

高齢者自主活動グループ特集

～仲間と一緒に地域を支える～



高齢者自主活動グループ 新規立ち上げ支援事業助成により 立ち上がったグループによる 活動報告会が開催されました。

総務省の調査によると、ボランティア活動の年間行動者率は全国で滋賀県が1位。

昨今の人口減少や更なる少子高齢化が進む中、豊かな経験と見識を活かすことのできるシニア世代が地域の担い手ボランティアとして活躍されることに大きな期待が寄せられています。

もくじ

- シニアの地域活動について……………P2～3
- 認知症カフェ「なごみ」実行委員会……………P4
- 中宿福祉ボランティアグループ「あやめ」…P5
- ぼっちゃんカフェ……………P6
- 大平先生からのメッセージ……………P7



社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会

シニアの 地域活動に ついて

Regional activity

◆滋賀県では、シニアの方が地域の中で様々なボランティア活動をされています。

「平成28年社会生活基本調査」総務省によると、ボランティア活動の年間行動者率は3位鳥根県、2位岐阜県、そして滋賀県が全国1位です。

昨今の人口減少や更なる少子高齢化が進む中、豊かな経験と見識を活かすことのできるシニア世代が地域の担い手ボランティアとして活躍されることに大きな期待が寄せられています。



でも、いざ何かやりたいって思っても、色々悩むなあ…
現に活動をしている皆さんの意見を聞きたいな。

◎ シニアの地域活動を継続する中で困りごとや悩み…でできますよね？

▲平成31年1月25日に高齢者が自主的に立ち上げたグループの活動報告会を開催 「高齢者自主活動グループ新規立ち上げ支援事業助成」により立ち上がった35のシニアグループに事前アンケート調査を行いました。その結果、様々な悩みを抱えながら活動を行っておられることがわかりました。

■ ヒトについてのお悩み

- ・役員とサポートメンバーというなり手不足
- ・新規加入、世話人の育成
- ・ボランティアの確保や次世代へのつなぎ
- ・男性の参加が少ない。
- ・男性スタッフが少ない。

■ モノについてのお悩み

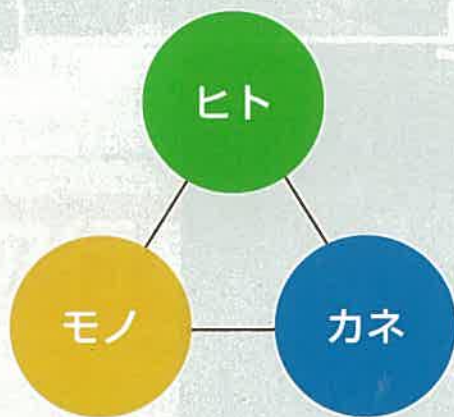
- ・活動場所の問題
- ・希望がある割には学びの機会が限られている。
- ・立ち上げて4年。活動月1回2時間。プログラムを考えるのに苦慮
- ・困りごとを共有する場がない。

■ その他 お悩み

- ・幅広い内容の依頼があり、対応しきれない。
- ・遠くから依頼がきた時の運転の問題
- ・体力の低下
- ・交通手段の確保
- ・居場所作りはどんなものが喜ばれるか…。

■ カネについてのお悩み

- ・予算の問題
- ・活動資金の確保



事前アンケートの結果、各団体の約8割が「ヒト」(世話役や後継者の育成など)にまつわる悩みを挙げておられることがわかりました。



◎ 困りごとや悩みを共有できたり、他団体の活動を知る機会ってないかな？

▲高齢者が自主的に立ち上げたグループの活動報告会では、実際に活動されているグループの報告や元気に活動を続けていく10のコツを滋賀県レイカディア大学地域文化学科講師の大平正道先生から学びました。また情報交換会では、活動を通じてのよかったこと、困っていることを「ヒト・モノ・カネ」という3つをキーワードに、共有し合いました。



▲大平正道先生に活動継続の秘訣 10のコツを教えてくださいました。

- ①活動の目的の明確
- ②ニーズ(社会的欲求)がある
- ③とことん話し合う
- ④わかりやすい活動である
- ⑤スタッフの能力向上のための学びの場
- ⑥他団体、関係機関との連携
- ⑦定期的な活動(わかりやすい活動)報告
- ⑧地域の多様な資源を活用
- ⑨多様な資金、適切な会計処理と安全確保
- ⑩コーディネート機能の確保

▲「ヒト・モノ・カネ」をキーワードに、今活動をしていてよかったこと、困っていることをグループで書き出し、「見える化」し、情報を共有し合う場を作りました。

◎ 活動報告会ではどんな活動をしているグループの発表があったのですか？

A 下記の3つのグループの発表がありました。

- 認知症カフェ「なごみ」実行委員会→詳しくはP4ページへ
認知症の本人とその家族が安心して過ごせる場の提供、相談、仲間づくりを行っているグループ
- ぼっちゃんカフェ→詳しくはP5ページへ
75歳以上一人暮らしの方の見守り訪問の他、生活支援と居場所づくりを行っているグループ
- 中宿福祉ボランティアグループあやめ→詳しくはP6ページ
いきいき協働センターを活用した高齢者を対象としたふれあいの場づくりを行っているグループ



▲「中宿福祉ボランティアグループあやめ」の活動報告

地域の方が自ら地域の課題を集め、ニーズを把握し、その解決に向けて活動されているということを聞いてとてもすばらしいと思いました。



▲「ぼっちゃんカフェ」の活動報告
ぼっちゃんかぼちゃを使用したコロッケをみんなでいただきました！「おいしい！」

得意なことを活かして、みんなに「おいしい」と言って喜んでもらいたい、1・2回ならできても長く続けていくこと、工夫しいろんな取り組みに変えていくことは本当に大変でパワーのいることですが、それを続けてこれらることに感動しました！



▲右：「認知症カフェなごみ」実行委員会 藤森 康郎さん
▲中央：「中宿福祉ボランティアグループあやめ」羽根田 正さん
▲左：「ぼっちゃんカフェ」西村 美知子さん



▲「認知症カフェなごみ」の活動報告

認知症サポーター制度受講者の実践の場として活かしておられるのですね！



これからますます高齢者が増え認知症の方も多くなります。私達もこの会でされている手を使っての遊びなど参考にしたいです。



活動報告会参加者からの多くの声

- グループ作りと継続の10のコツ、笑顔を忘れずに続けていきたい。
- メンバーに負担をかけないようなグループ作りが大事だと思いました。
- ボランティアとは、再確認させていただきました！
- 色々なお話を聞く、すごく勉強になりました！
- 楽しければ人は集まってくる…参考になりました！！
- 男性の参加者が多くびっくりしました。





認知症カフェ
「なごみ」
実行委員会



▲オープニングで指体操



▲手芸コーナー

◎1. 活動内容を教えてください。

認知症の人とその家族、地域住民、専門職などが気軽に交流できる場としてのカフェを開いています。活動日は毎月第1金曜日の午後1時半からの2時間で、草津市草津町の西一会館で活動しています。参加費は200円。

リフレッシュメント(お茶、コーヒー、スナック菓子)をしながら、臨床美術や音楽などの体験参加、各種手芸やゲームコーナー、認知症何でも相談コーナーを設けています。

◎2. この活動を始めたきっかけや地域課題について教えてください。

認知症キャラバンメイトが中心になって、「H27年度草津市市民まちづくり提案事業」に認定されて、1年間活動したことがきっかけです。

認知症の人とその家族、地域住民、専門職などが気軽に交流できる場をつくりたかったことや、認知症サポーターが認知症に関する知識とふれあい体験を積んで、各地域で実活動する能力をつけてもらうことが必要だと感じたことから始めました。

今後は、「なごみ」のノウハウを市内各地域の認知症カフェの立ち上げに活用してもらえたらと思います。



▲楽しく臨床美術に参加する皆さん。

◎3. 活動するにあたって留意していることは何かありますか？

参加者が自由に選択参加できるコーナーを準備して、楽しく交流しながらの時間を過ごしてもらうようにしています。参加の条件は設けなくて、誰でも受け入れるようにしています。また、世話役(実行委員)同志も無理をせず、自由な雰囲気での活動し、とにかく継続できるように活動しています。

◎4. これからグループを立ち上げ、何かしようと考えている方へのヒントやアドバイスなどがあれば教えてください。

「なごみ」のスタッフは、各地域での認知症カフェの立ち上げや運営にお手伝い可能ですので、お気軽にご連絡下さい。



▲認知症何でも相談コーナーも設けています。

数字パズルや新聞紙を使っての手提げ袋作りなど工夫がいっぱいのグループでした！



グループ情報

認知症サポーターになられた方で、更なる知識の深堀りや実際のふれあい体験などを希望されている場合は、お気軽に「なごみ」に参加してみてください。

■ 連絡先: 代表 藤森 康郎 ■ TEL: 090-9090-5784



▲カフェ「ひだまり」で談笑するみなさん



▲熱心に活動をされている代表の羽根田さん

◎1. 活動内容を教えてください。

私達は、愛荘町中宿という地区で高齢者を対象とした見守り訪問活動や地区の人みんなが参加できる居場所作りとしてのカフェ「ひだまり」を開催しています。見守り訪問は、愛荘町社会福祉協議会とタイアップして毎月第1・第3木曜日に実施し、平成27年4月から開始し4年間継続実施しています。

◎2. この活動を始めたきっかけや地域課題について教えてください。

カフェ「ひだまり」は、高齢者へのアンケート調査結果から居場所作りへの希望が多かったことから、毎月第2土曜日に開催し平成28年1月から3年間継続実施しています。中宿という地区には国道8号線を挟んで旧地区と新地区に分かれ、グループ立ち上げ当初は、中山道沿いに居住する旧地区の住民3人に一人が65歳以上の高齢者、そのまた3分の1が75歳以上の後期高齢者でした。

また、新地区に至っても子育てを終えた中高年世代で、この先の高齢化があらわになってきました。そのような経緯からなんとか手をうたねばならないと考えて、支援する側の体制作りに取りかかりました。

◎3. 活動するにあたって留意していることは何かありますか？

自治会の役員だけで構成すると1・2年先には役員を外れボランティアの継続が出来なくなることから役員以外でボランティアを募集したところ趣旨に賛同して頂いた方15人が集まりました。支援体制は確保できたものの、どのように活動してよいか暗中模索する中、ボランティア先進地区である米原の大野木への研修やボランティア同士のサポート会議を重ね情報を共有しながら前に向け1歩ずつ進むことになりました。まさによちよち歩きの赤ちゃんのような状態でした。

◎4. これからグループを立ち上げ、何かしようと考えている方へのヒントやアドバイスなどがあれば教えてください。

中宿の高齢者は私たちにどのようなことを求めているのか、そんなニーズを調査するためにアンケートを実施しました。アンケートからは将来に対する生活不安の声や、住民がお互いに顔を合わせる居場所作りへの期待の声が多く寄せられたことから、ワンコインカフェ「ひだまり」を開設することになりました。これらの開設にあたっては、滋賀県社会福祉協議会や愛荘町社会福祉協議会から高齢者自主活動グループの新規立ち上げに際して色々なアドバイスを受けるとともに立ち上げ資金の助成も得ることが出来ました。活動に必要な備品としてパソコン、テント、ホットプレートなど数多く備品を調達することも出来活動の第1歩を踏み出すことができましたのです。始めは手探りの状態でしたが今日では定着してまいりました。

これから地域作りを始めようと考えている皆さん。まずは1歩を踏み出して下さい。後は周りが必ずサポートしてくれます。中宿がそうであったように…

あやめ通信という情報誌を作成したり、ゴミステーションに開催日を掲示したりと工夫されているそうです！

グループ情報

■連絡先:代表 羽根田 正 ■TEL:090-8757-8811



▲活動拠点の中宿公民館
カフェ当日はのぼりを立てる。





▲鱈の照り焼きやかぼちゃコロッケなど六種盛り弁当



◎1. 活動内容を教えてください。

私たちの団体「ぼっちゃん」カフェは、現在、原則として第2から第4の水曜日に豊郷町の施設「いきがい協働センター」で、町内産の野菜をふんだんに使用した完全予約制のワンコイン昼食カフェを行っています。毎回、だいたい20名から多くて25名の、主に高齢者を中心とした方の交流の場として利用していただいております。カフェで仲間とおしゃべりをするために、心待ちにしている方も多いようです。現在では近辺の事業所へも弁当の配達もさせていただいております。

◎2. この活動を始めたきっかけや地域課題について教えてください。

私どもの活動は、平成24年9月に、町内の有志8名で立ち上がりました。小規模自治体である豊郷町の特性を活かした交流スペースが十分でないという現状に課題を感じていた8名で様々な検討をした結果、自分たちで作った野菜を持ち寄り、それを使った食事を提供して、高齢者の交流の場を提供したいという考えのもと、活動をはじめました。



▲昼食を食べながら、会話が弾み、皆さん楽しんでいます。



◎3. 活動するにあたって留意していることは何かありますか？

私たちの活動の特徴は、町内産の野菜を使った、栄養のバランスに配慮したヘルシーな料理を中心に提供している点にあります。特に豊郷町の特産品「ぼっちゃんかぼちゃ」を積極的に使用することには力を入れており、毎回のメニューに必ず、最低でも1品にはこれを使用するようにしています。そのため、地産地消の観点から、町の特産物の振興に一役買っていると自負しています。

◎4. これからグループを立ち上げ、何かしろうと考えている方へのヒントやアドバイスなどがあれば教えてください。

これからグループを作ろうとされている方へのアドバイスは、何といたっても客観的な現状分析を怠らないことだと思います。そのためには、志を同じくする仲間以外からの、慎重論や反対論を含む意見を真摯に聞くことです。多様な意見をすり合わせるというプロセスを経れば、真に自分たちに必要とされることは何かを理解することが出来るため、活動の成功につながり、長期間にわたる活動とすることが出来ると思います。

志のある皆様には、ぜひこの観点到に注意を払いつつ、活動が成功することを心から祈念しております。



▲ぼっちゃんかぼちゃを使った「とよさとプリン」が農林水産大臣賞を受賞!



グループ情報

ぼっちゃんカフェ

- 連絡先: いきがい協働センター 代表 西村 美知子
- TEL: 0749-35-3683
- 開催日: 毎月第2・3・4水曜日
- 営業時間 11:30~13:30

高齢者自主活動グループ活動報告会で コーディネーターを務めていただいた 大平正道(おおひら・まさみち)先生より

1949年生まれ。信楽在住。

地域づくりアドバイザー、つなぎステーションしが代表

信楽公民館館長、大学非常勤講師を歴任。家具店店主・インテリアコーディネーター、レイカディア大学講師など多彩な顔を持つ。

また、日本たぬき学会会長として狸文化を楽しみながら、人づくり・まちづくりのネットワークとして多様な活動をおこなう。

平成15年度内閣府より「生活達人」に認定される。



今回の活動報告会では、地域で活動している多くのシニアグループの代表として3つのグループが発表されました。

1つ目は、認知症カフェ「なごみ」実行委員会。草津市で認知症キャラバンメイトの活動として認知症の人や家族、地域住民、専門職が集まり気楽な交流の場を作っています。認知症に関心のある様々な人々が集まり、臨床美術や音楽の体験、ゲームなどを通じて楽しみながらの交流、さらには専門家も交えた「何でも相談」などグループの特色を生かした取り組みは、滋賀県下の認知症サポートのモデルと言えるのではないのでしょうか。またカフェの経験情報を行政に伝えることも「なごみ」の存在を意義付けています。

2つ目は、福祉ボランティアグループ「あやめ」。愛荘町中宿で高齢者の見守り活動の拠点としてカフェ「ひだまり」の開催、見守り訪問、安否確認などに積極的にも取り組んでいます。こうした活動は向三軒両隣の中宿の伝統文化を引き継ぎボランティアの繋がり役を果たし、助け合い精神の広がりが感じられます。毎月発行される「あやめ通信」は活動の広がり、情報の伝達手段として大いに生かされ、利用者へのアンケート調査も今後の継続の力となっています。

3つ目は、「ぼっちゃんカフェ」と聞いて一体何をやるカフェかと、先ずネーミングに関心を持ちました。聞いてみると活動拠点の豊郷町の特産物「ぼっちゃんかぼちゃ」から取ったらしい。豊郷町いきがい協働センターを拠点に高齢者支援として食事をする人、調理をする人、野菜を生産する人たちが集まり、昼食サロ

ンを開催。高齢者だけではなく子供たちや若年層まで巻き込み、伝統食の継承、郷土の食の大切さを伝えるユニークな活動と言えます。また、当日振舞われた「ぼっちゃんかぼちゃコロッケ」の美味しさはカフェの活動を百の言葉より、一味で知らしめてくれました。ごちそう様でした。

発表された3つのグループに共通する点は、地域の課題を「ほっとけない」「誰もが困っている」「困っている人の役に立ちたい」の思いから始まり、「何でもいいから先ずは始めてみよう」と一歩を踏み出した人たちです。これらの活動から人と人のつながりが生まれ、地域のつながりへと広まり、住みよい地域づくりと広がっています。

これから活動を始めようと考えておられる人も多くおられると思います。

そんな方々へのアドバイスとして、①ニーズをつかむ、②一緒に活動する仲間をつくる、③思いを行動に移す。そして何より大切なことは自分たちが楽しむことです。活動者の笑顔が仲間を呼び、地域の支えとなり元気になっていきます。

「待ってたよ」「その笑顔に元気をもらえた」「ありがとう」の声が聞こえてくる活動へと、あまりむずかしく考えずに「一歩」踏み出してみてください。

周りには必ずあなたの活動を応援してくれる仲間がいるはずですよ。

平成31年度 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

ボランティア活動保険

全国200万人
加入!!

保険金額

保険金の種類		プラン	Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金		1,040万円 (限度額)	1,400万円 (限度額)	
	入院保険金日額		6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術		65,000円	100,000円
		外来の手術		32,500円	50,000円
	通院保険金日額		4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償		上記後遺障害、入院、通院の 各補償金額(保険金額)に同じ		
葬祭費用保険金 (特定感染症)		300万円(限度額)			
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		

年間保険料(1名あたり)

タイプ	プラン	Aプラン	Bプラン
基本タイプ		350円	510円
天災タイプ※ (基本タイプ+地震・噴火・津波)		500円	710円

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用

※天災タイプでは、天災(地震、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)が、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

●後遺障害も
フルカバーなので
安心です!!

保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)

ボランティア行事用保険

地域福祉活動や
ボランティア活動の
さまざまな行事における
ケガ、賠償(主催者責任)
を補償!!

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

保険金額

A・B・Cプラン共通 (A・B・Cプラン共に熱中症危険補償特約セット)

保険金の種類		補償内容	
ケガの補償	死亡保険金	400万円	
	後遺障害保険金	400万円(限度額)	
	入院保険金日額	3,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	35,000円
		外来の手術	17,500円
通院保険金日額	2,200円		
賠償責任	対人事故	1名・1事故 2億円(限度額)	
	対物事故	1事故 1,000万円(限度額)	

※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用されます。

保険料(1名あたり)

団体割引15%適用済

※詳しい内容は、パンフレットをご覧ください。

Aプラン(宿泊を伴わない行事)			
A1の行事	A2の行事	A3の行事	
1日 28円 (最低保険料 560円)	1日 126円 (最低保険料 2,520円)	1日 248円 (最低保険料 4,960円)	
Bプラン(宿泊を伴う行事)			
1泊2日(2日間)	241円	2泊3日(3日間)	295円
Cプラン (A1区分で宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できない行事)			
1日 28円(最低保険料 560円)			

送迎サービス補償

(傷害保険)

- ◆送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

- ◆ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

●このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 ▶ 社会福祉法人 全国社会福祉協議会

〈引受幹事
保険会社〉 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
TEL: 03(3349)5137
受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店 ▶ 株式会社 福祉保険サービス

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763
営業時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。