

高松市高齢者居場所づくり事業

多世代交流 ガイドブック



介護予防や健康増進に取り組み、

元気な高齢者が地域で集う場所。

高齢者だけでなく、子どもや親子と、

多世代が交流できる拠点。

地域の居場所の新しいカタチ

高松市

多世代交流ガイドブック

発行 / 高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課
〒760-8571 高松市番町一丁目8番15号
TEL : 087-839-2346 FAX : 087-839-2352
メール : chouju@city.takamatsu.lg.jp

監修 / 清國祐二 (香川大学 教授 / 生涯学習教育研究センター長)

制作 / NPO 法人わははネット

発行年月 / 平成29年10月

※掲載内容は平成29年10月時点のものです。

はじめに

核家族化が進み、高齢者は高齢者、若い世代は若い世代と別れることが多くなりましたが、高齢者は若い力を吸収したい、借りたい! と思い、若い世代は高齢者の知恵袋を子育てのヒントにしたい! と思っている方もいるのではないのでしょうか。

そこで高齢者の居場所を使って、高齢者だけでなく子どもを持つ世代も集い、交流することで、お互いの良さを吸収しながらつながりを強くしていけば、多世代で見守れる地域づくりができます。

このハンドブックには、多世代交流活動のポイントや、子どもと交流を持ちながら活動している居場所の事例を載せていますので、活動の一助として役に立てば幸いです。

高齢者の居場所って?

高齢になると、心身の機能が衰えるにつれ、家の中に閉じこもりがちになります。社会との接点をなくして孤立することを防ぐ目的で、居場所づくり事業が実施されています。高松市では自宅から歩いて行くことのできる所に1か所の「居場所」の開設を推進しています。高齢者が気軽に集える場所や、高齢者だけでなく親子や子どもたちを交えて世代間交流をする場所にもなっています。



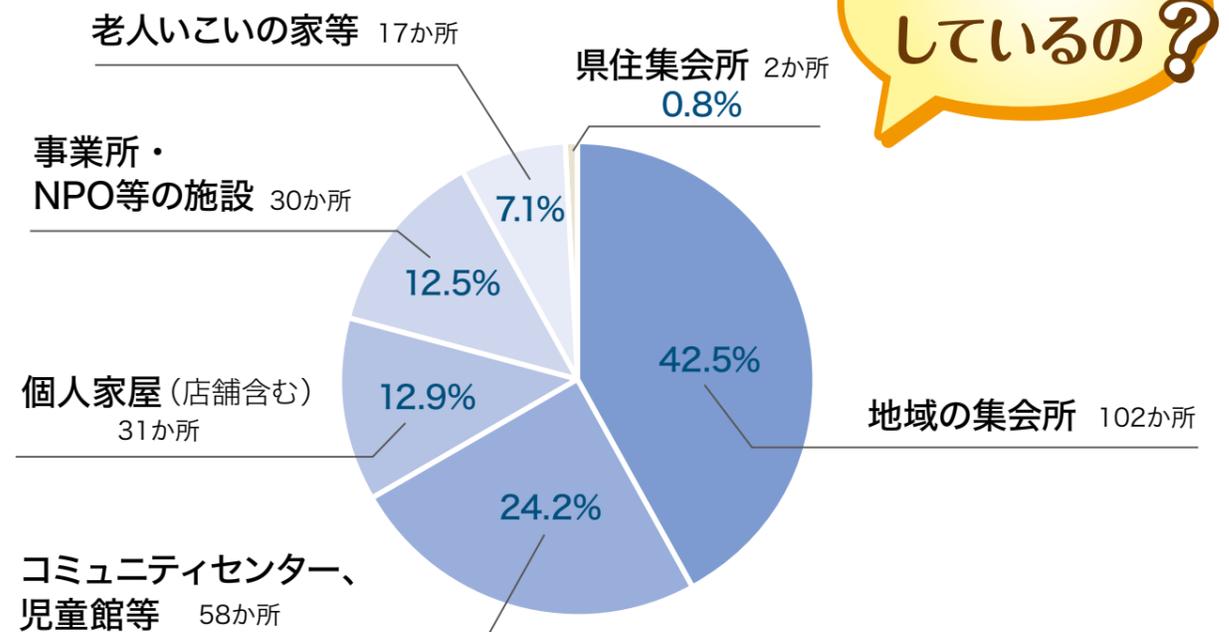
どこにあるの?

平成26年度から28年度までの募集により240か所(平成29年度8月末現在)の居場所が開設されました。



詳しくは「高松市高齢者居場所マップ」または高松市ホームページをご覧ください。

どんな所でしているの?



高松市の地域包括ケアの実現

地域包括ケアシステムとは、高齢者が住み慣れた地域で、一人一人の状態に応じて自分らしい暮らしを続けられるよう、「医療・介護・介護予防・生活支援・住まい」が切れ目なく提供される地域づくりのことで。

住まい

- 高齢になっても住み続けることができる住まいの整備

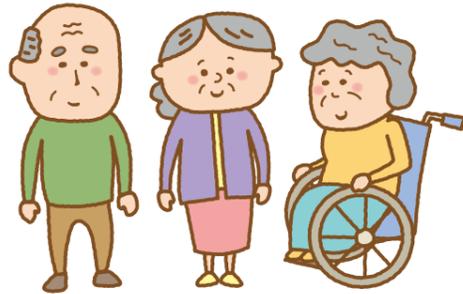
介護

- 訪問介護、通所介護、訪問看護、短期入所生活介護 等
- 特別養護老人ホーム、介護老人保健施設 等
- 介護予防給付

医療

- 在宅医療と介護の連携
- 切れ目ない在宅医療と在宅介護の提供体制の構築推進

地域包括ケアが 目指すもの



- ☑ いつまでも元気に地域で暮らす高齢者が増える
- ☑ 医療や介護が必要になっても、自分らしく地域で暮らし続けられる

介護予防

- 介護予防教室
- 自主的な健康づくりの推進
- 介護予防ボランティアの人材育成

生活支援

- 高齢者の居場所づくり
- 高齢者の見守り、安否確認
- 生活支援
- 高齢者の社会参加
- 要介護及び認知症高齢者等支援

自治会 地域コミュニティ協議会 老人クラブ
ボランティア・NPO 社会福祉協議会 など

新しい総合事業

新しい総合事業とは、高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう、地域住民を始め、介護保険事業所や民間事業者などによる多様なサービスを実施することにより、地域全体で高齢者を支える事業です。

地域の人々による通いの場では、高齢者だけでなく子育て世代と交流する機会も作っていきます。

訪問型サービス

介護保険事業所

身体介護



入浴介助

介護保険事業所、
シルバー人材センター、
民間事業者、地域の人々等

生活援助

掃除

洗濯

買い物

調理



地域の人々

生活援助

電球交換

草抜き

大掃除

ゴミ出し



理学療法士、作業療法士、
保健師、歯科衛生士、
管理栄養士等

専門職による
相談、指導、助言



通所型サービス

介護保険事業所、スポーツジム、
スイミングクラブ、民間事業者



食事

体操・運動

デイサービス

レクリエーション

通いの場(地域の人々)



体操・運動等

高齢者と子育て
世代の交流の場



趣味活動を通じた集いの場

介護保険事業所、スポーツジム、
スイミングクラブ等



運動・口腔・
栄養プログラム

いつまでも元気で 暮らすために

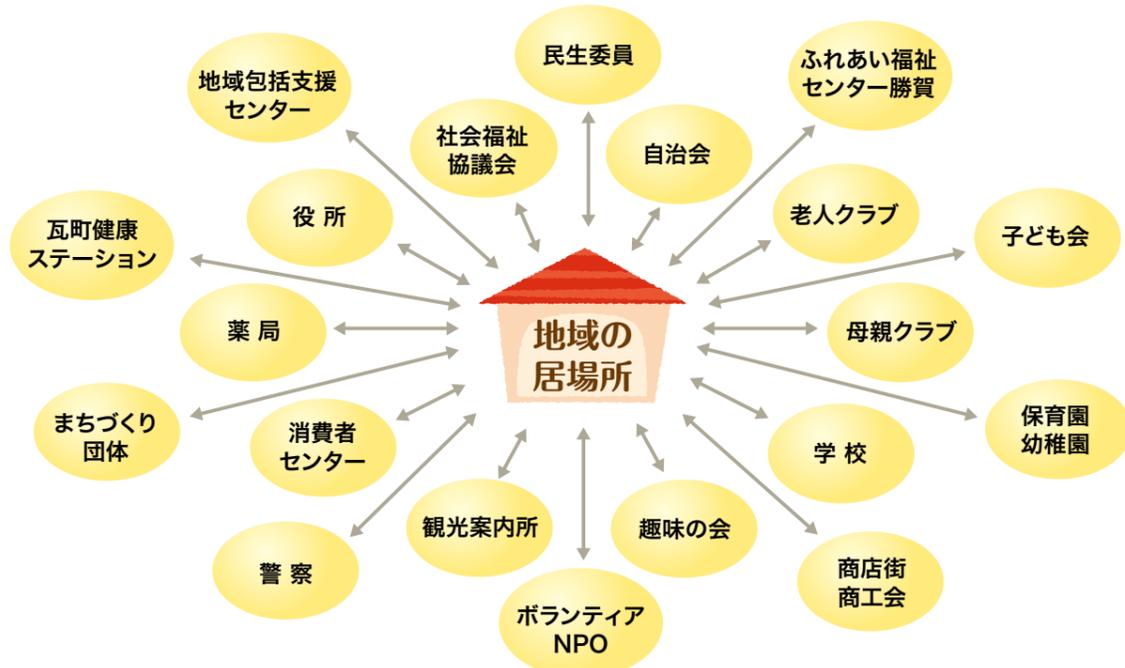
- 出かける習慣を身に付けましょう。
- 週に3～4回は外出を心がけましょう。
- 地域のボランティア活動や趣味の集まりに参加しましょう。

多世代交流への 取組ステップ

1

多世代交流のメリットと地域ネットワーク

高齢者にとって、親子や地域を交えて異なる世代と交流することは、毎日の暮らしを豊かにし、健康な心身を保つ助けになるといえます。すでに地域とつながりがある居場所は、さらに地元の子ども会や親子サークルとつながることで、交流の輪を広げていきましょう。まったく子どもや親世代との接点がない場合は、下記を参考にして連絡をとってみましょう。



子どもや親子とつながるには

- **親子の居場所**とつながる …………… 地域子育て支援拠点（支援センター、子育てひろば）
- **地域にある親子サークル**とつながる …… 子ども会、親子サークル、スポーツ少年団など
- **子どもが集まる施設**とつながる …………… 保育所・幼稚園・小学校、学童保育など
- **地域の祭りやイベント**でつながる …………… 小学校PTAの行事、地域のお祭り、ハロウィンイベントなど

親子の居場所や親子サークルに関する情報はこちらでもご覧いただけます。

高松市子育て情報ハンドブック『たかまつ らっこ』
または 高松市子育て総合情報サイト「らっこネット」
らっこネットURL <http://takamatsu-rakko.net/>

■ お問い合わせ
高松市 健康福祉局 子育て支援課 TEL 087-839-2354
地元のコミュニティセンター



2

交流プログラム作成と地域への広報

課題の明確化と交流目的の共有

課題の明確化

利用者アンケート、住民ヒアリングなどで課題や地域のニーズを洗い出す。

事例の検討

本誌および講演会やワークショップなどで先進事例を学び、交流の成果を知る。

活動内容の決定

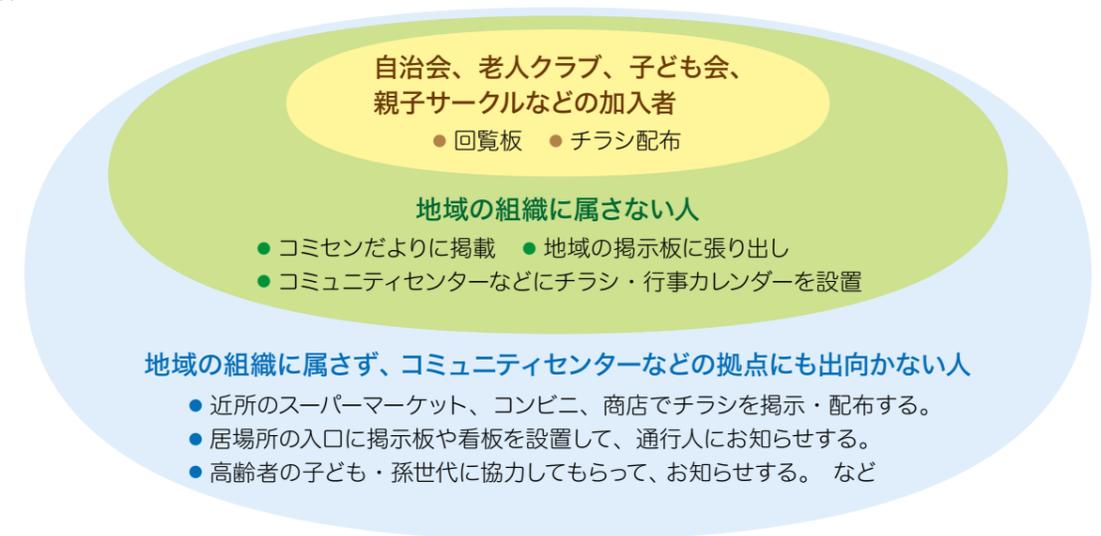
地域の課題やニーズを明確にし、重要性の高い課題から順位を付けてプログラムに落とし込む。

ポイント

- 乳幼児、子ども、大人、高齢者等、どの世代の人でも体験できること。
- どの世代の人も、無理をせず体力に応じて、参加できる内容にする。
- 年に数回のイベントに終始せず、交流が日常となるような、持続可能な取り組みをすること。

地域住民への広報活動

新しいことを始めるにあたって、地域住民に知ってもらう広報活動が重要。友人・知人はもちろん、高齢者の子ども世代、孫世代の知り合いを通じて、誘い合わせて参加してもらうなど、始めのうちはあらゆるツテを頼って参加者を増やし、交流の実績を重ねることから始めましょう。



多世代交流への 取組ステップ

3

いろいろな交流にトライしてみましょう

高松市の高齢者の居場所では乳幼児親子や小学生との交流が始まっています。交流プログラムに決まりはありません。いろいろなことを試すうちに、合うものがみつかるようです。

遊び

- コマ回し・けん玉・お手玉など昔遊びに挑戦
- 脳トレゲーム、しりとり、じゃんけんなど
- 紙芝居、絵本読み聞かせ、お勧めの本の紹介など

学び

- 絵手紙、折り紙など、習いながら一緒に手作り
- 介護予防や健康づくり、食事改善などの講演会やグループトークで学ぶ

運動

- 室内ボーリング・輪投げ・玉入れ
- ラジオ体操、のびのび元気体操
- グラウンドゴルフ、ペタンク
- けんけんぱ、缶蹴りなど昔の子どもの遊び

食事

- 年中行事に合わせた献立
恵方巻、さくら餅、かしわ餅、おはぎなど
- 畑で収穫した野菜で調理
カレー、焼きトウモロコシ、じゃがバターなど

おしゃべり

- お菓子とお茶を囲んで、自己紹介やフリートーク
- 「子育て」「健康づくり」などテーマのあるおしゃべり
- なにげない日常のことを、自由におしゃべり

長期休暇に合わせた交流

- 春休み 歓送迎会
- 夏休み 宿題大作戦 工作遊び
- 冬休み 宿題大作戦 昔遊び

イベント

- お花見
近所の公園でお花見&お弁当、レクリエーション
- 七夕 短冊に願い事を書いて、笹に飾りつけ
- ハロウィン 仮装してお菓子をゲット
- クリスマス会 サンタが登場してプレゼント交換



4

持続可能な交流プログラムに

実施した交流プログラムの振り返りをおこない、日常的に多世代交流できる居場所への一歩を踏み出しましょう。

■ 課題の洗い出し

- おもな検討項目
開催時期 開催場所 対象者 参加人数 広報手段と効果 経費
- 参加者アンケートによる評価、改善点

■ 解決方法の検討

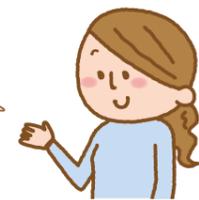
- 地域住民のニーズや要望に照らし合わせて、実現方法を再検討。
- 次に実施する交流プログラムについて、内容を具体化する。
- 高齢者の居場所 対 他のグループや団体 という構図にこだわらずに対象を広げる。

- 例
- 乳幼児・小学生の親子世代だけでなく、中高生や若者、まちづくり協力団体や地域のNPOなど、対象を広げて協力者を募る。
 - 実行プログラムごとに班編成して、班長会議を持ち、実行責任者を明確にする。など

■ 持続可能なプログラムの実行

評価が高い交流プログラムには、参加しやすい、運営面でも経費面でも無理がない、異なる世代同士でも楽しめるといった共通点があるのではないのでしょうか。交流しなければならないといった縛りはないので、結果的に参加したのは高齢者ばかりだったということがあってもよいでしょう。

最初から100点を目標にせず、トライ&エラーを繰り返しながら継続することで、地域に根差した交流拠点として、次世代につないでいきましょう。



多世代が集う、安心・安全な居場所づくり

居場所がバリアフリーであれば、高齢者だけでなく乳幼児を連れている場合にも、支障なく過ごせて快適です。そこまでの設備は整っていないなくても、ポイントを絞って対策することで、事故を未然に防ぐことができます。利用する誰もが事故やケガなく過ごせるように、環境を整えることが大切です。

環境を整えるポイント

玄関・ドア・引き戸

- スロープ、手すり、段差の解消をすれば、どの世代にも安全。
- 靴脱ぎ場にイスを設置して、靴の脱着時の転倒を防止。
- 多世代交流をするときは、出入り口に必ず鍵をかける。
(子どもの飛び出し防止、防犯)



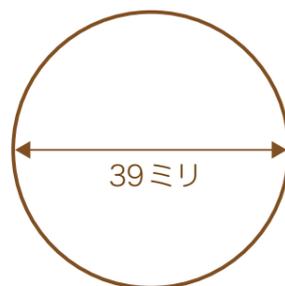
階段

- 階段に手すりを設置し、高齢者が昇降しやすくする。
- 階段の材質によっては、滑り止めマットを敷く。
- 小さい子どもの転落防止のため、ベビーゲート(柵)を設置。



室内

- 室内や出入り口の段差につまずかないように、段差が目立つ工夫をする。
- テーブルの角のような鋭利な部分があれば、クッション材をあてて、子どもがぶつかってもケガしないようにする。
- 小さな物(直径39ミリ以下)は、子どもの口に入るので、誤飲の原因になります。床に置いたままになっていたり、手が届く場所に置いたままになっていないか、点検しましょう。



例 熱い飲み物、お菓子や食べ物、筆記用具、消しゴム、クリップなどの文房具、防虫剤、ホウ酸団子、たばこ、ライター、マッチなど。

- 戸棚の引き出しや扉は、子どもには開けられないように閉じる。
- 掛け軸や壺など、壊されると困る物は、子どもの見えないところへ移動。



テラス・ベランダ

- 出入口に鍵をかけて、転落防止。
- 踏み台になるような物を置かない。
- 高齢者・子どもともに、一人ではなく必ず誰かが付き添う。



トイレ

- 洋式トイレ
和式便器は高齢者にとって、体への負担が大きいものです。また、乳幼児の中には和式で用が足せない子どもが増えているので、洋式の方が使いやすいでしょう。
- 子ども用補助便座
大人用便座では転落する可能性があるため、補助便座があると安心。便座に乗せて使用し、使わないときは壁につるすタイプが便利です。



キッチン・調理場

- 電気ポットや炊飯器などを使用するときは火傷に注意しましょう。
- 子どもが出入りできないように、入口にベビーゲート(柵)を設置するか、扉を施錠できる場合は施錠しましょう。
- 包丁、洗剤、調理器具などは、子どもが勝手に触ると思わぬケガをするので、見えないところへ収納しましょう。



赤ちゃん和交流するときだけ臨時開設

あるとうれしい設備

乳幼児用ベッド

赤ちゃんは、いつでもどこでも眠たくなったらお昼寝します。赤ちゃんが眠ってしまったとき、寝かせる専用の場所があると、安心です。ベッドの用意が難しい場合は、うっかり踏みつけてしまわない安全な場所を用意するとよいでしょう。



バウンサー(乳児用の寝いす)

たくさんの方がいる場所では、母親は赤ちゃんを抱っこしたまま長い時間を過ごしています。赤ちゃんの機嫌が良い時間は、座布団の上やバウンサーなどに寝かせることができると、母親もホッと一息つけます。バウンサーとは乳児用の寝いすで、首が据わってなくても使用できます。



オムツ替え場所・授乳コーナー

オムツ交換できて、授乳できる場所があれば、乳児を連れている長い時間その場にいることができます。居場所で交流するときだけの臨時開設でもよいです。専用の場所があると、母親は自分たち親子が受け入れられていると感じるでしょう。



健康長寿のために

「のびのび元気体操」をして、柔軟性と筋力を維持しよう

「のびのび元気体操」は、高松市オリジナルの介護予防体操です。高齢者の居場所には、DVDを配付しています。テンポがゆっくりで、体への負担が少ないのが特徴です。内容は(ア)～(オ)に分かれていて、実施する順番が大事です。というのも急に体に負荷をかけることは、ケガにつながるからです。正しい順番と目的を知って、実施しましょう。

1 (ア) セルフマッサージ

自分の手で刺激を与え、ゆったりと体をほぐしてあたためる効果があります。

- **さする**
手のひらで、腕、肩、首、わき、背中、腰、脚を順番にさする。
- **たたく**
手のひらをお椀の形に丸めて、全身をポンポンと軽くたたく。
- **もむ**
手のひら全体で、全身の筋肉や関節を軽くつかむ。

2 (イ) ストレッチ

全身を伸ばして体の緊張をほぐします。体があたたまっていないと伸びないので、セルフマッサージを終えた後に行います。

- 普段使わない筋肉を伸ばすと、血行が良くなって動きやすくなります。
- 意識しないと使わない筋肉が多くあるので、順番にゆっくりと伸ばしましょう。
- 使わないまま放置して、いずれ使えなくなることを予防します。



時間に余裕があるときに行う

(ウ) 肩と足首の運動

足首や肩甲骨まわりが固くなっている人向けの運動。

- 足首が固くなっていると → 転びやすい
- 肩甲骨まわりが固くなっていると → 腕を上げたり回したりという動きが鈍くなりやすい

運動は苦手!という方にもおすすめ
体を動かす活動事例

お堂や公園の掃除

気の合う仲間やご近所さんと、歩いてお堂や公園に集合し、掃除をしているグループがあります。歩くこと、掃除すること、掃除しながらおしゃべりすること、どれもが心身に良い影響を与えます。定期的に集まって活動することで、体の調子のバロメーターにもなります。



のびのび元気体操DVD 2017年秋にリニューアル版が完成!

- 運動編では、下記(ア)(イ)(ウ)(エ)(オ)の順に、音楽に合わせてモデルがお手本を示します。DVDを見ながら一緒に体を動かせる内容になっています。
- 介護予防に効果が高いと注目されている「お口の体操」が、新たに加わりました。

3 (エ:イス編) / (オ:立位編) のびのび元気体操

介護予防のための体操です。高齢者の機能は次第に低下していきませんが、来年も同じ動きができるように柔軟性や筋力を維持していくことを目的としています。

のびのび元気体操のポイント

- テンポがゆっくりだから、体に負担がかからない。
- 全身をくまなく動かすことができる。
- 音楽や音のテンポの変化にも合わせて体を動かすので、脳トレになり、認知症予防になる。
- 正しい動かし方を知って、まずはやってみる。

注意 ひざ、腰、背骨など痛いところがある場合は、無理に動かさず負担を掛けない程度に、自分で調整してください。



足の大きな筋肉・股関節を動かす体操
足踏み運動(イス編)

腰かけたまま、その場で歩くように手を振りながら、左右交互に大きく足踏みする運動

■セルフマッサージ・ストレッチ・のびのび元気体操・お口の体操は、以下のアドレス、右のQRコード先で動画を視聴できます。

<http://www.city.takamatsu.kagawa.jp/3546.html>



太陽光を浴びて歩く

居場所はおおむね徒歩圏内にあるので、自宅から歩いてくるだけでも、たいへん良い運動です。歩くことで脳まで血行促進され、太陽光を浴びることで骨粗しょう症の悪化を防ぎ、睡眠リズムを整え認知症予防にも役立つと言われているからです。



健康長寿のために

食べる前と食べた後の口腔ケアは、全身の健康に直結

口から食べ物を食べて飲み込むことは元気の源。肺炎予防、低栄養の予防、認知症予防、転倒予防など全身の健康に影響します。口の中の汚れを防ぐこと、食べる機能の低下を防ぐことの2本立てのケアで健康長寿を目指しましょう。

もぐもぐごっくん体操

舌やほおを大きく動かすことで、食べる力・飲み込む力を維持しましょう。

らくらくごっくん 舌の体操

誤えん
予防

- 口を大きく開け、舌を出しましょう。舌を出して上下左右に動かしましょう。
- 口を閉じて、上唇、下唇、左右のほおを舌で押し出した後、唇の内側をなめるように、舌を回しましょう。



ぶくぶくうがいで口の体操

食べこぼし
予防

- 口を閉じたまま、ほおを膨らませたりすぼめたりします。
- 片側のほおを大きく膨らませてブクブクと動かします。反対側、上唇と歯ぐきの間、下唇と歯ぐきの間を、順番に動かします。



水を含まなくてもよいです。

唾液うるうるマッサージ

唾液腺をやさしくマッサージして刺激すると、だ液がたくさん出てきます。食べ物を飲み込みやすくなり、歯や粘膜を守ります。食事の前に行う習慣をつけましょう。

耳下腺 じかせん

指をほおに当て、上の奥歯あたりを後ろから前へ円を描くように動かす。



顎下腺 がっかせん

あごの骨の内側の柔らかい部分に指を当て、耳の下からほおの下まで順番に押す。



舌下腺 ぜっかせん

両手の親指をそろえ、あごの下からゆっくり押す。



パタカラ体操

食べる前にするのがおすすめ

「パ」「タ」「カ」「ラ」の順番で、ゆっくりはっきり顔の筋肉を動かしながら、声に出して言きましょう。食べるための筋肉を鍛える体操です。



唇の筋力アップ



舌の動きを意識



のども動かす



舌と口を大きく動かす

- 知っている歌の歌詞を「パタカラ」にしてみると、何回もできそうです。

あいうべ体操

口や舌を大きく動かして、お口の体操をしましょう

口呼吸をしていると、細菌やウイルスが入り込みやすくなります。この体操は口呼吸を鼻呼吸に改善し、口の渴きをやわらげ、免疫力を高める体操です。



口を大きく開ける



口を大きく横に広げる



口を強く前に突き出す



舌を突き出して下に伸ばす

- いつでもどこでも、1日30回くらいを目安にやってみましょう。

健康長寿の決め手はお口のケア

- ① お口の汚れを防ぐこと
- ② 食べる機能の低下を防ぐこと

お口のケアの効果

- 誤えん性肺炎やインフルエンザ・かぜの予防
- 認知症の予防
- 低栄養の予防
- 脳血管疾患や心臓疾患の予防
- 口臭の予防
- 転倒の予防

活動プログラムを充実するために、利用してみませんか？

元気を広げる人

地区保健委員会から推薦された方のうち、「元気を広げる人」養成講座を修了された方が、地域で自主的に介護予防活動が実践できるボランティアとして活動しています。

■ お問い合わせ
高松市地域包括支援センター(あんしんサポート)
TEL 087-839-2811(平日 8:30~17:00)

市政出前ふれあいトーク

市政の仕組みや現在取り組んでいる施策・事業、今後の検討課題等について、職員が地域へ出向き、お話するという『市政出前ふれあいトーク』を実施していますので、希望するテーマを選んでお気軽にお申し込みください。

<http://www.city.takamatsu.kagawa.jp/2013.html>

テーマの一例(平成29年度) ※テーマは変更することがあります。

- 高齢者のための福祉制度について
- 65歳からの健康づくり
- みんなで学ぼう認知症のこと
- ロコモキーパー養成講座
- 高齢者のための見守り事業について など

■ 申込み・問合せ
高松市役所 1階市民相談コーナー
TEL 087-839-2111(平日 8:30~17:15)

歯みがき 虫歯・歯周病・誤えん性肺炎の予防

口の中の虫歯や歯周病が、脳卒中や脳梗塞、心臓疾患の原因になると言われています。正しい歯みがきをして、汚れや細菌を減らすことで、口臭や誤えん性肺炎を予防することができます。また、定期的に歯科医院での健診や歯の掃除、歯みがき指導を受けることも大切です。

程よい距離感で、無理のない交流をするのが、 長続きのヒケツ。



ゆうゆう源平広場
 住 所/屋島西町
 居場所のタイプ/民家
 設 立/平成27年4月
 代表者/NPO法人ゆうゆうクラブ
 TEL/087-841-8270
 活 動/火・木 9:30~11:30(屋外)
 金 13:30~15:30(屋内)



高齢者の居場所と子育てのひろばが 一つの建物の中に同居。

同じ屋根の下に玄関を挟んで、右にある子育て広場は月曜～金曜の毎日9時半～15時半、左にある高齢者の居場所は週3回、2時間ずつ開催しています。

居場所のプログラムは、利用する方々が相談して決めています。活動終了時に行う健康のためのラジオ体操は、子育て広場に声をかけて、希望者は一緒に体操するのが恒例です。

必ず一緒にと強制するのではなく、お互いに頑張りすぎない距離を保っています。

親子と交流する時間と内容は、 あえて限定的に。

あらかじめ運営者が企画して活動を行っています。というのも、高齢者と親子とでは活動時間や活動内容をお互いに配慮して行わないと、思わぬ事故につながるからです。

また、親世代のママたちは、おばあちゃん世代にいろいろ教えてほしいと思っています。高齢者世代の方々は、それに応えようと、次々に企画しようとしてします。しかしそれでは、ママたちははしてもらえばかりになり、うまくいきません。高齢者の方々も頑張りすぎて疲れてしまい、楽しい居場所ではなくなってしまうからです。

なりたち

親子が集う「ゆうゆう広場」を毎日開催しています。乳幼児の親子と地域のつながり作りを狙って、バザーなどのイベントを開催していました。もっと日常的に、高齢者の世代とつながっていく場所があるといいなと思っていたところに、高松市の高齢者の居場所づくり事業が始まると知り、手を挙げました。



活動内容

- 週3回、火曜・木曜はグラウンドゴルフ、金曜は屋内でストレッチや「のびのび元気体操」、「ラジオ体操」などを行っています。
- 毎回のプログラムは、おしゃべりをしたり、次のイベント企画を練ったりしています。



人

- 知り合いを誘って来ていただいています。最初は10人でスタート。3年目の現在は登録30名あまり。来所するのは15～16名くらいで、70歳代が多いです。
- 屋島西コミュニティセンターの同好会メンバーが口コミで来ます。ほかに、近所の人が歩いてふらっと立ち寄ってくれます。

運営費

- 高松市からの年間運営費7万円と子ども交流加算。
- バザーの売り上げ。
- 食事を提供するイベントは、実費徴収。

場所

- 同じ建物の中にあり、玄関を挟んで左が高齢者の居場所「ゆうゆう源平広場」、右が子育て支援拠点「ゆうゆう広場」に分かれています。
- 屋内にとどまらず、屋外スペースでイベントをしたり、隣の公園でグラウンドゴルフをしています。

親子と高齢者の交流・つながり

- 親子とは締めめのラジオ体操を一緒にしています。強制ではなく、希望する親が子どもを連れて来ます。交流したい人だけ、短時間だけにして無理をしないこと。お互いに同世代と一緒にいるほうが息抜きできるからです。
- 居場所で手作りした「おじゃみ(お手玉)」を、親子ひろばへ提供。お母さん世代が喜んでます。
- そうめん流し、ハロウィン、餅つきなどのイベントを行っています。お母さんたちとおばあちゃんたちは、お互いに一生懸命になると、子どもがおざなりになってしまうことがあり、子どもの安全と安心を第一に考えて!と注意を促すこともあります。



トピック

料理やおしゃべりという活動内容が多いので、参加者は女性が多いです。男性を呼び込もうと考えて、週2回は隣の公園でグラウンドゴルフ。火曜は子育て広場にきた親子も外に出て一緒に遊びます。





高齢者、親子、孫と祖父母でも、世代や住む地域に関わらず利用できる開かれた部屋。



つどいの部屋 たんぽぽ
 住 所/香川町大野
 居場所のタイプ/民家
 設 立/平成28年10月
 代表者/木村桂子さん
 TEL/087-886-0523
 活 動/水・土 10:00~12:00
 ◆多世代交流イベントは、1~2か月に数回、土曜日に実施。



利用者自身が得意なこと、できることをして、人の役に立つことで輝く。

いわゆるお客様状態ではなく、利用者みなさんが自分のできることをして、他の人の役に立つことで喜んでくださっています。たとえばもうすぐ90歳になるAさんは、折り紙が得意。他の人に教えたり、居場所に飾るお雛様を作ったりしています。畑仕事が得意なBさんは、居場所の前にある畑を手入れしてくれるので、畑には季節の野菜や果物が実っています。Cさんは介護美容のメイクやマッサージの資格を生かしたいと、利用者のメイクやネイルをボランティアでしています。住む地域に関わらず受け入れているので、多種多様な人材が集まっているところが魅力です。

土曜日を利用して、高齢者と子どもが集うイベントを開催。

普段の土曜日はカラオケをします。カラオケなら男性も参加しやすいようで、参加者は20名を越えることも。親子との多世代交流は、年中行事や畑の収穫物に合わせて企画します。4月は独居の高齢者や乳幼児と母親を誘って、大勢でさぬき空港公園にお花見遠足に行きました。6月は畑のジャガイモを掘って、カレーを作って食べました。小学生が積極的にお手伝いしてくれて、カレーを作るところから楽しんでいました。

高齢者がお孫さんを連れて利用することもあります。高齢者だけにしない、いろんな人との関わりが大切だと思います。

なりたち

同じ場所で数年間、乳幼児と親のための居場所を開いていました。その時の仲間が集まり、自分たちを含めた高齢者のために何かしようと、高松市の高齢者の居場所づくり事業として開設しました。



活動内容

- 週2回、水曜と土曜に開催しています。最初に「ストレッチ」や「ラジオ体操」をして体を動かします。水曜は、ヨガ、マッサージ、健康のおはなしなど、カルチャー教室のようにバラエティーに富んでいます。土曜は、カラオケや多世代交流のイベントをしています。
- 翌月の活動予定表を貼りだし、利用者に配付して、お知らせしています。

人

近所の知り合いの方が友だちを誘って、口コミで人が集まっています。それとは別にまったく新しい人も訪れます。道路に面した敷地に「つどいの部屋たんぽぽ」の看板を出しています。それを見て参加した人もいます。介護美容の勉強をして認定を受けた人が、高齢者のために自分の技術を生かしたいと目的を持ってやってくるケースもありました。さまざまな人々の交流基地になりつつあるようです。



場所

民家の一部を改装して、玄関やキッチンスペースを作り、広いワンルームで活動しています。庭があり、その続きに畑もあるので、内と外とがゆるやかにつながっていて、人の出入りも自由です。



運営費

- 高松市からの年間運営費5万円と子ども交流加算。
- 食事を提供するイベントでは、一部を利用者に負担していただいています。
※ボランティアで活動しています。

親子と高齢者の交流・つながり

乳幼児のときにたんぽぽを利用していた子どもが、今は小学生になって高齢者と一緒に過ごしています。イベント時には子どもも高齢者も自分ができることを手伝っています。ふだん自宅にいるとふれあうことのない世代の人と話したり、一緒に作ったりすることは、介護予防にも子どもの成長にもプラスです。

トピック

利用しているうちに少し認知症が進んでしまう方もいます。直接的に介護の話はできませんが、居場所のイベントとして地域包括支援センターの方に来ていただいて相談会のようなことをしながら、その方がしかるべきサポートを受けられるようにつないでいく取組もしています。



活動グループを作り運営。 秋祭りでは高齢者から親子世代まで、一致団結。



横内いこいの場

住 所/川島東町
居場所のタイプ/
自治会集会所
設 立/平成27年11月
代表者/宮崎哲雄さん
TEL/087-848-1341
活 動/金13:30~、土19:00~、日10:00~



12人の班長が運営に関わり、 受け身にならない体制づくり。

運営体制を工夫しています。4つの活動グループがあり、各3班に分かれています。それぞれに班長を置き、班長同士で連絡を取り合っており、月に1回は班長会を開き、翌月の活動内容を相談して決めています。何もかも会長が決めるのではなく、班長がキーパーソンです。利用者は、どのグループに参加してもよいルール。複数の活動グループに所属する人もいます。

子どもたちとは秋祭りの練習と本番の 10日間で、すっかり顔なじみに。

子どもとの交流は短期集中型です。松宇神社の秋祭りで毎晩一緒に練習するので、顔も名前も性格まで、よく分かっています。ほかにも学校の長期休暇を利用して、ラジオ体操や季節の行事を一緒にしています。



なりたち 高松市の居場所づくり事業が始まると知らされて、「ぜひやりましょう」となりました。川島校区に2か所ある居場所のうちの1つ。

人 母体は横内自治会なので、近所の人々が徒歩か自転車で集まっています。交流している子どもは、この地区の子ども会に所属しています。

場所 自治会集会所を借りています。運営費の中から光熱費などを自治会へ納めて賃料としています。

トピック 4つの活動グループが3班ずつに分かれて活動しています。

- 元気ハツラツ会 お茶とおしゃべり 金曜 第1~第4 13:30~
- カラオケ親睦会 カラオケ 土曜 第1・3 19:00~
- ウォーキング会 往復2~4キロ 日曜 第2・4 10:00~(夏は9:00~)
- ゲーム同好会 室内ボーリング・ゴルフ 日曜 第3 10:00~

年間の実施計画を立てて運営。 多彩なプログラムで変化を。



ほんわか(本和香)クラブ

住 所/新田町甲 本村地区
居場所のタイプ/公民館
設 立/平成28年4月
代表者/村井武典さん
TEL/087-841-7511
活 動/月・木 13:30~15:30



▲子ども会交流
手作りのお手玉を使った玉入れ大会。



▲水戸黄門体操
水戸黄門のテーマ曲に合わせて体を動かす、イスを支点にした体操。

▲ジェスチャーゲーム
お題をジェスチャーで表現するのは、とっさの判断が必要で頭のトレーニングに。

25種類以上の活動メニュー。 年間計画で運営がスムーズに。

ラジオ体操の後、介護予防のための「のびのび元気体操」「元気を広げる体操」「ロコモ(ストレッチ)体操」などをします。週2回続けることで体はほぐれるし、会話も弾みます。後半は、合唱やカラオケ、折り紙や脳トレゲーム、輪投げやけん玉、屋外で昔遊びまで、なんとメニューは25種類以上。年間の実施計画を立てているので、次回何をするか、迷うことはありません。

小学生親子と工作や レクリエーションで交流。

子ども会とは、長期休暇や季節ごとの行事で交流します。通常の土日は、子どもの習い事やスポーツ少年団や学校行事があつて忙しく、なかなか交流回数を増やせません。今年の夏休みは、宿題に役立つ「夏休み子ども工作教室」を開催しました。

なりたち 新田地区も開発が進み、コミュニティセンターに行くにも幹線道路を横断するようになり、もっと近所に集まる場所がほしいと思い、公民館で始めました。

人 本村地区に住む65歳以上の人が10人~20人参加。取材に訪れた日は、男性4名と女性13名。代表者を中心に、数名が運営者と利用者を兼ねており、活動内容の相談と準備をしています。

場所 地区にある新田本村公民館です。手すりや入口を改修工事してスタートしました。徒歩や自転車で来る近所の人々が利用しています。

トピック 今年は「かがわ元気シニアスタンプラリー」(H29年5~12月)を活用。居場所に7回出席したら応募でき、当たれば景品がもらえるので、行ってみようと思う動機付けに役立っているようです。

居場所と通所型サービスB(新しい総合事業)の複合型で運営。



週替わりで地域の介護施設からボランティアで講師が来て、ヨガや体操などを指導している。

松島の風さくら倶楽部

住 所/松福町
居場所のタイプ/公園集会所
設 立/平成29年4月
代表者/松島の風 副代表 中條慎也さん
活 動/居 場 所⇒月 9:00~11:00
通所B型⇒木 9:00~12:00



高齢者が自宅で暮らせる期間を少しでも長く。

複合型のサービスが特徴です。まず、通所B型と居場所を週1回ずつ、ここで開催しています。それと別に、家庭を訪問して草抜き、ゴミ出し、買い物代行などの活動をしています。

この形にする前に、コミュニティ協議会の事業として地域住民の困りごと相談会を約1年続けました。地区住民でもある医師、歯科医、ケアマネジャーが対応。すると、家で困っているけれど、何もケアを受けていない人が多くいました。

地域のリーダーで何度も協議を重ねて、その方たちが1年でも2年でも長く自宅で暮らせるように、身体の機能訓練や脳トレをする場所や

顔の見える関係づくりをする居場所があればいいという結論に至り、さくら倶楽部を開始したのです。



◀休憩や簡単なゲームを挟んで、後半はエクササイズと筋トレ。



▶向かい合った2人組で楽しく! 相手と違う動作をする頭と体のエクササイズ。

なりたち 松島地区の地域福祉ネットワーク会議を母体として、担い手の団体「松島の風」を創設。子ども会育成連絡協議会など、年代の若い層にも関わってもらい、地域で動く体制を作りました。

人 近所の人ばかりですが、この場所に来て知り合いになった方もいます。まだ元気な高齢者なので、徒歩や自転車で通っています。

場所 松島地区の地域資源である公園集会所を活用しています。

トピック 困りごとを解決しようというきっかけは、松島にあった銭湯が閉店したことでした。介護が必要になる前のまだ元気な高齢者の中に、地域で困っている人はたくさんいることに気づいたのです。開設前に実施した地域の65歳以上を対象としたアンケートでは、約3割の人が何らかの困りごとを抱えていることが分かりました。

高齢化した団地の拠点は、親子から高齢者まで気軽に訪れて、食事ができる茶屋&カフェ。



さくら茶屋

月~土 11:00~17:00(テラス席あり)
日替わりランチ、軽食、喫茶、お弁当・惣菜販売/
レンタルBOX(販売スペースの貸し出し)/
ボランティア講師による講座 など

住 所/神奈川県横浜市金沢区西柴
居場所のタイプ/店舗
設 立/平成22年5月
代表者/特定非営利活動法人
さくら茶屋にししば



さくらカフェ

月~金 10:00~17:30(キッズスペースあり)
洋食ランチ、カフェ/レンタルBOX



団地ができて数十年、住民の高齢化が進み、子や孫と同居していても屋は「孤食」という方も多くいます。そんな高齢者が気軽に利用できる飲食店をつくりました。ランチや喫茶のほかに、交流スペースの役割も担っています。もう1店舗、今度は親子で気軽に立ち寄れるカフェをつくりました。2店舗は肉屋と八百屋を挟んで隣り合っていて、世代に関わらずどちらも利用されています。高齢者が食事している隣のテーブルでは、赤ちゃんを抱いたママたち数人がおしゃべりしているという光景は毎日のことです。



なりたち 自治会館を利用してボランティアで活動していた10名程で立ち上げました。住民アンケートをすると250枚近く回答があり、大変な反響を得ました。このアンケートを通じて、講師やスタッフに名乗りを上げる人が出てきました。また、活動はできないが備品や寄付金の提供をする賛同者も多く集まりました。しかし、飲食店を始めるには資金不足。そこで横浜市の補助金に応募し、「さくら茶屋」をオープン。その後、若い親子が利用しやすいようにキッズスペースを備えたさくらカフェを始めました。

人 利用するのは、団地の住民や近くのマンションに住む親子です。スタッフで関わる人も同じエリアの住民。さくらカフェを母子で利用するうちに子どもが大きくなり、スタッフになったママもいます。

トピック ハロウィンイベントでは、地域の子供達105名が公園に集まりました。50軒の家庭がお菓子を自分で買って用意してくれました。高齢者はイベントを通じて子どもとのふれあいを喜んでいました。



高齢者と日常的に接する子どもたちは、社会の宝。 同じ場所にいるだけで、笑顔が増えました。



小規模多機能型居宅介護えんざ えんざきっずデイ

住 所/西山崎町
えんざきっずデイ設立/
平成25年4月
代表者/社会福祉法人香東園
活 動/毎日



◆1つの建物内で「通い」「泊まり」「訪問」を行う介護施設が小学生の学童保育を実施。

子どもたちに、お年寄りに対する 優しい心が育ちます。

高齢者がいて、そこに子どももいる——昔ながらの「家」の雰囲気です。子どもたちは学校帰りに施設を訪れ、おやつを食べて宿題をして、2時間ほど高齢者と一緒に過ごします。高齢者と同じテーブルで宿題をしていると、「いくつ?」「何年生?」「何人きょうだい?」など何度も聞かれるけれど、認知症の特徴だから毎回答えるようにしていますと、小学3年生の子どもが教えてくれました。そういう経験ができる点が魅力だと思う親御さんがこの施設を選んで通わせています。職員1名がいますが、日課などは子ども同士でルール作りをして、自分たちがどう過ごすのがよいか考えるように促しています。

レクリエーションはキッズが盛り上げ役。 ステージでは主役に!

長期休暇中、午後1時間ほど室内ボーリングや輪投げなどのレクリエーションをします。子どもがピンを並べると、お年寄りが倒します。点数係も子ども。次の人にボールを手渡すのも子ども。ゆっくりした動作でもじっと待って、お年寄りの動き優先ルールが身につけていました。

秋月会といって「えんざ」主催の秋祭りを毎年開催しています。地域の方々に「えんざ」を知ってもらうイベントですが、ステージ発表ではキッズたちがフラダンスを披露。先生が教えてくださり、夏休みから練習した成果を見てもらいました。子どもが主役になる姿を見て、高齢者も喜んでいました。

なりたち

●小規模多機能型居宅介護施設として、地域の人に開かれた、気軽に訪れてもらえる施設を目指しています。目の前に小学校があり、もともと交流がありました。たとえば、小学校で行う認知症サポーター研修に職員が講師として訪れたり、修了した小学生が施設との交流会に訪れたりしています。

●小学生が日常的に訪れる学童保育を発案したときに、小学校の学童保育に待機児童がいたこともあり、当施設の母体である香東園の社会貢献事業として発足しました。



活動時間と内容

- 対象者は、小学1年生～4年生で、登録者は10名弱です。そのうち常時3、4名が利用します。基本は、月曜～金曜の放課後。長期休業中は、月曜～金曜の8時～18時です。
- 職員1名が、子どもたちの見守り、イベント出し物や遊びの相談相手をしています。

運営費

学童保育の利用者負担は、おやつ代のみなので、保育者1名の雇用にかかる費用も、その他の備品なども当施設が負担しています。子どもは社会の資源という考えにより、社会貢献として行っている事業です。



人

庭で育てた花を施設に飾ってほしいと持って来てくれる方、キッズにダンス指導してくれる方など、さまざまな人が「えんざ」を大切にしてくれています。学童に子どもを預ける親御さんもそんな一人です。

場所

介護施設ですが、一戸建ての家に似た広いリビングと続き間の和室です。子どもは和室を使いますが、オープンなのでリビングに出てきて、お年寄りと同じテーブルで宿題をすることも多いです。



親子と高齢者の交流・つながり

毎日ではないけれど、高齢者も子どもたちも同じような顔ぶれがそろいます。小規模施設の良さですね。子どもは高齢者の顔と名前をすぐに覚えます。認知症の方は、そういうわけにはいきませんが、隣に子どもが座っていると、いつもより積極的に動いたり、話をしたりするようです。



トピック

交流やきっずデイの活動の様子をブログで発信しています。行事や特別な日だけ交流するのではなく、デイサービスと学童保育という毎日の中で自然に関われるのがいいところです。



高齢者居場所の申請 から活動～報告の流れ

4月 (新規申請の場合は申請月)

申請書類を提出

【提出書類】

- ① 補助金等交付申請書
- ② 収支予算書・活動計画書
- ③ 通帳の写し(表と2枚目の名義人が書かれてあるページ)
- ④ 債権者登録書
- ⑤ 口座振替指定依頼書

③ ④ ⑤は継続申請で口座等変更なしの場合は不要

決定通知が届く

居場所の活動を開始する

日々の活動で注意すること

- ① 毎回の活動の記録をとる(実施日、時間・活動内容・参加人数)
- ② 子どもとのふれあい活動を行った場合は、子どもの人数も記録しておく

子どもとのふれあい活動
小学生以下の子ども5人以上と、1時間以上一緒に活動を行う

- ③ 居場所の活動のために利用したものの収支を記録しておく

必ず領収書・レシート等を保管しておく
(監査の際に確認します)

翌年
2月

実績書類の準備

1年間の活動記録や収支を整理

3月

運営実績報告書類を作成

- ① 運営実績報告書
- ② 収支決算書
- ③ 実施概要
- ④ 参加者名簿
- ⑤ 請求書

変更があった場合の追加提出書類

1. 代表者(代表者住所)の変更
→代表者変更届
2. その他の変更(助成金額・場所や建物の変更など)
→補助金等交付変更申請書
3. 口座の変更
→債権者登録申請書
→口座振替指定依頼書

3月
4月

運営実績報告書類の提出

4月20日までに運営実績報告書を提出
(できるだけ早めに提出してください)

居場所を継続する場合、継続の申請書類を提出する

5月末
まで

前年度の運営助成金が支払われる