



# みんなでささえあうまちづくり 活動報告集

秋田市内18の地域包括支援センターの特徴的な活動について5つの分野に分けて紹介しています。

## 地域ニーズや資源の把握・収集・分析

- ・誰もが主体的に参加でき、楽しくつながっていく地域の場づくり(旭川)
- ・「イオン土崎港店で健康教室」について アンケート・ワークショップを開催(寺内)
- ・飯島地域にアンケート実施 未来につなげよう!地域の声を知ろう!(飯島)

## 通いの場に関すること

- ・「地域の公園でラジオ体操をしよう」(八橋)
- ・茨島あけぼの町内健康YOGA(川元)
- ・男性がいきいきと活動できる場をサムライ倶楽部(中通)
- ・“アタマとカラダの健康教室”から自主活動された「せーの!」の会(東通)
- ・住民の声から立ち上がった「憩いの場」ふらっと立ち寄り 店主とおしゃべり(勝平)
- ・“アタマとカラダの健康教室”からの継続サロン「桜並木の会」発足(土崎)

## 生活支援に関すること

- ・地域でみんなが支え合い「泉にここボランティア☺」(泉)
- ・協議体委員が中心となって進める大住地区雪寄せ支援活動(牛島)
- ・地域のささえあい「雄和ボランティアの会」(雄和)

## 移動支援に関すること

- ・地域住民による移動支援の会「新栄町・榊表・黒沼グリーンタウン通院協力会」(河辺)
- ・新しい地域の足『高齢者支援活動～外出(付き添い)支援～』(御所野)
- ・顔なじみの助け合い「八幡田マイカーボランティア」(外旭川)

## 協議体に関すること

- ・東3圏域協議体「花筏」(広面)
- ・西部友の会(新屋)
- ・主体的に活動する協議体をめざして～県立大学学校祭参加と助け合いの研修会を開催～(下新城)

事例は令和6年1月時点の内容を基本として作成しています。

秋田市高齢者生活支援体制整備事業  
令和6年3月作成

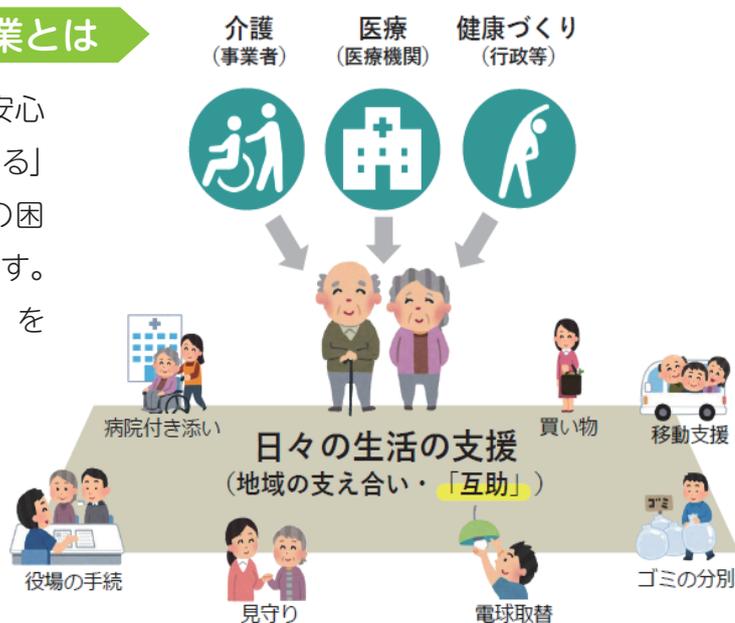


# はじめに

秋田市では「高齢者生活支援体制整備事業」として、市内18か所にある地域包括支援センターに「生活支援コーディネーター」を配置しています。

## 👉 高齢者生活支援体制整備事業とは

「介護が必要な状態になっても誰もが安心して住み慣れた地域で暮らし続けられる」地域をつくるために住民同士が、地域の困りごとの解決に向けて話し合う事業です。本事業を通じて「ささえあうまちづくり」をすすめています。



## 👉 ささえあうまちづくりをすすめるために

私たちを取り巻く環境は少子高齢化が進展するなか、隣近所のつながりが薄れつつあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、社会的な孤立が、これまで以上に発生しやすい状況になっています。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、行政や医療・介護保険制度だけでなく、仲間とのつながりを持ち、「お互いさま」で助け合うことが重要です。高齢者が地域づくりの一員として活動することが生きがいとなり、自分自身の介護予防にもつながり健康寿命を延ばすこととなります。顔の見える関係をつくっていくことで、支援や介護が必要になっても地域社会から疎遠になることなく、住み慣れた地域で暮らしを続けることにつながります。

## 👉 活動報告集作成のねらい

報告集により、市民や協議体委員、民間企業等の関係者に対し、生活支援コーディネーター等の役割を伝えるとともに、「何か始めたい」、「地域の役に立ちたい」等のことを考えているかたに対し、活動の参考としてもらうために作成しました。

## 誰もが主体的に参加でき、 楽しくつながっていく地域の場づくり

### きっかけ

日本一高齢化率が高い秋田県において、将来を見据えた取り組みが必要と考えられますが、高齢者を集めて集う場づくりが多く散見されています。地域の方々と色々な場で話をすると、「高齢者だけを集める場にあまり興味がない」「なんか分別されているようで嫌な気分になる」などの声が聞かれました。そもそも自分を高齢者と思わずに暮らしている人も多いです。私自身、高齢者の定義も検討が必要な時期であると考えています。なぜなら地域を支えている人々がそもそも高齢者で、そういう人たちが成り立っている秋田の社会背景をかんがみると、次世代への継承も踏まえて世代の垣根を超えた通いの場が必要と考えるからです。

また、コロナ禍が約3年続き孤立時間が長かった人々の要望として、「年齢に関係なく皆で楽しいことをしたい」という要望が多く寄せられています。

### 概要

民生児童委員の定例会や自治会の話合いの場などに出向き、地域の方々と同様になるようにアプローチしていきつつ、主催者となって通いの場づくりを行いました。実施後には、必ず参加者にアンケートをとって、「楽しめたかどうか」の把握と「参加してみた感想」、「どんなことをやりたいか」などの要望を確認するようにしました。

関わりが深まってくると、地域住民から電話で「今度いつ?」「こんなのやってみたいな」など、自分たちが手伝うことが前提での意見が寄せられるようになっていきました。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

各コミュニティセンターで通いの場が色々あっても移動の問題で参加できる人の偏りがあることや、顔見知りの人が行かないと参加しないという方もいるため、より参加しやすい地域の公民館・集会所を活用した通いの場作りの促進を図る必要があると考えました。特に、活用の機会が少ない地域を優先的に取り組んでいきました。

日本が掲げている「誰一人取り残さない・・・」は、現実的には難しい部分がありますが、地域の人だけで開催するのではなく、考え方の部分から支援し、参加の仕方に自由度をもたらす工夫を取り入れ、その意味についても説明することで地域住民の理解と意識化を図ることができると考えます。

### 【今後の展望】

各地域で、自主的な通いの場づくりを勧めつつ、人的社会資源の掘り起こし、地域の支え合いマップ作り、活用可能な防災組織作り、ACPの普及+終活セミナー開催などを通して地域住民のつながりを深めていきたいです。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

支援する我々がやれることを提案するのではなく、地域の方々のニーズにあったものを一緒に相談して遂行できたほうが、地域の満足感(達成感)が高まり、その過程を通じて地域の人的資源の発掘にもつながると思います。

## 「イオン土崎港店で健康教室」について アンケート・ワークショップを開催

### きっかけ

「土崎ジャスコ」として地域で親しまれている「イオン土崎港店」。この商業施設を利用させていただくことで、日頃「フレイル予防」や「認知症予防」、「高齢者の生活」等に興味を持たれていない方にも、生活支援体制整備事業で行う活動について目にさせていただくことはできないか？と考え、店長さんにコンタクトをとらせていただいたことが始まりです。



### 概要

- ① 8月から11月にかけて、店舗内「お休み処」をお借りして、5回のイベントを開催。
  - ・「セルフマッサージ」、「身体・認知機能測定、判定報告」、「フレイル予防講話・体操」、「ワークショップ」を行い、延べ54名の方に参加いただきました。
- ② 第4回実施時、アンケートを実施。(12名の方に回答をいただきました)
  - ・「ここで健康教室を続けた場合、参加したいですか？」
  - ・「内容は何が良いですか？」
  - ・「このほか、定期的に参加されている活動はありますか？」
- ③ 第5回は「ワークショップ」を中心としました。
  - ・テーマは「健康教室で何がしたい？」



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

「興味のない方にも活動を目にしてほしい」との考えから、店長さんに生活支援体制整備事業について、土崎地域包括支援センターの生活支援コーディネーターと協同で説明に伺いました。ご理解いただけたことで、希望した「お休み処」を提供していただくことができました。

### 【今後の展望】

- ・アンケートから全員が「健康教室に参加したい」、「ほかにもサークルやサロンに参加している」ことが分かりました。
- ・ワークショップでは、運動系健康教室の希望が多い一方、「スマホ教室」、「栄養講座」、「ウォーキング教室」等、多彩な意見が出されました。
- ・日頃から「フレイル予防」について興味関心の高い方が中心に参加されていることが分かりました。
- ・活動中には、足を止めて興味を示してくださるお店のお客さんも多数いらっしゃいました。  
→「フレイル予防」や「生きがいのための活動」等に参加することで社会参加の機会が増え、そのことが最終的には「支えあえる地域」へとつながればよいと考えています。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

自分一人ではできないことを、多くの協力を得ることで実現することができました。一人で抱えず、相談し、近隣の地域包括支援センターや多職種に協力を求めてよかったと実感しています。ご協力いただいた方々に感謝申し上げます。

## 飯島地域にアンケート実施 未来につなげよう！地域の声を知ろう！

### きっかけ

地域に出向いて4年目。通いの場では、様々な話を耳にしますが、もっともっと地域のことを知りたいと思い、アンケートを実施することにしました。地域の方は、どんな場所に出掛けていて、何をしているのか、困っていることはないのか、困っているとしたら、何かできることはないか考えたからです。

### 概要

#### ■アンケートの内容：

お住まいの地区、年齢、世帯構成、参加している活動、行っていること、交通の手段、困り事、有償無償ボランティアのことについて実施しました。

#### ■方法：

民生児童委員の定例会や老人会、地域の集いの場に出向き、皆さまにアンケートの趣旨を説明し、直接手渡しでお願いしました。また地域のケアマネジャーさんにも担当している利用者さんへお願いをしました。

#### ■対象者：

飯島地区・港北地区・土崎港北地区の住民 245 人

#### ■取り組み時期・期間：

○令和4年12月頃からアンケートの内容を考え、  
令和5年2月～4月に配布。

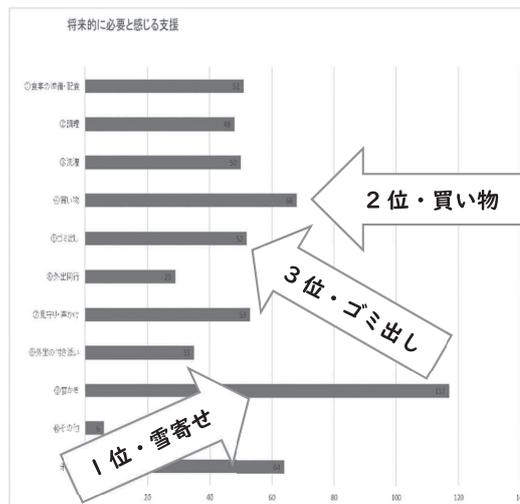
○回収期間は令和5年3月～7月

#### ■回収率：

○配布数・245部 ○回答数・228部 ○回収率・93.06%

#### 飯島地区・今後の支援に必要なもの

(アンケート結果より)



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

○なるべく地域の情報が分かるように、バランスよく配布することを心掛けました。

○協力してもらう民生児童委員さんやケアマネジャーさんへ負担が大きく掛からないように、一人にお願いする配布数を少なくし、回収締め切り期間も長くしました。それが回収率につながったと思います。

### 【今後の展望】

今回のアンケート結果により、地域では雪寄せ、買い物、ごみ出しに関する支援が必要であることが分かりました。地域の困りごとを少しでも把握できたことは、アンケートを実施してよかったことです。その困りごとを、小さくても支え合いの活動に結び付けていくことができるよう、それが地域住民主体のボランティア活動につながるよう支援していきます。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

日々の活動の中でまずは顔を覚えてもらい、地域住民との関わりを常に意識し、関わっておしゃべりをするをお勧めします。話の内容は、たわいのないことやどんなことでもいいと思います。日々の活動を大事にし、信頼関係が構築できるよう、丁寧に取り組んでいければいいと思います。

## 「地域の公園でラジオ体操をしよう」

### きっかけ

生活支援コーディネーターとして、一年目に地域資源を探していたところ、市役所裏の公園を発見しました。周囲に民家が少なく、朝早いラジオ体操のメロディーが迷惑にならないだろうと思い、町内会長に相談しました。

### 概要

- 内 容：ラジオ体操
- 対 象 者：公園近くにお住いの方
- 開 始 年 月：令和元年5月29日
- 活動日、活動頻度：毎年5～10月・毎週水曜日  
(11月～4月の寒い期間はお休み)
- 活 動 場 所：山王第二街区公園  
(通称 かぼちゃ公園)
- 料 金：かかりません
- 参 加 者：男性4名、女性2名
- 運 営 体 制：公園近くの町内会長が近所に呼び掛けてくださいました。(町内会長も参加しています。)ラジオ持参の当番が最近交代しました。連絡係は町内会長です。
- 住 民 の 反 応：「朝早く起きて家を出るのは大変だ。」  
「家の近くだから参加している。」  
「楽しくて、つらいと思うことはありません。」



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

- ・5月の第1回と10月の最終回は生活支援コーディネーターと地域包括支援センター管理者もラジオ体操と一緒にします。
- ・雨天時には屋根のあるところできるとして、公園近くのわかこま第一保育園に玄関前を貸していただくようお願いし、お借りしています。(大荒れの日では中止)

### 【今後の展望】

- ・現在の参加者には続けて参加していただきたいと思います。
- ・新会員がひとりでも増えたらいいなと思います。
- ・他にラジオ体操ができる場所があれば、近所の住民に声掛けして、試しに実施してみるのもいいと思います。
- ・無理くりに通いの場をつくらうとはせず、声を拾い上げたら動きたいと思います。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

困りごとの相談はありますが、これからは「何か楽しいことはありませんか」といった相談があってもいいと思います。楽しいことを始める時にもお手伝いできればと思っています。

## 茨島あけぼの町内健康 YOGA

### きっかけ

ももとは茨島生協の会議室での集まりでした。年々、通うのが困難になり、町内会の役員に相談したところ町内会館の使用許可がおりました。

### 概要

- 内 容：ヨガ
- 対 象 者：最初は町内会館の使用ということで町内の方だけだったが町内会長の理解もあり、誰でも参加可能になっている
- 開 始 年 月：平成 29 年 6 月
- 活動日、頻度：冬期間は毎週月曜日、それ以外は第 2、4 月曜日（町内会館が別の団体で使用のため）
- 活 動 場 所：町内会館
- 料 金：一回 500 円（講師料：スポーツクラブのインストラクター）
- 参 加 者：近隣住民ほか
- 運 営 体 制：代表者 2 名。そのほかについては、参加者皆で協力し合い運営。
- 財 源：秋田市生活支援サービス等補助金事業（通所 B）
- 住民の反応：ここに来て参加者同士、顔を合わせ会話し、笑うことが生きがいだ。ヨガも楽しい。継続は力なりを実感している。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

参加者の中に認知症の診断を受けた方がいます。最初は自分で通っていましたが、会館の場所も曜日もわからなくなり通えなくなってしまいました。しかし、参加者からその方が生きがいや楽しみを持って地域で長く暮らすことができるよう協力してもらえないかと相談がありました。それをきっかけに声掛けをしたことで、その方はヨガに参加することができています。夫の介護負担軽減の一助にもなっています。

### 【今後の展望】

認知症になっても仲間と元気に住み慣れた地域で暮らすためには、皆で協力し合い、声を掛け合い、認知症の進行も遅らせることができる体制が必要だと思います。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

長く続いているサークルの仲間、「認知症」の理解を得るため勉強会は必要です。

## 男性がいきいきと活動できる場を サムライ倶楽部

### きっかけ

地域の男性方から「活動したい」という声が何度かあったものの、女性が多い場へは行きづらいという声がありました。また、男性だけで気兼ねなく集まれる場がなかったことから立ち上げに至りました。

### 概要

#### ■内容

体操、ストレッチ、脳トレ、コグニサイズ、習字（月1回）、料理（年3～4回程度）

#### ■対象者・開始年月・活動日・活動頻度・活動場所

男性のみを対象として令和4年6月から月2回、第2・4金曜日の午前中に活動しています。普段は中通地域包括支援センター2階で行いますが、料理の時は楢山地区コミュニティセンターを会場にしています。

#### ■参加者・料金・財源

現在は60代から90代の男性6名で活動しています。普段は無料ですが、料理の時のみ材料費がかかります（各自自己負担）。

#### ■運営体制

秋田大学の先生の指導の下、参加者同士で活動内容を相談しながら活動しています。また、年齢が若い方を中心に活動しています。

#### ■住民の反応

地域の方にはまだサムライ倶楽部を知らない方も多のですが、参加者の反応はとても良く、毎回楽しく活動されています。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

開催時には定期的に顔を出し、講師との情報共有を行っています。また、参加者の反応や活動内容などの意向を確認し、活動を継続しやすいように環境を整えるよう心がけています。

### 【今後の展望】

- ・立ち上げから1年半が経過し、開始当初より活動の幅が広がってきています。活動も定着しつつあるため、今後は年齢が若い参加者を中心に徐々に講師の先生から卒業し、参加者だけで活動していけるように支援していきたいです。
- ・地域の方へ周知活動を行い参加者を増やすことや、もっと男性が活躍できる場づくりに努めたいと思います。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

男性は退職後自宅にこもりがちになる方が多いですが、人生100年時代、これからは男性も退職後いかにいきいき過ごせるかが長寿の秘訣です！やってみたいことや仲間を募集したい方がいればぜひご相談ください☆

## “アタマとカラダの健康教室”から 自主活動された「せーの！」の会

### きっかけ

令和4年7月～10月の4か月間、秋田市の認知症予防事業「アタマとカラダの健康教室」を東通地域包括支援センター主催で月に2回にわたり実施しましたが、教室に参加された方が「もっと身体を動かしたい」、「この教室が終わっても楽しく活動したい」と考えている方々を募って自主グループが結成されました。はじめは3名からスタートしたグループです。

### 概要

- 活動内容
  - ・ストレッチ体操
  - ・筋トレ
  - ・談話
  - ・その他：千秋公園までウォーキング  
フレイル予防講座受講  
ランチなど楽しんでいます。
- 対象者 年齢制限なし
- 開始年月 令和4年11月
- 活動日 第2・4火曜日/10時～12時
- 活動場所 アルヴェ3階「市民交流サロン」
- 料金 無料
- 参加者 現在8名
- 運営体制 代表者は決めていません。全員で話し合っ内容を決めています。サロンに提出する利用票の記載や会場の予約は、当番制に行っています。



ぽぽろーどを歩いて千秋公園へ



秋田駅のなまはげの前で記念写真



千秋公園をウォーキング

### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

通いの場の創出を目標に、活動中は体操以外にも社会参加や人のおしゃべりが認知症予防につながることを会話の中でも意識して参加者に話しました。また、ほかに自主活動されているグループの活動内容を“なんだか参加すると楽しそう”を想像できるように活動写真を見ながらお伝えしました。悩んでいる方には「まずやってみよう」と背中を押して体験していただきました。

教室では、お客様にならないように準備と後片付けを当番制にして自主活動にいつでも移行できるように配慮しました。

### 【今後の展望】

メンバー間の信頼関係が深まり、自分たちの集まりが認知症予防や介護予防につながる確信を持っていただくように時々顔を出して支援していきたいと思います。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

難しく考えずとにかくやってみましょう！自分たちがどうありたいか。何か問題が起きたときには、目的を確認しながら楽しむことが大切だと思います。

## 住民の声から立ち上がった「憩いの場」 ふらっと立ち寄り 店主とおしゃべり

### きっかけ

「店舗スペース（クリーニング店）を利用して地域の憩いの場を作りたい」

営業で地域やお客さんを回るたび、誰とも会話をしていない人や、相談することも出来ない高齢者や一人暮らしの方たちと接するうちに、どうにかしたいと感じていたことをカタチにしたいとクリーニング店の店主から依頼を受けました。

### 概要

店主は、仕事を休める時間帯に、受け付けカウンターをおしゃべりの場として開放することを希望していました。

- 内 容：散歩中の人でも、若い人でも、誰でもふらっと立ち寄って
- 活 動 日：月2回
- 場 所：自宅店舗
- 住民の反応：最近ぽつぽつと訪れる人が増えてきている



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

まずは店舗前を散歩する人に気づいてもらえるようチラシを外に見えるよう貼りだすことを提案し、頻繁に通い、店主の気持ちに寄り添ったチラシができるようコミュニケーションを重ねました。

### 【今後の展望】

「まずは知ってもらうことが大事」と店主は話します。この「憩いの場」は新聞で紹介されましたが、だからといって訪ねる人が急に増えるわけではありません。しかし、いざとなれば話す場所があるという安心感があります。また「小さな親切」運動秋田県本部からも表彰され、周りからも認められてきました。常連の来訪者もできました。無理せずマイペースでコツコツと続けて欲しいです。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

地域からの「やりたい」という声を大切に、どうしたら気持ちに寄り添えるか、「集う」とともに「向き合う」ことも大切と感じました。

## アタマとカラダの健康教室からの継続サロン「桜並木の会」発足

### きっかけ

令和5年度アタマとカラダの健康教室が12月で終了するにあたり、参加者より「このまま終了するのはさみしい。内容は体操に限らなくても良いから集まりたい。」とのお声をいただきました。

### 概要

#### ■背景

コロナを機に通いの場を中止し、再開できず自然消滅しているケースが散見され、一度やめてしまった場合再開が難しいと感じました。そういった背景から終了後も継続して健康づくりのために集う場として立ち上げました。

#### ■活動内容

90分を60分と30分に区切って開催していきます。

60分の体操はいいあんべえ体操を担当を決めて交代で中心になって行います。

30分は講話、茶話会、手芸等、都度希望を出し合い内容を決めて実施します。

#### ■対象者

令和5年度アタマとカラダの健康教室卒業者と他サロン参加者から募って計12名

#### ■活動日、活動頻度

月1回 第3金曜日 14:00～15:30

#### ■活動場所

(株)かんきょう本社

#### ■参加費：無料

### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

- ・開催の目的、参加者としてのルールを明確にしました。
  - 目的：健やかに歳を重ねていくために楽しい学びの場
  - ルール：仲良く協調性をもって周囲の方と交流を図れる方
- ・完全自主化を想定し参加者主体であることをお伝えし参加者が愛着を持って会に参加し育んでいけるように会の名前を募りました。
- ・開催場所が自衛隊通りにあり、桜が印象的であることから「桜並木の会」と命名しました。

### 【今後の展望】

現段階では中心者は不在であるため、直近の自主化は難しいとは思いますが、楽しく参加していただくことで参加者が増え、新たな参加者から中心となりえる方の入会や認知症の方の受け入れ等ができ、チームオレンジや認知症カフェへの展開を一つの方向性として考えています。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

アタマとカラダの健康教室は認知症地域支援推進員と一緒に参加し、参加者と良好なコミュニケーションを築くことで、終了後の自主化への継続スムーズに行う事が可能になると思います。

## 地域でみんなが支え合い 「泉にこここボランティア😊」

### きっかけ

地域の方からの相談や自主サロンの中で聞こえてくる声に、公的制度では対応ができない内容やちょっとした手助けで解決されるゴミ出しや除雪、草取りなど些細な困りごとが増えている状況が確認できました。地域の中で、何かをしたいという方もおり、そういった思いのある人と困っている人を結びつけていければいいのではないかとすることがきっかけとなった活動です。

### 概要

- 内 容：日常生活のちょっとした困りごとを、「できるときに、できることを、できる人が行う」という趣旨で、泉地区で困っている人を一人も取り残さないための活動です。
- 対 象 者：泉地区在住で高齢者世帯または一人暮らしの方
- 開 始 年 月：令和4年10月開始
- 活動日、活動頻度：ボランティア要望者とボランティアの話し合いで活動日・内容を決定します。
- 料 金：10分100円。10枚つづり1,000円のチケットを購入いただき、ボランティア利用時に時間分のチケットを渡します。ボランティアに支払うするのは90円、事務費に10円をあてています。
- 財 源：泉学区にある各種団体よりご理解いただき寄付金をお願いしました。また、各町内会からも同様に寄付をいただいています。
- 活 動 実 績：ボランティア要望の登録者36名。ボランティア登録者20名。これまでにゴミ出し8名、草取り8名、雪寄せ31名と困りごと支援をしています。
- 住 民 の 反 応：ボランティアは近所の方がほとんどで、「顔見知りの方が手伝ってくれるのは安心、ちょっとしたお手伝いを受けることで安心して生活できる。」などの声が聞かれました。

### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

- ・事務所を設置してしまうとそこに経費が掛かってしまうため、携帯電話を1台契約し、そちらで対応するようしました。
- ・マッチングが難しく、要望者の住む町内会長や民生児童委員などに「あの人があれば」という方を推薦していただいたりすることで、ボランティアをご紹介いただいています。

### 【今後の展望】

住民同士の相互の支え合いであるため、どうしてもその地域の中にボランティアをできる方がいない場合もあり、それをどうするかという課題が見つかりました。また、寄付金で運営費を賄っている状況で、長く続けていくための資金をどのようにしていくかなども話し合っていく予定です。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

何かを形にするとき、必ずいろいろな難しさを感じる場面があると思います。そんな時、一番大切なことはやり遂げようとする強い思いだと思いました。協議体で皆さんと一緒に考え、知恵を出してくださいました。生活支援コーディネーターが1人で考えるのではなく、素直に相談してみてください。地域のことを地域の方抜きには決められません。

## 協議体委員が中心となって進める 大住地区雪寄せ支援活動

### きっかけ

令和4年度に南ウエルサポート協議体委員が泉地域生活支援協議会委員の皆様と意見交換させていただき、地域資源把握を進めたことがきっかけです。

### 概要

大住地区では3町内会が雪寄せ支援活動を実施していますが、地区住民にはあまり知られていませんでした。そのため、令和4年度内に「大住地区雪寄せ支援活動報告会」を実施し、活動している3町内会関係者から、活動状況や課題、活動して良かった点等を参加者である地区町内会代表者に伝えていただきました。なお、参加者アンケートでは、「自分の町内でも雪寄せに取り組みたい、地区内での生活支援があれば良い、つながりづくりのためのサロンを行ないたい」といったご感想をいただいております。

令和5年度からは上記報告会に参加した西潟敷町内会の自主防災委員会にて、雪寄せ支援活動を実施することになり、数名が交代で雪寄せにあたる予定です。町内のニーズは協議体委員が直接伺っています。



↑ R5.1.21 開催  
「大住雪寄せ支援活動報告会」の様子

### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

まずは、協議体委員間で使用する「地域資源マップ」を委員と作成、「見える化」しました。そして、今ある資源を大事にするという点で、「雪寄せ支援活動報告会」では、頑張っている方々から直接ご発表いただき、町内会関係者間で共有しました。なお、発表資料については発表者の方々に作成いただいております。また、「雪寄せ支援活動報告会」は一つの困り事に注目しましたが、アンケートでは生活支援があれば良い、サロンを開催して顔見知りの関係を築きたいといったほかの課題も抽出できました。

### 【今後の展望】

「雪寄せ支援活動報告会」アンケートや令和5年度の豪雨災害により、支え合いの重要性を再確認しました。そのため、地区内で座談会を実施して地域の状況や課題を町内会関係者と共有するとともに、サロン開催やほかの生活支援等の活動へとつなげていきたいと思っております。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

地域のために頑張っている方について、地域で共有することは意識統一にもつながり、非常に有益であると感じました。地域の「お宝」を探し、大事にしていきたいと思います。

## 地域のささえあい 『雄和ボランティアの会』

### きっかけ

住みよい地域づくりに関するワークショップ、アンケートなど地域住民の意識調査を行った結果「高齢による生活不安や体力的不安」が多いこと、困り事を持つ人が12%程見受けられることから、先進地研修を参考に協議体でボランティア組織を立ちあげました。

### 概要

ボランティア活動が持続できるように連絡所、規約、要綱などを定め、令和4年4月4日から活動を始めました。

#### ■主な作業項目：

草取り、草刈、庭木の剪定、垣根の手入れ、冬囲い、室内外の清掃、家具移動、ゴミ出し、間口除雪等多岐にわたります。

#### ■対象者：

地区在住の高齢独居及び高齢世帯。作業の諾否は生活支援コーディネーターが依頼現場に出向き判断しています。

#### ■料金：

有償ボランティアが前提なので、利用者は年会費500円、利用料金10分100円をチケットで支払います。なお、90%は担い手に還元しています。

#### ■運営体制：

会の運営は正、副会長、会計、監査員を定め、協議体で決定します。

#### ■活動実績：

現在、利用会員14名、担い手18名が登録されています。これまでの稼働実績は135時間となっています。

#### ■住民の反応：

活動を始めて2年目まだ浸透は十分ではありませんが、ボランティア作業が終わった時に、利用者から「えがったなーありがとう」と、言ってくれる言葉を地域の反応と捉えたいと思います。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

- ① 地域住民の意識調査の企画と結果分析
- ② 会の規約や要綱の作成
- ③ 作業現場の安全確認
- ④ 担い手の確保とボランティア活動に関する研修会開催等

### 【今後の展望】

ボランティア活動を続けるための動力となる担い手の高齢化が気になる場所ですが、現状を訴えながら若年層からの手助けを待ちたいと思っています。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

私たちの活動は対人なので、基本的に人を好きにならないと進まないし、着想もできないと思っています。地域との交流を大切にしましょう。

## 地域住民による移動支援の会 「新栄町・榊表・黒沼グリーントウン通院協力会」

### きっかけ

民生委員が担当地区で、通院や買物のために運転を続けている一人暮らしの高齢者を見て、支援が必要なのではないかと考えました。しかし、民生委員という立場で個人的に送迎することは難しいため、移動支援組織を立ち上げることにしました。

### 概要

- 内容：  
通院（薬局経由）の移動支援（河辺地域の医療機関限定）
- 対象者：  
3つの町内で通院に不便を感じている一人暮らし高齢者や高齢夫婦
- 開始年月：  
令和5年12月
- 運営体制：  
代表者兼支援者1名、予約は代表者が受ける（現在、支援者も募集中）
- 財源：  
利用者からの登録料・利用料
- 活動実績：  
対象地区に募集チラシを配布し、1名の申込みあり（令和6年1月利用予定）
- 住民の反応：  
「歩くと遠いがタクシーには近いからと断られたことがあるので助かる」、「今後依頼する」

### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

代表者は移動支援を始めるにあたり、許可や登録は必要か？事故に遭ったら？と心配されており、昨年度の移動支援研修の資料を使って説明しました。また、仕組みづくりの参考にするため、秋田市のほかの地域で行われている移動支援について情報収集し、紹介しました。その中で、八幡田マイカーボランティアの活動状況の情報交換会へ代表者と参加する機会をいただき、より良い仕組みづくりにつなげることができました。仕組みづくりがまとまったところで、募集チラシや要綱などの必要書類の作成依頼があり、代表者の意見を聞きながら作成しました。

### 【今後の展望】

少しずつ利用申込みがあり、今後も広報活動に力を入れていきたいと思っています。また、町内会長にも協力していただけるよう働きかけたいと思っています。

現在、移動支援や雪寄せ支援組織の立ち上げを考えている町内があるため、この会を参考に立ち上げられるよう支援を続けます。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

支援を必要としている方の声を確認し、県内外で行われている支援活動を参考にしながら、最初は小さい範囲でもいいので、無理なく続けられる仕組みを考えてください。活動している組織の活動状況を直接聞くことをお勧めします。

## 新しい地域の足

### 『高齢者支援活動～外出(付き添い)支援～』

#### きっかけ

実施主体の仁井田地区社会福祉協議会では、地域課題として高齢者の移動問題を把握しており、役員自らが移動問題、中でも受診や入退院時対応に困った経験を有しているなど、以前より移動支援の構想を持っていました。既に移動支援を実施している団体と情報交換、事業見学を行うなど先進事例を学び、道路運送法の状況が近年変化してきていること、新型コロナウイルスが感染症法上、5類に分類されたことを受け、令和5年5月の協議会総会で事業承認され、6月よりこれまで同協議会が実施している生活支援活動の一つとして移動支援を開始しました。

#### 概要

- 目的：地域の支え合い活動の一環として高齢者や障がい者等に対し、受診等の外出（付き添い）を支援。
- 内容：希望者宅⇄医療機関（調剤薬局の経由可）の通院支援をはじめ、希望があれば入退院や買い物、墓参りにも対応。片道のみ利用も可能。※生活支援サービスの一つとして実施。
- 対象：仁井田地区町内会に在住の高齢者・障がい者
- 活動時間：9時～15時を基本に、利用者の希望に応じて臨機応変に対応。
- 運営体制：仁井田地区社会福祉協議会（有志5人）
- 財源：実費徴収。
- 活動実績：39件（全て往復）※令和5年6月～12月末。
- 住民の反応：電話一本で自宅まで送り届けてくれるから助かる。  
受診頻度が多かったり、距離がある医療機関への受診には料金も安価なので助かる。  
利用できる用途（美容室やサークルへの送迎）がもっと増えるとありがたい。

#### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

地域の移動ニーズを適宜伝えるとともに、移動サービスに関する研修会の伝達、実践事例、秋田市が実証実験として実施した南部地区の乗り合いタクシー事業に関する情報を提供し、移動支援の必要性を伝えながら事業実施に関する懸念事項の払拭に努めました。令和5年度から移動支援の中心人物である仁井田地区社会福祉協議会の事務局長に協議体委員に就任いただき、移動ニーズや事業実施状況を共有する機会を継続するとともに、協議体として移動問題の解決、事業のバックアップ等ができる体制を目指しています。

#### 【今後の展望】

受診以外にもサークル・趣味活動を続けていくための移動支援も検討し、高齢者の生きがいづくり・健康寿命延伸に寄与できればと考えています。

#### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

移動支援の実施にあたっては、道路運送法の理解、いわゆる白タク行為にならないかなど懸念事項をいかに払拭できるかが鍵だと考えます。困っている人を地域で助けたいという思いを持つ方が、安心して自信をもって支援できるようバックアップしていく必要性を感じます。

## 顔なじみの助け合い 「八幡田マイカーボランティア」

### きっかけ

民生委員である代表者が、町内で通院や買い物に困っているという話を聞くことが多くなりました。支援する側、される側が互いに負担とならない仕組みを作りたいと思い、八幡田で活動を開始しました。

### 概要

通院や買い物等で日常的に移動に困っている高齢者に対し、ボランティアが自家用車で介助しながら移動の支援をしています。

- 対象者：外旭川八幡田町内会範囲の高齢者で、あらかじめ登録した方。
- 開始年月：令和5年4月
- 活動日・活動場所：午前9時から午後5時まで  
(年末年始は除く)
- 実施範囲：原則利用者宅の近辺とする。ただし、通院は秋田市内とする。
- 利用者：利用登録6名(3名の登録でスタートし、その後新規で3名追加) ※R5年11月現在
- 運営体制：代表者含め支援者4名
- 財源：さわやか福祉財団「地域助け合い基金」
- 活動実績：通院のほか、買い物だけの利用や、透析の帰りに利用など
- 住民の反応：「タクシー利用はあまりにも近くて運転手に申し訳ない気持ちになっていた。」「大きな物や重い物を買うことが出来て嬉しい。」「町内の人なのでお願いしやすい。」などの声が聞かれています。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

国土交通省の移動支援についてのパンフレットや他市町村でのマニュアル、福祉財団の助成金の情報提供の他、チケットの原案作成などの支援を行いました。

### 【今後の展望】

利用したい人・支援したい人が、まだまだたくさんいると思います。地域での支え合いが継続できるよう、マイカーボランティアの活動を多くの方に知っていただくため、後方支援していければと思います。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

移動手段に困っている人はたくさんいます。自分のまいた小さな種が、支援する側、される側の双方に広がって、興味を持ってもらえればと思います。「まずはやってみる。」(代表斎藤さんより)

## 東3圏域協議体「花筏」

## きっかけ

協議体のメンバーは、町内会長、民生委員、保健推進員、介護施設長で構成されています。地域の実情を把握されており、普段から高齢者に関わる機会の多い方に依頼しました。積極的に地域活動にも参加されている方が多いです。

## 概要

## ■名称：「花筏（はないかだ）」

会の名前となっている「花筏」とは桜の花びらが川を連なって流れつながった姿が筏のようだというので、地域のつながりを作るために集まった協議体と重なると名付けられました。

## ■設置年月：令和2年4月

## ■開催頻度：年4～5回

## ■構成団体：社会福祉法人、広面・東地区民児協、町内会

## ■協議体で取り組んできたこと、話し合ってきたこと：

「地域のつながり作りのためには何が必要か」ということをテーマに上げ、集まりの場や交流の機会の創出を検討してきました。(写真は協議体活動の一部)

## ■協議体を設置してよかったこと：

協議体の企画に参加された高齢者に喜ばれ、また参加したいと言われたこと。協議体委員が情報が欲しい時や手伝いをお願いしたい時に快く引き受けていただけること。



## 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

協議体委員、各自の得意分野や人脈などで企画立案時に役割分担をしました。協力して頂いた時には、感謝の気持ちを伝えると共に、他の協議体委員にも会議の場などで頑張ってもらった内容を披露するようにしました。

## 【今後の展望】

「花筏」の活動が広報誌や実施した企画により地域住民へ徐々に浸透してきており手ごたえを感じられるようになってきています。参加者の意見を聞きながら求められる企画を継続していきたいです。

## 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

生活支援体制整備事業とは何かという説明と、生活支援コーディネーターとして何をしたいと思っているかをしっかり伝えることが必要であると思います。理解することは難しいことだと思いますが、ともに協力し合うチームだということを認識しないとうまく機能しないので、普段から連絡を取り合い関係性を良好に保つように心がけることが必要であると思います。

## 西部友の会

### きっかけ

協議体の設置は日本全国で進んでいますが、新屋・下浜・豊岩・浜田の4地区合同で協議体や人とのつながりを考えていこう！の視点から、それぞれの地区からそれぞれの様子を聞いて学んで語ってその生活支援の仕組みづくりをしていけたら協議体になっていくと考えています。

### 概要

- 名称 西部友の会
- 設置年月 平成31年
- 開催頻度 年4回(分科会等含む)
- 構成団体 町内会・民生児童委員協議会・地区社会福祉協議会・介護支援事業所・サークル代表者・整骨院・地域包括支援センター
- 取り組んできたこと、話し合ってきたこと
  - 「ご近所さんの集まり資源マップ」作成・刷新・随時更新
  - 出前講座、フレイル講座開催・映画上映会企画支援・出張サロン支援
  - 「自分たちで体操サロンやってみよう」の開催支援・通信誌作成配布
  - 民間企業、大学、支援学校とのコラボレーション活動ほか多数
- 協議体を設置してよかったこと
  - すべて。全部。



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

協議体委員の皆様にはいつも・常に・大々的にお世話になりっぱなしです。協議体における活動の軸は「助け合う仲間を知ろう」、その言葉の通り様々な活動においての良かったことや改善点、ここはこうしているよ、あなたのところは どうしてる？ 連綿と続く助け合いの仲間づくりが目に見えます。生活支援コーディネーターはその中で主に情報共有の橋渡しをすることが多くあります。特に他地区での活動紹介、どんな困りごとで仕組み作りが必要か否か、誰かの手助けがあればいいのかわかなくてもいいのかといったことを委員の皆様の話し合いのテーブルにのせています。

### 【今後の展望】

通信誌を不定期に発行しています。これから住民の手元にわたるまでの手段や方法を検討しているところです。協議体の活動が今後住民一人一人、サロンや通いの場に浸透していくような通信誌の充実を図っていく予定です。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

超高齢時代となりつつあります。実感する場面も増えるかもしれません。地域社会の充実と人の幸福は必ずしも一致しないながらも、一助をなすことは確かにあります。私たちの未来の地域社会に協議体が存在することを一緒に考えて思い描いてみましょう。

## 主体的に活動する協議体をめざして ～県立大学学校祭参加と助け合いの研修会を開催～

### きっかけ

- ・多世代とつながるきっかけ作りを目的に圏域にある大学に声を掛けたところ参画してくれました。協議体会議の中で『虹かけ隊 PR のために学校祭に参加してはどうか』『地場商品の販売により更に地域との繋がりを作る事が出来ないか』との提案があり県立大学の学校祭に参加しました。
- ・自分事として考えてもらうきっかけ作りとして助け合い活動の体験談を聞く研修会を企画しました。



### 概要

- 名称：あっ・きた！虹のかけ橋づくり隊
- 設置年月日：平成 29 年 10 月
- 開催頻度：年 4 回～6 回
- 構成団体：社会福祉法人・社会福祉協議会・婦人会  
民生児童委員協議会・ボランティア団体  
秋田県立大学・地域の住職等
- 取り組んできたこと・話し合ってきたこと
  - ：学生と住民のきりたんぽ交流会
  - 学校祭への参加
  - 住民ワークショップ・ワロック体験会
  - 困りごとアンケートの実施
  - 助け合い研修会の開催



### 【生活支援コーディネーターの役割・工夫したこと】

- ・お揃いのジャンバーとのぼりを作りメンバーの一体感を醸成しました。
- ・生活支援コーディネーターと委員それぞれが持っている地域の宝物（活動や人）の情報交換や共有を図りました。
- ・委員がそれぞれの仕事や地域活動で忙しいため訪問したりこまめに手紙を出すなど工夫し情報を伝えています。

### 【今後の展望】

- ・アンケート結果から地域の困りごとはその地域で解消できる地産地消の助け合い活動が実現出来るように働きかけていきたいです。
- ・県立大学学校祭の参加によってつながる事が出来た学生や地域の方と今後、一緒に活動が出来る場を企画する予定です。

### 【今後、取り組もうとする人に伝えたいこと】

共同して取り組む事で会議だけでは築けない様々な絆が構築できると感じました。



