

令和6年度 松戸プロジェクト「元気応援くらぶ」交流研修会

日時：令和7年2月18日(火)

午前10時から正午

会場：松戸市衛生会館 3階大会議室

次第

1. 開会

2. 挨拶

主催者代表 松戸市福祉長寿部長 松本 篤人

3. 第1部 講演

(演題)『毎日がかよう日(通う日)～自分も地域もお元気に』

(講師)：松岡 武司 氏

(倉敷市社会福祉協議会 地域福祉推進課 主幹)

4. 第2部 交流研修会

5. 閉会

2/18
(火)

毎日が かよう日 (通う日)
~自分も地域もお元気に~

社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会

地域福祉課主幹 兼係長 松岡 武司



「地域づくり」は住民の「らしさづくり」

「居場所」は住民の「らしさ」を生み出す場

・日常

・馴染み

・マイペース

あなたが
「あなたらしく」
いられる場所は
どこですか？

自分の
役割

癒し

思い出

なじみの
関係性

落ち着く
自宅

マイペース
な暮らし

いつもの
居場所

住み慣れた地域

気どころ
知れた
仲間



でも、今の社会は・

支える人
不足

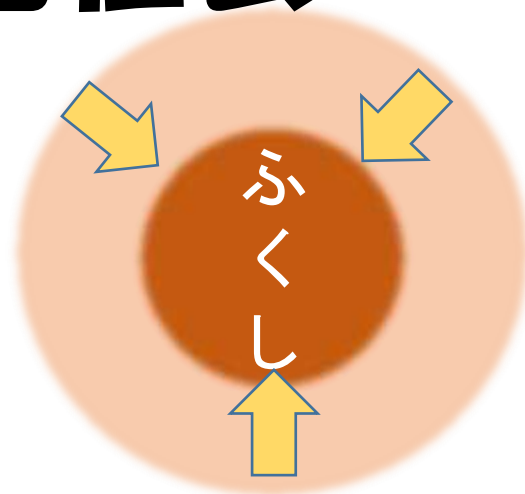
支援が
必要な人
増加

超高齢社会
人口減少社会

つながり希薄化社会



無関心な
人増加



「できないことや困いごと」が増えてきたら・・・

- ・いつもできていたことができなくなる。
- ・馴染みの関係や日常が様変わりしてくる。
- ・マイペースでやりたいことを望んでも、実現することが難しくなる。

あなたらしさが減っていく



● だからこそ...

① みんなが**元気**でいつづけなきゃいけない！

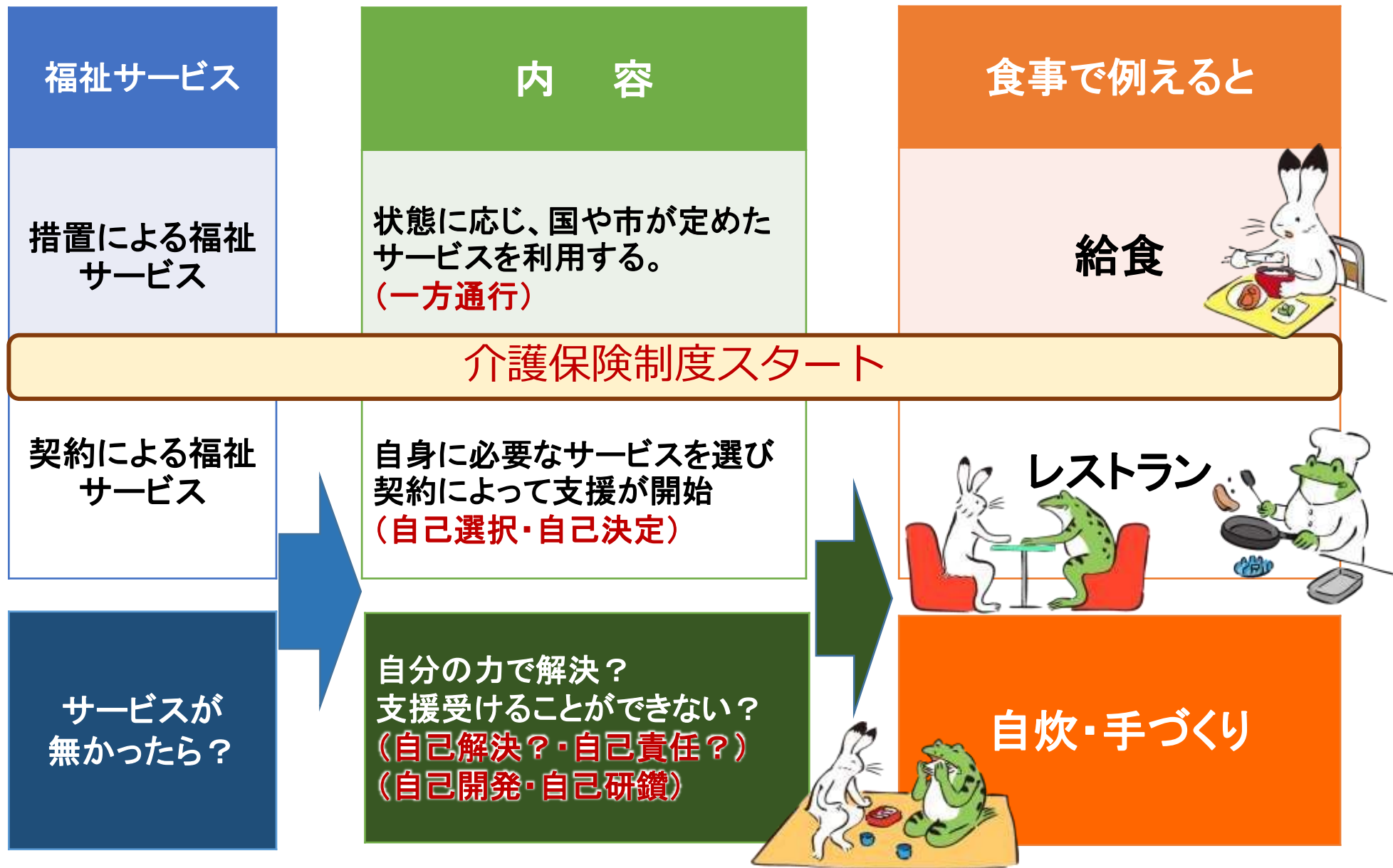
② みんなの元気を日常(地域)の**つながり**の中で応援しなきゃいけない！

③ もし介護や支援が必要な状態になったとしても日常(地域)と

切り離されない支え合いをつくらないといけない！

そんな「居場所」から広がる「地域づくり」が
これからのカギ！？

支える方法・解決の手段（措置から契約へそして手づくりへ）



地域のなかで支え合いを「ふだん化」するシステムづくり

地域包括ケアシステムのイメージ



地域包括ケアシステム

暮らしの
場

みんなで
一緒に
まるごと

支え合う

しくみ

居場所づくり
つながりづくり
きっかけづくり
役割づくり

わたしたちの願い ～元気編～

制度・サービス

資源開発・課題共有

住民主体・参画

啓発

把握

つながり

介護・支援・ケアを受けながら
(地域で)(自分らしく)(安心して)
暮らしたい

元気を
取り戻したい
(もらいたい)

元気でありたい

すでに元気



制度（サービス）と支え合いのちがい

介護・医療・障がいの
サービスとしての利用

契約



フォーマル

公的・制度・サービス(割り切った活用)(ゼロからの関係づくり)

支え合い活動

お互い
さま

支えられ
上手



住民力

お節介

無理なく

安請け
合い

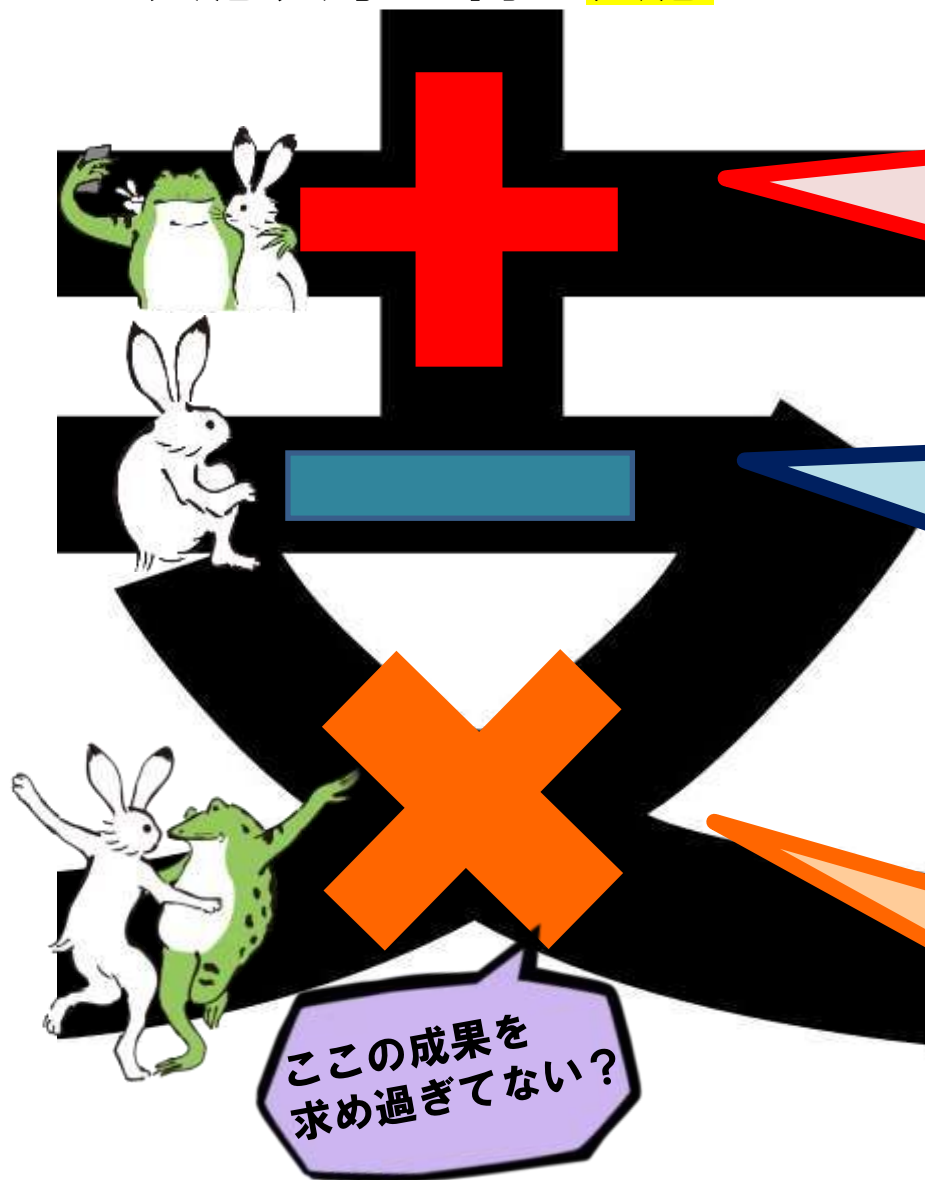
支え合い(日々の関係性から生まれ・広がる支援)

- ・家事援助:「ちょっと手伝ってー」「ついでに草刈っというたでー」
- ・移動:「いっしょにおでかけ」
- ・食:「おすそわけ」
- ・見守り:「あいさつ」「井戸端会議」
- ・居場所:「サロン」等

日常の居場所が無理なくつなぐ



住民とつくる**支え合い**モデル 共感大事！何が**共感**を生む？



1番 足す地域づくり

- ・つながり・元気
 - ・なじみの関係性
 - ・意識・安心感・心
- 「わしらの役目！」

地域の強みを知り
つながりを深める

2番 引く地域づくり

- ・課題・不安・孤独
 - ・悲しみ・諦め・不満
 - ・できないこと
- 「わしらだけではちと荷が重い」

地域の「気になる」を
教わり、解決方法を
共有する

最後 につけあわせ

- ・資源開発
- ・ネットワーク構築
- ・ニーズと資源マッチング

資源を生み出し
ネットワークを築き
活動を創出する

「通いの場」ってどんなもの？

通いの場

- ・ サロン ・ カフェ ・ 集いの場 ・ ラジオ体操
- ・ レクリエーション ・ スポーツ ・ 習いごと
- ・ カラオケ ・ 公園 ・ ごみステーション ・ 井戸端会議
- ・ 友達の家 ・ 畑 ・ イベント ・ サークル ・ 魚釣り
- ・ 安全パトロール ・ ボランティア ・ 食事会 ・ お祭り
- ・ おすそわけ ・ あいさつ ・ 手紙のやりとり 等々

- ・ 二人からでも
- ・ メニューが無くても
- ・ 拠点が無くても
- ・ お酒飲んでも

人が出会って、元気と笑顔
が生まれるものはすべて
「通いの場」

それならもう
やってるよ！

こんな集まりで
よかったの！？



通いの場に向けた具体的な支援



- ・情報発信(冊子・通信・一覧表)
- ・サロン交流会・フォーラム
- ・立ち上げ・運営・参加支援・マッチング 等

等 内 容	H28年度	H29年度	H30年度	R元年度	R2年度	R3年度	R4年度	R5年度
個人・団体が 実施する多様な 『通いの場』	430	499	600	705	771	840	876	839
うち補助金対象 サロン	160	223	263	275	290	288	305	311

「通いの場」で通うもの

人と地域をつなぐ
手づくりの基盤が大切

STEP 4

地域にあたたかい血が通う
「支え合いのある地域」

STEP 3

支え合いの意識が通う
「お互いさまの意識」

STEP 2

情報が通う
「暮らしぶりの把握」

STEP 1

自分の足で通う
「社会参加」

一人ひとりの元気が地域の元気に！

社会とつながる

- ・張り合い
- ・楽しみ
- ・活躍
- ・生きがい

暮らしがつながる

- ・暮らしぶり
- ・困りごと
- ・得意なこと
- ・地域のこと

意識が通う

- ・気かけあい
- ・相談・気づき
- ・わがごと
- ・話し合い

地域にあたたかい血が通う

- ・担い手の活躍
- ・活動の創出
- ・寄り添い支援
- ・多機関連携

社会参加 >>> 介護予防 >>> 活躍推進 >>> 意識醸成 >>> 活動創出 >>> 生活支援 >>> 地域共生

身近な事例だからこそ元気を与え、機運を高める

あなたの居場所 見つけませんか？



支え合い活動事例集

暮らし輝の
支え合い



くらしき通いの場 ガイドブック

毎日がかようび
～通う日～

地域みんなであらうと参画
・地域で共に生きる活動事例を
・参画に役立つ「参画」の場



地域共生ガイドブック

くらしき
「通いの場」
ガイドブック

～一人が集まる、笑顔～

- ☆ 倉敷市の「通いの場」情報
- ☆ 「通いの場」
- ☆ 「通い

支え合いにあふれる
事例集 9部作は
こちらから

豪雨二モ
マケズ
第二版



被災地発 支え合い活動事例集
支え合う倉敷 つながり合う美観

豪雨二モ
マケズ

くらしき通いの場
ガイドブック
第三版

通い合っ
たが
吉日

- ・元氣な暮らしと地域づくりの
ヒントがここに集る
- ・倉敷市の「通いの場」情報集
- ・運営のお役立ち情報も

（通い）
かよいトコロに
手が届く！

見える！
魅せる！
実る！

・自らかよう・情報かよう・心がかよう・暮らしかよう

笑うまち



見える化
魅せる化
実る化



平成30年7月豪雨災害 倉敷市真備町住み慣れた地域が一変



倉敷市の被害の概要

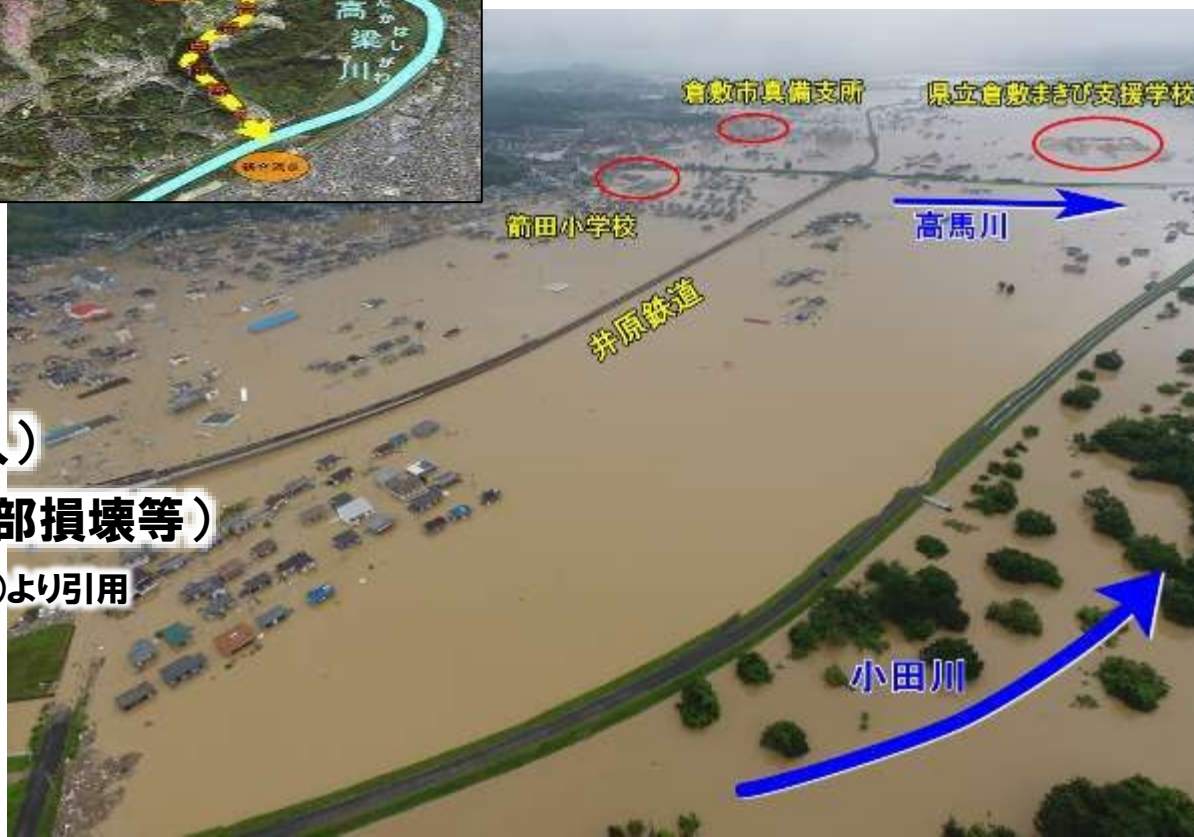
死亡者 59人(うち災害関連死7人)

住宅被害 5,977棟(全壊・半壊・一部損壊等)

※平成30年7月豪雨災害対応検証報告書(倉敷市)より引用

真備町内の4分の1が被害

最大5メートルの浸水



日ごろからの「通い」が救った命・紡ぐ復興

川の決壊直前にひとり暮らしの高齢者を
救った町内会長とまちの取り組み

■服部地区でもともと作成した
「見守り・支え合い調査票」を活用

発災から2週間で集う
4週間で学区をあげての集いを開催

■頑張ろう呉妹の開催
「住民しかできない発想と行動」

「被災者」である地域住民が
「支援者」として復旧支援。

■一番に片づけた場所は調理室
「そこから踏み出すまちの復興」



●
●
●
●
●
●
●

日常を取り戻すつながりづくり

- 「**なじみの関係性**」と
「**地域愛**」を暮らしのなかで
- ・自然体で育める環境整備
 - ・意識的に深めるしかけ



「つながり」こそ「**真の備え**」

すごいで！真備町！！「場」から広がる地域の復興

内 容	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度
真備町 通いの場把握数	38	51	58	被災 98

突如やってきた新しい生活課題

コロナ自粛中 通いの場の代表者の **葛藤**

あの人はどうしているかな・・・？

サロン復活を待望する声

「こんな時にサロンなんかできるか」の声

明確な行政からの指示はない

みんなの暮らしが見えてこない！

あんなに、お互いの暮らしをしゃべり合っていたのに場を持つこともできない・・・。

孤独死・・・
体の不調・・・

再開してもみんな集わなくなるのでは？



サロン活動・通いの場も8～9割が活動を自粛

コロナ広げぬ
ココロ広げる

つながる回覧

「SCサロン」メンバーのみなさまへ

新型コロナウイルスの影響で、なかなか会えない日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

自粛生活が続くなか、体力や気力が低下したり、日々の交流から得ていた暮らしの情報が不足するなど、集わないゆえの、暮らしの不安が見え始めています。

この「つながる回覧」を、サロンメンバーに回していただくことで、集うことは出来ないけれど、情報と皆さんの暮らしをつなぎたいと思います。

ご協力よろしくお願いいたします。

今だから、求められているものが地域をめぐるとどこか懐かしい、交換日記型の回覧板です！

体を動かす

回覧版は、サロンメンバーのお宅を巡ります。ウォーキングを兼ねて次のお宅まで、お届けしてください。



正しい情報

みんなでおしゃべりや情報交換ができない分、定期的にコロナウイルス関連だけでなく暮らしや地域の情報をお知らせします。



暮らしを感じる

自宅での生活で、楽しんでいること、気になること、不安なことはありませんか？ぜひ、皆さんの今の暮らしをよろしければ書き込んで次に回してください。



お問い合わせ先

お問い合わせ先【SCサロン代表：松岡 武司】 ☎086-434-3301

4月30日（木）

書き方
見本

氏名：松岡 武司

わたしの近況

☒元気です ☐変わりなし ☐体調不良（ ）
☒さみしい ※該当する項目にチェックを入れて下さい
【自由記入欄】サロンがしばらく開催できていないので、少し寂しいです。先週の土曜日に庭先にテントを設営して、家族で自宅キャンプを楽しみました。思った以上に楽しめました。早く、サロンが再開し、皆さんの変わらぬ笑顔に会えるのを楽しみにしています。

暮らしの ひと工夫

家にいる時間が増えたので自宅で手づくりマスクづくりに挑戦中。つつい作りすぎちゃったので、欲しい方はご一報ください！

気になること 心配なこと

いつもサロンに来ていた松本のおじいちゃん。二人暮らしで、「腰が痛い」って言っていたけど大丈夫かしら？何か私たちでできることはないかな？

※上の近況等を読んだ感想を正の字で書いていきましょう。

みんなの 反応

すばらしい！
正

楽しい！
下

びっくり！
一

残念。
〃

心配。
T

お返事記入欄

・自宅でキャンプ楽しそう！落ち着いたら外でみんなで、ごはんを食べるイベントをしたいですね。（山本）
・心配してくれてありがとう。体調は相変わらずだけど、腰が痛いから買い物を代わりにしてくれる人がいてくれたら助かるなあ。マスク分けてもらえると嬉しい。（松本）

倉敷市の実践

—コロナで切れないココとトコロ（居場所）—

つながり・安心 → 増すマスクプロジェクト イメージ

（写真）

1. マスクづくりに
必要な素材等の
提供受付



2. 手作りマスク
の作成



生活支援コーディネーターが
つながります！



※生活支援コーディネーター左から：松本、水野、山本、松岡、阪本

3. マスクバンクへ提供

5. マスクの提供と
有効活用



4. 手作りマスク
で見守り活動



互いに
近所で
助け合う

ごきんじょ 互近助パントリー プロジェクト

新たな課題

- ・被災地での生活再建・地域支援
- ・長引くコロナ禍

これまでの課題

- ・関係の希薄化
(世代間・コミュニティ)
- ・担い手不足
- ・情報・相談・交流の場不足
- ・要援護者の増加・埋没

気になる
何かしたい
何とかしたい

つながりの場 が激減…

孤立している
(つながりたい)
困っている
(知りたい・相談した
い・支援を受けたい)

集えない
練れない
取組めない

気づき・気にかける層

複雑多様・
複合的・狭間・
急増・手遅れ

困りごとを抱えた人も

- ・社会的孤立
- ・ひとり親
- ・8050
- ・引きこもり
- ・ゴミ屋敷
- ・介護者・ダブルケア
- ・ヤングケアラー
- ・DV・虐待
- ・生活困窮 等



地域の見守り役も

- ・小地域ケア会議開催数 減
- ・地区社協の年間計画変更
- ・友愛訪問の活動 減
- ・ボランティア活動 減
- ・通いの場活動箇所 減



相談・支援機関も

- ・緊急小口資金 (6,238件) ・
総合支援資 (11,080件) の申
請・相談急増 (R4.9月末時点)
- ・相談件数の増加
- ・複雑多様化した相談
- ・潜在的ニーズの増加
- ・被災者の生活相談



互いに
近所で
助け合う

ごきんじょ 互近助パントリー プロジェクト のながれ

1 食材・生活雑貨の提供を募集

・スーパー・商店街・企業・農家・個人等



食材
生活雑貨の提供
募集



拠点づくり

倉敷市社会福祉協議会
生活支援コーディネーター



連携



パントリーボックス

緊急一時的な食材等の提供
相談・支援のネットワークの
構築の入り口に

支援

相談

2 パントリーサポーターの募集

・相談支援機関・社会福祉法人・子育て拠点
・地域の見守り役・通いの場等

社会福祉法人

個人・グルー
プ

子育てセンター



活動創出

3 支援物品を活用した支え合い

・食材や生活雑貨の提供を通じた見守りと相談
・食材を活用したこども食堂・地域食堂の開催
・学事品のお譲り会等



4

相談・支援機関との連携

・生活困窮者支援機関・保健所・教育機関
・スクールソーシャルワーカー
・子育て拠点等



倉敷市の実践

—コロナで切れないココロとトコロ（居場所）—

地域に広がる互近助パントリー

集まっています！

760を超える個人・企業・団体が支援物品を提供。

（令和6年7月現在）



広がっています！

パントリーの支援物品を活用した支え合い活動

増えています！

市内50学区95か所に拠点を設置

（令和6年7月現在）

真備地区
6か所

船穂地区
5か所

倉敷地区
29か所

玉島地区
19か所

水島地区
19か所

児島地区
17か所



困りごと支援



子ども食堂・地域食堂



子育て支援



地域交流



新しい
担い方を提案

新たな担い手
との出会い

通いの場の
機能強化

身近な相談
情報が通う場

共生型の
場づくり

地域食堂
6→16

相談支援機関
との連携強化

学区単位の
話し合い
活性化

地域での支え
合いの循環



プロジェクトスタートから **4年**

互近助（第3層圏域）の

作戦会議（協議体）と

支え合い活動が

95 か所できました。

【パントリーサポーターの種別】

種別	設置数
ボランティア・サロングループ	22
障がい者（児）支援団体	13
教会等	11
地域交流拠点	10
ボランティア個人・グループ	11
子育て支援拠点	8
社会福祉法人	7
地区社協・地区社協有志	4
駄菓子屋・喫茶店	3
学校・児童クラブ	2
生活支援サービス団体	1
町内会・子ども会	2
法律相談所	1
合計	95

【93か所の支え合い活動】

種別	設置数
随時相談・対応	29
既存の活動での相談支援	23
フードシェア等イベント	19
子ども食堂・地域食堂	17
見守り・訪問型	7
合計	95

105歳からの

ボランティア

竹内 婦美子さん

(105)



昔から得意だった裁縫の腕前は今でも健在です。

みんなが喜んで使ってくれることを想像しながら一針一針思いを込めて作った巾着は300個以上!

いくつになっても、「活躍すること」に定年はありません!!

気づき・気配りのプロ 地域との協働



「本音」がこぼれる
「場」づくりと
「本音」をこぼさない
「受皿」づくり



支援とつながりのプロ 多機関との協働

支え合いはみんなちがってみんないい

支え合いのピースから
まちの未来図が見えてくる



- ・ 目指す地域づくりの絵は行政が全部書きゃうと心を打たない
- ・ 地域にちりばめられた宝物ピースを発見・磨き上げ・組み合わせから元気なまちが見えてくる

住み慣れた地域から吸い上げる元気

吸い上げる力が
衰えた人

木と土の出会いを応援
「社会参加」
元気な木を増やす
「介護予防」
やさしい土を耕す
「生活支援」

地域に根を張れて
いない人

住み慣れた地域

・安心感・居心地・居場所・気配り・声かけ・役割・日常・健康・情報など

暮らしに「き」がつく「くらしき」

