けました。2021年は皆でコロナを乗り越え、その中から新しい活動を模索し、次の世代につなぐ希望をもちた年になるよう、皆さまと一緒に活動していきましょう。(自治会長 佐々木八郎)

新春お年玉クイズを当てよう! 応募期間 1/5~1/11 正午 会報に抽選用紙を公開抽選 会費で1/11(日)14時 30名に当たる
「おまつり」は中止、「とんどまつり」も「スプリングコンサート」も中止、さみしい限りです。そこで改めて、「とんどまつり」の替わりに、新春に、クイズで「お年玉」をゲットしてください。下記のクイズの答えを応募用紙に必要事項を記入して、自治会館玄関に投函します(抽選用紙は毎日回収します)。◎応募期間 1月5日(火)から1月11日(日)・夜12時まで(抽選用の応募用紙は毎日回収します)。◎抽選日 1月11日(日)14時から会館で、世帯別による公開抽選会により実施します。当たった方には世帯別お年玉(お年玉)を1月20日までにお配りします。クイズの総数は下記のとおりです。
1. 2020年は「真美ヶ丘お年玉」は廃止しなかった。
2. 2020年後の真美ヶ丘自治会の定期総会はコロナのため開催できなくなり止まりました。
3. 2020年は「自主防災協議」を行わずに済みました。
4. 真美ヶ丘自治会の会員数は現在1300名以上である。
5. 2020年にオンラインピックは日本で開催できなかった。

2021年 新春お年玉クイズ 応募用紙 (会報の抽選用紙に入れてください)	
①にたえ	1 (正解は半数以上) 2 (正解は半数未満)
◎お名前	住所欄
◎連絡TEL	姓

つながりヒント! ②

見守り訪問 ～玄関先でのつながり～

手作りマスク等配布を通して見守りを行うという方法もあります。配布を通して顔を合わせる機会ができ、訪問先の方の様子が分かります。

香芝市民生児童委員連合会では・・・

日ごろから民生委員活動として見守り訪問をしていましたが、コロナ禍で訪問がしづらくなりました。そこで手作りのマスク入れを作成し、それをきっかけとして地域内の独居高齢者を訪問し見守り、安否確認を行いました。



つながりヒント! ③

屋外での活動 ～密にならず気分もリフレッシュ～

ラジオ体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ、ゲートボールなど、屋外でできる活動はたくさんあります。体を動かすことで気分もリフレッシュでき、健康的な日々を過ごすことができるでしょう。

シニアクラブ五位堂では・・・

屋内の活動は中止していますが、グラウンドゴルフ等、野外の活動を実施しています。密を避けながら顔を合わせてつながりを維持しています。



つながりヒント! 4

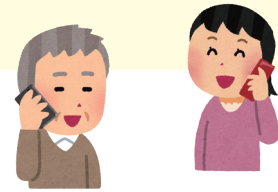
電話での声掛け ～少し話をすることで元気に～

「話をする相手がいなくてテレビだけが友達」案外そんな人がたくさんいるかもしれません。特に用事が無くても日ごろのささいな出来事を話すだけで元気がでることもあります。

※近年は詐欺の電話を警戒し、知らない番号は出ないという方も多いため、事前に番号の登録をしておくといいかもしれません。

磯壁みつわ会では…

日頃、公民館で会食会を実施し気になる高齢者とのつながりづくりや見守りをしてきましたが、コロナ禍では、電話連絡をすることでつながりを切らさないよう工夫して活動を行いました。



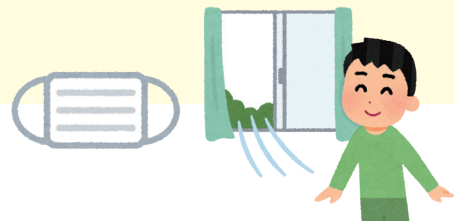
つながりヒント! 5

基本的対策の徹底 ～できることを確実に～

マスクの着用、参加者の体調確認、手指の消毒、換気、ソーシャルディスタンスの確保など基本的な感染症対策を改めて確認しましょう。

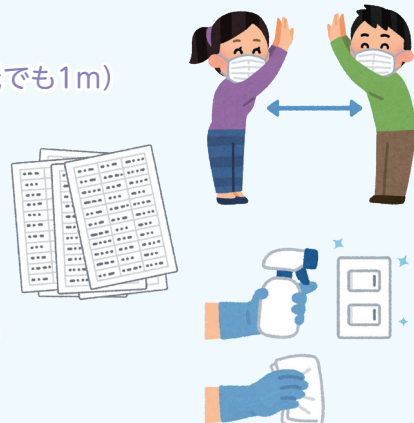
北今市地域福祉推進委員会では…

普段のサロン活動をコロナ禍でも何とか実施できないかと考え、検温の実施や参加者の体調確認に加え、受付にビニールカーテンを設置するなど感染症対策を徹底してサロンを開催しました。



～基本的感染症対策の具体例～

- 健康管理の徹底
- 対人距離の確保(最低でも1m)
- 手洗い・手指の消毒
- 参加者名簿の作成
- マスクの着用
- 定期的な換気
- 検温の実施
- 参加人数の制限
- 共用部や設備の消毒



つながりヒント! 6

オンラインツールの活用 ~幅広い世代で人気~

オンラインツールを使うのは難しそう…と使用に抵抗がある方も多いかもしれませんが、近年では若い方から年配の方まで幅広い世代で気軽に使用されています。特にSNSのビデオ通話機能などは使用しやすいため、活用方法を共有してみたいかがでしょうか？

子育て支援のボランティア団体「T-seed」では…
Web会議システムを使っての悩み相談や工作教室を実施し、子育てをするお母さんの孤立防止や、子どもたちに楽しんでもらえるような工夫を行いました。



つながりヒント! 7

気になる会議の開催 ~情報共有し続けるために~

気になる会議を実施し続けることで、気になる方の近況を把握できます。何かあったときに地域の方がすぐに手助けできるよう、情報共有し続けることはとても大切です。

白鳳台地域では…

自治会、地域福祉推進委員会、老人クラブ、民生委員児童委員、専門職が感染症対策を徹底しながら、コロナ禍でも、地域内で孤立しがちな気になる方の見守りなどについて話し合っています。



今回、私たちが見聞きして知っているヒント(事例)の一部を紹介しましたが、私たちが知らないだけで、様々な工夫をしている団体・活動もあるかと思います。

ぜひ、そのような工夫を私たちにも教えてください。感染症対策に「絶対大丈夫」はありませんが、工夫を広く共有することができれば新たなチャンスや新しい出会いが生まれるかもしれません。

香芝市社会福祉協議会
香芝市西地域包括支援センター

香芝市中央地域包括支援センター
香芝市東地域包括支援センター

ボランティア活動・地域福祉活動チェックシート

with コロナでボランティア活動・地域福祉活動を実施される場合にご活用ください。

Ver1 2021.12

1 手洗いの徹底・マスクの着用



- ・活動中は、全員が正しくマスクを着用するように徹底しましょう。
- ・こまめな手洗いと、アルコール等で手指消毒を徹底しましょう。
- ・衛生資材を会場内に設置しましょう。(消毒液・ハンドソープ・ペーパータオル等)

2 密を避ける



- ・人と人との間隔はできれば2m(最低1m)空けましょう。
- ・座席の配置は、対面ではなく互い違いや横並びなど工夫しましょう。
- ・30分に1回は、窓やドアを開け換気を行いましょ。
- ・飛沫感染を防止しましょう。(マスクの着用、大声での会話を避ける)
- ・開催方法を工夫しましょう。(参加人数の制限、短時間など)

3 会場の清掃・消毒、資材の活用



- ・複数の人が触れる場所や物は、こまめに消毒をしましょう。
(テーブル・背もたれ・ドアノブ・スイッチ・蛇口など)
- ・食器、コップ、箸、タオルなど共用しないようにしましょう。
- ・茶菓子などは個包装されたものを提供しましょう。

4 体調管理



- ・全員の体温、体調を確認し、参加者名簿を作成しましょう。
(裏面の参加者名簿を参考にしてください)
- ・発熱や風邪等の体調不良がある場合は参加を控えましょう。

活動内容			
活動団体名			
開催日時	年	月	日() : ~ :
開催場所		記入者	

香芝市介護福祉課・香芝市社会福祉課・社会福祉法人香芝市社会福祉協議会

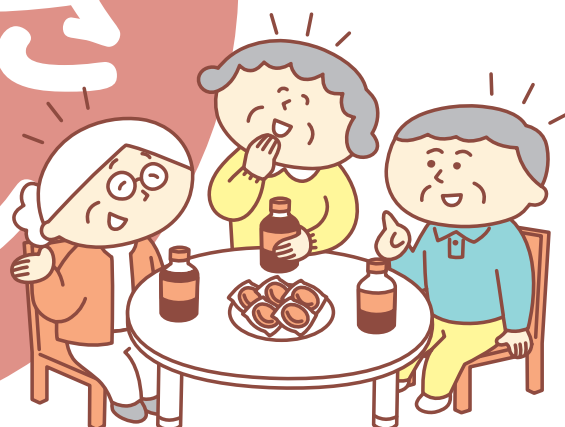
参加者名簿

NO	名前	連絡先	体温
1			°C
2			°C
3			°C
4			°C
5			°C
6			°C
7			°C
8			°C
9			°C
10			°C
11			°C
12			°C
13			°C
14			°C
15			°C
16			°C
17			°C
18			°C
19			°C
20			°C

万一感染者が出た場合に追跡を可能とするため、当日の参加者を記載し、各団体で1カ月間保管してください。

ふれあい いきいき サロン

再開
します!



場所

○○○公民館

日時

毎月第2・4木曜日
午前10時～（60分）

参加費

飲み物代100円

*** 感染対策を実施しております。**

サロンに参加することで閉じこもらない
お出かけ習慣を作りましょう!

【お問い合わせ】

○○○○○○○サロン 代表者 香芝 花子

電話 000-00-0000

サロンに参加すると…

- ★仲間づくりができます!
- ★気軽に相談ができます!
- ★暮らしに必要なさまざまな情報が交換できます!
- ★参加者同士が気にかげあう自然な関係ができます!

いきいき 百歳 体操

再開
します!



場所

○○○公民館

日時

毎水曜日
午前9時～（40分）

持ち物

いきいき百歳手帳・
動きやすい服装・飲み物

*** 感染対策を実施しております。**

健康寿命を延ばすのに最適な体操です。
コロナに負けずにがんばりましょう!

【お問い合わせ】

○○○○○○いきいき百歳 代表者 香芝 花子

電話 000-00-0000

参加者からこんな声が…
★椅子から楽に立ち上げられるようになりました!
★杖がいらなくなりました!
★顔なじみができて楽しいです!



《ご相談窓口》

香芝市介護福祉課 ☎0745-79-7521
香芝市社会福祉協議会 ☎0745-76-7107
香芝市中央地域包括支援センター ☎0745-79-0802
香芝市西地域包括支援センター ☎0745-71-3201
香芝市東地域包括支援センター ☎0745-71-3120

発行日:令和4年3月

発行元:香芝市介護福祉課/香芝市社会福祉協議会