

地域支え合い活動事例集 第二版

# 笑うまちには福来る

- 市内64地区の事例を紹介
- 支え合いのヒントがここにある

支え合いと元気な地域のピースが増えていき  
目指すまちの姿が見えてくる



# も く じ

## Contents

|                                                                           |     |
|---------------------------------------------------------------------------|-----|
| はじめに                                                                      | 1   |
| 支え合いのレシピ                                                                  | 2   |
| 我がまちの支え合い活動                                                               |     |
| ① 倉敷（倉敷東・万寿・万寿東・倉敷西・粒江・老松・中洲<br>大高・葦高・倉敷南・中島・西阿知・帯江・豊洲<br>中庄・天城・茶屋町・庄・菅生） | 4   |
| ② 水島（第四福田・第五福田・水島・第一福田・第二福田<br>第三福田・連島東・旭丘・連島神亀・連島西浦<br>連島南・霞丘・連島北）       | 14  |
| ③ 児島（琴浦東・琴浦北・琴浦南・琴浦西・児島・緑丘<br>味野・本荘・赤崎・下津井東・下津井西・郷内）                      | 21  |
| ④ 玉島（上成・乙島・乙島東・玉島・柏島・玉島南・沙美<br>南浦・長尾・富田・穂井田）                              | 27  |
| ⑤ 船穂（船穂・柳井原）                                                              | 33  |
| ⑥ 真備（川辺・岡田・藁・二万・箭田・呉妹・服部）                                                 | 34  |
| 生活支援コーディネーターがなります！                                                        | 裏表紙 |

# はじめに

現在、私たちの暮らす地域では、少子高齢化や人口減少、地域活動の担い手不足など、様々な課題を抱えています。また、近年では自然災害や世界規模での感染症の流行といった急激な社会問題が重なることもあります。

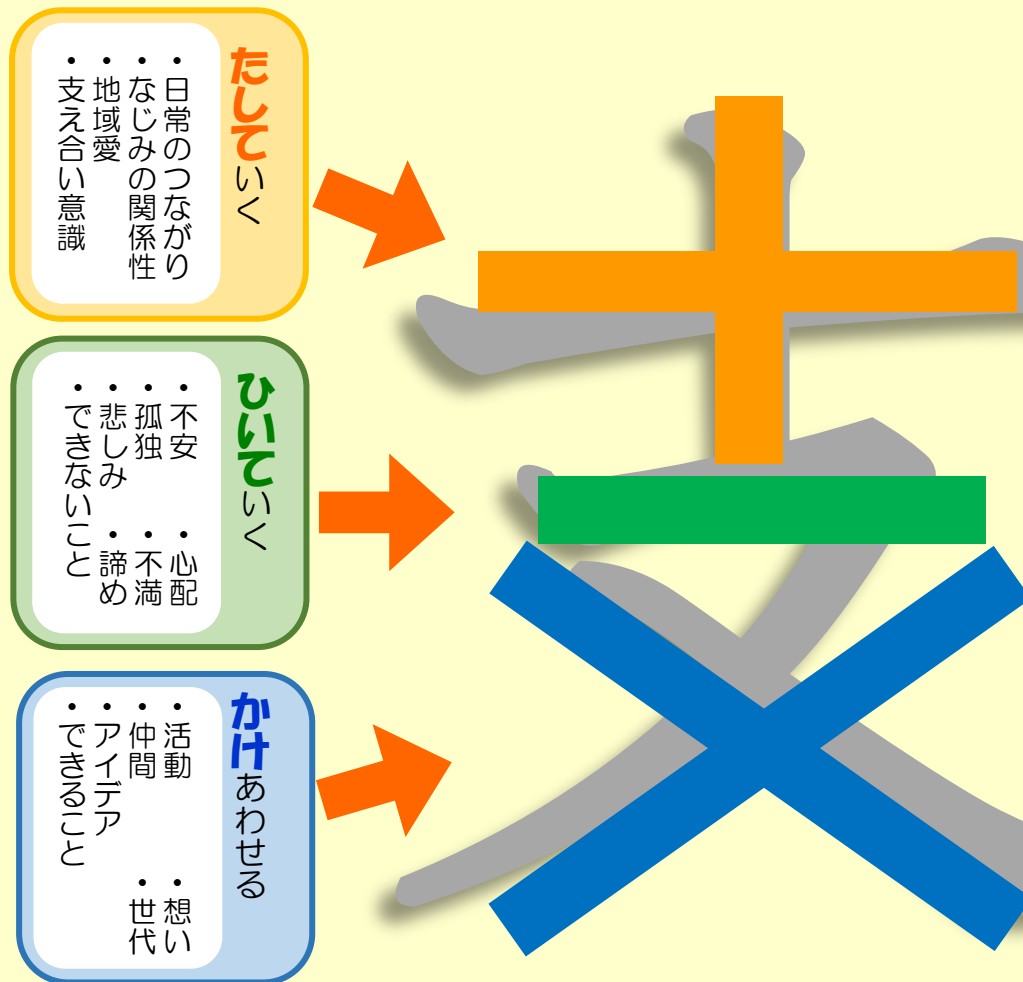
地域が抱える課題の種類や特徴は様々ですが、住み慣れた地域でこれまで培われてきたお互いさまの意識・文化・関係性もまた、同じ地域に存在しており、そこから生み出された多様な支え合い活動を私たちは「地域の宝物」と呼んでいます。

暮らしの主役である住民だからできる発想や方法を持ち寄りながら、同じ地域の一員である関係機関と連携することで生み出される「地域の宝物」は新たなつながりを紡ぎ、一人ひとりの幸せ（福祉）と笑顔あふれるまちづくりにつながっていきます。

この「笑うまちには福来る」は、倉敷市内で宝物のように輝く各地区での支え合い活動をまとめた事例集です。活動から広がる支え合いの魅力と可能性を感じ取っていただき、元気な地域づくりの参考になれば幸いです。

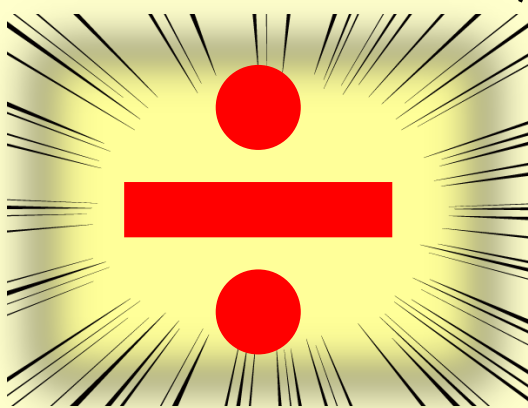


支え合いの「支」の字は、**+**・**+**・**+**・**×**でつくられています。互いの暮らしに関心を持ち合いながら**たす**れていくつながりや関係性は、暮らしの不安や心配を**ひく**力を持っています。思いや活動を**かけあわせる**ことで生まれる支え合いの仕組みは、個人や地域の安心や元気を生み出します。



そして支え合いにもう一つ必要なことは、**腹をわって**話し合うこと。個人のできることや地域の実情など、自分たちのまちや暮らしをどうしていきたいか、しっかりと話し合うことが大切です。

腹を**わって**話し合う！



地域には様々な話し合う場があります。  
井戸端会議（おしゃべり）  
身近な情報交換  
仕組みづくりの作戦会議  
小地域ケア会議 など



小地域ケア会議とは…

主に小学校校区単位で、地域に密着した視点を持ち、課題を把握して、地域の実情に合わせて住民と専門職が誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して話し合う場です。



※真備の川辺地区の小地域ケア会議は、地域の課題やできることを腹を割って話し合うことを目的に、「腹を割って話そう会」という名称にしています。



## 2 支え合いから生まれる活動

支え合いの形は様々。支える側、支えられる側という一方通行ではなく、時には支援を受けながらも、自分の得意なことや地域を元気にしている担い手もいます。お互いさまの支え合いからは「支えて」と「支え手」の垣根を超えて、生きがいや喜びが生まれています。

### 身近なつながり

- ・あいさつ
- ・見守り
- ・声かけ
- ・寄り添い
- ・おすそ分け



### 通いの場

- ・仲間づくり
- ・健康づくり
- ・生きがいづくり



### ちょっとした困りごとの支援

- ・ゴミ出し
- ・買い物
- ・草刈り
- ・相談
- ・簡単な修理



### 地区社会福祉協議会の活動

- ・世代間の交流
- ・仕組みづくり
- ・地域課題の解決



### 地区社会福祉協議会とは：

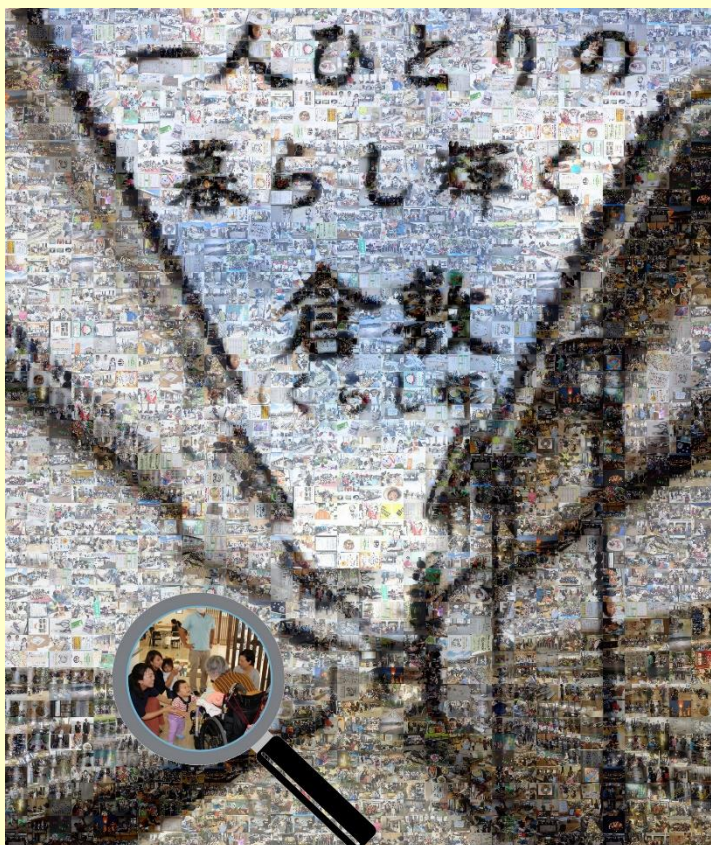
地域の住民同士が、自分たちの生活する地域の生活・福祉課題や困りごとを自分たち自身の問題と受け止め、関係機関などと連携・協働しながら解決に向けて一緒に考え、実行していく住民主体の活動団体です。

(以下、この事例集では地区社協と称します)

## 3 支え合いはみんなちがってみんないい

誰かの暮らしに寄り添ったその数だけ支え合いは存在します。つながり方・支え方・活動範囲や内容は、地域によってバラバラなのが当たり前なのです。

左のポスターは、一枚一枚が倉敷市内で行われている交流や支え合い活動の写真でできています。「みんなちがってみんないい」そんな支え合いのピースが増えれば増えるほど、目指す「支え合いのまち倉敷」は鮮やかになっていきます。



### 互近助（ごきんじょ）のつながりで「共生のまち」が見えてくる！

このモザイク画は倉敷市の生活支援コーディネーターが毎年地域に向けて発行する居場所や支え合い活動の事例集に掲載した写真で作成しています。「みんなちがってみんないい」そんな活躍と助け合いを能力たっぷりに発信し支え合いのピースを組み合わせながら、地域共生社会を目指します。



◀このポスターは令和3年に行われた「生きがい・助け合いサミットin神奈川」のポスターセッションの部で全国6位として表彰されました。

次項からは、市内各地区で行われている支え合い活動の様子を紹介します。

(次項から紹介する「わがまちの様子」の統計データは、令和3年12月現在のものです)





定期的に集まることで、マンション内で新しいつながりが広がっています。



来年の干支のちぎり絵を和気あいあいと作成中。

## わがまちの様子

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,042人                                                            |
| 高齢化率      | 28.33%                                                            |
| 高齢者支援センター | 倉敷中部                                                              |
| 地域のトピック   | 「旭町ふれあいセンター」等のサロン活動や地区社協活動に高齢者支援センターも関わりを持ち、連携しながら地域のつながりを作っています。 |

## エグゼ友の会

マンションでは住民同士の関わりが少なくなりがちですが、倉敷東学区のあるマンションでは、「エグゼ友の会」というサロンを開催しています。

マンション内の集客室に定期的に集まり、体操や小物作り、会食などを楽しんでいます。

代表の石井操さんの明るい人柄に惹かれて人が集い、会場内は笑顔であふれています。

平成30年7月豪雨災害で被災し、真備地区から転居してこられた方も、このサロンに参加して今ではすっかり馴染んでいます。時には絵手紙の講師を務めるなど、役割を持って活動されています。

# 万寿

## 創心福祉会

### パントリー平田



子育て支援も意識して、おもちゃを中心とした物資も沢山集まっています。



地元の民生委員とも連携しながら、毎月開催しています。

## わがまちの様子

|           |                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 15,973人                                                                    |
| 高齢化率      | 26.31%                                                                     |
| 高齢者支援センター | 倉敷中部                                                                       |
| 地域のトピック   | 万寿地区の民生委員は、高齢者対象のふれあいサロンだけでなく、赤ちゃんとお母さんを対象の親子トトロの会も開催され、幅広い世代への支援を心掛けています。 |

「地域に根差した事業所になるために何かしたい」という思いから、平田にある社会福祉法人創心福祉会では、職員や地域住民から集めた物資を広く住民の皆さんへ提供し、地域とのつながりづくりや交流を行う「パントリー平田」を毎月1回開催しています。

回を重ねるごとに参加者も増えていき、活動が地域住民にも認知されてきています。

「この取り組みを他の地区でも広めていきたい」と、茶屋町で介護保険事業をしている創心會の事業所でもパントリー会が開かれ、お互いに連携しながら場を盛り上げました。



# 下 毒 東

## 大島盛春会の同好会活動



歩く会では、歴史ある町並みを巡りながら、ウォーキングを楽しみます。

大島会館を主な会場に歩く会やグラウンドゴルフ等の10の同好会活動を行う「大島盛春会」は、60名近いメンバーが自分の興味ある会へそれぞれ参加しています。

新たに大島に移住された方も、まるで昔から住んでいたお馴染みさんのように活動を楽しんでいます。

興味があることに気軽に参加でき、その選択肢も多い大島盛春会はこの地域での高齢者の社会参加や生きがいづくりになくてはならない場となっています。

※「ニュースポの会」は、囲碁ボールやポッチャ等の新たに開発されたニュースポーツを楽しむ同好会です。



※「ニュースポの会」では、パラリンピックの競技でもあったポッチャも楽しみました。

### わがまちの様子

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 8,979人                                                            |
| 高齢化率      | 21.05%                                                            |
| 高齢者支援センター | 倉敷中部                                                              |
| 地域のトピック   | 住民の方から地域で活用してほしいと提供のあった古民家の活用に向けて協議も進められており、今後、地域の拠点となることが期待されます。 |



新型コロナ以前のように、子ども達とも交流できる日を楽しみにしています。



百歳体操で健康な新田地区を目指します。

# 倉 敷 西

### わがまちの様子

|           |                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 6,714人                                                                          |
| 高齢化率      | 24.58%                                                                          |
| 高齢者支援センター | 倉敷南                                                                             |
| 地域のトピック   | 子どもから高齢者まで、幅広い世代が暮らしやすい地域づくりを学区全体で展開していくために、令和2年12月に地区社協が設立され、地域の福祉活動に取り組んでいます。 |

「くつろぎ処しんわ」は、毎週月・水・金曜日に親和会館で開催されているサロンです。

毎回、百歳体操を行い、貯筋活動に努めています。

「私も〇〇さんもほとんど毎回参加してるわ」

しんわでの交流も皆さんの生活の一部となっています。

また、春休みや夏休みに子どもたちも集まってゲームや交流を楽しんだこともあり、地域の皆さんが安心して集える憩いの場となっています。

## くつろぎ処しんわ



## 粒江

## 粒江お困り高齢者お手伝い隊



お手伝い隊の草取り支援で庭も綺麗になり、依頼者さんにとっても喜ばれました。



依頼者さんもお手伝い隊員が来るのを毎回楽しみにされています。

## わがまちの様子

|           |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 6,606人                                                                             |
| 高齢化率      | 30.35%                                                                             |
| 高齢者支援センター | 倉敷南                                                                                |
| 地域のトピック   | 地域の借家を活用した「うきうき館」は、粒江の住民が自由に使える場として開放され、「オレンジカフェ」や「ちょい悪おやじCLUB」等、地域の通いの場に活用されています。 |

この学区では、70歳以上の独居高齢者を対象に、ちよつとした困りごとをお手伝いする「粒江お困り高齢者お手伝い隊」が活動しています。

活動内容は、ごみ出し、資源ごみの仕分け、玄関まわりの掃き掃除、家まわりの草取り・掃除、米の精米の5項目です。

ごみ出しを手伝う隊員は、「毎週なので曜日感覚を取り戻すことができますよ」と話され、定年後の生活のなかで地域と繋がるやり甲斐を感じられています。

これからも、一緒に活動してくれる仲間を増やしていきたいそうです。

## 老松

老松学区コミュニティ協議会  
感謝の手紙、明日への手紙

令和3年度一般の部の受賞者の皆さん。



「老松学区コミュニティだより」で住民の皆さんへもお知らせします。

## わがまちの様子

|           |                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 16,090人                                                          |
| 高齢化率      | 22.65%                                                           |
| 高齢者支援センター | 老松・中洲                                                            |
| 地域のトピック   | 地域住民が困りごとに対してどこへ相談すればいいのかわかりやすくまとめた「安心・安全ガイド」の作成を小地域ケア会議で進めています。 |

新型コロナウイルスの影響で集う活動ができなくなるなか、老松学区コミュニティ協議会では、家族や友人、地域の方、社会のために頑張っている方へ、令和2年度は「感謝の手紙」、令和3年度は「明日への手紙」を学区の住民から募りました。

どの作品も気持ちが込められた手紙で、特に一般の部特選に選ばれた手紙は大きな共感を呼びました。

「夫へ 余裕のなかった40・50代。70前にして、何気ない日が、どれ程倅せか気付いたわ。元気でいましてうね。」

コロナ禍だからこそ、家族と一緒にいる大切さを実感します。



# 中洲

## 中洲地区社協

### 三世代ふれあい事業



ラジオ体操で身体をほぐします。



53グループそれぞれに世代を越えた交流が生まれました。

#### わがまちの様子

|           |                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 14,946人                                                          |
| 高齢化率      | 27.31%                                                           |
| 高齢者支援センター | 老松・中洲                                                            |
| 地域のトピック   | いざというときの相談機関を分かりやすくまとめた「中洲学区安心・安全ガイド」を小地域ケア会議で作成し、町内会を通じて配布しました。 |

新型コロナウイルスの影響で、地域の活動も行いにくくなった時も、「すべてを自粛することで地域のつながりが希薄になってはいかない」という思いから、感染予防を行いながら、中洲地区社協主催の「三世代ふれあい事業」を実施しました。

老人クラブ、PTA、子ども会の三世代が集い、53のグループに分かれてペタンクやグラウンドゴルフを競いました。

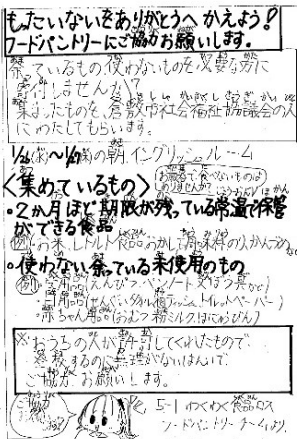
久しぶりの交流事業に和氣あつた。

# 大高

## 大高小ワクワク食品ロス・フードパントリーチーム



大高小ワクワク食品ロス・フードパントリーチームの皆さん。



手書きのお願いのチラシを教室に掲示して物資を募りました。

#### わがまちの様子

|           |                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 16,853人                                                                           |
| 高齢化率      | 17.28%                                                                            |
| 高齢者支援センター | 大高                                                                                |
| 地域のトピック   | 大高学区内には互近助パントリーで寄せられた物資を活用して支え合いを行うサポーターの拠点が、令和4年2月現在3ヶ所あります。今回の事例の提供物資も活用されています。 |

そのあたにかい思いに学校や同級生も賛同し、12月には5年生の同級生に、1月には全校にも協力を呼び掛け、家庭から食料品や日用品、学用品を持ち寄り、互近助パントリープロジェクトを通じて、地域の支え合いに活用されました。

子どもたちが自分で考えて行動し、その気持ちに学校や家族が寄り添う素晴らしい活動です。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。



# 倉敷南

## 未来プロジェクト

### 「あしたかSDGs」

## 未来プロジェクト

～あしたかSDGs～

あかるく  
しんせつで  
たのしい  
かぞくのような学区を目指します



「あしたか」の頭文字から作られた合言葉を理念に、プロジェクトを進めています。

## 行事について

※行事提案・アイデアは別紙、提案シート参照

| 項 目      | 検 討 事 項             | 提 案 内 容          |
|----------|---------------------|------------------|
| 学区運動会    | 無難のない方法での健康増進、親睦目的に | スポーツ大会など行事提案     |
| 天竺祭り     | 緑地整備検討              | 基本継続、負担なら見直し     |
| 敬老会      | 開催形式、方法の検討          | 子どもによるお祝いなど行事提案  |
| 友愛訪問     | 訪問者や方法の検討           | 民生委員？の負担により見直し   |
| グラウンドゴルフ | 参加対象拡大や他種目など検討      | スポーツ大会など行事提案     |
| 料理教室     | 検討の要否確認             | 栄養改善の負担により見直し    |
| 三世代交流    | 内容の再考               | 継続で、内容の行事提案      |
| 環境美化     | 開催方法の再考             | 継続で負担状況により見直し    |
| 防犯・防災    | 新しい開催形態、内容の模索       | 参加人数、実効性も考慮した見直し |
| 人材育成     | 新しい開催形態、内容の模索       | 新しい内容など行事提案      |
| 健康づくり    | 新しい開催形態、内容の模索       | 参加人数、実効性も考慮した見直し |
| あしたかの里   | あしたかの里運営体制、あり方再考    |                  |

みんなが楽しみながら持続可能な行事になるよう、協議しています。

## わがまちの様子

|           |                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------|
| 総人口       | 9,060人                                                |
| 高齢化率      | 22.63%                                                |
| 高齢者支援センター | 大高                                                    |
| 地域のトピック   | くらしき健康福祉プラザを地域の拠点として、地域活動やウォーキング等の健康づくりにも、幅広く活用しています。 |

近年、地域の役員を担うことへの負担の声がよく聞かれ、さらに新型コロナウイルスの影響で、今までの行事のやり方を見直す必要性を、コミュニティ協議会の「みんなの葦高協議会」では感じていました。そこでこれまでの事業を見直し、持続可能な地域活動を行えるよう「未来プロジェクト」あしたかSDGs」を立ち上げ、進めています。

令和3年度はプロジェクトから運営面を含む数多くの提案がされました。今後は協議会で無理なく住民同士が楽しんで交流できる行事を通して、いつまでも住み続けたいと思えるまちづくりを推進していきます。



ボランティア体験の参加者にプレゼントをお渡ししました。



「車イスに乗る機会はなかなかないので、いい勉強になった」と話されていました。

# 倉敷南

## わがまちの様子

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 9,063人                                                         |
| 高齢化率      | 19.62%                                                         |
| 高齢者支援センター | 大高                                                             |
| 地域のトピック   | 人口の増加により、平成20年に倉敷南小学校の開校で出来た学区で、若い世帯も多いです。地区社協等も交流事業に力を入れています。 |

新型コロナウイルスのまん延以来、倉敷南地区社協でも多くの事業ができなくなりました。

「このままでは地域のつながりが希薄になる」との思いから、文化祭の会場を体育館から屋外に変更し、地区によって開催の時間帯を変更する等、感染予防を徹底して実施しました。

当日は例年以上に若い親子連れの参加者が多く、模擬店やボランティア体験など数多くのコーナーで楽しんでいました。参加者が楽しむと同時に地域で安心して参加でき、地域と繋がる場の大切さを実感していただく一日となりました。

## 倉敷南地区社協文化祭



# 中島

## 中島地区お助け隊



お助け隊の活動の様子。夏になると、草取りの依頼が多くあります。活動を通して、隊員同士の交流の機会にもなっています。



活動後は、利用料金を直接手渡します。

活動が地域に広がり、若い世代も担い手として協力しています！



### わがまちの様子

|           |                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| 総人口       | 15,765人                                                   |
| 高齢化率      | 22.06%                                                    |
| 高齢者支援センター | 倉敷西                                                       |
| 地域のトピック   | 地域のなかで、買い物や免許返納後の移動に関する困りごとの声を聞き、小地域ケア会議では移動支援の検討も進めています。 |

「お助け隊」は地区の小地域ケア会議やその作業部会を通して、地域目線での課題検討を重ねて実現した住民同士の支え合い活動です。地域の元気な高齢者やいろんな世代が隊員になり、困っている人に対して利用しやすい料金設定で、「草取り、ゴミ出し、掃除、話し相手」などの支援を提供します。

隊員にとっては、「できることが活躍につながる（披露する）大切な場であり、困っている人にとっては、ちょっとした困りごとが身近な人とのつながりで解決する暮らしに寄り添った支援となっています。

また、有償ボランティアという形をとることで、お互いに気兼ねなく支え合う関係性が広がっています。

# 西阿知

## 西阿知学区 クイズウォーキングラリー



ウォーキングの様子。コースや巡る名所を決めるのも地域住民！手作りだからこそ、楽しみが広がります。



開催前のオリエンテーションの様子。子どもや子育て世代、高齢者など、様々な人が参加しています！

### わがまちの様子

|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 18,285人                                                           |
| 高齢化率      | 22.14%                                                            |
| 高齢者支援センター | 倉敷西                                                               |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議では、「にしあち見守りカード」を作成し、学区の独居高齢者や見守りが必要な人を地域で支える仕組みづくりを行っています。 |

西阿知学区の地域活動促進協議会と地区社協が合同で、三世代交流の機会をつくることを目的に、「クイズウォーキングラリー」を開催しました。

令和3年度は、西原地区のなかでコースを決め、名所や旧跡などをクイズに挑戦しながら巡るウォーキングを行いました。初めて会った人とも、身体を動かしながらの交流やクイズという共通の話題を用意することで、自然に会話が盛り上がり、気軽に楽しめる内容となっています。

また、毎年対象地区を変え、地域を知り、住民同士の新しい出会いの場につながるよう工夫されています。



# 帯江



料理が得意な人、お菓子作りが得意な人もいて、メンバーの得意なことがこの集まりを盛り上げています。

活動を振り返られるように、記録を冊子にしてメンバーに配っています。

## わがまちの様子

|           |                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 10,643人                                                                   |
| 高齢化率      | 27.91%                                                                    |
| 高齢者支援センター | 帯江・豊洲                                                                     |
| 地域のトピック   | 令和元年に倉敷川沿いの福原緑地に、県内最大級のグラウンドゴルフ場が整備されました。天然芝の広大なグラウンドが、住民の健康づくりを後押ししています。 |



メンバーはもめんの会だけでなく、それぞれがサロンの開催やボランティア活動も行っており、定例会では幅広い情報が通っています。

## もめんの会

もめんの会は、児童施設や高齢者施設の支援など、幅広い活動を長く行ってきた住民によるボランティアグループです。地区の高齢者を元気づけるために、お弁当を届ける活動なども行っていました。が、徐々にメンバーも年齢を重ね、新型コロナの影響もあり、思うような活動が行えなくなっていました。

しかし、メンバー同士のつながりやきずなを保つために、コロナ禍でも定例会は続け、身近な情報交換を行ってきました。

今後、今の自分たちのペースを大事にし、つながりを大事にしてきたもめんの会らしい活動は続いていきます。

# 豊洲

## 防災ウォーキング・防災マップ



マップを見やすく活用しやすいものにするために、載せる内容を精査していきます。

防災ウォーキングでは毎年コースを変えて、交流をしながら地域を把握します。



## わがまちの様子

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 5,620人                                                             |
| 高齢化率      | 28.74%                                                             |
| 高齢者支援センター | 帯江・豊洲                                                              |
| 地域のトピック   | 高齢者のちょっとした困りごとをサポートする仕組み「豊サポ」を検討しています。モデル地区で実績を積み、取り組みを広げる案も出ています。 |

豊洲地区社協では、防災ウォーキングや体験を盛り込んだ防災講演会などを通じて、防災の意識を育み、多世代がにつながる機会をつくってきました。

新型コロナの影響でこれまでの活動が難しいなかでも、歩みを止めない活動を考え、地区の防災マップを作成することにしました。

倉敷市の防災危機管理室とも連携し、各町内から持ち寄った危険箇所や防災設備などの情報は、紙面だけではなくインターネットからも確認できるマップにまとめていきました。今後は防災だけでなく、地域資源の情報も追加していく、マップを活用した交流にもつながっていきます。



# 中庄

## マスカットスタジアムでの ラジオ体操



密を避けて、しっかり間隔を開けてラジオ体操をしています。

18年前からマスカットスタジアムを会場にラジオ体操を行っているグループがあります。立ち上げ当初は10人程度だった参加者も、今では61人が登録、毎朝約30人が参加し、地域のなかで定着しています。

広い会場では参加者各々が間隔を保ち、新型コロナウイルスの感染予防も意識し、毎朝集まって体操することで免疫力も地域のきずなも高まっています。

ラジオ体操の前後は、各々がスタジアム周辺を清掃したり、ウォーキングを楽しんだりマイペースな時間も楽しんでいます。



「継続は力なり」年中無休で毎朝集まっています。

### わがまちの様子

|           |                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 17,300人                                                                              |
| 高齢化率      | 28.7%                                                                                |
| 高齢者支援センター | 中庄                                                                                   |
| 地域のトピック   | 古民家を活用した地域拠点「ボランティアハウスどまんなか」は、地区社協事業や地域の同好会活動等に活用され、まさに住民の交流や生きがいづくりの「どまんなか」となっています。 |

# 天城

## 天城学区社協の防災の取り組み



小地域ケア会議のメンバーで熱心に協議しながら防災マップを作成しました。



地域を実際に歩いて危険箇所や避難経路を確認しました。

### わがまちの様子

|           |                                                                                              |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 8,282人                                                                                       |
| 高齢化率      | 31.3%                                                                                        |
| 高齢者支援センター | 天城・茶屋町                                                                                       |
| 地域のトピック   | 地区社協とコミュニティ協議会が上手く連携しながら地域活動を進めています。特に防災の取り組みは地域活動の核となっており、普段からのつながりづくりが災害時に活かされるように工夫しています。 |

天城学区社協は、平成30年7月豪雨災害を機に、これまで以上に防災の取り組みに力を入れています。

小地域ケア会議で協議を重ね、実際に地域を歩いて危険箇所や防災の社会資源等を確認し完成した「防災マップ」は学区内の全戸に配付し、併せて「指定避難所への行き先表示」や「避難所の案内標示板」の掲示も各所に行いました。

実際に災害が起こった際、高齢者、障がい者、他の要支援者が逃げ遅れないよう「個別避難計画」作成にも取り組んでいます。



# 茶屋町



感染予防を徹底しながら、フードシェア会を開いています。



こども食堂では毎回、子ども達の笑い声が溢れています。

## わがまちの様子

|           |                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 17,161人                                                                         |
| 高齢化率      | 21.32%                                                                          |
| 高齢者支援センター | 天城・茶屋町                                                                          |
| 地域のトピック   | ふれあいサロンの活発な学区で、地区社協も補助金を出し、活動を支援しています。普段からのつながりが災害時にも活かされるよう、小地域ケア会議でも協議されています。 |

## スマイル食堂

市内にも食事を満足にとれない子がいることを聞き、「子ども達が安心して楽しく食事を取れる場を提供したい」という思いで集まった有志のメンバーが始めたこども食堂です。

天理教道法分教会を会場に毎回、大勢の子ども達が参加するこの場所はママ友や民生委員等のお手伝いにより支えられています。

新型コロナウイルスのまん延により、これまでのように大勢で集まることは難しくなりましたが、※互近助パントリープロジェクトと連携し、定期的にフードシェア会を開くことで地域がつながり続ける工夫を継続しています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下端をご参照ください。



防災訓練では、子ども達と一緒に土のう作り体験しました。



一緒に歩くことで、団地内の一体感も生まれています。

## わがまちの様子

|           |                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 15,530人                                                     |
| 高齢化率      | 27.73%                                                      |
| 高齢者支援センター | 庄北、倉敷北                                                      |
| 地域のトピック   | 広い地域に様々な社会資源が点在しており、小地域ケア会議でも活用できる社会資源マップを作成して、周知に力を入れています。 |

# 全

## トーヨドささえあい

## ネットワーク

「希薄になりつつある団地内のつながりを何とか守りたい」という思いから、有志のメンバーが集まり、「トーヨドささえあいネットワーク」は立ち上がりました。

ほぼ毎月役員会が開かれ、団地の将来や今後やりたいことを熱心に話し合い、防災訓練やウォーキング、ラジオ体操、歳末夜回り等、住民同士がつながれる場を実現しています。

徐々に子どもの参加者も増えており、次世代も地域とつながりつづける団地の未来図が見えてきます。





定期的に開かれる「みんなで畑活」では、草取りや間引き等の作業をします。



マルシェには毎回、大勢の方が参加しています。

### わがまちの様子

|           |                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 11,049人                                                               |
| 高齢化率      | 32.68%                                                                |
| 高齢者支援センター | 倉敷北、倉敷中部                                                              |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議から生まれたコミュニティ農園「ふれあいファーム 水車の里」の活動もあり、田園の広がる地区ならではの交流活動が広がっています。 |

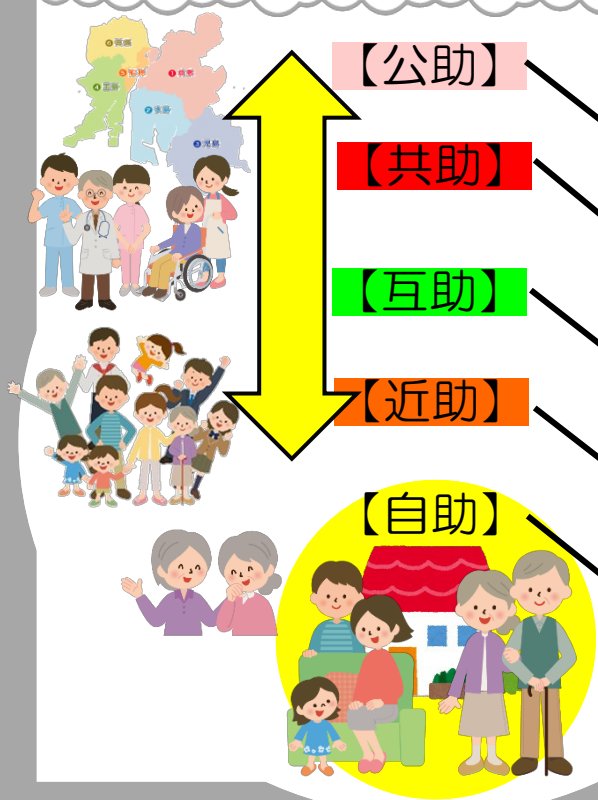
NPO法人こうのさととは、農薬・化学肥料不使用の野菜を地域のみんなで育て、妊婦さんにプレゼントし、新しい命の誕生を地域で祝福するまちづくりを目指し活動している団体です。

毎月第一・第三水曜日と第四土曜日に「みんなで畑活」というイベントが行われて、幅広い世代が畑作業を通じて交流しています。

毎月第一日曜日に開かれている「こうのさとマルシェ」は西坂の石原農園と共同で開催され、季節の野菜を使った農家飯やイベントを楽しむに毎回多くの方で賑わっています。

子どもたちは、火起こしをしたり、多世代で遊んだり、学校だけでは得ることができない貴重な交流と学びの場にもなっています。

## ささえあいのぽいんと その1



### 「五助の考え方」

5つの「助」はそれぞれ大切な役割を持っています。どれが欠けても、自分らしい暮らしの実現や幸せの追求は不可能です。「公・共・互・近・自」の五助が一体的に柔軟に機能するところに、支え合いのまちや地域共生社会の完成が見えてきます。

国・県・市の制度・サービス

社会保険（年金・医療保険・介護保険等）

地域でのお互いさまの支え合い・助け合い

向う三軒両隣・近隣住民同士の助け合い

自分自身・家族・親族での力の発揮・助け合い



### 四福地区社協 ※第二次小地域福祉活動計画策定



座談会の様子。前向きに「わがまちだからできること」を検討しています。



三世代ふれあいウォーキング（地区社協の事業）の様子。運動しながらの交流で、地域のつながりの希薄化を予防しています。



「誰もが参加でき、笑顔があふれ、安心して暮らしていけるまち」を目標に、小地域福祉活動計画を策定しました。

この度の計画見直しに合わせて、小地域ケア会議と連携し、高齢者や子育て世代、障がい者など、様々な立場の声を集約しながら第二次計画策定を進めました。コロナ禍でも地域の「困りごと」や「解決方法」などを幅広く把握するため、座談会とアンケートの両方を実施し、前向きに検討できるように工夫しました。

四福地区社協では、今回の計画策定と事業の実施を通して、防災の観点からより地域の住民同士がつながり、困った時に自然に支え合える関係が広がることを目指しています。

※小地域福祉活動計画とは、地域の福祉課題に対して地区社協が計画的に取り組んでいくための中期的な活動計画です。

#### わがまちの様子

|           |                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------|
| 総人口       | 11,695人                                                |
| 高齢化率      | 28.62%                                                 |
| 高齢者支援センター | 水島                                                     |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議には、様々な専門職や団体も多く参加しており、地域住民と専門職との大切な交流の場になっています。 |



ひだまり親睦会の様子。顔馴染みの皆さんが集まり、手芸や茶話会で盛り上がっています！

#### わがまちの様子

|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| 総人口       | 4,424人                                             |
| 高齢化率      | 32.71%                                             |
| 高齢者支援センター | 水島                                                 |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議では、防災をテーマに取り組んでおり、「地域防災」を進めていけるよう検討を重ねています。 |



世間話が、自然体の見守り合いになっています。



コロナ禍で地区社協の事業もこれまで通りの開催が難しくなり、地域で顔を合わせて交流する機会が減っています。そこで始めたのが、困りごとを抱えている人を地域で支える「居場所づくり」として、※互近助パントリーを活用したフードシェア会（お渡し会）です。食材や生活雑貨の受け渡しから、自然な交流の場になっていきます。

当日は手芸のサロン（ひだまり親睦会）も同時開催しており、イベントをきっかけに、誰でも気軽に趣味活動や仲間づくり、健康づくりに参加できるような工夫されています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。

### 五福地区社協 互近助パントリー





同じ学区の園児や子育て世代の参加もあり、3世代交流の場にもなっています！

### わがまちの様子

|             |                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------|
| 総人口         | 2,366人                                             |
| 高齢化率        | 41.12%                                             |
| 担当高齢者支援センター | 水島                                                 |
| 地域のトピック     | 高齢化率が高いことを、「元気な高齢者が多い」と前向きに考え、高齢者が活躍する機会を大切にしています。 |



コロナ禍では参加者への検温と手指消毒、机をアクリル板で仕切り、感染予防に注意しながら行いました。



愛情たっぷりのメニュー。ボリュームもあり、男性にも喜ばれています！

この活動は、小地域ケア会議のなかで、「地域のつながりが希薄になっていく」という声から、地域の人が気軽に集える機会をつくり、孤立をなくすことを目的に始めました。

学区の住民ボランティアが中心となり、ワンコイン（百円）で朝食を提供しています。参加者は学区に限定せず、誰でも好きな時間に参加して自由な時間を過ごす気軽さを大切にしており、多くの人を集めています。

グラウンドゴルフの練習後や百歳体操のサロン帰りに仲間と寄るなど、様々な活用がされており、学区の「交流の場」、「元気になる憩いの場」になっています。

おしゃべりカフェ



irodori HOMEでの小地域ケア会議の様子。家庭的な雰囲気、世代を問わず落ち着きます。

### わがまちの様子

|           |                                                                              |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 12,653人                                                                      |
| 高齢化率      | 24.56%                                                                       |
| 高齢者支援センター | 福田                                                                           |
| 地域のトピック   | irodori HOMEを拠点に、「ちょいサポ」という生活支援サービス（草取り、電球交換、掃除など）があり、障がいのある人も担い手として活躍しています。 |



※互近助パントリーの拠点となっており、困りごとを抱えている人にも優しい居場所を目指しています。

「NPO法人彩」が利用者の生活訓練や地域住民が自由に使える場として、地域の居場所を立ち上げました。

普段は調理、洗濯、買い物などの訓練や利用者の余暇活動の充実を図ることを目的に活動しています。曜日は地域に開放し、町内会での活動やサロンをはじめとした趣味活動など、自由に利用できるよう場づくりを進めています。

地域住民に知ってもらえる第一歩として、小地域ケア会議もこの場所で開催しました。コロナ禍でも「人と人」、「人と居場所」がつながる地域のプラットフォームを目指しています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。

第一  
福田

irodori HOME



# 第二 福田

## いきいきサロン古新田 かたつむりの会



かたつむりのように家庭（殻）に閉じこもりがちな人を、「角出せ」、「檐出せ」と地域に連れ出すことを大切にしています。

### わがまちの様子

|           |                                                             |
|-----------|-------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 12,458人                                                     |
| 高齢化率      | 21.43%                                                      |
| 高齢者支援センター | 福田                                                          |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議では、「緊急連絡カード」の普及や見直しについて定期的に検討しており、見守り体制の強化に力をいれています。 |



「かわら版」を持って、訪問している様子。ちょっとした立ち話が、1つのサロンのような雰囲気になっています！



平成12年から「地域のなかで身近に集える居場所づくり」を目的として、「かたつむりの会」は始まりました。「みんなおいでんせう、まっとうるけう」を合言葉に、地区の民生委員が中心となり、愛育委員や栄養改善委員など、みんなで一緒に取り組んできました。参加者と一緒に料理を作ったり、脳トレやニューススポーツ、誕生日会など、内容も盛りだくさんで、参加した人からは、「外に出るきっかけになった」という言葉もあり、地域とつながる大切な機会になっています。

新型コロナウイルスの影響で集うことが難しくなった際は、今までのサロンの活動をまとめた「かわら版」を作り、参加者一人ひとりにお届けしました。



親子や若い世代の参加もあり、「多世代の交流の場」や「フードロス削減の取り組み」にもなっています。

### わがまちの様子

|           |                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|
| 総人口       | 5,546人                                                    |
| 高齢化率      | 33.47%                                                    |
| 高齢者支援センター | 福田                                                        |
| 地域のトピック   | 連合町内会、老人会、地区社協など、地域の団体が横でしっかりとつながっており、顔の見える関係づくりが広がっています。 |



地域の人から野菜、つながりのある企業から魚の切り身などの提供があり、お弁当も手作りしています。

食材がたくさん提供された際は、加工後に冷凍保存し、次回のフードシェア会にも活用しています。



# 第三 福田

## 広江地区 フードシェア会

広江地区では、体操や食事会などの通いの場が多くあり、日頃からの健康づくりや交流する機会を大切にしています。

コロナ禍でも、地域の有志で「何か活動することができないか」、「住民同士つながりのある交流ができないか」と前向きに考え、毎月一回フードシェア会を開催しています。

地域の人の「有志」と一緒に食料品や生活雑貨を集め、「地域愛」と一緒にお渡しをしています。また、「本当に困っている人は会場に来られない」との思いから、地区の民生委員と連携し、独居高齢者や見守りが必要な人に個別訪問してお届けしています。





外観は隠れ家のような雰囲気になっており、子どもにとっては秘密基地！秋になるとハロウィンの飾り付けが好評です！



駄菓子で買い物体験をする子どもの姿もあります。「うちサボ」の箱は駄菓子の横に置いてあり、気軽に寄付できるよう工夫しています。



# 連島東

## 地域の駄菓子屋 うっちい

### わがまちの様子

|           |                                              |
|-----------|----------------------------------------------|
| 総人口       | 7,874人                                       |
| 高齢化率      | 25.45%                                       |
| 高齢者支援センター | 連島                                           |
| 地域のトピック   | 地区社協が主催で、学区全体を対象とした避難訓練を毎年行っており、防災意識が高い地域です。 |

子どもや親子がこころの敷居を低く、ふらっと寄れる場所として、駄菓子を活用した居場所づくりを行っているのが、「うっちい」です。毎日昼間の時間帯に開いており、近所の人や他地域の親子なども来ています。用事がなくても、寄って話して帰る人もいて、地域の大切な情報交換の場にもなっています。

また、地域の「何かしたい」という気持ちと、「困りごと」をつなぐ取り組みとして、「うちサボ」を始めました。駄菓子寄付できる箱を用意し、ある程度集まったら、こども食堂などに届けられます。ちよつとした思いやり（支え合い）が駄菓子を通してつながっていきます。



活動（キャンドル作り、囲碁ボール）の様子。参加者の声を聞きながら、内容を工夫しています。



他の曜日には手芸のサロンも行っており、通える場所がたくさんあります！



# 旭

## そよ風の会

### わがまちの様子

|           |                                                                  |
|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 5,296人                                                           |
| 高齢化率      | 27.85%                                                           |
| 高齢者支援センター | 連島                                                               |
| 地域のトピック   | 住民主体の通いの場が学区に多くあり、体操や手芸、専門職を招いての講話など内容も様々で、参加者の生きがいづくりにつながっています。 |

江長地区では顔馴染みの皆さんが毎週一回集まり、歌や体操、手芸や季節行事などを行っています。

参加者同士で声をかけ合い、「誰が来て、いつ帰っても大丈夫」を大切にしながら活動しており、居心地の良さから他地区から定期的に参加する人も見られます。

また、日頃から参加者の「できること」を自然におすすり分けしており、楽しみながら参加するだけではなく、趣味や得意なことを披露する場にもなっています。

参加者のなかには、民生委員もいて、場を通じた見守り活動にもなっています。



# 連島 神亀

## こども食堂 めぐりあい



デイサービスのレクリエーションで使われる物品は、子どもにも大人気！お弁当の完成を待つ時間も、わいわいと盛り上がっています。

### わがまちの様子

|           |                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 5,768人                                                                |
| 高齢化率      | 26.8%                                                                 |
| 高齢者支援センター | 連島                                                                    |
| 地域のトピック   | 令和3年度に愛育委員が中心となり、「くらしきまち歩きさと歩きマップ」の更新を行いました。今後は学区全体で防災マップの作成も検討しています。 |



顔馴染みのスタッフが笑顔で出迎え、会場は温かい雰囲気包まれます。

「デイサービスの事業所が地域貢献活動として、地域住民にも参加してもらいながら、こども食堂を始めました。」「親子が安心できる場所や多世代が自然に交流する場所を地域に少しでも増やしたい」との思いから、毎週一回開催しています。また、立ち上げに向けた打ち合わせから、地区の民生委員にも協力してもらい、高齢者や障がい者なども参加しやすいよう工夫されています。

当日はデイサービスの職員の有志とボランティアがお弁当を作り、おしゃべりしながらお渡しをしています。毎週の交流の積み重ねが顔の見える関係につながっています。



多世代交流ゆいまーるの活動1周年記念では、約170食のお弁当を手作りしました！

### わがまちの様子

|           |                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 6,459人                                                     |
| 高齢化率      | 32.19%                                                     |
| 高齢者支援センター | 連島                                                         |
| 地域のトピック   | 「西町笑天楽寿会」という男性中心の通いの場があり、食事を通じた交流や地域に向けた支え合いの取り組みが広がっています。 |



企業や地域から食材の提供があり、地域食堂やお弁当配達で活用されています。

# 連島 西浦

## 多世代交流ゆいまーる



「～しながら」の交流から「本音」がこぼれ、こころの壁が自然になくなります。

「食事」や「体験活動」を通じた居場所づくりを目的に、「多世代交流ゆいまーる」の名前で地域食堂を行っていただきます。調理から配膳まで、多世代のボランティアに協力してもらい、アクティブシニアの活躍の場にもなっています。また、餅つきをはじめとした季節の行事や、誰でも楽しめるワークショップなどの体験活動を毎月行い、「体験」から「居場所」につながる取り組みも大切にしています。

他にも、様々な理由で参加することが難しい子育て世代に向けた取り組みとして、「産前産後のお弁当配達」を行っています。「来られないなら出向く」という支え合いが、地区を超えて広がっています。



# 連島南

## 連島南学区 健康サロン 絆



薬剤師会による講話の様子。手洗い講座も行い、体験しながら楽しく学んでいます。



口伝えて参加者が増え、現在は40～50名の参加があります。

お土産と一緒に、気にかかけ合い、支え合いが広がります。



### わがまちの様子

|           |                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------|
| 総人口       | 13,153人                                          |
| 高齢化率      | 23.91%                                           |
| 高齢者支援センター | 連島                                               |
| 地域のトピック   | 連島南公民館を拠点に、高齢者サロンや子育てサロンが行われており、多世代の交流の場になっています。 |

連島南学区の愛育委員会では「仲間づくり」と「健康づくり」を目的として、毎月一回健康サロンを開催しています。馴染みのある曲に自作の振り付けをした「あっぱれ絆体操」、講師を招いての健康講話やレクリエーション、料理教室やニュースポーツなど、内容も盛りだくさんです。また、学区に係なく誰でも参加できるようにしており、新しい仲間との出会いの場にもなっています。

コロナ禍を背景に、薬剤師会による感染症予防の講話を行ったり、茶話会を持ち帰りできるお土産に変更したりと、工夫しながら継続してきました。地域の大切な居場所として紡いだ「絆」は、コロナ禍でも人と人との「つながり」を途切れさせない活動にもなっています。



リース作りの様子。各自が持ち寄った材料で自由に作ります。



# 霞丘

地域の人から提供され、種類も豊富です！ ゆったりと落ち着いた空間が広がっています。

### わがまちの様子

|           |                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------|
| 総人口       | 1,432人                                             |
| 高齢化率      | 15.36%                                             |
| 高齢者支援センター | 連島                                                 |
| 地域のトピック   | 集会所では、「一輪の花」という生け花のふれあいサロンも定期的に行われ、世代間交流の場になっています。 |

霞丘コミュニティ協議会の部会の一つとして、本を活用しながら、地域住民のつながりづくりを応援しています。毎月3回程度、地区の集会所を開放し、その場で読んだり、貸し出しまで行っています。希望があれば、新しい本もその都度追加しており、地域の思いを大切にしていきます。

また、開催日に合わせて事前に独居高齢者などには声掛けし、参加しやすい工夫もしています。本以外にも季節に合わせて手芸や茶話会なども行っており、閉じこもり予防や「こころ」と「からだ」の健康づくりが楽しく続く、地域の拠点（通いの場）それがブックガーデンです。

## ブックガーデン





体操後のストレッチの様子。DVDを見ながら身体をほぐしたり、参加者が他のサロンや教室で教えてもらった柔軟体操などを皆さんと一緒にしています。

### わがまちの様子

|               |                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 1,481人                                                             |
| 高齢化率          | 40.85%                                                             |
| 高齢者<br>支援センター | 倉敷西                                                                |
| 地域の<br>トピック   | 憩の家では、体操、ヨガ、ストレッチ、茶話会など、様々な通いの場が週替わりで行われており、地域の健康を支える大切な拠点になっています。 |



トレッキングの様子。参加者がお弁当を手作りし、野外での食事を楽しんでいます。コースも毎回変更して、飽きない工夫をしています。



憩の家で月2回、健康づくりを目的に体操やストレッチを行っています。ひとりでは続けるのが難しい体操も、気心知れた皆さんで集まると、「元氣」と「笑顔」を分け合う場になります。

参加者の有志が始まったウォーキングは、しだいに健康志向を高め、現在はトレッキングも行うています。「楽しみ」や「わくわく感」と一緒に、参加者の身体に合わせた健康づくりが続くよう工夫しています。

また、参加者の持ち寄りで食事に行われることもあり、ゆっくりとおしゃべりする時間から、自然にお互いの暮らしの把握する場にもなっています。

## ささえあいのぽいんと その2

「互近助の底力！」～くらしき互近助パントリープロジェクト～

互いに近所で助け合うことを目的としたこのプロジェクトは個人・団体・企業等から寄せられた食材や生活雑貨を活用し、地域に応じた手づくりの支え合い活動を生み出しています。活動を行う「互近助パントリーサポーター」の数もどんどん増えており、活動を通して発見した困りごとは、相談・支援機関と早い段階で連携し解決を目指すことができます。

1

食材・生活雑貨  
の提供者を募集

支援物品を託すという  
ボランティア・公益活動

2

互近助パントリー  
サポーターの募集  
と活動支援

支援物品を活用した地域に  
応じた支え合い活動の創出

社協が  
つなぎます



3

相談・支援機関と  
の連携

パントリーサポーターの活  
動を通して発見した困りご  
とを早期に相談・対応

### 見えてきた効果

- ①支援物品の提供件数  
【約200件】
- ②パントリーサポーター  
として始まった支え合い  
活動  
【70か所】
  - ・子ども食堂
  - ・困りごと相談窓口
  - ・見守り訪問等

※令和4年2月3日現在



# 我がまちの支え合い活動 見島地区

## 琴浦東

### 唐琴自主防災会連合会 逃げ遅れゼロを目指した取り組み



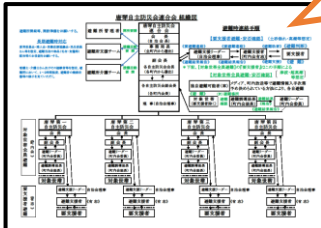
地上げを行い、防災力を向上させた唐琴自主防災会館は、地域独自の避難場所として活用されています。

唐琴地区では、平成16年の台風16号による高潮災害により、独居高齢者が自宅に逃げ遅れるという被害が発生しました。唐琴自治会は、「自主避難できない人を救うしくみが必須である」と、既存の自主防災会を「唐琴自主防災会連合会」として再構築。市の要援護者台帳とは別に、本当に逃げられない人の再調査を実施し、災害の種別ごとに対象者の選別を行いました。そして有事の際には、要支援者1人に対し2人が支援する体制や、自家用車で逃げるためのルールづくり、平時からの信頼関係づくり等、「守りたい」という思いを紡いできた結果、素晴らしい防災のしくみが生まれています。

#### わがまちの様子

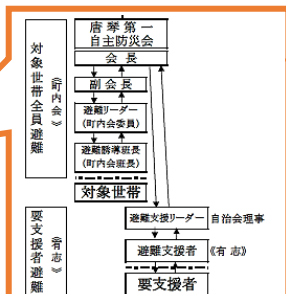
|           |                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 6,409人                                                            |
| 高齢化率      | 39.4%                                                             |
| 高齢者支援センター | 琴浦                                                                |
| 地域のトピック   | 唐琴自主防災会連合会の取り組みは、真備町の服部地区が取り組んでいる「見守り支え合い活動」のモデルとなった取り組みとしても有名です。 |

#### 唐琴自主防災会連合会 組織図



#### 避難支援者・要支援者一覧

| 氏名  | 住所  | 年齢  | 性別  | 要支援者 | 避難支援者 |
|-----|-----|-----|-----|------|-------|
| ... | ... | ... | ... | ...  | ...   |



| 住所      | 携帯電話 | 内容             | 全日 | 日中 |
|---------|------|----------------|----|----|
| 唐琴4-... | ...  | 高齢、戸抜け         | △  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 子、勤務中独居        | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 支援要            | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 子の勤務中          | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 夫婦とも支援要        | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 全日支援要          | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 夫支援不要但し妻の支援は不可 | ○  | ○  |
| 唐琴4-... | ...  | 支援家族無し夫婦とも支援要  | ○  | ○  |



朝収穫した野菜や猪肉がふんだんに入ったカレーライスで、身体の免疫力向上を目指します！



前半の勉強会の様子。男性の参加率も高く、新型コロナの予防に関する情報共有も行っています。

#### わがまちの様子

|           |                                                   |
|-----------|---------------------------------------------------|
| 総人口       | 322人                                              |
| 高齢化率      | 48.45%                                            |
| 高齢者支援センター | 琴浦                                                |
| 地域のトピック   | バス路線廃止にともない、現在は移動支援の立ち上げに向けた話し合いやアンケート調査も行われています。 |

琴浦北の山頂で開催される「白尾サロン」では、あえて身体を動かす体操等を行っています。その理由は、ハードな作業の後（畑仕事等）、山頂にある集会所に集まっていることがすでに十分な運動であり、もはや運動は必要ないとのこと。前半は学習の場、後半は地元で収穫された食材を使った食事を開催しています。時折他地区のサロンから交流を兼ねた見学者も訪れているとのこと、自然になつがりが生まれています。白尾サロンは、運動・食・交流・美しい自然等、健康づくりにかかせない多くの機能を備えた地域の通いの場です。

### 白尾サロンの健康づくり

## 琴浦北



# 琴浦南

## 児童クラブの取り組み フードパントリーみらい



フードパントリーみらいに関わるメンバー  
主任児童委員や民生委員、愛育委員、PTA等、子ども達の  
未来を思うメンバーが集まっています。



地域から集まってくる食品・  
食材からは、子どもたちを思  
う気持ちの大きさが伝わって  
きます。



メンバーがデザイン・  
作成したイメージマス  
コット

### わがまちの様子

|               |                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 4,764人                                                                                           |
| 高齢化率          | 32.33%                                                                                           |
| 高齢者<br>支援センター | 琴浦                                                                                               |
| 地域の<br>トピック   | 琴浦南小学校区小地域ケア会<br>議では、新型コロナの影響に<br>より集合型の会議は開催でき<br>ませんでした。 「つながる<br>回覧」を活用し、集わない形<br>での開催を行いました。 |

琴浦南小学校区内にある琴浦南  
みらい児童クラブでは、※互近  
助パントリーサポーターとして、  
児童クラブ内にパントリーボッ  
クスを設置しています。「未来  
ある子ども達のために」との思  
いを込めて「フードパントリー  
みらい」という名称で活動して  
おり、定期的に開催されるフー  
ドシェア等のイベントでは、子  
ども達や保護者だけでなく、地  
域に住む多くの人が参加してい  
ます。

フードパントリーみらいは、  
児童クラブと地域をつなぐ架け  
橋として活動しています。

※互近助パントリープロジェクトについては、  
P20の下段をご参照ください。

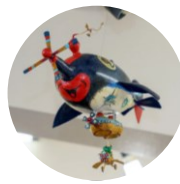
みらいの宝箱  
特技を持った住民が  
集まり、ものづくり  
やイベントを開催し  
ています！



みらいの宝箱で製作した「瓢箪募  
金箱」には、たくさんの人達から、  
赤い羽根共同募金が集まりました。



ちいきの玉手箱 住民手作りの作品が多数  
展示されている、地域の美術館です。



### わがまちの様子

|               |                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 8,323人                                                                           |
| 高齢化率          | 33.46%                                                                           |
| 高齢者<br>支援センター | 琴浦・児島中部                                                                          |
| 地域の<br>トピック   | 琴浦西小学校区には常設型の<br>ふれあいサロン「交流サロン<br>ふらっと」等、自由に交流で<br>きる場所や趣味や特技を楽し<br>める場所が多くあります。 |

特色に秀でた手工芸品や絵画、  
ちぎり絵など、地域住民の特技  
・才能が集まるちいきの玉手箱。  
そしてものづくり工房やピザ窯、  
BQなど、様々な地域交流活  
動に活用されているみらいの宝  
箱。

この二つの拠点は、「地域に  
住む方々の特技や才能を自画自  
賛で終わらせたくない。特技・  
才能を活かしたつながりづくり  
の場を地域につくりたい」との  
思いから、社会福祉法人王慈福  
社によって建てられました。

地域住民をはじめ、施設の利  
用者や園児といった、地域で生  
活する多くの人が活用するこの  
場所は、地域共生の拠点として  
も注目されています。

# 琴浦西

## ちいきの玉手箱&みらいの宝箱





つながるパントリーに参加した子ども達から届いたお礼のお手紙。今回取り組んだことで生まれた成果（つながり）です。



小地域ケア  
会議のメン  
バーと住民  
が触れ合う  
機会になり  
ました。

## わがまちの様子

|               |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------|
| 総人口           | 12,235人                                                  |
| 高齢化率          | 29.3%                                                    |
| 高齢者<br>支援センター | 児島中部                                                     |
| 地域の<br>トピック   | マリン地区社協主催の「児島小学校区サロン交流会」の開催等、地区社協とふれあいサロンの連携が広がっている地域です。 |

児島小学校区小地域ケア会議では、健康づくり、つながりづくり、食料支援等、多くの機能を複合させた「つながるパントリー」を、小地域ケア会議主催で実施しています。

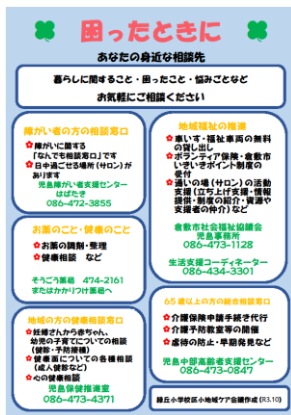
会議室を飛び出し、多くの住民で「集う」ことは、健康状態の把握や三世代交流はもちろん自然な声掛けや、身近な困りごとをキャッチする機会にもなっています。

会議室のなかで考えるのではなく、「地域のなかで何かやってみたい」という思いから生まれたこの活動は、今後の地域づくりにおける新たな可能性を秘めています。

## つながるパントリー



小地域ケア  
会議で何度  
も検討を重  
ねました。



「あなたの身近な相談先」  
自治会連合会をはじめ、地域で活躍する団体の情報を掲載しています。地域独自の資源をまとめた「あなたの身近な相談先」は地域のつながりづくりをお手伝いします。

## わがまちの様子

|               |                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 5, 079人                                                                      |
| 高齢化率          | 37. 15%                                                                      |
| 高齢者<br>支援センター | 児島中部                                                                         |
| 地域の<br>トピック   | 集会所を開放した「こどもの遊び場」等、地域と教育機関との連携も盛んな地域です。令和3年度には倉敷市総合防災訓練も実施され、防災への意識も高まっています。 |

緑丘小学校区小地域ケア会議では、新型コロナウイルスの影響により思うような活動が停滞するなか、小地域ケア会議の構成メンバーが所属する各組織の活動を再共有する取り組みを行いました。

そして再共有した情報は、「コロナ禍の今だからこそ、困りごとを抱えた地域の人々に情報が届くように」と、「あなたの身近な相談先」としてまとめ、自治会等を通じて地域に発信されました。

これをきっかけに、住民の人からの相談も増え、住民同士の困りごと相談や支え合い活動のきっかけとして活用されています。

## あなたの身近な相談先





# 味野

災害に強い地域づくり

学防災シリーズ

# 本荘

本荘地区社会福祉協議会  
YouTubeチャンネル

令和3年

令和2年

令和元年



「みんなで体験学防災」  
災害発生時のイメージづくりのため、消防団の活動紹介や煙体験、消火器訓練、段ボールバットづくりを行いました。



「みんなで作って学防災」  
被災した後のことを考え、土のう袋づくりや、非常食を自分で作って食べる体験も行いました。



「防災くるくる探検隊」  
小学生と一緒に通学路を歩き、危険箇所の把握や社会資源（電話ボックスや消火栓等）の確認を行いました。把握した情報はマッピングし、参加者全員で共有しました。

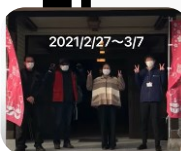
## わがまちの様子

|           |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 4,835人                                                                             |
| 高齢化率      | 35.53%                                                                             |
| 高齢者支援センター | 児島西                                                                                |
| 地域のトピック   | 令和3年度には多くの協力者の方々に支えられ、「大正橋こども食堂」が立ち上がりました。<br>【大正橋こども食堂】<br>開催日：毎月第3土曜日<br>11時～14時 |

味野地区小地域ケア会議では、味野地区の防災力の向上を目指し、味野小地域学校協働本部実行委員会と協力し、毎年「学防災シリーズ」と称して防災イベントを実施しています。取り組みを続けるなかで、防災の意識や知識の習得はもちろんです。住民同士のつながりが深まることで、災害だけでなく、地域で生じるあらゆる課題に対応できる力が育まれていきます。「学防災シリーズ」は平時のつながりを非常時の力へ活かす、すばらしい取り組みです。



「特定非営利活動法人 みんなの集落研究所」の永田さんを講師に開催した「LINE講座」の様子



チャンネル登録よろしくお願いします！  
YouTubeで「本荘地区社会福祉協議会」と検索！



## わがまちの様子

|           |                                                               |
|-----------|---------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 3,535人                                                        |
| 高齢化率      | 36.61%                                                        |
| 高齢者支援センター | 児島西                                                           |
| 地域のトピック   | 認知症カフェの運営や、地域住民による地域住民のための本荘活性化推進協議会（生活支援団体）等、支え合いの取り組みも活発です。 |

本荘地区社会福祉協議会では、「コロナで集えない」という課題を解決すべく、情報発信技術の活用に取り出しました。YouTubeチャンネルを開設し、新型コロナウイルスで不要不急の外出自粛が求められるなか、自宅に居ながら地域行事を楽しめるように、毎年の定番行事であった「雛めぐり」の準備やイベントの様子を動画として公開しました。その後はふれあいサロンで、「LINE講座」を開催するなど、地域みんなでつながりが途切れない取り組みを行っています。



# 赤崎

## 赤崎地区民生委員 児童委員協議会の支え合い活動

新型コロナウイルスに自分や身近な人が感染した場合、日常生活に多くの制限がかかってきます。子育て世帯も例外ではありません。「子どもにはお腹いっぱい食べさせたい。でも買い物に行けない。頼る親戚もないし…」そんな課題に立ち上がったのが赤崎地区民生委員児童委員協議会です。

※互近助パントリープロジェクトを活用し、自宅療養を余儀なくされている人の自宅の玄関先に、食品・食材を届ける支援を実施しました。

感染し、孤立していた住民からは、「地域の人たちが見守ってくださっているんだと思うと、とても嬉しかった」と話されていたとのこと。

距離をとる対策が徹底されるなか、「心の距離」を近づける取り組みが赤崎にはありました。



意見を交わす関係者

「コロナに感染した人たちにこそ支援が必要。感染者は決して非難の対象ではない。非難を強めることは、体調不良を隠してしまい、病気の発見が遅れるかもしれない。地域で助け合ってコロナを乗り越えることが大切なのではないか」と話す民生委員。

### わがまちの様子

|           |                                                                |
|-----------|----------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,588人                                                         |
| 高齢化率      | 33.05%                                                         |
| 高齢者支援センター | 赤崎                                                             |
| 地域のトピック   | 赤崎竜王ふくし会（小地域ケア会議）には、地域子育て支援拠点や児童発達支援事業所等、子育てに関わる専門職も多数参加しています。 |



食材・食品を運ぶ民生委員

食べ物ではなく、「心」を運んでいるようにも見えました。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。

# 下津井

## 吹上自治会の情報発信

### 1.LINE



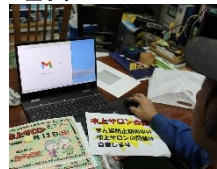
LINEができる方にはLINEで情報発信！

### 3.貼り紙



貼り紙もしっかり活用しています。

### 2.メール



ガラケーの方にはメールで情報発信！



自治会長の岩津さんは、「完璧な情報発信はない。いろいろな人に合った情報発信を考えていくことが大切」と話します。



「吹上サロン」情報を紡いだ先にあるのは「つながり」という地域の宝物でした。

### わがまちの様子

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 2,425人                                                              |
| 高齢化率      | 47.26%                                                              |
| 高齢者支援センター | 下津井                                                                 |
| 地域のトピック   | 吹上サロンは、デイサービスセンター しおかぜ城山の場所を活用した住民主体の通いの場です。この場所は届出避難所としても活用されています。 |

「情報発信」には様々な方法がありますが、一つの方法に偏ってしまうと、情報が十分に届き届きません。そんな課題に立ち向かっているのが吹上自治会です。LINE、メール、貼り紙や声掛けといった、一つの方法にこだわらない、様々な方法を活用し情報発信に取り組んでいます。

また情報の共有は住民個人だけでなく、地域の通いの場である「吹上サロン」や地域の社会福祉人といった、様々な場や機関とのつながりの強化にもなっています。



# 下津井西

## 社会福祉法人 しおかぜ 地域支援事業による通いの場支援



地域住民からは「みっちゃん」の愛称で親しまれている地域支援事業担当の土岐 弥優さんのメイン業務は、「地域に出ること」。早朝から地域に出かけます。

手づくりの「健康手帳」には、天気・血圧・脈拍・体温の他、「今日のひとこと」を記載できます。

「社会福祉法人しおかぜ」では、住民がいつまでも地域で住み続けることができるよう「地域支援事業」に取り組んでいます。その事業を担当する理学療法士の土岐 弥優さんは、下津井にある通いの場（約8か所）に足を運び、健康づくりへの助言やサロン運営の支援の他、様々な相談に対応します。コロナ禍においては、手作りの健康手帳を作成・配布し、家庭でも健康づくりに取り組めるしくみを考案しました。地域のため、住民のため、地域に寄り添う専門職は、今日も地域のどこかで活躍中です。

### わがまちの様子

|           |                                             |
|-----------|---------------------------------------------|
| 総人口       | 1,885人                                      |
| 高齢化率      | 38.99%                                      |
| 高齢者支援センター | 下津井                                         |
| 地域のトピック   | グランドゴルフが活発な地域で、中には365日行っているグランドゴルフ同好会もあります。 |

郷内地区では、公的な制度が使えない高齢者、障がい者の移動を支えるため、個人ボランティアの「サポートカー恵比寿」の移動を支援しています。個人ボランティアの「サポートカー恵比寿」と、郷内地区社会福祉協議会の「ぐるっとごうない」が活躍中です。郷内地区では以前、コミュニティタクシーの導入も検討されましたが、山々に囲まれた郷内地区では、「乗り合い場所まで行けない」といった声も多く利用を断念。「サポートカー恵比寿」（玄関先から目的地まで）を基本に生み出した「ぐるっとごうない」です。

### わがまちの様子

|           |                                                                                  |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 9,077人                                                                           |
| 高齢化率      | 28.59%                                                                           |
| 高齢者支援センター | 郷内                                                                               |
| 地域のトピック   | 令和3年度はコロナの影響で小地域ケア会議が実施できませんでしたが、今までの小地域ケア会議のつながりで「ぐるっとごうない」を含めた新しい取り組みが始まっています。 |



自家用車を活用した「サポートカー恵比寿」の車内には「※互近助パントリーボックス」が設置されています。

「ぐるっとごうない」で使用する車は地域からのご寄付でいただきました。



地区社協が取り組むことで、見守りや、つながりづくりにも役立っています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。

# 郷内

## サポートカー恵比寿 &ぐるっとごうない



# 我がまちの支え合い活動 玉島地区

上  
体

上成てくくお散歩マップ



このマップを活用して多世代で一緒に歩くことができ、ウォークラリーなどの新たに楽しめるアイデアも生まれています。

マップには見どころの写真も掲載し、地域に詳しい方からお聞きした情報も盛り込みます。

## わがまちの様子

|           |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,157人                                                                             |
| 高齢化率      | 25.3%                                                                              |
| 高齢者支援センター | 玉島東                                                                                |
| 地域のトピック   | 地区社協の設立が昭和52年と、倉敷で一番歴史があります。住民運動会など、スポーツが盛んで、夜間の安全パトロールや土手の漏水対応など、地域の安全にも気を配っています。 |

これまで上成地区社協では「地域の子供たちは地域で育てる」という気持ちから、住民運動会などの世代間交流に力を入れて活動してきました。しかし、コロナ禍で大規模な交流事業の実施が難しい状況となり、代わりに取り組める内容を検討しました。

地域に目を向けると、密を避けてウォーキングをする人が増えていることから、多世代が活用できるお散歩マップの作成にチャレンジ。住民だから知っている景色がきれいなスポットや、花をきれいに育てている所、歴史がわかる石碑などの情報を盛り込み、楽しみが増えることで、家族で歩くきっかけにもなるような、新たな交流を目指します。



獲れたジャコは素揚げだけでなく、パスタにしたりスープにしたりと、新しい調理方法が考えられています。

コロナ禍以前の大会では、多く獲れたチームを表彰し、参加者全員にその場で食べられるジャコの素揚げが振舞われました。

## わがまちの様子

|           |                                                                             |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 6,291人                                                                      |
| 高齢化率      | 32.62%                                                                      |
| 高齢者支援センター | 玉島東                                                                         |
| 地域のトピック   | 外出に困る住民に向けて、乙島らんらんというボランティアによる福祉無償運送が行われています。坂や細い道が多いという地域課題を、住民力でカバーしています。 |

高梁川の河口で獲れる穴ジャコのことを乙島では「乙島ジャコ」と呼び、地区社協主催で獲れた数を競う大会を毎年開催し、大人から子どもまで多くの住民が参加しています。穴に潜んでいるジャコを獲るにはコツがあり、経験がないと難しいのですが、大会では乙島が誇るジャコ獲り名人が獲り方を教え、事前に獲っていたジャコを素揚げにしてくれて、参加者に振舞ってくれます。

コロナ禍で大会が開催できない間も、名人は「やってみたい」という子どもたちに獲り方を教えるなど、楽しみを伝えることから自然な交流が生まれています。若い世代からは、ジャコの新しい調理のアイデアも出るようになり、楽しみをつなぐことから、地域のつながりが広がっています。

乙島ジャコ獲り大会

乙  
島



乙島東小学校に設置された外付け階段。



実際に防災訓練で使用して、住民への周知を行いました。訓練では4階で保存食や防災グッズの展示を行い、防災の意識を高めています。

子どもたちも受け付けや検温など、できる事をお手伝い。活動を知った地域の方から野菜の提供もあり、色んな所で活躍が広がっています。



「あおぞら」という名前は、以前この地区にあった子ども会の名前。また自然に子どもが集える場所にしたいと思い込めてつけられました。

# 乙島東

玉島エリアの支え合い事例

## わがまちの様子

|           |                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 3,916人                                                                                        |
| 高齢化率      | 27.58%                                                                                        |
| 高齢者支援センター | 玉島東                                                                                           |
| 地域のトピック   | 高い避難場所がないという課題がありましたが、避難にいとまのない時の緊急避難用に、小学校の4階に通じる外付け階段が設置されました。市と協議を重ね、道路から階段に渡れる通路も整備されました。 |

## 子ども食堂あおぞら

里親や保護司の活動も行っている乙島東地区の「天理教もたえのさと分教会」では、コロナ禍でつながることが難しい状況でも何かなでできることはないかと考え、令和3年5月から子ども食堂「あおぞら」を始めました。地域にお知らせすると、栄養満点の持ち帰り弁当は仕事帰りのママさんや近所の一人暮らしの高齢者など、様々な世代に喜ばれています。そこからできたつながりから、「パソコンの操作がわからなくて悩んでいた」など、暮らしの細かい困りごとも見えるようになり、ちよっとしたサポートにも広がっています。



井戸端食堂の様子。栄養学科の学生が参加したときは、学校で学んだ力を発揮してくれました。



健康教室の様子。会場にはテーブルや椅子以外にプロジェクターなどの機器もあるので、映像を映すことも可能です。



お店の外観は雰囲気が残っているので、訪れる人からは「懐かしい」との声も。

# 玉島

TAMAYA

TAMASHIMA

## わがまちの様子

|           |                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 8,764人                                                          |
| 高齢化率      | 30.34%                                                          |
| 高齢者支援センター | 玉島中部                                                            |
| 地域のトピック   | 孤立しがちな高齢者の見守りに力を入れており、小地域ケア会議でも通いの場の検討や、コロナ禍の柔軟な見守り方などを話し合ってます。 |

公会堂や集会所の活用以外にも、この学区ならではの人が集う場所があります。昭和の雰囲気が残るレトロな街並みの清心町商店街にある元婦人服店「旧玉屋」では、様々な人に場所を開放してワークショップや高齢者の体操教室などが行われており、地域の集いや交流の後押しをしています。また、こちらで行っている井戸端食堂では、近所の高齢者や子育て世代など、世代や住んでいる地域も違う参加者が、「食」をきっかけに交流する機会になっており、自宅や職場、学校とも違う場所を求めて訪れる人もいます。集まる場所が少ないという地域課題の解消を、地域に愛された「元店舗」を活用しながら取り組んでいます。





名前もみんなで決めた「いきいき元気柏島」。柏島地区では、通いの場から地域のつながりが続いています。



代表の太田さん（写真左）は愛育委員の活動もされていて他地区とのつながりもあり、そこで得たアイデアもサロンで活かしています。

# 柏島

## いきいき元気柏島

### わがまちの様子

|           |                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 5,964人                                                                |
| 高齢化率      | 37.29%                                                                |
| 高齢者支援センター | 玉島中部                                                                  |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議では、住民に伝えたい大切な情報を毎年「柏島ささえあいだより」にまとめ、民生委員や福祉協力員が連携し、全世帯に配布しています。 |

柏島では、通いの場をテーマに小地域ケア会議で検討していた時に、住民の力でこれまで把握できていなかった通いの場を発見したり、新たに立ち上がったりと、通いの場の数が急速に増えました。また柏島には、10年以上前から活動しているサロンもあります。「いきいき元気柏島」は平成18年頃から続いていて、季節を感じられる行事や、他の団体から得たアイデアを上手に活用しながら、予定もみんなで話し合っていて決めています。この場が個人と地域を結んでいるので、参加することで自然と情報が入り、困りごとがあっても、気軽に相談できる安心感が生まれます。



コロナ禍以前は、歌いながら体操を行っていました。歌のリズムに合わせてゆっくりと負荷をかけることで、体操の効果も上がります。



山で集めた花や木の実を使い、公会堂に飾っているリースも手作り。近くの幼稚園などにも贈りました。

# 玉島南

## フレッシュしゃんこら

### わがまちの様子

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,944人                                                              |
| 高齢化率      | 34.93%                                                              |
| 高齢者支援センター | 玉島南                                                                 |
| 地域のトピック   | 海に近い黒崎本村南町内会では、危機意識を持ち独自の防災マップを作成しており、この取り組みは他地区のマップづくりでも参考にされています。 |

玉島南高齢者支援センターの圏域では、高知県から広まった百歳体操に「うみ」や「みかんの花咲く丘」など、玉島南の地域を連想する童謡をつけ、ゆっくりと負荷がかかる独自の工夫をした「いきいき元気体操」が広がっています。令和2年11月から黒崎地区で立ち上がったサロン「フレッシュしゃんこら」でも、この体操を通じてメンバーが集まる機会になっています。パン作りや地元の山歩きなど、サロンの日以外でも趣味活動に誘い合っていて、山で採れた素材などを活用したガーランドやリース作りも行っています。それぞれに興味活動が活き、お互いが自然と気にかける合う場にもなっています。



# 沙美

## ビーチクリーンアップin沙美



家族での参加も多く、交流と清掃を兼ね合わせた活動となっています。



近隣のお店や福祉施設の職員、他の地区からのボランティアも駆けつけてくれました。

### わがまちの様子

|           |                                                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 1, 047人                                                                   |
| 高齢化率      | 47. 18%                                                                   |
| 高齢者支援センター | 玉島南                                                                       |
| 地域のトピック   | 認知症の方を地域で見守るために、小・中学校での認知症サポーター養成講座の開催や、声かけ模擬訓練を実施するなど、地域にやさしい意識が育まれています。 |

日本の渚百選に選ばれた沙美海岸は、住民にとって地区を象徴する大切な場所です。しかし、コロナ禍で海開きがされていない期間も砂浜を訪れる人は多く、放置されるゴミが問題になっていました。認知症や地域資源など、沙美の地域課題を検討してきた小地域ケア会議、通称「さみっと」でもこの問題を話し合いました。そして、沙美地区社協が主となり、住民や学校、福祉施設などの力も加わり、綺麗な砂浜を守るための清掃活動「ビーチクリーンアップin沙美」を実施することになりました。

多くの人がゴミ拾いに関わることで、普段から砂浜清掃をしている方の存在を知ることでもでき、地域を大事にする意識も磨かれました。



地域に向けてできることを取り組む「地域お助けキッズ」オリジナルバッジが贈呈されました。学校を卒業しても、地域を想う気持ちは続いていきます。



# 南浦

## 地域お助けキッズ 買物移動支援

食材の買い物だけでなく、衣料品やATMなどもある大型スーパーなので、生活に必要なものを自分で選ぶことができます。車の乗降場所なども、協力的な店長さんが相談に乗ってくれました。

### わがまちの様子

|           |                                                                    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 794人                                                               |
| 高齢化率      | 53. 53%                                                            |
| 高齢者支援センター | 玉島南                                                                |
| 地域のトピック   | 地域の見どころを紹介するお散歩マップに、防災の情報を追加する取り組みを行っています。マップを基に歩き、資源の把握にもつなげています。 |

南浦小学校は、小規模校のため子どもの数は少ないですが、普段から地域とのつながりは強い地区です。日頃から学校を支えてくれている地域に向けて、子どもたちは「地域お助けキッズ」として住民の集うイベント時に一緒に健康体操をしたり、高齢者に年賀状で元気を届けたりと活動しています。また、買い物ができる商店が少ないという地域の問題もありましたが、小地域ケア会議で話し合い、地元の社会福祉法人の協力を得て、隣町の大型スーパーに買い物移動支援の車を走らすことができたようです。課題はあっても、普段からのつながりが南浦の暮らしを支えています。







生活の場所がバラバラになった被災者が再開できる場であり、同じ地元でも関わることがなかった被災者がつながる場でもありました。



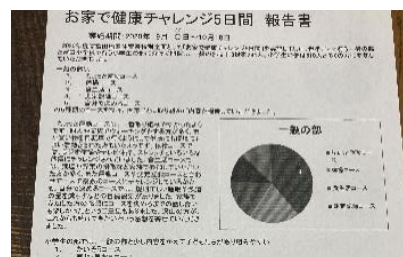
長尾の有志による手作りの小物入れや人形などの作品は、お土産やくじ引きなどにして参加者を元気づけました。

## わがまちの様子

|           |                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 12,556人                                                                            |
| 高齢化率      | 19.74%                                                                             |
| 高齢者支援センター | 玉島北                                                                                |
| 地域のトピック   | 小地域ケア会議では、見守りや防災の検討を行っていて、自主防災組織の情報共有なども行っています。また、地区社協でも防災講演会を開催し、住民への意識啓発も行っています。 |

## ほっと笑待会

平成30年7月豪雨災害の直後、長尾地区には災害ボランティアセンターの本部が置かれました。その後は多くの被災者が長尾地区のみなし仮設住宅を利用していただき、支援活動がありました。そのなかの1つに、玉島地区の心ほっとサポーターの有志や長尾地区の有志が協力し、住み慣れた真備から離れた被災者が交流して、不安を抱えた被災者が生活へ玉島の住民ともつながる機会となる「ほっと笑待会」がありました。被災者を笑顔で招待して、気持ちの復興に寄り添い、時に被災者にも活躍してもらいながら、ほっとできる時間が生み出されました。



この取り組みには小学校の先生も参加し、地区全体でチャレンジを盛り上げています。アンケート結果も共有して、あとのフォローもきちんと行います。



アンケートを確認する富田地区社協の西尾会長。



5種類のコースを用意して、自分が取り組みたいものを選ぶ工夫があります。

## お家で健康チャレンジ5日間

## わがまちの様子

|           |                                                                         |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,281人                                                                  |
| 高齢化率      | 31.52%                                                                  |
| 高齢者支援センター | 玉島北                                                                     |
| 地域のトピック   | 地域の高齢者を招き、太鼓や演芸などのステージで元気を届ける「高齢者のつどい」を実施しています。災害後は被災者も招き、共に元気を分け合いました。 |

コロナ禍で地域の活動が難しいなか、富田地区社協ではこれまでの活動をただ中止するのではなく、新たな取り組みを考えました。「お家で健康チャレンジ5日間」は、家族で誘い合って参加し、高齢者はウォーキングや家でできる体操、小学生はバランスのよい食事や歯磨きなど、それぞれでコースを決め、生活習慣や健康づくりなどの目標にチャレンジしました。アンケートでは「これからも続けたい」など前向きな声も。コロナの影響で集って行う交流ができなくなったり、生活を見つめ直すきっかけが増えたりと、個人の元気が地域の元気につながっています。



# 穂井田



食を通じて世代間交流ができるのも、料理教室の魅力です。



教室で行ったうどん作りのレシピは小地域ケア会議通信を通じて地域にも紹介しています。



## わがまちの様子

|           |                                                                                 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 1, 440人                                                                         |
| 高齢化率      | 41. 32%                                                                         |
| 高齢者支援センター | 玉島北                                                                             |
| 地域のトピック   | 憩いの家では、夏休みに小学生を招いた茶道教室で、本格的なお茶の体験が行われていました。貴重な機会を大事にするため、今後は小学校の課外学習でも取り組む予定です。 |

穂井田地区で続いている男性料理教室では、ちらし寿司やピザ、うどんなど、様々な料理にチャレンジしています。普段は料理に関わることで少ない男性が、魚のさばき方やレシピを覚えられるだけでなく、学童保育の子どもたちを招待した会食会にもつながっています。

野菜を作っている人が多いので、食材を持ち寄ってくれるのもこの地区ならでは。男性の活躍の場であり、仲間が増える場にもなっています。大切にしていくのは「食」をきっかけとしたつながりづくり。仲間をつなぎ、世代をつなぎ、何より自分たちが楽しむために、穂井田の男性たちは、これからも新たな料理にチャレンジしていきます。

## 男性料理教室



## ささえあいのぽいんと その3

### 直接的支援から担い手の人材育成まで幅広く活躍「生活支援サービス団体連絡会」

倉敷市では、日々の生活のちょっとした困りごとに寄り添いながら支援を行う「生活支援サービス」が数多く生まれています。支援の内容も家事のお手伝いから外出支援や子育て支援など幅広く、それぞれの特徴を共有しネットワークを構築しながら支え合いを強化していくことを目的に「生活支援サービス団体連絡会」が開催されています。

地域の担い手の養成を目的とした「生活・介護支援サポーター養成講座」でも、様々な団体の活動紹介や実習の受入など、生活支援サービス団体の果たす役割が大きく令和3年度までに、約350名の方が地域の新しい担い手として、講座を修了しています。



### 生活支援サービス団体連絡会登録状況（令和4年2月現在）

| サービス種別 | 団体数 | 実施主体          |
|--------|-----|---------------|
| 訪問支援   | 12  | 自治会・地区社協・NPO等 |
| 移動支援   | 2   | NPO・地区社協      |
| 常設型居場所 | 1   | 地区社協          |
| 子育て支援  | 1   | ファミリーサポート     |
| 認知症支援  | 2   | 個人ボランティア・NPO  |





# 我がまちの支え合い活動 船穂地区

船穂

上鳥向自主防災組織

設立から15年



船穂地区で行われた児童と地域住民合同の防災講演会の様子。子どもだけでなく、大人だけでもない。大切なことは世代を問わない。この防災講演会へ上鳥向自主防災組織のメンバーはサポートする側として参加協力しています。



上鳥向町内会は現在58世帯。防災研修会と炊き出し研修の様子。毎年行っている防災研修会には、子ども達の参加も多く防災啓発とともに地域ぐるみの、世代交流の場になっています。



## わがまちの様子

|           |                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 7,182人                                                                                           |
| 高齢化率      | 29.07%                                                                                           |
| 高齢者支援センター | 船穂                                                                                               |
| 地域のトピック   | 令和4年に94才になる岡村英子さん(写真右)と船越米子さん(写真左)は鳥向サロンに参加する地域のお達人さん♪元気の秘訣は？「ちゃーちゃー言うこと(笑)」(岡村さん)「登校の見守り」(船越さん) |

上鳥向町内会は、ご近所のゆるやかな見守りが根づく地域です。その一助を担っているのが、平成19年4月1日設立の船穂上鳥向自主防災組織です。町内の交流を図り、向こう三軒両隣の関係を大切にしていこうという効果的な活動を模索していた当時の町内会長や役員は、誰もが関心を持ちやすく、日頃からのつながりが重要な地域の防災活動こそこの町内のこれから必要だと考え、自主防災組織を設立しました。設立から15年、この自主防災組織では要援護者台帳を基に独自の連絡網を作成していますが、これは緊急時の声かけだけでなく、日ごろからのゆるやかな見守りづくりにも役立っています。



柳井原地区の互近助パントリーサポーター。コロナ禍で大勢で集えなくても1対1だと密にならず、話も弾みます。

柳井原小学校区グラウンドゴルフ同好会、名前で呼び合える気の置けない仲間たちです。



柳井原・堅盤谷サロンの有志でサロンの参加者などにマスクを作ってお渡ししています。

柳井原

和気あいあいでの顔の見える関係づくり

## わがまちの様子

|           |                                                                                                |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 828人                                                                                           |
| 高齢化率      | 31.52%                                                                                         |
| 高齢者支援センター | 船穂                                                                                             |
| 地域のトピック   | 柳井原グラウンドゴルフ同好会は毎週木曜日・日曜日 8時30分から柳井原第4公園で活動。冬期は9時30分から。柳井原・堅盤谷サロンは毎月1回 第2水曜日10時～工夫を凝らして開催しています♪ |

柳井原地区は、人口の約18%が後期高齢者、5人に1人は75歳以上の地域です。グラウンドゴルフやサロン活動が盛んで、なかにはグラウンドゴルフからサロンへはご参加される方もいます。一方で、集うのが苦手な方や開催場所まで行くことのできない方も。そういった方には、※互近助パントリーサポーターさんがちよつとお宅をのぞいたり、サポーターさん宅にちよつと寄ってもらったりでつながりを切らさない工夫をしています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下段をご参照ください。



# 我がまちの支え合い活動 真備地区



まちづくり主催の「冬まつり」で「川辺復興プロジェクトあるく」が行った防災に関するアンケートの様子。

## わがまちの様子



川辺地区の防災訓練で、掲げることで一目で安否が確認できる「黄色いタスキ大作戦」が行われました。川辺地区全世帯の60%以上が参加！関心の高さがうかがえます。



## タスキで紡ぐ

### 川辺の防災意識と絆

平成30年7月豪雨災害以降、川辺地区の共通のテーマは「逃げ遅れゼロを目指す」です。

まちづくり推進協議会は、地域の各種団体と協力し「町内会どうなっている会」や「川辺みらいミーティング」の開催回数を重ねています。また、小地域ケア会議では「防災・減災には普段からのつながりが重要」という共通認識のもと、普段からのゆるやかなつながり方を模索しています。

さらに、情報が得にくい方へも届きやすい情報ルートを開発するため、様々な場所や社会資源と協働し、普段の掲示場所やαの場所での黄色いタスキPRのポスター掲示も進めています。

|           |                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 4,077人                                                                               |
| 高齢化率      | 27.84%                                                                               |
| 高齢者支援センター | 真備                                                                                   |
| 地域のトピック   | 川辺地区の老人クラブは毎月、百歳体操、体操、手芸、調理、グラウンドゴルフなど活発に活動しています。「明日は〇〇があるよ」とご機嫌伺いも兼ねて電話で声をかけあっています。 |



コロナ禍で集まって話し合うことが難しいなか、オンラインも活用して検証を続けました。

## わがまちの様子

|           |                                                                                      |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口       | 3,744人                                                                               |
| 高齢化率      | 37.74%                                                                               |
| 高齢者支援センター | 真備                                                                                   |
| 地域のトピック   | 岡田地区は歌声喫茶が盛んで、被災後も再開を望む住民の声で復旧前の分館にて開催されたほど。民生委員の見守り活動も手厚く、普段から気かけ、顔を会わす機会を大事にしています。 |



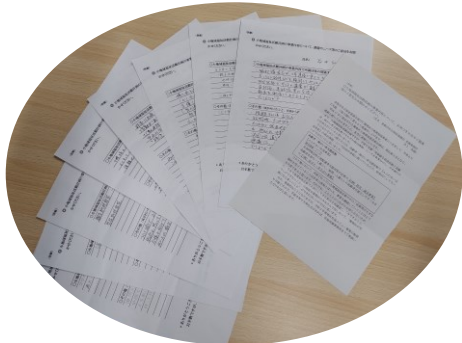
大学の先生の協力を得て、高齢者や子育て世代など、多くの住民から集まった意見をまとめました。



## 岡田を災害に強いまちに

岡田地区では、災害の正確な記録を残すために、早い段階で住民の経験と情報をまとめました。そして、二度と地区で逃げ遅れが起きないよう、避難に関する内容も盛り込んだ冊子「岡田を災害に強いまちに」の①に「が、被災から1年半後にできました。」が、被災後の暮らしのなかで感じたことや、地区で行われたボランティア活動などの情報もまとめていきました。被害の有無に関係なく、地区のみんなが大きな思いを経験したことを共有し、これから地域や個人でできることを考えるきっかけにもなる第2弾の冊子が「その②いきる」が完成しました。





コロナ禍で集って意見交換ができない  
年は、文書で意見を交わし合います。

わがまちの様子

|               |                                                                                              |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 3,952人                                                                                       |
| 高齢化率          | 33.35%                                                                                       |
| 高齢者<br>支援センター | 真備                                                                                           |
| 地域の<br>トピック   | 蘭小学校が発行した<br>防災教育副読本<br>「西日本豪雨災害<br>の教訓を未来へ」が<br>被災の伝承や防災啓発のために<br>令和3年度、蘭地区全世帯に配<br>布されました。 |



話し合いの中から生まれた事業  
『満1歳誕生日祝い(写真右)』『見守り  
活動(写真右上)』『ふれあいウォーク  
(写真左上)』つながることで見えてく  
る、地域で暮らす安心感。



蘭地区社会福祉協議会  
は、平成17年度から※小  
地域福祉活動計画を策定  
しています。  
毎年、学区内の団体が  
一堂に会し、それぞれの  
活動内容を共有したり、  
地区社協と一緒にできる  
ことを検討したり、また  
団体から見た蘭学区内の  
『気になること』を出し  
合ったりします。  
毎年繰り返し行うこと  
で、蘭地区内での団体間  
の連携が深まり風通しの  
良い地域づくりにつなが  
っています。

※小地域福祉活動計画とは、地域の福祉課題に対して  
地区社協が計画的に取り組んでいくための中期的な  
活動計画です。

男性  
パワー！！



地域のトピックから飛び出しました！  
「若葉共助会」の皆さんです。

わがまちの様子

|               |                                                                                                  |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 2,073人                                                                                           |
| 高齢化率          | 47.9%                                                                                            |
| 高齢者<br>支援センター | 真備                                                                                               |
| 地域の<br>トピック   | 若葉台団地内の公園清掃・管<br>理ボランティアで活躍してい<br>る男たちの会「若葉共助会」。<br>毎月第3土曜日に定例会もあ<br>り、団地内の色々な作戦会議<br>が繰り広げられます。 |



「どの子(孫)かな？」走り回る子ども達を皆が温かい目  
で見守っています。



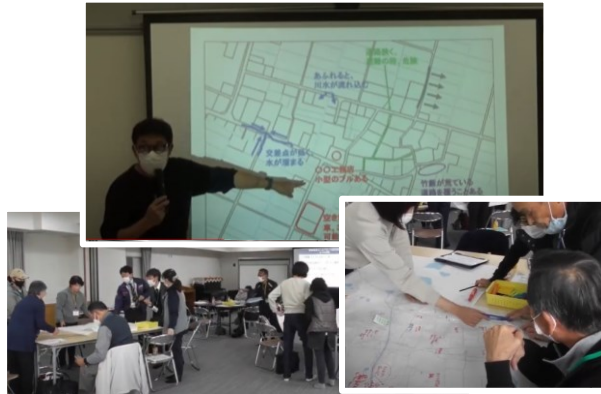
この地区に住んでいる人なら、皆  
が知っている食べ物「ふな飯」で  
す。その単語だけで老若男女を超え  
て語り合え、しかも栄養満点。食べ  
れば心と身体がほぐれ、人と人とを  
近づける「ふな飯」を次世代へ伝え  
るだけでなく「食」を通じて多世代  
がつながる集いを続けているのが二  
万地区社協です。  
コロナ禍の最近では、一斉に集まら  
ず、三々五々に集まる「食堂」方式  
で、入れ替わり立ち替わり地域の人  
がやってくるさまは、まさに人気の  
「地域食堂」です。  
「しばらくぶり」と話が弾み、ちょ  
っとした支え合いの作戦会議へ発展  
することもあります。



『ふな飯』  
でつながる地域







# 箭田家のヘルプカード

|                   |                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口               | 4, 2 6 3 人                                                                                                         |
| 高齢化率              | 3 3. 3 3 %                                                                                                         |
| 高齢者<br>支援セン<br>ター | 真備                                                                                                                 |
| 地域の<br>トピック       | 駅・支所・病院・老人保健施設・<br>デイサービスセンター・小規<br>模多機能施設・障がい者施設・<br>幼稚園・小学校・中学校・高校・<br>支援学校・スーパー・公民館・<br>運動公園など多くの社会資源<br>があります。 |

箭田地区では、平成30年7月豪雨災害の後、居場所のわからない方が多かったという反省から、みんなで助かるために先ずは自分の命を一番に考え、自分の責任の下に活用できる「箭田家のヘルプカード」を作成しました。

まちづくり推進協議会の呼びかけに学区のなかにある多くの団体や関係機関、防災活動に興味のある住民が参加し、何度も研修会や振り返りの会を重ねました。そうすることで、より強固で生きた関係が築かれました。

また、このカードを浸透させるために、一人ひとりから家族やご近所へ、ご近所の数人同士のつながりへ、町内へと、つながり合って学区全体のつながりを生むよう、小さな単位で取りこぼされない仲間づくりも視野に入れて活動しています。



「防災ばあ」  
防災に興味のある方はだれでも参加可能です。地元の企業（福長建設）の倉庫を借りて集まっています。



『**気負わない**』が**支える地域**

|               |                                                                                                         |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口           | 1, 8 2 6 人                                                                                              |
| 高齢化率          | 4 1. 5 6 %                                                                                              |
| 高齢者<br>支援センター | 真備                                                                                                      |
| 地域の<br>トピック   | 各種団体の会合をはじめ、有志の集いやサロンなど様々なところで防災からご近所のちょっとしたことまで語り合っています。それが「要配慮者マイタイムライン」の作成に地域を挙げて取り組んでいるきっかけになっています。 |

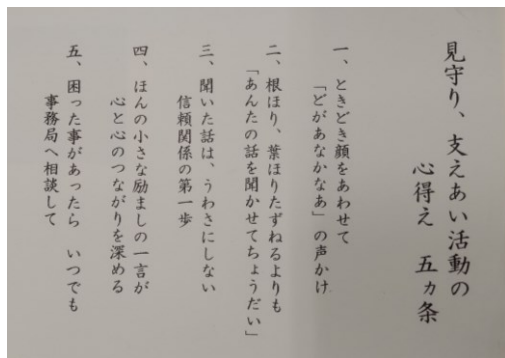
呉妹地区で行われている様々な支援合い活動のキーワードは、「知らず知らずに支え合い」です。

地元のサロンに参加する方が、ある時は、地域の施設のイベントで配るお菓子の袋詰めを手伝っていたり普段は気につけ、見守られる側の子ども達が、敬老の祝い品に添える手紙を書いたり、地域を盛り上げる活動の担い手だったりします。

ちよっぴりの義理とたくさんの楽しみで参加していたら、それが知らずと地域の誰かのためになっただけ「一緒にワイワイしてるとたのしいよね」「ありがとって言われるとびっくりするけど嬉しいよね」そんな会話がよく聞かれる地域です。



服部地区見守り支え合い活動の五カ条。  
小地域ケア会議の開会前に毎回唱和  
しています。



平成26年3月に、地域の住民の方に行った服部地区の  
気になることのアンケートの結果から、この見守り・  
支え合い活動は始まりました。

服部

## 見守り、支え合い活動

服部地区の見守り支え合い活動は  
被災を経験する以前から、平時の見  
守りだけでなく災害時の声掛けの必  
要性の有無を織り込んでいました。  
一人暮らしの方だけでなく、昼間に  
一人になる方々にも、家族や  
本人が希望すれば声をかけています。  
そういった見守り支え合い活動が被  
災時に無事避難することができた要  
因にもなりました。

見守りをする方が当番制で年度ご  
とに交代する地区もありますが、人  
が変わることをマイナスに捉えず、  
新たなつながりができることをお互  
いに楽しむ余裕を持ちながら、ゆる  
やかにしかし確かなつながりが根づ  
いています。

### わがまちの様子

|                 |                                                                                  |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| 総人口             | 513人                                                                             |
| 高齢化率            | 39.96%                                                                           |
| 担当高齢者<br>支援センター | 真備                                                                               |
| 地域の<br>トピック     | 被災後、自主防災組織が4箇所<br>新たにできました。住民の方た<br>ちの防災意識と地域のなかにあ<br>る様々な社会資源が上手につな<br>がった結果です。 |



## ささえあいのぽいんと その4

元気な地域づくりを市域で応援！「高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議」

「年齢を重ねても、住み慣れた地域で元気で活躍を続けたい」

そんな元気な地域づくりを応援するためには、関係機関もまた、ネットワークを構築しながらそれぞれの得意分野を発揮しながら地域に寄り添い続ける必要があります。

高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議はそのような支え合いの仕組みづくりを倉敷市域で検討・協議しながら、様々な活動を通してもっと支え合いの輪を広げる取り組みを行っています。

### どんな活動をしているの？

1. 地域づくりの活動に取り組みます。  
・通いの場ガイドブックや事例集の作成  
・支え合いのまちづくりフォーラム  
・サロン交流会 等
2. 新しい支援体制を構築します。
3. 既存の支援・新たな支援を各所属で連携しながら応援します。





# 生活支援コーディネーターがつながります！

## 生活支援コーディネーターをご存知ですか？

生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に推進する「**つなぐ専門職**」です。

私たちの暮らす地域には、住民同士のつながりや関係性から生まれた、たくさんのお互いさまが存在し、暮らしの場に応じた「手づくりの支え合い」がたくさんあります。

地域の宝物である、人や文化や既存の取組を教えていただきながら、地域の一員として、「支え合いの地域づくり」を応援してまいります。

生活支援  
コーディネーターは  
「**お節介**」と  
「**安請け合い**」で  
元気な地域づくりを  
しっかり応援する  
職員です！



私たちが生活支援  
コーディネーターです！

生活支援コーディネーター  
は社会福祉協議会に配置  
されています

倉敷市社会福祉協議会  
☎086-434-3301



これまでの  
ガイドブック・  
事例集は  
こちらから



人と活躍の場をつなぐ



人と人をつなぐ



人と居場所をつなぐ



意識をつなぐ・心をつなぐ



人と支援をつなぐ

## 地域支え合い活動事例集第二版

### 「笑うまちには福来る」

発行：令和4年3月

発行元：倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室  
連絡先：〒710-8565 倉敷市西中新田640番地  
☎086-426-3417 FAX:086-422-2016  
メール：[wlfqsc@city.kurashiki.okayama.jp](mailto:wlfqsc@city.kurashiki.okayama.jp)  
URL：<http://www.city.kurashiki.okayama.jp/>

制作：社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会  
連絡先：〒710-0834 倉敷市笹沖180番地  
☎086-434-3301 FAX:086-434-3357  
メール：[kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp](mailto:kurasyakyo@kurashikisyakyo.or.jp)  
URL：<http://kurashikisyakyo.or.jp/>