

平成30年度

絆のあんしん

ネットワーク

活動報告事例集

令和元年7月

足立区地域のちから推進部 絆づくり担当課



孤立ゼロプロジェクト



 足立区



## はじめに

平成30年度「絆のあんしんネットワーク」の活動報告事例集を拝見し、今まで企画検討されてきた様々な事業がいよいよ活動段階に入ったことを実感しました。特に課題とされてきた「男性の居場所づくり」に関しては、各地域包括支援センターで熱心に議論され、特色ある事業がそれぞれの地域で産声を上げたことは頼もしい限りです。

足立区ではこの春「地域包括ケアシステムビジョン」を策定し、2025年問題解決に向けて本格的な取り組みに着手しました。在宅医療と介護の連携など難問山積ではありますが、「孤立ゼロプロジェクト」をはじめとする当区の独自事業が、地域を支える力強い柱として成長しつつあることは、大きな希望の光です。

「高齢者＝お世話をされる人」と一方的に決めつけるのではなく、一人ひとりが、自分のできる範囲で互いを支えあう共生の仕組みが、しっかりと根付く足立区となるよう、「絆のあんしんネットワーク」のますますの発展に心より期待を寄せています。

令和元年7月1日

足立区長

近藤 や よ い



## 事業概要

- ◆孤立ゼロプロジェクト～絆のあんしんネットワーク～とは  
2-3
- ◆寄り添い支援活動について . . . . . 4

## 活動報告①（地域包括支援センター編）

|                  |    |
|------------------|----|
| ◆基幹 . . . . .    | 6  |
| ◆あだち . . . . .   | 7  |
| ◆伊興 . . . . .    | 8  |
| ◆入谷 . . . . .    | 9  |
| ◆扇 . . . . .     | 10 |
| ◆江北 . . . . .    | 11 |
| ◆さの . . . . .    | 12 |
| ◆鹿浜 . . . . .    | 13 |
| ◆新田 . . . . .    | 14 |
| ◆関原 . . . . .    | 15 |
| ◆千住西 . . . . .   | 16 |
| ◆千寿の郷 . . . . .  | 17 |
| ◆千住本町 . . . . .  | 18 |
| ◆中央本町 . . . . .  | 19 |
| ◆東和 . . . . .    | 20 |
| ◆中川 . . . . .    | 21 |
| ◆西綾瀬 . . . . .   | 22 |
| ◆西新井 . . . . .   | 23 |
| ◆西新井本町 . . . . . | 24 |
| ◆はなはた . . . . .  | 25 |
| ◆一ツ家 . . . . .   | 26 |
| ◆日の出 . . . . .   | 27 |
| ◆保木間 . . . . .   | 28 |
| ◆本木関原 . . . . .  | 29 |
| ◆六月 . . . . .    | 30 |

# 目次

## 活動報告②（町会・自治会編）

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ◆千住仲町会／千住河原町自治会 . . . . .         | 32 |
| ◆梅田通町会／島根第二都住自治会 . . . . .        | 33 |
| ◆都営西保木間一丁目自治会／東保木間町会 . . . . .    | 34 |
| ◆グリーンパーク新綾瀬管理組合／六木団地自治会 . . . . . | 35 |
| ◆宮城第三団地自治会／皿沼町会 . . . . .         | 36 |

## 資料編

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| ◆平成30年度絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧<br>38-44 |       |
| ◆孤立ゼロプロジェクト進捗状況 . . . . .           | 45    |
| ◆地域包括支援センター 担当圏域別人口 . . . . .       | 46    |
| ◆高齢者人口・高齢化率推移 . . . . .             | 47    |
| ◆絆のあんしん協力員・協力機関登録数 . . . . .        | 48    |
| ◆ふれあいサロン活動について . . . . .            | 49    |
| ◆ふれあいサロン 一覧 . . . . .               | 50-55 |
| ◆地域包括支援センター 一覧 . . . . .            | 56    |

# 孤立ゼロプロジェクト ～絆のあんしんネットワーク～とは？

このプロジェクトは、地域の方々や協力事業者などがネットワークを組み、いくつになっても人と人との交流がある、笑顔あふれる“お互いさまのまち”をみんなのちからで築いていく活動です。

プロジェクトのつながりを「絆のあんしんネットワーク」と呼び、互いに少しずつ“ちから”を出し合って、無理のない範囲で助け合って生きていくという、緩やかなつながりが目標です。

高齢者に何か異変があった場合には、“地域のネットワーク”で気づき、必要なところにつなげる体制を整えています。

## 気づく

- 孤立ゼロプロジェクト実態調査による“気づき”
- 町会・自治会活動による“気づき”
- 絆のあんしん協力機関(ページ右下参照)の事業活動時の“気づき”
- 絆のあんしん協力員(ページ右下参照)の見守り、声かけ活動による“気づき”
- ご近所づきあいによる“気づき”

## つなげる

- 連絡を受けた地域包括支援センター(ページ右下参照)が専門機関などの必要なサービスへ“つなげる”
- 「話し相手がほしい」「ちょっとした相談相手がほしい」方には、地域包括支援センターが絆のあんしん協力員の紹介へ“つなげる”



## ●孤立ゼロプロジェクト実態調査

介護保険サービスを利用していない70歳以上の単身の世帯と75歳以上の方のみの世帯へ「世間話をする頻度」「困りごとの相談相手」などについて、町会・自治会、民生・児童委員のみなさんが、区の情報をもとに聞き取り調査を行います。調査の結果、孤立のおそれがあると判断された場合には、関係機関や必要な行政サービスにつなぎます。

# 居場所づくり 社会参加へ

- 絆のあんしん協力員などが、地域のイベントや教室、サロンの活動を紹介“居場所づくり”
- 自ら進んで地域活動や地域社会に参加し、年齢にかかわらず、生きがいを持って日々を送っていただくことを目指す“社会参加へ”



町会・自治会  
民生委員



絆のあんしん  
協力機関



地域包括  
支援センター



絆のあんしん  
協力員



## 寄り添う (声かけ・見守り)

- 町会・自治会活動や日常のご近所づきあいの中で、声かけや見守りで“寄り添う”
- 絆のあんしん協力員も話し相手になるほか、声かけや見守りで“寄り添う”

### ● 地域包括支援センター

足立区から委託を受けた公的な「高齢者の総合相談窓口」です。高齢者やご家族の方の総合的な相談に応じて、必要な場合は訪問による支援も行います。

### ● 絆のあんしん協力員

地域の高齢者に気を配り、地域包括支援センターからの依頼を受け、支援を必要とする方に対して見守りや声かけなどの活動を行います。

### ● 絆のあんしん協力機関

商店、新聞配達店、薬局などの事業者に登録していただき、地域に支援を必要とする方がいた場合、地域包括支援センターに連絡をとるなどの活動を行います。

# 寄り添い支援活動について

## ■寄り添い支援活動とは

絆のあんしん協力員による孤立のおそれがある方への定期的な訪問活動です。

家族や地域社会とのつながりが極端に少ない方（その疑いがある方も含む）に対して、気づき・見守り活動から一步踏み込んで、定期的な訪問活動を行い、顔の見える関係を築き、社会的孤立状態を解消することを目的としています。

## ■寄り添い支援活動の流れ



# 活動報告①

## 地域包括支援センター編

次ページからは「絆のあんしんネットワーク」における地域包括支援センター、絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関の活動について、各地域包括支援センターから提出された報告書をご紹介します。

報告書右上に記載した絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関数は、令和元年6月1日現在のものです。

なお、報告書で紹介するふれあいサロンについては、巻末の資料編(50ページ～)に詳細を記載しています。

本文中の名称は以下のとおり記載しています。

- ・地域包括支援センター → **包括**
- ・絆のあんしんネットワーク連絡会 → **連絡会**
- ・絆のあんしん協力員 → **協力員**
- ・絆のあんしん協力機関 → **協力機関**

本文中に登場する「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」とは、町会・自治会等の活動の中で、「声かけ」・「訪問」、集会室や会館を使った高齢者の「居場所づくり」などで、日常的な見守り・交流を行う団体に区が物品を提供し、応援する事業です。

基幹地域包括支援センター

TEL5681-3373

協力員 59

協力機関 37

## 「島根版居場所づくり」企画から実施へ

平成 29 年度、包括が支援を開始した方の中に、相談相手がおらず、地域社会から孤立してしまい「もっと早く関わることができれば…」と感じる男性がいました。

また、島根住区センターで開催している介護予防教室でも男性の参加者が少ないと心配する声がありました。

これを受け、男性の孤立防止のために協力員や地域住民、住区センター職員が「自分たちで何かできることはないか」地域ケア会議で検討しました。

### ■「島メンおもてなし会」の発足

会議では、「食事なら男性も参加しやすいのではないか」との意見があり、食事会を実施することに決まりました。協力員や地域の男性で結成したグループ「ほほえみ会」を中心に、島根の男性達（メンズ）が気軽に集まれるよう、名前を「島メンおもてなし会」とし、平成 31 年 2 月 21 日に初回が行われました。

カレーなら  
みんな好きよ



仲間づくりに  
レクもやって  
みようよ



「ほほえみ会」の打合せの様子

自分たちで作成したチラシ

### ■島メン集まれ！

当日は、「ほほえみ会」のメンバーを中心に準備に取り掛かりました。今回はカレーライス、コールスロー、カボチャの煮付けに挑戦です。メンバーには元料理人の男性や割烹着姿の女性協力員さんもおおり、手際よく食材を切っていきます。参加者の男性にも銀杏剥きなどを手伝っていただきました。

完成後はみんなでテーブルを囲み、美味しく、楽しく、いただきました。

お食事の後はレクリエーションを行い、皆さんで親睦を深めました。集まった男性からも「またやりたいね」「次は何を作ろうか」「今度は準備から手伝うよ！」と大好評でした。次回開催も決まり、皆さん楽しみな様子でした。



ちょっとお味見♪



みんなでお食事！



頼もしいメンバーとの集合写真

地域包括支援センターあだち

TEL3880-8155

協力員 18

協力機関 24

## 地域を知ろう！～地域資源マップの作成～

これまで2年間にわたり、「地域の居場所づくり」をテーマに連絡会で話し合いを重ね、5ヶ所のふれあいサロンが立ち上がりました。今では高齢者の楽しい交流の場となり、地域の活性化につながっています。

平成30年度の連絡会は「地域を知ること」をテーマに、白紙のマップに地域資源（避難場所、集会所、町会会館、地域サロン、ラジオ体操、プチテラス、交番、バス停、銭湯、公衆電話、AEDなど）を書き込む作業を進めました。

### ■絆のあんしんネットワーク連絡会

#### 第1回（6/5）活動準備編

- ①講義「あだち」を救うのはあなたの力 Part1
- ②地域サロンの現状と課題
- ③マップに載せたい地域資源について

#### 第2回（9/4）活動実践編

- ①講義「あだち」を救うのはあなたの力 Part2
- ②あだちマップの作成 その1

#### 第3回（12/4）活動実践編

- ①あだちマップの作成 その2

#### 第4回（3/5）活動実践編

- ①あだちマップの作成 その3
- ②意見交流会



意見を交えながらマップづくりに励んでいます

### ■マップ作成で目指すことは…

地域ごとのグループに分かれ、地域資源をマップに書き込んでいると、「今まであったものが少なくなった」「どこにあるのか分からない」「他の地域より資源が少ない」などの現状が見えてきました。また、あるグループでは、「今後、必要になってくる地域資源」についての意見も聞かれました。

「地域住民を救うのは地域を知る住民であり、自分たちの手でマップづくりを進めることで介護予防に役立つ社会資源を知ることができる」との参加者の声も。

地域を見直し、地域の現状を知ることが、今後の地域包括ケアシステム構築の一助となるよう皆さんと一緒に取り組んでいきます。

地域包括支援センター伊興

TEL5837-1280

協力員 43

協力機関 24

## 地域福祉活動をしている多様な団体のネットワーク

### 伊興・西竹の塚地域交流会「行こう！伊興☆みんなのひろば」

高齢者だけでなく地域の多世代交流を目的に、伊興地域の協力員が実行委員として高齢者サロン、親子サロン、こども食堂の方々と打合せを重ね、平成31年1月19日に「行こう！伊興☆みんなの広場」を開催することができました。

イベント当日は地域のキリスト教会をお借りし、協力員が招待した団体による踊り、笑いヨガ、バンド演奏やことばあそび（短歌づくり）などを行い、たくさんの方々にお楽しみいただきました。

また、カローリング※1やスポーツスタッキング※2など参加者が体を動かすアクティビティも展開され、イベントも大盛況でした。

現在はこの活動をきっかけにお互いの団体を訪問し合うなどの交流が生まれています。



真剣にスタッキング



笑いヨガでリフレッシュ



楽しくことばあそび

#### ■避難所運営訓練（栗原北小学校）

地域の町会・自治会が主催する避難所運営訓練に包括伊興もお誘いいただき、参加してきました。

災害用トイレの展示や自衛隊による応急処置の指導、消防署員による救急救命講習などを多くの参加者が受けるなかで、普段包括になじみのない子育て世代などへ、包括の存在をPRすることができました。



自衛隊による救急救命講習を見守る地域の参加者の皆さん

#### ■絆のあんしん協力員の紹介

新しく協力員に登録された、<sup>ひろさわひとみ</sup>廣沢人美さんをご紹介します。

趣味や語学を活かしたボランティアの経験がある廣沢さんは、「経験を活かして、住んでいる地域でお役に立てれば」と抱負を語ってくれました。



廣沢人美 協力員

※1 カーリングを体育館などの床面でも手軽にできるように考えられたニュースポーツ  
 ※2 複数のプラスチック製カップを、決められた型に積み上げたり崩したりしてスピードを競うスポーツ

地域包括支援センター入谷

TEL3855-6362

|      |    |
|------|----|
| 協力員  | 30 |
| 協力機関 | 20 |

## 顔のつながる連絡会を目指して

連絡会を開催する際には、ただ講義を聞くだけではなく、皆さんが感じたことをお話いただくため、顔触れが毎回異なるように工夫してグループワークを行っています。

協力員、協力機関、民生・児童委員、警察関係者などの参加者がそれぞれの立場で意見を交わす事で、顔の見える関係づくりを目指しています。

### ■居宅ケアマネジャーとの交流会

地域には多くの居宅介護支援事業所があり、それぞれの事業所のケアマネジャーが日々地域を駆け巡っています。

そんな地域の目ともいえるケアマネジャーと参加者との顔の見える関係づくりを目指して、年に一度、「ケアマネジャーとの交流会」を開催しています。

平成30年度の交流会(8月3日)は「民生・児童委員と協力員の役割」がテーマ。

当日は区役所から講師を招き、簡単な勉強会を行いました。

グループワークではお互いを知るために、参加者とケアマネジャーが、地域のマップを見ながら自分の活動拠点に印をつけ、サロン活動や業務内容について発表し合いました。

参加したケアマネジャーからは、「地域の協力員や民生・児童委員がどのような方で、どのような活動をしているのかが分かって良かった」との意見が聞かれるなど、顔の見える関係づくりが徐々に進んでいます。



連絡会の様子



多くの方に参加していただきました



グループワークの様子

# 地域包括支援センター一扇

TEL3856-7007

協力員 69  
協力機関 24

## 「ぐらんぱ 扇」誕生のキセキ！

このサロンは、平成 30 年 5 月に「男性の社会参加・居場所づくり」というテーマで行った連絡会での話し合いをきっかけに発足しました。

### ■ゆうあいの郷・扇で開催中

「男性を引きつけるには麻雀が一番！」と、地域で活躍する 6 名の男性メンバーを中心に運営することとなりました。

会場探しを進める中で、包括扇も入る特別養護老人ホーム「ゆうあいの郷・扇」の食堂を利用できないかという要望があり、施設側も地域に貢献できるなら是非にと、実現しました。



毎回 30 人以上の参加者が集まり、  
楽しく麻雀をやっています！



男性らしい手作りの看板

平成 30 年 9 月に始動したこのサロンの大きな特徴は、男性が半数以上を占めていることと、初心者の参加を歓迎してサロンスタッフが最初から丁寧に教えている点です。

麻雀を全く知らなかった参加者も、今ではルールを覚えて対戦できるようになりました。そのため、徐々に参加者も増え、現在では当初の 6 卓から 8 卓まで増やして開催しています。

→ サロン代表を務める  
中川さん（左）



→ (手前) 鈴木さん(後ろ左から) 棚橋さん、西村さん、高木さん、嶋田さん



### 【ぐらんぱ 扇】

日 時：毎週水曜日（第 5 週は不定期） 13：30～15：30

会 場：ゆうあいの郷・扇 食堂（扇 1-52-23）

参加費：100 円

**江北一丁目エリア “畑” を活用したサロンの立ち上げへ向け始動！！**

江北エリアには5ヶ所のサロンが立ち上がっていますが、江北一・二丁目エリアにはサロンがないことから、江北一・二丁目の方たちも気軽に通えるサロンの立ち上げを目指していました。

そんな中、畑を所有する地域住民の方から、「地域の為に畑を使ってほしい」という申し出をいただき、畑を中心とした居場所づくりと方向が決まりました。

**■2回の連絡会でグループワークを重ねました**

グループワークでは、サロンでどのような活動をすれば地域の高齢者が楽しく参加できるかを話し合いました。

畑活動については「秋に収穫祭や芋煮会を地域の障害者施設や保育園と行うと交流が深まるのではないか」、地域交流については「体操や手芸の他にも地域の中学校や保育園の子供たちに昔の遊び（竹とんぼ、ベーゴマなど）を教えたりすると参加者みんなで楽しめるのではないか」などの意見が出ました。



活発な意見交換をしている様子



サロン活動についての勉強風景

**■活動に向けて準備が進んでいます**

名前は「江北ベジサロン」。

月2回程度の活動を予定しており、畑活動以外に体操や脳トレなども考えています。スタッフは連絡会に出席した方々と決まりました。

地域との交流も深まる収穫が今から楽しみです。

※「江北ベジサロン」は令和元年5月に活動を開始しました。



畑を活用したサロンの予定地

地域包括支援センターさの

TEL5682-0157

協力員 53

協力機関 33

## 区内初！！マンション管理組合が“わがまち”登録団体に！

これまで、さのエリアでは4町会・自治会が“わがまちの孤立ゼロプロジェクト”に取り組んでいましたが、平成30年度は協力機関であるマンション管理組合が新たに取り組みを開始しました。

### ■グリーンパーク新綾瀬マンション管理組合 「サロン友&友」

マンション内で孤立しがちな高齢者が増えているという現状を受け、「居場所を作ることによってマンション内の見守りにつながれば」という住民の思いから、マンション管理組合としては初の“わがまちの孤立ゼロプロジェクト”がスタートしました。

月に一度、マンションでサロンを開催し、はじめは少人数でしたが、サロンの認知度が向上するとともに徐々に参加者も増えてきました。体操や参加者のギター演奏に合わせて歌を歌うなど、スタッフと参加者が協力し、サロンを楽しんでいます。



同じマンションの住民同士  
会話が花が咲きます



みんなで体操しています

## 絆のあんしんネットワーク連絡会で資源マップづくり

平成30年度は「男性高齢者の居場所づくり」をテーマに、年6回連絡会を開催。見守りや声かけの際に活用できればと、地域のサロンやラジオ体操スポット、利用できる空き店舗の情報などの資源マップを作成し、新しい居場所の他に、既存の資源を活用する方法についても話し合いました。



←絆づくり担当課から  
お知らせしています



←作成した資源マップ

地域包括支援センター 鹿浜

TEL5838-0825

協力員 60  
協力機関 23**“地域と共に” 絆のあんしん協力員が活躍中！**

包括鹿浜では、新しいサロンの立ち上げだけでなく、既存のサロン活動の継続や発展の支援に取り組んできました。今後はサロン間の交流にも力を入れていきます。

**■サロンいろいろ「親父のカラオケ」誕生 ～谷在家団地自治会～**

独居高齢者が多く居住する谷在家団地では、特に男性独居高齢者の把握が困難であることが課題となっており、平成29年からの「サロンいろいろ」自主開催をきっかけに検討を重ね、平成30年新たに「親父のカラオケ」が誕生しました。

開催から1年経過した現在では、毎回7～10名の参加があり、参加者の中から責任者を選出してサロンの運営に一役買ってもらいなど、参加者主体でサロンが運営されています。

「参加者の方達には毎回楽しんでいただいています。色々な企画を考えて皆さんをお待ちしています」と、サロンスタッフの三輪協力員と松田協力員は笑顔で活躍しています。



← 松田協力員(左)と三輪協力員(右)



← 熱心に選曲している様子

**【親父のカラオケ】**

日時：毎月第1木曜日  
13:00～15:00

会場：谷在家団地  
第二集会所  
(谷在家3-22-12)

参加費：50円

**■絆のあんしん協力員の紹介**

五味さんご夫婦は、平成29年より協力員として活動されています。以前から自治会長として地域活動にもご尽力いただき、団地内でのグラウンドゴルフや卓球、カラオケなどの活動を積極的に行っています。さらに、協力員となった現在は「サロンなごみ」の運営や地域の見守り、相談者を包括へつなぐパイプ役など幅広く活躍中です。



五味富枝協力員(左)と 五味寿明協力員(右)

## 絆のあんしんネットワーク連絡会での取り組み

居場所マップづくりを通じて、「“集まれる”居場所を知る」から「“活躍できる”居場所を知る」へ。

ただ集まるだけでなく、地域で自発的に活動できるような居場所を知り、地域活性化につながるよう居場所マップづくりに取り組みました。

また、今後に向けて、社会福祉協議会とともにボランティア登録会を開催するなど、元気なシニアの活躍をバックアップしていきます。

### ■居場所マップづくりで「“集まれる”居場所」を知る

平成29年度より、「活動の場が一目でわかるマップなどがあるとわかりやすいし、知人を誘いやすい」とのご意見があり、「居場所マップ」を作成することとなりました。

包括新田の担当エリアには新田地域と江南地域があるため、それぞれの地域の協力員たちとマップづくりに挑戦しました。



←マップづくりの様子

→完成した新田地域・江南地域の地図



### ■「“活躍できる”居場所」を知る

居場所マップづくりを通じて、実際の居場所にどのようなものがあるか、その中で「“活躍できる”居場所」はどこなのか、議論しました。

名前は知っているけど…という方も多い「総合ボランティアセンター」「あいあいサービスセンター」「シルバー人材センター」などの事業の利用方法を共有しました。

新田地域には各事業の登録者がまだまだ少ない事がわかり、活躍の場を紹介する必要があるという課題も見えてきました。



社会福祉協議会の職員を講師に招き、ボランティア活動の第一歩を学びました

地域包括支援センター関原

TEL3889-1487

協力員 107

協力機関 55

## サロン同士の横のつながりを求めて…

### 梅田のサロンが大集合！「ふれ愛サロンまつり」開催！

梅田地域には、11ヶ所のふれあいサロンがあり、各サロンの代表や協力員がそれぞれ工夫を凝らして活動しています。

しかし、サロン同士の横のつながりが希薄なため、「こんなとき他のサロンはどうしているの…？」と思っても、情報を共有する機会がありませんでした。

そこで、連絡会から話し合いをスタートし、地域ケア会議で各サロンの代表者が意見を出し合い、「ふれ愛サロンまつり」を開催することになりました。

#### ■どのサロンも大盛況！

平成30年11月22日エルソフィアで開催された「ふれ愛サロンまつり」。協力員がご近所の方を積極的にお誘いして下さったこともあり、150人もの方に参加していただきました。

「梅田ってこんなにサロンがあるの？」「見て、体験して、楽しかった！」など、たくさんの感想をいただきました。



手芸サロンの作品に皆さん興味津々



150人もの参加者で賑わいました

#### ■お互いを知り、より良いサロンへ

サロンを主催している皆さんからも、「他のサロンの方も、同じように悩んで頑張っているのを知って、ホッとした」「七夕の笹、運んでもらっちゃった♪」と交流もできました。

個性あふれる梅田のサロン。自分好みのサロンを探してみませんか？



体操サロンでは皆さんで体操

地域活動デビュー 地域住民主体の介護予防活動を目指して

高齢男性の心をつかむ3つの秘訣は…

千住西では、(1) 目的がある (2) 競争心を刺激する (3) 体を動かすと考えました。そこから、「ダーツ倶楽部」と「男子・ごはん」の男性同士の仲間づくりがスタート！さらに千住ブロックでは、男性活動の各サークルの代表が集まり、「男活・交流会」も開催！



ダーツ倶楽部



男子・ごはん



男活・交流会



■ “わがまちの孤立ゼロプロジェクト” 情報共有会(千住仲町会)

平成30年10月13日(土) 開催  
 テーマ:「また、来年も訪問しますね」  
 ~千住仲町会独自の孤立ゼロ訪問継続~

千住仲町会では、町会を3つのブロックに分けて約30人の調査員が二人一組で活動しています。

高齢の方は1年経つと状況に変化があるため、同じ調査員が継続して訪問し、その変化を見逃さないという意識で活動をしています。

訪問ではオレンジ色のベストを着た“仲町見守り隊”が活躍中です。

また、地域住民主体のサロンも開催しています。



情報共有会の様子

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会

平成30年10月29日(月) 開催  
 テーマ: 自立と安心に役立つあれこれ  
 ~聞いて・見て・体験して・相談しよう~

福祉用具・介護用品について、説明だけではなく、実物を具体的に見たり触れたりして、より関心を持って学ぶことができました。協力員、地域住民の27名が参加し、寝たきりにならない、要介護にならないための知識・情報を得る機会になりました。



紙オムツやシルバーカーに興味津々です

## 地域包括支援センター千寿の郷 TEL3881-1691

|      |    |
|------|----|
| 協力員  | 19 |
| 協力機関 | 21 |

## 地域の“目”。セブン-イレブン店長の声を聴く

地域に見守りの明かりを灯し続けるコンビニ。千寿の郷の連絡会では協力機関であるコンビニ店長をお招きし、「コンビニの窓口からみえる高齢者の様相」と題しお話をさせていただきました。



セブン-イレブン足立柳原2丁目店  
店長の沼尻さん

## ■あれ？という気づきを大切に

「店内をうろうろする高齢のお客様に声をかけたところ、『家がわからない』とのことでした。

店の周辺を一緒に歩いて探しましたが、わからず、警察へ連絡することにしました。

すると、その方は六本木から来ていたということがわかり、無事に家族の元へ戻る事ができたということもありました」

## ■お客様一人ひとりを知る

「当店では、60～70代のお客様が多く、中には1回の買い物で大量の物を購入される方もいます。また、何日もそのような状態が続くときには、できるだけお客様へ声をかけ、様子を伺うようにしています」

お店の経営以外にも大切なことがあるということを教えてくれる店長さんでした。

## 常東地域で「高齢者 声かけ訓練」を実施！

平成27年度から取り組んでいる「常東地域あんしん拡大推進会議※」で、地域住民からの「認知症の方への対応をどうしたらよいかわからない」との意見を受け、地域ごとに認知症サポーター養成講座を開催しました。

認知症サポーター養成講座を受けて、認知症に関する知識を得ても「街で声をかけるにはまだまだ心配」ということで、平成30年12月1日、地域住民と地域の事業所が協力し合い、「高齢者 声かけ訓練」を実施することになりました。

当日は千住の街を舞台に、高齢者役に対し、参加した地域住民が声をかける訓練を行いました。

多くの通行人が興味深そうに足を止め、「何をやっているの」と聞いてくるなど、地域の関心も集めた様子でした。

参加者からは、「今後、気になる高齢者に声をかけていきたい」「大学生などの若い人たちと一緒に訓練したい」「継続して訓練したい」など多様な意見が出されました。



声かけ訓練の様子  
学園通り千住旭町商店街にて

※ 地域住民と地域の事業所とともに、安心して最後まで住み続けられるまちを目指して活動を行う有志による会議体

地域包括支援センター千住本町 TEL3888-1510

協力員 23  
協力機関 41

## 男性のための料理サークル「千住男男キッチン」発足！

### ■千住本町エリアに3つ目の男性グループが誕生

(千寿おとこ組、千住男男キレイ隊に続き)

包括千住本町では、平成29年度から、男性の居場所づくりに取り組み、平成30年度は連絡会での話し合いがきっかけで「千住男男キッチン」が誕生しました。

「男性が自分で料理を作れるようになる」をテーマに平成30年11月から活動を開始。元パン屋さんだった場所をお借りして、月に一度、男性の料理教室を開催しています。

作りたい料理を参加者の話し合いで決め、協力員の女性が料理を教えてくださいます。

これまで、カレーライスや肉じゃが作りにチャレンジしました。参加者の皆さんがとても意欲的で、今後の活動についてのアイデアも活発に出されているこの「千住男男キッチン」。今後も楽しく活動できるよう、サポートしていきます。

### ■平成30年11月 第1回 千住男男キッチン 活動風景



チームワークもバッチリ



真剣な眼差しで盛り付けています

#### 【千住男男キッチン】

日時：毎月第2火曜日  
10:00~14:00

会場：足立ベーカリー  
(千住龍田町15-15)

参加費：500円



こだわりのカレーができました！

地域包括支援センター中央本町 TEL3852-0006

協力員 88  
協力機関 30

## 地域ぐるみで高齢者悪質商法を防ぐために

ある協力員から「自宅に還付金詐欺のハガキがきた！巧妙な内容で誰が騙されてもおかしくない。連絡会でとりあげてみては」とのご提案を受け、平成30年11月、「高齢者を狙う悪質商法の手口と対処方法～最新情報を踏まえた見守りや対応のポイント」をテーマに連絡会を開催しました。

### ■「早期発見と早期対応」

#### ～絆のあんしんネットワーク連絡会～

消費者センターから講師をお招きし、悪質商法を自分に降りかかる「自分事」と捉え、「悪質商法騙されやすさ心理チェック」を使い、トラブルに遭う危険度を参加者同士で確認しました。

悪質商法の被害は、羞恥心や恐れから、なかなか周囲に相談出来ずに独りで抱え込んでしまう方に多いとのことでした。

地域の「見守り」が高齢者の権利を守ること、「早期発見や早期対応」が大切なことを共有した連絡会となりました。



消費者センター藤沢氏の講義

## 自宅で居場所づくり「サロンセキ」

「サロンセキ」は月に一度、協力員の関さんが自宅を開放して開催しているサロンです。関さんの畑でとれた季節の野菜を使った手料理を囲んで、皆さんで和気あいあいとおしゃべりを楽しんでいます。

「ここに来て手料理を食べてお話をして元気になって帰っていく参加者を見ると本当に嬉しい」と関さん。これまで多くの方がサロンを訪れており、関さんにとって、サロンの運営は今やライフワークになっています。



主催者の関さん（左から2人目）



季節の野菜を使った手料理の数々

### 【サロンセキ】

日 時：毎月第1月曜日 10:00～12:00 参加費：200円

**地域包括支援センター東和**

**TEL5613-1200**

協力員 43  
協力機関 35

## 健康麻雀「よつ葉サロン」発足！

「麻雀を通じて地域の方々と楽しい一日を過ごしてほしい」という思いと、定年退職後の男性の孤立予防を目的に、協力員である大岡晴代さんが中心となって平成30年9月7日に初めてサロンが開催されました。

回を重ねるごとに参加者も増えており、今では毎回約30人の方が参加しています。



左から市川さん、大岡さん、中村さん



多くの参加者が麻雀を楽しんでいます

### ■発足に向けて

これまで大岡さんは、足立区や葛飾区のあらゆる健康麻雀サロンに参加する中で、足立区は葛飾区に比べ、健康麻雀サロンがまだまだ少ないと感じていました。

そこで大岡さんは、今までのサロン通いで培ったノウハウや人脈を活かし、地域に一つでもサロンを増やすべく、自らが発起人となることを決意しました。

会場探しには苦労しましたが、東和住区センターを借りられることになり、平成30年秋の発足に至りました。

### ■参加者の声

「これまでほとんど外に出る機会がなかったが、誘われて参加してみたら、楽しくなり今では毎回参加している」「毎回違う人と雀卓を囲むから友達がたくさんできて良かった」「参加して良かった」との声が多く聞かれました。

### ■今後に向けて

「開始時間より早く来て先に麻雀を始めてしまう参加者もいました。会場を決められた時間で借りているため、時間を守れるルール作りを検討していきたい」と大岡さん。

また、「参加者をもっともっと増やし、継続的な開催を目指したい」とも話されていました。

#### 【よつ葉サロン】

日 時：毎月第1,2,3金曜日 概ね13:00~16:00

会 場：東和住区センター（東和3-12-9） 参加費：200円

地域包括支援センター中川

TEL3605-4985

協力員 50

協力機関 36

**男性の社会参加促進 ～自主グループの創出に向けて～**

包括中川では、男性が関心を持ちやすい内容をテーマにした2種類の教室を企画・開催しました。

上半期に社会資源マップを作成し、地域の活動場所を共有し、下半期には教室開催に向けて検討を行い、地域の方々と一緒に実施しました。

今後は教室の自主化と継続を目指していきます。

**■花いっぱい運動**

東和二丁目自治会の花壇をお借りし、5月と12月の2回開催しました。5月にはマリーゴールドなど、12月にはチューリップの植え付けを行いました。花壇のレイアウトも参加者で考え、春の開花を楽しみにしています。



花壇を囲んでパシャリ

**■男子台所に集合！～ロールキャベツ編～**

協力員の渡邊さんを講師に、男性だけの料理教室を開催しました。皆さん真剣に料理に取り組み、他のグループの味見に行く姿も見られました。料理後は皆さんでおいしくいただき、地域の話で盛り上がりました。



味見して出来栄を確認

**「人生ココから見本市」開催**

男性の社会参加をテーマに3年間の話し合いの集大成として、「人生ココから見本市」を開催しました。地域の活動団体を中心に、東部ブロックの包括などで実行委員会を結成し、会議を11回重ねて当日を迎えました。

あいにくの悪天候の中、780人もの方々に来場いただき、多くのボランティアの協力や出展者の方々の思い、来場者の方々のパワーや地域の力を実感しました。

実行委員や出展者どうしの交流も生まれ、まさに“ココから”がスタートです。

キッズからシニアまで幅広く  
楽しんだ見本市

**男性の孤立予防のための企画開発グループが始動しました！**

**■絆のあんしんネットワーク連絡会で検討**

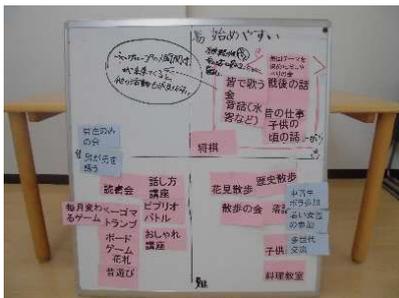
平成 29 年度に引き続き、平成 30 年度も連絡会を通じて「男性が地域で活躍できる役割・仕組み」について皆さんで検討しました。

検討の結果、「毎回テーマを決めた茶話会やゲーム」「皆で歌を歌う会はどうか？」といった意見があがりました。

意見をもとに、新しく「男性の力で地元を元気にしよう」と、平成 30 年 11 月より、男性陣による、男性の孤立予防のための話し合いを行うグループが始動しました！



男性が「始めやすく続けやすい活動は何か」を図や表を使って整理しました



**■活動内容は将棋・囲碁に！**

グループ名を「男たちの力で地元を元気にしよう会（仮）」から、「GG会」へ決定！

地域の男性へのアンケート結果をもとに、「GG会」で話し合いを重ねた結果、「世代を問わない将棋・囲碁サークルを作る」ことが今後の目標に！



グループ名、内容を議論するメンバー

ジージュ  
**【GG会】（男性の孤立予防のための企画開発グループ）**  
 日 時：不定期 14：00～15：00  
 会 場：西綾瀬在宅サービスセンター会議室（西綾瀬 3-2-1）  
 参加費：無料

地域包括支援センター西新井

TEL3898-8391

協力員 32

協力機関 31

## 西新井地域のサロンは元気に活動中です！

西新井地域には、現在7ヶ所のふれあいサロンがあります。各サロンともに協力員・協力機関、民生・児童委員が運営の中心となって活躍されています。

サロンの活動を地域に発信しようと、サロンの代表者からお話を聞くことをテーマに連絡会を開催しました。

### ■サロン代表者の生の声を地域に

当日は、実際に運営されている6つのサロン代表者の皆さんにご参加いただきました。サロンを立ち上げたきっかけや、活動にまつわる苦労話、日頃の活動内容など生の声を聞くことができ、参加者からは「とても良い取り組みだと思う」「代表者皆さんの考え方がしっかりしている」などの声が寄せられました。

今後も西新井地域の居場所が元気に継続し、絆のあんしんネットワークの皆さんがさらに活躍いただけるよう、包括としても取り組んでいきたいと考えています。



サロン代表者の皆さん  
(左から)

「西新井いきいきサロン」

「若松さんち」

「西新井<sup>だんし</sup>男師」

「チューリップ」

「サロンあじさい」

「絵手紙和の会」



「若松さんち」

皆さんと一緒に作った料理！



「西新井いきいきサロン」

多世代交流の場を目指しています！

各ふれあいサロンに関するお問い合わせは  
基幹地域包括支援センター地域福祉課：6807-2460

## 地域包括支援センター西新井本町 TEL3856-6511

協力員 18  
協力機関 22

### 地域に新たな居場所“ふれあいサロン”が増えています!!

これまで西新井本町・西新井栄町地域にあるふれあいサロンは、「Kカフェ」「栗の実」の2ヶ所でした。そこに、平成30年度には、「男の井戸端会議」「ファイブチューリップ」の2ヶ所が加わり、現在、地域の方々が交流できる居場所は4ヶ所となりました。

#### ■「男の井戸端会議」始動

絆のあんしんネットワーク関係者の皆さんと“男性の社会参加・居場所づくり”の実現に向けて取り組んできました。連絡会や地域ケア会議での話し合いから様々なアイデアが生まれ、それを協力員と民生・児童委員の方々が実行委員となって具体的に形を作り、実現することとなりました。



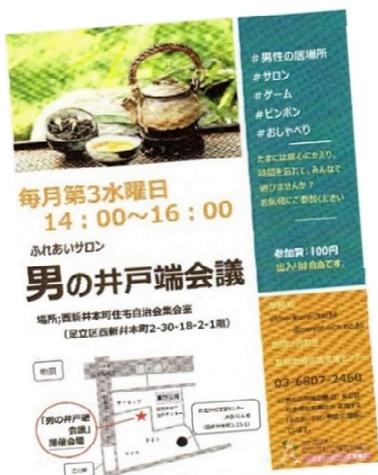
連絡会の様子

平成30年10月からスタートし、3回の試行を経て、平成31年1月からは「ふれあいサロン」として本格始動しました。

#### ■「男の井戸端会議」活動の様子

スポーツスタッキングや卓球、ボードゲームといったゲームを楽しみながら、おしゃべりやお茶をするなどして毎回多くの男性が集います。

サロンの代表である民生・児童委員の林さんやお手伝いの方も、参加者と一緒にわきあいあいとした明るい雰囲気です。



### 男の井戸端会議のひとコマ!

スポーツスタッキング、卓球  
ボードゲーム、  
など






# 男の井戸端会議

#### 【男の井戸端会議】

日時：毎月第3水曜日 14:00~16:00  
会場：西新井本町住宅自治会集会室  
(西新井本町 2-30-18-2 1階)  
参加費：100円

地域包括支援センターはなはた TEL3883-0048

協力員 21  
協力機関 18

**男性の社会参加に向けて、花畑地域ならではの居場所づくりにトライ！**

包括はなはたでは、「男性の社会参加と地域のつながり・居場所づくり」をテーマに連絡会を開催。毎回40名以上の方々にご参加いただきながら、グループワークを重ねてきました。

**■「花畑が好き！」という気持ちあふれるグループワーク**

平成30年9月より圏域を6つに分けてグループワークを開始。「花畑地域の良いところ・困ったところ」をテーマに話し合い、「駅は遠いけど静かで空気がきれい」「公園が多い」「挨拶をよくする」など、困りごとよりも良さが語られる“花畑愛”に、どのグループも大盛り上がりでした。



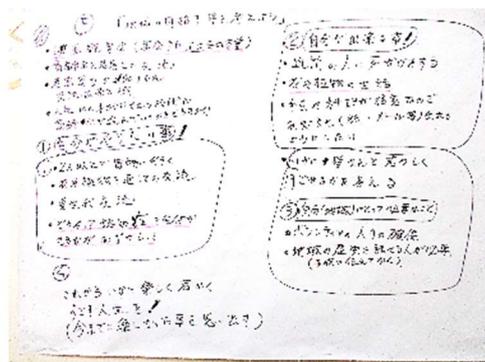
“花畑愛”でいっぱいの方たち

これを受け、11月は、「わたしのお宝をさがそう」というグループワークを実施。自身の普段の暮らしを振り返り、“いつも何気なく大切にしていること・もの・つながり”を再発見し、居場所づくりの材料を集めました。

平成31年1月からは、これまでの意見を踏まえて「花畑をどんな地域にしたいか」「自分がやりたいこと、出来ること、地域に必要なこと」について意見交換し、今後、実際の企画づくりに着手します。

**■本格的に展開していきます。花畑ならではの居場所づくり**

「男性向け映画会」「花畑歴史めぐり」「花壇づくり」など、取り組みたいことがどんどん出てきます



今後は、地域課題の解決をサポートする窓口として6つの地域ごとに包括はなはたの担当者を置き、地域の方々との連携を深めていきます。

また、男性だけでなく女性も定期的集える場の創出をサポートしていきます。

**■花畑地域で新たな居宅介護支援事業所の協力機関「ハートフラワー」**

日頃よりお世話になっているケアマネジャーの事業所に「もっと地域とつながってほしい！」と考え、協力機関の登録を呼びかけたところ、花畑四丁目の「居宅介護支援事業所ハートフラワー」さんが新たに加わってくださいました。見守りの協力、地域の方との新たな連携も図れると期待しています。



「ハートフラワー」事務所

## 地域包括支援センター一ツ家

TEL3850-0300

協力員 24  
協力機関 37

### 地域に色々な居場所が増えました！

包括一ツ家には、男性も参加しやすい地域の居場所を目指し、新たに“自宅開放型サロン”と“事業所を活用した居場所”が誕生しました。

#### ■自宅開放型サロンの誕生

「食べることで面倒だけど、一番大切」。協力員の堀内さんの言葉をきっかけに、どんな居場所づくりができるかを一緒に考えました。

そして立ち上がったのが、堀内さんの自宅を開放したふれあいサロン「サロンまぐら作食楽」。名前には、皆で料理を作って、食べて、楽しく笑う、そんな思いを込めました。

自宅に籠りがちだった、ある男性も毎月欠かさず参加するようになりました。また、不意に来なくなった別の男性には「何かあった？」と電話する、さりげない見守りがここにはあります。



自宅のテーブルに手作りの品が並びます。  
今回のメニューは赤飯、煮豆、豚カツ、ナムル、果物、漬物などなど…

#### 【サロンまぐら作食楽】

日時：毎月第4火曜日 11：00～13：00  
参加費：300円



#### 【ダイオーズOCS城北】

席に限りがある為、開催日時・場所等は公表していません。ご参加をご希望の場合は包括一ツ家へお問い合わせください。

#### ■「ダイオーズOCS城北」

～いつも開いてる安心感～

コーヒーサービス業の「ダイオーズOCS城北」は喫茶店ではありません。

しかし、従業員が配送などに出ている日中、喫茶スペースとして事務所を開放しています。そこに地域の高齢者がコーヒーとおしゃべりを求めてやってきます。

仕事の傍ら、代表の新里さんがさりげなくその様子を見守り、心配な方がいた時は、包括職員に教えてくれます。

「民間企業にもこういう形で社会貢献できることを伝えたい」。そんな思いを地域に伝えるため、協力機関として包括の広報紙や連絡会で活動の報告をしていただいています。

# 地域包括支援センター一日の出

TEL3870-1184

協力員 25  
協力機関 21

## 地域のちからで生まれた男性の居場所 男の健康クラブ～日・東・旭～

平成 29 年度から取り組んできた「男性の社会参加と活動の場」という地域課題を、平成 30 年度も繰り返し協議。どのような活動なら男性が参加しやすいかなど具体案を検討し意見交換を重ね、3 名の男性協力員を中心に平成 30 年 4 月にふれあいサロン「男の健康クラブ～日・東・旭～」が立ち上がりました！

地域住民が知恵を出し合い誕生させた、日の出エリアの男性の居場所です。



恒例のラジオ体操



大好評だった健康吹き矢

### ■男たちの、男たちによる、男たちのためのサロン

「健康に関すること、楽しいこと、関心のあることに何でも取り組み、元気に過ごそう！」をテーマに、高齢男性の課題となりやすい「栄養」「運動」「交流」を盛り込んだ活動を毎月開催しています。

健康吹き矢、ベーゴマ、カラオケ、歴史散歩…とバラエティに富んだ内容で、参加者の希望を聞きながら毎月内容を変えて開催。会の終わりには全員でラジオ体操をします。運営の手伝いや広報活動に積極的に関わる参加者が増え、新たに協力員に登録された方もいます。

また、協力機関が出前講座をするなど、この活動を通じて絆のあしんネットワークがさらなる広がりを見せています。



手作りのチラシ

さん さん さん

**【男の健康クラブ～日・東・旭～】**

日 時：毎月第 3 金曜日 10：00～12：00

会 場：千住東町住宅集会室（千住東 2-21-1）

参加費：無料

**地域包括支援センター保木間**

**TEL3859-3965**

協力員 66  
協力機関 42

**2年目の男性の居場所づくり  
～ほきま孤食ゼロプロジェクト2.0～**

平成29年度に引き続き、連絡会で「男性の居場所づくり」について話し合いを行いました。1年間の話し合いや取り組みを通じ、男性高齢者の社会参加に意識をもってくれる方が増えてきました。

**■①男のそば打ち**

平成29年度にスタートした「男のそば打ち」は、平成30年度からは地域住民による自主グループとなりました。

初めて集まる方、そば打ち初挑戦の方ばかりでしたが、回を重ねるごとに参加者同士の交流も生まれてきました。当面の目標は「人においしいそばをふるまうこと！」です。



自分たちで作ったそばの味は格別



たくさんのあだち菜を調理中

**■②ほきまベジタベライフ**

**～男道・調理教室編～**

JA 東京スマイル女性部の方に講師をお願いし、あだち菜（足立区産の小松菜）を使った男性の調理教室を開催しました。

参加者からは、「これからしっかり野菜を食べて健康に生活していきたい」「みんなと一緒に食べられて楽しかった」などの感想があがり、孤食対策にも効果があるようです。

**「ほきま歌声喫茶」始動！**

「歌ならば誰でも参加できる」「人と交流ができる」などの意見があり、歌声喫茶を行っていく事になりました。

そして、平成31年1月の連絡会で歌声喫茶の体験を行いました。

皆さん、懐かしの歌を嬉しそうに口ずさんでいる姿が印象的でした。今後も、地域の集まりとして継続していきます。



「花畑四季の会」の皆さんが講師です

地域包括支援センター一本木関原 TEL5845-3330

協力員 47  
協力機関 31

地域の誰でも立ち寄れる場が出来ました

■「笑楽絆サロン」 ♪三味線の音に合わせて歌いましょう♪

長年クリーニング店を営んできた鈴木さんご夫婦は、日頃から人とのつながりを大切に、皆さんを自宅に招いて楽しくお茶飲みをしていました。

クリーニング店を営んでいる時から、「お店を畳んだ後はカフェを開きたい」という夢があり、平成30年4月に自宅を改修して念願のサロン開設にこぎつけました。

鈴木さんが演奏する三味線や友人の尺八の音に合わせて、皆さんで日本民謡や童謡を歌っています。民謡の話題から故郷や若い頃のお話など、おいしいお茶を飲みながら歌ったりおしゃべりをして楽しい時間を過ごしています。



← 日本民謡を披露中



← 手作りの歌集を見ながら



← 素敵なコンビです

【笑楽絆サロン】 日 時：毎月第4木曜日 13:00~15:00  
参加費：無料

■「本関男暖会」 ★ 地域をキレイにしたい・地域を知りたい ★

平成29年から地域ケア会議で「男性の居場所・活躍の場」について話し合いを行ってきました。「男性の楽しみ、やりがいはなんだろう?」「社会とは、地域とはなんだろう?」と考えたところ、清掃活動と「地域を知る・見直す・語る」をテーマに交流を図る、活動的で楽しいサロンが立ち上がりました。

公園や神社、商店街など1時間程お掃除した後、皆でお茶を飲みながら、俳句や脳トレ、旅行話や本木・関原の歴史など、男同士熱く語り、親睦を深めています。



← 公園を清掃活動中



← 男暖会の皆さん



← お揃いのベスト

【本関男暖会】 日 時：毎月第4金曜日 10:00~12:00  
会 場：檜ヶ岳居宅介護支援事業所（関原2-45-32）  
参加費：100円

## 花壇づくりで絆づくり！

協力機関の「株式会社ピーアーク足立」では、地域ケア会議での検討内容をもとに、竹の塚の街を「もっと楽しく」をキーワードに、協力員とともに竹の塚第五公園の花壇づくりに取り組んでいます。

### ■花壇づくりを通じて交流

活動は不定期ですが、協力員や地域の高齢者だけでなく、外国の方や幼稚園児、ママさんなど様々な方が、参加してくれます。中には通行人の方や飛び入りの方の参加もありました。

普段は人と話す機会がないという男性のSさんも「今までこんなことしたことないけれど、いいもんだね。こんなに人と話すのは久しぶりだよ」と終始笑顔でお花を植えてくれました。

一人ひとりの協力で、とてもきれいな花壇とたくさんの笑顔が生まれ、竹の塚の街が明るくなりました。



花壇づくり活動開始です



幼稚園児も参加！Sさんも笑顔です



たくさんの方が参加してくれました



素敵な交流ができました

#### 【ピーアーク 花壇づくり】

日時：不定期

会場：竹の塚第五公園(竹の塚6-3)

参加費：無料

連絡先：ピーアーク足立 5851-7770