

居場所 DE 愛 BOOK

人に出会う



子どもに出会う



地域に出会う



高齢者に出会う



孫育て世代・子育て世代の方は
こちらからご覧ください

未来の宝に出会う



昔あそびに出会う



若い世代に出会う



居場所 で あい BOOK

高松市高齢者居場所づくり事業

高松市高齢者居場所に参加の方はこちらからご覧ください

高松市の地域包括ケアの実現に向けて

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す。

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

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。



人生100年時代を迎える中、退職後の人生だけでも長い場合は約30～40年。この期間をどのように使いますか。元気で活動できる時間をできるだけ長く保つためにできることは何でしょうか。元気な高齢者が、少し手助けが必要になった高齢者を援助することや、共働きの子育て家庭の「孫育て」を任されることも増えてくるでしょう。孫はいないという方も、孫世代の親子など自分と異なる世代の人々と交流することで、充実した時間が生まれるかもしれません。

高松市では、高齢者から子どもまで地域全体で支える仕組みや、様々なサービスを始めています。

- 次ページからは、子どもや親子との交流が盛んな居場所や施設を紹介します。

はじめに

高松市では、高齢者の居場所において、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合い、地域のつながりが強くなっていくことを願っています。

わが子を懸命に育てている子育て世代にとって、祖父母世代の支援は大変ありがたい、祖父母世代の豊かな人生経験より生まれた知恵袋を、地域の「孫育て」にも生かして、子どもたちの成長と一緒に見守ってもらえることは、心強い限りです。

このハンドブックには、子どもと交流を持ちながら活動している居場所の事例や、赤ちゃんや幼児との触れ合い方や環境作りなど、多世代交流のポイントを載せています。高齢者居場所の対象年齢より若い子育て世代の方にも、子育て世代の方にも手に取っていただくことで、多世代交流のきっかけづくりの一助になれば幸いです。

この冊子は、どちらの表紙からも読み始めることができます

「孫育て世代・子育て世代の方」は今開いているページの反対側、1ページから読んでみましょう。高齢者居場所や多世代交流の意義を知り、どのような交流ができるか考える助けになるでしょう。

- 1・2 高齢者の居場所って、どんなところ?
- 3～6 多世代交流に向けて
- 7・8 赤ちゃんとお遊ぼう 0～2歳頃
- 9・10 子どもとお遊ぼう 幼児～小学校低学年
- 11・12 多世代交流 [おやつ]一緒に作ろう&食べよう
- 13・14 多世代交流 [行事食]一緒に作ろう&食べよう
- 15・16 運動DE健康増進 あたま編
- 17 運動DE健康増進 体操編

17ページと17ページで、高齢者と子育て世代・子育て世代のみなさんが出会うという作りになっています。まずはこの冊子の中で、多世代交流を始めてみませんか。

「高齢者居場所に参加の方」は1ページから読んでみましょう。子育て世代との交流が盛んな事例を知って、自分たちの居場所でも交流を始めてみようと思うきっかけになるでしょう。

- 1 はじめに
- 2 高松市の地域包括ケアの実現に向けて
- 3～12 事例1 ゆうゆう源平広場
事例2 つどいの部屋たんぼ
事例3 横内こいの場
事例4 ほんわか(本和香)クラブ
事例5 松島の風さくら倶楽部
県外の事例 さくら茶屋・さくらカフェ
その他の事例 小規模多機能型居宅介護えんぎ「えんぎきつずき」
- 13・14 子育ての今むかし
- 15・16 子育て環境の変化
- 17 運動DE健康増進 体操編

高松市高齢者居場所づくり事業『居場所であいBOOK』

発行 高松市健康福祉局 長寿福祉課 長寿福祉課 TEL 087-839-2346 FAX 087-839-2352
高松市健康福祉局 こども未来部 子育て支援課 TEL 087-839-2354 FAX 087-839-2379
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。※無断転載禁止

このイラストは、ページ端から見開きの中心へ移動し、17ページで出会う心が生まれます。



場所

静かな住宅地にある民家なので、中に入るとくつろいだ気分になります。和室ですがイスに座って過ごせるので、立ち上がるときも安心です。居場所と親子の広場は、同じ建物にあり、玄関は共有なので、自然に顔を合わせて、声をかけています。

高齢者の居場所と
親子の広場が
同じ屋根の下に

人

駐車場がないこともあり、徒歩か自転車で通える屋島西町近隣の方がほとんどです。知り合いを誘ってくる方もいます。ここで知り合いになって、外で会ったときに話をするようになったという方もいます。

介護予防体操

活動の最後にラジオ体操をします。その時間に親子広場にいるママに声をかけると、一緒に体操する親子もいます。



毎週の交流



道の向こうに公園があり、毎週グラウンドゴルフをしています。同じ時間帯に親子広場の利用者とスタッフも公園に出て過ごします。高齢者が子どもの押し車を押していることもあります。夏休みには小学生が来て、お年寄りにグラウンドゴルフを教わっています。



年中行事イベント

季節の行事は高齢者も親子も一緒に楽しめます。高齢者主導で、ママは教わることが多いですね。夏は流しそうめんの竹の用意、冬はもちつきの道具やもち米を蒸す段取りなど、経験豊富な人に仕切ってもらい、親子はお手伝いします。何かを作りながらだと会話も弾みます。

高齢者と親子が程よい
距離感で、無理のない交流

手作り

居場所の高齢者によるおじゃみ(お手玉)作り。できたおじゃみは親子の広場でも人気。



お茶会

お茶とお菓子で高齢者と親子のお茶会をしました。特別な行事ではなく日常的な風景です。



Information

- 居場所のタイプ 民家
子育て支援拠点「ゆうゆう広場」と同居
- 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)

しかし、あえて一緒に活動する日時は決めてあり、自由に行き来するわけではありません。無理をせず安全に過ごすには、それくらいのゆるい関わり方が良いようです。

以前から乳幼児とママやパパの居場所「ゆうゆう広場」をしていて、親子が日常的に高齢者世代とつながる場所があるといいなと思っていました。そんなとき、高松市が高齢者の居場所を募集していると知り、申請したのです。同じ家の中なので、気軽に顔を合わせ、イベントをしても慣れた場所なので、リラックスして盛り上がります。だから「多世代交流」と構えなくても、日常的に行き来できる点が良いところです。

お話を伺ったのは
代表 田中博子さん



高齢者、親子、祖父母と孫、
誰でも集える開放的な部屋

場所

専用の玄関から広いワンルームの居場所へ。駐車場もあります。庭から畑につながっているの、野菜を育て、収穫し、子どもたちも高齢者と一緒に体験しています。



人

近所の知り合いも多いのですが、道路から見える看板を見て全く知らない方が訪れることもあります。また、利用者が知り合いを誘ってくることも。自分の孫と一緒に来る方もいます。



ネイル

ハンドマッサージやネイルをすると、手と手が触れ合います。これは、する方も、される方も気持ちよい時間です。退職後に介護美容の勉強をした方がボランティアで来てくださっています。



介護予防

折り紙やシールを使って壁面装飾作り。おしゃべりしながら手先を動かすため脳トレになります。



イベント

年中行事

クリスマス、お正月、節分など、年中行事は盛大に行っています。子どもから大人まで、世代に関わらず、一緒に食べて遊んで過ごします。

親子、ボランティアの講師など、
多世代で交流しています

イベント

畑で収穫

畑で育てたジャガイモを収穫して、土曜日に親子を交えてカレーパーティーをしました。子どもたちは料理にも挑戦。同じものをみんなで食べると、親しくなれますね。



Information

- 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。



公民館とは違った自宅ならではのアウトホームな雰囲気活動していきたいと思っています。

代表者の自宅を改装して、10年ほど前に親子ひろば「たんぽぽ」を開設。数年間の休止後、高齢者の居場所として再オープンしました。親子ひろばの利用者だった親子も、高齢者も訪れます。多世代交流の日は、小学生も参加し、料理や季節行事を高齢者と楽しんでいます。住む地域に関わらず、どこからでも参加できます。体操や脳トレで介護予防に努め、制作活動では手先を動かし、土曜日はカラオケで大きな声を出しています。

お話を伺ったのは
代表 木村桂子さん



場所

昔ながらの家や田んぼと、新しい団地が混在する地域です。最寄りのコミュニティセンターに行くにも幹線道路を横断しなければなりません。もっと家の近くに集まれる場所がほしいと思い、公民館で始めました。



つながり・交流

地元子ども会の子もたちと交流しています。工作を一緒にしたり、玉入れやゲームをしたり、楽しいひと時を過ごしています。本当はもっと一緒に活動する時間があるのですが、小学生の長期休暇に合わせています。



人

デイサービスに通う人もいますが、まだまだ元気な65歳以上が集まります。70歳代が多いのですが中には80歳代の人もあります。体操で体を動かして、脳トレやゲームで頭を使って笑っている時間は、介護予防に役立っています。

お話を伺ったのは
代表 村井武典さん

活動時間の前半はラジオ体操や介護予防のための「のびのび元気体操」、「ロコモ(ストレッチ)体操」などを行っています。後半は実施計画に基づいて、脳トレ目的の絵描きゲームやジェスチャーゲームのほか、カラオケや合唱、折り紙やぬりえなど、さまざまなことをしています。

子ども会とは、夏休み・春休みに定期的に交流しています。子ども会会長さんと事前に開催日とプログラムを相談して、この夏は工作教室をしました。秋には手作り作品展を開催するので、子どもたちも見に来てくれます。

事例4

居場所の運営者に
インタビュー

ほんわか(本和香)クラブ



子ども会との交流は
夏休みと春休みに。

秋の作品展は地域の
皆さんに見てもらいます。

子ども会との
交流の柱は秋祭り。
奴の練習で濃い
つながりが生まれます。



場所

自治会集会所を借りています。家の近くに居場所があるので、時間もかからず、自分で歩いて行けるのがいいところ。デイサービスの無い日のお出かけ先となっています。



人

母体は横内自治会です。もともと知り合いという人もいますが、この居場所に通ううちに親しくなる人もいます。60代から80代まで幅広い年代が集まります。ある利用者さんは、テレビは返事をしてくれないけれど、ここに来れば話し相手がいるから…と、笑顔で語ってくれました。

つながり・交流

夏休みのラジオ体操は、集会所の前に集まって、子どもたちと一緒にしています。短い時間ですが、元気な子どもの声を聞くと、こちらも元気になります。

小学生の子どもと交流できるのは、長期休暇中と祭りのときだけ。子どもたちは忙しくて、なかなか一緒に過ごすのが難しいですね。



お話を伺ったのは
代表 宮崎哲雄さん

子ども会の親子と一緒に夏休みにはラジオ体操、秋には地元の松宇神社の秋祭りに奉納する奴で集まっています。祭りの練習は毎日行うので、お互いの距離が縮まり、子どもの顔と名前も覚えてしまします。

居場所の活動は4つの活動グループが3班に分かれているので、内容が充実しています。どの活動グループに参加してもよいので、月の予定表を見て、興味のあるものに参加しています。みなさん近所の方なので、徒歩か自転車気軽に来られる点もいいところです。

Information

- 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
 - 金曜 第1~第4 13:30~ 元気ハツラツ会
 - 土曜 第1・第3 19:00~ カラオケ親睦会
 - 日曜 第2・第4 10:00~ ウォーキング会 (夏は9:00~)
 - 日曜 第3 10:00~ ゲーム同好会



Information

- 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



事例3

居場所の運営者に
インタビュー

横内いこいの場

地域のお年寄りに居場所とサービスを提供。 少しでも長く、自宅で暮らせるように。

場所

高松市中心部にある松島地区は、小学校が統合され、少子高齢化が進んでいます。松島地区の地域の資源である公園集会所を活用して、週2回使用しています。



介護予防

イスに座って左右の足を踏み台に上げ下げ。それと同時に両手をパン！次は足踏みしながら、向かい合っている人とタイミングをずらして手を叩く。というように、頭と体を同時に動かすゲームは介護予防の定番ですが、やってみると難しく、良いトレーニングになっています。



人

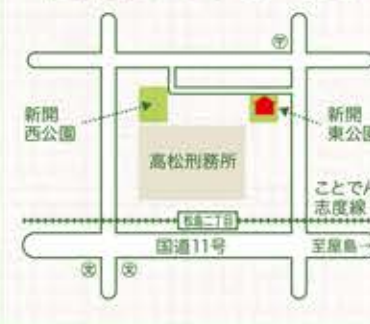
最初は数人の利用でしたが、遠くのデイサービスに行かなくても近所で介護予防できるのがいいと口コミで広がり、利用が増えてきました。元は知らない同士でも、この場所で顔見知りになった方もいらっしゃいます。

お話を伺ったのは
副代表 中條慎也さん

地域の住民でもある医師、歯科医、ケアマネジャーなどの専門職がお年寄りの困りごとを受ける相談会を、約一年実施したことで、課題が見えてきました。課題解決のために、複合的なサービスを担う団体「松島の風」を創設。週1回は、通所B型という認定を受けた高齢者が介護予防のために通ってくる場所、もう1つがおおむね65歳以上の高齢者が集ってくる居場所です。それと別に、困りごとのある高齢者自宅を訪問して、草抜き・ゴミ出し・買い物代行などの活動をしています。

Information

- 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



こんな居場所があるといいね

県外の事例

神奈川県より

県外のユニークな居場所 さくら茶屋・さくらカフェ

高齢者が気軽に誰かと食事できる場所

価格を低めにして、手作りの家庭の味を提供しているので好評です。ここに来れば一人きりではないので、誰かと何気なくおしゃべりして帰る人もいます。



さくら茶屋

- 月～土 11:00～17:00
- 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
- テラス席あり

さくらカフェ

- 月～金 10:00～17:30
- 洋食ランチ、カフェ/レンタルBOX/キッズスペースで小学生「朝の塾」など
- キッズスペースあり

高齢者がスタッフとして実力発揮する場所

スタッフも60～70歳代が中心です。ボランティアで調理と配膳などを行います。ランチメニューは曜日ごとの日替わりですが、作るスタッフも日替わりです。生活に無理のないように関わっています。



高齢者と親子が同じ店内で食事をして、程よい距離で自由に過ごす場所

Information

- 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
- 運営者 特定非営利活動法人 さくら茶屋にししば

親子が周囲に気兼ねせず利用できる場所

子連れでの食事は気をつかいますが、ここならスタッフの理解があって、ゆっくり食べてもいいし、キッズスペースで遊ばせることもできるので、安心です。



自分の力を試すことができる場所

レンタルスペースでは、趣味の作品や手作りのアクセサリ、安価でおいしい手作りパン、子どもに人気の駄菓子など、多世代の人が興味を持つ品を販売しています。



お話を伺ったのは
事務局 阿部茂男さん

以前は自治会館を利用してボランティアで活動していました。

10人程で創設。ニーズ調査の住民アンケートを実施すると反響が大きく、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「まち普請500万円」に応募し、みごと合格しました。それを改装費に充てて、「さくら茶屋」をオープン。その後、2軒隣の店舗で、キッズスペースのあるさくらカフェを始めました。

小規模多機能型居宅介護 えんざい



レクリエーションのボーリング。ピンは牛乳パックで小学生が手作りしました。先にお年寄りがプレイ。手元にボールを持って行って渡すのも、倒したピンを並べるのも、点数を記録するのも小学生が担当。ゆっくりとしたお年寄りの動作にも慣れた様子で、進行していました。お年寄りが全員終わったら、やっと自分たちの出番！小学生同士の対戦を楽しみました。



スイカ割り大会でも、子どもたちが活躍。目隠しをしたお年寄りを誘導していました。



高齢者に対する優しい心が育ちます



地域とのつながりを大切にしています。9月の「秋月会」には多くの地域の方にご来場いただいています。きっずデイの小学生は、夏休みの間に練習したフラダンスを披露。男子も女子も一生懸命踊りました。



夏休み恒例のイベント きっずカフェ。小学生がカフェ店員になって、お年寄りの席まで運ぶのですが、認知症のお年寄りから注文をとるだけでも一苦勞。そんな経験から、思いやりの気持ちが生まれるようです。

場所

一戸建ての小規模な施設なので、誰かの家にいるみたいです。広いリビングルームにお年寄りがいて、リビングの横にある和室では小学生が過ごします。扉や仕切りのないオープンな空間なので、自由に行き来しています。



高齢者とスタッフに小学生が加わって、多世代リビングルーム



人

介護施設なので、高齢者とスタッフがいます。学童保育の小学生は登録者のうち3〜5名くらいが利用しています。あまり広くないので、これくらいの人数がちょうどよい感じ。

活動

放課後の利用では、おやつを食べて宿題をしているとお迎えの時間が来るので、あっという間です。長期休暇中の小学生の日課は、勉強と遊びのほかに、お年寄りとのレクリエーションの時間もあります。暑い日には屋外で水遊びをすることもあり、小学生らしい遊びの時間も大切にしています。



Information

- 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」を行い、住み慣れた地域での生活支援を行う「えんざ」。小学生の学童保育を始めて5年目。

朝から夕方まで子どもが施設にいます。お年寄りと同じテーブルで宿題をしたり、午後のレクリエーションの時間に一緒にボーリングや輪投げをして盛り上がることもあります。

学校がある日は、放課後2時間程度、長期休暇中は「通い」「泊まり」「訪問」を行う介護施設の中で、小学生の学童保育を実施。目の前の小学校とは、認知症の講習会に職員が出向いたり、介護の体験に小学生が訪れたり、以前から交流していました。子どもがいて、お年寄りの笑顔が増えて、生き生きとしているのを見て、もっと日常的に子どもとお年寄りが接する機会になればと思い、学童保育を始めました。

お話を伺ったのは
スタッフ 詫間さん



子育ての今むかし

○×クイズ

乳幼児の子育ては変化・進歩しています。昭和と平成では子育ての常識にもギャップが！違いを前もって知っておくことで、子育て世代と高齢者世代が分かりあえることも多いでしょう。

母乳よりも粉ミルクの方が栄養がある。

✕ 母乳だけで栄養学的に問題はありません。さらに母乳には、赤ちゃんを守る免疫物質が含まれていることも分かっています。でも、母乳量が少ない時は粉ミルクでも問題ありません。

泣いていてもいなくても、たくさん抱っこしよう。

○ 以前は、抱きぐせがつくと言われたこともありましたが、今は、抱っこされることで子どもが安心し、自己肯定感や人への信頼感が育まれることが医学的に証明されています。抱きぐせは気にしないでOKです。

うつぶせ寝にすると、頭の形が良くなる、寝つきが良くなる。

✕ うつぶせ寝は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因になる可能性があります。医学的な理由がある場合を除いて、あおむけで寝かせるように厚生労働省が推奨しています。

母乳の出を良くするために餅を食べると良い。

✕ 昔は、低栄養にならないように、ごちそうとして高カロリーのお餅が食べられていました。現在の食糧事情では、乳腺が詰まって乳腺炎になるリスクが高くなるので積極的に薦められていません。逆にカロリー摂りすぎに注意が必要。

離乳食は赤ちゃん専用のスプーンで与える。

○ 大人がかみ砕いた食べ物を子どもに与えないようにしましょう。大人の口から虫歯菌が移るのでNGです。スプーンや箸を共有することも避けましょう。

1歳を目安に「断乳」したほうが良い。

✕ 「断乳」は親側の理由で授乳を中止することです。昔は離乳食が進んだら「断乳する」という風潮がありましたが、現在は赤ちゃんが自然におっぱいを卒業する「卒乳」という考え方が主流になっています。

オムツは早くはずしたほうが良い。

✕ 「早いほうがいい」ということはありません。オムツはずれは子どもの発達や成長による個人差が大きいので、「まだオムツしているの？」は禁句です。

哺乳びんの消毒は、鍋で煮沸消毒するのが一番。

△ 昔は便利な道具がなかったので、「煮沸消毒」が一般的でした。今はそれ以外にも浸すだけでOKの「つけおき消毒」や、「電子レンジ消毒」など時間と手間を省けるグッズがいろいろあります。

お風呂上りにはベビーパウダーをつけると良い。

✕ 昔は、あせもやオムツかぶれの予防になるといわれていましたが、今は推奨されていません。逆に毛穴がふさがり、あせもや肌荒れにつながることもあるため、つけすぎには注意が必要です。

ハチミツは1歳になるまでは与えてはいけません。

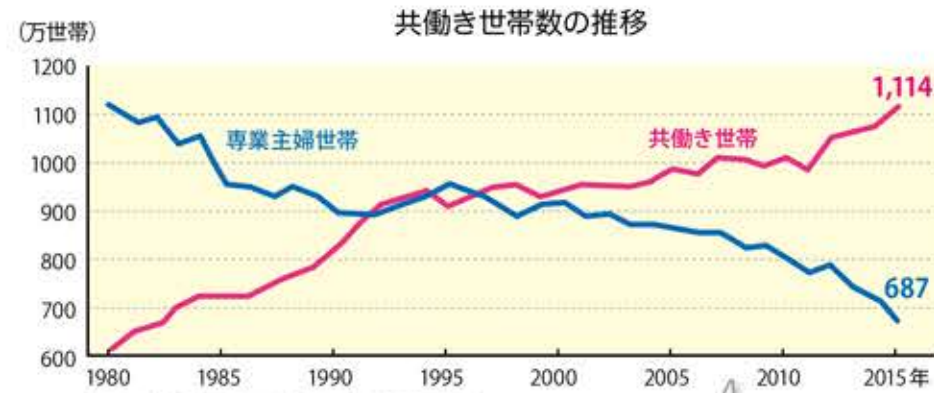
○ 絶対に与えてはいけません。ハチミツにはボツリヌス菌が存在していることがあり、摂取することで「乳児ボツリヌス症」を引き起こす可能性があります。ボツリヌス菌は加熱処理では取り除けないので絶対に与えてはいけません。



子育て環境の変化

イマドキの子育て事情

共働き世帯は、少数派から多数派へ。



資料：内閣府 平成28年度版男女共同参画白書

注) 専業主婦世帯：男性雇用者と無業の妻からなる世帯
共働き世帯：雇用者の共働き世帯

1980年代は専業主婦世帯が圧倒的に多いが、90年後半にはその数が逆転。現在は、共働き世帯が多数派になっています。

晩婚化、
出産の高年齢化

女性の社会進出に伴い、晩婚化、晩産化が進行しています。

子育てに積極的な
「イクメン」が増加↑

未就学児を持つ父親のうち、子育てと仕事を同等に優先させたいと希望する人は半数以上。しかし実際の子育ては、仕事で帰宅が遅く時間がとれない父親が多いのが現状です。

今しかない子どもの成長を間近で見、夫婦で一緒に喜びました。

父親が育児に関わることで、夫婦の一体感が深まったと思います。

第1子出生時の母親の平均年齢は、2000年は28.0歳でしたが、2015年には30.7歳となり、2.7歳上昇しています。

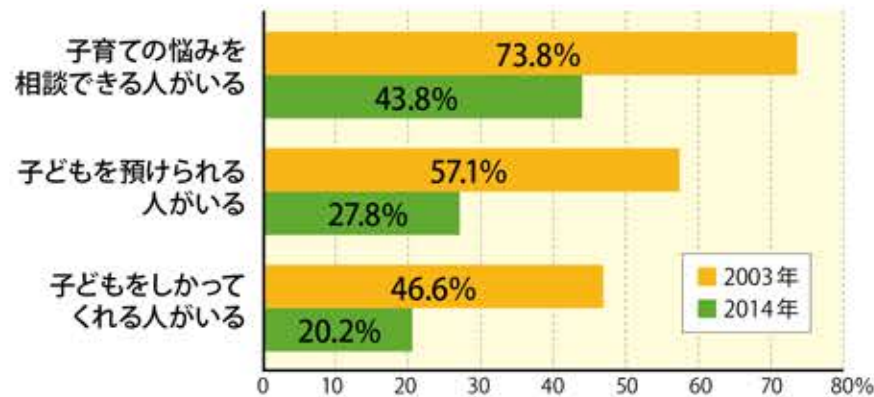
平均初婚年齢と母親の平均出生時年齢の年次推移



妻の平均初婚年齢は、2000年は27.0歳だったのが、2015年には29.4歳に上昇。

出典：厚生労働省 平成27年「人口動態統計」

子育ての孤立化と負担感の増加



出典：(株)USJ総合研究所「子育て支援策等に関する調査研究」厚生労働省委託 2003年
三菱UFJリサーチ&コンサルティング「子育て支援策等に関する調査2014」(2014年)

地域の大人がたくさん関わって子どもを育てよう。
現在は、多くが父親、母親、子どもの核家族です。日中、親と子どもだけで過ごすため、親が子育てを一人で抱え込むこともあります。たくさんの方が子どもに関わり、優しく接してもらうことで、子どもの社会性が育ち、子育て初心者である親の負担感もやわらぎます。

リアルにつながる
居場所が大切。

最近、子育ての情報をインターネットやSNSから得る方が増えていますが、情報が多すぎて迷ったり、ネットの内容と自分の子育てが違って不安になることもあるようです。地域の身近な大人と接する居場所があることで、親の不安軽減やストレス解消が期待されます。

時代が変わっても大切なこと。
今の人に伝えていこう!!



地域や近所に頼れる人を持つとう。

かつては、地域のつながりが強く、近所の人に子育ての相談をしたり、子どもを預け合ったりしていましたよね。親子で集えるひろばや、ちよっと立ち寄れる居場所に出かけて身近な大人と話をすることで、親は気持ちにゆとりを持てたり、安心することができるようになります。

子どもとのスキンシップが一番。

ネットやスマホなどの便利な道具がない分、ゆったりと子どもと触れ合って過ごす時間があつた昔の子育て。抱っこしたり、子どもの目を見て話を聞くことで、子どもは安心することを伝えていきたいと思います。子どもとのスキンシップは、親の心にも良い影響を及ぼすでしょう。





体操は、小さい子どもから高齢者まで年齢に関係なく、いつでもできる運動です。高齢者の居場所には高松市独自の体操DVDが配布されています。身体を元気に保つため、正しい動かし方を知って体操しましょう。継続することが、介護予防に効果的です。

セルフマッサージ

セルフマッサージは、さする⇒たたく⇒もむの3種類を順番に行います。外部から刺激を与えて体をあたため、筋肉の血流を良くします。



- 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。

ストレッチは、筋肉や関節を動かし、身体の柔軟性を高めるために行います。筋肉を伸ばすと血行が良くなって動きやすくなるため、転倒防止にもつながります。また、ゆっくりと伸ばすことでリラックス効果もあります。

- 1 ゆっくり上を向き、あごを上げていきます。
- 2 親指であごの先端を押し上げます。
- 3 ハリを感じるところで10秒キープします。

※首に痛みを感じる場合はやめましょう。



ストレッチ

勢いをつけずに
ゆっくりと。



呼吸を止めずに
楽に呼吸しま
しょう。

- 1 両手を組んで、息を吐きながら腕を上げる。
 - 2 筋が伸びていることを感じたら、10数える。
 - 3 ゆっくりと元に戻す。
- ★前に伸ばすと背中中の筋肉のストレッチになります。
 ※痛みが出るなど、いつもと違う感じがしたら中断しましょう。

ほっと
コラム

脚の筋肉を毎日動かそう

脚には全身のおよそ3分の2の筋肉があります。全身を2本の足で支えるため、しっかりした筋肉が必要ですが、使わないと1週間で30%の機能が失われるとも言われています。脚を骨折して、しばらく使わないでいると筋肉がすっかり落ちて歩けなくなってしまう、というのはよく聞く話ですね。筋肉は使わないと老化が早まる、ということ。毎日少しずつ歩いたり、体操をしたりして、動かすことが大切です。

のびのび元気体操

のびのび元気体操は、介護予防のための体操です。音楽に合わせて関節の曲げ伸ばしをしたり、固まった筋肉を動かしたり、全身をくまなく動かす構成になっています。体の柔軟性や筋力を保ち、認知症の予防に効果的です。テンポがゆっくりで、身体への負担が少ないのが特長です。

足踏み運動

その場で歩くように手を振りながら足踏みをする。



のびのび体操
ピックアップ
脚の大きな筋肉・
股関節を動かす
体操

脚の引き上げ運動

- 1 右脚を引き上げ、両手のひらで膝をさわって、ゆっくり戻す。
- 2 左も同様に引き上げ、両手のひらで膝をさわって、ゆっくり戻す。



運動・体操を行うときのポイント

運動する前に、痛みがないか、いつもと違う感じがしないか、**確認しましょう。**



運動の途中で痛みや違和感を感じたら、中断するか、痛みの出ない範囲で行うこと。

急に運動するとケガにつながります。セルフマッサージで体をあたため、**筋肉をほぐすことから始めましょう。**

転倒に注意しましょう。
 ふらつくときは手すりやイス等につかりましょう。

継続して行いましょう。
 軽い運動を、無理せず長く続けることが大切です。

脱水症状にならないよう、のどが渇く前に**こまめに水分を補給しましょう。**





思い出したり、頭を使って考えながら運動すると、さらに脳が活性化されていると言われています。ここでは、どこでも誰でも簡単にできる運動やゲームを紹介します。組み合わせでいろいろな楽しみ方ができます。

体を動かしながら頭を使うとより効果的

3番ゲーム



グループで輪になり、足踏みをしながら、順番に「1」「2」・・・と声を出して30まで数えていき、3の倍数だけ数を言わずにパンと手をたたく。

★慣れてきたら倍数の「数」を変えたり(4の倍数、7の倍数)、数の数え方を昇順→降順に変えてもOK。

グーパーゲーム

- ① 右手をグーの形に握って胸に当て、同時に左手は前に突き出してパーの形に開く。
- ② 左手はグー、右手はパーに交互に出す。音楽のリズムに合わせて。

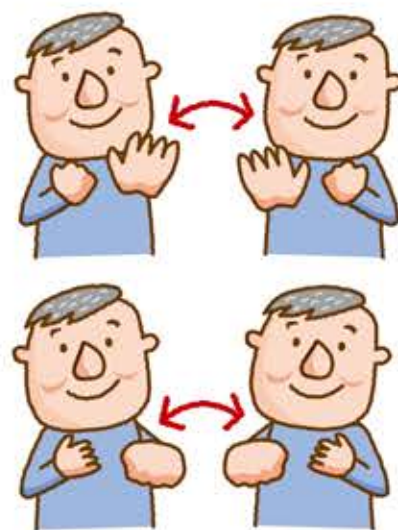
◎両手を握ったり開いたりすることで脳を刺激します。



★イスに座って

右手はグーで腿をトントンたたきながら、左手はパーで腿をなでる。次に、左手がグーで腿をトントン、右手はパーで腿をなでる。

間違ってもOK。
継続することがポイント。



体の左右で同時に別々の動きをする運動。

⚠ 運動するときは、ここに注意!

- ✓ 参加者全員が無理なくできる運動を選ぼう。
- ✓ 力が入りすぎると血圧や脈拍があがります。運動の途中で息を止めないように注意しよう。
- ✓ 転倒やケガの危険がないか、周囲の安全をしっかりとチェックしよう。

思い出しクイズ



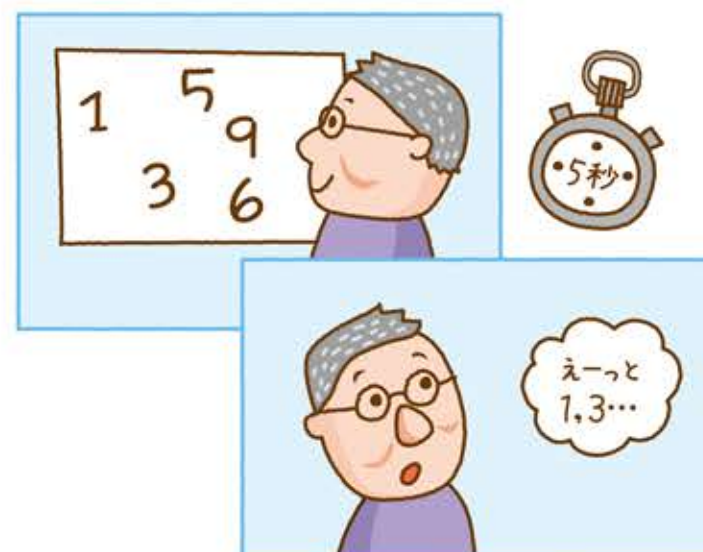
お題に合う答えを思い出しながら言っていくクイズ。

- ① 「赤い食べ物」と言われて想像できるものを5つ言ってください。
- ② いちご、トマト、りんご、ニンジン、...めんたいこ!



★他に、「3文字の動物」、「イのつく国」等の問題を作ってみましょう。

瞬間記憶ゲーム



画用紙に書かれた数字や文字を短時間で覚えるゲーム。

- ① 画用紙に数字を5つ大きく書く。
- ② 5秒だけ見せて覚えてもらう。
- ③ 覚えた数字を発表してもらう。

★数字をひらがなや絵にしてもOK。
まずは簡単なものからやってみましょう。

しりとりゲーム

自分の前の人、さらにその前の人と言った単語を覚えて言ってから自分の単語を言うしりとりゲーム。



★「動物だけしりとり」「果物だけしりとり」などの条件を入れると難易度アップ。



多世代交流 行事食 一緒に作ろう & 食べよう

おはぎ

「おはぎ」は漢字で書くと「お萩」。萩の花が咲く秋のお彼岸に食べるもので、あずきの粒を萩の花に見立てたものです。黒ごまやきな粉、青のりをまぶしてもいいでしょう。

みなでおはぎを作ってみよう！

- ① もち米を炊く。
 - ② 熱いうちに、すりこぎで粒が半分残る程度につぶす。（「半殺しにする」ともいう）
 - ③ ②をまるめ、餡で包んで完成。
- ★ラップに餡を広げておき、つぶしたご飯をのせて包むと簡単です。

秋のお彼岸



ひなまつり

ちらし寿司

見た目が華やかなちらし寿司。たくさんの具材を使うので、「体調を崩しやすい季節の変わり目に、バランス良くいろんな食べ物を食べて健康に過ごしてほしい」という願いや、「将来、食べるものに困らないように」という思いが込められています。おいしいだけではなく、親が子どもの幸せを願う気持ちが詰まっているのです。

ちらし寿司に使われる食材には、それぞれ意味があります。



節分

恵方巻き

恵方巻きとは太巻きのこと。福が来るようにと、縁起の良い七福神にちなんで7種類の具材を入れるのが一般的です。もともとは関西地方の風習でしたが、最近では全国に広がり、節分の時期になるとたくさんの種類の恵方巻が店頭に並びます。手軽に食べられるので、好きな具材を選んで親子で楽しむ行事食として知られるようになりました。

恵方巻きを食べる時は

- ① 切らずにそのまま「まるかぶり」する…「縁を切らない」ため。
- ② 無言で食べる…食べている時にしゃべると「福が逃げる」。
- ③ その年の恵方（方角）を向いてお願い事をしながら食べる。



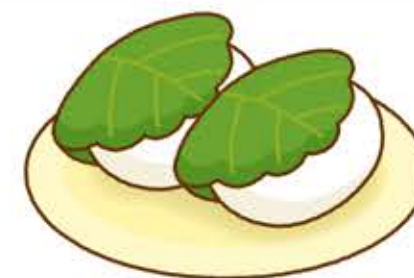
⚠ 高齢者の食事の注意点

- ☑ 窒息を防ぐ。
 - 一口大に切るなど、のどに詰まらない大きさにする。
 - 噛み切りにくい食材を避けるか、使う場合は隠し包丁を入れる。
- ☑ 脱水を防ぐ。
 - 汁物やお茶を添える。
 - こまめに水分補給する。
- ☑ 一口の量を少なくする。
- ☑ 一口30回以上かむ。
- ☑ 飲み込みやすい姿勢をとる。
 - 上体を起こし、少しアゴを引き、口を閉じて飲み込む。
- ☑ テレビなどは消して、集中して食べる。



端午の節句

柏餅



古代、柏は神聖な木と考えられ、柏の葉は、神様へのお供え物を盛る器として使われていました。また、新しい芽が出るまで葉が落ちないため、親から子、孫へと命が繋がれることを願って「子孫繁栄」の意味が込められ、端午の節句の縁起の良い食べ物になりました。



多世代交流 おやつ 一緒に作ろう & 食べよう

旬の野菜を収穫して食べる

お店に行けばたくさんの野菜が一年中並んでいますが、その野菜の旬がいつで、畑でどんなふう実っているか、知っていますか。子どもだけでなく大人でも知らない人が多くなっています。香川特産の旬の野菜を収穫して、おいしく食べる機会を作ってみましょう。



一緒に作って、野菜に興味を持つきっかけ作りをしよう



子どもに野菜の水やりや収穫を経験させることが、野菜に興味を持ち、食べてみようという気持ちを生む良いきっかけになるようです。近所の畑や家庭菜園のプランターなど身近な場所で育てた野菜を収穫したら、子どもが苦手な野菜を食べられた!という話はよくあることです。大勢で一緒に食べると、周りの人が食べているのを見て、興味を持つことも。食事が楽しくなる雰囲気作りも大切です。

ほっとコラム

おやつは「第4の食事」です

子どもにとっての「おやつ」=「お菓子」ではありません。幼児の胃腸はまだ小さく、消化機能も未熟なので、1度にたくさん食べることはできません。おやつは、1日3回の食事では不足しがちな栄養を補うための「第4の食事」なのです。

注意

- 子どもに食べさせてよいか、必ず保護者に確認しましょう。食物アレルギーがあるかもしれないし、体調や年齢によって食べさせてはいけない食品があるからです。
- 食中毒予防のためにも、「食べる前には手洗い」をして、習慣づくりをしましょう。

おやつの例と適量(1歳頃)

- 焼きいも(さつまいも小1/2本)
- 季節の果物(バナナ1本、りんご1/4個、みかん1個)
- 野菜スティック など

飲み物は、糖類を多く含むジュースやスポーツドリンクではなく、ノンカフェイン・ノンカロリーの水やお茶が適切です。



ロールサンドイッチ

- ① 食パンは耳を切ってバターをぬっておく。
※バターをムラなくぬると、具の水分でパンがべたつくのを防げます。
- ② お好みの具(きゅうり、ハム、チーズ、卵焼きなど)を細切りにする。
- ③ 切った食パンをラップの上に乗せ、手前1/3まで具を並べて巻く。



※ラップでしっかり包み、端をぎゅっと絞ってキャンディ状に。
※冷蔵庫で30分くらい寝かせると、パンと具がなじんで、食べやすくなります。

- ④ 食べやすい大きさに切って完成。
- ★具は、茹でたじゃがいもや人参、ゆで卵、ベーコン、レタスなど季節や好みに合わせて選びましょう。

サンドイッチの具を、はさまずに巻いて作ります。小さな子どもにも食べやすく◎。



野菜を洗う、具材を混ぜる、盛り付けるなど、子どもにできることをやらせてみよう。



おにぎりは、ラップを使えば手に米粒がつかず、子どもでも簡単に作れます。



ラップDE おにぎり

好きな具を中に入れたり、ふりかけをかけたり、どんな具を入れるか相談しながら作れば、話も弾みます。

子どもと調理するときの注意

- ✓ 食中毒予防のため、食材を素手で触ることを避ける。
- ✓ 調理には包丁や火などを使うため、ケガをしないよう子どもから目を離さない。
- ✓ 食物アレルギーの有無を保護者に確認する。





幼児～小学低学年

子どもと遊ぼう

昔ながらの遊びは、一人でできるものから大勢で一緒に楽しむものまで様々あります。また、身近な素材で作ったり、遊ぶ人に合わせてルールを変えたりすることもできます。想像力を膨らませて自分で遊び方を工夫できるという点は、テレビやゲームなどにはない魅力です。

お手玉



讃岐では“おじゃみ”と呼ばれて、高齢者にも馴染みがあります。おじゃみを作るところから一緒にしてもいいですね。

★箱を用意して玉入れのように遊んでも◎。



毛糸があれば、場所を選ばずできる遊びです。長い間していなくても手が覚えていて、様々な形を作ることができるでしょう。一人で形を作ったり、数人で互いに糸を取り合ったりすることで、頭の体操にもなります。

あやとり



1回はやったことがあるという人、できるようになるまで夢中で練習したという人もいるかもしれません。体の使い方やコツをつかんで、いろいろな技に挑戦してみましょう。

けん玉



ほっと
コラム

わらべうたあそび

わらべうたは、短いメロディーで同じ歌詞とリズムの「繰り返し」がたくさん出てくる手遊び歌です。初めて聞いても覚えやすく、肌と肌が触れ合う絶好のコミュニケーションです。子どもは、わらべうたを聞くことで情緒が安定したり、言葉に興味を持って覚えていきます。これからの子どもたちにもぜひ歌い継いでいきたいですね。



コマ回し



ヒモの巻き方や投げ方が、意外と難しいコマ回し。親世代も子どもと一緒に教えてもらいましょう。大人の方が夢中になるかもしれません。上手に回せるまで何度もやってみたくなる定番の遊びです。

簡単なルールで子どもから高齢者まで参加しやすい遊びです。目標までの距離を短くしたり遠くしたり、投げる輪の大きさや重さを変えると、難易度を調整することもできます。

輪投げ



室内ボウリング



チーム対抗戦をすると盛り上がるのが、室内ボウリング。投げたボールを取りにいく係、倒れたピンを起こす係等、役割を決めましょう。ボウリングのピンは、例えば空のペットボトルにカラーテープを巻いて少し水を入れる等、身近なもので作ることができます。

ほっと
コラム

昔遊びで身につく社会のルール

昔遊びのルールは、とてもシンプルで分かりやすく、誰でも遊ぶことができるのが良さの1つです。遊びを通して、順番やルールを守ったり、年下の子にやり方を教えたり、仲間で作戦を練ったりすることで、社会のルールを覚えていきます。家庭や学校とは違う「高齢者居場所」で、高齢者と子どもが昔遊びをすることで、子どものコミュニケーション力や忍耐力、子どもが自分で考える力が身に付くでしょう。





0～2歳頃

赤ちゃんとおぼう

赤ちゃんとの触れ合い遊びを通して、親世代と高齢者の交流ができたり、自然と話ができて、ぐっと距離が縮まります。

こちょこちょ、チョンチョン

くすぐり遊び

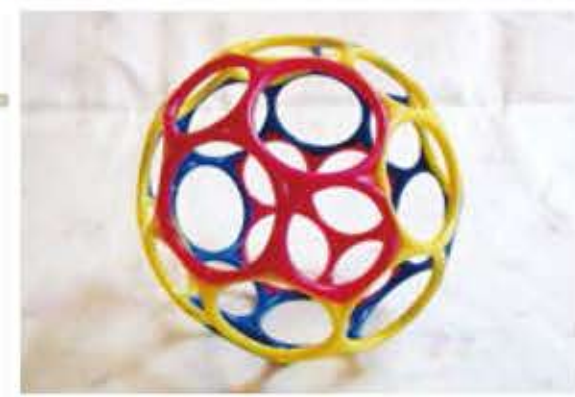
子どものお腹を指でチョンチョンとつつきます。子どもが喜ぶ場所を見つけましょう。「いっぽんぱーしこーちょこちょ」などのわらべうたを歌いながら遊んでもいいでしょう。



子どもの遊びの重要なパートナー“おもちゃ”。乳幼児と一緒に遊べるおもちゃを紹介します。

オーボール

乳児でもつかみやすく、投げやすい形状です。とても軽くて弾力があるので、当たっても痛くありません。ぎゅっと握ってつぶれても、すぐに元の形に戻ります。



繰り返しが楽しい

いないいないばあ

両手で顔を隠してパッと見せるいないいないばあ遊び。手の代わりに薄手のハンカチ等を赤ちゃんの顔にかけて「ばあ」と言って取ります。繰り返し顔が見えるたびに、子どもは喜びます。

まねっこ遊び

あがり目 さがり目



とことこ動物

坂の上に置くと、カッタンカッタンと音をさせながらゆっくり坂道を下っていきます。赤ちゃんが目で見える速さで動くように工夫されています。見ている大人の心も和みます。



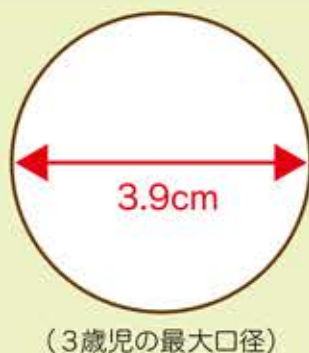
あひるのプルトイ

子どもがヒモを引っ張ると、あひるが首を左右に振りながら、羽を上下に動かしながら子どもの後をついてきます。歩けるようになった子どもに人気があります。



乳幼児のおもちゃ選びで注意すること

- ☑ 赤ちゃんが口に入れても喉に詰まらないサイズのものを選ぶ。
直径 3.9cm の円形に入るものは赤ちゃんの口に入ります。
※おはじきやビー玉など飲み込めるものはNG!
- ☑ 長いヒモなど首に巻き付く危険のあるものは避ける。
- ☑ 舐めたりかんだりしても安心な素材のものを選ぶ。



おもちゃの安全性を示すマークいろいろ

STマーク
ST

第三者検査機関によるST基準適合検査に合格したおもちゃに付けられるマーク

SGマーク
SG

一般財団法人製品安全協会が定める、製品の安全性に関する基準に合格した生活用品に付けられるマーク

CEマーク
CE

すべてのEU加盟国の消費者安全基準を満たした商品に付けられるマーク



多世代交流に向けて

出会いは笑顔と活力のもと



家にこもりがち

- 体力が落ちて、外出するのがおっくうになる
- 子ども連れだと外出先で気苦労が多い

話し相手がいない

- 一人暮らしだとテレビばかり見ている
- 大人と話す機会が減った

地域とのつながりが薄い

- 社会とのつながりが希薄になっていく
- 近所づきあいがほとんどない

高齢者世代と子育て世代は、よく似た環境におかれている

孤食

- 同居していても日中は一人ということが多い
- 子どもの食事の世話に追われ、自分が食べるときは黙々と食べる

つきあうのは同じ世代ばかり

- 生活時間や気の合う仲間は、同世代ばかりになりがち
- 親子のひろばに行くと、母親と子どもと女性スタッフばかり

▲これらは一例ですが、抱えている問題には共通項が多いようです。

高齢者と交流した経験のあるママに聞きました。
交流して良かったこと

子どもが言うことをきかないとき、「小さいときは子どもってこんなものだよ」とか、「今はこういう時期だから大丈夫」とか、言ってもらって安心できました。自分の子育てに自信がもてないときは、なおさら。

子育ての経験は人それぞれだけど、「私らのときはなあ…」と昔の子育ての話を聞くのが楽しかった。

人生の大先輩の方々とおしゃべりすると、ママ友とおしゃべりするのと違って、小さいことが気にならなくなった。

子どもを「かわいい、かわいい」と何回も言ってくれて、自分が誉められているようで、うれしくなりました。

お年寄りも、だれにでも気さくに話しかけていて、見習いたいと思った。

自分の子どものことを話したときに、ただ聞いてくれただけだったけど、ほっとしました。

うちの子はまだ話せないのに、お年寄りが子どもに話しかけてくれてうれしかった。子どもは喜んで反応していました。



交流の効果



いろいろな交流のかたち

赤ちゃんと遊ぼう P. 7~8

子どもと遊ぼう P. 9~10

一緒に作ろう&食べよう おやつ P. 11~12

一緒に作ろう&食べよう 行事食 P. 13~14

運動 DE 健康増進 あたま編 P. 15~16

運動 DE 健康増進 体操編 P. 17



多世代交流に向けて

高齢者と親子・孫育て世代・
若者・大人がであう場所



■ 運営は地域のボランティア

高齢者の居場所を運営しているのは、自治会や老人クラブのお世話をしている地域のリーダーや、コミュニティ協議会や社会福祉協議会などの組織、サークルや同好会、地域活動を主とするNPO法人などです。ほとんどの場合、ボランティアで運営に関わっています。



■ 運営資金

高松市の高齢者居場所に定められた場合、運営助成金が交付されます。とはいえ、1回あたり500円程度なので、家賃の支出が難しいため、減免があったり、ほぼ無償で利用できる場所で開催していることが多いです。

助成の実績（H28年度実績分）

	実施回数	年間助成金額	申請か所数
居場所	週1回程度	3万円	140か所 59%
	週2回程度	5万円	37か所 15%
	週3回程度以上	7万円	47か所 20%
準居場所	月2回程度	2万円	14か所 6%

■ 居場所での過ごし方

地域の集会所など専用スペースではない居場所も多いので、完全バリアフリーとはいえません。設備も十分ではないかもしれません。しかし、運営者も利用者も気持ちよく安全に過ごせるように、活動内容に合わせて準備したり、話し合っ手入れをしたりしています。利用するときは、あくまでも自己責任で、健康や安全に配慮してください。

■ 行ってみようと思ったら

65歳以上の方	65歳未満の方	子育て世代、 孫育て世代の方
 高齢者居場所マップで興味ある活動をしている居場所を見つけたら、まず電話してみましょう。 開催日時が変更していたり、茶菓など運営者側の準備が必要なこともあるので、事前に連絡したうえで参加するのが望ましいです。	 まずは、行ってみたい居場所に電話して問合せましょう。まだ体力があって若いので、運営側に立ってボランティアスタッフとして関わるのもおすすめです。そうやって運営に関わりながら、いずれ利用者としても参加していきましょう。	 子ども連れの利用は、いつでも受け入れ可能ではない居場所もあるので、問合せみてください。 多世代交流は、1年のうち数日のみという居場所から、毎週1～2回恒常的に行っている居場所まで、交流のかたちは様々です。

■ 地域の子育て支援団体や子ども会との交流

高齢者と親子世代・孫育て世代との交流を始めようと思ったら、まずは団体同士で始めても良いでしょう。地域にある子育て支援団体や親子のひろば・サークル等は、高松市子育て情報ハンドブック『たかまつらっこ』「らっこネット」で検索できます。また、地元のコミュニティセンターなどに問い合わせてみましょう。

らっこネットURL <http://takamatsu-rakko.net/>



■ たかまつホットLINEで情報収集

高松市の健康福祉に関する各種制度情報やイベント情報などをお知らせします。

<https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/28052.html>





高齢者の居場所って、どんなところ？



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。

どこにあるの？

高松市には240か所（平成29年8月末現在）あります。



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？

地域の集会所	102か所	42.5%
コミュニティセンター、児童館等	58か所	24.2%
個人家屋（店舗含む）	31か所	12.9%
事業所・NPO等の施設	30か所	12.5%
老人いこいの家等	17か所	7.1%
県住集会所	2か所	0.8%



どのような活動をしているの？

