

みんなでささえあうまちづくり 活動報告集



秋田市高齢者生活支援体制整備事業
秋田市支え合い活動促進ネットワーク
令和8年3月作成

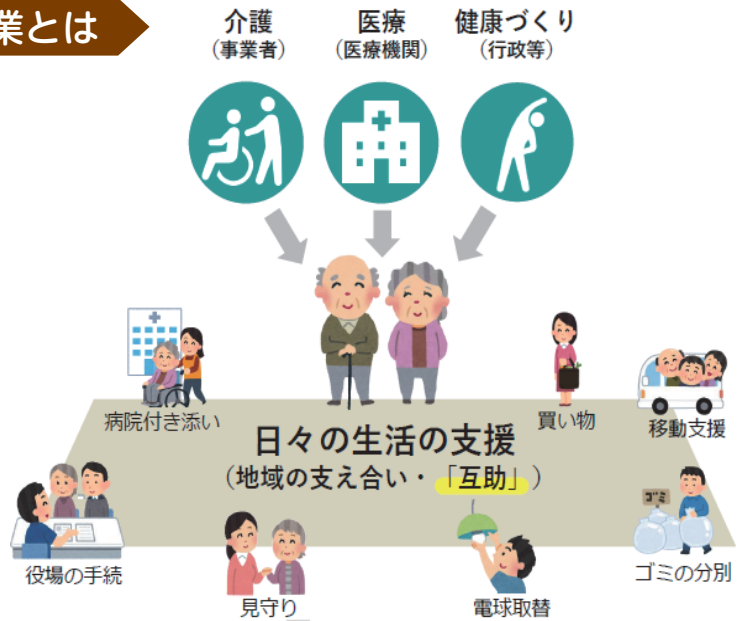




高齢者生活支援体制整備事業とは

「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。

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が影響し、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になります。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

この冊子は、市内 18 か所の地域包括支援センターで行われている活動について、実践に至るまでの経緯や活動内容、工夫などを紹介しています。「自分に何かできることがないだろうか」「地域の役に立ちたい」など何かを始めたいとの思いを持ちながら一步を踏み出すことに躊躇しているかた、現在の活動を長く続けたいと考えているかたなどに、他の地域の活動を知ってもらい、自身の活動のきっかけや取り組みの参考にさせていただきたいという思いで作成しました。

①資源開発に至るまで

通いの場

(名称未定)

活動日・活動場所

令和7年度内に1回は開催したい。

活動場所：実家空き家

関係者・団体

地域住民

取組のきっかけ(ニーズ等)

包括担当地区の民生委員さんから、実家空き家の活用の相談があった。

経過・取組内容

R7/6/6 明德民児協に挨拶

民児協の新年度の総会に包括として挨拶に伺った際、女性委員から相談があった。

6/9 依頼者来所

相談があった女性委員が包括に来所され、実家空き家を地域住民の通いの場にしたいとのことで、包括管理者と生活支援コーディネーターがお話を伺った。

6/19 空き家訪問

包括管理者と生活支援コーディネーターが空き家を訪問し見学させていただいた。3つの部屋をつなげると10人以上は楽に集える広さがあった。

10/16 空き家で打合わせ

11/6開催とした。

女性委員は継続できるとなれば「手話ダンス」をしたり、空き地で花火もしたいと話された。茶話会の飲み物や菓子は、包括も準備できることを伝えた。

駐車場も裏にある。

初回は5人前後の参加で十分と考える。

チラシは包括が作成し、女性委員がご近所の住民や町内会長に配布してくれることとなった。

11/4 町内会長から電話

町内会長から、チラシが足りないと電話があり、20枚届けた。

11/6 延期決定

熊の出没が懸念され、延期とした。

今後の展開

熊の情報をチェックしながら、開催についての話し合いを続ける。

①資源開発に至るまで

通いの場

茨島コミセン e スポーツの会

活動日・活動場所

第1・3木曜日 9:30～12:00
茨島地区コミュニティセンター
(秋田市茨島1丁目4-71)

取組のきっかけ(ニーズ等)

新聞やテレビでフレイル予防になると最近話題のeスポーツを体験してみたいとの声があがったことから。

関係者・団体

- ・茨島・卸町地区町内会連合会
- ・茨島コミセン運営協議会
- ・秋田県社会福祉協議会
(以降 県社協)
- ・秋田大学高齢者医療先端研究センター
(以降 秋田大学)
- ・eSocial Cue 株式会社

経過・取組内容

R7/6/2 話し合い

- ・住民を集めeスポーツを体験するにはどうしたらいいか秋田県社協に相談。
- ・秋田県社協の協力で3か月間、道具を無料で使用できるようになったと同時に秋田大学とeSocial Cue 株式会社の協力も得られるようになった。
- ・人集め、会場をどうするか町内会連合会と茨島コミセン運営協議会に相談。
- ・チラシを作成し町内会へ配布のお願い。

6/19 初回

秋田大学の協力で初回測定。

6/26 ゲーム開始

週一回、3か月継続。

8/7 助成金

参加者からこのまま継続したいとの希望あり、
県社協へ助成金申請、申請通る。

10/5 周知

茨島コミセンまつりにて参加者全員に周知。

11/6 担い手探し

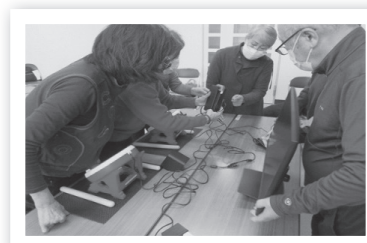
保健推進委員会に参加し担い手を発掘

11/17 納品、デモ

ゲーム機納品、担い手が集合しデモンストレーション

11/20 サロン初回

6月から参加の方々と、チラシをみて参加してくれた方々が準備段階から実践



今後の展開

茨島コミセンの協力が得られたので第1, 3木曜日の午前で継続開催決定。参加者皆で協力しながら準備から片づけまで行う

①資源開発に至るまで

通いの場

Fit ♪ Diva (フィット♪ディーバ)

活動日・活動場所

活動日：月2回(基本第2・4月曜日)
活動場所：ウエルビューいずみ交流プラザ

関係者・団体

講師：保坂公美先生
：ズンバインストラクター、美ューティ
Body Wave マスタートレーナー
メンバー：地域型はつらつクラブ1クール目修了生

取組のきっかけ(ニーズ等)

- ・令和7年度の地域型はつらつクラブの講師、保坂公美先生より自主サロン創出についての相談を受ける。
- ・令和7年度地域型はつらつクラブ(1クール目)修了後の、継続支援として介入を進めることとなる。

経過・取組内容(マッチングまでの経緯も含めて)

R7/10/6 相談・アナウンス

保坂先生より「自分が活動していることを軸に、自主サロンを作りたい」と相談がある。地域型はつらつクラブ(1クール目)修了生に対し、今後の方針についての話し合いを開催することを伝える。

10/20 修了生の話し合い

介護予防の取り組みや方法について、修了生に聞き取りを実施。活動修了後の意向として、「興味のあるサロンへの参加」と答えた方が多かった。保坂先生の自主サロンについて情報提供したところ、7名の参加希望があり、立ち上げを進める事となる。

10/28 講師話し合い

サロン名：Fit ♪ Diva
頻度：月2回(第2・4月曜日)
時間：10:00～11:30
場所：ウエルビューいずみ交流プラザ
対象：会場に通って来られる方
参加費：1000円/1回(体験・見学は無料)

11/11 講師・参加者顔合わせ

参加者に活動の概要を伝え、要望や意見を聞く。連絡手段はLINEを主とし、不可能な場合は電話連絡とする。12月から活動できるように準備を進める事となる。ポスター・チラシ・名簿をSCが作成し、立ち上げ～継続支援へ移行する。

12/1 活動開始

開催支援で介入する。

今後の展開

- ・地域型はつらつクラブ2クール目の修了生にも情報提供し、継続支援につなげる。
- ・活動内容については、参加者の希望を聞きながら様々なプログラムを取り入れて実施する。
- ・SCは継続支援として、メンバー募集の協力や関係性の構築を継続する。
(※SC=生活支援コーディネーター)



①資源開発に至るまで

生活支援
移動支援

中通・築山かがやき協議会 中通・築山おでかけサポート（おでサポ）

活動日・活動場所

中通包括支援センターにて年4回会議を開催
令和6年度・令和7年度の中通・築山かがやき協議会

関係者・団体

中通・築山かがやき協議会
中通・築山地区にお住まいの住民

取組のきっかけ(ニーズ等)

令和6年度中通・築山かがやき協議会にて生活の困りごとに対するアンケート調査を実施。アンケートを実施した地域では、バス路線がないこと、近くに病院やスーパーもなく外出に対して不安に思っている方がいた。また、免許返納や身体的低下によって自転車に乗れなくなる、長い距離は歩けなくなってしまった場合は外出に困る方が増えることが予測された。他地域では、自家用車を利用し送迎付きの買い物支援や受診同行を行っていることが分かり、協議体委員の中から中通・築山地域でも移動支援創出ができるかもしれないという気持ちになり取り組みが始まった。

経過・取組内容

R7/5/20 第一回会議

令和6年度実施した生活の困りごとに関するアンケート調査の結果から地域住民で外出支援ができるような体制づくりに取り組むことになる。

5/30 他地区の移動支援団体へ訪問

移動支援団体立ち上げまでの経緯、支援内容、運輸支局への確認等活動についてのアドバイスを頂いた。

7/14 第二回会議

他地区の取り組みを知り、委員の中で移動支援は難しいことはあるが「できるかもしれない」という気持ちになり「試行運行」を行うこととなった。委員で話し合い、試行運行の支援内容を決めた。

9/18 試行運行

9/24 買い物支援と通い場への参加の支援を想定し「試行運行」を行った。ドライバーが4名、付き添いの方1名が支援者として協力して下さることになった。

10/20 第三回会議

「試行運行」の実施状況を委員内で共有。支援団体名称、具体的な支援内容、利用料等会議にて話し合いを行い活動内容の枠組みを作成した。

10/29 秋田運輸支局へ訪問

活動内容について伝え、移送支援の注意点を教えて頂き「生活支援サービスとの一体運送」であることが確認できた。



今後の展開

今後、協議体委員を含めた協力してくださる住民の方々との活動内容の説明・交流会を開催したいと考えています。活動を通して課題も出てくると予測されますが、協議体委員、地域関係者、住民の方々、包括職員と協力し買い物支援、通いの場への参加の支援がある地域づくりを目指して活動を続けていきます。

①資源開発に至るまで

通いの場

ラ・ナシカあきた「フレイル予防教室」

活動日・活動場所

毎月 第1火曜日 13:00～14:00
介護付有料老人ホーム ラ・ナシカあきた 1階

関係者・団体

介護付有料老人ホーム ラ・ナシカあきた

取組のきっかけ(ニーズ等)

令和7年6月施設相談員にロビー等を入居者が使用していない時間帯に地区住民に開放することはできませんか、と相談。

7月「施設本部(北九州市)が『地域のリハビリセンター』を理念としている。当施設でも住民の集まりの場になるよう話を進めていきたい。」と返答あり、立ち上げ支援を行う。

経過・取組内容

R7/8/1 相談

施設を訪問し、相談員と相談。

- ・10月より月1回定期的な開催を行う。
座談会をするだけでなく、介護予防運動も行き、その後で座談会を行う。
- ・住民への周知は施設近隣の約10町内へのチラシ回覧とし、当方で町内会長に電話依頼する。
商業施設やコミセンにも掲示。
- ・チラシは施設が作成。

8/8 情報提供

相談員より「フレイル予防運動を教えてくれる講師の情報がほしい。」
→市の事業や情報を提供。チラシ案を相談。

8/18 チラシの相談

相談員より「在宅マッサージ会社の方に講師依頼できた。チラシ完成。」
→必要部数を頂き、各町内会長に持参。

10/7 サロン(初回)

参加住民 9名

バイタル測定後、開催。

「こういう運動できる場所や講師から教わりたいと思っていたから楽しみにしていた。」

「徒歩圏内でだれかと運動したりおしゃべりできる場所があって嬉しい。」

「妻に言われて一緒に参加した。知らない方々と話すのもいいもんだな。」

など概ね好評だった。

11/4 サロン(2回目)

参加住民 8名

「運動できる場所、話っこする場所があるのは貴重。」

「来月も参加します。」



今後の展開

- ・今後も月1回の定期開催を行う。
- ・暫くは当方で関わり、座談会では住民ニーズの聞き取りや、相談対応を行う。
- ・定着してきたら自主化を図っていく。

①資源開発に至るまで

通いの場

「スクラム」

活動日・活動場所

毎月第2水曜日、13:30～14:30
東地区コミュニティセンター和室

関係者・団体

安田みどり先生（介護予防運動療法士）

取組のきっかけ(ニーズ等)

「フレイル予防集中講座」を3か月間で12回実施。その参加者の多数より、集まりを継続していきたいとの声が上がった。短期間で何度も顔を合わせる中で、良好な関係性が形成された背景がある。

経過・取組内容

R7/7/25 フレイル予防集中講座最終日

12回の開催を終え、参加者が成果を感じる事が出来た。仲間として毎回、お互いを気にかけて、声を掛け合う様子が見られており、自然な形で今後も継続していきたいという流れになった。

9/10 スクラム1回目

会のネーミングを皆で話し合い、団結や調和というイメージがよいのではとアドバイスし、「スクラム」と命名された。安田先生の指導もお願いできればとの事で毎月1回実施していく事になった。会費の徴収や会場の予約などもメンバーで当番を決めて行う事になった。

10/8 スクラム3回目

日赤東北看護大学の学生が実習中であったので参加する。学生より「この会に来るのが楽しみだと話していた。皆さんが本当に楽しそうに取り組まれているのが印象的だった。」と感想が聞かれた。

今後の展開

月に1回継続していく。

①資源開発に至るまで

その他

認知症サポーターみんなのかたり場 オレンジガーデニングプロジェクト班

活動日・活動場所

活動日 春から秋まで 不定期月 4 回
活動場所 圏域内の花壇のある場所

関係者・団体

学校 1 / 地域住民 8 名 / 地域団体 3 / 企業 7 /
郵便局 1 2 / 公共機関 3 / 医療機関 3 /
介護関連事業所 9 合計 4 6 カ所

取組のきっかけ(ニーズ等)

認知症サポーターステップアップ講座修了生を中心に日常生活で活躍できる場所を作っていきたい。
認知症カフェの活動範囲を広げていきたい。

経過・取組内容

R6 末 話し合い

キックオフ宣言

R7/4 月 各団体打診

電話連絡協議、対面打ち合わせによりオレンジガーデニングプロジェクトの一環とする申し合わせ。

5 月 花壇作業

生活支援コーディネーター・認知症地域支援推進員・地域包括支援センター職員・エイジフレンドリーパートナー企業等合同で栗田支援学校へ苗買い出し・プランター作成・道具持ち寄って作業。
看板やプレートが必要との意見あり。

5 月 ラミネート作業

プランター用ミニ看板、ラミネートチラシ作成作業。

9 月 パネル展示

オレンジの花写真撮影、地域住民や組織の声集約、西部市民サービスセンターパネル展示期間に合わせて各種作業。
交流している実感がある、外作業からの見守りや声かけがしやすい等の感想。

今後の展開

- ・オレンジガーデニングプロジェクト班の活動報告会をみんなのかたり場内で予定。他の班活動の進捗も聞きたい意見あり。自分達が地域と共にあることを実感する活動となった。
- ・班活動メンバーが自ら活動紹介を兼ねて地縁組織の発掘に尽力した結果、住民の顔と小さな困りごとが見えてきた。交流を重ねるにつれ、定期的な見守りなどにつながる可能性が見えている。こうした住民の社会参加の活動から介護予防やフレイルの視点を持てる展開がある。
- ・今後の展開は、生活支援コーディネーターと班活動メンバーと住民の連携を深めて積極的なオレンジガーデニングプロジェクトに成熟し、認知症カフェ活動としても自主的な参加を促すことができる。

①資源開発に至るまで

通いの場

憩いサロン ～てるさん家～

活動日・活動場所

月 1 回木曜日・仁井田西潟敷町内住民宅

関係者・団体

みなみ野町内会、第 2 みなみ野町内会、仁井田西潟敷町内会、大住地区社会福祉協議会、地区の民生児童委員・福祉協力員

取組のきっかけ(ニーズ等)

協議体が令和 4 年大住地区雪寄せ支援活動報告会、令和 5 年大住地区座談会を開催、支え合いを啓発。豪雨災害で被災、支え合いを体験した協議体委員（大住地区福祉協力員連絡会会長。当時の仁井田西潟敷町内会長。以後主催者と記載）より、「町内には集会所が無く、協議体で共有の地域資源マップでも自宅周辺に通いの場が見当たらない。支え合いにつながるよう試みに 1 年間自宅開放サロンを実施したい」と申し出があった。

経過・取組内容

R6/10 主催者と SC で話し合い

実施希望有り、SC が下見に行った。

R7/1/24 主催者、隣接するみなみ野、第 2 みなみ野町内会長、SC で話し合い

3 町内で協力する。参加費 500 円、昼食は無理しない、大変な場合は第 2 みなみ野町内会館、大住地区コミセンを活用。チラシ作成は SC、配布は 3 町内会長、地区の福祉協力員・民生児童委員、第 2 みなみ野老人クラブ代表に依頼する。

3/10 主催者より報告

福祉協力員研修会でサロン開催を予告。福祉協力員・民生児童委員からチラシ配布の協力が得られた。

4/11 //

民間の保険に加入したとの報告有り。

4/22 主催者と SC の話し合い

スタッフ手配済み、プログラムは主催者の知り合いが作成。SC はフリップ作成・写真撮影担当。随時連絡して決定。

4/24 初回開催

月 1 回 11 時～ 14 時開催、参加者は 10 名前後。体操、昼食（お酒有）、DVD 鑑賞、歌唱等を楽しむ。参加者の孫も夏休みに数回参加。徐々に参加者がスタッフの手伝いや歩行が大変な方に近所の参加者が付き添い帰宅するように。

11/19 外出

参加者の希望で「大忘年会 焼き肉ランチ & カラオケパーティー」実施。参加者 9 名、スタッフ 2 名がバス停 2 か所から同じバスに乗車、有楽町の店で楽しむ。



今後の展開

主催者・スタッフの負担を考慮しながら、月 1 回のペースでサロンを継続開催するとともに支え合いを広げていく。

(※ SC = 生活支援コーディネーター)

①資源開発に至るまで

通いの場

ごしょのでポッチャ

活動日・活動場所

第3水曜日、10:00～11:30
御所野交流センター（御所野下堤五丁目1-6）

関係者・団体

南部まちづくり応援協議会委員、
ごしょのでポッチャ参加者

取組のきっかけ(ニーズ等)

南部まちづくり応援協議会と今後の地域活動について協議。御所野地区での孤立や閉じこもり防止に資する集い場・活動機会を目指し、住民アンケートの結果からも興味関心の高いポッチャを令和5年11月より開催。

経過・取組内容

R5/5/20 「ポッチャ体験会」

「ポッチャ体験会」を実施。アンケートより『楽しかった』『またやってみよう』との声を把握した。

11/29 「第1回ごしょのでポッチャ」

新たな活動機会創出に向けて「ごしょのでポッチャ」を開催。参加者より継続開催の要望がある。

R5/12月 「ごしょのでポッチャ」

誰でも気軽に交流できる集い場を目指して継続開催。また、各地域のサークル活動にてポッチャを取り入れる団体が増え、『交流試合をしてみたい』等の声を拾い、大会開催を検討。

11/14 「ポッチャ大会」

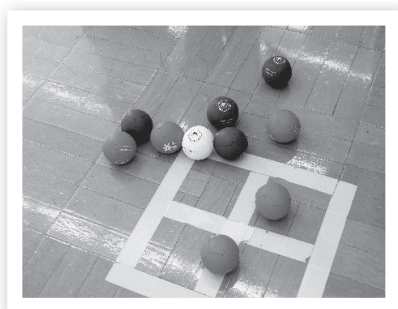
「ポッチャ大会」を実施。10チーム、28名の方が参加。日頃の練習成果を見せるため、対戦形式で盛り上がっている。

今後の展開

「ごしょのでポッチャ」の活動は25回にのぼり、参加者や地域住民の声を形にするため、協議体と包括が協働して「ポッチャ大会」を開催しました。

今後は、参加者同士でポッチャを通じて、自由に気軽に交流を図るための地域住民の集い場になればと考えています。

参加してみたい方は、包括支援センターまでご連絡ください。



①資源開発に至るまで

通いの場

男の料理教室

活動日・活動場所

令和7年10月29日(水)
将軍野コミュニティセンター

関係者・団体

寺内協議体 「北・きた!ふれあいつなぎ隊」

取組のきっかけ(ニーズ等)

令和6年8月28日開催の協議体会議において「男性の社会参加」について課題が挙げられました。これをもとに、SCが訪問先サロン等において、男性へのアンケートを実施。その中で「今後やってみたいこと」として、「料理」と回答された方が複数名いたことについて協議体委員全員で情報共有しました。

経過・取組内容

R6/8/28 協議体会議

男性の社会参加について課題があることについて情報共有。

9~11月 アンケート調査実施

SCが訪問先サロン等の男性参加者に、また、包括職員が担当利用者様に向けて、今後取り組んでみたい内容についてアンケートを実施。

11/27 協議体会議

アンケートの結果について情報を共有。
2月に「男の料理教室」を開催することを決定。

R7/6/11 協議体会議

諸事情により保留となっていた料理教室実施にあたり、具体的検討。
7/30、事前準備としてスタッフのみで料理をしてみて、課題を抽出することとする。

7/15 事前準備

レシピ・手順書・買い出し材料・消耗品の準備などを行い、前日協議体委員と共に買い出しを行う。

7/30 実際に料理してみて課題を検討

今回は、男性スタッフや学生を高齢者として想定し実際に調理をしてみることにする。課題を抽出して具体的にイメージすることを目的とする。本番は11月ごろとして、メニューの変更についても考慮する。
※炊飯、豚汁、即席漬け。

9/18 日程を決定しチラシを作成

包括内で日程を決定。場所を確保し、協議体委員への周知・了解を得た。チラシを作成し、SCの訪問先、相談員利用者様等に配布して周知を行う。

10/29 実施

前回と同様に事前準備を行う。参加者は4名(独居3名、ご家族あり1名)。今後同様の企画があれば声を掛けて欲しいと話される。
※きりたんぼ鍋、即席漬け。

今後の展開

参加者同士の会話・交流を楽しまれた様子でした。

今年度中にもう一回料理教室を実施する予定です。また、協議体会議では、参加者の意見を取り入れて、メニューの作成、買い出し、片付け等、初めから最後まで関わりを持っていただいた方が良いとの意見も出されました。「料理」を家庭で再現できることを目標に来年度も継続することを協議体で検討中です。

(※SC=生活支援コーディネーター)



①資源開発に至るまで

通いの場

あじさいの会

活動日・活動場所

毎月第1火曜日・栄会館

関係者・団体

栄町内会長・民生委員

取組のきっかけ(ニーズ等)

4月に地区民生委員から、地域に高齢者が通える場がなく、町内会館に集まる場を作りたいと相談があった。

経過・取組内容

R7/4/3 打合せ・会館下見

会館の下見、事前に作成した回覧用チラシの内容を確認等、開催にむけて準備を進める。

5/27 健康教室開催

「楽しく体を動かして健康に！フレイルを予防しよう」と題して、包括主導で開催。8名が参加。SCと認知症地域支援推進員で運動や音読、頭と体の運動等を行った。参加者からは「集まるだけでも楽しい。顔を合わせて互いに安否確認が出来る。」「次は歌を歌いたい。」など次回につながる声があがった。

7/14 健康教室開催

地域住民9名、民生委員が参加。前回の「歌を歌いたい。」との希望があり、音楽療法士を招き、歌をメインに開催。「歌と体操ができれば良い。」「毎月できないか。」などの意見があった。お互いに誘い合って参加していることもあり、「次も声をかけるね。」などの会話もあった。

10/7、健康教室開催

11/4 特定健診課の「フレイル予防出張講座」を開催。口腔、栄養のことを楽しみながら学んだ。座談会では会の名前を「あじさいの会」と決定。お話を聞くと、昔も「あじさいの会」という名前で町内の集まりがあったとのこと。「自分たちの会」という気持ちが高まったと感じた。

今後の展開

新年度に自主化できるよう立ち上げ支援を継続し、会場の準備や片付け、連絡方法など、話し合いを進めていきたい。

(※ SC =生活支援コーディネーター)



①資源開発に至るまで

生活支援

「いいところボランティア」

活動日・活動場所

・月曜日～金曜日 ・8:30～16:00
・ボランティア要望者宅

関係者・団体

飯島地域包括支援センター・北4協議体

取組のきっかけ(ニーズ等)

令和4～5年度にかけて地域の高齢者向けにアンケートを実施。民生児童委員や老人クラブ、ケアマネジャーや集いの場などの協力を得て245部を配布。その内93%が戻り集計した結果、雪よせ、買い物、ゴミ出しなどで困っている高齢者が多くいる事が分かった。令和6年12月身近で雪よせで困っている高齢者を目の当たりにし、協議体会長に相談。「実際に困っている人が目の前にいるからやってみようか。」と走りながらのスタートになった。

経過・取組内容

R6/8/28 協議体会長と他包括協議体生活支援会議見学

） チラシ作成

11月下旬

他包括の会議などに参加、生活支援の草取りやゴミ出しなどの情報を得る。困っている人はどこにどのくらいいるのかニーズ把握のため、チラシを作成する。ボランティアに賛同した協議体委員2人と一緒に、活動を始めることになる。ボランティアの名称や、各決まり事(要項)を具体的にひとつずつ決め、事務局を当面包括とする。



12月中旬 地域の一人暮らしの高齢者から聞き取り・決まり事を作成

地域に出向き一人暮らしの方へ話を聞く。「心臓が悪くて無理はできない。」「ゴミをまとめて出すので重くて運ぶのが大変。」「腰が痛くて雪よせはできない。」など困り事が聞かれた。今後さらに活動が必要であると感じ、立ち上げの協力者を募った。またさらに細かい事を3人で相談し、お試して行うことを決める。



12/23 ボランティア活動作業開始(雪よせ)

）
R7/2月
中旬

令和6年12月に積雪があり、実際に雪で困っている高齢者の自宅へ行き、ボランティアの目的を説明しお試して実施する。「有難い、本当に助かる。今後もこのような活動があれば良い。」「またお願いしたい。」など感想が聞かれた。冬の間、お試して雪よせを6回行うことができた。

R7/5月 ボランティア活動(草取り・ゴミ出し)

）
6月

チラシを作成配布し、地域へボランティア活動の周知をする。春になり新たに草取りや、ゴミ出しなどの困り事へ依頼があり、希望者が少しずつ多くなっていたため、ボランティア会員も同時に募集する。会員も増え、持続可能な生活支援になれば良いと考えた。

今後の展開(現在の会員11名 希望者16名)

誰もが助ける側や助けられる側になる事もある。ゆるくながく、困った時はお互い様の気持ちを持ちながら、長く続けられる仕組みとしたい。互助と共助で活動を続け、できる人ができるときにできる事を少しだけお手伝いする。話し合いを重ね、無理はしないをモットーに活動を広げていきたい。

①資源開発に至るまで

通いの場

にじっこの会（下新城健康教室）

活動日・活動場所

日時：毎月 第1・3火曜日 10:00～11:30
*第3火曜日：講師 健康運動指導士
高橋敬子氏による体操指導
場所：下新城地区コミュニティセンター
多目的ホール

関係者・団体

・参加を希望される方

取組のきっかけ(ニーズ等)

- ・コグニサイズ活動終了に伴い、自主化活動への移行を検討。
- ・参加者の半数以上の方が終了後も継続したいとの意向があったため健康教室の開催を試みる事にした。

経過・取組内容

R6/10月 終了後の参加継続について確認する

- ・保健師によるフレイル予防の講話後に社会参加の重要性について説明する。
- 11月 参加継続の意思や内容について聞き取りを行い参加者9名中7名が今後も継続の意向あり。
(意見として) 月1回は体操を継続したい講師代は高額でなければ支払いは可能
参加者同士の交流の機会を持ちたい
食事会などの楽しみもあったら良い等の意見があった。

12月 参加者同士の交流の場作り

- ・コグニサイズ参加中には行えなかった参加者同士の交流を図るため食事会を兼ねた忘年会やカルタ会を行った。得意な楽器の披露や参加者同士の会話が弾む様子あり。独居の方からは「誰かと会話ができるだけで楽しい」との感想もあり、今後の活動を期待される。

R7/1月

1月 講師を依頼する

- ・出前講座でお世話になり是非、地域の方々にこの楽しさを経験してもらいたいと考えていた講師の方に今後の関わりを相談し月1回講師を依頼する。(講師代 1名 400円)

毎月開催 親しみを込めてもらうため改名する

- ・包括職員より歌『にじ』の紹介を行った際、参加者より「いい歌だね」との反応あり。健康教室ではなく「にじっこの会」に改名することにした。会の開始時に皆で歌うことにし、より楽しんで参加してもらう工夫をした。

今後の展開

- ・開始当初は4～5名の参加だったが参加者からの紹介等で現在は10名程になっている。会の特徴として参加者の居住地がばらばらである。そのため地域性にとらわれずに参加ができ、交流の幅も広がっている。また、自由参加のため気兼ねなく体調や用事に合わせての参加が可能。今後も強みを活かした呼び掛けを行い、参加者を増やしていきたい。また社会資源の1つとして声掛けが出来るように、より一層の周知活動が必要。そのためチラシの見直しや配布を行っていく。
- ・会の開催について包括職員が主となっていることから、いずれは参加者の方々が自主的に出来るように継続した働きかけを行っていく。



参加者募集中



②既存の資源とマッチングするに至るまで

通いの場

十三岱サロン

活動日・活動場所

令和7年10月10日（金） / 十三岱公民館

関係者・団体

- ・十三岱、野田地域の住民 17名
- ・東警察署 職員2名、
1日警察署長（高校生）3名

取組のきっかけ(ニーズ等)

東警察署から、10月10日より全国地域安全運動がスタートすることを受け、「圏域内で詐欺防止などの講話を希望する地域はないか」との相談を受けた。

経過・取組内容（マッチングまでの経緯も含めて）

R7/8月下旬 包括に打診

東警察から

9月上旬 候補の地区と調整

十三岱イベントの件を伝え承諾。「こういう機会がほしいと思っていたから助かる」と前向きな声。

9月中旬 東警察署と打合せ

東警察署の担当者と当日の講話の内容や流れなどを打ち合わせ。

9月下旬 チラシ配布

地域のサロンや回覧板などで周知していただけるよう依頼。

今後の展開

今回の防犯イベントは単発の実施であったが、今後、詐欺の手口はますます多様化・複雑化していくことが予想される。

そのため、定期的にイベントや講話を開催し、最新の詐欺手口や発生事案、さらには熊の出没情報などを共有することで、地域住民の防犯意識向上と被害の未然防止につなげていきたいと考える。

さらに、地域ごとの課題やニーズに応じた講話を展開し、どこであっても「住みやすい地域」「守られる地域」を実現できるよう、積極的に働きかけていく。



②既存の資源とマッチングするに至るまで

生活支援
移動支援

おとなの平日くらぶ

活動日・活動場所

毎週金曜日に近隣のスーパーへ買物、
月1回おでかけイベント

関係者・団体

NPO 法人秋田スポーツ PLUS

取組のきっかけ(ニーズ等)

・昨年度のNPO 法人秋田スポーツ PLUS 加藤様が移動支援交流会で、河辺地域で支援を行っている式田会の説明を聞き、詳しく話を聞かせてほしいと話があり、意見交換の場を設けた

経過・取組内容(マッチングまでの経緯も含めて)

R7/6/5 意見交換

式田会との意見交換の予定だったが、予定が合わず、協議体会長とSCが参加。昨年度より、加藤様が河辺地域で通院支援を考えていると広面包括SCを通して聞いていたが、病院との連携が難しい為通院支援はできないと話があった。ただ買物支援なら、広面地域でも実施しており、同じような方法で実施できるかもしれないと話があった。

7/28 協議体会議

協議体会議にて、実施した困りごとアンケートの結果と加藤様との意見交換について報告。アンケート結果から和田地区で買物や通院に困っている方が多かったことと加藤様が買物支援を行うとしたら、送迎範囲は戸島地区と和田周辺ということだった為、買物支援は実現可能ではないかという意見があった。

8/26 意見交換

河辺地域での買物支援は10月開始を目指し、包括内で買物に困っている方にチラシを配布していくこととした。希望者には加藤様が訪問し、内容説明後に契約となる。加藤様もチラシをポスティング予定。また、買物支援利用者限定で雪よせや草刈り支援も実施可能とのことで、今後、仕組みを考えてくれるとのこと。

10/10 後方支援

利用希望者宅にて説明、契約(1名)

10/30 後方支援

利用希望者宅にて説明、契約(2名)
うち1名は雪よせ支援も希望している。

10/31 内容確認

加藤様より雪よせ支援のチラシが届き、内容について確認した。買物支援利用者とその方からの紹介者が対象となる。今後、希望者にすすめていく。

今後の展開

買物支援、雪よせ支援の周知を継続し、実施につなげる
(※SC=生活支援コーディネーター)

②既存の資源とマッチングするに至るまで

通いの場

男の秘密基地

活動日・活動場所

第1水曜日 13:30～15:00
勝平地区コミュニティセンター

関係者・団体

男の秘密基地メンバー・地域住民
防災まちづくり連合協議会

取組のきっかけ(ニーズ等)

メンバー同士の話し合いで年間のスケジュールを立てている中で、災害時、地域や出先で状況や避難所などの情報を知れば自分の身は自分で守ることができるのではないかと。身近にあるスマートフォンで、情報を知ることができるアプリの入れ方や使い方を教えてくれる講座を開いてほしいと依頼があった。

経過・取組内容(マッチングまでの経緯も含めて)

R7/2/20 講師さがしの依頼あり

代表者より予定をしていた講師とニーズが合わず、講師を探して欲しいと連絡がある。

2/21 電話で問合せ

以前、広報あきたに載っていた「防災まちづくり連合協議会」の団体を知り、団体の代表の方に連絡を取り相談。
サロン代表者から詳しい話を聞きたいとのことで、連絡調整を行う。

2/22 サロン代表者に連絡

サロン代表者に、「防災まちづくり連合協議会」の代表者とニーズに合うか直接話をしてもらうよう伝える。

3/10 事前打ち合わせ

サロン代表者と一緒に、アプリの入れ方や操作の仕方など教えてほしい内容を伝え講師と確認し5/7の開催を決定。高齢者に、もっとスマートフォンの活用を進めたいなど「まちづくり連合協議会」の活動の話も伺うことができた。

5/7 講座実施

『災害時に役立つスマホ活用術 入れておきたい防災アプリ』と題して講座を開催。地域住民の参加者も多数あり。

参加者が自分のスマートフォンに防災アプリを入れ、避難場所の探し方、災害用伝言ダイヤル『171』の活用、ラインの文字入力をしない音声入力で自分の居場所を伝える方法などを実践。

参加者の真剣な表情で、防災に対する意識の高さに開催してよかったと感じた。

今後の展開

サロン・通いの場をマンネリ化せず、地域住民が求めているニーズなどをキャッチして、誰でも気軽に足を運んでもらえる、つながる場となる『場づくり』のお手伝いをしていきたい。

②既存の資源とマッチングするに至るまで

通いの場

“カラオケサロン”

活動日・活動場所

毎月1回 13:00～15:00
仁井田 カラオケ アクア

関係者・団体

雄和地域 65歳以上高齢者。
64歳以下の方も参加可。

取組のきっかけ(ニーズ等)

平成29年から“歌って心も体もリフレッシュ”をキャッチフレーズにカラオケサロンをスタートさせ、居場所づくり仲間づくりをした。

しかし、令和3年まで続いたサロンもコロナ禍やカラオケ機器等の運搬等の問題に直面し休止となった。その後、“またみんなで歌いたい”との声が寄せられたため、令和7年6月の協議体に諮り「とりあえず1回実施してみてもどうか」との意見が出された。

再開にあたりサロン代表にも相談し意見を聞いたりチラシの掲示や会員へチラシを配布し、また新たな会員の募集にも力を入れた。

令和7年8月より会場を仁井田「カラオケアクア」とし開始した。

現在6～7名の参加者が歌を通して素敵な笑顔で交流を楽しんでいる。

会費：1,100円(2時間 歌い放題 ドリンクバー付)

経過・取組内容(マッチングまでの経緯も含めて)

R7/6/9 協議体会議に諮った

協議体が開催され、案件にカラオケアクアでのカラオケサロン再開を提出。一度進めていくとの意見で一致した。



カラオケに合わせて健康体操♪

7/10 再開にあたって代表を訪問した

当初からの代表竹下さんを訪問し、カラオケ再開の場所や機器について話した。その後、雄和地域の施設などに問い合わせたが借料が高く、会員の負担が大きかった。アクアで開催向けの報告に「今までの会員は高齢者が多く参加は見合わせる方向」との回答だったため新規会員の募集をした。



歌と笑顔でみんなで楽しく

8/28 カラオケサロン

第1回実施 / 参加者4名 少数人数だったが楽しい仲間づくりをした。

9/25 カラオケサロン

第2回実施 / 参加者6名 参加者の反応は良好！人と接することで自然と笑顔と会話が弾んでくる。

この後、10/29、11/25と開催し、男性の80歳以上1名の参加があり、雰囲気も良く会話と歌を楽しんだ。

今後の展開

8月より4回開催しているが、参加希望者が増えている。

まだまだ改善点が必要ではあるが、その都度に協議体にも意見を聞きながら、またみんなの楽しい居場所であってほしいように会員とさまざまな趣向を考えて盛り上げていきたい。この先、サロンが軌道に乗って来たときは会員が自主的に“カラオケサロン”を進めていく方向にもっていく。

②既存の資源とマッチングするに至るまで

その他

おやすみ処

活動日・活動場所

ファッション伊藤
お店の営業時間内

関係者・団体

学生（大学生・中学生）、協議体委員

取組のきっかけ(ニーズ等)

衣料品店の店主より、店舗の一部を利用し、地域の人たちが気軽に立ち寄り、おしゃべりできる場を作りたいとの意向が聞かれた。しかし、大型の什器も多く、店主一人での作業は難しく、立ち上げの支援をしていくこととなる。

経過・取組内容（マッチングまでの経緯も含めて）

R7/5/14 ソファの搬入

協議体委員より、職場の倉庫に使用していない古いソファがあるとの話あり。店主に話したところ、ぜひ譲ってほしいとのことで、おやすみ処で使用するため、包括でも協力し、店舗へ搬入することとなる。

6/18 店舗内の什器等の移動、清掃

土崎の商店街について研究しているということで包括を訪れたことがあり、繋がりがあった県立大学生2名、包括で関わっている認知症カフェにボランティアで参加している中学生1名に支援を依頼したところ快く引き受けていただく。ボランティアの学生の他、包括職員も協力し、店舗内の什器の移動や清掃を行い、おやすみ処のスペースを作った。店主からは、手伝ってもらってとても助かったと感謝の言葉をいただいた。

今後の展開

7/20～7/21にかけておこなわれる曳山祭りまでにはオープンしたいとの希望通り、祭り前に店舗内のエアコンも新調し、店舗外へは新たに自動販売機を設置し、無事オープンすることができた。おやすみ処ができたことで、婦人服を購入しに来るお客さん以外にも、様々な年代の方が出入りし、集うようになった。衣料品店の店主の他、第一層協議体委員としての活動、婦人会や地域の活動、踊りの指導など活発に活動する店主のもとへは、様々な相談も舞い込んでくる。今後も包括でも繋がりを持ち続け、定期的に訪問し、地域や高齢者の情報共有をしていく。



～おわりに～

生活支援コーディネーターは掲載されている地域資源以外にも様々な情報を把握しています。地域にある通いの場を知りたい、自分でも何か活動を始めてみたいなどありましたら、ぜひお住まいの地区の地域包括支援センターにいる生活支援コーディネーターにご連絡ください。

