

みんなで



minnade

地域をみんなでデザインしよう



[特集] 地域の高齢者を支える人たち～四街道のとりくみ～

- ・ 仲間同士で助け合える関係づくり
- ・ 共に生きる 共に集う
- ・ SOSカードで非常時に備える
- ・ インターネットを使って買い物支援
- ・ 自分たちで地域のコミュニティをつくる

2015/03

第5号

仲間同士で助け合える関係づくり

NPO法人ネットワーク大地



(上) 買い物サービスの様子
(右上) 春のお花見
(右下) イベントでは綿あめが大人気

自分が住んできた街で、ずっと住み続けたいという思い。それをかなえるためには、高齢になっても独居になっても、近所同士助け合って生活していきたい。そのためには住んでいる地域にコミュニティがあつて、助け合える仲間が近くにいる環境が必要です。

そんな仲間同士の助け合いを大切に活動しているのがNPO法人ネットワーク大地（以下「大地」）。知らない人同士が支援されるのって、ちょっとストレスだったり、頼みにくかったりしませんか？そんなドライな関係ではなく、江戸時代の長屋に暮らす人々のように、ちよつとしたことは頼んで、頼まれて、関わりあつて生きていくことを大切にしています。

そのために、月に1度のおしゃべり会や、会員の皆さんが楽しみにしている芸能発表会、また一泊旅行なども企画し、会員同士の交流を行っています。

会員同士のつながりを大切にしながら、会員相互に助け合える体制を整えている大地。高齢者の生活支援として、声かけによる見守り、庭の木の伐採、部屋の電球交換など、日常の中での困りごとを手伝います。また、週に1回の買い物支援や病院送迎など、会員さんが困ることなく生活できるように、いつでも近くで見守る大地です。

会 員 募 集

一緒に活動する会員を募集しています。
行事に参加しながら、運営側として参加しませんか？買い物支援の車を運転してくださる方、一緒に見守りしてくださる方などを募集します。
まずはお電話でお問い合わせください。

NPO法人ネットワーク大地

場 所 四街道市旭ヶ丘
代 表 大見 政司
問 合 せ 090-6013-7917

共に生きる 共に集う

けやき

櫛

コミュニティ喫茶



(右) お料理を作る相談
(左上) イベントの様子
(左下) 食事が終われば
おしゃべり



「居心地の良い居場所は運営者がつくるものではなく、来てくださる方と一緒につくっていくものです。」そう話してくれたのはコミュニティ喫茶「櫛」を運営している森さん。

コミュニティ喫茶「櫛」は八木原小学校余裕教室を使って「認定NPO法人たすけあいの会ふきのとう」(以下「ふきのとう」)が18年前から運営しているコミュニティスペースです。誰でも会費として300円支払えば手作りの昼食を食べることが出来ます。

ふきのとうのスタッフと一緒に「櫛」を支えるのは、地域のボランティアの皆さん。以前は「櫛」を利用していた方、仕事を引退した男性、毎回ケーキを焼いて届けてくれる方、それぞれ自分なりの関わり方で「櫛」を支えています。

「櫛」は地域の人たちが「共に生きる」を実感する「スタッフを含めたみんなの居場所」です。「櫛」での過ごし方はそれぞれ。細かなルールは決めず、その時々々の状況で対応しています。「ずっと人に関わっていると、人と関わる楽しさを知り、効率や成果だけではないと感じる」と話された森さん。そんな楽しさを「櫛」の活動に関わっている人にもっと知ってもらいたいと願っています。

「櫛」を運営する

〈認定NPO法人たすけあいの会ふきのとう〉の主な事業

- ・喫茶 櫛
- ・喫茶 ふうちゃん
- ・みんなの家 ばお
- ・たすけあい活動
- ・介護保険事業



コミュニティ喫茶 櫛

時間 第1～第4月曜日・第4土曜日12:00～14:00

場所 四街道市立八木原小学校余裕教室

問合せ 043-424-0233 (ふきのとう)

HP <http://www7.ocn.ne.jp/~fukinoto/keyaki.htm>

SOSカードで非常時に備える



(右上) 芸能大会 (右下) 役員会での様子
(左) 地域を支える皆さん

つくし座自治会

つくし座自治会が開催した芸能発表会の会場には地域のみなさんが大勢来ていて、自治会員さんが「大正琴」「栗山囃子」「詩吟」「コーラス」など多彩な芸能を披露され、発表者も観客も大変盛りあがった一日でした。

つくし座自治会は、四街道市内でも高齢化率の高い地域と言われています。自治会長である相川俊雄さんと役員の方々の願いは、高齢の方も安心して住める地域づくりです。援護を必要とする方の要援護者登録（SOSカード）を促し、災害時の援護や見守り活動へと結び付けています。個人情報が悪用されるのではとの苦情が出ることもあります。災害弱者をみんなで助ける自治会の考え方、体制が多くの会員に支持されているとのことでした。

地域には80歳以上の方が68名、75歳〜79歳での独居の方が9名おり、これらの方々との懇親会を催しての安否確認や、通院などに困っている方の移送サービスも実施、いきいき体操、太極拳、健康体操、レッツピンポンなどが毎週行われており、健康づくりにも力を入れています。

「一緒にやってくれる仲間がいるからできる」との相川会長と役員の方々の言葉が印象的でした。

つくし座自治会の高齢者に対する取り組み

- ・ SOSカード(要援護者登録)
- ・ 芸能発表会 ・ 落語鑑賞会
- ・ 移送サービス
- ・ 高齢者懇談会(鍋パーティー)
- ・ いきいき体操などの健康づくり

つくし座自治会

場 所 四街道市つくし座
代 表 相川 俊雄
問 合 せ 043-421-2704

インターネットを使って買い物支援

(左) 話しながら商品を決めます

(右上) ipadを操作します

(右下) メンバーの皆さん



買い物支援

ふるーつばすけっと

ネットスーパーを利用したことありますか？パソコンからインターネットで必要な品物を注文すると、希望の日に品物が届く仕組みです。

そのネットスーパーの仕組みを利用して、買い物支援をしているのが「買い物支援ふるーつばすけっと」（以下「ふるーつばすけっと」）の皆さんです。シニア世代を中心に約8名のメンバーが、活動しています。

活動は、利用者の方からの要請の電話で始まります。希望の日時に、利用者のお宅にメンバーが2人1組でお邪魔します。タブレット（携帯パソコン）を持参し、ネットスーパーの画面をお見せしながら必要な商品を注文していきます。ネットスーパー利用に必要な登録も、ふるーつばすけっとが行いますので、利用する方は商品を選ぶだけ、あとは商品が届くときに、代金引き換えで商品を受け取ります。

買い物のお手伝いを通じて、その方の好み、健康状態、趣味のことなど会話もはずみます。会話を通じて、利用者の方と交流する時間は楽しい時間でもあります。何かお困りの時は解決できる窓口を紹介することで、買い物だけでなく、高齢者の方の見守りとしての役割も果たしていければ、と考えています。

利用者募集

様々な理由で買い物に行くことが難しい方、お気軽にご利用ください。お問合せいただければご説明に伺います。

- ・近所にお店が無い方
- ・重いものを買いに行けない方

買い物支援ふるーつばすけっと

住所 四街道市みそら2-5-10
代表 中村 信正
問合せ 080-2102-8061 (田中)
090-2942-0243 (中村)

自分たちで地域のコミュニティをつくる



(上) 手芸をしながらおしゃべり (右上) 会長の神澤さん
(右下) 健康体操の様子



栗山細野ふれあいサロン

世帯数約280世帯を抱える電電栗山自治会。その自治会館で開催されている栗山細野ふれあいサロンは、地域の住民のためのアットホームな雰囲気のリオンです。

第1木曜と第3火曜日に開催されるお茶のみサロン（世話人水沼さん）にお邪魔しました。高齢者向け健康体操の今日は、じっくり身体を動かした後にお茶を飲みながらアクセサリーを作ります。地域の高齢の方々が三々五々集まって憩いのひと時です。

栗山細野ふれあいサロンは自治会長の神澤義信さんや役員の方々が、高齢者が健康で明るく暮らしていける地域づくりを願って、一昨年立ち上げました。

始まりはみんなで地域づくりセンターが開催するコラボ塾への参加でした。いろんな地域で高齢者支援の取り組みが行われていることを知り、自分たちの地域でも何かできないかと考え始めたのがきっかけです。おしゃべりサロン「ぬくもり」を見学に行ったり、旭ヶ丘自治会が取り組んでいる「ひまわりサロン」も参考にしました。

そして始まったふれあいサロン、地域を思う一人一人の思いが支える手作りのサロンになりました。

ふれあいサロン メニュー

- ・ 簡単パソコン
- ・ フリーサロン
- ・ 高齢者向けダンス
- ・ 歌声サロン
- ・ お茶飲みサロン
- ・ 簡単大正琴
- ・ カラオケ居酒屋
- ・ ラジオ体操



栗山細野ふれあいサロン

場 所 電々栗山自治会館
代表者 神澤 義信
問合せ 043-420-1231

困った！どこへ相談に行けばいいの？

家族が急に介護が必要になったらどこに聞けばいいの？

離れて暮らしている両親が困っているけど、どこに問い合わせればいいの？

困った時の四街道市の相談窓口をご紹介します。

困りごとの内容	問い合わせ先
<ul style="list-style-type: none">・高齢者の福祉サービス・介護予防について・介護保険サービス・介護認定について・介護保険料について	<p><u>高齢者支援課</u></p> <p>TEL 043-421-6128 FAX 043-424-2011</p>
<ul style="list-style-type: none">・ボランティアなどに関すること・心配ごとや、悩み事全般 「心配ごと相談」・弁護士が無料で相談に応じます（予約制） 「弁護士相談」	<p><u>社会福祉協議会</u></p> <p>TEL 043-422-2945 FAX 043-422-2807</p>
<ul style="list-style-type: none">・介護に関する相談・健康・福祉・医療に関することなど・介護予防についての相談・介護保険利用について・高齢者への虐待の早期発見、対応の相談・お金の管理や契約に関することや、成年後見制度に関して・悪質な詐欺商法や消費者金融などの消費者被害の防止など・どのような相談にも対応します。 <p>※保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが連携し、高齢者への支援を行っています</p>	<p><u>地域包括支援センター</u></p> <p>TEL 043-420-6070 FAX 043-424-6707</p>

人と場所の情報求む！

四街道市の高齢化率は平成26年度に入り、26%を超えました。超高齢社会と言われる今、何が 필요한のか、何が求められているのか、地域の皆さんと一緒に考えて行動していきたいと考え、みんなで地域づくりセンターでは広報誌『minnade』の本号で高齢者の暮らしを支える団体を集めました。

取材を通して感じたことは高齢者が孤立しない働きかけやサポートがもっともっと必要だということ。そのために必要なこと、必要なもの、やらなくてはいけないことがたくさんあるということ。

みんなで地域づくりセンターでは、この課題に対して積極的に動き出したいと考えています。そのための準備として地域の資源を探しています。お近くに居場所になりそうな空き家、スペースなどがありましたら是非その情報をお寄せください。そして、そんな場所を使って、何かやってみたい方、居場所を作りたいと考えている方、ぜひセンターにお越しください。思いのある方のサポートをすることで、皆さんと一緒に暮らしやすい地域づくりへの小さな一歩を踏み出したいと考えています。

みんなで地域づくりセンター 043-304-7065



団体の活動をサポートし、四街道で活動する人と一緒に地域をデザインします



利用できるサービス

- 地域づくりに関する相談に常駐のコーディネーターがお答えします。
- みんなのテーブル（ミーティングテーブル）が無料で利用できます。12名程度
- 団体の会報、チラシを置くことができます。
- 地域づくり、まちづくりに関する資料や書籍が閲覧できます

利用案内

利用時間

火曜日～金曜日 9:00～20:30
土曜日 9:00～17:00

休館日

日・月・祝日・年末年始
(月曜日祝日の場合は翌日火曜日休館)

所在地

千葉県四街道市大日396
四街道市文化センター1階

連絡先

TEL 043-304-7065
FAX 043-422-7051
Email info@minnade.org
ホームページ <http://minnade.org>
Facebook
<https://www.facebook.com/yotsukaido.tiikidukuri>

みんなで地域づくりセンターは、地域づくり、まちづくりに関するさまざまな情報を広く集め発信し、団体と市民、行政機関をつなぎ市民みんなが関わる地域づくりを推進します。

「どんな街なら住みやすい？」

「地域の課題を解決するヒントは？」

自分の街のことを自分のこととして捉え、地域の問題や活動に関心のある方、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

NPO・ボランティア団体はもちろん区・自治会、商・工・農業者、学校、文化サークル、スポーツ団体など、地域活動に関わっている市民、団体の情報を収集し提供します。

*みんなで地域づくりセンターは四街道市政策推進課の分室として2010年9月1日に開設されました。

センターでは地域の力を活かしながら、子どもからシニアまで、みんなが元気になる地域づくりを応援します。

そのために主に取り組んでいる4つのこと

- ①四街道で活動する人同士が、連携したり情報交換できるようにコーディネートします。
- ②すでに活動を始めている方や団体にヒアリングをし、様々な相談に応じます。
- ③四街道でどんな取り組みがされているのか情報を集め、発信し市民の皆さんが利用できるように提供します。
- ④センター内のみんなのテーブル（ミーティングスペース）を貸し出したり、また団体活動に役立つセミナーを開催し、団体の活動を応援しています。

—編集後記—

高齢者を支える取り組みは、いろいろな形でいろいろな場所で求められていることを、今号の取材を通じて強く感じました。自分にできることを考えた時、まずはご近所の高齢者の方に目を向け、コミュニケーションをとることから、始めてみようと思いました。

次号予告 2015年6月

[特集] 平成27年度「コラボ四街道」で活躍する団体

市内公共施設のほか、ご協力いただいた店舗でも配布しています