

京都府京都市

NPO法人地域共生開発機構ともつく/クリエイティブハウスともつく (以下：F邸)

◆クリエイティブハウスともつく

- 京都府京都市にある一軒家。家主が亡き母の遺志を継ぎ、地域住民の交流の場として開放した。
- 一軒家の管理・運営は、NPO法人地域共生開発機構ともつく（以降：ともつく）が担当。ともつくでは、健康な人はもちろん、障害をもたれている人や高齢者など、全ての人たちが地域社会で力を発揮し、役割を担いながら生涯現役でいきいきと共生してゆくことを支援している。
- 現在は、「コミュニティカフェ」「高齢者の就労的活動」「季節に応じた単発のイベント」などが行われている。
- 高齢者の就労的活動は様々な企業（アグティ、プラスワン、SA・Te黒潮など）と連携しながら実施している。以下、ここではSA・Te黒潮との連携を例に説明する。



◆社会的企業SA・Te黒潮×F邸となるまで

◆SA・Te黒潮と社会課題がどうやってつながったか

- 合同会社「SA・Te黒潮」を設立（2018）
- 副代表が運営する宮崎県の「NPO法人つながり」をSA・Te黒潮の事務所内に設置。重層的支援体制整備事業を自治体より委託を受け、引きこもりの方達への社会参加や就労的活動を推進。

◆SA・Te黒潮の活動とF邸との連携について

- 【活動開始に向けて】
カラスミ製造（企業としての運営）に関しては代表の久壽米木が、社会的企業としての運営は小川が担当して開始。
社会的企業の運営として、副代表の小川が運営するNPO法人地域支援センターつながりを会社内に設置。そこを窓口として、自治体や社協、包括支援センターと連携して、引きこもりの人や障害のある人の就労的活動の支援を始めた。
- 【F邸との連携はどうやって?】
副代表の小川が2018年から宮崎県より京都の大学に勤務することになり、F邸代表の河本と知り合い、作業療法士の田端と共同して京都に高齢者や障害者の就労的活動を支援する目的でNPO法人ともつくを立ち上げた。副代表の小川を通して、SA・Te黒潮のカラスミを入れる木箱の制作をF邸にて実施するようになる。

◆「SA・Te黒潮」の経営安定までの対応・工夫

- 【従業員と参加者のコミュニケーションによる相互理解】
食事や休憩を共にすることにより、打ち解けあい、お互いへの理解が深まった。それにより、どうすればうまく業務ができるかという工夫もでてきた。
- 【利益が出るような仕組み作り：ふるさと納税での取扱いなど販路拡大に努める】
「SA-Te黒潮」は営利企業であり、従業員を雇用し続けるためにも利益があることが必須。ふるさと納税での取扱い、有名イタリアンでの取扱いなど販路を増やすことに努めた。

◆合同会社「SA・Te（さーて）黒潮」会社概要

- 2018年8月に創業。「ひなた黒潮」ブランドの「からすみ」などを主力商品として、東京、大阪、京都、宮崎で販売。
- 社名の「SA・Te」とは、「S=Senior（シニア・高齢者）」「A=Ability（アビリティ・障害者；匠）」「Te=Team（チーム）、Technology（テクノロジー）（技術・チーム）」の意味である。
- 「宮崎の特産品にすべく”ひなた黒潮カラスミ”と「障害者、高齢者、社会的課題を抱えている方々の支援」を事業の中核とし、日本では事例が数少ない『社会的企業(社会課題の解決と利益の両立をめざす企業)』として活動。
- 現在、従業員は10名。



◆ともつくと合同会社「SA・Te（さーて）黒潮」の関係

「SA・Te（さーて）黒潮」代表の実弟が先天性脳性麻痺という障害をもって生まれた。兄として「障害があっても胸を張って歩ける・働ける場があれば」と願っていた。ある時、京都橘大学の小川教授※と出会い、「出来ること出来ないこと、やれること難しいことを整理し、持てる力（能力）を発揮できる楽しみになる会社、環境を作って行きましょう」と意気投合し、合同会社「SA・Te黒潮」の創業に至った。



※京都橘大学の小川教授

NPO法人地域共生開発機構ともつく副理事長、京都大学医学部非常勤講師を兼務。現在、宮崎県にあるNPO、合同会社、京都のNPO、老舗料亭、製材所、林業、建築会社、清掃会社、手芸会社、印刷企業などと連携しながら、「できないことは手伝い、できることを奪わない」の考えのもと、社会的弱者の就労、就労的活動、社会参加のあり方を模索している。
ともつくとSA・Te黒潮のつなぎ役。

◆自治体のサポートや工夫

- 宮崎県のNPOでは重層的支援体制整備事業を委託されており、その経験が京都のNPOの取り組みにも活かされた。特に代表の河本は福祉分野のエキスパートであり、京都の自治体との連携を強力に推し進めている。
- 京都市-門川市（宮崎県）とコラボしたふるさと納税返礼品を作り、返礼品づくりにもF邸に参加する高齢者等にお手伝いをしてもらう仕組みを作った。

◆成功の秘訣（まだ道半ばであり、成功とは言えないが）

- どのような仕事でも、作業分析を行うことで、高齢者、障害者が可能な仕事は必ずある。そのマインドを持つこと。その専門家がいれば尚更良い。
- 自治体との連携をスムーズに行える人材がいた。
- 就労的活動に関わるもの同士の密なコミュニケーションが取れた。

◆今後の活動展開・希望

- 地域の高齢者、障害者の経験やスキルを活かし、地元食材を使った加工品アイテムの拡充。
※続けるために、資本主義と融合し、新しい「働く」の形を模索したい。

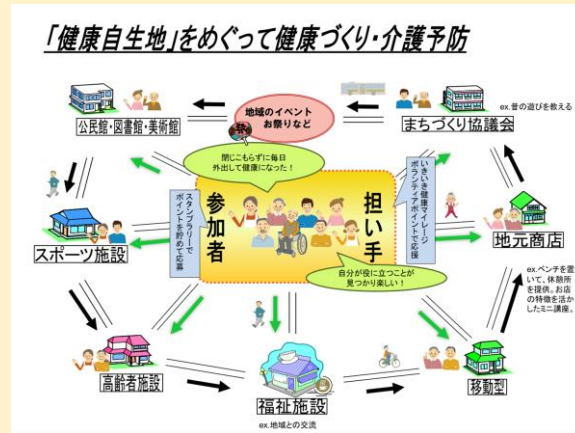
高浜市「健康自生地」 ～生涯現役のまちづくり事業～

◆ 通いの場の概要

高浜市が平成23年度から進める「生涯現役のまちづくり事業」は、定年退職後の男性をはじめとした高齢者の外出促進・外出支援を目指し、地域の居場所づくりに取り組んでいる。

地域の中で市民が自ら出かけたくなるような場所、気軽に立ち寄りたくなるような場所を高浜市が「健康自生地」として認定している(平成25年9月から開始)。

現在126か所が健康自生地として認定されている(令和5年11月末現在)。



◆ 「健康自生地」発足のいきさつ（経緯）

・高浜市の高齢者人口比率は19.4%。大企業を抱える都市部のベッドタウンとして若年世代や外国人も多いが、近年は介護保険利用者も増加傾向にあった。こうした背景から、地域とのつながりが希薄な住民も多く、定年後に近所で気軽に通える居場所が少ないという課題に直面していた。

・平成23年10月に市民、商工会関係者、福祉施設関係者などのメンバーで「生涯現役のまちづくり調査委員会」を立ち上げ、①高齢者ニーズ調査、②ホームページの立ち上げ、③試験的な居場所の提供、④各種活動団体の情報収集を実施した。

・家に閉じこもってしまうことが要介護のリスクになると考え、外出促進や地域住民との交流を目的とした地域資源の利活用づくりに着手した。

◆ 「健康自生地」の基本情報

【健康自生地の登録方法】

- ・住民（市内在住・在勤）からの申請

※健康自生地認定審査会（毎月実施、市民参加）による審査

【活動目的】

- ・高齢者の外出促進・居場所づくり

【活動内容】

- ・健康づくり、カラオケや健康マージャンなどの趣味活動、おしゃべり会、飲食
- ・民間企業・事業所によるサービスの提供

【運営方法・参加費】

- ・地域の高齢者が自主的に運営
- ・活動に応じて参加費や利用料等を徴収

【参加者】

- ・主に高齢者。趣味活動には男性の参加も多い
- ・近隣住民が中心

「健康自生地」におけるさまざまな取り組み
健康自生地では表示サインとして看板が掲げられている



「ホコタッチスポット」

65歳以上の希望者に加速度センサー内蔵の「専用の歩行計」（ホコタッチ）を配布。健康自生地には、ホコタッチスポットを設置し、各自で活動結果を印刷出力できる。

（平成27～31年度「脳とからだの健康チェック」国立長寿医療研究センター、花王株式会社との協働事業。令和2年度から高浜市独自事業）

◆ 自治体の工夫

- ・健康自生地は開始当初1年で約60件の申請があったものの、その後は高止まりした。そのため、自治体職員が積極的に地域へ足を運び、商工会の理解・協力や住民同士の口コミを通じて約90件まで認定数が伸びた。
- ・高浜市と民間企業や事業所との連携協定の締結を契機として、健康自生地を提案することで全国展開する民間企業等の認定も始まっている。例：スギ薬局など。
- ・同じ庁舎内に福祉関連部署、地域包括支援センターが入っており、関連部署が連携しながら必要に応じて来談者等へ健康自生地の紹介や情報提供などを行っている。
- ・市として現在、①住民に対する健康自生地の情報発信、②インセンティブの2点を重視し、住民が自宅から通える範囲にあいさつ程度の交流ができる居場所を増やしている。

1. 健康自生地の情報発信

■ 情報誌『まいにちでかける でいでーる』（年2回、広報誌と一緒に発行）

- ・現地の取材や記事作成には担当職員を配置。取材等を通じて担い手とも顔の見える関係へ。

- ・地域の顔見知り高齢者が紙面に登場。

■ 小学校区（5区）別の健康自生地一覧表の作成

- ・情報誌の発行に合わせて改訂し、各健康自生地や公共施設に設置。

■ ホームページ『たかはま元気deねっと』の公開

- ・健康自生地の最新情報をweb掲載。

※健康自生地利用状況（要支援・要介護を除く65歳以上の無作為抽出アンケート結果）：参加経験あり13.9%。

2. インセンティブ

■ 健康自生地スタンプラリー（目的：住民により多くの健康自生地を巡っていただく）

- ・すべての健康自生地に、それぞれの自生地認定番号を記載したスタンプを付与。
- ・参加者はポイントカードを持参し、各健康自生地ですたンプを集めて抽選会に応募可能。
- ・応募資格は60歳以上の市内在住者。1人10口まで応募可（多いときは8,000通ほど応募）。
- ・抽選会は年1回。商品は、健康自生地や地元企業の協賛品（健康グッズや商品券など）。

■ 健康自生地フェスタ（コロナ禍の影響で休止中）やウォーキングツアー

- ・住民へのPRや担い手同士の交流を目的に、多くの健康自生地より賛同・協力を得て市主催の健康自生地コラボレーションイベントを開催。

◆ 自治体による活動サポート

- ・一般介護予防事業の予算を活用し、高齢者が自ら活動できる居場所づくり助成金を用意。（3年で最大9万円の申請可能）

◆ 今後の活動展開

- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業との連携として、健康自生地を社会参加先の1つとして有効に活用。
- ・これまでの健康自生地は、主に高齢者の居場所という位置づけであった。しかし、次年度からは重層的支援体制整備事業の取り組みの1つとして、『多世代型の健康自生地』の創出を目指す。例えば、子ども食堂と健康自生地を一緒にできると、子どもから高齢者まで通えることができる。こうした健康自生地を今後市内各地へと広げていく。

森田さんちの畑サロン

◆ 通いの場の概要

森田さんちの畑サロンは、畑で野菜を作り、収穫を楽しむサロンとして、2018年12月に始まった。

メンバーで作りたい野菜を相談し、畑を耕し、種まき・苗植え～収穫までを行っている。収穫した野菜はメンバーで分けあっている。最初は畑づくりが目的だったが、休憩時間におやつを食べながらお茶をする、収穫した野菜の調理法の共有などで交流を深め、今では、お互いに気かけ合える場ともなっている。



◆ 基本情報

- 活動内容／活動頻度
【畑で野菜作り】
毎週水曜日 10時から12時 ※夏は9時開始
2カ所の畑を借りて、活動を行っている。
冬に畑作業がない時期が1～3週間あるが、それ以外は1年中、活動を行っている。
- 活動の運営
畑の持ち主(地主)とサロンの代表者の2名。
運営資金は社会福祉協議会からの「ふれあい・いきいきサロン推進助成事業」助成金、年間25,000円。
※活動開始後の数年間は、助成金を申請しなかった。
- 参加者からは参加費として月200円を徴収し、種、苗、肥料などを購入。トラクター、農機具などの道具は購入せず、近隣の農家さんのご厚意で利用。※畑で採れた野菜は、売買資格がないため販売することはない。
- 参加者
現在は10人。60代～80代。※70代が多い。男女比は半々。自力で畑まで来られることが参加条件である。



◆ 畑サロンのメリット

- 土いじりにより、抗炎症効果、免疫力アップ、ストレス解消などにつながる。
- 畑を耕す、草むしりなどは、運動効果が得られる。
- 野菜が収穫できる。
- ひとりで黙々と作業をするのが好きな人、特に男性が参加しやすい内容である。
- 育てている野菜の成長、収穫した野菜の調理法など共通の話題があり、参加者同士の会話のきっかけやつながりが作りやすい。

◆ 畑サロンの課題

- 始めるにあたって、畑を始めてもよい土地か否かも含め、農業委員会の確認が必要。
- 外での活動は天候に左右されるため、開催頻度など助成金の条件を満たすことが難しい。
- 畑を貸してくれる人を探すのが難しい。
- 収穫した野菜の販売ができない。

◆ 設立のいきさつ（経緯）

包括が、高齢で畑の維持、管理が大変になってきたという住民の相談を受け、ボランティアを集めて2018年12月に草取りをし、再び畑ができる状態にまで戻したことが始まり。「畑をすることが大変になった人」と「元気で畑をやりたいがやったことがない、1人では大変」という人をマッチングすることが、畑サロンのきっかけとなった。畑をやることで、参加者の健康維持につながればよいという目的もあった。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- 【立ち上げ、活動開始までの準備は包括が主導】
- 【顔が広く、人を巻き込む力がある人を代表にすべく、包括が声かけ】
サロン活動を行うためには、顔が広く、人を巻き込む力がある人が代表であることが重要。そのため、日頃からボランティア活動を多く行っており、自身でも畑を作っている代表に包括の担当者が声かけをした。
- 【ボランティアによる荒れた畑の整備と畑をやりたい人の募集】
ボランティアを募り、草取りをするなど荒れた畑の整備した。更に、畑をやりたい人を集めるためにチラシを作成し、代表が友人などに声かけを行った。
※包括では、日頃から、歌、絵、俳句、ウォーキングなど住民の多様な趣味や特技に応じたサロン活動があることが望ましいと考えている。その点、畑サロンも多様なサロンのひとつになるとの思いで立ち上げを主導した。運営は住民が行うため、主導したのは立ち上げのみ。その後は、活動のサポートに廻っている。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- 【立ち上げから数年は参加費の月200円のみで運営。そのため、種や肥料などは地主や参加者が提供】
屋外での活動は天候に左右されること、参加者がどれくらいいるかわからないこともあり、立ち上げから2～3年は運営を参加費のみで賄った。野菜の種、肥料などは地主や畑をやっている参加者が提供。
- 【畑の大きさから参加者は10名程度と設定。うち、畑経験者を2名入れた】
畑の面積が小さいため、10名を目途に参加者を募った。
2名は畑経験者(代表と男性1名)。経験者が未経験者に教えながら野菜作りを行った。
- 【小規模な家庭菜園レベルの畑にすることで、鍬とスコップでの畑作業が可能】
家庭菜園規模の畑とすることで、鍬とスコップがあれば誰でも作業ができるようにした。また、畑の面積も考慮し、参加人数を増やしすぎないよう意識した。

◆ 活動の維持・展開

- 【運営が安定するように社会福祉協議会から助成金を得るべく、働きかけをする】
活動を見に来てもらうように社会福祉協議会に働きかけ、数回見学に来てもらった。そのことが、助成金による活動支援につながった。書類作成などは包括がサポートを行った。
- 【グループLINEにより、仲間内のコミュニケーションが密になった】
次の活動案内、活動状況の写真をアップするなどLINEを活用。既読で安否確認も兼ねる。

◆ 今後の活動展開・希望

- 参加者の高齢化が進んだ時に、次への継承ではなく、畑のしまい方をどうするかが課題と考えている。

◆ 自治体のサポートや工夫

- 立ち上げまでは包括が主導。地域で顔が広く、畑づくりに詳しい代表者を選び、託す。
- 立ち上げ後の運営は住民主体。だが、活動状況を注視し、助成金申請の書類作成、サロン案内のチラシ作成など、必要なことは率先してサポートを行う。

しばさき彩ステーション

◆ 通いの場の概要

しばさき彩ステーションは、空き家を活用した「いつでも開いていて目的がなくてもフラッと立ち寄れる居場所」として深大寺通り商店街に2019年7月に生まれた。

決まったプログラムを提供側が参加者に「押し付ける場」ではなく、参加するサポーターや利用者がこの場所を通して気付きを得て、問題を解決していく力を身につけていく「育つ場」や地域の住民が「支え合う意識が生まれる場」となることを目的としている。

多世代の住民や外国人の参加も多い。



◆ 基本情報

- 活動内容／活動目的／活動頻度

【まちのみんなの「カフェ」】

毎日、豆を挽いて美味しいコーヒーを提供。月～金：10時から16時

【ご近所の保健室】

育児や介護を1人で抱え込まず地域の人たちが話を聞いてくれる、アドバイスをもらうことでホッとできる場所。地域の常設居場所ともなっている。

【ガレッジセール】

バザー、コンサートや落語、絵画作品展示会などを実施。

【まちのみんなの「地域づくりセミナー」】

毎月1回、専門職が中心となり事業所、地域住民と一緒にを行う勉強会。

【まちのみんなの「良活セミナー」】

地域住民がやりたい活動と一緒にいき、新しい仲間づくりのきっかけを作る。

【まちのみんなの「歌おうかい」】

地域の有志がギターで生演奏。懐メロや替え歌と一緒に歌う。

【まちのみんなの「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」】

毎週火曜日。「10年後も変わらずに、生活に必要な動作が出来る」を目標に、10種類の筋力トレーニングを行う。

【その他】

東京都看護師協会の看護師が「まちの保健室」を隔月開催。「認知症の勉強会」「管理栄養士による栄養講座」は毎月第三月曜、「認知症カフェ」は毎月第三火曜、認知症と介護者の「談論風発の会」は不定期、「しばさき彩こども食堂」は毎月第二水曜に開催。企業や農家とも連携して活動を実施。

- 活動の運営：代表と副代表を中心に、サポーター45人による自主運営。

- 参加者：赤ちゃんからシニアまで。中心は60代～80代。女性8割、男性2割。

◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- 住民主体の活動。運営方針は定めない。
- お金がかかるイベントは基本的には行わない。費用がかかる場合は投げ銭方式。
- サポーターの住民がやりたいことを実施。交通整理は副代表が行う

◆ 自治体のサポートや工夫

- 2年間限定の市のスタートアップ補助金
- 包括や社協は活動・場の紹介、人や物とのつながりをバックアップしている。
- 市を越えた居場所ネットワークの構築

◆ 設立のいきさつ（経緯）

しばさき彩ステーションは、代表者である医師が、地域医療に携わる中で抱いた「社会との接点がほとんどなく、SOSをあげられない人達の繋がれる場所が地域に必要なか」「認知症などの地域課題は地域住民と一緒に解決していくべきもの。地域の拠点となる、住民主体の居場所が必要だ」との思いから、病院に隣接した土地に設立された。「認知症を支えあう輪」という集まりから、地域に住む居場所作りへと発展した。※代表は調布市医師会の理事。在宅医療に注力。副代表は包括やグループホームで長年にわたり、認知症問題や高齢者福祉に携わってきた専門職。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- 【商店街の空き家を購入。家の中がよく見えるなど入りやすいようにリフォーム】人が集まりやすい場所で物件探し。商店街にある代表の病院の隣に空き家が出たが、賃貸ができなかったため、代表が自費で購入。ガラス張りで家の中が良く見えること、少人数で集える部屋、大勢で集うことができる部屋などにリフォームをした。



◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- 【病院との連携】代表である医師が初期の認知症患者に、しばさき彩ステーションを紹介。医師のお墨付きがあるという安心感が高齢者を呼び寄せた。
- 【SNSや口コミにより若い世代や外国人にも利用者層が拡大】コロナ禍では子どもを預けられない保護者、外国人などが利用し、SNSでの情報発信や口コミ効果により利用者層が拡大した。※SNSは副代表が日記代わりに毎日更新

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- 【サポーター（地域の住民）の能動的な活動】「地域の一員として何かしたい」「誰かの役に立ちたい」と集まったサポーターがやりたいことを自発的に提案し、実行する。これにより、住民主体の基盤ができた。

◆ 活動の維持・展開

- 【若い世代につないでいくために子ども食堂を開始】次の世代につなぐために地域で子育てをしているサポーターと一緒に、若い世代の居場所づくりやそのための仕掛けを考えていくことを目指している。その一環として、子ども食堂を開始した。

◆ 活動の中で変化していったこと

- 運営の主体が代表・副代表から地域住民へと変化した
- 参加者が高齢者から若い世代にも広がりつつある

◆ 今後の活動展開・希望

- 子ども、若年層、外国人、障害者など交流の幅を広げたい

◆ 成功の秘訣

- 人が集まりやすい立地である。
- 初めての人でも入りやすい。 ※そのために中が見えるようにガラス張りにした
- 自発的にやりたいことを提案、運営してくれる多くのサポーターがいる。
- 医師である代表者が空き家を自費で購入。かつ、高齢者を始め地域の人に紹介した。

柳診カフェ“ラポール”

◆ 通いの場の概要

神戸市は平成25年からネスレ日本株式会社と連携協定を締結し、地域で介護予防を推進している。柳診カフェ“ラポール”は、その取組の一つである介護予防カフェ（地域の交流と介護予防を目的とした通いの場）※である。

【※介護予防カフェの特徴】

- ①ネスレ日本株式会社のコーヒーマーカーを無料で提供し、コーヒーを飲みながら語らう通いの場
- ②神戸市とネスレ日本株式会社が主催する「介護予防カフェ説明会」に参加した住民がカフェマネジャーとなり、通いの場を主催する。（住民主体）
- ③神戸市とネスレ日本株式会社は、定期的にカフェマネジャー同士が交流する機会を提供する。

柳診カフェ“ラポール”では、カフェの参加者を見守ることが基本。なるべく自立した生活を自然に行える場所となることを目的にしており、参加者が求めない限りは手助けを控え、残存能力・機能の維持、活用に努める。また、独居世帯の孤立感の払拭の場所となることも目的としている。



◆ 基本情報

- 活動内容／活動頻度
「介護予防カフェ」
第一・二・三 金 9時30分から12時
第四 月:ランチを提供
参加費は、コーヒー(手作りお菓子付き)150円(※2杯目以降は100円)。ランチは400円。
「その他活動」
ヘルマンハーブのコンサートは年2回、バザーは年数回。
夏祭りや夜店など小学生を対象としたイベントは年1回。
- 活動の運営
代表者、ボランティアスタッフ8名。
- 運営費
カフェの参加費で運営。不足分は、代表やボランティアスタッフが家にある材料で作ったクッキーや、害虫駆除用のホウ酸団子をバザーで販売した利益で賄っている。
場所は、神戸健康共和会（東神戸医療互助組合）の多目的室を借りている。
趣旨をご理解いただき、使用させていただいた。
- 参加者
誰でも参加できる。主な参加者は60代以上、女性。独居世帯や認知症患者・家族が多い。
同じ建物内にデイサービス、診療所、サ高住があり、その利用者も多い。



◆ 成功の秘訣

- ボランティアをする人の考えとして、「●●をしてあげる」という気持ちではなく、自分がやりたいからしているという気持ちである。見返りを求めることなく、自分のしていることには意味があるということを意識しながら行うことが基本。ボランティアが同じ気持ちでいることが重要。
- 長く続けるためには、活動を拡大させすぎない。

◆ 設立のいきさつ（経緯）

代表は在宅診療に馴染みがない時代に両親を在宅診療で診てもらい※、精神的なやすらぎを得られた経験から「世の中に恩返しをする」目的で、住民を介護サービスにつなぐまでを支援(見守り、声がけ)する柳鶴会を発足した。また、代表の国籍であるイギリスでは、住民同士で支えあうことが地域に浸透していたことも活動開始の要因となった。その後、神戸市の広報で「介護予防カフェ」の存在を知り、2014年に柳診カフェ“ラポール”をオープンさせた。

※在宅診療を行った病院が、柳診カフェ“ラポール”に場所を提供する神戸健康共和会（東神戸医療互助組合）である。



◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- 【前身となる柳鶴会を発足】
介護予防の必要な高齢者、独居高齢者など地域で困っている人をサポートするボランティアの集まりとして柳鶴会を発足した。
- 【介護予防カフェの立ち上げ】
神戸市とネスレ日本株式会社が主催する介護予防カフェ説明会に参加。東神戸医療互助組合とのつながりから活動拠点を確保し、介護予防カフェを立ち上げた。
ネスレ日本株式会社から、「ネスカフェ ゴールドブレンド バリスタ1台」、「ネスカフェ ゴールドブレンド エコ&システムパック2本(約50杯分)」「ネスレ ブライト(約50杯分)」が無償提供された。

◆ 活動開始～維持

- 【カフェ前の土地を利用し、活動の浸透を図る。日ごろから地域住民と交流を深める】
カフェ前の通行人や周辺住民の足を止めるため、かわいらしいスタンド看板を出す、市民花壇※を作る、イベント（夜店、夏祭り、ハーブのコンサートなど）を実施。
その都度、声かけをし、地域住民との積極的な交流をはかり、活動を浸透させる。
※市民花壇とは、公園、街路、広場、空地などを利用し、市民が花壇を設置、育成、管理することにより地域の環境美化とコミュニティづくりに役立つことを目的とした花壇。花苗配布（年2回）および育成補助金(最高金額：年間15,000円)を交付。
- 【活動資金の確保と地域住民とのコミュニケーションを兼ねたバザーの開催】

◆ 今後の展開

- 【活動の担い手の育成と気づかれていない軽度認知障害、独居高齢者などの掘り起こし】
地域にはまだ、表に出ていないが困り事をもっている人が多くいると考えており、今後はその掘り起こしが重要になると考えている。そのためには、認知症などの困りごとについて学ぶ機会を増やし、多くの人々が正しい知識を身につけることが求められる。

◆ 自治体やネスレ日本株式会社のサポート・工夫

- 団体の希望に応じて、必要とされる団体には各種補助金を案内する。
- 包括の掲示板で活動内容を告知する。
- 自治体から感染症対策として手洗い推奨のポスターなどを提供する。※自治体のポスターが貼ってあることで活動の信頼度が高まる。
- 「カフェ通信(カフェの活動状況や介護予防に関する情報を掲載。※ネスレ日本株式会社が取材、編集、作成。神戸市からのお知らせもあり)の発行※年1回」や「カフェ交流会の開催※年1回」。これにより、モチベーションアップにつながる。



岡さんのいえTOMO

◆ 通いの場の概要

岡さんのいえTOMOは、昭和の雰囲気を残す一軒家。2006年に活動開始。「地域共生のいえづくり支援事業」によりオープン。※「地域共生のいえ」とは(一財)世田谷トラストまちづくりが支援する事業で自分の家・建物を地域に役立てる世田谷区の出組。



目指す社会のビジョンは「多様な個性を思いやる社会」。ビジョン実現のために、楽しいイベントや集まりを軸に、地域内外、多世代、国内外、多業種、多様な人たちがごちゃまぜで遠い親戚のように集まれる場所、一人一人が主体性を持って関われる場である「みんなのまちのお茶の間」を提供している。



◆ 基本情報

- 活動内容／活動目的／活動頻度



【中核の活動】：「岡さんのいえTOMO」

まちのお茶の間活動。毎月第一水曜日と第三水曜日の15時から17時までを「開いてるデー」開放。誰でも自由に過ごすことができる。

【日常交流事業】：「だがしや」

近隣地域の高齢者と子どもが「これいくら?」「こんな風に食べるんだよ」などと、会話をしながら買い物を楽しむ場。週1回開催。

【特定交流事業】

「岡'sキッチン：月1回／世田谷区児童相談支援課からの委託」

「たからばこ(中高生の居場所)：週1回／世田谷区子ども・若者部からの委託」

「まちの保健室カフェ(コーヒーを飲みながらちょっとした悩みや体のことを話す)：月1回／地域包括支援センターと社会福祉協議会の共済」。

【場所貸し事業】：「レンタルスペース」

近隣のマンションの共有スペース代わり、英語やそろばんなどの塾、若者が集まって話をする集会などに利用。HPで募集、空き室状況を見ることができる。

【普及啓発事業】：チラシや新聞の発行、地域活動への参加に関する講演、視察対応次に始める方たちへのアドバイス。



- 活動の運営：代表者+理事。ボランティア約20名。

- 参加者：小学生~80代まで幅広い年齢層の男女。地元住民が中心。

◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- 運営をサポートするボランティアの参加。→イラストが描ける、資料が作成できる、人と話すのが得意など各自の得意を活かした活動を行う。
- コンサルティングなど客観的な経営視点。※運営面、資金面などを客観的に見て、助言をくれたり、相談ができること。
- メディアやSNSでの発信や取材など広報活動。

◆ 自治体のサポートや工夫

- 上記のように世田谷区の事業を受託。それにより、経営の補填や信頼感・認知度アップにつながる。
- 地域包括支援センターが高齢者の独居世帯を中心に活動内容を口頭で告知するなど広報活動を協力してくれている。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

かつて子どもたちに英語を教えていた「岡ちとせさん（女性※現運営者の親族）」が「この家を私の子どもだと思って、地域や子どもたちに役立てて欲しい」と親戚に遺贈。その遺志を引き継ぎ、地域活用の取り組みが始まった。岡さんが書き残したレシピを再現する「岡'sカフェ」や「子どもに畳のある家を教えたい」と子育てサークルの利用から始まり、現在は多岐に渡る活動を展開している。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- 【(一財)世田谷トラストまちづくりの「地域共生のいえ」に登録】
- 【個人宅を公共の場所へと変更】

不要品の処分、耐震改修・キッチンづくり、畳の張替えなどを自費で行った。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- 【ボランティアスタッフが運営に関与】
世田谷トラストまちづくりのメンバーを中心に約10人のボランティアスタッフが運営関与。
- 【頑張りすぎない活動頻度。開放日は週1-2回】
長続きさせるために頑張りすぎないことを重視。そのため開放日は週1-2回とした。
- 【子ども、高齢者など地域住民や小学校とのつながりを作る】
「駄菓子」を介して子どもや高齢者がコミュニケーションをとる企画を定期開催。子どもから徐々に地域に浸透。宿題の日記によく名前が出てくることが契機となり、小学校とのつながりにも発展。
- 【各種イベントの実施】知名度を高めるために、イベントを実施。※場所の提供

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- 【財源の確保と維持のために、活動の主軸をイベント→日常にシフト】
活動を安定させるためにも財源の確保と維持を重視。そのために、活動の主軸を「イベント」(ハレ)から「日常」(ケ)にシフト。それにより、多世代が交わる「今日の用事」と「今日行く場所」ができ、イキイキすることにつながった。
- 【自主財源の確保が活動安定には必須】
財源は「区の受託事業※左記参照」「レンタルスペース(自主財源)」の2本柱。受託事業だけでなく、自主財源の確保が安定には必須。
- 【運営スタッフの主体性アップを重視。責任感や楽しさアップにも発展】
運営の意思決定を代表者のトップダウンから各プロジェクトリーダーに変更。また、個人の得意分野を活かしたサポートを依頼し、主体性がアップした。これが、理事やボランティアの責任感、楽しさ感のアップにもつながった。
- 【広報活動】知名度を高めるため、様々な場で広報活動を行う。新聞も発行。

◆ 活動の維持・展開

- ようやく活動が軌道に乗ってきた段階にある。

◆ 活動の中で変化していったこと

- 運営を安定させるために、意思決定の方法と活動の主軸を変えた。
※「まちのお茶の間」というコンセプトは変えていない。

◆ 今後の活動展開・希望

- 財源確保のため、事業を受託しやすいように、社団法人化を検討している。
- 困った時に相談できる行政の窓口が欲しい。

◆ 成功の秘訣

- 経営面を安定させる。赤字にならない工夫が大事。
- ひとりで始めない。自分の持っている人的資源をフル活動させる。
それにより、「無理をしない」「ストレスを溜めない」ことが実現できる。
- できないことをやろうとするのではなく、できることを見つけていく。

まったりサロンChiyo

◆ 通いの場の概要

まったりサロンChiyoは代表者の自宅の古民家をリノベーションしたおしゃれなサロンである。自宅を開放したサロンは、まるでお友達の家遊びに行くような気軽さで集うことができる点が特徴。何も考えずにゆっくりできるサロンにしたいとの思いから「まったりサロン」と名付けた。

サロンの目的は、地域の方と文化的な活動を通して、楽しく豊かな憩いのひと時を共に過ごす仲間づくりである。



◆ 基本情報

・ 活動内容／活動頻度

第一、第三木曜日 14時から16時 ※活動中、活動後におしゃべりを楽しんでいる
第一木曜日は、栄養士指導のもとお弁当を作り、近くの山への散策、鑑賞会(音楽、寸劇、手品、民謡)、講座(科学、防災などの話を聞く会)など多様なイベントを開催。
第三木曜日は、水彩画の日。仲間で教えあい、褒め合いながら、作品の仕上げている。

・ 活動の運営：代表者

・ 参加者：会員は約20名。サロン名のように「まったりくつろげる場所」でありたいため、人数が多くなりすぎないように、会員制にしている。60歳以上の女性が主である。



・ サロン活動の連絡は全てスマートフォンのLINE。最初はLINEを使えなかった参加者もみんなで教え合い、今ではしっかり使いこなしている。

◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- ・ 代表者が人脈を駆使して、飽きないように多種多様なイベントを開催。
- ・ 会員にはLINEでイベントの告知や会の感想、写真を共有。
- ・ 参加費は1回100円と倉敷市からの月2,500円の補助金で運営。

◆ 自治体のサポートや工夫

- ・ 市の担当課(市民活動推進課、健康づくり課、生涯学習課、スポーツ振興課)、事務局(健康長寿課、地域包括ケア推進室)、生活支援コーディネーター、老人クラブ、シルバー人材センター、社会福祉協議会がネットワークを構築している。
- ・ 通いの場の設立、運営、活動内容、運営資金などの相談ができる。
- ・ 生活支援コーディネーターがLINEに参加し、活動を見守る。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

代表者は、民生委員としても活動。リタイア後、人生を充実させるために趣味や人との交流を楽しむ暮らしを目指し、古民家を購入。新しく住む場所で近所の人とのつながり、友人と語り合うために高齢者が集うコミュニティサロンの開催を思い至った。
自宅のLDKは、元小学校教員としての経験を活かした音楽や絵を楽しむアトリエ兼サロンとして開放することを念頭にリノベーションを行った。2022年9月サロン活動開始。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・ 【サロンとして開放できるLDKを念頭に自宅をリノベーション】
- ・ 【サロン開催の根回し】
同じ地域にある通いの場の代表、街づくり協議会の代表、民生委員、町会長などに挨拶をし、サロンを開きたいことを伝える。
- ・ 【ポスティングで告知。まずは見学会を実施。参加希望者は会員登録をする会員制とした】
街づくり協議会（町内会等）了承のもと、75歳以上一人暮らしと思われる世帯を中心にサロン開催のチラシをポスティング。興味がある人を対象に見学会(2022年7月に4日間)を実施。参加希望者は会員登録を行う。※LINEがある人にはLINEを登録

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・ 【運営しやすい15-20名でサロン活動を実施】
「まったりできる憩いの場」にするため、会員制の少人数(15-20名)でのサロンとした。少人数のため、運営のしやすさにもつながった。
- ・ 【運営は代表者のみ。意思決定が迅速。また、参加者が能動的になった】
運営に携わるのは代表者のみとした。それにより、相談することなく活動内容を決められるため、意思決定が早い。運営者が一人であるため、参加者に手厚いサポートができないが、却って、一緒にサロンを盛り上げようとする雰囲気できた。参加者が能動的になった。
- ・ 【活動の告知や参加の感想、写真の共有などにLINEを活用した】
LINEで活動の感想を伝え合うことで、参加者同士の交流が盛んになった。LINEを使えない人には参加者同士で教えあい、使えるようになることでモチベーションが上がった。

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- ・ 【年間の活動予定を告知】
4月に年間の活動予定を記載したスケジュールを配布。先々の活動予定が楽しみになる。
- ・ 【毎回、異なる楽しみを作り、飽きさせないことを意識した。そのため、活動内容は多様】
第一木曜日のイベントは、食を楽しむ会、鑑賞会(音楽、寸劇、手品、民謡)、講座(科学、防災などの話を聞く会)」、クリスマスリース作り、体操、スマホ教室など多様。
- ・ 【ハンドベルの練習、演奏を開始。活動の幅が広がった】
サロンにゲストで来る人を喜ばせたいとの思いから、代表者発案でハンドベルを練習。倉敷中央病院での発表会を行い、会員のモチベーションアップにつながった。



◆ 成功の秘訣

- ・ 運営者が楽しいと思える。
- ・ 最初に地域で行われている活動を尊重し、核となる人と丁寧にコミュニケーションを図る。
- ・ 参加者が楽しい時間を過ごせているか、運営者が一人一人の様子を把握する。

◆ 今後の活動展開・希望

- ・ 無理をすることなくこのまま続けていきたい。※高齢者が楽しめる場、行きたい場であり続けたい。

住み開きCafeハートフル・ポート

◆ 通いの場の概要

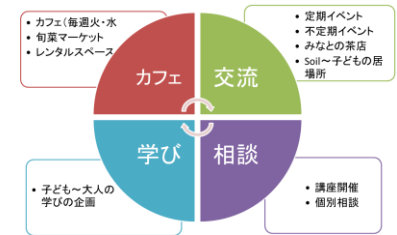
- 住み開きCafeハートフル・ポートは、「心温まる港」である。
- ①安心して自分らしくいられる場所
 - ②自由に冒険ができる場所／いつでも戻って来られる場所
 - ③色々な人との出会いがある場所
 - ④自分の好きなこと、やりたいことができる場所

希望がとまる居場所があり、幸せを感じられる社会を目指して、「人とのつながりを基に地域の課題解決につながる場」になることを目的にしている。

ひとりひとりの人生が豊かになるために、色々な人との出会いの場をつくることを大切にしながら、「多様性を認め合い、チャレンジできるコミュニティ」を作っている。



◆ 基本情報



【活動内容・活動頻度】

- カフェ：毎週火曜・水曜12時から16時
*誰でも目的なく気軽に立ち寄れる場。場や活動を認知してもらう入口。
- 多世代交流イベント
旬菜マーケット：毎月第三月曜11時 *地元に愛されていた地場野菜直売所を継承。
各種イベント：不定期 *カフェスペースを貸し出し、持ち込み企画のイベントの実施。
- 地域の課題解決の場
ひとり親の支援：不定期
みなとの茶店（認知症カフェ）：毎月第三水曜14時30分から16時 *地域ボランティアが運営。
“Soil” 子供の居場所ネットワーク（不登校の子の居場所づくり；2023年4月スタート）
 - ・作って食べよう！（食べたいものを自分たちで作る場）：毎月第二金曜10時から14時
 - ・きょうのチャレンジ（いろいろなことにチャレンジする場）：毎月1回（原則土曜）
 - ・フリースペース（自由に好きなことをできる場）：毎週火曜・水曜14時から18時
 - ・ICT（ICTについて学ぶ場）：毎月第一・三金曜13時から17時、毎月1回土曜

【活動の運営】役員7名（理事6名）、正会員10名

*その他に、子育て支援団体、学校、スクールソーシャルワーカー、地域ケアプラザ、地元の福祉事業社、高齢者の生活支援をする団体、民生委員、包括支援センターなどと協働、連携。

【参加者】近隣住民(徒歩圏内)の0歳から90歳が中心で女性が主。

◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- ・ 地域課題を解決するためのチーム作り。地域の為に役立ちたい人を集め、地域の課題や解決法を探る→公的機関へ働きかけ→連携という仕組みを作っている。
- ・ 地域の人、自治体を始め、周囲を巻き込むことを意識している。

◆ 自治体のサポートや工夫

- ・ 助成金によるサポート。
- ・ 区の高齢・障害支援課、社協は来訪し、活動内容を理解。自治体が把握している「居場所」が必要な人につないでいる。
- ・ 今後、活動内容を自治体により理解してもらい、連携を強化したい。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

代表者が義母を自宅で看取り、2世帯住宅の1階部分が空き家となった。義母の介護や自治会、PTAの活動にかかわる中で地域のつながりの重要性を感じており、お世話になった地域の人たちの役に立てることはないかと考え、地域の課題解決の場につながる場所にすることを決めた。敷居を低くし、色々な人が集まるようにしたいという思いからカフェにこだわり、2014年6月に場を立ち上げた。※2022年12月にNPO法人化。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・ 事業をできる限り継続することができるようにソーシャルビジネスセミナーを受講した。コミュニティカフェの手法を学び、プランを立案した。
- ・ 安心して気軽に立ち寄れる場を目指し、代表者の自宅1階を間接照明を用いるなど居心地の良い場所になるようリフォームした。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・ 安心して自分らしくいられる場所、自由に冒険ができる場所、いつでも戻ってこられる場所、何をしてもいいし何もなくてもいい自由な空間としてスタッフ5名でカフェを立ち上げた。
- ・ イベントは持ち込み企画を主とし、What how toの流れ（やりたいことをヒアリング→企画作成、スペースのレンタル費用規定→イベントを実施）を作った。イベントの企画者がチラシ作成なども主体的に動くことで、企画者自身の目的なども明確化し、運営側の負担も減った。また、カフェの利用者に紹介するなど、口コミでイベントが数珠つなぎに広がりイベントへの集客につながった。
- ・ カフェ事業とカフェスペースでのイベントを事業の柱としたことで、双方の客からの口コミによる集客ができ、双方の認知度も向上するなど、2つの事業が良い相乗効果をもたらした。

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- ・ カフェやイベントなどに人が集うことで地域の様々な社会的課題により目が向くようになり、子ども食堂や認知症カフェ、子供の居場所づくりなどにも取り組み始めた。取り組みの中で社会的課題解決の拠点のひとつとして、地域や人とのつながりを強固にした。
- ・ これまで以上に多世代の人が集うようになったことで、様々な人が集いやすいような空間や雰囲気づくりをより重視した。

◆ 活動の維持・展開

- ・ 運営費として、自治体などからの補助金を受けやすくなるようにNPO法人化した。
- ・ 地域課題解決のための事業として手を広げているが、立ち上げ時のコンセプトと異なる事業になってしまった場合は、再考して事業の見直しを行う。
- ・ 地域内に点在する居場所と連携し、新たに子どもたちの居場所ネットワーク事業を展開するなど、新たな社会的課題解決にチャレンジしている。

◆ 活動の中で変化していったこと

- ・ 活動内容が「居場所作り」から「地域課題の解決」へと広がった。
- ・ 経営の安定と幅広い課題解決のために、個人事業からNPO法人にした。

◆ 成功の秘訣

- ・ 自分達だけではやらずに、周りを巻き込み、関係人口を増やす。
- ・ 基本的に人が好きである。
- ・ 集まる人が、無料で使用できる場所がある。
- ・ ボランティア活動を行う人が多いなど、地域特性を考慮した場所選び。

◆ 今後の活動展開・希望

- ・ 2023年春からスタートさせた子どもの居場所ネットワーク事業の拡充するなど、地域全体を子どもの居場所にする活動をさらに行う。
- ・ 自治体にもより活動内容を理解してもらい、事業の連携をさらに強化していきたい。

中清戸オレンジハウス

◆ 通いの場の概要

中清戸オレンジハウスは、認知症の当事者が得意分野の先生役として交流活動の中心となり、関わるメンバー、専門職が「支援する人、される人」の垣根を超えて集える場である。認知症になっても本人の意思が尊重され、住み慣れた、地域で安心して暮らし続けることができるよう、本人、家族との相談により生活上のニーズを把握し、共に助け合う「共生」の地域づくりを推進することを目的に2022年4月にオープンした。



◆ 基本情報

- ・ 活動内容／活動頻度
毎週木曜日 10時から15時 ※祝日は休み
決まったプログラムはなく、認知症当事者との会話の中から、過去に得意としていたことを聞き出し、それを皆で一緒にやっていくことが特徴。そうすることで、当事者が自信を持ち、次も来たいという気持ちを引き起こすことにつながっている。
具体的には、オカリナ演奏、囲碁、料理、かるた作り、10の筋トレ体験会、ミニコンサート(年2回) などを行っている。
また、屋内では隣に座った人との交流が多いため、より多くの人と交流できるように、近くの川辺まで散歩に出かけるなど屋外活動も行っている。
- ・ 活動の運営
会長、副会長、会計、チーム員 ※登録は37名。実質的な稼働は17名程。
※チームとは、本人・家族のニーズと認知症サポーターを中心とした支援をつなぐ仕組みのこと。認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座を受講したボランティアと認知症の当事者で構成。
- ・ 参加者
2022年は1年間で延べ約1200人が利用。年齢層は60歳～90歳。当事者と家族と一緒に来ることが多い。男女比は、男性がやや多い。
- ・ 参加費
1日200円。お茶、お菓子付き。



◆ 自治体のサポートや工夫

- ・ 認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、ボランティアを養成する認知症サポーター養成講座、ステップアップ講座などを開講している。
- ・ 包括、認知症地域支援推進員、認知症疾患医療センター、初期集中支援チーム等諸機関がチームオレンジ活動に協力している。ボランティアがやりたいことを受け止め実現できるようにサポートしている。
- ・ 中清戸オレンジハウスの活動を毎月市報やホームページで告知している。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

清瀬市では、認知症の人が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指すために「チームオレンジ」*を結成。そこでの話し合いの元、中清戸オレンジハウスの開設に至った。



*認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、市町村がコーディネーターを配置し、地域において把握した認知症の人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組み。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・ 【ステップアップ講座参加者にアンケートを実施】
ボランティアの協力有無、活動場所など社会資源の情報提供などのアンケートを実施した。
- ・ 【活動内容などにつき、年6回のミーティングを開催】
チーム員と6回に渡るミーティングを重ね、清瀬市で実施できそうな活動について検討。認知症当事者の話やニーズを聞く機会を設けた。それにより、認知症当事者に対する認識が大きく変わった。
- ・ 【2か月後のオープンに向けて、空き家を整備し、拠点作りを行う】
市職員の協力を得て、市庁舎の大規模改修で不要になった物品をもらったり、大型の家具や家電などを地域密着の掲示板サービスで入手した。
また、認知症当事者が自身の得意分野や特技を活かして、自主的に自分たちが活動しやすい場所を作った。
- ・ 【周辺地域の住民に活動の説明を兼ねた挨拶回りを行う】

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・ 【安定した運営を行うために、参加費の設定】
参加費として、チーム員100円、参加者が200円。ボランティアが参加費を払うことに賛否はあるが、状況を見ながら、適宜、変更していく予定。
- ・ 【活動をする上での課題解決やボランティアのスキルアップのためにミーティングを月1回開催】
ミーティングは活動内容、当事者が過ごしやすい環境作りを主に議論したり、ボランティアが困らないようにマニュアル作成のための情報共有の場である。※認知症当事者により課題が異なるため、講座で学んだことをベースにボランティアのスキルアップが必要になる。
- ・ 【市報、ホームページでの告知、認知症疾患医療センターでのパンフレット配布】
認知症疾患医療センターが活動に興味を示し、認知症当事者にパンフレットを配布。

◆ 活動の維持・展開

- ・ 【認知症患者の家族が心身ともに解放される居場所を作る】
認知症患者の家族が抱える問題も大きいため、その課題解消および少しでも解放される時間を作りたいと考えている。
- ・ 【市内に第2の拠点作り】
参加者の人数が増えて、場所が狭くなりつつあるため、次の拠点作りが必要。

◆ 活動で心がけてきたこと

- ・ 当事者や家族の声を大切にすること。
- ・ みんながやりたいこと、出来ることを自由に発言できる場にする。
- ・ 誰隔てなくお互いが学び合う気持ちを大切にすること。
- ・ 来るのが楽しいと思える居心地のよい場所を作ること。

田川地区いきいきサロン

◆ 通いの場の概要

田川地区いきいきサロンは、月1回程度、茶話会や講話、コンサートや創作活動などを行い、参加者同士が交流を深めたり、地区内の関係団体が連携を強めたりすることで、高齢者等の見守り体制の構築につなげていくことを目的として、平成28年5月からスタートした。
開催場所は田川地区地域づくりセンター・公民館。
病院と連携しながら活動をしている点が特徴的である。



◆ 基本情報

- ・ 月1回。原則として第四火曜日の10時から11時30分に開催。年間の2023年度の活動は下記の通り。毎回、茶話会あり。

5月	特殊詐欺等の防犯講話会
6月	こころにホッとコンサート
7月	気楽にお茶会 in 田川公民館
8月	楽団「ケ・セラ」平和コンサート
9月	ワーク・ショップ「布で作る年賀はがき」
10月	管楽アンサンブル・コンサート
11月	健康を考える日
12月	免疫力を高める食事に関する講座
1月	新春ミニコンサート



※周辺の保育園や児童センターの児童との交流会もあり。

- ・ 活動の運営：
田川地区いきいきサロンの運営メンバー3名が主。松本市地域づくりセンター長、健康づくり課の保健師、福祉ひろばコーディネーター、生活支援コーディネーター、地域包括支援センター、社会福祉協議会等が運営を支援し、月1回のサロンにも参加。田川地区まちづくり協議会、丸の内病院の地域医療連携室なども適宜、サポートを行っている。
- ・ 参加者：参加資格は特にないが、田川地区居住者、年齢は80歳代、性別は女性が中心。常時、40人～50人が参加。

◆ 成功の秘訣について

- ・ 立ち上げに際して、運営（活動広報、庶務等）のサポート、補助金の案内など、自治体が強力にバックアップを行った。
- ・ 立ち上げに当たり、運営委員長がキーパーソンを見つけ、住民主体の活動とした。
※自治体メンバーが継続してサポートすることが重要。
キーパーソンは、自治体側がひろば活動、公民館活動、サロン活動参加者から原動力がある人、人望が厚い人をチェックしている。初期は、多少強引でも皆を引っ張る力がある人、かつ人望がある人が適任である。

◆ 設立のいきさつ（経緯）

地域包括ケアシステムを構築する一環として、地域の中の高齢者の見守り活動の一つであるサロンが必要ではないかという問題提起があり、それをきっかけにサロン活動が行われた。
当初、地区の各町会でサロンを開いていたが、参加者に好評だったため、住民有志が運営委員となり、地区全体で取り組むようになった。



※地域包括ケアシステムとは・・・団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されること（厚生労働省HPより）

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・ 【立ち上げは自治体が強力に後押しした】
- ・ 【運営委員長、運営委員（会計、庶務2）の4人で立ち上げ】
田川公民館の元館長が運営委員長であり、会計、庶務を知り合いに依頼。
※自治体メンバーがサポート。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・ 【活動費は社会福祉協議会からの補助金18万円で運営】
- ・ 【病院と連携し、健康講座などを開講】※下記参照
- ・ 【広報活動として、公民館だよりや福祉ひろばだよりで活動報告を掲載、配布】
公民館だより、福祉ひろばだよりでサロン活動の案内を掲載し、参加の呼びかけを行っている。
- ・ 【飽きないように多様な活動を実施する】
毎月楽しみにして参加してくれる方が飽きないように、多彩な活動になるよう工夫した。
曼荼羅の塗り絵、陶器への絵付け、風鈴へのシール貼り、七夕人形作りなどモチベーションアップの為に真新しいことをするようにした。

◆ 今後に向けて

- ・ 【マンション居住者や男性の取り込みなど参加者の拡大】
地区の行事に参加していない方に情報が届くような情報発信の方法や男性も参加したくなる講座の開催などを模索し、幅広い層からの参加を目指したい。

◆ 医療連携について

- ・ 松本市は、医師会、歯科医師会、薬剤師会と福祉の連携が強い自治体。福祉現場や地元の商店街などで医療関連、薬の飲み方、オーラルケアなどの講座を開催している。
- ・ 田川地区には二つの総合病院があり、従来、病院職員による出前講座が開催されていた。そのつながりで、現在も医師、リハビリスタッフ、栄養士などが健康講座を開催している。
- ・ 病院が包括支援センターを受託していることから、行政のみならず医療分野との連携がしやすい。

◆ 自治体のサポートや工夫

- ・ 核メンバーはサロン開催時は常に参加。それ以外にも密なコミュニケーションをとり、全員でサポートをする体制をとっている。
- ・ サロン終了後、各地区担当者が集まり、福祉をはじめとした田川地区の包括的な支援について、情報交換を定期的の実施している。

霧が丘ぷらっとほーむ

◆ 通いの場の概要

NPO法人霧が丘ぷらっとほーむは【世代や国籍を超えてつながる場所】として、霧が丘グリーンタウン（UR団地の商店街）において2022年4月に活動を開始した。

横浜市緑区霧が丘及び周辺地域の住民に対し、街の「大変」が「楽しみ」に変わる連鎖が広がることを大切に、地域に住む様々なコミュニティの人が繋がり・楽しみ・小さな困った事を助け合い、学び合い、地域みんなで解決できる仕組みをつくることで、人の温かさが感じられる幸せな地域づくりの実現に寄与することを目的に作られた。



◆ 基本情報

- 活動内容／活動目的／活動頻度
【カフェ、マルシェ】
「ぷらっとkiricafe」2023年1月にオープン。
地元でとれた野菜を使った日替わりランチ、コーヒーなどを提供。
月火木金 9時30分から16時（ランチタイム 11時30分から14時）※20食限定
土 7時から9時 モーニング
「マルシェ 朝市」不定期。地元の新鮮野菜が並びます。
【イベント・講座】
多世代・多文化交流イベントの開催や、学び合う場の企画。
★学びの場
「日本語カフェ」水 11時から12時
「こども日本語教室」日 14時から15時
「こども英語教室」月 16時から16時50分
「こども学習教室」水 16時から18時
★介護予防の場
「ぷらっとroom」金 13時から16時
「健康講座」土 10時から15時
「シニアヨガ教室」毎月第一・第三木曜日および毎月第二・第四火曜日
Aクラス 9時30分から10時20分、Bクラス 10時40分から11時30分
【なんでも相談室】
地域の困りごとを地域みんなで解決できる生活相談室。
ボランティア相談室やフードドライブ＆バンクも設置。



- 活動の運営：理事が15名。30代40代50代各1名と75歳以上が12名。週1回2時間の会議を行い、合議制で運営。
カフェのスタッフは80代やインド人と幅広い。
- 参加者：赤ちゃんからシニアまで。中心は70歳代以上。
女性7割、男性3割。



◆ 自治体のサポートや工夫

- まち普請事業（右上「設立のいきさつ（経緯）」参照）への合格により、整備費用として500万円の補助金の提供。※概算で前払い
- 運営面のサポートとなる補助金の案内。
- 1次コンテスト合格後から週1回の定例会議に職員が参加し、まち普請の提案内容の整理。プレゼンのサポート、運営のサポートなど伴走支援を行う。
- まち普請の先輩グループを含めた懇親会を開催し、情報交換を行う。

◆ 設立のいきさつ（経緯）

子育て世代向けのイベントを開催していた「まちプラス」の代表が、高齢者が気軽に立ち寄れる「たまり場」をつくるため健康体操や歌声教室など運営していた「福祉のまち霧が丘」、霧が丘に住む外国人親子の日本語教育支援や地域住民との交流イベントを企画開催していた「霧が丘インターナショナルコミュニティ（KIC）」と出会い、シニアや外国人を巻き込んだ活動に発展させた。

3つの団体は毎週定期的にミーティングを重ね、「住民同士がつながっていくには居場所が必要」というミッションが見え始めたときに、横浜市の補助金「ヨコハマ市民まち普請事業※」に合格した。それを機にNPO法人化した。



※まち普請は、地域の問題解決に取り組む住民に対し、施設整備に必要な資金を補助する横浜市独自の助成事業。その特徴は①助成額の上限は500万円。②2段階の公開審査によるコンテスト形式、③1次コンテストを通過した団体に対し、横浜市都市整備局地域まちづくり課職員やまちづくりコーディネーター（まちづくりに関する専門知識や資格を持ち、市に登録された専門家）の支援を受けられること。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- 【3つの団体が毎週定期的にミーティングを実施し、ミッションの共有】
- 【「ヨコハマ市民まち普請事業」に合格し、補助金を受授。加えて資金作りにクラウドファンディングを活用】
「ぷらっとkiricafe」など活動拠点の立ち上げ資金として補助金、地域の寄付に加え、クラウドファンディング(webを通じて不特定多数から資金を調達)を活用。
- 【場所の賃貸、補助金を受けることを考え、任意団体からNPO法人に変更】

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- 【活動を行うにあたり、活動拠点の周辺居住者の理解を得る】
活動内容を記載した広報誌をポストに配布、拠点がある商店街とメリット(人通りが増える→客が増える→売上が増えるなど)の共有、防災セミナーの開催など地域の役に立つ活動を行い、徐々に地域住民や地縁組織等から理解を得た。
- 【運営資金の一部は横浜市の介護予防制度を活用】
横浜市の介護予防制度を使い、家賃、人件費、物品購入費として年間180万円＋その他助成金で計300万円の助成金で運営。最初は無償ボランティアでスタートしたが、オープンして半年後から謝金を少し払える体制になっている。
- 【集客や認知拡大のために、広報誌の発行やSNSでの発信を実施】
広報誌「Kiricafe letter(霧カフェレター)」を年4回発行。
約3,000世帯に配布。SNSで活動内容を発信。

◆ 活動の維持・展開

- 【体制作りと運営スタッフの確保】
食材の仕入れ、調理、運営など分業制とし、主要メンバーは運営に集中できる体制作りと会計ができるスタッフや30代から40代の若い世代のスタッフの確保が重要。

◆ 成功の秘訣

- 老人会が活発なエリアで、主体性を持って活動するシニア世代が多い地域特性だった。
- 地域で活動していた複数の団体が繋がり一緒に活動を発展させた。
- ヨコハマ市民まち普請事業に合格した。※横浜市都市整備局地域まちづくり課職員やまちづくりコーディネーターからのサポートがあった。
- 地域で顔が広い人、書類作成が得意な人、経営の知識がある人など、様々な縁の下での力持ちを担う仲間が集まった。

三郷町坂根自治会「いきいき百歳体操」

◆ 通いの場の概要

奈良県三郷町では、2017年から自治会単位で体操を中心とした通いの場を立ち上げている（令和5年11月末現在、19か所で実施）。それぞれの通いの場では、世話役・健康サポーターが中心となって、いきいき百歳体操や茶話会を行っている。

坂根自治会は、2019年から活動を開始。中学校内の福祉避難所で約20名の参加者が毎週汗を流している。

「チームオレンジ」*としても活動している。

*認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、市町村がコーディネーターを配置し、地域において把握した認知症の人の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組み。



三郷町坂根自治会「いきいき百歳体操」の皆様

◆ 基本情報

【活動内容】

- ・三郷町坂根自治会「いきいき百歳体操*」

*手首足首におもりをつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動。

【活動目的】

- ・筋力トレーニングで健康づくりや介護予防
- ・参加者同士の交流

【活動頻度・参加費】

- ・毎週金曜日の14時から15時

- ・参加費は無料。

ただし、物品購入時等は参加者より徴収。

【活動の運営】

- ・代表者1名

【参加者】

- ・概ね75歳から96歳までの男女（女性が多数）
- ・会場から徒歩圏内の近隣住民が中心



◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- ・いきいき百歳体操の他にも、さまざまな体操メニューを取り入れている。
- ・参加者が自然体で楽しめる雰囲気づくり
→毎回、「今日も楽しみましょう」と声掛けをして始めている。
- ・地域の行事等での参加呼びかけ

◆ 自治体のサポートや工夫

- ・いきいき百歳体操の実施に必要なDVDとおもりは、自治体でまとめて購入し、各通いの場へ貸与している（地域介護予防活動支援事業予算を活用）。
- ・地域包括支援センター、社会福祉協議会と連携し、体操の指導や感染症予防対策の指導を行っている。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

坂根自治会が会場（中学校内の福祉避難所）を借り上げたことがきっかけ。そのタイミングで、社会福祉協議会より地域で認知症予防や介護予防のための体操を行わないかと声かけがあった。元三郷町職員で会場すぐ近くに住む男性が協力し、いきいき百歳体操を中心とする通いの場を立ち上げた。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・近くの中学校で建替があり、校舎の一部に福祉避難所（災害時の避難所）が設けられた。この場所を坂根自治会が借り上げたことで、広い会場を無料で確保できた。
- ・社会福祉協議会より、この場所で認知症予防や介護予防のための体操を行うことの提案があった。
- ・通いの場の立ち上げに際しては、自治会加入者や近隣住民にチラシ・回覧版などを通じて参加を呼びかけた。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・活動当初は31名の参加があった。
- ・参加者の多くは女性で、概ね会場から徒歩10分圏内に居住する住民が中心であった。
- ・いきいき百歳体操を基本とし、その他にも棒体操や頭を使う脳体操、誤嚥を防ぐための体操など、5種類の体操を用意した。

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- ・参加要件は設けず、誰でも参加できるようにした。一方で、会場使用料や清掃用具などはすべて自治会が負担した。ただし、コロナ禍では、参加者が一人当たり300円程度を負担して消毒液などの感染症対策物品を購入した。
- ・活動自体は介護予防やフレイル予防を目的としているが、何よりも参加者同士が和気あいあいと過ごせる雰囲気づくりを心がけた。

◆ 活動の維持・展開

- ・近所同士でも普段はあいさつ程度しか交流がない。コロナ禍を経て、この傾向がますます強まったように感じる。しかし、週1回この活動に参加することで、参加者同士でいろいろな話をしたり、世間話をしたりする場面が見られるようになった。

◆ 今後の活動展開・課題や対応

- ・今後も活動を継続するために新規参加者を募っているが、次のような課題がある。
 - ①現在の活動メンバーで雰囲気が出来上がってしまい、新たな参加者にとっては参加しにくい状況が生まれつつある。
 - ②男性は、すでに地域で何らかの活動を行っていたり、畑仕事やフルタイム労働に従事している者も多く、個別に声かけをするも断られてしまう場合が多い。
- いきいき百歳体操の効果が見える化したり、体操以外にも生活に身近なテーマで講話の機会を設け、地域住民に興味・関心を持ってもらえるような取り組みを進めていきたい。

◆ チームオレンジとしての三郷町の取組「チームオレンジ坂根」

- ・三郷町では「認知症になってもよろしくね」と言い合えるまちづくりを行っている。その具体的な取組の1つとして、いきいき百歳体操を行う通いの場で認知症サポーター養成講座を開催し、チームオレンジを立ち上げている。
- ・坂根自治会「いきいき百歳体操」においても認知症サポーター養成講座を開催し、「チームオレンジ坂根」を立ち上げた。

町トレ ～町田を元気にするトレーニング～

◆ 通いの場の概要

町田市が進める「町トレ（町田を元気にするトレーニング）」は、町田市と市内の理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、健康運動指導士が共同で2016年に作成したオリジナルのトレーニング。1回約30分、ストレッチや筋トレで構成される。

現在、市内では206の自主グループが町トレを週1回以上の頻度で行っている(令和5年11月末現在)。

金森町トレ教室（写真）は、2016年から活動を開始。都営住宅の一室で約20名の参加者が毎週、顔を合わせながら汗を流している。



「町トレ」中の金森町トレ教室の様子

◆ 基本情報

【活動内容】

・「町トレ（町田を元気にするトレーニング）＊」

＊ストレッチ（ウォーミングアップ用6種類）、筋力トレーニング（8種類）、ストレッチ（クールダウン用5種類）で構成。立位と座位の2バージョンがある。

【活動目的】

・健康づくりや介護予防

【活動頻度・参加費】

・毎週火曜日の10時から11時

・参加費：なし

※イベント等開催時のみ参加者の寄付や持ち寄り

【活動の運営】

・代表者1名のほか、参加者で役割分担

【参加者】

・70歳代から90歳代まで幅広い年齢層の男女

・都営住宅の居住者や近隣住民（徒歩圏内）が中心



◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

➤ 「参加者が主役の雰囲気づくり」

・町トレを輪になって行えば（写真）、参加者同士の自然な声かけが生まれ、運営に係る担い手の負担軽減にもつながる。

・参加者からの差し入れがあれば（農作物など）、全員で簡単なゲームを取り入れながら分け合うようにする。

・参加者同士でお茶会や山登りなどのイベントを開催する。

◆ 自治体のサポートや工夫

・町トレに関する住民向けプレゼンの開催、グループ交流会の開催支援。

・町トレを安全に行うための注意点や体操方法などをまとめたテキストの配布（参加者に1冊ずつ）。

・町トレのお手本映像を収めたDVDまたは音声CDの配布（グループに1枚）。

・専門職（PTやOT等）がグループを訪問し、体操の助言や情報提供を実施。

◆ 町トレを行う自主グループの新規立ち上げプロセス（例）

- ・町田市主催の介護予防サポーター養成講座（4日間）の修了生が、介護予防サポーターとして担当地域内で活動場所を確保し、自主グループを立ち上げる。
- ・既存グループの参加者が、別の地域で活動場所を確保し、新たに自主グループを立ち上げる。
- ・既存の参加者からの口コミで興味を持った住民が、新たに自主グループを立ち上げる。

➤ 町トレを行う自主グループの新規立ち上げ～拡大普及に至った担い手の活動事例

◆ 担い手の背景

- ・60歳で定年退職後、65歳で町内会に誘われ1年の約束で役員を引き受けた。結果的には町内会役員を3年ほど経験し、その間に地域活動の担い手不足や地域活動の難しさなど、さまざまな課題に直面した（例：地域のつながりの希薄化、町内会加入者の固定化・高齢化など）。
- ・あるとき、町田市に「あんしん相談室」（地域包括支援センターのランチ）という存在があることを知り、好奇心からそこへ出向いた際に町トレに出会った。

◆ 準備～活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・福祉施設の計らいで、当該施設が休みとなる日曜日を地域に開放してもらえることになり、そこで町トレを取り入れたグループを立ち上げた。
- ・自宅の近隣からまち全体へと段階的に自主グループを作っていくことを目標に、商店街の中にテーブルを出してより多くの参加者を募った。
- ・病院帰りや杖を持っている高齢者を中心に声かけを行った。参加者が町トレの効果を実感すると、それが口コミとなって新たな参加につながった。

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫と展開

- ・1回あたりの参加者が増えたら、時間や曜日、場所を変えてグループを分けるようにした。（※現在までに8グループが立ち上がり、町トレを実施している。）
- ・立ち上げ時には、1グループにつき2名の運営スタッフを配置した。サポートスタッフを集めるため、町トレの参加者や近隣住民に1人ずつお誘いをしていった。その際にはグループの継続性も考慮し、集団の活動で率先して動いている60歳代の参加者や地域活動をしている人の家族に優先的に声かけを行った。
- ・コロナ禍で活動場所がなくなったり、参加者が減少したグループもあったが、それまでの参加者を呼び戻すのではなく、新たな参加者を呼び込むことに力を入れた。
- ・グループの立ち上げや維持、地域への横展開には戦略が必要と考える。そのため、地域課題の把握や活動計画の策定、広報のあり方から参加者の勧誘、場所の確保、グループとしての経験値の蓄積などを、自身の仕事経験を活かしながら実践している。

◆ 今後の課題や対応

- ・「自分を元気に、まちを元気に」を活動目標に掲げている。また、グループの活動では、連絡調整や資料作成、会計、報告書の作成など、パソコンスキルが必要である。
- ・上記の目標や課題から、グループを支える側として、自分の健康のみならず、健康なまちづくりの視点で広い視野とビジネス感覚をもって活動を楽しめる50歳代、60歳代の参加者を増やしていきたい。

◆ 成功の秘訣

- ・高齢者支援センター（地域包括支援センター）では、介護予防に関する講座の開催や自主グループ活動の支援担当者（1名）を配置し、関係機関や地域住民との関係づくりを行っている。それにより、住民が「何かをしたい」と思ったタイミングで適切なサポートを行える。
- ・住民が、町トレで自分の健康づくりを行うだけでなく、グループへの参加や活動のサポートを通じて、地域の健康づくりに関わっている実感を持てる。

板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室

◆ 通いの場の概要

板橋区が進める「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ」は、原則週1回1時間程で10種類の筋トレを行う住民運営のグループ活動。現在、板橋区内では111の自主グループが活動を行っている(令和5年11月末現在)。

成増教室は、2017年から活動を開始。都営住宅の集会所で約30名の参加者が毎週、汗を流している。

「東京みんなでサロン事業」*に参加し、のぼり旗を作って近隣住民の参加を募っている。

*都営住宅の集会所・広場で運営主催者が地域の方の交流につながるプログラムを実施し、だれもが集いつながる居場所をつくる事業。

◆ 基本情報

【活動内容】

- ・「高齢者の暮らしを拓げる10の筋トレ*」

*生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている10種類の運動。

【活動目的】

- ・筋力トレーニングで健康づくりや介護予防
- ・参加者同士での仲間づくり

【活動頻度・参加費】

- ・毎週月曜日 9時から11時
- ・参加費：ひと月200円

【活動の運営】

- ・代表者1名+ボランティア3名

【参加者】

- ・60歳代から90歳まで幅広い年齢層の男女
- ・都営住宅の居住者や近隣住民が中心

◆ 運営者の工夫や仕組みづくり

- ・運営をサポートするボランティアの参加
→受付、会場準備、冷暖房の管理など
- ・チラシ広告やパンフレットで参加者募集
→自治会や地域の掲示板を活用
- ・活動の中で悩みや困ったことがあれば、代表者が一人で決めるのではなく、参加者全員で決められるようにしている。



板橋区高齢者「10の筋トレ」成増教室の皆様



◆ 自治体のサポートや工夫

- ・運営に関与しすぎないようにしている。しかし、困ったときは電話などを通じて相談してもらうような体制となっている。
- ・相談内容によっては、専門職（PTやOT等）と一緒に出向いている。
- ・参加グループの雰囲気や馴染めない参加者がいれば、本人の希望に応じて近隣の他グループを紹介することもある。

◆ 発足のいきさつ（経緯）

退職後、社会福祉協議会でサロン事業を始めていた代表者が、板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター主催の「10の筋トレ」に関する講演を聞いたことがきっかけ。もともとサロン事業に「10の筋トレ」を取り入れる心積もりであったが、サロン参加者からの反応は芳しくなかった。そこで、太極拳を行っている知人に相談し、その活動の中に「10の筋トレ」を取り入れてもらう形で始まった。

◆ 準備：立ち上げ、活動を開始するまでの準備

- ・板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター主催の「10の筋トレ」に関する講演を複数回聴講した。
- ・会場使用料は、太極拳のグループと折半することとした。
- ・開始当時(2017年)はちょうど板橋区が新聞などを通じて「10の筋トレ」を積極的にPRしていた。

◆ 活動開始・初期：立ち上げから活動初期の動きと工夫

- ・コロナ禍前には毎週30名程度が参加していたが、コロナ禍で会場が使用できなくなったため、しばらく活動を休止していた。
- ・コロナ禍では、行政や病院の専門職に自宅でもできる運動の内容を相談し、指導を受けた。
- ・コロナ禍後は参加者が集まらず、6名での再出発となった。そこで、板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センターに相談し、参加者募集のチラシ広告を作成して近隣に配布した。また「東京みんなでサロン事業」に参加し、東京都の協力（消毒液の提供など）を得た。
- ・「10の筋トレ」で握力や骨密度が増えた参加者の口コミや紹介により、新たな参加者が徐々に増えていった。

◆ 活動が軌道に乗るまで：活動安定までの対応・工夫

- ・集会所は毎回の使用料がかかるため、当時の参加者6名の話し合いでひと月200円を参加費として徴収することに決めた。
- ・出席簿を作り、参加費の徴収状況を管理している。
- ・個人情報等の観点から、参加者の年齢や住所は尋ねないよう配慮している。

◆ 活動の維持・展開

- ・活動を通じて参加者同士が友人となり、その友人からの誘いで他のグループや活動にも一緒に参加するケースが増えてきた。
- ・参加者向けに健康づくりや行政からの情報を届けるため、会場には毎回、チラシや広報誌を設置している。

◆ 活動の中で変化していったこと

- ・健康づくりや介護予防だけでなく、仲間づくりのきっかけとして参加する者も増えてきた。
- ・参加者のモチベーションを高めるため、イベント（敬老の日など）では飲食物を用意するようになった。

◆ 今後の活動展開・課題や対応

- ・最初は「必要だ」「やれる」と言うが、その後も続く者と続かない者に分かれる。通う距離や参加費の金額、活動の雰囲気、筋トレの強度が関係していると思われる。
- ・参加者の増加に伴い、開催頻度や活動内容を再検討する時期に差し掛かっている。

◆ 成功の秘訣

- ・立ち上げや運営は1人が全部を行うのではなく、行政や周囲に相談・協力を求める。
- ・困難や問題が生じれば、参加者全員で解決方法を話し合う。
- ・体操の効果（怪我からの回復が早い、体力測定の結果が向上した等）を実感できることが、活動の継続や新たな集客につながる。