

令和2年度

絆のあんしん

ネットワーク

活動報告事例集

令和3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

令和2年度の各地域包括支援センターの報告事例を拝見すると、コロナ禍の下、いかに活動を継続していくか模索され、「できることをしっかりとやっぴこよう」と前向きに力を振り絞っていただいた様子がひしひしと伝わってきました。大変頼もしく感じると同時に、心から感謝申し上げます。

「こうした時だからこそ、絆が大切」「活動の停止で、高齢者の肉体的、精神的な疲弊が心配」という地域包括支援センターや協力団体の皆様のお気持ちこそ、地域社会を支えるための何ものにも代えがたい大切な財産だと痛感します。

足立区では5月15日から新型コロナウイルスのワクチン接種が始まりました。65歳以上の方々へ一斉に接種券を発送したこともあって、予約の電話がつながらず大変なご心配、ご迷惑をお掛けしてしまい、心からお詫びいたします。「ネット予約を頼める人が周囲にいない」という高齢者のお声もたくさんお聞きしました。

現在区からの情報発信の主体は、広報紙とホームページです。但し広報紙は月に2回の発行ですから、「すぐにこの情報を末端まで届けたい」という場合には不向きです。そうするとネット操作等が不得手な高齢者が情報弱者となってしまいます。現在のコロナ禍はそうした一面を改めて私たちに突きつけました。

自助・公助・共助のあらゆる媒体を駆使して、地域にあんしんの輪を広げるために、情報発信を含めた皆様方の活動に今後とも大いに期待させていただくとともに、より円滑な活動のための支援を、一層充実させてまいります。

令和3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

# 地域包括支援センター 活動報告

- ◆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

# わがまちの孤立ゼロプロジェクト 活動報告

- ◆都市再生機構竹の塚第一団地自治会／六木団地自治会 . . 32
- ◆梅田東町自治会／梅田通町会 . . . . . 33

# 資料編

- ◆令和2年度 絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧  
35-38
- ◆孤立ゼロプロジェクト進捗状況 . . . . . 39
- ◆地域包括支援センター 担当圏域別人口 . . . . . 40
- ◆高齢者人口・高齢化率推移 . . . . . 41
- ◆絆のあんしん協力員・協力機関登録数 . . . . . 42
- ◆ふれあいサロン活動について . . . . . 43
- ◆ふれあいサロン 一覧 . . . . . 44-49
- ◆地域包括支援センター担当地域別一覧 . . . . . 50-51

# 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、地域の方々や協力する事業者などがネットワークを組み、いくつになっても地域の人との交流があり、笑顔があふれる“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。

プロジェクトにおけるネットワークを「絆のあんしんネットワーク」と呼び、お互いに少しずつ“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、緩やかなつながりを築きます。

その中で、高齢者に何か異変があった場合には、“地域のちから”で気づき、すぐに連絡できる体制を整えます。

### 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につなげます。

「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をご紹介します。



### ● 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、サロン活動をご紹介します。

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しています。



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、声かけや見守りを行います。

また、絆のあんしん協力員も話し相手になるほか、見守りや声かけなどを行います。詳細は次ページをご覧ください。

### ● 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します。

### ● 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します。

# 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



# 地域包括支援センター 活動報告

---

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3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(34 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**

※ 本文中で紹介しているサロン等については、新型コロナウイルスの影響により活動を中止している場合があります。詳細は、各包括にお問い合わせ下さい。

## 情報交換会でサロンの絆を深める

コロナ禍で開催を見合わせた各サロンが、サロン運営の課題について意見を交換し、情報を共有する場として、情報交換会を開催しました。この情報交換会が課題解決への糸口になり、サロン同士の関係が深まる結果となりました。

### ■ サロン再開に向け、情報交換会開催

基幹包括のエリア内で活動している 6カ所のサロンが集まり、サロンの再開に向けて課題検討を行いました。運営者側と参加者側から見たサロン共通の課題や、コロナ禍での課題を共有し、意見交換を行いました。「会場である施設が使えなければ、公園で集まってもいいんだ」「電話でつながることもできる」「歌を歌うのではなく、聴くのみにしよう」など、今までのスタイルを継続するのではなく、今できるスタイルに方向転換するという解決策を見出すことができました。



密を避けて一席ずつ距離を空けました

### ■ 深まるサロン同士の絆

情報交換会を通してサロン同士の関係が構築されたことが、その後の繋がりに結び付きました。

『梅島うたの会』代表の高須さんのお声かけにより、近隣のサロン代表者が開催場所を公園に移した『サロンそよ風』の活動を見学するために集まりました。

『ご近所サロンふれんど』の運営スタッフは、この見学を契機に開催場所を神社へ移し、9カ月ぶりの開催にこぎつけました。



元気な声が飛び交います

人と人の絆を深めるためにも、各サロンが孤立しないよう、サロン同士の絆を深める取り組みを今後も引き続き行っていこうと考えています。

#### 【ご近所サロンふれんど】

開催日時：第1・第3水曜日 13：30～15：30

開催場所：旧スナックふれんど(梅島 2-25-3)

参加費：100円

連絡先：基幹地域包括支援センター

5681-3373

地域包括支援センターあだち

TEL3800-8155

協力員 40

協力機関 30

## コロナ禍における活動とネットワークづくり

新型コロナウイルス感染拡大により、連絡会は二部制や講義形式で行う形をとりました。そうした中でも包括の周知・ネットワークづくりのため、地域にある機関とのつながりを増やし、協力機関の登録をしていただくよう努めました。とは言っても、ふれあいサロンの開催が困難になり、中心となる協力員の方々も苦慮された1年でした。

### ■ ふれあいサロン「スマイル体操会」～マスクをしながら笑顔で体操～

協力員である4名のスタッフが中心となり、毎月2回体操をしています。休止中はスタッフがサロンの参加者に電話で状況確認を行っています。

再開を待ちわびる声が多く聞かれたため、感染の動向を確認しながらスタッフで話し合い、密にならないよう参加者を分けて二部制での活動再開を決めました。

令和2年11月に再始動し、集まったメンバーは「久しぶりに体を動かしたけれど何とか動いた!」「おしゃべりができて楽しかった」と再開を喜び合いました。

現在は活動休止中ですが、安全・安心に再開できるように、スタッフが準備を進めています。再び集まって心から笑いあえる日が待ち遠しいです。



### ■ 顔の見えるネットワークの構築

包括では「高齢者になっても住み慣れた地域で安心して暮らしていく」ことを目指すため、地域の方々や機関との連携が欠かせません。令和2年度は協力機関として、わかば薬局さんが足立区から「絆のあんしんネットワーク感謝状」を贈呈されました。



わかば薬局の里村さん

わかば薬局さんは平成27年に協力機関として登録し、5年目になります。連絡会の参加や、コロナ流行前には地域の老人会で健康講座や薬の話をしていただきました。代表の里村研一さんは、「気軽に健康相談や薬の相談をしていただければ嬉しい」と、薬局から常に地域を見守って下さっています。

人と人がつなぎ合わせる地域づくり ～あなたのそばにいるハウカツ～

「包括」の知名度を上げるために地域へ積極的に働きかけ、地域高齢者にとって、もっと身近で開かれたセンターを目指してきました。

■ みんな DE いこう 2021

共生社会実現の礎として、人と社会資源が直接つながれるよう、多世代交流イベントの開催を目指しています。令和2年5月の緊急事態宣言解除後、『コロナに負けず、こんな時だからこそできるイベントをやるべき』との強い意志の下、伊興地域多世代交流イベント実行委員会を立ち上げ、協力員、友愛クラブ会長、子育てサロン、教会、地域学習センター、社会福祉協議会、包括で会議を重ねてきました。

イベントはコロナ禍が落ち着いた後、開催する予定ですが、参加者が一丸となって準備を進めています。



■ 絆のあんしんネットワーク連絡会

令和2年7月は「生活支援体制整備事業について」、9月は「足立区の水害対策」、11月は「地域の中での繋がり」、令和3年1月は「特殊詐欺被害について」というテーマで連絡会を実施しました。

この内2回は地域ケア会議や第2層協議体を兼ねて開催。参加者からは「令和元年の台風19号では、高齢者の中でも特に介護度が重度の方々の避難が課題として残った」「地域の見守り体制は人だけではなく、民間や行政サービス利用という視点もあることに気づかされた」等の意見が積極的に出されました。

## 新型コロナウイルス感染拡大の中でも、今できることを一つずつ

令和2年は新型コロナウイルスの蔓延から始まりました。

仲間と気軽に会いおしゃべりする何気ない生活が奪われる中、一人ひとりが我慢しながら感染予防に努めました。そのような中でも、出来ることを地道に続け、地域のつながりと絆を実感できる活動を実施することができました。

### ■ 集まる以外の方法を

最初の緊急事態宣言が発令されたころは、マスクも消毒液も品薄でした。地域の方に少しでも安心やつながりを感じていただけるよう、お便りやマスクの型紙などのお役立ち情報を郵送しました。



### ■ 地域のつながりを絶やさないために

舎人団地では、毎月20日の15時から団地内を歩き、地域周辺に異変がないかパトロールを行っています。参加者からは、「ご近所にお住いの心配な方の相談や出来事などを話すとてもいい機会」との声も寄せられ、地域の安全と一石二鳥の活動と言えます。



### ■ 感染症に負けない体をつくるために

地域活動を再開するために個人で出来る取り組みに視点をしぼり、食事と栄養について話し合いました。

入谷団地では、毎月1回「茶話会」が開催されています。感染拡大防止のため、連絡会は、茶話会の日程に合わせ規模を縮小して開催しました。



**コロナ禍に負けず、サロン活動を続けるために！**

扇エリアではふれあいサロン活動が盛んに行われ、サロンの多くは協力機関に登録いただいています。コロナ禍でサロン活動を中止せざるを得ない状況の中、「できることを続けたい」「再開できる方法を探りたい」という声が包括に多数寄せられました。意欲と希望を維持できるよう、包括もサロンメンバーと共に伴走してきました。

**■ 足立区立本木小学校と連携しサロンを再開します**

協力機関であるふれあいサロン「ぐらんぱ扇」は、健康マージャンにより地域の絆を広げている大変人気のあるサロンです。コロナ禍で会場が閉鎖される中、「いつ再開するの？」という参加者からの声が絶えず、次なる会場探しにメンバーが奔走。包括も会場探しに協力しながら話し合いを重ねてきました。ソーシャル・ディスタンスを保ちながら30人程度の参加者が活動できる場所として、地域の学校を会場にしようと考えました。そしてついに「足立区学校開放事業」の団体登録を済ませ、足立区立本木小学校に会場を確保することができました。現在は安全に再開できる日を待っています。協力員の中川健次郎さん、高木昇さんは「ささえあいコール」を通してメンバーの見守りを継続しています。



左から校長先生・中川さん・高木さん

**■ 公園で絆づくり！ふれあいサロン「茶でいっぷく」**

協力機関であるふれあいサロン「茶でいっぷく」は、新型コロナウイルス感染症対策と参加者の交流を両立させるため、公園で月1度のサロンを再開することに成功しました。代表者の安木一美さん（協力員）は、「みんなで元気アップ教室」の参加をきっかけに習得した体操に、サロンのメンバーと一緒に取り組みたいと考えました。同じく教室に参加した中川健次郎さん、高木昇さんの協力も得て、皆でのびのびと身体を動かしています。体操後は自然と会話がはずみ、貴重な地域交流の場となっています。包括から椅子の貸出をしているので、椅子に座って体操をすることも可能です。



とても楽しそうでした

## 孤立を防ぎ、絆を深めていける地域づくりを目指して

江北では協力員・協力機関をはじめ民生・児童委員、自治会、ふれあいサロン等と連携して地域づくりに励んで来ましたが、コロナ禍の中、孤立する高齢者が増えている現状から、今後の地域づくりを関係者の方々と模索する1年となりました。

### ■ 絆のあんしんネットワーク連絡会



活発な意見が飛び交いました



サロンの代表者との意見交換の様子

令和2年9月の連絡会は、「コロナ禍以降の担い手の活動について」と題して、江北地区のふれあいサロン代表者に集まっていたいただき、サロンの活動状況や運営の課題などを話し合いました。ほとんどのサロンは活動を再開できていないものの、再開を望む多くの声が寄せられているため、「感染症対策に配慮して二部制にして開催してはどうか」など、活発な意見交換がありました。また、代表者が参加登録者へ安否確認の電話連絡を実施しており、入院時には報告の連絡が入るなど、孤立防止に向けて取り組んでいるサロンもありました。今後も、地域ぐるみで孤立防止に向けて取り組んでいく必要性を感じました。

### ■ 絆のあんしん協力員の紹介

令和2年度に協力員に登録された薄井さんをご紹介します。

薄井さんは日本保健福祉ネイリスト協会の福祉ネイリストとして、福祉施設等で活躍されています。認知症予防の効果などが期待できるネイルを用いて、高齢者や障がい者の方々にいつも笑顔と元気を届けています。

薄井さんは寄り添い支援活動に積極的に参加を希望されており、現在2名の方の支援をお願いしております。対象者の方からも「薄井さんと話すことで安心する」という声が聞かれ、孤立防止や地域づくりには欠かせない存在となっています。



ネイルを通してご協力いただいています

## コロナ禍でも継続できる地域活動について考えました！

令和2年度は、連絡会に新たなメンバーを迎え、さらに広がったネットワークで、「コロナ禍における地域活動」について検討を行いました。

### ■ 新たなメンバーの連絡会への参加

当包括では、これまで住民主体の通いの場(※)の創出に取り組んできました。令和元年度の連絡会では、このような通いの場が介護予防や見守り活動に繋がっていることを参加者で共有しました。

令和2年度は、通いの場に会場の提供等でご協力をいただいている特別養護老人ホームや、サービス付き高齢者向け住宅が協力機関に登録。連絡会では、エリア内の通所事業所や居宅介護支援事業所の参加を得て、地域活動について検討しました。事業所の方々からは、「地域には住民の活動が沢山あることを知ることができた」「地域住民の活動に事業所として力になれることがあると思う」などのご意見が寄せられました。

今後も連絡会を通して、「地域による介護予防」を進めていきます。

※ 通いの場とは、地域に住む高齢者が集まり、さまざまな活動を通じて仲間と楽しんだり、リフレッシュしたりと、日々の生活に活気を取り入れてもらうための取り組みを提供する場です。



「通いの場」などの地域資源の大切さを学ぶ



グループで資源マップを作成しました

### ■ コロナ禍における地域活動と資源マップの作成

令和2年度の連絡会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、エリア内を2つに分け、3密を避けて開催しました。

コロナ禍の影響により、高齢者が活動の場を失い、体力や気力が低下している状況がみられています。そこで、年度初めに計画した「資源マップづくり」では、コロナ禍でも継続している地域活動についての情報を共有し、現況で活用できる資源マップの作成に取り組みました。コロナ禍でも参加可能な地域活動が見える化するツールとして、見守り活動に活用していただき、少しでも地域の介護予防の取り組みに繋がっていきたいと考えています。

みんなの力で途切れない地域の絆を目指して

令和2年度は、コロナ禍で満足に活動できない中、ソーシャルディスタンスを保ちながら、連絡会を開催。令和2年度の活動の振り返りや、令和3年度に向けての活動について話し合いました。活動休止の中でも出来ることをやっというように協力員・協力機関を中心に、電話での安否確認、掲示板での呼びかけや戸別訪問による声かけ等、積極的な活動の報告がありました。

独居高齢者への定期的な電話での安否確認の際に、異変を感じた協力員が包括へ相談し、早期発見に至った事例の報告もあり、改めて、協力員・協力機関の活動の有難さを痛感しました。

コロナの終息を願い、各々の地域活動の再開を期待して、地道な活動を継続しようという満場一致。今後の活動が期待されます。



皆さんの報告、とても勉強になります

■ 絆のあんしん協力機関の紹介

コロナ禍でサロン活動休止の中、参加者の安否確認を定期的に行い、協力員として近隣住民の見守りや声かけも積極的に行う、『体操クラブつどい』のスタッフ。何か異変があれば早急に報告、連絡、相談と包括との連携体制も完璧です。「これからもスタッフ皆で力を合わせて地道に安否確認など見守りを行い、サロン再開を目指していきます。早く参加者やスタッフの元気な顔が見たいです」と代表の高橋さん。コロナに負けず活躍中です。



体操クラブつどいのスタッフです！

後列左から 有泉さん、高橋さん、新藤さん、鈴木さん  
前列左から 瀧川さん、本間さん

コロナに負けない！みんなで考える新しい絆～それぞれの工夫を紹介～

令和2年7・8月に行われた連絡会にて、コロナ禍における「孤立防止」「見守り」の工夫について、参加された方々のご意見を一部ご紹介します。

■ 医療機関・介護保険事業所・民生委員から感染症対策についての意見



- ・ 職員の勤務体制見直し
- ・ 非接触での処方対応
- ・ テレビ電話の活用による要支援者の早期発見
- ・ 訪問リスクがある高齢者対応は、包括が担当するといった役割分担の検討

■ サロン休止中の工夫やサロンに代わる見守り方法



- ・ サロンの内容を飲食・歌から、感染症対策をした上でのおしゃべり活動に変更する
- ・ ゴミ捨て時に、声かけや安否確認をする
- ・ 訪問を控え、電話での安否確認に切り替える

←ふれあいサロン「虹の会」主催シニアの賄い  
“comecome（噛む噛む）”  
再開時の献立を考えているそうです

(写真はコロナ前に撮影)

■ マスクが繋ぐ見守りの絆（一例）



家で過ごす時間が長くなり、手芸を始めた民生・児童委員・協力員の方々もいらっしゃいました。

使わない洋服や生地を活用し、出来上がったマスクは見守り訪問時に配布したり、福祉施設に寄付したりしています。

色柄豊富なマスクたち。既に 200 枚以上作成しています

令和2年度は大変な事も多かった年ですが、改めて「人とつながることの大切さ」を強く感じられた年でもありました。

それぞれの工夫を共有し、新しい見守りのカタチを作り上げていきたいですね。

## 集まらない今だからこそ地域の力を（地域の見守りパトロール）

新型コロナウイルスの流行を受け、これまで当たり前に行われていた活動が出来ない状況が続いています。これまでの交流の場が無くなってしまったことで、高齢者の外出の機会も減っています。包括関原では、令和2年度はコロナ禍の中で何ができるか、住民を交えてオンライン会議を開催し検討しました。会議では、来訪者の検温・手指消毒に加え、座席間隔を広げるといった感染症対策を徹底することや、既存の見守り活動の大切さを改めて確認しました。

### ■ 外出が減った今こそ、見守りが必要！

外出自粛期間が長く続いたことを受け、梅田通町会（梅田通あった会）と梅田東町自治会（梅田東町自治会見守会）が、高齢者を見守りパトロールを実施しました。一人暮らしの高齢者のお宅を訪問。新型コロナウイルスの感染症対策にも配慮し、通常よりは少人数での訪問やマスク着用を徹底しています。打ち合わせも屋外を利用したり、最小限の時間に絞ったり、報告も口頭ではなく文書を利用する等の工夫をし、訪問先や活動者へも配慮した形で開催しました。



コロナ禍での訪問の注意点を確認しました



顔なじみの訪問に安心された様子  
「ありがとうね」とお言葉もいただきました

### ■ 梅田通りあった会発足10周年！

足立区内で先駆的に見守り活動に取り組まれた梅田通あった会の活動は、令和3年2月に10周年を迎えました。長きにわたり地域の皆様に声をかけ、安心して生活できる地域づくりに取り組まれて来ました。活動されている梅田通りあった会の皆様には心より感謝申し上げます。



10年間の感謝を込めて、足立区から感謝状を贈呈しました。これからもよろしくお願いいたします

# 地域包括支援センター千住西

TEL5244-0248

協力員 49  
協力機関 42

今年のテーマは、「コロナ禍でも、地域とのつながりを大切にしよう！」  
感染拡大防止のため、密にならないよう配慮しながら連絡会を開催。

## 「災害時に役立つ知識と行動」～台風19号上陸 そのときあなたは…～ 令和2年9月10日(木) 地域の身近な専門職等から体験談を聴く

▼管理栄養士 ▼災害対策課 ▼地域防災士・町会 ▼災害ボランティア ▼ケアマネジャー



心を落ち着かせる  
甘いものを持参

在宅避難→分散  
避難→避難所へ

避難所はホテルで  
はない。早めの行動

おうち防災→在宅  
避難の準備が大事

事前に医療管理の  
必要な方の対応を

シンポジウム形式の連絡会では、令和元年の台風19号で体験したことを専門職の皆さんに語っていただきました。

参加者の感想は「教訓になることが多かった」「一人暮らしの人はどうするんだろう？」など、様々な気づきがありました。

### この連絡会の成果

- ① 住民・専門職・関係者が「防災」について考えるきっかけとなった。
- ② 事前準備や初動、災害対策課の取り組みを知ることができた。
- ③ 参加者メンバーの災害時の自助・互助の意識が高まった。

## 千住西・千住本町合同 「花・プロジェクト千住」 令和2年12月22日(火) みどりの魅力でつながるまちづくり



すみれ会の田中氏  
花壇づくりの講義

公園管理課と公園の  
自主管理協定を締結

みんなで  
花植え開始

千住なでしこ結成

公園の自主管理団体「すみれ会」の田中氏から、花づくりのノウハウを傾聴。何も無い公園に花を咲かせよう！これが、新たな地域活動「花・プロジェクト千住」です。

### 花・プロジェクト千住のメリット

- ① 老若男女問わず
- ② 屋外活動
- ③ 土いじりで体を動かす
- ④ 花の成長を楽しむ
- ⑤ 新しい仲間づくり
- ⑥ 美化・防犯活動
- ⑦ 地域協働交流の7つです。

### この連絡会の成果

- ① 女性4名で活動開始。「千住なでしこ」を結成し、現在は8名となりました。
- ② コロナ禍でも、草花を育てる喜び・新しい仲間づくり。人とつながる楽しさを経験。

コロナ時代をあきらめずに進む！新たな活動を考えて実践しよう

## コロナ禍だからこそ、これからもつながり、支えあうために

令和2年5月の緊急事態宣言解除後、7月より計3回、連絡会を開催しました。令和2年は例年と異なり、毎回30名を超える参加者となり、会場も3密対策に苦慮しました。

会議では、コロナ禍における各町会・自治会や事業所の現状と活動の工夫を共有しました。町会では、感染防止のチラシ等を町会員だけでなく、全世帯へ配布するなど、活動対象の幅を広げています。

また、感染予防対策を徹底し、7月より体操教室を再開し、フレイル予防にも努めている町会もあります。協力機関に登録をされているNPO法人では、食堂の運営は中止しましたが、持ち帰りご飯の販売を始め、来所される方の健康状況の確認をしています。男性のサロンではつながりが全て切れないよう、詰将棋の問題と近況を確認する手紙を配布しています。



連絡会の様子



つながる工夫や取り組みを共有しました



様々な意見がでました



地域の体操教室も、2部制にして再開

その一方で、事業所からは、「サービス利用を控えたことにより、筋力低下や他者と話す機会が減り、認知症が進んだ」等、コロナ禍で起こった様々な課題が出されました。コロナ禍だからこそ、人と人とのつながりを大切にする想いが生まれ、様々な工夫や取り組みの実践例を共有しあう連絡会となりました。今後は、出された課題について、どのように取り組むことができるか話し合う予定です。

## 新たな公園で『花壇作り』をはじめよう！

協力員として活躍されている田中心一さんに、「千住ほんちょう公園・すみれ会」の立ち上げから、現在までの公園内の花壇作り活動についてお話していただきました。

### ■ 花壇作りを通じて新しい仲間に出会えたことが良かった

「たこ公園」の愛称で親しまれている千住ほんちょう公園は、たこの滑り台をはじめ、楽しい遊具がたくさんあります。地元住民だけではなく、遠方からも親子連れが訪れています。以前の公園は草花の生えていない殺風景な印象でしたが、平成25年に「千住ほんちょう公園・すみれ会」が発足し、3坪から始まった花壇作りは、現在21坪まで広がっています。



田中さんから花壇の植え込み、水撒き、雑草取りなど日々の活動や、足立区の花いっぱいコンクールで表彰されたお話をしていただきました。中でも、公園の花壇作りを通じて新しい仲間に出会えたことが、すみれ会の活動を長く続けられている理由だというお話が印象的でした。

### ■ 新たな公園の花壇作り、題して『花・プロジェクト千住』



連絡会の参加者からは、公園の花壇作りは「コロナ禍でも3密を避けて活動できる」「活動を通じて活躍の場となる」「町の美化や防犯にもつながる」と多くの賛同を頂きました。ぜひ、「千住ほんちょう公園・すみれ会」の花壇作りの活動を、「他の公園でもやってみたい」と声が上がり、企画を検討することになりました。

題して『花・プロジェクト千住』。現在では包括千住本町エリアを越えて、活動の輪が徐々に広がっています。千住の町をきれいな花でいっぱいにしていきましょう！

地域包括支援センター中央本町 TEL3852-0006

協力員 91

協力機関 31

### 絆のあんしん協力機関ご紹介（中央本町地域学習センター）

中央本町地域学習センターとは、認知症サポーター講座やふれあいまつり、介護予防教室等を通じて、絆を深めさせていただいた経緯があります。なかでも、地域の高齢者を見守るといふ点においては、協力機関登録当初、併設の図書館に定期的に来館いただいていた男性高齢者に対する接し方・見守りの仕方について、ご相談を受けたことがありました。当時、お互いに連携を取りながら、さりげない見守りや支援を通じて、ご本人が安心して寛げる場所を提供していただきました。それがきっかけとなり、ご本人と包括との信頼関係を作ることにつながりました。

※ 【地域学習センター】区内 13 カ所あり、講座・教室の開催、サークル活動の支援、施設の貸し出しなど、地域に密着した生涯学習の支援を行っています。

#### ■ 気がかりな高齢者の方々への見守りを通じて・・・

来館される高齢者の中には、意思疎通が困難な方もいらっしゃいます。ある方は杖を突いて歩行中に館内で転んでしまわれたので、心配した職員が少し休憩することを提案しました。しかし、ご本人に言葉が通じず、そのまま帰られてしまいました。後日、来館したところを見かけた際には、さりげなく挨拶をしながら職員同士で見守りをしていたと語る田口所長。また別の場面では、館内で体調が急変した高齢者がいらしたので救急車を呼ぶも、一人暮らしのためすぐに連絡のとれる家族がいませんでした。そのため、職員が病院まで同乗することもあったとのこと。



センター玄関前にて田口所長

高齢者の姿を急に見かけなくなると心配になるため、さりげない見守り活動等を通じて、高齢者が少しでも安心して来館いただければ、と温かい眼差しを浮かべる所長でした。

#### ■ 地域で考えるフレイル～オーラルフレイルについて（連絡会）

令和2年度の連絡会では、歯科衛生士の藤田先生から、話をする・噛む・飲み込む等、口腔機能の低下（オーラルフレイル）をテーマに、栄養・身体活動や社会参加との関係性について、わかりやすく説明いただきました。コロナ禍で家に籠りがちな今、社会に出ることや人と話をすることがいかに大切であるかを再認識した連絡会でした。



オーラルフレイルについて学びました

## 男性の孤立予防を目指して ～ふれあいサロンむつみ会講演会～

講演会開催の機運が高まったのは、「むつみ会」の参加男性が減少してしまったことがきっかけです。家の中にひきこもりがちな男性が地域社会に第一歩を踏み出せるよう、男性が多く活躍されている「よつばサロン」と協力し、イベントを開催することとなりました。

当初はよつばサロンの主な活動である麻雀をメインに行う予定でしたが、3密を避け、しかも男性が興味を持てるテーマである足立区の歴史や、終活エンディングノートに関する講演会に変更することに。万全の感染症対策のもと、令和2年11月25日に綾瀬勤労福祉会館にて開催し、53名の方が来場されました。

当日は、足立区の歴史について興味をもたれた男性や、エンディングノートについて考える機会にしたい女性など、性別を問わず多くの方にお集まりいただきました。また、包括の存在や活動、とりわけ介護予防に関する様々な取り組みについて周知する良い機会となりました。



### ■ 地域資源 MAP づくり～ハザードマップを活用し、垂直避難場所を知ろう！～

連絡会では、地域資源 MAP づくりに取り組みました。足立区ハザードマップを活用し、地域に住んでいるからこそ分かる情報を中心に、水害発生の際に危険と思われる箇所や垂直避難場所を地図に盛り込んでいきました。今後は町会や自治会での活用を検討していく予定です。コロナ禍でのグループワークということで、細心の注意を払いながらも、参加者全員が絆を感じ合う場となりました。



### コロナ禍での地域活動のあり方について検討

令和2年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、地域での活動や会議などの開催ができない時期が続きました。そういった状況の中、感染症対策を講じて開催した連絡会では、コロナ禍での地域活動のあり方について検討しました。まずは地域の現状を把握し、課題の抽出をすることに。活動自粛をやむを得ないと諦めるのではなく、活動の必要性を再認識した上で、感染症対策など工夫をしながら、どのようにしたら開催できるかを考えるという発想の転換に至りました。



← 連絡会の様子



← スマホ講座

#### ■ シニア向けスマートフォン教室の開催へ

コロナ禍での活動を行うツールとして、直接の面会を避けたコミュニケーションや情報収集、緊急連絡等の手段として活用できるスマートフォンを学んでみようという声が上がりました。そこで、連絡会でスマートフォン講座を開催したところ、スマートフォンの機能の多さに驚くと共に、活用してみたいとの感想をいただきました。



#### ■ 今後はデジタルツールをどう地域活動に活かすかが課題

シニア向けにパソコンやスマートフォンなどのデジタルツールの利用方法をより分かりやすく伝えることで、個人で楽しむだけではなく、地域活動などへの有効活用も検討していきたいと思っています。令和3年度はさらに連絡会で話し合いを続けていきたいです。

#### 「人生ココからフォーラム」情報

令和3年2月6日にオンライン開催されました。コロナ禍のために会場での開催はできなかったものの、多くの方にご視聴いただいています。

ぜひ一度おためしください。右のQRコードからYouTubeにて視聴できます。



絆のあんしんネットワーク連絡会で、

コロナ禍でのネットワーク作りを考えました！

令和2年度は新型コロナウイルス感染予防で3密を避け、連絡会の開催を西綾瀬地区と弘道・青井地区に分けて開催。いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく生活していくための、地域作りやネットワーク作りについて意見を出し合いました。

■ 西綾瀬地区：早期発見のネットワーク



■ 弘道・青井地区：地域での声かけ



■ 弘道・青井地区：消防署との連携



■ 声かけや挨拶での関係作り

連絡会の中で、「知らない人へも声かけや挨拶を交わし合う地域づくりが重要」という意見が出ました。天気や季節の話から体調を確認し、具体的な言葉で「いつも頑張っているね」という励ましや労いの言葉をかけることが関係作りには重要との意見もありました。ネットワーク作りの基本を認識できた連絡会でした。

■ 西綾瀬地区：薬局との連携



地域包括支援センター西新井

TEL3898-8391

協力員 37

協力機関 34

地域の情報交換と地域の担い手づくりを目指しています！

西新井・栗原地域では、自主グループやサロンの活動が活発化していましたが、新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態宣言の発令に伴い、ほとんどの行事が中止となる1年に。ただし、コロナ禍においても連絡会を開催し、メッセージカードを作成することが出来ました。メッセージカードは、民生・児童委員・協力員から、地域の見守りやコロナ禍でもできる活動として、手紙による安否確認や、包括西新井へつながりきっかけになればとの声から生まれました。

令和3年度は、内容等をさらに検討し、一般の方々にも配布できるものにしていきたいと思っています。



↑作成したメッセージカード

■ 絆のあんしんネットワーク連絡会

令和2年度は、協力員の高齢化も進んでいるため、地域の方との情報交換や担い手づくりを議題として、連絡会を開催してきました。新しい協力員も仲間に加わり、地域の課題や困りごとの話し合いもさせていただきました。これからも、地域で支え合い、チームで協力していけるよう、包括として取り組んでいきたいと考えています。



『地域の結びつきをより<sup>ひろ</sup>拡く、より強く、より深く』

新型コロナウイルスの感染拡大により交流の場は減少し、これまで以上に高齢者の地域での孤立や、問題の早期発見が喫緊の課題となりました。感染症対策を取りながら、活動継続のための試行錯誤を繰り返していく中で、地域の結びつきをより強くより深いものとしていく必要がある、と改めて考えさせられた1年となりました。

■ 令和2年10月あんしん連絡会 ～子ども食堂「3つの木」事例紹介 代表：倉橋様～

従来は偶数月に年6回開催していた『連絡会』ですが、令和2年度はようやく10月に開催することが出来ました。協力員・協力機関や民生・児童委員等の方々にお集まり頂き、子ども食堂『3つの木』代表の倉橋さんより、活動内容や工夫点などのご紹介を通じて、「コロナ禍における見守り活動」について一緒に考えました。

倉橋さんは、『個食』を問題としてとらえ、支えの必要な子どもや生活困窮者の助けになれば、と『3つの木』を始められました。徐々に参加者は増えたものの、問題の実態はなかなか見えてこなかったそうです。そこで、参加を『誰でもどうぞ』とした結果、「普通の家族でも個食の人がいる姿が見えてきた。母親は育児や家事を優先せざるを得ず、会話をしながら、ゆっくり食事をする事ができていない。『3つの木』では子ども同士、母親同士で会話を楽しみながら食事ができる」とお話がありました。

また、「食事の片付けや子どもの相手を高校生等のボランティアに任せる事が出来るので、母親も息抜きができています。新型コロナウイルス流行以降は、お弁当を配布したり、ひとり親家庭を対象にフードパントリー(※)を開催するなどの活動に切り替えながら、また食堂が再開できるよう準備をしている」など、興味深いお話をいただきました。

※ フードパントリーとは、ひとり親家庭など何らかの理由で十分な食事を取れない状況の人々に、食品を無料で提供する活動です。



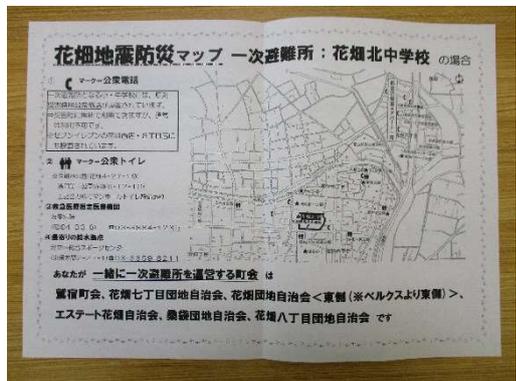
■ 感染予防を徹底してサロン活動を実施

～サロン『栗の実』代表：秋本様～

新型コロナウイルスの蔓延でサロン活動はしばらく中断となりました。しかし、サロン『栗の実』では参加者の皆様から「冬場に感染が拡大する前にみんなで集まりたい」という声が多く挙がりました。そのため、広い会場を借り、アクリル板を設置するなど3密・感染予防を徹底した上で、10月に開催することが出来ました。代表の秋本さんは、参加者の方々と休会中も連絡を取り続けていて「早くコロナが収束して、毎月気兼ねなく集まれるようになるといいね」と、再会を望む声を多くいただくそうです。

**ついに完成！高齢者に見やすい「花畑地震防災マップ」**

昨年度から「花畑地区あんしん連絡会」参加者で作成してきた「花畑地震防災マップ」が、ようやく完成しました。



**■ 一次避難所ごとに計7バージョン完成！**

地震被災時の一次避難先は町会ごとに7カ所あるため、地図が大きく見やすくなるよう7バージョン作りしました。参加者の皆様からのご意見をもとに、防災知識はもちろん、自分の町会と一時集合場所・一次避難所を確認することで、地域とのつながりをより意識してもらう内容になっています。

**■ すでに町会で活用いただいています！**

来所者や訪問時の配布のほか、「防災の勉強会で使いたいから」という町会には、お渡しして活用いただいています。今後は活用の仕方も連絡会で共有する予定です。



**より密に！あんしん協力機関「UR花畑管理事務所」との連携**



日頃より、心配な方をいち早く包括へつないでくださる「UR花畑団地生活支援アドバイザー」のグイヤー裕美さん。協力機関として心掛ける包括との連携や、今後の地域づくりへの意気込みを伺いました。

**■ 生活支援アドバイザーとは？**

「高齢者を対象に、住まいや生活全般の相談に対応しているUR花畑団地管理事務所の常駐職員です」

**■ 日頃の業務で心掛けていること**

「情報収集が大切だと考え、顔が見える関係になれるよう自治会や地域の方が集う場へ積極的に参加しています」。また「住民は十人十色。相談者が何を求めているかを見極め、私たちが解決できないことは包括さんへおつなぎするようにしています」と語られていました。



**■ 今後の地域づくりで目指していきたいこと**

「包括との連携や、連絡会の参加により地域の様々な方と知り合うことができ、高齢者向けの相談先や各種サービスについて知識を得ることが出来ました。今後もURの課題である『孤独死』防止に努め、令和3年度は多世代で交流できるようなサークル活動の企画を進めていきたいです」とのことです。

## 新たなつながりの形を模索して

コロナ禍により、これまで積み上げてきた地域づくりが出来なくなり、新たなつながりの形を模索しました。諦めず、恐れ過ぎずに活動が続ける中で、これまでになかった活動や人とのつながりを作ることができた1年でもありました。

### ■ 地域の密着した信金さんとの連携

足立成和信用金庫南花畑支店さんとは、これまでも協力機関としての関わりがありましたが、今後はさらに連携を深め、年金デーに包括の広報誌の配布や高齢者、家族への声かけ等の協力をいただくこととなりました。



12月15日の年金デー

### ■ DVD体操自主グループ「常楽」

コロナ禍で運動の場がないという地域の声に対して、包括のある常楽診療所待合室を活用し、DVD体操の自主グループ立ち上げを支援しました。感染予防対策を行いながら、地域のスポーツ指導員や協力員も加わり体操をしています。



### ■ 六町みんなの庭活動

六町駅前に建設中の「安全安心ステーション(※)」前に花壇を作り、交流の場にする活動があります。包括職員も地域の高齢者と一緒に参加し、その様子を連絡会で報告しました。今後、元気な高齢者の活躍の場になりそうです。

※ 令和3年11月開設予定。愛称名は「ろくまる」に決定しました。



# 地域包括支援センター日の出

TEL3870-1184

協力員 24  
協力機関 21

## コロナ禍でも出来ること！

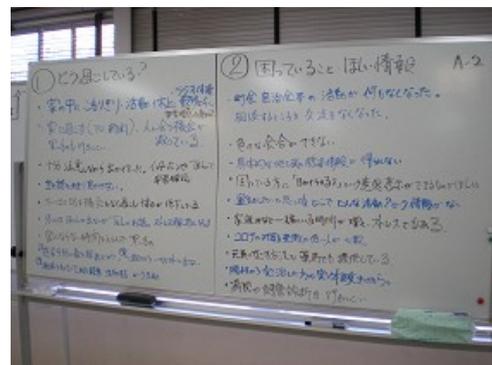
令和元年度は、住民が主体となって「楽しいひととき 笑顔マップ」を作成しましたが、新型コロナウイルスの影響で配布は保留に。それに加えて、マップに掲載されている活動もほとんどがストップしてしまう状況となりました。

新型コロナウイルスの終息が見えず、自粛期間が長引く中、連絡会では「コロナ禍でもつながりを保ち、元気に生きていくためにはどうしたらいいか」を参加者同士で話し合いました。

その中で、「感染予防に気をつけながら趣味などの活動を再開している人がいる一方、自宅に引きこもり続けている人もいますので体力低下が心配だ」という声が上がりました。



感染予防対策をして話し合いました！



たくさんの意見が出ました！

その声を受け、参加者から「何か情報提供できるパンフレットがあれば、安否確認を兼ねて町会で配布できるよ！」という提案をいただきました。早速包括日の出にてフレイル予防のパンフレットを作成し、日の出管内の町会自治会に配布もしくは掲示をお願いしたところ、すべての町会自治会からご協力いただけるとのお返事が。コロナ禍でつながりを維持することが難しい状況が続く中、パンフレットをきっかけに、見守りや情報提供をすることが出来ました。

参加者からは、「配布を一方通行にせず、リアクションが貰えるような方法も考えてみたい！」など、様々なご意見をいただきました。

コロナ禍でも出来ることを探し、厳しい状況であっても元気に生活していきたいと感じる機会になりました。

**地域包括支援センター日の出**  
つばめ通信  
足立区日の出 27-4-112  
電話 03-3870-1184

**フレイル**をご存知ですか？

新型コロナウイルスの感染防止のため、外出を控え、家の中で過ごす時間が増えている方が多いのではないですか？

**フレイルって何？**  
フレイルとは、健康の状態のこと！  
健康状態と生活習慣の状態の両方と見られています。  
フレイルは、毎日の生活習慣の改善（運動）で予防や回復が可能です！

**やっとならね！セルフチェック**

健康診断の結果と比較して、健康状態が低下していると感じていますか？	はい	いいえ
野菜料理と主食（肉や魚）を両方とも、毎日摂取していますか？	はい	いいえ
「たまたま」「たぶん」といった固さの食品を、毎週はかかっていますか？	はい	いいえ
お茶や汁物で飲むことがありますか？	はい	いいえ
1週間以上の歩数を歩く運動を週日以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
健康診断の結果と比較して、歩く速度が落ちていますか？	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が増えていますか？	はい	いいえ
1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか？	はい	いいえ
自分が認知症か心配していると感じていますか？	はい	いいえ
財布も持ち物も、もの忘れが気になりますか？	はい	いいえ

「はい」が3-4個ならフレイル予備群、5個以上ならフレイルの可能性が高い

**フレイルを予防しよう！**

フレイル予防には3つの要素が大切です！

- 運動**：しっかり歩く
- 栄養**：しっかり食べる
- 社会参加**：人とのつながり

**心が動くこと！**  
買い物など外出しただけでは、少し運動ができていないかもしれません！  
正しい姿勢で歩くことで体に負担がかかります。ウォーキングの効果もアップします！  
川沿いの散歩も人気ですよ！

**心が動くこと！**  
栄養バランスのとれた食事が大切です。たんぱく質は「たんぱく質」を多く含む食品を積極的に食べましょう。  
卵、肉類、魚、大豆、乳製品、チーズなど、食べやすい食材を活用しましょう。

**人とのつながりを保ちよう！**  
外出の自粛や地域の集まりイベント等の中止で人と会えなくなる機会が増えてきます。  
人との交流が減ると心身の機能が低下し、うつや認知症の危険が高まります。電話やメールなども活用し、つながりを保ちましょう。  
この時期、距離を安全に保ちながらつながりを持つのが難しいですね。

足立区地域包括支援センター日の出  
住所 足立区日の出 27-4-112  
電話 03-3870-1184

**今年度のおんしん連絡会は、1年を通して新型コロナウイルス感染症対策をテーマとさせていただきました。**

令和2年度は新型コロナウイルスにより、地域での感染拡大、日常生活の変化や緊急事態宣言による行動・活動制限等、地域の皆様が不安にかられる年となりました。そこで、正しい予防対策・正確な地域情報を伝えるため、「新型コロナウイルス感染症対策」を連絡会のテーマとしました。

■ 「コロナ禍による地域課題」について意見交換

7月の「連絡会」では、「コロナ禍における地域課題」をテーマに意見交換を行いました。「感染に対する不安があるが、地域での情報が入りにくい」「高齢者が情報を入手しづらいので包括から正しい情報を伝えてほしい」「情報の共有化は必要ではあるが個人情報保護との兼ね合いが難しい。実際感染者に対するバッシングなど人権問題まで発展する。冷静な対応が必要ではないか」「外出自粛による引きこもりによってうつなどの弊害が出て来ている」など、情報の問題、人権の問題、生活における課題など様々な意見が出されました。



活発な意見交換ができました

■ 「感染症について」研修形式での「絆のおんしん連絡会」開催

11月の「連絡会」では、地域包括ケア推進課認知症施策推進担当の岡崎係長を講師に迎え、講義をしていただきました。

事前に参加者より、「地域の感染状況など、より地域性の高い情報が聞きたい」との意見がありましたので、足立区のコロナ感染者の推移やクラスター・市中感染についてのお話をさせていただきました。参加者からは「色々なところで感染者が出ているとの話を聞くが、出てからどうなっているか不安だった。話を聞いて地域の様子が分かって良かった」「話が分かりやすく正しい感染予防を知ることができた」等の意見がありました。



分かりやすい講義でした

■ 絆づくり通信 Vol. 24にてコロナ禍での活動案内

コロナ禍でも活動されている協力員のご案内をさせていただきました。緊急事態宣言により連絡会が中止になることもあり、参加を予定されていた皆様には大変ご迷惑をおかけしました。今後も開催する際は、手洗いや消毒・マスク着用・換気などの対策はもちろん、密防止のため2部制による開催等の感染予防対策を講じてまいります。

## 絆のあんしん協力機関のご紹介

### ■ スーパーも地域の大切な居場所

地域に密着した協力機関『全日食チェーン サンデリカ』の店主、寺島さんは常に地域の方々の見守りと声かけに協力していただいています。

「毎日同じ商品を購入している」「いつもと様子が違う」「身なりが整っていない」「話がかみ合わない」等、気になる方がいると包括へ連絡を下さいます。また、困っている方がいる時は、包括へ相談するよう勧めていただいています。店内には椅子が用意されており、買い物だけでなく、コロナ禍においても気軽におしゃべりできる「地域の大切な居場所」となっています。



店内の様子



店長の寺島さん

## 第二層協議体・絆のあんしんネットワーク連絡会の様子

### ■ コロナ禍で通いの場を考える

令和2年11月13日（金）愛恵まちづくり記念館にて、サロンの交流会も兼ねて、民生・児童委員・協力員・協力機関・一本木関原エリア内の5カ所のサロン代表者（関係者）と地域の課題について熱く語り合いました！サロン活動が自粛になり気付いたこと、サロン活動を再開する決意、継続の工夫等、グループで話し合い発表しました。「サロンでお話することが楽しい」「サロンでみんなに会いたい」と言われることでサロン代表者たちは励みになっているとのこと。地域のサロンは地域の情報がたくさん集まっており、いろいろと確認ができる場でもあるということを確認することができました。



サロン代表者の発表



グループワークの様子

コロナ禍だからこそ、できる活動を

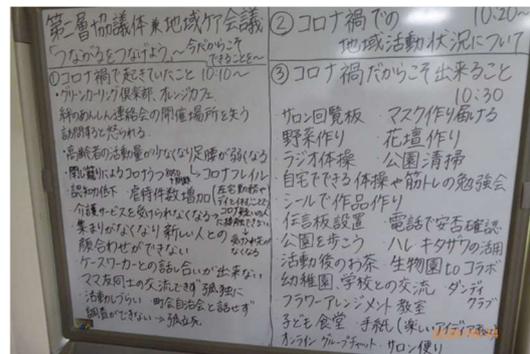
新型コロナウイルス感染拡大のため、様々な活動が休止に追いやられてしまいました。しかし、「こんな状況だからこそ取り組めることがあるのではないか」と考え、令和2年10月14日に「つながるをつなげよう～今だからこそ、できること～」と題して、第二層協議体を兼ねた地域ケア会議を行いました。

■ 会議の内容

活動休止中の「グリーンカーリング倶楽部」の運営委員でもある協力員、協力機関のピーアーク東京、また民生・児童委員の皆様にご参加いただき、大変活発な意見交換が行われました。



会議の様子



たくさんの素敵な意見が出ました



【竹の塚第五公園の清掃活動】

日時：毎週水曜日 14:00～14:30

場所：竹の塚第五公園

(足立区竹の塚 6-3)

参加費：無料

連絡先：ピーアーク東京 担当 原田

5851-7770

※ 雨天時は中止です

会議の結果、コロナ禍の状況が続くことで、閉じこもりや活動量の低下による「コロナフレイル(※)」や「コロナうつ」等が増加する恐れがあるとの意見が出ました。

そこで、「今できそうなこと」として「公園の清掃活動」が始まりました。

※ フレイルとは「虚弱」を意味し、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階を指します。



ゴミが大量に！公園がきれいになりました

# わがまちの孤立ゼロプロジェクト

## 活動報告

---

次ページからは、「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」の登録団体の活動の一部をご紹介します。

「わがまちの孤立ゼロプロジェクト」とは、町会・自治会、マンション管理組合が日常的に行う、「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」などに対し、区が物品を提供し、応援する事業です。

## 都市再生機構竹の塚第一団地自治会

### 【活動概要】

都市再生機構竹の塚第一団地自治会では、コロナ禍においても居住者の見守りに力を入れて取り組んでいます。

足立会長と菊田副会長を中心として、幹事 13 人に毎月任意で「見守り月報」の提出を依頼。「見守り月報」とは、自治会独自で作成した書式で、見守り対象者との会話の中で気づいたことや健康状態などを記録したものです。毎月 5～6 人から提出があり、月 1 回の幹事会で情報共有しています。

これまでの記録は延べ 130 人分を超えていますが、今後も感染症対策を行いながら、出来る範囲で見守り活動に取り組んでいくとのことです。



## 六木団地自治会

### 【活動概要】

六木団地には約 800 世帯が暮らしており、全ての世帯が自治会に加入しています。新型コロナウイルスの影響により、居場所づくり活動などの多くが例年通り開催できませんでしたが、熱中症への注意喚起のため、夏に毛利会長や役員が全世帯への訪問を実施しました。熱中症と感染症対策のチラシや、ウェットティッシュなどを、会長からのメッセージを添えて配付しました。

「来てくれて良かった」という感想を頂き、また自分たちも楽しみながら活動しているので、出来る限り継続していきたいとのこと。

令和 3 年度も感染症の状況が見通せない状況ですが、団地の清掃活動などの機会を活用して、見守り活動に取り組んでいくとのことです。



## 梅田東町自治会

### 【活動概要】

孤立ゼロプロジェクト実態調査をきっかけに、一人暮らしのお年寄りとのつながりを維持していきたいとの思いから、令和元年に生まれた「梅田東町自治会見守会」。

感染症の影響で、見守り活動の中止を余儀なくされていましたが、緊急事態宣言の解除を受け、外出自粛が続いた今だからこそ、高齢者の見守りが必要だという強い思いから、令和2年7月よりパトロールを再開。訪問先のお年寄りに、自治会が準備したマスク等を配布しました。

パトロールにあたっては、参加者の検温や手指消毒などの感染症対策をとりつつ、自治会区域を担当している包括関原と包括あだち、区民事務所職員、ふれあいポリスも参加しました。



## 梅田通町会

### 【活動概要】

「梅田通あった会」は、平成23年2月に高齢者の孤立を防ぐ見守り活動をするために、町会役員を中心に発足。令和3年2月に結成10周年を迎えました。ちなみに上記の梅田東町自治会は、梅田通町あった会の活動を参考に、パトロールを開始しています。

令和2年度は、9月と令和3年3月にパトロールを実施。3密を避ける為、メモで地域包括支援センターと情報共有を行うなどの対策をとりました。

あった会の小笠原代表より、結成10周年に際して「10周年をステップに、さらに絆の輪を広げて後世につないで参ります」というお言葉をいただきました。



# 資料編

---

## 令和2年度 絆のあんしんネットワーク連絡会 実施一覧

## ■ 絆のあんしんネットワーク連絡会

絆のあんしん協力員、絆のあんしん協力機関、民生・児童委員など関係者が集まり、見守り活動を行うにあたって必要な知識の取得や活動の啓発、能力向上のための勉強、ネットワークづくり、地域の状況把握、活動の方向性、地域の課題などについて話し合う定例会です。

※ 新型コロナウイルス感染症拡大のため、令和2年度は令和2年6月30日以降の開催となった

地域包括支援センター	開催日	参加人数	内容
基幹	令和2年7月7日	18	「絆のあんしんネットワークのあゆみを振り返りどのような活動ができるのかを考えよう～様々な活動から見える課題を解決するために 1回目～」
	令和2年8月7日	16	自分を知って・仲間づくりを通して健康寿命を延ばそう！～地域包括ケアシステムビジョン構築に向けた取り組み～
	令和2年10月14日	18	地域の身近な相談者“民生・児童委員”～地域包括支援センターの連携について考える～
あだち	令和2年7月15日	14	より良い地域を作るために～寄り添い支援活動について～（二部制）
	令和2年9月10日	37	地域の災害対策について考えよう（二部制） 講師：災害対策課災害対策係長 下川 氏
	令和2年12月3日	33	おいへの備えについて考える
伊興	令和2年7月25日	20	生活支援体制整備事業について 講師：足立区社会福祉協議会 地域福祉課 齊藤 愛美 氏
	令和2年9月1日	30	足立区の水害対策～水害に備えて～ 講師：災害対策課災害対策係長 下川 氏
	令和2年11月6日	29	地域の中での繋がり
	令和3年1月5日	16	特殊詐欺被害について～気を付けたい被害～ 講師：竹の塚警察署、足立北郵便局、足立区消費者センター
入谷	令和2年9月2日	11	自分たちでできる感染症対策 講師：北足立生協診療所 日向医師
	令和2年10月20日	8	地域の活動を再開するために正しい知識を学ぼう 講師：地域包括支援センター入谷 新倉 輪香子 看護師
	令和2年11月20日	22	地域を支えている活動～舍人団地の場合～ 講師：地域包括支援センター入谷 伊藤 奈緒子 氏
扇	令和2年7月18日	18	高齢者の消費者被害について 講師：足立区消費者センター オレオレ詐欺、孤独死について 講師：西新井警察ふれあいポリス
	令和2年9月18日	23	私たちの支え合い活動を次世代に繋ぐために
	令和2年11月21日	16	傾聴基礎講座～傾聴力アップを地域の力に～ 講師：足立SPCクラブ副代表 池田 洋子 氏（傾聴ボランティア）
	令和3年3月31日	13	・「災害について考える」として災害対策と災害に関するアンケートの結果報告 ・民生児童委員の活動について ・町会自治会の活動について
江北	令和2年8月20日	10	高齢者が置かれている環境について～特殊詐欺、交通事故、孤独死など～ 講師：西新井警察署 警部補 宮田 浩 氏
	令和2年8月28日	7	高齢者が置かれている環境について～特殊詐欺、交通事故、孤独死など～ 講師：西新井警察署 警部補 宮田 浩 氏
	令和2年9月28日	10	コロナ禍以降の担い手の活動について
さの	令和2年7月18日	29	地域支え合い推進員について 講師：基幹地域包括支援センター 吹野 氏

資料編 絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧

地域包括支援センター	開催日	参加人数	内容
さの	令和2年9月19日	28	地域資源とは？
	令和2年11月21日	31	高齢者の居場所マップ作製
鹿浜	令和2年9月16日	10	「地域の見守りについて」講義及び意見交換会
	令和3年3月31日	17	「地域の見守り支援について」講義及び意見交換会(二部制)
新田	令和2年7月22日	13	コロナで問われる私達の絆 ～コロナ感染を予防しつつ孤立を防ぐには～
	令和2年8月18日	11	高齢者の飲酒の問題について
関原	令和2年7月14日	17	コロナ禍における地域の状況について
	令和2年12月11日	25	コロナ禍での高齢者の居場所・地域食堂(子供食堂)について
千住西	令和2年7月17日	3	意見交換「新型コロナの影響下で地域のつながりを守るには」
	令和2年9月10日	23	災害時に役立つ知識と行動
	令和2年10月15日	4	コロナ禍において、救急時の意識と行動力向上をめざす 「AEDを学びましょう」
	令和3年3月31日	26	意見交換「人生100年時代の暮らし方をかんがえよう」 「地域福祉活動計画・地域づくり」を紹介
千寿の郷	令和2年7月28日	30	コロナ禍における地域の状況について情報意見交換
	令和2年9月29日	33	「コロナ禍だからこそこれからもつながり、支えあうために」 ～訪問がしにくい状況でどのように安否を確認するか～アイデアをだそう
	令和2年11月17日	31	コロナ禍だからこそこれからもつながり、支えあうために
千住本町	令和2年8月24日	18	消費者被害に関する振り返りや、地域の困りごとを挙げてもらう
中央本町	令和2年8月27日	12	地域で考えるフレイル～オーラルフレイルについて～(中央本町エリア在住対象) 講師:藤田 由紀子 氏(歯科衛生士)
	令和2年10月19日	7	同上(青井1・5・6丁目、西加平在住対象)
	令和2年11月6日	12	同上(青井3・4丁目在住対象)
東和	令和2年7月22日	21	・地域資源MAPづくり ・WITHコロナでのさまざまな活動について 地域包括ケア推進課 傅野 氏
	令和2年9月16日	31	水害から命を守るために
	令和2年11月19日	22	高齢者の消費生活トラブルを防ぐために～高齢者を狙う悪質商法の手口と対処法、見守りのポイント、被害発見時の対応～
中川	令和2年7月29日	19	「新型コロナウイルス感染拡大に伴う地域や生活の変化について」情報交換

地域包括 支援センター	開催日	参加 人数	内容
中川	令和2年9月29日	28	コロナ禍で地域でできることを考える
	令和2年11月17日	17	スマートフォン講座「スマホで何ができるの？」 協力:NPO団体 デジタル生活研究所
	令和3年3月23日	15	今年度の連絡会の振り返り/来年度の連絡会についての意見交換
西綾瀬	令和2年7月17日	11	今後のおひさまカフェの運営について
	令和2年7月31日	9	今年度の絆のあんしん連絡会で取り組みたいこと
	令和2年9月18日	13	問題を深刻化させないための早期発見のネットワークづくり ～コロナ禍でもできることを考える～
	令和2年10月29日	10	気がかりな高齢者への声かけの仕方について
	令和2年11月20日	10	薬局との連携について～薬剤師による自宅訪問サービスとは～
	令和2年12月3日	9	介護保険外高齢者サービスについて
西新井	令和2年7月27日	13	地域の課題について(意見交換)
	令和2年9月28日	13	「地域の担い手づくり」について意見交換
	令和2年11月27日	16	・コロナ禍の中で出来る活動 メッセージカードの作成・配布 ・「地域の担い手づくり」についての意見交換
西新井本町	令和2年10月6日	20	地域の結びつきをより強く、より深く 【こども食堂立ち上げ～コロナ禍における活動事例紹介～】
	令和2年12月1日	18	本町劇団寸劇「担い手の創出～私たちにも出来ること～」
はなはた	令和2年7月21日	43	足立区防災情報と花畑地震防災MAPについて(二部制)
	令和2年9月30日	23	・「花畑地域防災マップ」完成品と前回アンケート結果のご報告 ・講義:高齢者虐待について
	令和2年11月24日	17	・「花畑地震防災マップ」完成品と前回アンケート結果のご報告 ・講義:高齢者虐待について
	令和3年3月30日	36	令和3年度「あんしん連絡会」のテーマについて(二部制)
一ツ家	令和2年7月28日	15	地域の今を伝え合おう～コロナ禍でもう一度つながるために～
	令和2年9月28日	19	これって高齢者虐待?～コロナ禍における見守りの視点～
	令和2年11月20日	24	六町駅前安全安心ステーション(仮)って?
日の出	令和2年6月30日	18	日の出居場所MAPの振り返りとこれから
	令和2年8月18日	19	コロナ時代を明るく元気に生きるには!

資料編 絆のあんしんネットワーク連絡会実施一覧

地域包括支援センター	開催日	参加人数	内容
日の出	令和2年10月27日	16	コロナ時代を明るく元気に生きるには！
	令和2年12月15日	14	火災予防
保木間	令和2年7月25日	29	二層協議体について(二部制) 講師:基幹地域包括支援センター 地域福祉課 田谷 氏
	令和2年9月16日	29	水害・震災・住宅火災について(二部制) 講義:足立消防署澁江出張所 所長
	令和2年11月28日	39	感染症について(二部制) 講師:地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 岡崎係長
本木関原	令和2年7月29日	12	「これからのネットワーク」について
	令和2年7月31日	19	「これからのネットワーク」について
	令和2年11月13日	22	コロナ禍で通いの場を考える
六月	令和2年7月31日	17	新型コロナウイルス感染症の影響と対応について
	令和2年10月1日	4	自治会の見守り活動状況等について情報共有
	令和2年11月27日	26	地域で安心して暮らすために～権利擁護事業や成年後見制度について～ 講師:権利擁護センターあだち 萩原 氏
	令和3年3月25日	26	・コロナ禍で増えているワクチン接種に関する詐欺について情報提供 ・孤立死の実態 ・新型コロナウイルス感染症の予防と介護予防について講義
千住西・千住本町 合同	令和2年10月29日	24	花・プロジェクト千住
	令和2年12月22日	24	花・プロジェクト千住
千寿の郷・日の出 合同	令和2年8月25日	22	第24回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキング
	令和2年9月29日	18	第25回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキング
	令和2年10月27日	25	第26回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキング
	令和2年11月24日	14	第27回 常東地域あんしん拡大推進会議 事業所ワーキング

## 孤立ゼロプロジェクト進捗状況（令和3年3月末現在）

## 1 孤立ゼロプロジェクト推進活動開始町会・自治会について

平成30年3月末で全ての町会・自治会における1回目の孤立ゼロプロジェクト実態調査が終了しました。また、2回目の調査を実施した町会・自治会が8割を超えました。

全町会・自治会数	調査開始町会・自治会数	実施率/終了率
440団体（※1）	440団体（※2）	100%
上記のうち2回目以上調査終了数 365団体		83.0%

※1 調査後に休会した3団体を含む ※2 調査後に解散した6団体を除く

## 2 高齢者実態調査実施状況について

累計の調査世帯数は48,000世帯を超え、孤立のおそれがある世帯が5,832世帯見つかりました。孤立のおそれの割合については12%となっています。

調査世帯数	孤立なし	孤立のおそれ	入院・不在等	不同意
48,576世帯 (59,643人)	35,386世帯 (44,210人)	5,832世帯 (7,275人) 12.0%	4,940世帯 (5,235人) 10.2%	2,418世帯 (2,923人) 5.0%

## 3 調査世帯のその後の対応について

実態調査にて「孤立のおそれ」「入院・不在等」「不同意」の判定が出た世帯に対して、地域包括支援センターがアセスメントを行ったところ、4,396世帯が地域社会や支援につながる結果となりました。

	地域包括支援センターにより状況確認中	孤立状態でない判断	地域社会や支援につながった			
			絆のあんしん協力員の訪問	地域包括支援センターによる支援	介護保険サービス開始	地域社会とつながった世帯
孤立のおそれ 5,832世帯	182世帯 (3.1%)	3,459世帯 (59.3%)	51世帯 (0.9%)	426世帯 (7.3%)	979世帯 (16.8%)	735世帯 (12.6%)
入院・不在等 4,940世帯	443世帯 (9.0%)	3,217世帯 (65.1%)	13世帯 (0.3%)	316世帯 (6.4%)	479世帯 (9.7%)	472世帯 (9.6%)
不同意 2,418世帯	129世帯 (5.3%)	1,364世帯 (56.4%)	10世帯 (0.4%)	249世帯 (10.3%)	278世帯 (11.5%)	388世帯 (16.0%)
合計 13,190世帯	754世帯 (5.7%)	8,040世帯 (61.0%)	74世帯 (0.6%)	991世帯 (7.5%)	1,736世帯 (13.2%)	1,595世帯 (12.1%)

※調査後の転出・死亡等4,272世帯含む

地域包括支援センター担当圏域別人口

令和3年4月1日現在

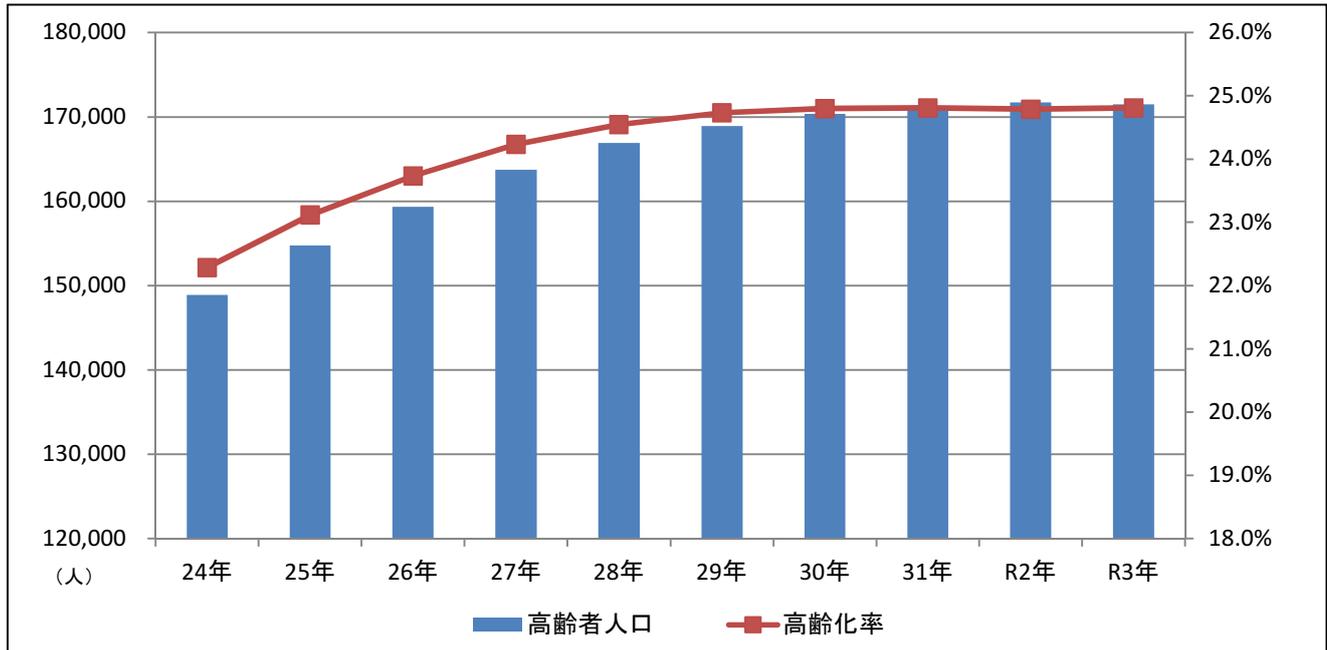
資料源 地域包括支援センター 担当圏域別人口

No.	センター名	主 な 町 丁	総人口(人)		高齢者数 (人)	高齢化率 (%)		単身高齢者 数(人)	単身高齢者 率(%)
			A	B		B/A	C		
1	基幹	梅島、島根、中央本町1	27,042	6,001	22.19	2,183	8.07		
2	あだち	足立、梅田1、中央本町2	18,889	4,642	24.58	1,686	8.93		
3	伊興	伊興、伊興本町、東伊興、西伊興、西竹の塚	34,795	8,232	23.66	2,756	7.92		
4	入谷	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町	32,488	7,899	24.31	2,327	7.16		
5	扇	扇、興野、本木東・西・南・北町	27,834	7,291	26.19	2,426	8.72		
6	江北	江北、堀ノ内	20,757	6,710	32.33	2,532	12.20		
7	さの	佐野、大谷田2～5、六木、加平、北加平、神明、神明南、辰沼	48,468	11,975	24.71	3,881	8.01		
8	鹿浜	鹿浜、加賀、皿沼、椿、谷在家	33,879	8,559	25.26	2,816	8.31		
9	新田	新田、宮城、小台	27,720	5,871	21.18	1,984	7.16		
10	関原	梅田2～8	23,476	5,612	23.91	1,916	8.16		
11	千住西	千住桜木、緑町、龍田町、中居町、宮元町、仲町、河原町、橋戸町	28,244	6,318	22.37	2,309	8.18		
12	千寿の郷	柳原、関屋町、曙町、東1	15,306	3,687	24.09	1,261	8.24		
13	千住本町	千住1～5、千住元町、柳町、大川町、寿町	22,222	5,885	26.48	2,244	10.10		
14	中央本町	中央本町3～5、青井1・3～6、西加平	24,649	6,475	26.27	1,997	8.10		
15	東和	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和1・3	55,550	10,079	18.14	3,513	6.32		
16	中川	東和2・4・5、中川、大谷田1	29,798	7,736	25.96	2,772	9.30		
17	西綾瀬	西綾瀬、弘道、青井2	18,877	4,588	24.30	1,669	8.84		
18	西新井	西新井、栗原	34,300	8,329	24.28	2,986	8.71		
19	西新井本町	西新井本町、西新井栄町	24,385	5,868	24.06	2,213	9.08		
20	はなはた	花畑、南花畑5	21,141	6,984	33.04	2,669	12.62		
21	一ツ家	一ツ家、平野、六町、保塚町、南花畑1～4	33,858	7,906	23.35	2,492	7.36		
22	日の出	日ノ出町、旭町、東2	11,506	3,174	27.59	1,144	9.94		
23	保木間	保木間、東保木間、西保木間、	31,835	9,195	28.88	3,512	11.03		
24	本木関原	関原、本木1・2	15,687	4,414	28.14	1,521	9.70		
25	六月	六月、東六月町、竹の塚	28,484	8,055	28.28	3,065	10.76		
足立区全体			691,190	171,485	24.81	59,874	8.66		

一般に公開しているデータとは抽出条件が違いため、世帯数や人口が異なります。

## 高齢者人口推移

平成24年から令和3年までに高齢者人口は約22,000人増加し、高齢化率は22.3%から24.8%まで上昇しました。平成30年頃からは高齢者人口上昇は緩やかになっていましたが、令和3年は過去10年で初めて減少しました。

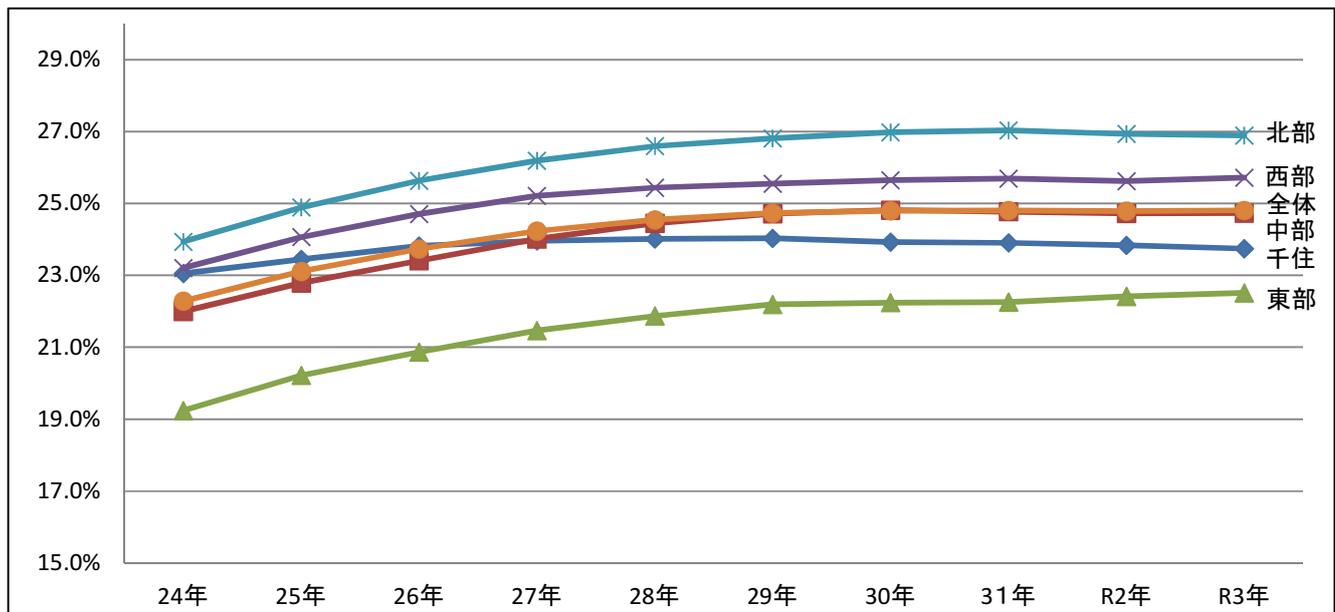


令和3年4月1日現在

## ブロック別高齢化率推移

千住ブロックは昨年同様、高齢化率は下降しています。一方で、東部・西部ブロックは直近1年間で上昇しています。

全体では、直近4年間は横ばいの状態です。



令和3年4月1日現在

千住ブロック＝地域包括支援センター  
 中部ブロック＝地域包括支援センター  
 東部ブロック＝地域包括支援センター  
 西部ブロック＝地域包括支援センター  
 北部ブロック＝地域包括支援センター

(新田、千住西、千住の郷、千住本町、日の出) 管内  
 (あだち、基幹、関原、中央本町、本木関原) 管内  
 (さの、東和、中川、西綾瀬) 管内  
 (入谷、扇、江北、鹿浜、西新井、西新井本町) 管内  
 (伊興、はなはた、一ツ家、保木間、六月) 管内

絆のあんしん協力員・協力機関登録数

令和3年6月1日現在

No.	センター名	絆のあんしん 協力員数	絆のあんしん 協力機関数	絆のあんしん協力機関内訳										その他 (商店等)
				町会・自治会	老人クラブ	郵便事業 株式会社	消防 電力 ガス	金融機関	新聞	配食 サービス	医療機関			
1	基幹	53	50	6	5	2	1	1	1	2	2	19	12	
2	あだち	40	30	1	4	3	0	0	0	2	0	13	7	
3	伊興	36	27	3	6	4	1	1	0	1	1	11	0	
4	入谷	45	26	2	4	3	0	0	3	0	0	10	4	
5	扇	67	29	4	5	2	0	0	1	1	1	9	6	
6	江北	22	20	5	1	2	0	0	1	3	0	2	6	
7	さの	41	36	5	9	2	0	0	2	4	1	9	4	
8	鹿浜	60	26	10	1	3	0	0	2	0	1	5	4	
9	新田	39	33	2	2	2	0	0	2	1	0	11	13	
10	関原	120	62	13	2	1	0	0	1	1	2	11	31	
11	千住西	49	42	5	5	5	2	2	1	3	1	9	11	
12	千寿の郷	20	24	5	2	2	0	0	0	0	0	2	13	
13	千住本町	24	40	6	7	2	0	0	3	0	1	9	12	
14	中央本町	91	31	8	7	2	0	0	1	2	2	5	4	
15	東和	38	37	7	5	5	0	0	3	1	0	10	6	
16	中川	44	38	7	7	4	0	0	1	2	2	11	4	
17	西綾瀬	26	18	4	5	1	0	0	1	0	0	6	1	
18	西新井	37	34	2	4	3	0	0	2	2	0	14	7	
19	西新井本町	13	25	1	3	4	0	0	2	1	1	9	4	
20	はなはた	22	19	4	5	3	0	0	2	0	0	5	0	
21	一ツ家	26	39	4	8	3	0	0	2	2	2	9	11	
22	日の出	24	21	2	2	1	0	0	1	2	0	6	7	
23	保木間	61	42	16	4	3	0	0	1	3	1	7	7	
24	本木関原	48	40	2	2	2	0	0	1	1	0	18	14	
25	六月	36	23	6	3	3	1	1	1	1	0	5	3	
-	その他(※)	-	14	0	0	0	1	1	0	0	4	2	7	
△	合計	1082	826	130	108	67	6	35	33	22	227	198		

※その他(足立区1件、荒川区4件、葛飾区1件、世田谷区1件、千代田区1件、北区1件、江東区1件、中野区1件、埼玉県さいたま市1件、埼玉県三芳町1件、兵庫県西宮市1件)

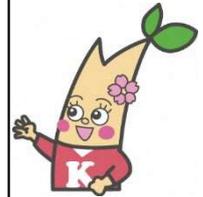
## ふれあいサロン活動について

### 1 ふれあいサロンとは

地域の皆さんが運営する、皆さんが主役の“仲間づくり・居場所づくり・生きがいづくり”のための「交流の場」です。高齢の方同士、障がいのある方同士、子育て中の親子同士や多世代にわたって交流するなど自由な発想で活動しています。

#### ～ふれあいサロンの登録条件～

- 1 区民等の自主的・自発的活動であること。
- 2 登録メンバー（協力者）が3人以上であること。  
（メンバーの過半数は足立区在住または在勤）
- 3 開催回数が原則月1回以上で決まった場所で開催されていること。
- 4 政治的、宗教的活動を目的としないこと。
- 5 営利を目的としないこと。
- 6 参加希望者の制限を行わないこと。ただし会場の定員による場合を除きます。



### 2 登録サロンの各種支援

足立区社会福祉協議会では、各サロンからの相談以外にもサロンの立ち上げや運営に関する支援を行います。

- 1 サロン活動保険の加入（保険料は足立区社会福祉協議会が負担）
- 2 広報のお手伝い（チラシの作成や印刷など）
- 3 活動に対する助成金支援
  - ・ 立ち上げ時助成金（上限1万円まで。お茶や食べ物などの消耗品は除く）
  - ・ 会場使用料助成金（1回1,500円まで、月の上限3,000円まで）など



### 3 お問い合わせ

足立区社会福祉協議会 基幹地域包括支援センター 地域福祉課

〒121-0816 足立区梅島2-1-20 1階（足立消防署隣）

電話番号：6807-2460/ファックス：5681-3374

受付時間：月曜日から金曜日 9時～17時

（土曜日、日曜日、祝日、12月29日から1月3日を除く）

※ サロンによっては、新型コロナウイルスの影響により活動を中止している場合があります。詳細はお問い合わせください。

ふれあいサロン一覽		令和3年6月1日現在					
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象
中部	サロンセキ	代表者宅	青井1丁目	第1月曜	10:00-12:00	おしゃべり、お茶、食事	高齢
	スマイル体操会	中央南集会所	足立1丁目	第2・4木曜	10:00-12:00	体操、おしゃべり	高齢
	わくわくお茶べりサロン	五反野西町会会館	足立2丁目	第2月曜	13:00-15:00	唱歌、脳トレ、折り紙、塗り絵、体操	高齢
	あだちMen's倶楽部	足立2丁目アパルト集会所	足立2丁目	第4金曜	13:30-15:30	麻雀、花札、将棋、オセロなど	高齢
	ご近所サロンふれんど	旧スナックふれんど	梅島2丁目	第1・3水曜	13:30-15:30	お茶飲み、折り紙、体操、歌	高齢
	サロンそよ風	足立ケアコミュニティそよ風	梅島2丁目	第2・4日曜	10:00-12:00	体操、歌、折り紙、おしゃべり	高齢
	梅島うたの会	梅島住区センター 第2集会所	梅島2丁目	主に第3火曜	13:30-15:00	体操、歌など	高齢
	赤ちやん育て窓口	マタニティ&ベビーハウスohana	梅島3丁目	第1月曜	10:30-11:30	0〜1歳までの親子遊び	子ども・子育て
	こそだて窓口	マタニティ&ベビーハウスohana	梅島3丁目	第3水曜	10:30-11:30	1〜3歳までの親子遊び	子ども・子育て
	サロン春の小川	基幹地域包括支援センター会議室	梅島3丁目	第1・3月曜	13:30-15:30	おしゃべり、体操、合唱	高齢
	あだちママサロン	梅田7丁目(第4水曜日はベルモント公園)	梅田7丁目	毎週水曜	10:00-11:00	工作、お話し会、講座など	子ども・子育て
	朝日プラザランチ	朝日プラザ管理事務所	梅田5丁目	第2・4土曜	12:30-13:30	月に1〜2回一緒にランチをする	高齢
	梅田サロン	梅田住区センター	梅田6丁目	第2月曜	13:00-16:00	おしゃべり、茶話会、歌、編み物、折り紙など	高齢
	だんだんサロン	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第2・4日曜	13:30-17:00	英語でおしゃべり	高齢
	TOKYOサロン	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第1・3・5日曜	13:30-17:00	英語でおしゃべり	高齢
	梅田クラブ	梅田地域学習センター	梅田7丁目	第3水曜	10:00-11:30	歌、音楽を通しての交流	高齢
	サロンプラウド	フラウドシティ梅島マンション <sup>3階</sup> 多目的ルーム	梅田7丁目	第2・4金曜	14:00-16:00	歌、百人一首、体操、おしゃべりなど	高齢
	わかば健康クラブ	足立成和信用金庫中央支店	梅田8丁目	毎週月曜	10:00-12:00	体操、おしゃべり、音読、脳トレゲーム	高齢
	カンガルーガーデン	リライズガーデン西新井(ゲストルーム1、体育館など)	梅田8丁目	土日祝日	不定期	親子の交流など	子ども・子育て
	しまねサロン	島根4丁目第2アパルト集会所	島根4丁目	第4日曜	10:00-12:00	おしゃべり、交流、カラオケなど	高齢
本木関原健康サロン	関原1丁目コミュニティ住宅4号棟コミュニティホール	関原1丁目	第2・3月曜	12:30-16:00	麻雀	高齢	
本関らくらくサロン	足立区愛恵まちづくり記念館	関原1丁目	第1・3火曜	13:00-15:00	体操、茶話会	高齢	
梅田男談サロン	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	12:30-16:00	男性限定で麻雀・囲碁・将棋・詩吟など	高齢	
楽楽サロン梅田	地域包括支援センター関原	関原2丁目	第2・4火曜	10:00-11:30	体操、歌など	高齢	
本関男暖会	檜ヶ岳居宅介護支援事業所	関原2丁目	第4金曜	10:00-12:00	おしゃべり、清掃活動	高齢	

ふれあいサロン一覽		令和3年6月1日現在					
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象
中部	劇団うめはる	地域包括支援センター関原	関原2丁目	第1・3木曜	10:00-11:30	寸劇の練習、歌、体操、物作りなど	高齢
	つくし会うめだ	地域包括支援センター関原	関原2丁目	第1金曜	13:30-15:00	朗読、手話、絵描き他	高齢
	サンフラワーひまわり	地域包括支援センター関原会議室	関原2丁目	第1・3火曜	10:00-11:30	体操・交流	高齢
	サロン たんぽぽ	五反野スカイハイツ集会所	中央本町3丁目	第4木曜	13:30-15:30	おしゃべりなど	高齢
	サロン けやき	五反野住宅集会所	中央本町3丁目	第3水曜	10:00-12:00	おしゃべり、折り紙、体操など	高齢
	なごみの会	中央本町4丁目団地自治会第1集会所	中央本町4丁目	第4日曜	13:00-16:00	お茶のみ、手芸、カラオケなど	高齢
	本木あそびサロン	日介ケアセンター本木	本木1丁目	第1日曜	10:00-11:30	体操、おしゃべり、折り紙、カラオケ	高齢
	サロン ニューライフ	マンション集会所	小台2丁目	第3木曜	13:00-15:00	おしゃべり、体操、コーラス、情報交換	高齢
	おだいサロン	小台町民会館	小台2丁目	第3火曜	14:00-16:00	おしゃべり、ゲーム、軽い体操	高齢
	たのしんで〜ん	新田1丁目アパート第2集会所	新田1丁目	第3日曜	13:00-15:00	おしゃべり	高齢
千住	りぼん	ハートアイランド新田一番街・三番街集会所	新田3丁目	第2火曜	10:30-12:00	地域の親子を対象とした交流	子ども・子育て
	千寿おとこ組	学びピア	千住5丁目	第2水曜・第4木曜	13:30-15:30	おしゃべり、スポーツスタッキング	高齢
	あずまおちやっこ会	千住東町住宅集会所	千住東2丁目	第2水曜	10:00-12:00	おしゃべり、体操、お茶、歌	高齢
	男の健康クラブ日・東・旭	千住東町住宅集会所	千住東2丁目	第3金曜	10:00-12:00	おしゃべり、運動、交流	高齢
	サロンフアーカーコス千住桜木	フアーカーコス薬局千住桜木	千住桜木2丁目	第2木曜	14:30-16:00	おしゃべり、体操など	高齢
	千住男キッチン	足立ペーカリー	千住龍田町	第2火曜	9:45-14:00	昼食作り	高齢
	かたつむり	アスナロルーム	千住仲町	第3火曜	12:00-15:00	昼食、おしゃべり、レクリエーションなど	高齢
	お茶の間カフェ	事業所空きスペース	千住中居町	第3土曜	10:00-11:30	おしゃべり	高齢
	千住ひだまり倶楽部	千住桜花苑	千住元町	第1水曜・第3金曜	10:00-11:30	体操	高齢
	元町ほのぼのサロン	元宿神社社務所	千住元町	第1金曜	10:30-12:00	多世代交流、おしゃべり	高齢
サロンドくつろぎ	千住柳町住区センター	千住柳町	第1日曜	14:00-16:00	おしゃべり、らくらく体操	高齢	
ふれあい歌サロン千住柳の会	千住柳町住区センター	千住柳町	第3日曜	13:00-16:00	おしゃべり、カラオケ、合唱、体操	高齢	
千住すみれ会	千住柳町住区センター	千住柳町	第4水曜	14:00-15:00	セラバンドを使った体操など	高齢	
はればれサロン	コーンハハイム北千住集会所	日/出町	第4月曜	13:30-15:30	お茶のみ、ミニ講座、地域住民との交流	高齢	
虹の会	宮の前サロン	宮の前1丁目	第2火曜	14:00-17:00	おしゃべり、エコキヤップ数えなど	高齢	



ふれあいサロン一覧		令和3年6月1日現在					
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	活動内容	主な対象
西部	茶でいっぱく	扇東公園	扇1丁目	第2日曜	10:30-11:00	おしゃべり、お茶菓子、体操	高齢
	ぐらんぱ扇	ゆうあいの郷・扇	扇1丁目	毎週水曜(第5は除く)	13:30-15:30	健康麻雀 その他	高齢
	サロンTSK	扇三丁目第二団地自治会集会所	扇3丁目	第2水曜	14:00-16:00	お茶、おしゃべり、お菓子	高齢
	5(ファイブ)チュウリップ	興野北町会事務所	興野1丁目	第3土曜	13:00-15:00	体操、カラオケ	高齢
	サロン・あじさい	都市機構栗原団地集会所	栗原2丁目	第2・3・4木曜	10:30-12:00	おしゃべり、体操など	高齢
	江北ベジサロン	江北ひまわり園	江北1丁目	第2・4・5木曜	10:00-12:00	体操、畑、おしゃべりなど	高齢
	みらいハウスおうちごはん	みらいハウス	江北1丁目	主に第3水曜	11:00-14:00	親子ランチ交流会	子ども・子育て
	のびのびサロン	江北3丁目自治会集会所	江北3丁目	第2・4土曜	10:00-13:00	おしゃべり、健康体操、お茶	高齢
	ひまわり会	江北3丁目第3アパート集会所(11号棟)	江北3丁目	毎週月曜	13:00-16:00	カラオケ、おしゃべりなど	高齢
	江北らくらく体操	江北4丁目アパート集会所	江北4丁目	第3日曜	10:00-12:00	体操、おしゃべり、運動、カラオケなど	高齢
	ニコニコ会	江北6丁目団地集会所	江北6丁目	毎週月・水・土	12:00-17:00	健康麻雀・パッチワークなど	高齢
	かるがもサロン	特別養護老人ホーム 古千谷苑	古千谷本町1丁目	毎週火曜	14:00-15:30	体操、交流	高齢
	こちや橋サロン	福祉の家	古千谷本町2丁目	第2木曜	10:00-12:00	おしゃべり、カラオケ、体操	高齢
	サロンなごみ	鹿浜5丁目団地第2集会所	鹿浜5丁目	第2月曜	13:00-15:00	体操、歌、脳トレ、おしゃべりなど	高齢
	サロンつばき	榑町民会館	榑2丁目	第1・3火曜	10:00-12:00	手芸、おしゃべり	高齢
	キューピット	入谷児童館	舎人6丁目	第1・3木曜	10:30-12:00	自由遊び、体操、ゲーム、紙芝居等	子ども・子育て
	ユリノキ	舎人公園	舎人公園1丁目	第1・3・5水曜	9:00-10:00	筋力トレーニング、交流しながらウォーキング	高齢
	ドリーム	フレール西新井第一団地集会所	西新井1丁目	第2・4金曜	10:00-11:30	歌、おしゃべり、体操	高齢
	なかよし会	フレール西新井第一団地集会所	西新井1丁目	第1・3金曜	13:30-15:00	体操、お茶会(不定期)	高齢
	チュウリップ	地域包括支援センター西新井	西新井2丁目	第4水曜	9:30-11:30	おしゃべり、歌、折り紙、ぬり絵、朗読など	高齢
令和脳トレサロン	地域包括支援センター西新井	西新井2丁目	第2・4火曜	14:00-16:00	折り紙、脳トレ	高齢	
絵手紙和の会	高齢者在宅サービスセンター西新井集会所	西新井2丁目	第3金曜	10:00-12:00	絵手紙を通じた交流	高齢	
百寿サロン	ル・ソラリオ西新井	西新井3丁目	第2・4金曜	14:00-15:30	おしゃべり、歌、体操、お茶、4色ラダー、脳トレ他	高齢	
さんさんサロン	ル・ソラリオ西新井	西新井3丁目	第3日曜	10:00-11:30	親子で交流	子ども・子育て	
西新井いきいきサロン	介護用品の店いきいき	西新井5丁目	第2金曜	14:00-16:00	おしゃべり	高齢	

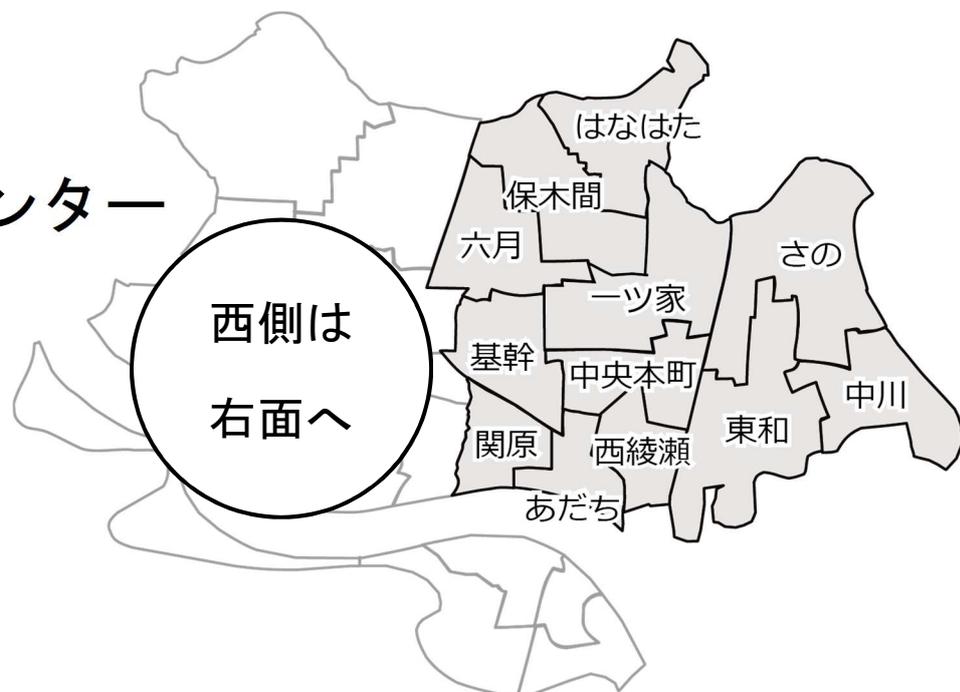
ふれあいいサロン一覽		令和3年6月1日現在						
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時 間	活動内容	主な対象	
西部	西新井男師	居宅介護支援事業所ひだまり	西新井5丁目	第4火曜	10:00-12:00	健康体操、健康麻雀など	高齢	
	サロン 栗の実	レイス治療院	西新井栄町2丁目	第2火曜	9:30-11:30	体操 レクリエーション おしゃべり	高齢	
	しゃべり場Kカフェ	JKK西新井本町住宅集会所	西新井本町2丁目	第2土曜/毎週木曜	12:30-16:30/10:00-11:00	手芸、おしゃべり/第2土曜 体操/毎週木曜など	高齢	
	男の井戸端会議	西新井本町住宅自治会集会所	西新井本町2丁目	第3水曜	14:00-16:00	体操 卓球 ゲームなど	高齢	
	まんでん工房わいわいサロン	まんでん工房	西新井本町4丁目	第2土曜	14:00-16:00	歌、おしゃべり	高齢	
	茶々の会	代表者宅	堀之内1丁目	最終火曜	13:30-16:00	おしゃべり、交流	高齢	
	サロンのり	田中稲荷神社社務所	本木北町	第2水曜	13:30-15:30	おしゃべり、ゲーム、カラオケなど	高齢	
	ばあばサロン	個人宅	本木南町	第1日曜	13:00-15:00	おしゃべり、脳トレ、手あそび、講演会など	高齢	
	サロンいろり	谷在家団地第2集会所	谷在家3丁目	第1・3木曜	13:00-15:00	おしゃべり、合唱、脳トレ、らくらく体操	高齢	
	手話と体操で若返ろう会	谷在家団地第1集会所	谷在家3丁目	第3日曜	13:00-15:00	体操、手話、おしゃべり	高齢	
	体操クラブつどい	谷在家福祉園3Fホール	谷在家3丁目	第1・2・3・4金曜	14:30-16:00	体操、交流	高齢	
	いこう！ふれあいいサロン	竹の塚ハイツ集会所	伊興1丁目	第2土曜	10:00-12:00	体操、ゲーム、懇談、お茶のみ	高齢	
	koen親子ひろば	神の家族主イエス・キリスト教会	伊興本町2丁目	第3木曜	10:00-13:00	親子交流と地域交流	子ども・子育て	
	ほっとカフェ虹	竹の塚地域学習センター	竹の塚2丁目	第2日曜	14:00-16:30	不登校についての語り合い	高齢	
みんなの談話室	ピーくんシェアプラザ2階	竹の塚6丁目	第4月曜	13:00-15:00	おしゃべり、将棋、障がい者と地域との交流	高齢		
コスモスの会	代表者宅	西伊興2丁目	第1土曜	13:30-15:30	おしゃべり	高齢		
おしゃべり広場	おじやんせ(集会所)	西竹の塚1丁目	第1木曜	13:00-15:00	おしゃべり、制作、紙芝居、歌	高齢		
ふらっと庵	おじやんせ	西竹の塚1丁目	第1・3火曜	10:00-12:30	親子で昼食を作り食す	子ども・子育て		
みんなのおうち	旧スパーヤオミ作業所2階	西竹の塚1丁目	第2・4火曜	10:00-12:00	多世代交流など	子ども・子育て		
サロン公社	公社西保木間住宅集会所	西保木間4丁目	第3水曜	13:00-16:00	お茶飲み会	高齢		
和楽会	花畑地域学習センター	花畑4丁目	第2土曜	13:00-15:00	おしゃべり、手話、体操など	高齢		
サロン花とも	ケアサービスとも 第3ケアともビル1階	花畑4丁目	第1金曜	13:30-15:30	おしゃべり、脳トレ体操等	高齢		
サロンおおとり	鷺宿会館	花畑6丁目	第2・4水曜	13:00-16:00	おしゃべり、将棋、トランプなど	高齢		
サロン桑袋	桑袋団地第1集会所	花畑8丁目	第3金曜・翌日土曜	13:00-16:00	お茶飲み、輪投げ、カラオケ、体操など	高齢		
ともしびサロン	東伊興住区センター	東伊興1丁目	月1回土曜(不定期)	10:00-12:00	おしゃべり・童謡、ボール体操、叙情歌	高齢		

ふれあいサロン一覧							令和3年6月1日現在	
地区	サロン名	開催場所	開催場所住所	開催日	時間	活動内容	主な対象	
北部	ふくちゃん	東伊興住区センター分館(生活館)	東伊興3丁目	第3・4水曜	9:50-11:50	歌	高齢	
	にこちゃん	易行院	東伊興4丁目	第3金曜	①10:00-11:00②11:30-12:30	0歳児親子の交流、マタニティクラス(妊婦さんの交流)	子ども・子育て	
	ひつじ	カフェひなた	平野1丁目	第2土曜	14:00-16:00	お茶飲み、おしゃべりなど	高齢	
	平ーくつろぎサロン	平野1丁目団地集会所	平野1丁目	第4木曜	14:00-16:00	おしゃべり、健康麻雀、トランプなど	高齢	
	スマイルサロン	ふちえ生苑	保木間4丁目	第3日曜	13:30-16:30	ヒーリングミュージック、らくらく体操、テーブルゲーム、AIスピーカー	高齢	
	なかま茶家ひぐり	そんぼの家S足立保塚	保塚町	第3金曜	14:00-15:30	お茶飲み、情報交換、仲間づくりなど	高齢	
	ふれあいサロン マハロ	サウンドハウスマハロ	南花畑1丁目	第2土曜	14:00-16:00	健康体操 歌 おしゃべり	高齢	
	サロン作食楽	代表者宅	南花畑3丁目	第4火曜	11:00-13:00	おしゃべり、料理	高齢	
	サロン白樺	花畑第3団地集会所	南花畑4丁目	第2木曜	11:00-13:00	食事会、交流、芸能お楽しみ会	高齢	
	きららおしゃべりサロン	きららハウス花畑	南花畑4丁目	第2日曜	14:00-15:30	お茶とお菓子でおしゃべり、地域交流、体操	高齢	
	グリーンカーリング倶楽部	ゆうあいの郷・六月1F食堂	六月1丁目	第3水曜	14:00-16:00	グリーンカーリング	高齢	
	六月中ふれあいいいきサロン	六月中学校	六月1丁目	年3回(9・12・1月)	12:30-15:30	中学生と高齢者の交流体験	高齢	
	ほっとサロン万葉	足立万葉苑	六月2丁目	第4火曜	14:00-15:30	おしゃべり、歌、体操、お茶など	高齢	

中部地区＝地域包括支援センター（あだち、基幹、関原、中央本町、本木関原）管内  
 千住地区＝地域包括支援センター（新田、千住西、千住の郷、千住本町、日の出）管内  
 東部地区＝地域包括支援センター（さの、東和、中川、西綾瀬）管内  
 西部地区＝地域包括支援センター（入谷、扇、江北、鹿浜、西新井、西新井本町）管内  
 北部地区＝地域包括支援センター（伊興、はなはた、一ツ家、保木間、六月）管内

※ 地区ごとのサロンの掲載順は、開催場所住所の五十音順です。

# 地域包括支援センター 担当地域別一覧



名称	電話番号	所在地	担当する地域
基幹 ※	5681-3373	梅島 2-1-20	梅島、中央本町 1、島根
あだち	3880-8155	足立 4-13-22	足立、中央本町 2、梅田 1
さの	5682-0157	佐野 2-30-12	加平、北加平町、神明、神明南、辰沼、六木、佐野、大谷田 2~5
関原	3889-1487	関原 2-10-10	梅田 2~8
中央本町	3852-0006	中央本町 4-14-20	中央本町 3~5、青井 1・3~6、西加平
東和	5613-1200	東和 4-7-23	綾瀬、東綾瀬、谷中、東和 1・3
中川	3605-4985	中川 4-2-14	東和 2・4・5、中川、大谷田 1
西綾瀬	5681-7650	西綾瀬 3-2-1	西綾瀬、弘道、青井 2
はなはた	3883-0048	花畑 4-39-11	花畑、南花畑 5
一ツ家	3850-0300	一ツ家 4-5-11	平野、一ツ家、保塚町、六町、南花畑 1~4
保木間	3859-3965	保木間 5-23-20	西保木間、保木間、東保木間
六月	5242-0302	六月 1-6-1	六月、東六月町、竹の塚

※…緊急時 24 時間対応

# 地域包括支援センター 担当地域別一覧



名称	電話番号	所在地	担当する地域
伊興	5837-1280	伊興 3-7-4	伊興、東伊興、伊興本町、西伊興、西竹の塚
入谷	3855-6362	入谷 9-15-18	入谷、舎人、古千谷、古千谷本町
扇	3856-7007	扇 1-52-23	扇、興野、本木東町、本木西町、本木南町、本木北町
江北	5839-3640	江北 3-14-1	江北、堀之内
鹿浜	5838-0825	皿沼 2-8-8	鹿浜、加賀、皿沼、谷在家、椿
新田	3927-7288	新田 3-4-10	新田、宮城、小台
千住西	5244-0248	千住中居町 10-10	千住桜木、千住緑町、千住龍田町、千住中居町、千住宮元町、千住仲町、千住河原町、千住橋戸町
千寿の郷	3881-1691	柳原 1-25-15	柳原、千住関屋町、千住曙町、千住東1
千住本町	3888-1510	千住 3-7-101	千住、千住元町、千住大川町、千住寿町、千住柳町
西新井	3898-8391	西新井 2-5-5	西新井、栗原
西新井本町	3856-6511	西新井本町 2-23-1	西新井本町、西新井栄町
日の出	3870-1184	日ノ出町 27-4-112	日ノ出町、千住旭町、千住東2
本木関原	5845-3330	本木 1-4-10	関原、本木







■お問合せ先

足立区 地域のちから推進部 絆づくり担当課

足立区中央本町1-17-1 足立区役所 南館3階

電話 3880-5184