一般社団法人
共生社会推進プラットフォーム
Inclusive Society Empowerment Platform

令和元年度
厚生労働省老人保健事業推進費等補助金（老人保健健康増進等事業分）
通いの場の推進方策に関する研究事業

【お問合せ】
一般社団法人共生社会推進プラットフォーム
通いの場の推進方策に関する研究チーム

〒151-0053　東京都渋谷区代々木 1-10-7 島村ビル 2 階
[**TEL**] 03-6276-5280　[**Mail**] info@isephp.org　[**Web**] https://isephp.org/

無断転載・複製を禁ず

＼＼人生100年時代の／／

地域づくり

各地域で注目される通いの場



はじめに

地域によって状況は違えど、今後は一層の高齢化が進んでいきます。
そんな中、どのようにコミュニティを維持していくかは、共通の課題になっています。

この冊子は、人生 100 年時代の地域づくりの事例集です。
特に、通いの場[※1] に焦点をあて、自治体や色々な主体が、
高齢者を含めた地域づくりをどうやっているか、どう工夫しているか、
34の事例を掲載しています。
事例集の作成にあたっては、文献、公表資料・情報、有識者から助言等を踏まえて、
次のような点を重視しました。

・体操から次の段階への発展の事例
・体操等に限らない多様な活動
・公園、農園等の多様な場所の活用
・継続・発展させているコツ・工夫
・やりがい・生きがいを感じる場づくりのための工夫
・専門職（保健師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士等）の関わり方
・他機関との連携
・共生・全世代
・様々な地域

また、自治体以外の主体の取組にも注目し、いくつかの興味深い事例を掲載しています。

「通いの場」は、住民同士が集まり、互いを思いやり・助け合いながら、
地域の課題や活動を考える場所です。
活動や交流を通じて、仲間が生まれ、健康をつくり、生きがいや支え合いも生まれます。
体操等を通じて介護予防・健康づくりにつながります。

交流や社会参加それ自体が、健康や介護予防にとって効果があるという研究成果もでてきています。[※2]
人生 100 年時代の地域づくりに携わる皆様に、今後の地域づくりのヒントを提供するため、
何より、一人でも多くの人が住み慣れた地域で幸せに過ごすことができますように、
そんなことを願って、この事例集をまとめます。

※1　この事例集では、「通いの場」について、高齢者の居場所やコミュニティに関わるものを幅広く捉えています。
※2　参考：「AMED 研究班 2016 年エビデンス集 ver.3.5」（https://www.jages.net/library/slide-movie/）



目　次

1　北海道沼田町 ― コンパクトエコタウン構想・全世代型通いの場の取組 ―

2　青森県青森市 ― 人生 100 年時代を明るく元気に迎えるためのつどいの場 ―

3　青森県八戸市 ― 大人から子供まで誰でも気軽に立ち寄れる場作り ―

4　宮城県大河原町 ― 地域をめぐって、歩いて、介護予防！ 新たな出会いを求めて ―

5　秋田県秋田市 ― 大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援 ―

6　東京都港区 ― 地域と大学、自治体が共同で運営するコミュニティづくりの活動拠点 ―

7　東京都渋谷区 ― 今までにない新たな学び、つながりに向けて ― 〈 渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ 〉

8　神奈川県横浜市 ― 介護予防の活動の場を拠点に、拡がるつながり ―

9　富山県富山市 ― 超高齢社会を見据えた富山型コンパクトなまちづくり ―

10　山梨県北杜市 ― 住民主体の取組を推進する様々な試みを展開 ―

11　滋賀県高島市 ― 元気な高齢者が楽しく活動できる場づくりを通じた介護予防 ―

12　大阪府高石市 ― 地域の気づきを受け止めて支援につなげる「我が事・丸ごと」の地域づくり ―

13　大阪府阪南市 ― 元祖、通いの場「いき百」からはじまる健康づくりは地域づくり ―

14　大阪府箕面市 ― 住民ニーズにフィット！スポーツを通じた健康長寿のまちづくり ―

15　香川県高松市 ― 高齢者居場所づくり事業と市内各地の多様な居場所 ―

16　高知県佐川町 ― 町民の思いを結集し、チームさかわで取組むまちづくり ―

17　長崎県小値賀町 ― 小さな島の笑顔の絶えない住民主体の通いの場 ―

18　沖縄県石垣市 ― 粘り強く立ち上げた、多彩な「いきいき百歳体操」―

19　ふれ愛塾（秋田県横手市） ― 地域に根付いた「ふれあい、寄りあい、支えあい」活動 ―

20　八王子中央図書館　千人塾「塾生の会」（東京都八王子） ― 調べ学習を通した場所づくり ―

21　かがやきウオーキング倶楽部（岐阜県岐南町）― 自分が元気、お互いが元気。「出遅れ」の強みを生かす地域づくり ―

22　ふれあいリビングほしがおか（大阪府岸和田市）― 子どもから高齢者まで団地丸ごとみんなでよってたかって支援する ―

23　NPO 法人夢かぼちゃ（石川県輪島市） ― 障害者も高齢者も、みんなほっこりする居場所 ―

24　NPO 法人タンゴセラピー協会 ― 音楽とステップで心と体を元気に ―

25　社会福祉法人ゆうゆう（北海道当別町） ― 高齢者有志の活躍する共生型コミュニティー農園 ―

26　社会福祉法人佛子園（石川県金沢市） ― 生涯活躍のまち　Share 金沢（佛子園）―

27　一般社団法人みんなの健康サロン「海凪（みなぎ）」（石川県輪島市） ― 食支援からはじまる通い場づくり ―

28　医療法人ささえる医療研究所（北海道旭川市）― 地域に根ざした医院の待合スペースで楽しく体操 ―

29　暮らしの保健室 ふくまち（広島県福山市） ― 地域密着型特別養護老人ホームの取組 ―

30　イオン葛西店（東京都江戸川区） ― 通いの場へ進化したスーパーマーケット ―

31　株式会社ベスプラ（東京都渋谷区） ― 健康の維持と通いの場の推進に ICT を活用 ―

32　介護スナック竜宮城（神奈川県横須賀市） ― 要介護者でも楽しく飲めるおもてなし空間 ―

33　マルナカパワーシティ屋島店「紡」（香川県高松市） ― 高齢者の憩いの場 ―

34　旅のよろこび株式会社（熊本県熊本市）― 介助者と一緒に楽しむ快適な「旅」で元気づくり ―





北海道沼田町

ーコンパクトエコタウン構想・全世代型通いの場の取組ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 3,053 人。うち、65 歳以上高齢者人口 1,310 人（42.9%）、75 歳以上高齢者人口 773 人（25.3%）。第7期第1号保険料 4,600 円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
●2017 年に開設された「沼田町暮らしの安心センター」は「全世代が安心できる“大きな”家」がコンセプト。地域医療・介護福祉・子育て支援・健康運動の拠点に。半径 500m 以内のエリアで「歩いて暮らす」（あるくらす）コンパクトエコタウン構想のもと保健医療体制を整備。
●2013 年より町民懇談会・ワークショップを開催。住民参加による合意形成により構想を実現し、現在も住民のアイデアを活かした運営。

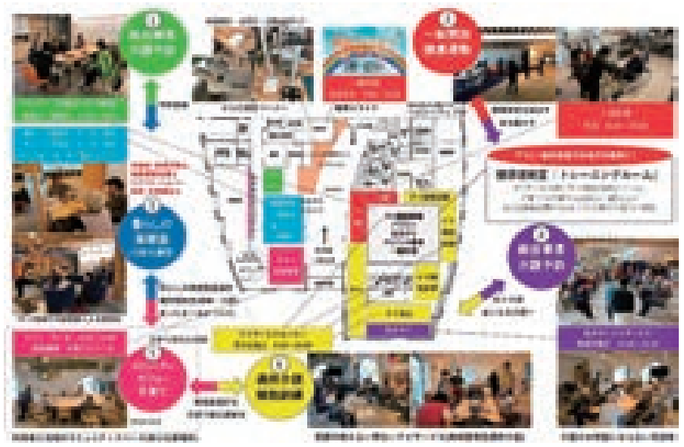


多くの住民が集まる交流の場
「なかみちカフェ」



介護予防の取組の状況

●沼田あんしんセンターの「なかみちカフェ」はワンコインランチが好評で、多くの住民が集まる交流の場。また、月1回開催の地域医療コミュニティカフェ「あったまーる」は、介護や健康等を学ぶことのできる場として町民ボランティアが運営。



▲『全世代が安心できる”大きな”家』がコンセプトの「沼田暮らしの安心センター」



●健康運動室「トレーニングルーム」は、一般の方が無料で使用可能。さらに、介護予防事業終了者が、継続的な運動の場としても活用。



●センターの「暮らしの保健室」では、月1回外部講師による講演会や保健師・管理栄養士・健康運動指導士・介護支援専門員による「個別相談会」を実施。

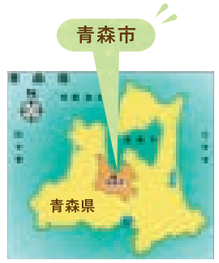
青森県青森市

ー人生 100 年時代を明るく元気に迎えるためのつどいの場ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 282,061 人。うち、65 歳以上高齢者人口 86,046 人（30.51%）、75歳以上高齢者人口42,452人(15.05%)。第7期第1号保険料6,679円。地域包括支援センターは直営で1カ所、委託で 11 カ所を設置。
●平成 21 年度から実施してきた「こころの縁側づくり事業」と、ロコモ予防体操をうまく組み合わせ、つどいの場づくりに取り組む。
●住民や専門職の声に耳を傾けながら、地域支え合い推進員とも連携して、住民ニーズに沿った住民主体の通いの場づくりを支援。

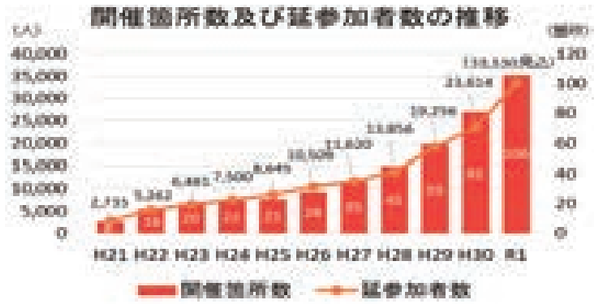


サロンでの交流の様子



介護予防の取組の状況

●平成 21 年度から実施してきた「こころの縁側づくり事業」としての交流の場（サロン）づくりと、新しく始めたロコモ予防体操等をうまく組み合わせる。
●つどいの場は、徐々に増え、昨年度は、市内 38 地区すべての社会福祉協議会で実施される。
●市民の声をヒントに!：助成金や場所探しをサポート。
●市民・専門職の声をヒントに!：体操のマニュアル作成、筋力計の貸し出し、結果「見える化」シートの作成、各種研修会の開催、専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、市保健師）の派遣等を実施。







▲地域にひろがるロコトレ体操。
地域包括・在介職員がサポート。「出前講座」→「継続支援」→「自主活動」へ



コミュニティマンションの高齢者サロン（コミュニティマンション萬々）

●コミュニティマンション萬々の 4 階では、松森町会が「ふれあい・いきいきサロン萬々」を毎日（日曜日除く）開催。
●市が実施する「こころの縁側づくり事業」の一つ。
●入居者だけでなく地域の高齢者（60 ～ 90 歳）が集まり、食事、おしゃべり、書道、カラオケ、将棋、麻雀、あおもりロコトレ等の趣味活動を楽しむ。
●サロンに来ることで、デイサービスの利用が減った方も。
●管理栄養士監修の美味しい昼食も魅力。

青森県八戸市

ー大人から子供まで誰でも気軽に立ち寄れる場作りー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 228,622 人。うち、65 歳以上高齢者人口 68,254 人（29.9％）、75 歳以上高齢者人口 33,590 人（14.7％）。第７期第１号保険料 6,300 円。地域包括支援センターは直営 1 か所、委託 12 か所設置。
●要支援１～要介護１の認定率が全国平均の約 1/3 と低く、重度化してからの要介護認定申請が多い。要支援認定者で介護予防・日常生活支援総合事業のサービスのみを利用している方については、更新申請を行わず事業対象者への移行を勧めて介護予防に取り組んでいる。
●社会福祉法人の公益的取組の協力等を得ながら、多世代の交流の場「シニアカフェ」の開設を支援。市内全域（徒歩圏内）に開設されるよう、その普及に取り組んでいる。



「まちなかシニアカフェ」の様子



介護予防の取組の状況

●平成 31 年 4 月 1 日時点で、高齢者ほっとサロン 71 か所、新たな通いの場 10 か所を開設。
●シニアカフェの中心モデル「まちなかシニアカフェ」は、年齢にこだわらず、老若男女みんなの交流の場として開設。
高齢者をはじめとするボランティアが運営に参加。運営ボランティアの育成やシニアカフェ開設等の相談を実施。
●平成 29 年 4 月より、社会福祉法 人白銀会が「高齢者を含む地域住民への居場所提供」として地域交流スペース「そよ風」を開設。
週 5 日地域に開放。週 1 回、法人職員がこども食堂、思い出学校、介護予防教室、音楽、レクリエーション等開催。
●令和元年 5 月より、社会福祉法人みやぎ会が「健康キャンパス」として、子ども食堂、介護予防教室等の世代間交流事業を年 6 回開催。



▲地域交流スペース「そよ風」の様子



▲「健康キャンパス」の様子



▲「まんまるカフェ」の様子

通所介護とこども食堂とカフェの融合（池田介護研究所）

●通所介護事業で野菜作りや漬物加工、弁当販売などに 取り組む。
週 1 回利用者がカフェ店員となり、こどもや地域住民向けに調理や給仕を行う「まんまるカフェ」を開設。
●調理や畑仕事を一緒に行い、地域の中で、高齢者が培ってきたスキルを発揮。

宮城県大河原町

ー地域をめぐって、歩いて、介護予防！ 新たな出会いを求めてー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 23,543 人。うち、65 歳以上高齢者人口 6,345 人（27％）、75 歳以上高齢者人口 3,219 人（13.7％）。第７期第１号保険料 3,900 円。地域包括支援センターは直営で１カ所設置。
●限られた地域資源を最大限活用し、住民の興味を引きつけるようなアイデアの中に、複数事業を効率的に配置。地域資源も活用して、計画的・継続的な介護予防の取組を、地域づくりの一環として実践。
●役場の福祉課に設置された直営の地域包括支援センターを中心に、多職種・部局が連携して介護予防に取り組む。介護相談は保健師等の専門職員が行うため、相談者のニーズに合った適切な介護予防の早期介入が可能。



スポカフェ
「ふらっとほーむ」の様子
（はつらつメイトが中心で、地域包括支援センターとの共同自主活動）



介護予防の取組の状況

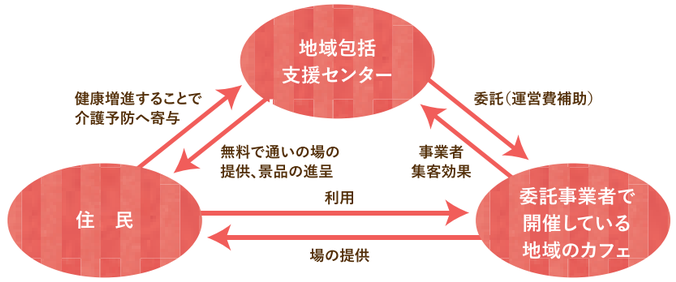
●デイサービスの空きスペースを活用した介護予防の取組を実践。介護予防の必要性の高い方には、デイサービス類似のサービスを提供。町が参加者への補助を行うことで、利用者は介護認定者と同程度の負担でサービスの利用が可能であり、介護認定の改善後も継続して通うことも可能。
●H27 ～地域包括支援センターで介護予防サポーター（はつらつメイト）養成講座を開催。一般の住民を対象に地域での介護予防の担い手のリーダーを養成し、組織化。介護予防サポーターは保健師のバックアップのもと、自主的な通いの場を運営し、「こつこつ体操・ロコモ体操」を切り口に週に1回の活動を開始。
●通いの場を知ってもらう『きっかけ』づくりとして、「ぐるっとカフェめぐりスタンプラリー」を実施。認知症カフェ、スポカフェ、コミュニティカフェ（ 社会福祉協議会 ）等をめぐりながら、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような町全体で地域づくり、介護予防を推進。



※平成29年度は「自分らしい”生き方””暮らし方”を考えるシンポジウム（県主催の介護予防シンポジウム）」の参加をスタンプラリーのゴールとして設定

ぐるっとカフェめぐりスタンプラリー

特徴：認知症カフェ、スポカフェに来所することで景品を進呈。通いの場へ参加するきっかけを作ることで、健康増進および介護予防につながり医療費、介護給付費の削減を目指す。



秋田県秋田市

ー大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援ー

●平成 31 年 3 月末時点の総人口 308,163 人。うち、65 歳以上高齢者人口 93,551 人（30.3%）、75 歳以上高齢者人口 47,077 人（15.2%）。第7期第1号保険料 6,232 円。地域包括支援センターは委託 18 カ所を設置。
●世界保健機関（WHO）が提唱する「エイジフレンドリーシティ（高齢者に優しい都市）の実現」に取り組む。
●東京大学高齢社会総合研究機構と共同開発した「コミュニティ活動創出・支援プログラム」のもと、住民同士のグループワークを通じて、自分のやりたいことから始めるコミュニティ活動を支援。



秋田市と大学の
共同研究レポート



大学との連携によるコミュニティ活動の創出・支援

●東京大学高齢社会総合研究機構と共同開発した「コミュニティ活動創出・支援プログラム」は、「自分のやりたいことから始めるコミュニティ活動」がコンセプト。
●個人の意欲をベースに、3回のグループワークを通じて、個人の意欲と地域の課題をマッチングさせ、仲間と活動を開始するきっかけづくりを実践。
●プログラムをきっかけに、市内各地に、小さなコミュニティ活動が創出され、広がりつつある。

男性参加者の多いコミュニティ活動（一例）



■かつひら男の料理教室
料理という作業を通して自然と会話が弾み、退職後の地域デビューで新たな人と人とのつながりが生まれている。



■酒をたしなむ会
バスで集合し、親睦を深め、次のバス便で帰る集い。準備・片づけを含めて 90 分程度。「飲み過ぎず、地域のことを話し合える機会」として好評。

街区公園のベンチを活用した「青空サロン」

●街区公園のベンチを活用した「気軽に語り合える場」。
●地域住民が課題に感じていた町内会の高齢化と隣近所の交流の減少、高齢者の閉じこもり予防を目的として、住民同士が声を掛け合って取組を開始。

実施内容
回　　数：5月～ 10 月まで月1回
周知方法：町内回覧、口コミ
住　　民：参加者全員が役割を持つ
費　　用：負担金なし ※茶菓子は持ち寄り、他は地区社協補助金を活用。



東京都港区

ー地域と大学、自治体が共同で運営するコミュニティづくりの活動拠点ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 258,696 人。うち、65 歳以上高齢者人口 43,840 人（16.95%）、75 歳以上高齢者人口 22,318 人（8.63%）。第7期第1号保険料 6,245 円。地域包括支援センターは委託で5カ所設置（指定管理者制度で運営）。
●子どもたちの成長を地域で見守り住民同士の親しい会話がある。そんな昭和 30 年代にあったようなあたたかい人のつながりの創生をめざす事業
●現代社会で見失いがちな、暮らしのあたたかさを育んでいくため、子ども、大人、お年寄り、住民、在勤・在学者、だれでも自由に出入りでき、共にまちを考え創ることのできる場を提供している。

介護予防につながる取組の状況

●「大人も子どももどなたでもどうぞ」。
コミュニティ喫茶・昔あそびができる。
駄菓子、無料のお茶、ラムネ、おしゃべり、お弁当の持ち込みなど自由だが、自然と木曜日が高齢者の集い場になっている。
●ゆるやかな場を実現するため非常に重要な存在が「ご近所イノベータ」。人の育成 × 活躍の場の提供を目的に養成講座を開催。
現在学生ボランティアとご近所イノベータ養成講座を修了したボランティア 6 ～ 7 名が交代でお世話係をしている。
●芝の家を利用していなくても、通りで挨拶を交わす顔を見なくなった人に対する支援や、井戸端会議がきっかけで住民同士の助け合いが始まったなど、芝の家を中心に様々な繋がりが生まれている。



▲2008年に地域コミュニティの活性化を目的として設置された。地区ごとに計画された地区独自の事業。「ただ来て良い場所」





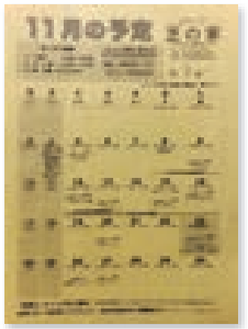
◀2019年末には第7期を修了したご近所イノベータ養成講座。まさに地域の<人財>



◀多世代交流の場でもある芝の家。夕方には学校帰りの子どもたちでいっぱいに。

地域交流拠点「芝の家」

●「人が集まったら何があるかわからない。」昭和の地域力再発見事業の拠点としてオープン。
●1日5時間のオープン。週5時間、年約240日のオープン。
●事前に組み立てすぎず、ゆるやかさを大切に。かけがえのない日常の中の一期一会を。
●学生インターンシップ受け入れ事業、高齢者の見守りサポート事業、環境整備事業などを大学（学生）、町会、行政と一緒に行っている。



東京都渋谷区

―今までにない新たな学び、つながりに向けて―

渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ

●平成 31 年 4 月時点の総人口 228,070 人。うち、65 歳以上高齢者人口 42,767 人（18.8％）、75 歳以上高齢者人口 22,317 人（9.8％）。
●自ら生涯現役を考える・探すための活動につながる情報を提供する事業として 2019 年7月に開始。
●専用サイトを通じて、区内のＮＰＯや地域活動団体の情報を紹介すると共に、区内機関と連携し、就労支援イベント等を実施。
●活動のきっかけとして「学ぶ」ことに着目し、区内に拠点を置く大学や企業等と区が協働し、様々な講座を実施する区民の学びの場「渋谷ハチコウ大学」を新設。

渋谷生涯活躍ネットワーク・シブカツ



ウェブサイトでは、渋谷ハチコウ大学をはじめ、
地域活動団体や NPO 情報、
区の事業やイベントも紹介している。
URL：https://www.shibuya-shibukatsu.jp/



取組の状況

●2019 年 7 月より事業を開始。比較的若いうちから様々な活動に参加できるように対象を 55 歳以上とし、開設と同時に活動につながる情報提供のためのシブカツ Web サイトを立ち上げる。現在区内NPO35 団体、地域活動団体 38 団体の他、区主催の全てのイベントを紹介している。
●渋谷ハチコウ大学は、令和 2 年 3 月現在、578 名の登録。55 歳以上の区民が登録可能。男性 3 割、女性 7 割。55 歳から 64 歳までが参加者の 4 割程度、65 歳から 74 歳までの高齢者が 4 割程度、75 歳以上が 2 割程度。
●大学に通って学ぶ、という経験や、渋谷ヒカリエ 8 階のイベントスペースにおいて、大学教授クラスの講師による専門性の高い学びを通じて、活動意欲の向上と共に新たなコミュニティの形成を促す。
●区の就労支援センター（しぶやビッテ）やシルバー人材センター等との連携により、働く意欲のある高齢者の就労支援イベント等を実施。


▲入学式の風景。年に数回おこなわれる。


▲渋谷駅前ヒカリエ内には講座が開かれたり、利用者が交流したりするスペースがある。



渋谷ハチコウ大学のスキーム

●2019 年 10 月に開校。渋谷区と S−SAP(シブヤ・ソーシャル・アクション・パートナー）協定を結んでいる区内に拠点を置く大学、企業等と連携し講座を提供する。
●希望する講座に申込み受講する。講座により、受講料は異なる。
●在学期間内に 30 単位を取得すると受講料の半額を補助する制度があり、意欲を持たせる仕組みも。
●参加者の声を反映させ講座も変化。

▲入学者はハチコウ大学のロゴの入った学生証を提示して、提携の大学の許可された施設等の利用も可能。

神奈川県横浜市

―介護予防の活動の場を拠点に、拡がるつながり―

●平成 31 年 4 月時点の総人口 3,741,317 人。うち 65 歳以上高齢者人口 913,323 人（24.5％）、75 歳以上高齢者人口 463,338 人（12.3％）。第 7 期第1号保険料 6,200 円。地域包括支援センターは委託 141 カ所設置。
●「 地域の身近な福祉保健の拠点」として『地域ケアプラザ』を設置（市内 138 カ所）。福祉保健に関する相談･支援、地域の福祉保健活動の支援やネットワークづくり、体操教室などの介護予防の取組を推進。地域包括支援センターは、原則として地域ケアプラザ内に設置されている。
●「元気づくりステーション事業」では、歩いていける範囲に参加できる住民主体の活動の場を拡げるとともに、地域リハビリ活動支援支援事業を活用して、専門職（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）を派遣し、地域を育くむ。

元気づくりステーション事業

●歩いて行ける身近な場所で、自主的・継続的に介護予防に取り組むグループ活動を拡げる事業。
●平成 24 年開始～令和 2 年 3 月末現在：市内　316 グループ
●区役所と地域包括支援センターの保健師等が、活動の立ち上げや活動継続に向けた支援を行う。
（活動状況に応じて講師派遣や消耗品購入等の補助）



活きいきファーム

特徴：緑地の多い地域特性から、野菜を作りたいという声から活動していたグループが、「転入高齢者や閉じこもり高齢者も参加できる活動にしたい。」という思いで、元気づくりステーションとして活動。月1回。



歩こう会

特徴：大きな公園を会場とし、毎週開催。体操やコグニサイズを取り入れながら公園周囲（300m）を3周歩く。会のメンバーでなくても、公園の利用者が自然に一緒に参加し、子育てのママや幼児等も一緒に歩き、多世代交流となっている。







横浜市介護予防・日常生活支援総合事業における

介護予防・生活支援サービス補助事業

（サービスＢ等）

住民主体のボランティア、民間企業等多様な主体が、要支援者等※を中心とした利用者に対し、介護予防に資するプログラムの提供、生活支援、配食、見守り等の活動を行う場合に、その活動に係る費用を補助する事業

高齢者自身も担い手となる仕掛け、ソーシャルキャピタルの醸成

富山県富山市

―超高齢社会を見据えた富山型コンパクトなまちづくり―

●平成 31 年 3 月 31 日時点の総人口 415,904 人、うち 65 歳以上高齢者人口 122,073 人（29.4%）、75 歳以上高齢者人口 62,540 人（15%）第 7 期第 1 号保険料 6,300 円。地域包括支援センターは委託で 32 カ所設置。
●富山市では、今後予想される人口減少や高齢化の進展などに対応するため、鉄軌道をはじめとする公共交通を活性化させ、その沿線に居住、商業、業務、文化等の都市の諸機能を集積させることにより、公共交通を軸とした拠点集中型のコンパクトなまちづくりを実現。
●包括的な連携政策・施策という観点を重視しながら、介護予防の拠点の整備、老人クラブや住民が主体で実施する介護予防の取組の推進、おでかけ定期券事業や孫とおでかけ支援事業、ソーシャルキャピタルの醸成等、高齢者に優しいまちづくりに取り組んでいる。



地域住民によるサークル活動。
サークル数は 805
（参加高齢者 13,106 人
要援護高齢者 2,587 人）



包括的な連携政策・施策による持続可能な都市の実現

●限られた財源・資源の中で、各種課題に対応した持続可能な都市を実現するためには、従来の縦割り的な政策・施策ではなく、包括的な連携政策・施策の展開が必要
●さらに、その効果を見える化・共有することで、多様な主体と連携し、まちづくりを推進。



ソーシャルキャピタルの醸成

●中心市街地等の街区公園等において、新たにコミュニティガーデンを整備し、高齢者の外出機会や生きがいを創出するとともに、地域住民で収穫の喜びを分かち合うことで、地域コミュニティの再生を図る。







高齢者の外出機会と生きがいの創出

おでかけ定期券事業

交通事業者と連携し、65歳以上の高齢者を対象に**市内各地から中心市街地へ出かける際に公共交通利用料金を1回100円**とする割引制度

孫とおでかけ支援事業

祖父母と孫（曾孫）が一緒に来園（来館）された場合に**入園料（観覧料）を全額減免**

山梨県北杜市

―住民主体の取組を推進する様々な試みを展開―

●平成 31 年 4 月時点の総人口 46,879 人。うち、65 歳以上高齢者人口 17,785 人（37.9%）、75 歳以上高齢者人口 9,128 人（19.5%）。第7期第1号保険料 4,380 円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。（面積は 602.84 ㎢で東京 23 区とほぼ同じ。）
●高齢者通いの場（開催頻度により3つの段階分け）と通所型サービス B 事業を対象に「北杜市住民主体型介護サービス事業運営補助金」を提供し、立ち上げ・継続・発展の各段階を支援。
●外出支援サービスモデル事業「でかけ～る」への取組や、教育委員会と協力した「まなびの杜パスポート事業」などの連携の工夫も。



通いの場の
立ち上げや運営のポイント、
個々の通いの場の情報が
盛り込まれたガイドブックを
市のホームページに掲載



介護予防の取組の状況

●住民主体の通いの場が市内に 45 カ所（通所型サービス B 事業 2 カ所）。ほとんどが月 1 回の頻度で活動を実施。飲食提供と趣味の活動等を組み合わせた内容。食事を一緒にとることを楽しみにしている方が多い。
●市では、80歳以上の高齢者等の外出を支援する地域住民主体の「でかけ～る」のトライアルも実施。登録会員が予約して利用できる乗り合いワゴン車の運用を長坂町、大泉町、白州町、高根町で 4 団体に委託。
●「まなびの杜パスポート事業」では、教育委員会生涯学習課が企画するイベントに、介護支援課が連携した中で介護予防に関する内容を盛り込むなど、介護予防の啓発を促進する工夫をしている。この事業は、市で開催する講演やコンサート等に参加することで、ポイントを集め、自分の目標・実績が分かる仕組み。
●介護予防事業施設等で活動するボランティア制度には 166 人が登録。ほとんどが 65 歳以上の女性。

▲介護予防サポーター養成講座。これまでに113人が修了し、多くが通いの場の運営などに関わっている。



▲通いの場に携わる関係者が集い、情報交換する団体交流会を年に一回開催し互いの知識やノウハウを共有する。



▲ビー玉を使ったボードゲームはシンプルで認知症の方も一緒に楽しめる。

地域サロンそら

●県外からの移住者が、住民向けサロンとしての活用を予定して設計した自宅で週に一度開催される「地域サロンそら」は心和む雰囲気。
●水曜日 10 時～15 時開催。アットホームな空間で昼食とお茶、おしゃべりやゲームなどを楽しむ。
●月に 1 回は外出イベントを開催。外でランチの後、買い物をして自宅まで送る。
●サロン開設 7 年目。市内で最も長く継続している通いの場。お盆と年末年始以外は休まず開催してきた。
●移住者のアイデアでコミュニティのつながりが深まった事例。

滋賀県高島市

ー元気な高齢者が楽しく活動できる場づくりを通じた介護予防ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 48,600 人。うち、65 歳以上高齢者人口 16,627 人（34.21%）、75 歳以上高齢者人口 8,994 人（18.5%）。第7期第1号保険料基準額 5,800 円（所得に応じ 11 段階）。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。（面積は 693 ㎢。東京 23 区 619 ㎢ の約 1.1 倍。）
●全国や滋賀県に比べ、要支援 1 から要介護 1 の軽度の認定者の割合が高く、軽度の通所リハビリの受給率が高い傾向。市では、元気な高齢者が集い、生き生きと楽しく活動できる場づくりに力を入れ、高齢者も地域も元気になる取組を推進している。
●平成 23 年度より各地区に配置されている福祉推進委員が民生委員、自治会長と協力して地域の福祉推進活動を行い、社会福祉協議会が活動費を支援。



通いの場づくりのツボや
地域資源マップ（左）、
世代を超えて集える場所を
まとめた資料（右）
による情報提供。



介護予防の取組の状況

●住民が運営する通いの場が市内に 288 カ所。個人や NPO が運営しているみんなの居場所（41 カ所）、サロンやカフェ（148 カ所）、「高島あしたの体操」の場（99 カ所）。100 円のワンコインカフェが高齢者に好評。
●高齢者も支える側になれる「通いの場」づくりによる社会参加促進と健康維持を意識している。空き家で開催する子ども食堂の運営に高齢者が関わるなど、多世代交流につながる取組もある。
●サロン等から希望があれば、リハ専門職を地域の病院等から派遣する（約 20 回／年）。また、ボランティア講座を年 2 回開催するなど、通いの場の活動を予算以外の面からも市がサポートしている。



■高島あしたの体操
「高島あしたの体操」は座位または立位でできる、市のオリジナルの体操。市が貸与する DVD を使って介護予防体操ができる。



通いの場と民間の食料品店の買い物と送迎・お食事を結び付けるサービスが開始。



うたごえ浜風

●歌声喫茶「うたごえ浜風」の月1回の例会には約100人が参加。
●2009年の発足以降、130回を超える例会を開催。登録会員138人のうち、7割近くが70歳以上。
●童謡や懐かしい流行歌などを歌い、お菓子をいただきながらの交流タイムも。参加費各回600円。
●参加者みんなが主人公という方針のもとで12名の運営委員会が企画し、設営や受付、後片付けも参加者が協力して行う。
●小グループの班体制で毎回の出欠を確認し、継続参加を促す工夫も。

▲活気に満ちた例会の様子。独自に作成した歌集を用いて、季節や参加者のリクエストをふまえたプログラム構成。口コミで会員が増加。

大阪府高石市

ー地域の気づきを受け止めて支援につなげる「我が事・丸ごと」の地域づくりー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 57,747 人。うち、65 歳以上高齢者人口 15,742 人（27.3%）、75 歳以上高齢者人口 8,103 人（14.0%）。第７期第１号保険料 6,333 円。地域包括支援センターは委託で１カ所設置。市域 11.3ｋ㎡の約半分は臨海工業地帯。
●平成 28 年度から、市の体制作りとして、地域に根ざした保健師の育成（7小学校区）、医療介護の連携強化、集いの場つくり等、地域包括ケアシステムの構築に力をいれる。市内 51 全自治会にコミュニティカフェの設置を目標に、漏れのない集いの場の設置を目指す。
●「我が事・丸ごと」の地域づくり推進事業を平成 29 年度より実施中。



高石健幸ポイントデータ送信拠点を
市内郵便局全７ヵ所に設置。



地域共生社会の実現に向けた「我が事丸ごと」の地域づくり推進事業における拠点づくりの推進 ー市内郵便局等との連携ー

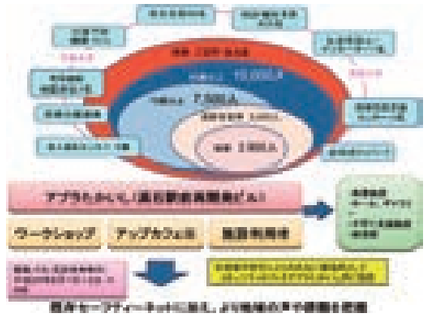
●高石市内には、 7小学校区に７ヶ所の郵便局がある。
●市公共施設や地域のコミュニティカフェをあわせると、市民の方が歩いて訪れることができる相談拠点として、市内全域をカバーする。



■送信拠点を市内郵便局全７ヵ所に健幸ポイントデータ設置（平成 29 年 10 月～）
・郵便局は各地域に高齢者の方でも歩いて通える場所にあるため参加者の利便性が向上
・郵便局員と参加者が対面で交流することにより、参加者の健康づくりの脱落を抑止
・郵便局の利用者は、2017 年度と 2018 年度を比較して、伸び率 335%

■市内全7郵便局での「暮らしのサポーター」事業の実施（平成 30 年 10 月～）
・郵便局窓口等において、市民等からの様々な相談事の取次ぎ（サポート）を行う
・相談内容については、社会福祉協議会（ 相談支援包括化推進員 ）を通じて、市や地域包括支援センターに伝えられる
・速やかな対応が必要なケースでは、市担当課や地域包括支援センター職員が対応

■市内郵便局での「街かどなんでも相談会」の実施（平成 30 年 11 月～）
・平成 30 年度は、浜寺郵便局において 2 回開催、相談件数は約 50 人
・今後は、他の市内６郵便局にも広げていく予定



「我が事・丸ごと」の地域づくり推進事業（厚生労働省モデル事業）

●65 歳以上 15,000 人を民生委員、校区ほか既存の組織が連携をとり見守っていく。
●どこにも属さない方々の声・課題も把握。
●駅前商業施設にてワークショップ、カフェを提供。
●福祉バスを 3 台体制にし、商業施設をバスターミナル化するなど計画、実施中。

大阪府阪南市

ー元祖、通いの場「いき百」からはじまる健康づくりは地域づくりー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 54,264 人。うち、65 歳以上高齢者人口 17,222 人（31.74%）、75 歳以上高齢者人口 8,324 人（15.34%）。第 7 期第 1 号保険料 5,900 円。地域包括支援センターは委託で 2 カ所設置。大阪府の南西部に位置し、総面積は 36.17k ㎡

●「10 歳若返るいきいき百歳体操」を合言葉に。平成 28 年度に大阪府のモデル事業としていきいき百歳体操を実施。4 年で 20 グループ、290 名が活動参加している。

●行政保健師がグループ立ち上げの支援を行い、地域包括支援センターが住民の集まる場所へ出向きフォローアップする。



いきいき百歳体操実施にあたり、
このチラシや公報で
普及啓発を行う。



住民グループのニーズに応じた「いき百」支援

●平成 28 年 4 グループ、平成 29 年度 8 グループ 、平成 30 年度 4 グループ、令和元年度 4 グループ発足。
立ち上げから持続可能なグループへの成長を保健師をはじめ専門職で支える。



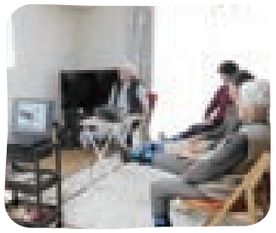
▲人数が多すぎて一部と二部構成になっている。自発的に別の有酸素運動や口腔体操を実施している。



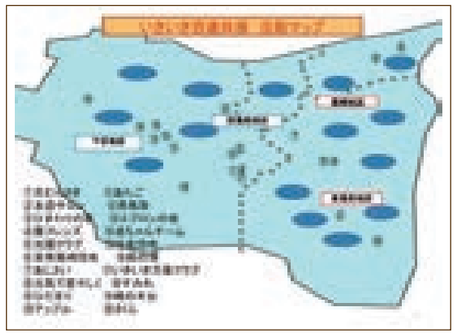
▲お世話係は男性。実際の体操にはあまり参加していないようだが、参加者それぞれに役割があることが大切。



▲仲良しすぎるいき百グループ。体操終了後はランチに行っている。いき百がきっかけでどんどん若若しくなっている。



▲家で行うグループも支援する。阪南市のいきいき百歳体操の最高齢、94歳!



いきいき百歳体操

●参加要件は、
①おおむね 65 歳以上で 4 人以上集まる
②週 1 回以上集まる（3 カ月以上継続 ）
③体操できる場所と物品がある
・バンドとおもりは 3 カ月間無料で貸出
・1 ～ 4 回目までは、体操を行う場所に職員が訪問し実施方法を説明（3 回目は体力測定を実施 ）

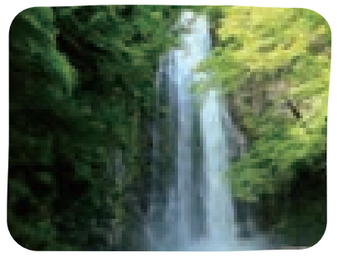
大阪府箕面市

ー住民ニーズにフィット!スポーツを通じた健康長寿のまちづくりー

●令和元年 5 月時点の総人口 138,269 人。うち、65 歳以上高齢者人口 34,485 人（24.9%）、75 歳以上高齢者人口 17,487 人（12.6%）。第 7 期第 1 号保険料 5,700 円。地域包括支援センターは直営で 1 カ所、委託で 4 カ所設置。

●高齢者に関する基本健康調査を実施して実態を把握。その結果を踏まえ、傾向、課題・ニーズ、取組について、運動の専門職を中心に検討。

●調査の結果、興味にある外出先として、市開催の健康教室への関心が 24.9%であったのに対し、自ら活動するグループ・サークル活動への関心は 14.3% と低かったことに着眼。運動や市の取組に関する情報提供、誘導などの施策を強化。



せっかく箕面市に住んでいるんだから
滝道は最高のウォーキングコース!
滝道週末ウォーキングを推奨。



介護予防の取組・スポーツを通じたまちづくり





■稲ふれあいセンターの活用

入浴施設や健康増進教室などの複合施設。1 日 275 人が利用。27 の様々な同好会が活動。



■通いの場の推進（ラジオ体操）

通いの場の推進として市内公園など 30 か所で実施中。



■箕面シニア塾

スポーツ施設の活用、体育連盟の活動が非常に充実している好条件を生かし、箕面シニア塾新設。全 35 クラスのうち 20 クラスはスポーツコースである。高齢者 998 名が講座に参加。



コミュニティセンターの団体活動

●自ら活動するグループ・サークル活動へ向けた支援として、シニア活動応援交付金を交付。

●通いの場づくり 30 グループ



香川県高松市

ー高齢者居場所づくり事業と市内各地の多様な居場所ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 425,949 人。うち、65 歳以上高齢者人口 117,431 人（27.6%）、75 歳以上高齢者人口 58,580 人（13.8%）。第７期第１号保険料 6,633 円。地域包括支援センターは直営で 7 カ所設置。
● 高松市では、平成 26 年から「高松市高齢者居場所づくり事業」を実施。体操などの介護予防メニューを取り入れた居場所の開設や運営を行う個人や団体に開催回数に応じた助成金を交付。
● 助成金を受けている居場所は 235 カ所。公民館や集会場、公園や古民館など、多様な場所で居場所が運営されている。





介護予防の取組の状況



●平成 26 年から「高松市高齢者居場所づくり事業」を実施。
体操などの介護予防メニューを取り入れた居場所の開設や運営を行う個人や団体に、助成金を交付。
●活動回数に応じて 2 万円～7 万円を支給。
助成金を受けている居場所は 235 カ所（令和元年 9 月現在）。
●居場所に関する情報は、場所や連絡先含めて、HP や冊子で提供。
地域住民が参加する際の参考になっている。

コミュニティビジネスと居場所づくり

●NPO 法人コミュニティビジネスは・しおのえは、長年、古民館を拠点にコミュニティビジネスと居場所づくりを実施。
●地域の高齢者が、経験を活かして、みそづくりや、子供たちに田植えを教える等の活動を実施。ビアトープの整備も行う。
●居場所では、体操を行い、月に 1 度はイベント活動（ひな祭りや餅つき等）を実施。多い時には 100 人以上が来客。





朝の栗林公園を散歩する会





●昭和 41 年 7 月に、地元の名士・有志が栗林公園を清掃する活動として発足。現在のメンバーは 60 歳代～ 80 歳代の約 35 名。
●毎朝 7 時 20 分から、散歩、体操、講話などを通じて、メンバーの親睦をはかり、健康・体力づくりに取り組む。
●月に一度は誕生日会を開き、会食や合唱や音楽、踊りを楽しむ。

高知県佐川町

ー町民の思いを結集し、チームさかわで取組むまちづくりー

●平成 31 年 4 月時点の総人口 12,816 人。うち、65 歳以上高齢者人口 4,966 人（37.5%）、75 歳以上高齢者人口 2,754 人（21.1%）。第7期第1号保険料月額 6,000 円。地域包括支援センターは直営で 1 か所設置。
●佐川町では、社会福祉協議会、NPO 法人、自治会、あったかふれあいセンター、集落活動センター、自主防災組織、JA 等と連携して、地域福祉アクションプランに基づき、組織づくり（H20 ～）→拠点づくり（H25 ～）→仕組みづくり（H30 ～）とステップアップしながら、町内 5 地区をベースに、「チームさかわ」でのまちづくりに取り組んでいる。
●昨年度には、さかわエリア（中心地）の「さかわ夢まち協議会」が NPO 化するなど、各地で仕組みづくりが進展している。

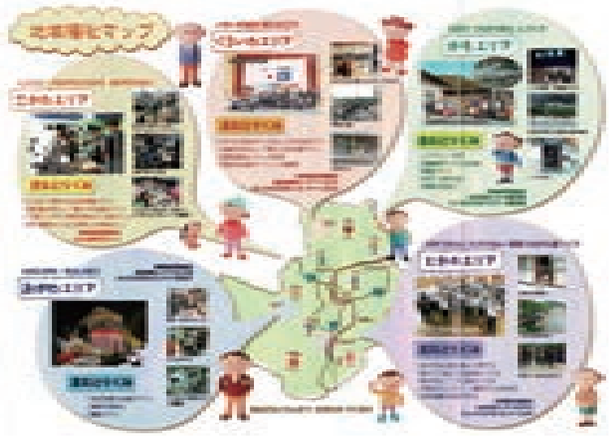


夢まちランドでは、部会活動が盛ん。
文化部の活動のひとつ
「いきいき健康教室部会」の様子



介護予防の取組の状況

●佐川町では、町内５地区ごとに、特色を活かして、自主防災組織等の組織づくり（H20 ～）→拠点づくり（H25 ～）→仕組みづくり（H30 ～）に取り組んできた。
●現在は、仕組みづくりとして、それぞれの拠点ごとに、さまざま取組を発展させている。



とかのエリア



▲あったふれあいセンター

●自然豊かな田園地帯。
●NPO とかの元気村を中心に、あったかふれあいセンターや集落活動センターでの地域活動が活発。

さかわエリア



▲「よりあい会」の様子

●町の中心地。
●H28 年 12 月に発足した「さかわ夢まち協議会」が、「夢まちランド」を拠点に、住民交流活動を活発化。

長崎県小値賀町

ー小さな島の笑顔の絶えない住民主体の通いの場ー

●平成 31 年 4 月時点の総人口は 2,391 人。うち、65 歳以上高齢者人口 1,174 人（49.1%）、75 歳以上高齢者人口 671 人（25.3%）。第 7 期第 1 号保険料 5,070 円。地域包括支援センターは直営で 1 カ所設置。

●H28 年度に長崎県の地域づくりによる介護予防推進支援事業のモデル地域になったことをきっかけに 3 か所の通い場が誕生。

●現在はスクエアステップを取り入れた住民主体の通いの場が島内に 6 か所。65 歳～ 90 歳代の高齢者が、毎週スクエアステップを楽しんでいる。











介護予防の取組の状況

●老人クラブが盛んで、もう少し集まりたいというニーズが存在。県の介護予防推進支援事業のモデル地域の話をきっかけに、住民ニーズとマッチして、住民側が積極的にスクエアステップを取り入れる。

●導入にあたり、県や長崎大の先生からの協力を得る。行政としては、スクエアステップの実践や研修、講師の派遣、道具（マット）や音楽 CD の貸し出し、スクエアステップ講師の資格化等で、活動を盛り上げている。

●スクエアステップを楽しむ住民主体の通いの場は島内に 6 か所。自治会や住民の自主グループが運営。65 歳～ 90 歳の高齢者が、毎週スクエアステップを楽しむ。参加者は、年間 80 ～ 100 人程度。

●自治会や自主グループの運営する 6 か所以外にも、社会福祉協議会が実施するサロンの場でもスクエアステップが浸透。

スクエアステップ

●スクエアステップは、転倒予防、体力づくり、認知機能の若返りを目的に、音楽に合わせて、四方のマス目で区切ったマットを使用し、前後左右様々な方向へ連続移動を行う運動。

●難易度ごとに決められたステップを覚えて、楽しい音楽、手拍子に合わせて、ステップを踏む。本人も周りも笑顔の絶えない楽しい活動になっている。

沖縄県石垣市

ー粘り強く立ち上げた、多彩な「いきいき百歳体操」ー

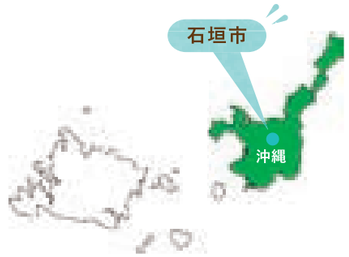
●平成 31 年 4 月末時点の総人口は 49,465 人。うち、65 歳以上高齢者人口 10,392 人（21.0%）、75 歳以上高齢者人口 4,940 人（9.9%）。第 7 期第 1 号保険料 6,691 円。
地域包括支援センターは直営 1 カ所を設置。

●高齢者関係の業務の委託先が乏しいこともあり、行政が工夫して介護予防の取組みを支援。

●平成 27 年度から粘り強く立ち上げた、住民主体の「いきいき百歳体操」は、今では市内 30 カ所に広がる。平成 27 年度以来、休止したグループはなく、すべて継続。各グループが多彩な「いきいき百歳体操」を実践。



週に1回の活動。
体操の後に、
イベントに向けて、
踊りの練習を
楽しむことも。



介護予防の取組の状況

ー粘り強く立ち上げー

●平成 27 年、3 か所のモデル地区を決めて「いきいき百歳体操」を立ち上げた後は、住民の「やりたい」を大事にしながら、ヒアリングや説明を繰り返し、粘り強く時間をかけて住民主体の立ち上げを支援。立ち上げ以来、休止したグループはひとつもない。

ー多彩な「いきいき百歳体操」ー

●現在は 30 グループが活動。自主的にお揃いのユニフォームを作るグループも多い。各グループでは、「いきいき百歳体操」をコアに、ゆんたく、民謡、踊り、手作り等の多彩な活動を毎週楽しむ。

ー専門職との連携ー

●通いの場で、専門職（薬剤師、歯科医師・衛生士、薬剤師、栄養士等）のミニ講話を実施。参加のモチベーションアップにもつながる。



▲各グループが彩り豊かなユニフォームで参加する年に一回の交流会。情報交換やさらなる発展のきっかけに。



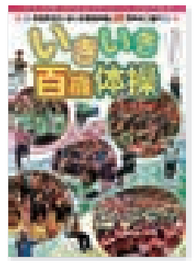
▲週に1回の活動。体操の後にはみんなでゆんたく。

活動を支援するための工夫

●「自分たちの地域でもやりたい」という声を大事にし、立ち上げには、時間をかけて慎重に。継続できる会を目指す。

●「うちにもほしい」という反応を引き出すことを重視。

●住民のわずらわしさをとる。地域包括支援センターが計画書等について一緒に考え助言。地域包括支援センター職員が定期的に会場に出向き出欠状況を把握して提出書類を減らす等の工夫を実践。



◀全世帯に
広報誌を配布

ふれ愛塾（秋田県横手市）

ー地域に根付いた「ふれあい、寄りあい、支えあい」活動ー

●秋田県横手町市の総人口は、平成 31 年 3 月末時点で 89,646 人。うち、65 歳以上高齢者人口 33,337 人（37.19%）。第7期第1号保険料 6,257 円。地域包括支援センターは 3 カ所を設置。
●「ふれ愛塾」は、「一人になっても、障害があってもいつまでもこの町で住民とつながり自分らしく暮らし続けたい」との思いで、地域の住民グループが、平成 24 年に立ち上げ、任意団体として運営。
●寄りあい（誰でも立ち寄れる場）と、支えあい（有償ボランティアによる助け合い活動）は、地域に根付いた活動として定着。





活動の状況

●ランチと多彩なイベントの「寄りあい」。毎週約 15 人が訪れる。多い日は 20 人以上。近隣のグループホームから参加する方も。

“きょういく（今日いく）” と “きょうよう（今日用がある）” を大事に

寄りあい	第 1,2,4 月曜に開催。ランチを提供するほか、体操、ハンドマッサージ、ゲームなど、多彩なイベントを開催。
ふれ愛ホームカフェ	第 3 月曜に開催。お茶やお菓子を提供するほか、介護予防プログラムや、介護・認証などの情報提供や相談に対応。
支えあい	外出、通院の同行、家事、話し相手など、できるお手伝いを提供する有償ボランティア。



▲美味しいランチは、いつも完食。



▲地域のイベントに参加



▲年に1回は日帰り旅行に



地域に根付いた住民活動と専門職の活躍

●地域包括支援センター、医療・介護施設関係者、社会福祉協議会、県南 NPO センター、老人ホーム、町内いきいきサロン、知的障害者作業所等とのネットワークを構築。他団体へつなげる役割も果たす。
●運営委員は看護職を中心とする住民メンバー。看護や介護の専門性や経験を活かして、感染症や嚥下障害にも気を遣いながら活動。

◀参加者の意見も聞きながら、運営委員で計画する多彩なイベント。

八王子中央図書館 千人塾「塾生の会」（東京都八王子）

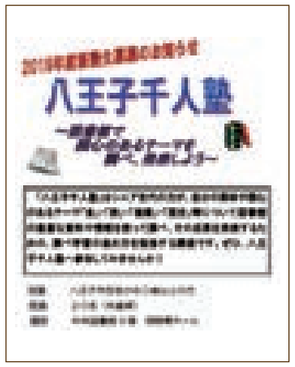
ー調べ学習を通した場所づくりー

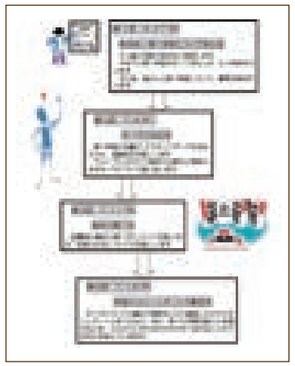
●平成 16 年に、東京都八王子市中央図書館にて図書館員が声をかけた 60 歳以上 7 名から活動を開始。現在は 40 名程度。
●月 1 回の定例会では、参加者それぞれが調べている学習についての報告会などを行い、知的好奇心を満たしている。
●参加者の費用負担は年に 1000 円。事務経費、定例会等の場所は中央図書館の一室を利用している。
●人塾塾生の会の活動は、高齢者が地域で社会参加活動を積極的に行っているとして、2012 年に内閣府から「社会参加章」が授与されている。



塾生の会は図書館内の「八王子千人塾」講座を受講者のうち、更に調べ学習をすすめたい希望者が会員となっている







▲千人塾の講座受講募集の広告。記載されている調べ学習の流れに沿って文章の作成力の基礎を学ぶ。

取組の状況

●各自、またはグループそれぞれで、興味があるテーマを図書館の資料を使って調べ、毎月 1 回定例会を開催している。定例会では通常発表のほか、パネルディスカッションを通して、学びを深め共有する楽しさを得たり、発表することで学習意欲が高まったりしている。
●（1）近現代史研究会（2）日本書紀輪読会（3）エッセーの会（4）論語素読会からなる 4 つの分科会をもとに勉強会も行う。
●学習内容は、毎年「八王子千人塾塾生の会レポート集　調べ学習　いちょう街道」にまとめられる。市内の図書館だけでなく、都内の図書館にも提供している。
●「調べ学習」ついて認知度を上げ、また勉強内容の成果を共有する場を持つために、「ミニ講演会」と題して会員が調べた内容を発表する。
●「ビブリオバトル」を年に3回、中央図書館で開催。毎回5人の発表者が推薦する本を紹介し、参加者全員の投票で「チャンプ本」を選ぶ。
●2017 年に「図書館を使った調べる学習コンクール」で同会の会員による「共同研究：多摩織り」のレポートが優秀賞・NHK賞を受賞。





▲千人塾塾生の会の学習発表の場。それぞれが持ち寄った調べ学習について30程度話し、意見交換を行う。

かがやきウオーキング倶楽部（岐阜県岐南町）

ー自分が元気、お互いが元気。「出遅れ」の強みを生かす地域づくりー

●岐阜県岐南町の総人口は、平成 31 年 4 月時点で 25,660 人。うち、65 歳以上高齢者人口 5,674 人（22%）、75 歳以上高齢者人口 2,751 人（10%）。第7期第1号保険料 5,900 円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
●およそ 4 年前には行政、社協で把握している通いの場は 2,3 か所の状況だったが現在 38 か所/35 自治会サロンがある。「岐南町社会福祉協議会生活支援等事業助成金」をサロン事業をはじめ、見守り活動や助け合い活動等の実践する地域住民団体へ交付している。
●社会福祉協議会がボランティアセンターを設立、生活支援ポイント手帳「ちょいボラ手帳」の活用等でボランティア活動を促進している。





さまざまな
生活支援サービス事業の拠点となる
岐南町総合健康福祉センター
「やすらぎ苑」
高齢者のみならず
赤ちゃんを抱っこするママなど
多世代の往来がある



介護予防の取組の状況

●実施主体は自治会、ボランティア団体などさまざまなサロンが町内に 38 か所ある。生活支援等事業助成金受給のため団体立ち上げには社協が細やかな支援、協力をしている。活動助成金、参加者1人あたりに定額の支援金を支給。
●サロン等の実施場所は公共施設の数の多さを生かして町民センター等を有効活用している。空き家利用が2か所ある。
●先進地域を参考に衰退しないサロンの在り方を戦略的に考え、親子でくるサロンは多世代交流の通いの場として要綱に応じていれば認めている。最近では「スマホサロン」が誕生しスマホ世代高齢者に人気。
●生活支援ポイント手帳「ちょいボラ手帳」はサロン運営や見守り、助け合い事業をはじめ各種講座や認知症カフェの参加でもスタンプポイントがもらえる。自身の活動を見える化することで参加意欲促進。年度末にはボランティアポイントの表彰式もある。



◀「ちょいボラ手帳」はボランティアの活動意欲向上につながっている。



◀認知症カフェから健康体操まで、さまざまな活動を実施している。



▲ただ歩くだけより地元史跡めぐり、歴史発見もできると男性の参加も多いサロン活動になっている。

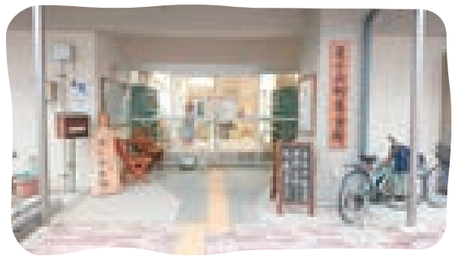
かがやきウオーキング倶楽部

●リタイア男性ふたり組のふとした提案がきっかけでボランティア団体発足「かがやきウオーキング倶楽部」
●地域の在宅専門クリニックウォーキングの地基地に使いたいという発案をクリニックのスタッフがサロン事業へ繋ぐ。
●月1回午前中に実施。6,000 ～ 8,000 歩を目安に毎回ルートを変更、史跡めぐり要素も取り入れている。
●2018 年 1 月スタート。気候を考慮し室内で健康体操を行う月もあり。運動後のお茶とお菓子とお話も楽しみのひとつになっている。

ふれあいリビングほしがおか（大阪府岸和田市）

ー子どもから高齢者まで団地丸ごとみんなでよってたかって支援するー

●大阪府岸和田市の総人口は、平成 31 年 4 月時点で 194,952 人。うち、65 歳以上高齢者人口 53,170 人（27.27%）、75 歳以上高齢者人口 27,058 人（13.87%）。第7期第1号保険料 74,200 円（年額）。地域包括支援センターは委託で6カ所設置。
●住民主体で運営し多世代が集い交流できる地域の居場所「リビング」が市内約 50 か所ある。
●「リビングほしがおか」は府営住宅におけるふれあいハウジング事業を利用し既存集会所にカフェコーナーを増築整備。平成 20 年、誰もが集える居場所として「ふれあいリビングほしがおか」を発足した。



「ふれあいリビングほしがおか」は
誰もが集える居場所として
週4回 9:00 ～ 16:00 オープン。
平成 30 年
来場者 12,417 人（194 回開催）



「ふれあいリビングほしがおか」のまちづくり・福祉活動

●平成 27 年より、はつらつ体操（平成 29 年よりいきいき百歳体操）発足。体操グループから小学校挨拶活動を行う「おはよう隊」へ進化し社会参加を実現している。
●毎週土曜日夜開催「ナイトリビング DANCHI カレー亭」は大人も子どもも皆一緒にカレーを食べる。
30 年度 51 回のべ 3,178 人来場。
●平成 14 年独居高齢者の見守り支援「小地域ネットワークスターヒル」発足。その協力者を基礎にリビングや様々な活動に発展したと振り返る。
●地域と専門職と行政との連携のきっかけとして月1回ランチミーティングを実施。顔の見える関係づくりから個別支援での連携が可能になる。



◀ボランティアの人数の多さ、個人の特技を生かした活動がほしがおかの強み。



◀高齢者の見守りと買物難民対策ではじまった朝市。ボランティアが前日に県外まで買い付けに行く。商品の安さ新鮮さで開店まもなく商品がなくなってしまう。



▲玄関を入るとホワイトボードぎっしりの月間スケジュール。 集会所へ来れば毎日なにか開催している。

●地域住民のニーズから、居場所、朝市、街かど保健室、カラオケ、いきいきサロン、ハッピーランチ、クラブ活動、専門職とのミーティング等、様々な活動を展開している。
●カフェがお休みの日でも様々な活動をしており、集会所はいつも賑やか。
●子どもたちを地域で育てる目的で年間を通して子ども園との交流を行っている。
●ボランティアポイント制度、有償ボランティア美活グループを発足。担い手の発掘、育成にも力を注ぐ。

NPO法人夢かぼちゃ（石川県輪島市）

ー障害者も高齢者も、みんなほっこりする居場所ー

●石川県輪島市の総人口は、平成 31 年 4 月時点で 26,718 人。うち、65 歳以上高齢者人口 11,830 人（44.3%）、75 歳以上高齢者人口 6,771 人（25.3%）。第7期第1号保険料 5,920 円。地域包括支援センターは直営で 1 カ所（本所 1 か所、支所2か所）設置。
●輪島市は、共生社会の推進に力をいれており、多様な居場所が生まれている。行政も垣根なく地域の課題にあたる文化が育まれている。
●「夢かぼちゃ」は、住民、商店街、行政、福祉関係者等がワークショップを重ねて生まれた地域の居場所。障害者や高齢者、その家族、近所の子ども等、誰もが気軽に集まれる居場所として地域に親しまれている。



夢かぼちゃの日中の様子



「夢かぼちゃ」の活動





▲商店街に位置する「夢かぼちゃ」



▲活動の様子

開 店 日：平日の毎日 10:00 ～ 17:30
　　第3土曜 10:00 ～ 14:00
利 用 者：障害のある本人・家族、
　　地域の高齢者、商店街の人等
職　　員：スタッフ 7 名、
　　その他ボランティアが数名
活動内容：日中一次支援のサービス提供／
　　コミュニティスペース（たまり場）
　　地域のボランティアへの参加／
　　各種教室（書道、手芸等）

「夢かぼちゃ」とは

●平成 25 年に輪島市手をつなぐ育成会（障害のある子をもつ親の会）がNPO「夢かぼちゃ」を設立。設立にあたっては、住民、商店街、行政、福祉関係者等が、ワークショップを重ねた。
●平日の日中と第3土曜にオープン。日中は、地域に住む高齢者の方や近所の方が、午後になると、通所先から帰ってきた障害者や小学生などが集まる。
●スタッフと気軽におしゃべりしたり、軽食（お菓子やコーヒーなど）を楽しんだり、書道や絵画の教室に参加したり、パソコンをつついたり、みんながほっこりする居場所として定着。

NPO法人タンゴセラピー協会

ー音楽とステップで心と体を元気にー

●東京を中心に高齢者施設等で活動。都内 20 箇所の高齢者施設等でタンゴの音楽と動きを取り入れたエクササイズを行っている他、札幌市、大阪市、奈良市、名古屋市、神戸市、浦和市でも活動中。全国で毎月 22~23 回、平均参加者数約 20 名規模の活動を実施。
●平成 21 年に任意団体として活動を開始し、28 年に NPO 法人化。民間企業からの寄付、施設等からの謝金、ボランティアにより成り立っている。
●音楽を聴きながら座位で体を動かす、セラピストに支えながら歩くなど、個人に適したセラピーが可能。抱擁、リズムに合わせた前後左右へのステップを特徴とするタンゴは、認知症やパーキンソン病の患者の脳や身体、精神にプラスの効果をもたらすという研究結果もある。



▲パーキンソン病友の会での活動の様子



▲多国籍、多世代のボランティアとの交流が刺激に。



▲リズムを取りながら楽しむ「手タンゴ」

●40～50 代のボランティアに加え、中高生や外国人の参加もあり、年代や国籍を超えた交流の場にもなっている。



介護予防の取組の状況

●高齢者施設やパーキンソン病友の会等の活動の一環として、タンゴセラピストが出向いて活動を実施。
●施設職員から、「普段より積極的に歩こうとしている」「他のレク活動と比べて、参加者の笑顔がよく見られ、楽しみにしている方が多い」「普段は怒りっぽい方がにこやかになる」等のコメントが寄せられている。既存の活動先から、他の施設を紹介されて活動が拡がっている。
●参加者の男女比は約 2:8 で女性が多い。全国拠点を合計した参加者平均人数は約 450 人／月。
●ボランティア養成講座（2日間）において、高齢者への接し方や注意点等を学び、立ち上がりや歩行の支援方法を含む実技も学ぶ。
●参加者の中には「おしゃれが楽しくなった」「タンゴ教室に通い始めた」という方も。



◀ボランティア養成講座の様子



▲セラピーの最初と最後の挨拶はアブラッソ（スペイン語で抱擁）

社会福祉法人ゆうゆう（北海道当別町）

ー高齢者有志の活躍する共生型コミュニティー農園ー

●北海道当別町の総人口は、平成 31 年 4 月時点で 15,972 人。うち、65 歳以上高齢者人口 5,460 人（34.18%）、75 歳以上高齢者人口 2,757 人（17.26%）。第7期第1号保険料 5,600 円。地域包括支援センターは直営で1カ所設置。
●社会福祉法人が障害者等の就労の場を作るにあたり、地域の住民も参加するワークショップを重ねる中で、2011 年 11 月に共生型コミュニティー農園ぺこぺこのはたけ（地産地消レストラン＋農園＋コミュニティースペース）を立ち上げ。
●「ぺこぺこのはたけ」では、地域の高齢者有志がイベント運営を実施。さらに障害者の就労の場だけではなく、地域の誰もが集い活躍できる場としても活用。



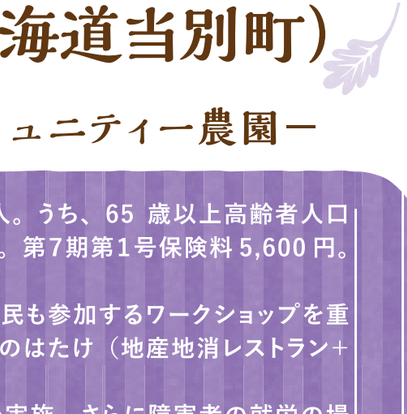
「ぺこぺこのはたけ」での
収穫作業



地域の団塊世代の活躍：担い手側の介護予防

●地域の高齢者有志「サポートクラブぺこちゃん」が、当別町共生型コミュニティー農園ぺこぺこのはたけで、年間を通じて、野菜の種まき、花植え、夏祭り、大工さんごっこ、ゆき祭り等のイベントを運営。年間で 500 名以上の地域住民が参加。
●地域の団塊世代が活躍する「サポートクラブぺこちゃん」は、男性の加入が多く、イベントでは男性の高齢者が活躍。
●社会福祉法人の作業療法士等の職員が、「サポートクラブぺこちゃん」と連携・協働しながら、活動をバックアップ。
●毎週金曜の午前中は、近隣の高齢者が障害者とともに、農作業を実施。農作業の後は、参加者で食事を楽しむ場に。





ぺこぺこのはたけ

●小学校や認定こども園とも隣接している「ぺこぺこのはたけ」は、近隣の住民との多世代交流の場に。



▲夏祭りで男性高齢者の
ボランティアスタッフが活躍

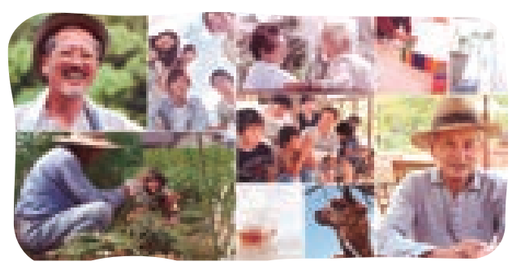


▲雪まつりの様子

社会福祉法人佛子園（石川県金沢市）

ー生涯活躍のまち　Share 金沢ー

●佛子園は、現代表の祖父が、戦災孤児や障がい児などを預かり、1960 年に創設。
●高齢者が高齢者を支える場所。施設の中に障害児入所支援（30 名）、就労継続支援 A 型（10 名）、B 型（24 名）、就労移行支援（6 名）、サービス付き高齢 者向け住宅（32 戸）、在宅支援・相談支援、高齢者通所介護（10 名）、高齢者訪問介護、グループホーム 2 ヶ所などの設備が揃う。
●Continuing Care Retirement Community として集会や催し物の開催や運営をはじめ、暮らしに関わることは、住民参加で決めている。



高齢者、大学生、病気の人、
障害のある人、分け隔てなく誰もが、
共に手を携え、家族や仲間、
社会に貢献できる街。
いろんな人とのつながりを大切に
しながら、主体性をもって
地域社会づくりに参加する。



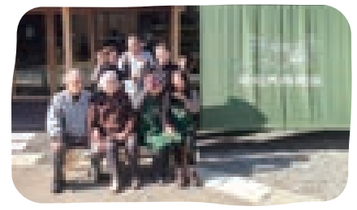
取組の状況

●デイサービスの中では支援する高齢者の姿も見られる。
●障害児入所施設、障害児通所施設、障害者就労施設、学童、高齢者通所施設、サービス付き高齢者施設の多機能施設として、温泉、レストラン、談話空間など集える場所を充実させている。同施設は福祉避難所にもなっている。
●介護士・保育士・児童指導員・看護師・栄養士・調理師・料理教室講師・社会福祉士・相談支援専門員など幅広い人員、専門家が集まり、シェア金沢のコミュニティを支えている
●シェア金沢の住民の半数以上を占める高齢者は毎日の安否確認などの見守りサービスが付いた格安の高齢者向け住宅に住み、学生はボランティア活動に取り組むことで家賃 3 万円という格安住居に暮らしている。障がい者も温泉やレストランで健常者と共に働く環境が整備されている。
●他の自治体、団体等から施設見学者が多く訪れている。スタッフはほかの地域で佛子園流の地域づくりをしたいというところがあれば、そこを訪れサポートをするなど、地域を越えたまちづくり支援をしている 。

M－2，M－3、M－9、M－13、W－2、W－3がサービス付き高齢者向け住宅。S－1に高齢者のデイサービスと温泉、食事処がある。高齢者向け住宅の周りには、障害児入所施設、学生向け住宅、North 地区にはバーやマッサージ店等が軒を並べている。



◀シェア金沢の住民や近隣住民が集まれる場所が多く存在してる。



◀天然温泉やレストランのフタッフ、ショップでの陳列・販売、農作業等、働きたい人の場所がある。



一般社団法人みんなの健康サロン「海凪（みなぎ）」（石川県輪島市）

ー食支援からはじまる通い場づくりー

●石川県輪島市の総人口は平成 31 年 4 月時点で 26,718 人。うち、65 歳以上高齢者人口 11,830 人（44.3%）、75 歳以上高齢者人口 6,771 人（25.3%）。第7期第1号保険料 5,920 円。地域包括支援センターは直営で 1 カ所（本所 1 か所、支所2か所）設置。

●公立病院勤務の看護師が 2015 年4月、地元のショッピングセンターの中に一般社団法人みんなの健康サロン「海凪（みなぎ）」を立ち上げる。

●専門職ならではの視点で、「食力ランチ」の提供を主軸に、今年4月社会福祉法人が運営するグループホームに隣接する地域交流スペースに移転し活動を継続、拡大している。



専門職ならではの視点で、
「食力ランチ」の提供



介護予防の取組の状況

●栄養サポートチーム専門療法士である看護師監修の日替わり食力ランチは送迎付きで 650 円で提供している。食事形態は普通食より柔らかく調理されている。

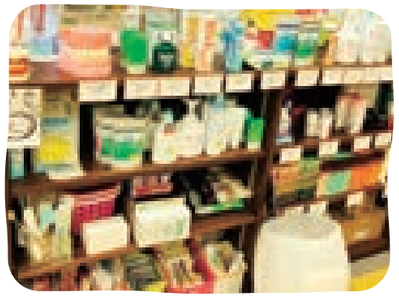
●午前中は毎日軽い体操、午後からは認知症カフェや体操教室などのプログラムがある。男性の参加もあり、毎回 10 ～ 15 人の参加がある。

●交流スペースの一角には栄養補助食品や口腔ケア製品、排泄ケア製品などが展示され、適切な助言を受け、購入も可能になっている。





◀認知症カフェ「マロンカフェ」は80歳を超えた女性が多く参加する。



◀都会の専門店でもこれだけの品ぞろえは難しくプロの熱意を感じる。

● 病院に頼らない身体づくり、病気になっても障害が残らない身体づくり、障害があっても助け合い暮らし続けることができる地域づくり…

●活動拠点をショッピングセンターから移してからも活動内容は変らず、地域を巻き込み拡大している。

医療法人ささえる医療研究所（北海道旭川市）

ー地域に根ざした医院の待合スペースで楽しく体操ー

●北海道旭川市の総人口は平成 31 年 3 月末時点で 335,323 人。うち、65 歳以上高齢者人口 111,560 人（33.3%）。第7期第1号保険料 74,3000 円（基準額：年額）。地域包括支援センターは委託 11 カ所を設置。

●旭川市の村上内科小児科医院は、40 年以上続く、地域に根ざした医院。この医院の待合スペースを活用して、通院患者をはじめとした地域の住民が体操を楽しむ。

●母体の医療法人社団ささえる医療研究所は、「地域住民が主体的に動く」ことを大切にしながら、岩見沢市・旭川市等で地域づくりをサポート。



旭川市の村上内科小児科医院で
待合スペースを活用して、
通院患者をはじめとした
地域の住民が体操を楽しむ。







活動の状況

●医療法人ささえる医療研究所は、「地域住民が積極的に動く」ことを大切にしながら、地域の住民を積極的に採用。一地域住民としてのスタッフを支え、育て、地域づくりをサポート。

●医院の待合スペースを活用した体操も、そんなスタッフの一人が、住民のために何かできないかと考え、企画したもの。

●月に2回、来院患者を中心とした住民が待合スペースで体操を楽しむ。楽しみにする方も増え、健康づくりと交流の場に。

●体操をきっかけに、地域住民がふらりと立ち寄り、医療・健康・介護など暮らしに関する相談ができる場所でもあり、「暮らしの保健室」としての機能も持つ。

医療法人ささえる医療研究所

まるごとケアの家いわみざわ
・訪問看護ステーション
・居宅介護支援事業所
・暮らしの保健室

ささえるクリニック岩見沢
365 日、24 時間体制で
在宅診療・地域をサポート

村上内科小児科医院
40 年以上続く地域の医院

ささえるさんの家
コミュニティスペース

まちづくりを「支える医療」の実践

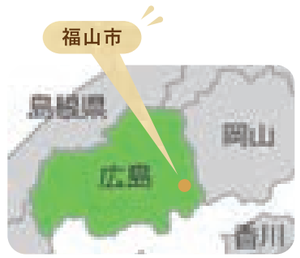
暮らしの保健室 ふくまち（広島県福山市）

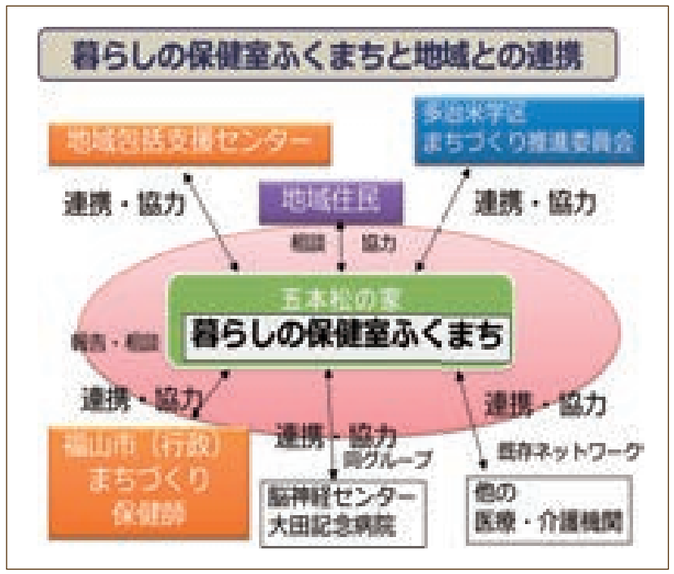
ー地域密着型特別養護老人ホームの取組ー

●地域密着型特別養護老人ホーム1回の地域交流スペースに設けられた「暮らしの保健室 ふくまち」では、保健師やケアマネ等の専門職が、地域住民の医療・介護・福祉・生活などの相談に応じる。
●相談に加えて、様々な教室や活動を実施。手仕事や趣味活動、高齢者の学習支援など、地域の人と介護事業所が一緒に活動し、交流するサロン活動もそのひとつ。
●毎週 1 回のおしゃべり体操教室には地域の高齢者が集まり、おしゃべりと体操を楽しむ。入居者の家族も参加し、会を重ねる毎に参加者が増加。



▲おしゃべり体操教室の様子





暮らしの保健室ふくまちの活動（例）



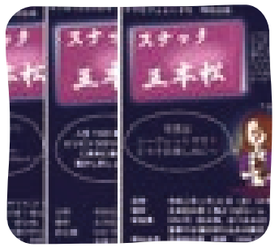
■おしゃべり体操教室
毎週 1 回のおしゃべり体操教室には地域の高齢者が集まり、おしゃべりと体操を楽しむ。入居者の家族も参加。



■よろず相談
保健師、ケアマネが、地域住民の方々の医療・介護・福祉・生活などの相談にのる。ボランティアの元保健師などが担当。



■夏休み
こども体操教室・寺子屋
ふだんから、子どもがでいりできる老人ホームに！



■スナック五本松
2カ月に1回開催。参加者が増え、今では、50人以上が集まる場に。地域や健康のことを話しながら、地域の方の交流の場に。

イオン葛西店（東京都江戸川区）

ー通いの場へ進化したスーパーマーケットー

●イオンは、シニア層への商品・サービス等を充実化させる「シニアシフト」を経営の柱に掲げ、現在は全国に 16 店舗の G.G（グランド・ジェネレーションズ）ストアを展開する。その G.G ストア 1 号店であるイオン葛西店では、4 階全体を全面改装し、高齢者の趣味や悩みをサポートする。自由参加・参加無料のメニューも多く、地域のシニアが気軽に立ち寄れる空間を提供する。
●毎朝仲間と一緒に体操し、ドラマを見ながらおしゃべりをすることを日課とする方が増え、今ではみんなが顔見知りであるという。企業が提供するコミュニティ空間かつカルチャー・ヘルスケア空間として地域に根を下ろし、住民にとってなくてはならない場所となっている。



イオン葛西店の入り口



取組の状況

●毎朝 2 回実施される無料の朝活（ラジオ体操と軽い運動）には、毎日120～130名のシニアが集まる。体操教室の後はカフェで朝食をとったり、自由閲覧可能なブックストアなどで過ごす方も多い。
●フロア全体を利用したウォーキングコースは、カートを押しながらでも歩けるバリアフリー。「ここなら雨でも歩ける」とシニアに人気。
●朝 7：00 ～ 8：45 はカルチャースクールの一部を将棋・囲碁スペースや卓球スペースとして無料開放されている。
●参加者へのインタビューでは、「毎朝ここに来るのが楽しみ」「参加するようになって身体の調子がよくなった」「身だしなみにも気を遣うようになった」と肯定的な声が多数。



▲2019年11月実施のイベント情報



▲朝活の模様



▲店舗内に設けられたウォーキングコース

イオン葛西店

●朝の体操教室は、同フロアのスポーツジム「ウェルネスラウンジ」の専門トレーナーが担当。
●日中イベントスペースでは、協賛企業や NPO 法人の協力のもと、お金・健康 / 生活に関するセミナー等、様々なジャンルのイベントを無料開催する。
●同フロアには、お金・保険・終活等の相談ができるスペースも設けられており、各専門家が対応にあたる。
●他フロアには国内最大級のステッキ専門店や疲れた際に気軽に利用可能な足湯など、シニア向けの店舗作りが行われている。

株式会社ベスプラ（東京都渋谷区）

－健康の維持と通いの場の推進にICTを活用－

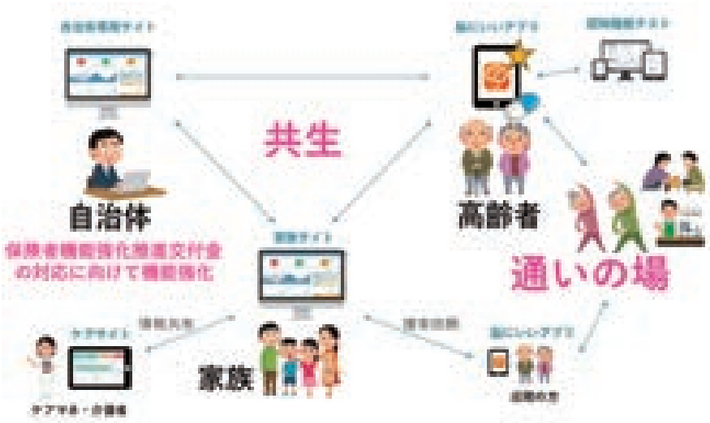
●株式会社ベスプラ（東京都）の開発した「脳にいいアプリ」は、計算やパズルを用いた脳トレや、歩行を促す歩数計、バランスの良い食事を意識させる工夫などが盛り込まれた、脳と体の健康維持のためのスマホ用アプリ。
●2020 年 2 月より、地域の人と人を繋げるグループ機能や、家族が近くの人に捜索依頼を行える機能、通いの場に行く度に BINGO が楽しめる機能を追加するとともに、通いの場の登録や活動実績などの把握ができる、自治体向けサービスを開発。
●アプリ利用者数 5 万人。いくつかの自治体が導入を検討中。

脳にいいアプリ



●文字の読みやすさ、ボタンの押しやすさ、操作のしやすさに配慮した設計で、高齢者にも使いやすい配慮がされている。
●活動目標の通知が出る、脳トレには対戦型のゲームができるなど、健康を意識しつつ、楽しめる工夫もなされている。
●家族で登録し、コミュニケーションツールとして活用することも可能。　孫の写真の共有などに使い、高齢者とその家族の対話頻度が増す効果も。
●高齢者の継続率が高く、60歳以上の利用者の継続率（連続して3ヶ月以上の利用）は8割以上。
●アプリ利用1ヶ月で、認知機能検査が3割以上向上したという検査結果あり。

自治体向けサービス



●通いの場にQRコードを付与し、高齢者が通いの場に行くたびにQRコードを読み込むことで、BINGOゲームが楽しめることで、通いの場を推進する。また、このデータが自治体専用サイトに集積されることで、通いの場の出席データ、どのような活動への参加者が多いのかなどを把握することができる。
●また、介護予防や日常生活支援に資する、以下のような機能も備えている。
・高齢家族の所在が不明の場合に、近くの人に捜索依頼が出せる「捜索依頼」機能
・著しい歩行能力や脳年齢の低下を検知すると、地域包括支援センターへ電話を促す「アラート」機能
・ケアマネージャーや健康生活相談員向けの健康状態把握や相談のやりとりができる「健康ケア」機能。

介護スナック竜宮城（神奈川県横須賀市）

－要介護者でも楽しく飲めるおもてなし空間－

●要介護者の閉じこもり・寝たきりにさせず、気軽に飲みに出かけられる場を提供したいとの思いから、2016 年 9 月横須賀市追浜駅前に介護スナック「竜宮城」をオープン。65 歳以上限定で完全予約制とし、有資格者である介護のプロが接客を行っている。
●店内は完全バリアフリー対応。要所に手すりを付けるなど要介護者自身が自分の力でつたい歩きができるよう配慮されており、車いすの高さに合わせたテーブルは力をかけても動かないよう固定されている。また、腕や手に障がいがあっても滑りにくい食器を導入するなど、随所に失敗することで自信を失わせず、楽しく過ごすための工夫を行っている。



竜宮城の入り口



取組の状況

●食べ放題・飲み放題・歌い放題かつ送迎込みで1名8,000円（2時間制）同じエリアからは、2人目より3,500円。事前に身体の状態や食事/飲酒量を確認の上、来店時も細かくチェックしている。（すべて保険外サービスとして対応）
●来店者は80～90代が中心、男女比は2：8で女性が多い。介護車両による送迎サービスは片道40分圏内まで対応しており、横須賀市以外からの来店も多い。
●要介護者に合わせた店舗設計のみならず、同一タイミングに介護度が同程度の方を集めるよう予約を調整しており、できる/できないの優劣をつけず、気後れや恥ずかしい思いをさせないシステムであることが特徴。
●昨今は独自のプロモーションはしておらず、来店された方のクチコミ、ご家族同士のSNS等で広まっている。また、介護施設のレクリエーションとして利用されるケースも増加。

●常時、看護師、介護士・マッサージ師等の有資格者が対応。来店人数によって3～4名で運営にあたる。
●今後は、年齢層・介護度に合わせてより細やかな対応ができるよう、ノウハウをマニュアル化しながら、全国への FC 展開も行う。



▲どこからでも目線が届くよう両側に鏡を配置

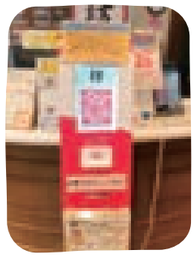


▲入口に掲載されているメニュー内容

マルナカパワーシティ屋島店「紡」（香川県高松市）

ー高齢者の憩いの場ー

●香川県高松市の株式会社マルナカパワーシティ屋島店では、2018年に55歳以上のシニア向けスペース「紡」をオープン。午前・午後の体操教室やボランティア講師によるカルチャー教室をはじめ、仲間とゲームをしたりお弁当を食べることができる無料スペースのほか、各種イベント・カラオケ大会など様々な趣味趣向に合うよう工夫されたメニューを組み合わせ、地域のシニアに親しまれる居場所を提供している。
●高松市内ほか、県内各地から多く参加されており、近隣県の徳島・高知にも同店舗をオープン。各地域でシニアが毎日楽める「教養（今日の用）」の場を提供しつつ、同時に見守りや健康管理も可能な地域ステーションとして親しまれている。



「紡」の入口に設置される受付端末



取組の状況

●通常のメニュー構成は、体操教室とカルチャー教室。教室が開催されていない時間帯は、シニアが自由に利用できるスペースとして開放している。
●来店者は70～80代が中心、男女比は2：8で女性が多い。以前は女性会員がほとんどであったが、自由スペースに囲碁・将棋を設置したことにより男性会員数が伸びた。
●毎日午前・午後に開催中の体操教室は、予約制ではなく、可能な限り参加者を受け入れる方針。体操をしながら手が触れる距離感が、参加者同士の心の距離を縮めることに役立っているという。
●営業時間は 9:00~18:00。今年度は大晦日・正月も休みなく営業し、季節のイベントも実施する。



◀1日2回開催される体操教室



◀紡講座の様子



◀紡のメニュー

マルナカパワーシティ屋島店「紡」

●体操教室は「紡」社員が担当。各種カルチャー教室は地域住民にボランティア講師を依頼し、参加費用を抑える工夫を行っている。
●企業協賛によるイベントも多数。地元企業ともタッグを組み、毎日豊富なメニューが揃う。
●運営費用として、参加者が年会費と教室参加費（※）を負担する。
※通常 200 円。ボランティア講師による教室運営の場合、参加費無料。

旅のよろこび（熊本県熊本市）

ー介助者と一緒に楽しむ快適な「旅」で元気づくりー

●旅のよろこび株式会社（熊本県熊本市）は、「すべての人に旅の喜びを」として、障害や病気、高齢で身体が不自由であっても、誰でも楽しめる旅行を企画。
●日帰り旅行から海外旅行まで、また「健康づくりツアー」や「認知症予防ツアー」など、多彩な旅を企画。
●高齢者や障害者であっても快適に旅を楽しめるよう、それぞれの方のパーソナル・ノートを作って利用者ごとのきめ細やかな対応を行うとともに、医療・保健・福祉の専門職や、介護技術を学んだボランティアが同行して、介助を行う。



日帰り旅行から海外旅行まで多彩な旅を企画



取組の状況

●「すべての人に旅の喜びを」として、障害や病気、高齢で身体が不自由であっても、誰でも楽しめる旅行を企画。
●高齢者や障害者であっても快適に旅を楽しめるよう、医療・保健・福祉の専門職や、介護技術を学んだボランティアが同行して、介助を行う。「旅行介助ボランティア入門講座」や、「セラピストのための旅から学ぶユニバーサルデザイン研修」なども実施し、人材の育成も。
●旅による介護予防効果を検証する研究プロジェクト（熊本保健科学大学）にも協力。研究成果も活かし、「認知症予防ツアー」や「健康づくりツアー」を企画。



▲お遍路にて





「旅」がもたらす力

■旅行前
楽しい旅行が目標のリハはやる気が出ます。日常生活動作の回復に加え、楽しいことを目標にしたケアプランには積極性が生まれます。

■旅行中
五感で楽しむ旅は、脳の活性化に役立ち、認知症予防にもつながります。旅友だちもできます。旅に出かければ、自然と適度な運動をすることになります。

■旅行後
旅の成功は、大きな自信となり、他のことへの興味、やる気、挑戦につながります。地域社会や在宅での自立につながり、心豊かな生活と人生を送ることができます。