

特技を活かして子どもたちと交流

「玉島老人クラブ女性委員会 『岡山県民話と昔遊びの会』」



▲子どもたちも紙芝居の物語に引き込まれ、会場は笑い声があふれています。

玉島老人クラブ女性委員会では、令和4年から、老人クラブ会員の活躍の場として、岡山県に伝わる民話を手作りの紙芝居にして子どもたちに読み聞かせる活動をスタートしました。

この日は、会員が地域の子ども園へ声をかけたことで企画された桃太郎の紙芝居上演会。犬・猿・キジなどに扮した会員が、様々な工夫を凝らし、会場内子どもたちの歓声が広がりました。

このほか、ボールを使ったゲームやじゃんけん列車など、会員がその場の雰囲気から即席で遊びを考え、子どもたちと一緒に楽しみます。



▲会場をいっぱいに使ったじゃんけん列車のゲームは、子どもたちにも大人気。「もう一回やろう」とリクエストが入るなど、みんな目を輝かせていました。



▲事前に集い、発声練習や子どもたちへのお土産の準備などを楽しみながら行います。この時間も、新たな発見や刺激を分け合う時間になっています。



最後は、折り紙で作ったコマや手裏剣を子どもたちにプレゼント。「近所の人に声をかけてもらい入会した老人クラブで、私の得意なことが活かせて、子どもたちに喜んでもらえるのは嬉しいです」今回の上演会は、老人クラブの会員にも子どもたちにも、共に喜びを与え合える場になりました。

倉敷市内の老人クラブでは、このほかにもグラウンドゴルフや囲碁、将棋などの趣味活動や、清掃活動をはじめとした奉仕活動を行うなど、交流のなかで地域の高齢者が生き生きと活動しています。

老人クラブの活動に興味を持たれた方は、お近くの老人クラブ、または老人クラブ連合会事務局までお問合せください。

役割がもたらす元気と喜び 「シルバー人材センターで筆耕に取り組む」



▲「筆耕」とは、毛筆で表彰状や宛名などを書くことです。



▲依頼内容により筆を変え、完成度を高めます。

日岡さんは長年町内会や民生委員など、地域の様々な役を担われていました。しかし、78歳で役を退くと、郵便物も減り淋しさを感じるようになりました。何か自分にもできることはないかと、シルバー人材センターの説明会に参加し、子どもの時に習っていた習字を活かした「筆耕」の仕事を始めました。年賀状の表書きから始まり、徐々に感謝状や卒業証書などの依頼も受けるようになりました。

細かい作業もあり、技術と集中力を要する仕事ですが、「さらに上達したい」という向上心や、依頼された方から届く感謝の手紙などが、やる気や生きがいにつながっています。93才になった今も、自宅の庭木の剪定を自分で行っており、少し前まではお隣の剪定も手伝っていました。庭で作業をしていると、ご近所さんから声がかかるなど、気にかける関係が続いています。自分に合った役割が、元気と地域のつながりを呼びよせてくれます。



◀庭木を剪定しながら季節を感じています。体操を続けているのも健康維持の秘訣です。

02 得意なこととで支える

身近な縁の下の力持ち 「得意を活かす支え人」



▲サロン参加者が腰を掛けている椅子はすべて橋口さんの手作り。「素敵な椅子でしょ？うちにもほしいくらいよ」と大絶賛です。



▲「こういうの作るのが好きだからたいして苦にならなかったよ。みんな喜んでくれるしな」と微笑む、椅子の製作者の橋口さん。

地域には、得意なことや好きなことを活かして地域の活動を支えている方たちが大勢います。「やがらさきサロン」の橋口さんもその一人です。

やがらさきサロンが始まった平成26年当時、活動場所である「矢柄崎公民館」には、みんなが座れ、体操に利用できるような椅子がありませんでした。どうするか思案していた時に、橋口さんが自宅にある材料で椅子を作ってくれました。自宅にある端材だけでなく、地域の方から寄付された材料も活用し作成して、今は一人掛け椅子、二人掛け椅子、ベンチなどが揃いました。

サロン活動はもちろん、町内会の集まりでも重宝されています。



▲木下さん作成の小物。「かわいい」「癒されます」「ありがとうございます」と、もらった人は大喜び。

また、高齢になって他県から引越しをしてこられた木下さんは、手芸が得意。

以前住んでいた地域では、献血促進ボランティアとしてグループで作った小物を、献血者へのプレゼントにしていたそうです。「倉敷でも喜んでくださる方がいれば、自分も励みになるからね」と、地域の通いの場などへ小物が届けられており、新しい生活の場でも、地域とつながるきっかけになっています。

「できることをできるだけ」の活動が「ありがとう」とつながることで、自分もまちも元気になっています。

あなたの「得意」も、地域で活かしてみませんか？

自分の「得意」が人とつながるきっかけに 「ボードゲームカフェ」



▲参加者にわかりやすくボードゲームのルールを説明する栗本さん。



▲参加者に合わせて選ぶ、たくさんの種類のボードゲーム。

中学生時代に不登校を経験した栗本さんは、ボードゲーム等の趣味を見つけたことから、外に出かけて、人と関わる機会が増えていきました。

ある日、鍵を忘れて家に入らず困っていた現在大学生の栗本さんは、偶然お隣の方から声をかけてもらったことがきっかけで、その方が開催している地域サロン「ポレポレハウス」とつながりました。

「ポレポレハウス」には幅広い世代が参加しており、一人ひとりの「得意」を活かし、それをみんなで受け止める楽しい場づくりを大事にしています。

「ボードゲームの楽しさを広めたい」と思っていた栗本さんと、「教えてもらいたい」というサロンメンバーの思いが合致し、月に一回、ボードゲームカフェを開催するこ



▲地域の通いの場からも声がかかり、出張ボードゲームカフェにも発展しています。

カフェの参加者は子どもからシニア世代まで、年齢層は様々です。栗本さんは参加者の年代に合わせてゲームの種類を選んでいます。初めはゲームのルールを説明するときに緊張していましたが、参加者が柔らかい雰囲気の説明を聞いた

り、時には場を盛り上げたりと、みんなで楽しむ場が自然とつくられていきま

した。「ポレポレハウス」だけではなく、他のサロンやイベント会場でも出張ボードゲームカフェを行うなど、活躍の場は徐々に広がっています。自分の得意なところが地域の中で役割を生み、自分の大事なやりがいが、地域に元気を届けて巡



▲参加者は普段はふれる機会がないゲームを体験でき、新鮮な刺激につながりました。栗本さんにとっても、経験値が増えることが次の活動の原動力となります。

03 活躍の応援

多様な活躍が生む暮らしの安心 「みんなのれいぞうこ」



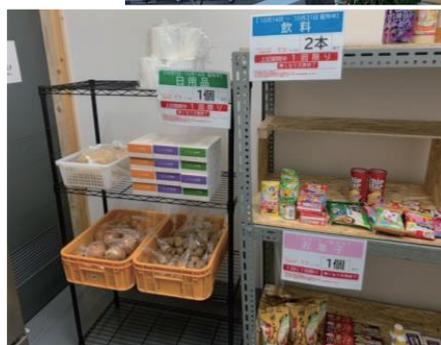
▲コミュニケーションボードに貼られた食料品などを受け取った人からのメッセージから、「みんなのれいぞうこ」の活動を支える作業所の利用者も、仲間として自分たちの「できる」が誰かの喜びにつながっていることを実感し、大きな自信につながっています。



▲活動を知った企業から様々な食料品の寄付があります。また、地域住民からも、採れたて野菜の提供があります。寄付してくださる方は「みんなのれいぞうこ」の応援者であり、大切な仲間です。

社会福祉法人四ツ葉会には、公益活動を研究・検討する「スイミー」という有志のチームがあります。スイミーでは、地域の困りごとの解決に向けて夢を語り、その実現に向け、地域の一員として様々な活動に取り組んでいます。

「コロナ禍で生活で困っている方を支えたい、そして地域みんなに支えたい」という思いを形にしたのが「みんなのれいぞうこ」です。企業・地域からの寄付で集まった食料品や日用品などを、必要とする人が時間や人目を気にせず、24時間いつでも受け取ることが出来る仕組みです。



▲「みんなのれいぞうこ」の外観と中の様子。できるだけ多くの人品物を選べるように、工夫した陳列や受け取りのルールづくりを行っています。

「みんなのれいぞうこ」は、就労継続支援B型作業所の一角にあり、作業所の利用者が生活訓練として、提供される品物の受け取りや見えやすく陳列するなどの役割を担っています。作業所の利用者にとっても地域とのつながりを感じながら活躍できる場となっています。

また、四ツ葉会では、「もの」による支援だけでなく「体験」もできる場をつくりたい」との思いから、「みんなのれいぞうこ」に出来る地域住民にアンケートや面談を行い、やりたいうことを聞き取りました。その後、そのうめん流しなどの楽しい経験ができる交流会などを実施しました。

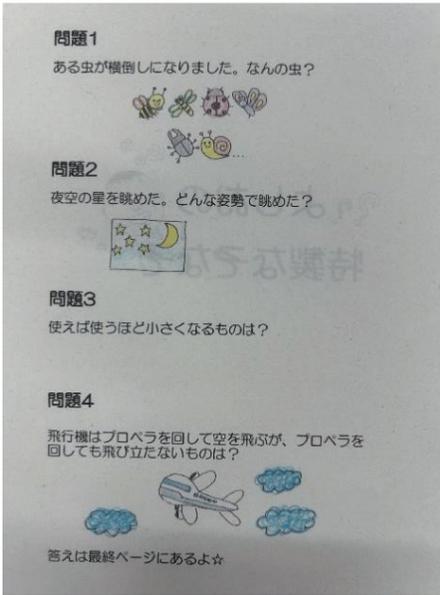
多様な人がそれぞれの「できる」を持ち寄ることで、名前の通り「みんなのれいぞうこ」になる活動が広がっています。

アイデアでつながる活躍の場 「よしおのなぞなぞ」

▼倉敷市真備支え合いセンターの職員から冊子としてまとめた「よしおのなぞなぞ」を受け取るよしおさん。



▲倉敷市真備支え合いセンターは、個別訪問や電話等で被災者の見守りや生活上の困りごとをお聞きし、相談支援やコミュニティづくりを行っています。



▲「ある虫が横倒しになりました。何虫？」正解にたどり着くまで、思いつく答えを出し合い大盛り上がり。【答えは右下】

倉敷市真備支え合いセンターに、豪雨災害で被災された、精神障がいをお持ちのよしおさんが相談に来られるようになりました。よしおさんは、令和3年頃からなぞなぞが思い浮かぶようになり、朝起きた後の時間で問題を考えるようになりました。そうして、出来たなぞなぞを、真備支え合いセンターの窓口で出題してくれました。出題される問題を職員が考えて、答えることが嬉しいそうです。

よしおさんは、「大勢の場に行くのはあまり好きではないけど、自分の作ったなぞなぞで、地域が盛り上がるのは嬉しいことだ」と言われています。そこで、今までに作ったたくさんのおなぞなぞを、冊子にまとめました。真備町の「箭田南サロン」では、この冊子を使ったなぞなぞ大会が行われました。出題される手作りの問題に、参加者は頭を柔らかくして挑み、大変盛り上がりました。アイデアをつなぐことで、活躍の場は様々な方向に広がっていきます。



▲なぞなぞを出題されて、隣の人と相談中。正解は「てんとう虫」ですね。

みんなに伝えて共有したい

「小地域ケア会議発 『下津井お役立ち情報ガイド』」

令和6年2月発行
保存版

下津井お役立ち情報ガイド

日常生活の中で、どこに相談したら良いのかわからない、困りごとってありますよね？
下津井地区小地域ケア会議では、そんな課題を解決するための「情報ガイド」を作成しました！是非活用ください。

- 外出に困ったときは？
 - 地域の足をお手伝い！ 下津井のタクシー会社
「下電観光バス タクシー部 見島営業所」 TEL 0120-13-4649
「曙タクシー」 TEL 472-5882
 - 高齢者の買い物応援！
「しおがせ6060ショッピング」 TEL 470-4848（社会福祉法人しおがせ）
毎月2回 金曜日の午前中にマルナカ見島店でお買い物ツアーを実施しています※要予約です。
運動ボランティア・車内での見守りボランティア大募集！！
- どこに連絡すればいいか迷ったときは？
 - 市の手続きが面倒、市への意見などに対し
「倉敷市コールセンター」 TEL 426-3030
 - 水道のことで困ったら？
漏水・配水・給水施設の取組、改良などに関するお問い合わせは
「倉敷市水道局 見島営業所」 TEL 473-1225
- 野生動物に困ったときは？
 - イノシシ被害に関すること！
「見島支所産産環境課水産係」 TEL 473-1115
 - 野良犬・野良猫などに関する相談！
「倉敷市保健所生活衛生課」 TEL 434-9829
- 消費者被害に困ったら？
 - 商品詐欺、悪質商法を防止しよう！
「倉敷市消費生活センター」 TEL 426-3115
- 健康・子育てに関する相談窓口は？
 - 「見島障がい者支援センター ばばたき」
TEL 472-3855
火～日曜日（月曜日休み）
9：00～19：00
○障がいに関する「なんでも相談窓口」
○日中遊びせる場所（サロン）もあります
 - 「見島保健推進室」
TEL 473-4371
月～金曜日（土日祝休み）
8：30～17：15
○妊婦さんから赤ちゃん、幼児の子育てについて
の相談（産後・子育て支援）
○健康面についての各種相談（成人保健など）
○心の健康相談
- 障がいに関する相談窓口は？
 - 「倉敷市社会福祉協議会 見島事務所」
TEL 473-1128
月～金曜日（土日祝休み）
8：30～17：15
○車いす・福祉車両の貸出
○ボランティア保険交付
○通いの場（サロン）の活動支援
○障がい者のくみづくりに関すること
○ボランティア活動に関すること
 - 「下津井高齢者支援センター」
TEL 479-8271
月～土曜日（日祝休み）
8：30～17：30
○介護保険申請手続き代行
○介護予防教室の開催
○虐待の防止・早期発見
○認知症の方、気になる方に関する相談

発行：下津井地区小地域ケア会議（事務局：下津井高齢者支援センター）

8. 障がいに関する相談窓口は？

10. 地域づくりに関する相談窓口は？

9. 健康・子育てに関する相談窓口は？

11. 高齢者（65歳以上）に関する相談窓口は？

12. 災害が起こったらどこに逃げたらいいの？

下津井の指定避難所を活用しましょう！
指定避難所は、一定期間滞在可能で、市の無償の配置費、食料や生活用品などの物資の供給が受けられます。

指定避難所	洪水	土砂災害	高水	地震	津波
下津井中学校	○	○	○	○	○
下津井東小学校	○	×	○	○	○
下津井西小学校	○	×	○	○	○
下津井公民館	○	×	×	○	×

下津井の届出避難所を
知っていますか？
届出避難所は、自主防災組織の尽力によって市に認められた避難所です。

- 大空寺
- 天徳堂明大分教会
- 下津井公民館
- 総合福祉センターしおがせ
- デイサービスセンターしおがせ成山
- ワイフプランニングせとら

その他、下津井の逃げ場所
町内会独自
遊子丸場内（一時避難所）を
決めている地域もあります。

- 見島公民館大分分館
- しおがせお台場
- 下津井西公園（下津井3丁目）
- 大空集会所

公開・共有・互助・自衛を活かし、災害に備えましょう！

▲「下津井お役立ち情報ガイド」は、移動支援・野生動物・消費者被害・水道・電気・災害など、地域にある多くの情報を詰め込んだ情報ガイドです。



▲下津井地区小地域ケア会議の様子です。読み手のことを第一に考え、何度も意見交換を行いました。

下津井地区小地域ケア会議では、高齢化、認知症、防災、地域の状況に合わせた課題など、様々なテーマについての話し合いや勉強会を行ってきました。そのなかで、「地域への情報発信」についても検討しました。話し合いから共有されたのは、様々な暮らしに役立つ情報です。この情報をいかに役立ちやすく住民みんなに届けるかをテーマに、約一年間にわたって検討を重ねました。

そして完成した「下津井お役立ち情報ガイド」は、地域にある多くの情報をつめこんだ情報ガイドとして、下津井地区の全世帯だけでなく、公共機関や病院等にも配布され、住民の暮らしを支えています。

他地区の小地域ケア会議などでも、地域の特性に合わせた課題の検討や、強みを活かした支え合いの仕組みづくり、情報発信など、様々な取り組みが行われています。



▲多くの委員から情報が集まることで、地域の理解がさらに深まります。

住み慣れた地域で生活し続けるために 「生活支援サービス団体連絡会」



▲生活支援サービス団体連絡会の様子。活動状況や課題など共有し、参考になる情報なども話し合っています。



▲60代から70代の8～11名のボランティアでの給食作りも「かけはし」の活動の一つ。定年退職後の活動の場は、通いの場にもなっています！

倉敷市内には、住み慣れた地域でその人らしく暮らし続けるためのお手伝いをする、地域住民が中心の団体がたくさんあります。

それぞれの団体の活動範囲やお手伝いの内容も様々で、家事援助や移動支援、居場所づくりなど、多岐にわたります。暮らしのなかで直面する一人ひとりの困りごとを解決するため、団体同士の協働も大切です。その体制づくりを目的として、「生活支援サービス団体連絡会」が開催されています。



▲待たれるお弁当。声をかけ、手渡しすることで、安心と元氣も届きます。

団体連絡会の一員である「NPO法人かけはし」では、平成12年に倉敷医療生協ヘルパー養成講座卒業生を中心に家事援助や身体介助の支援を行っています。

「介護保険制度だけでは賅えない支援」を届けるため、気になる方への配食サービスも行われています。この活動は、気がかりなある一人の方への食事のサポートから始まりました。今では、高齢者や障がい者の世帯へ、月4回の定期訪問に広がっています。

高齢者がそうしたサービスを利用するだけでなく、活動に参加することで生活支援の担い手として活躍することも期待できます。このような活動を連絡会で共有することで、活動やサービス、活躍の場の更なる促進となっています。

05 畑から広がるつながりづくり

地域のつながりづくりのちよつといい話 「高齢者と園児の芋掘り大会」



▲「大きなお芋が掘れた」と満面の笑みの園児たち。この笑顔に高齢者も元気をもらっています。



▲畑づくりからできた「畑岡アジサイサロン」での茶話会。

真備町緑化協会、ガーデニング部会の森本さんは「真備町内の子どもたちに芋掘り体験をさせてあげたい」との思いから、協会のメンバーと地域の公園である「グリーンパークまび」の畑内に、さつま芋の苗を植えました。メンバーは園児の笑顔を思い浮かべ、一緒に芋掘りをすることを楽しみにしながら、夏の水やりや草取りなどを行いました。活動するなかで、メンバー同士の間にも深まり、畑以外で集まる新たな通いの場も生まれました。

近隣の幼稚園や保育園を招いて芋掘り大会を行うにあたり、園のある川辺地区社協、菌地区社協の役員や菌地区の通いの場（上有井・下有井の女子会）の方も協力しました。園児が安全に歩いて来れるように付き添ったり、芋を一生懸命に掘る園児を手伝ったりしてくれました。掘れた時には、みんなの歓声や大きな笑い声が響きます。畑に集まった協力や活躍が、幅広いつながりに結び付き、お互いに元気をもらえる交流になりました。



▲「ここを一緒に掘ろうね」と優しい声掛けで一緒に芋掘りを楽しんでいます。

共に畑を耕すことで地域のつながりが実っていく 「つながりファーム中島」



▶「畑を通じた地域交流の場をつくりたい」そんな思いから『つながりファーム中島』の場づくりは始まりました。

◀場づくりの過程も楽しみながら。



長年休耕地となっていた場所を、「地域で有効に使って欲しい」と相談がありました。その思いを受け、中島地区社協を中心とした地域の住民団体は「畑を通じた地域の交流の場をつくりたい」と、「つながりファーム中島」の場づくりが始まりました。

野菜づくりだけでなく、畑を通じて多世代が交わり、誰でもふらっと立ち寄れるような居場所、野外でのサロンなど、地域みんなの楽しみを実現する場として、イメージを膨らませていきました。また、その思いに賛同した近隣の就労継続支援事業所も、利用者の生活訓練の一環として場づくりに参加するなど、様々な団体がそれぞれ「できること」を持ち寄り、畑は徐々に作物が育てられる状況になっていきました。

▼交流スペースでは手づくりのバンブーダンスに大盛り上がり。



▲みんなで育て、収穫した芋を焼き芋に。コロナ禍でも、野外だからこそできる交流です。

つながりファーム中島の一面では、近くの放課後児童クラブとさつまいもやじゃがいもを育てています。地区社協のメンバーは、普段から子どもたちの区画も気にかけて管理しており、子どもたちもお礼として草取りや収穫したじゃがいもでマッシュポテトを振る舞うなど、場を共有するからこそそのつながりも生まれました。

地域のことを考えながら耕された畑からは、たくさん野菜と大きなつながりが実っていきます。



▲「自分達でできること」を考え、子どもたちも草取りで恩返し。

06 認知症と共に生きる地域づくり

家族の介護を担ってきた認知症マイスターがつくる

「自宅開放型の居場所『ひろちゃんち』」

「ひろちゃんち」の主催者である寺嶋さんは、17年間、認知症だった家族の介護を担ってきました。「大好きな家族と過ごす時間を大切にしたい」と自分にできることに精一杯取り組んだ寺嶋さんは、介護生活を終え、これまでの経験を多くの認知症の人やその家族のために役立てたいと一念発起。倉敷市認知症マイスターとしての活動を開始しました。その後、空き家となっていた実家を活用し、本人も家族もご近所さんも専門職も、みんなが集える場所「ひろちゃんち」を立ち上げました。



▲認知症マイスターは、倉敷市の養成研修を経て、地域に向けて認知症の理解促進や普及啓発、認知症の人や家族に関わる活動を行う人です。



▲「ひろちゃんち」の前に広がる畑では居場所づくりの一環で畑づくりが行われ、コミュニケーションに花を咲かせています。

「ひろちゃんち」は、寺嶋さんがいる間はいつでも利用可能です。認知症の人やその家族が定期的にご利用されています。

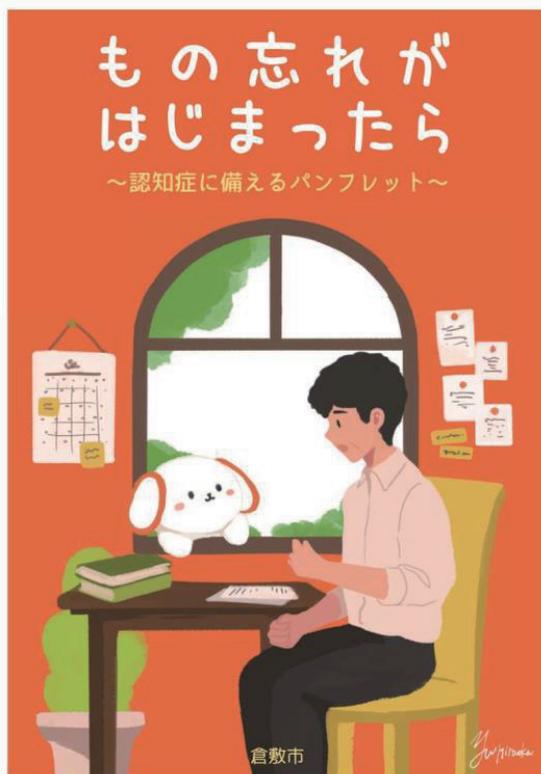
寺嶋さんは、「今後は認知症の人や現役の介護者だけでなく、介護を終えた方にも利用してもらいたい」と語ります。「介護の思い出やこれからの人生など、その思いや気持ちを一緒に共有できる場所にしたかった」と思っていた「ひろちゃんち」に皆さんも参加してみませんか？



▲「ひろちゃんち」には、人だけでなく、高齢者に関する様々な情報が集まります。時には借りて帰る人もいるのだとか。

自らの経験や思いを地域の方に伝えたい

「もの忘れがはじまったら」認知症に備えるパンフレット」



「もの忘れに関する不安・違和感に寄り添った情報を届けて、次の一歩を踏み出すきっかけにしてほしい」
 そんな思いから、『もの忘れがはじまったら』は生まれました。
 倉敷市では、これまで認知症に関する情報をまとめた冊子を作成していましたが、初めに見る人には情報量が多いものとなっていたため、見直しを行いました。
 見直しにあたり、認知症の人やその家族も参画し、認知症と診断される前後に必要な情報は何か、自身の経験を踏まえての意見交換を行いました。

「認知症と診断されてすぐの時は、『認知症』という言葉を受け入れがたかった」との意見から、「認知症」を「もの忘れ」と言い換えました。
 また、「パンフレットは身近な場所にあると取りやすい」との意見を受けて、スーパーや銀行などの暮らしの身近な場所にも設置したところ、パンフレットを手にした人が相談窓口につながる事例も生まれました。まさに情報を届けたことにより、次の一歩を踏み出すきっかけとなった事例です。
 当事者の意見は、行政や専門職にとっては、新たな気づきを得る機会となりました。また、当事者にとっては、自らの経験や思いを発信することが、地域で同じ思いを持つ人の次の一歩につながることを知ることができ、これまで以上に元気に前向きになれました。



▶デザインは川崎医療福祉大学医療福祉デザイン学科の学生さんに担当してもらいました。



▲認知症の人やその家族に加えて、医療・介護の専門職も参加する意見交換会を開催しました。

冊子に込めた思い

倉敷市は、認知症と共に生きる地域づくりを進めており、一緒に地域づくりを行う仲間が数多くいます。そんな仲間の意見をもとに、この冊子は作られました。今不安を抱えているあなたに向けて、地域の仲間からのメッセージを届けます。あなたとの出会いを待っている仲間が地域には必ずいます。

若年性認知症と診断されたAさん（50代）とその家族からのメッセージ



当時は僕も不安でしたが、今は仲間と共に楽しい時間を過ごしています。



夫が認知症の診断を受けた時はとても不安でした。相談できる場所を教えてもらい、相談できる人・仲間に出会い、「孤独ではない」と思えました。今では楽しい予定が立つなど、穏やかな毎日を送れています。

▲パンフレットには、もの忘れに関する不安を抱えている方に向けて、認知症の人とその家族からのメッセージも掲載しています。



◀こちらから「もの忘れがはじまったら」をご覧ください。

認知症についてのお問合せは33ページをご覧ください

07 子育てから広がる地域づくり

気軽に楽しく、ほっとと一息できる場所

「ももっこサロン」

「ももっこサロン」は、子育て中の親と子が気軽につどい、子育てを楽しみながら仲間づくりや情報交換をすることができる場所です。



▲お母さんも話のしやすい和やかな雰囲気、子どもを囲んでのよもやま話に花が咲きます。

ももっこサロン
水島学区 子育てサロン

ももっこサロンは、子育て中の親と子が気軽につどい、子育てを楽しみながら、仲間づくりや情報交換をすることができる場所です。自由に参加し、気軽に楽しく交流して「ホッ」と思ってください。

令和5年度 開催予定日

4月28日
5月26日
6月23日
7月28日
8月25日
9月22日
10月27日
11月24日
12月22日
1月26日
2月23日
3月22日

講師・保育士による育児相談
簡単に作れるおやつ紹介
季節の行事
わくわく、ドキドキ楽しいことがいっぱい!

開催日：毎月第4金曜日
※日曜・祭日は変更する場合があります
時間：9：30～11：30
会場：水島公民館 知事室
参加費：1家族100円 ※会員証をお持ちの方は無料です
対象：おむねおむねから3歳までの乳幼児と保護者 ※妊娠中の方や4歳以上の幼児の参加も自由です
※予約は不要です

連絡先
会長 藤本 知加子
090-8065-8606

おじいちゃん・おばあちゃんとの交流イベント

一緒に活動しませんか！
申請・登録・保険料を支払って
子育てを応援してくれる
会員証をお持ちです！！

※当日、悪天候等、特別開催中の場合は中止となります。また、災害や感染症の流行等により、急に中止となる場合があります。

▲サロンのチラシ。



▲活動には、みんなの楽しい思い出が刻まれています。「立ち上げから14年経過して、一番うれしかったのはここに参加していた子どもが託児ボランティアとして参加してくれたことです」

核家族化が進む地域のなかで、「が」
んばって子育てをしている世帯の役に
立つことはないか」と、子ども好きの
仲間が集まり、平成22年にももっこサ
ロンは始まりました。

ここには、子どもたちが自由に遊べ
る工夫がいっぱい！また、レクリエー
ションや手作りおやつなどで、子ども
だけでなく保護者もリラックスできる
工夫が凝らされています。

「親子たちが来てくれるのが嬉しい
の」「世代を超えた情報交換で自分も
勉強になるの」「特別なことをがん
ばってしているのではないのよ。みん
なの得意を持ち寄って、できること
ができるだけでいいの」

誰にとっても優しい時間が、ここ
は流れています。



▲ベビーマッサージ中の様子。

身近な神社の集会所から広がる子どもとの交流 「金毘羅会館」



▲届出避難所でもある金毘羅会館は、普段から人が集まる場だからこそ、いざとなった時にも安心して過ごせる場になっています。



▲茶屋町で親子の居場所づくりを応援している助産師。子どもたちに楽しんでもらおうと出張駄菓子屋で参加している日もありました。

茶屋町地区にある神社（金毘羅大権現）では親子の居場所から地域交流の場へと広がっています。神社と敷地内にある集会所（金毘羅会館）の管理者が、神社に遊びにきていたお母さんから「家の中だけでは子どもが退屈しちゃう」「どこか安心して遊べる場所がほしい」という話を聞いたことから、親子の居場所づくりが始まりました。集会所を活用して、いつでも子どもたちが遊べるように環境を整え、ベビーマッサージ教室や手芸などの教室も開催しています。

参加している子育て中のお母さんたちは新しいアイデアを考えたり、SNSの発信など、若い世代の得意なことを活かして協力しています。お母さんたちの発案で、地域住民の交流を目的に年に4回、金毘羅マルシェが始まりました。春にはお花見会で、シニア世代を中心に得意なことを発表してもらう場も企画しています。

また、草取りや落葉かきに、地域の子どもから高齢者も参加しており、一緒に同じ作業を行うことにより、近所同士が顔なじみの関係をつくる大切な時間になっています。

人が集まれば集まるだけアイデアが広がっており、今後はシニア世代にとっても気軽におしゃべりできる場づくりを計画中です。



▲1785年（宝暦8年）に創建され、歴史を感じる建物です。いつ親子が気軽に寄れるように、子どもたちが遊べるおもちゃが準備されています。

08 共生型の地域の居場所

できることでみんなが参加できる居場所

「こられえ上東」



▲みんなで協力して餅つき。できた餅を地域の方にも配布しました。

▼通りすがりの方も参加しやすいように屋外の活動もしています。



▼元栄養改善協議会（地域で食育を推進するボランティア）のメンバーのアイデアで栄養満点で見た目もオシャレに。



◀将棋の経験がない者同士での将棋対決。

「みんな上東商店にこられえ」を合言葉に、地域の交流拠点（上東商店）で「こられえ上東」の活動は始まりました。

地域で集まる場や機会が減少しているなか、「ご近所が出会う機会になり、つながって気にかける地域にしたい」という思いで場づくりをしています。

働き盛り世代から、大学生、地元の民生委員、主任児童委員、社会福祉法人などがメンバーとして活動しています。



▲障がいの作業所を利用しながら就職活動中のMさん。コーヒーマイスターの資格を活かしてコーヒーを提供。

▲大学生がサンタクロース役になって場を盛り上げます。

ここには、みんなが主役になれるように、それぞれができることを活かして参加できる雰囲気があります。チラシ作りは大学生、チラシのポスティングは民生委員を中心にもみんなで協力し、企画は元栄養改善協議会と大学生が協力するなど、役割をそれぞれが担っています。

覚えてもらいたいやすいようにイベント開催日を毎月第3土曜日に固定して、その日はちよっと賑やかな上東商店になっています。

メンバーが聞き上手なことも「こられえ上東」の魅力。そこから、みんなの「できる」が持ち寄り、活動を後押ししています。



▲昭和の空気を感じられる空き家を、社会福祉法人クムレが地域に開放した多世代交流の拠点「上東商店」。

お互いに支え合いながら「仲間」として暮らす 「岡山マインド」『こころ』



▲親子クラブの集まりでは、子どもと遊んでくれる人がいる安心感があります。

心の「病」を抱えた当事者が安心して生活できる支援体制と、やさしい地域づくりを目的に活動する岡山マインド「こころ」。利用者の活動拠点として新規開設された「マインド作業所」では、利用者がスタッフとして運営を担っています。「マインド作業所」では、箭田地区親子クラブの定例会にも場を提供され、利用者との交流を行っています。「絵の具遊びの会」では、絵の具がはじめての子どもがスポンジや手を使って、思い切り遊ぶこともできました。交流後には、利用者が子どもたちと一緒に遊んでくれるので、保護者はティータイムをゆっくり楽しむことができます。



▲駄菓子を何個買ったか、会計も一緒にしています。

また、月に2回「駄菓子屋マインド」を開催しています。きっかけは、「災害が起きて、居場所がなくなっただ子どもたちが楽しめる場を作ってあげたかった」との思いからでした。利用者や近所の子どものみならず、駄菓子をかう事だけでなく、その場でおしゃべりを楽しんだり、一緒にゲームをすることを楽しみにしています。同じ地域で暮らす様々な人が共に過ごすこの場所は、友達の家のような居場所になっています。



▲たくさんの駄菓子を選ぶなかで、子どもたちと利用者の楽しい交流があります。

09 ネットワークのちから

多くの人の「助けたい」という気持ちが一いつに 「阿津町内自主防災会による個別避難計画」



▲個別避難計画は、高齢者や障がい者などのうち、災害時に避難することが困難な方について、あらかじめ「いつ」「どこへ」「誰と一緒に」「どうやって」避難するかを、具体的に決めておく計画です。地域住民と福祉の専門職が、力を合わせて検討していきます。

阿津町内自主防災会では、避難行動に支援を要する方やその家族、ケアマネジャー、民生委員、防災危機管理室、倉敷市社会福祉協議会、赤崎高齢者支援センター等が連携し、モデル的に個別避難計画の作成に取り組みました。計画の作成にあたり、阿津町内自主防災会のメンバーは、支援を要する方が安心して安全な場所まで行くためには、どんなことが必要なのか、専門的なことがよく分からなかったそうです。



▲避難行動要支援者の行動しやすい経路を、関係者全員で検討しました。

しかし、「福祉の専門職のみなさんと一緒に計画を作成することで、その課題も解決できた」と話されています。また、ケアマネジャーは、「地域の安全な場所の把握や町内会単位での支え合い活動をコーディネートする点においても、地域の方の協力が大変心強かった」と話しています。計画の作成を通じて、地域のコミュニティが普段からつながっていることの重要性を再認識しました。地域・防災・福祉の連携によって完成した個別避難計画が足がかりとなって、災害に負けない地域づくりに向け、取り組んでいます。

子育てを孤立させないために 「仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷」



▲座談会は新しい情報や考え方にふれる機会になっており、気持ちを吐き出せる居場所となっています。



▲他団体のマルシェに参加するなど、「ふわさぼ倉敷」としてネットワークが広がることで、趣味やお出かけ先などの楽しい情報も集まります。

「まず情報がないことが不安だった」そんな思いから、「仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷」の活動は始まりました。子育てに関する不安な気持ちをこぼせる座談会の開催や、親子で出かけられる居場所づくり、イベントの情報発信などを通じて、悩みを抱えた人に寄り添った活動を行っています。

困りごとを一人で抱え込むのではなく、共に向き合うことで気持ちが軽くなり、前向きになります。相談する人のことを考え、答えを示すよりその人自身が答えを出せるサポートを大切にしています。



▲地域で活動する「心ほっとサポーター」に向けてのLINE講座の様子。情報発信のノウハウを活かし、寄り添いの心を共有しました。

SNSを活用した情報発信を行っている「ふわさぼ倉敷」では、今後SNSを活用したいと考えている団体に、LINEなどの通信アプリの使い方を楽しく伝える活動も行いました。

このような他団体とのコラボや、マルシェへの参加などから、ネットワークの輪は広がっています。様々な団体と「ふわさぼ倉敷」がつながることで、そこに参加する人にもこれから先の選択肢が増えていきます。



◀「ふわさぼ倉敷」の活動はこちらからもご覧いただけます。

仲間のいる不登校の親の会 ふわさぼ倉敷の連絡先は37ページをご覧ください

「社会福祉法人純晴会」
じゆんせいかい



▲地域の方にとっては新しい情報や必要な情報を得る場になっています。

通いの場支援

社会福祉法人純晴会は、通いの場の支援として定期的に地域に向いて講座を実施しています。「いつまでも馴染みの関係、馴染みの家で暮らし続けることを応援したい」そんな思いからスタートした取り組みです。

講座の内容は、「口腔ケア」や「歩行」など、幅広い内容です。企業とも協働した取り組みでもあり、専門的な内容や実践しやすい内容が盛り込まれています。

また、身近な相談役としての機能も果たしています。

「社会福祉法人郁青会」
いくせいかい



▲一番大事なものは介護技術よりも、声掛け。声掛けはお互いの安全・安心につながります。

災害時に備える取り組み

社会福祉法人郁青会は、地域と日頃からのお互いの理解や連携の必要性を感じ、地域の人に向けた見学会で施設の機能を知ってもらう活動などを行っています。

また、要配慮者の避難を想定した地域主催の防災講演会に協力しました。介護施設の強みを生かして、介護技術や車いすの介助方法などもお伝えしました。

地域に必要な防災を、地域の一員として一緒に考え、取り組むことを大切にしています。

交流と相談の拠点づくりを目指した取り組み

社会福祉法人ますみ会では、分野や立場を超えてつながり、困りごとの解決や支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

その活動の一つとして、住民の声を聞く場をつくるために、地域から集まった食材や生活雑貨を介して住民が交流できる場「ますみ荘互助パントリー」を開催しています。

その場づくりに協働しているのは、ボランティアや学生、企業、その他地域の社会福祉法人などが中心です。それぞれが地域を支える側であり、時には支えられる側として、地域がまとまる取り組みになっています。

「社会福祉法人ますみ会」



▲ちょっとした困りごとを、こぼさないようにちゃんと受け止め、対応できる地域の受け皿の役割になっています。

送迎付きのサロン

「近くにサロンがない」「サロン会場まで自分で行くことができない」そんな声を聞き、シルバーセンター後楽の職員が施設の車両で送迎を行うサロン「みんな笑ってん」が始まりました。

最初は7名だった参加者もクチコミで広がり、今では40名になりました。施設の職員が送迎や体操、ギター伴奏付きの歌で、参加者と共に楽しい時間をつくります。参加者からは「迎えに来てくれるから安心して体操できるし、みんなに会えて楽しい」との声も。施設が送迎を担うことで、笑顔が集う通いの場になっています。



▲手足や頭の体操もわきあいあいと、参加者も自然と笑みがこぼれます。

「社会福祉法人幸風会」
こうふうかい

空き家を活用した多世代交流・地域交流の場

社会福祉法人クムレが所有する地域の空き家を「地域交流の場」としてどう活用していくかについて、クムレの職員や、地元のサロン、民生委員、主任児童委員、地区社協、専門職などが作戦会議を重ねて、形にした場所が「つどいの家（おうち）わたげ」です。

子どもの居場所や地域の交流の場などに利用されている場所ですが、「コロナが収まったのに、地域の集いがない」「元に戻らない」という地元の方の意見をきっかけに、100円モーニング「cafe社協たんぽぽ」も連島東地区社協の主催で始まりました。

毎月、ご近所さん同士が集まりワイワイガヤガヤ。地域住民同士の情報交換や、得意なことを持ち寄る活躍の場になっています。



▲協力者の地区社協メンバーとモーニングのニュー。お手製のジャムや温野菜のサラダが好評です。



「社会福祉法人クムレ」

買い物支援の取り組み

玉島南浦地区は市内で最も高齢化率が高い学区です。商店もないため車を運転できないと、普段の買い物に困ることが地域の課題となりました。

そこで社会福祉法人松園福祉会あすなる園が協力を申し出て、車両と運転手を提供し、南浦地区社協が事前受付と当日の引率を行う協力体制が組まれました。

毎月2回、スーパーまでの買い物ツアーが実施されています。

利用するみなさんも「実際に自分で商品を選びながら顔なじみと一緒に買い物ができる」と楽しみにしています。



▲あすなる園の送迎車が、南浦学区内9ヶ所の停留所を周って参加者を迎えています。

「社会福祉法人松園福祉会」
しょうえんふくしかい

11 教育機関と地域の連携

協働が地域の可能性を伸ばしていく

「水島学区社会福祉協議会

× 倉敷中央高校」



▲健康展での高校生によるスマホ講座。

水島学区社協は「できる人ができるときにできることを！」をスローガンに、地域づくりに注力しています。活動の一端として、学区の高齢化率が45%を超えるなかで、担い手確保に対する不安解消の課題の明確化、今求められている学区の活動とは何かなど、未来を見据えて「小地域福祉活動計画」の策定に着手しました。



▲住民と地域課題について考え解決を目指す「ティーチン倉敷中央」どんなことをしたら地域のみなが楽しめて、世代間交流ができるかを、活発に意見交換しています。



▲高齢者宅に訪問し、高校生が色々な話を伺いました。住民だけではできない地域活動を、教育機関と協働することで促進しています。

地域課題を見つけるために行ったアンケートの集計を、倉敷中央高校へお願いしたことがきっかけで、水島学区の活動に興味を持った高校生が「世代を超えたつながりの大切さ」に着目し、学校の授業（ティーチン）で取り組むことになりました。

そして、高校生が独居高齢者宅を中心に訪問し、話を聞くなかで、困りごとや、物寂しい気持ちなどを聞き取ることができました。そこから、高校生によるスマホ講座やフレイル予防の体操教室、豚汁会など、世代交流ができる様々な企画が実現しました。

地域のためにできることを子どもたちと共に考える

「郷内地区子ども民生委員」



▲民生委員と共に地域を歩く子ども民生委員。先輩民生委員にとっても、訪問活動が楽しい交流の時間になっています。

倉敷市立郷内小学校では、令和4年度から地域について学ぶ学習「郷内学」に取り組んでおり、4年生は「地域福祉」をテーマに学習を行っています。

「郷内学」では、学校支援事業のコーディネーターであり民生委員の山田さんを中心に、地域の課題や、その課題に対し自分たちにできることについての座談会を開催しました。

そして、子どもたちが実践する仕組みとして誕生したのが「郷内地区子ども民生委員」です。



▲座談会にて子どもたちからの意見をまとめている郷内地区民生委員児童委員協議会会長の山田さんは、学校と地域をつなぐ学校支援事業のコーディネーターとしても尽力されています。

郷内地区子ども民生委員は民生委員と共に、独居高齢者の自宅訪問や子ども食堂への参加、小学校でのあいさつ運動などに取り組み、その活動は様々です。

子どもたちが「日々の小さな気づき」を大切にしたことからは始まったこの活動は、民生委員にとってもよい刺激となり、これからの郷内地区の大きな担い手として活動が広がっていきます。



▲郷内地区社会福祉協議会から委嘱状を受け取る子ども民生委員。

「生活協同組合おかやまコープ」



▲柳井原仮設団地で地域交流の場を盛り上げました。



▲コープステーション茶屋町の開設式。

生活協同組合おかやまコープは「つながり育む笑顔広がる豊かな暮らし」をテーマに、個別の支援から他機関への協力など、幅広い活動を行っています。個別の支援では、組合員によるくらしを支え合う仕組み「はくと♡ふるネット（生活支援サービス）」を立ち上げ、普段の暮らしを支えています。

また、地域の居場所づくりでは、特に平成30年7月豪雨災害の災害ボランティアセンターの運営協力や、建設仮設団地での交流の場を組合員と連携して開催するなど、長期間の支援で寄り添い続けました。

さらに、地域の活動を応援するため諸団体等と協働して、子ども食堂への物資提供や、各家庭で余った食材を集め、それを活用する団体に向けて提供する活動も行っています。茶屋町のコープステーションでは、常設型の食料品等の受け取り拠点を開設しました。そこでは、組合員だけではなく、地域の方が気軽に食品等を持ちこめる「地域のために」の気持ちが集まる場となっています。

「株式会社ダイナム」



▲地域の方の活動を知り、声を聞く中で次の活動へと繋げています。



▲ダイナム地域共生担当職員も楽しむ時間になっています。

ダイナムは「地域社会との共生」をテーマに事業を通じた社会貢献を行い、地域に寄り添った活動をしています。

これまでも、身近な地域の清掃活動への参加や、地域の居場所づくりなどの支援活動を行っています。

平成30年7月豪雨災害では、真備の店舗も被災しましたが、店舗の近くで始まった住民同士のつながりづくりのための居場所「おひさま広場」でのマルシェに参加するなど、被災地・被災者支援にも協力しました。

また、市内の子ども食堂に食材を提供するだけでなく、活動先に出向き、共に場づくりに参加しながら応援する活動も行っています。食材の提供においては、東北の三陸・常磐ものの食材を活用し、東日本大震災の復興支援にもつなげています。

その他、店舗には赤い羽根共同募金箱を設置し、ダイナムの来場者にも、地域のためにできる活動の輪を広げています。

ケーブルテレビがつなぐ地域の健康づくり 「玉島テレビ放送株式会社」くたまテレと連携した健康づくりの情報発信



▲普段地域を回っている職員が、テレビで楽しい寸劇や体操を発信することで、視聴した人にも元気が届きます。「この間の放送見たよ。分かりやすかったよ」と好評です。



▲誰でも無理なく健康づくりができるよう、理学療法士が考えた体操も放送しています。

コロナ禍で身体を動かす機会が減り、地域の高齢者の健康リスクが高まりました。令和2年から、在宅でも健康に関心を持つてもらおうと、玉島テレビ放送(株)と玉島地区の高齢者支援センター、倉敷市社会福祉協議会、各種専門職等で寸劇や体操を交えながら、気軽に楽しんでもらえる健康番組を作成し、随時放送しています。

番組では、フレイル予防や高血圧症予防など、地域の高齢者の関心の高い健康のテーマを設定しています。



▲地域の高齢者の皆さんの健康づくりを応援します。

寸劇では、高齢者支援センターの職員等が健康に無頓着なおじいちゃん役や注意を促す友人役、家族役といったキャラクターを演じ、面白おかしく健康について学べる構成を、住民の笑顔を想像しながらつくりまします。

寸劇の後には、テーマに合わせて専門職が体操や講話などを織り交ぜています。テレビの前で一緒に行える体操は、心身をスッキリさせる効果があります。

地域に密着したケーブルテレビだからこそ住民に届きやすい番組がつくれる強みと、知識が豊富な福祉の専門職の強みが掛け合わされ、地域に健康と元気を届ける新たなツールとなりました。

13 アフターコロナの取り組み

みんな待ってた再開と再会

「地域子育て支援センター真備かなりや」



◀▲託児ボランティアは、託児だけではなくママの話も聞いてくれる大先輩です。



▲「じいちゃんと一緒に遊ぼう～」と聞こえてきます。

「地域子育て支援センター真備かなりや」は子育て中の親子が集まり、遊んだり交流したり、季節の行事を楽しめる場です。コロナ禍で受入が止まっていた託児ボランティアが再開できるようになり、倉敷市いきいきポイント制度を活用した託児ボランティアや、以前から活動していた託児ボランティアグループ「たけのこ」のメンバーが参加しました。

ここでは男性のボランティアも活躍しており、子どもたちもすぐに懐いています。男性も女性も、子どもと関わることで自然に穏やかな表情になり、元気をもらっています。交流する親子にとっても、身近な親戚と過ごすような時間が生まれています。



▲「託児ボランティアたけのこ」のメンバーも久しぶりの託児に「楽しかったわ」と、この表情です。

様々な活動が再開する今、自分も地域も元気にし、さらなるやりがいを生むボランティア活動を、あなたも始めてみませんか。

倉敷市では、倉敷市いきいきポイント制度を活用したボランティアがたくさん活躍しています。この制度は、多くの人がボランティア活動に興味を持ち、受入先とつながるきっかけや、さらに活動を広げることが目的に、ボランティア活動の時間にポイントを付与する仕組みです。

地域で活動できる喜びと、若い力にふれる喜び
 「ボランティアアサークル ますかつち」 ～川崎医療福祉大学～



▲特殊詐欺の手口を演じる寸劇では、学生が登場人物を演じているので、親しみながら学ぶことができます。



▲クイズに答えながら、詐欺の基本的な情報も学べます。

川崎医療福祉大学ボランティアサークル「ますかつち」は、小学生の登下校の見守り活動を長年行ってきました。また、「地域の高齢者と関わる活動もしたい」という思いから、特殊詐欺防止の啓発活動を始めました。コロナ禍に始まった活動だったため、はじめは地域に向く活動が困難でしたが、そのような時期にも人々の不安を煽る手口の詐欺は増え、「特殊詐欺防止につながる情報をなんとか届けた」という思いは増していきました。



▲特殊詐欺の寸劇等が終わった後は、参加者の皆さんとの交流の時間です。高齢者の方の声を直接聞ける貴重な時間です。

令和5年には新型コロナウイルスが5類感染症に移行し、地域のサロンや地区社協等からの依頼も増えてきました。特殊詐欺の基本的な情報を、クイズを交えながら伝え、実際に学生たちが寸劇で高齢者や詐欺グループ、警察官等の役を演じることで、特殊詐欺の手口について理解しやすい構成となっています。寸劇の後は、参加した高齢者と学生の交流の時間を設けています。コロナ禍でお互いにつらい時期を経験をしたからこそ、つながりを大事にしています。