

射水市地域支え合いネットワーク事業



射水市地域福祉課

(令和3年3月発行)

はじめに

急速な少子高齢化が進む中、団塊の世代が後期高齢者となる2025年を間近に控えて、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続けることができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び生活支援が包括的に確保される体制の構築が急務となっています。

このような状況を踏まえ、本市では、高齢者が社会参加し、地域において自立した日常生活を営むことができる体制を整備するため、平成29年4月から、「射水市地域支え合いネットワーク事業」を本格実施しております。この事業では、市内23地区（令和3年1月現在）において、住民が主体となって地域課題を共有し、既存の社会資源を活かしながら支え合う地域づくりの取り組みを進めていただいております。

今回、これまで発行してきた3冊の活動事例集に、新たに取り組みされている地域の活動も加え、「射水市地域支え合いネットワーク事業 活動事例集（第4版）」として発行いたしました。事業に取り組む際に広く活用いただければ幸いです。

地域福祉課

目次

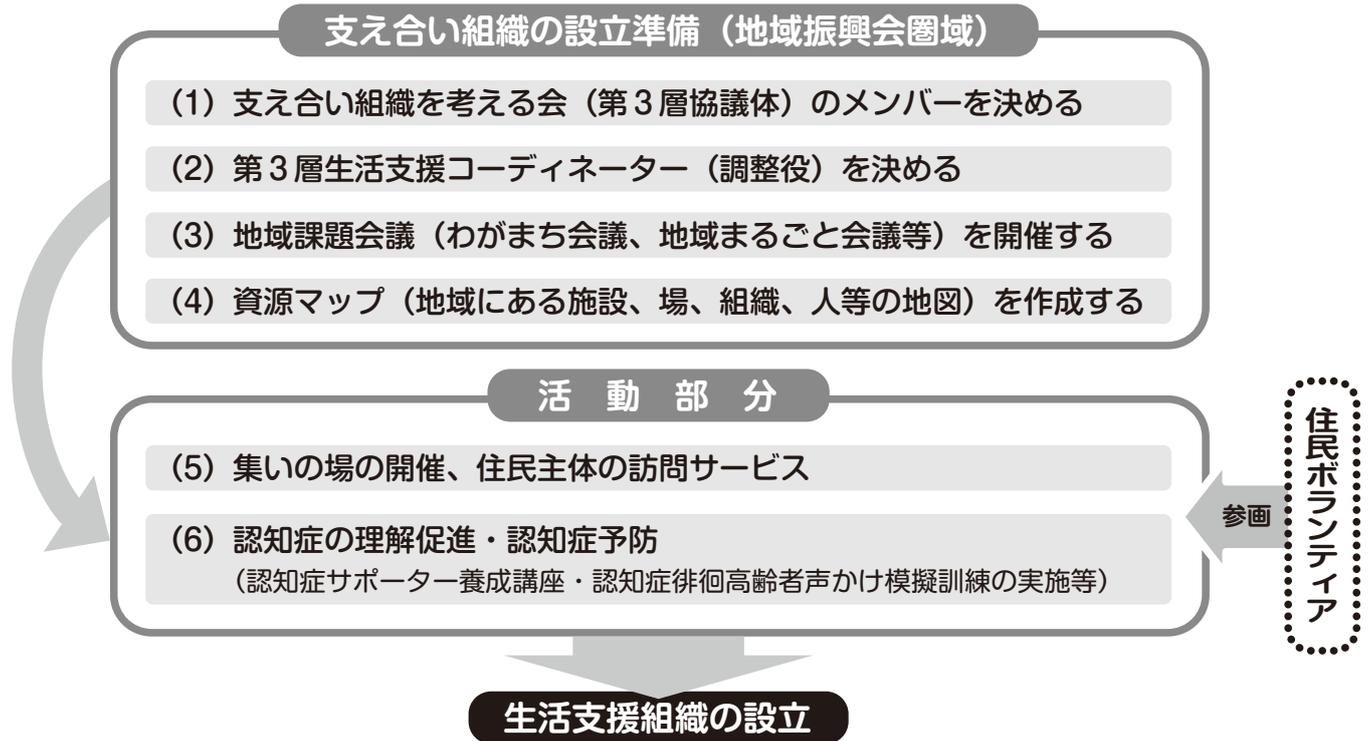
事業概要、概要図	1
活動事例	(※地域包括支援センター毎 行政区順)	
庄西	地区担当 新湊西地域包括支援センター	2
新湊	地区担当 新湊西地域包括支援センター	3
原道	地区担当 新湊西地域包括支援センター	4
作津	地区担当 新湊西地域包括支援センター	5
放生	地区担当 新湊東地域包括支援センター	6
片津	地区担当 新湊東地域包括支援センター	7
堀岡	地区担当 新湊東地域包括支援センター	8
海老江	地区担当 新湊東地域包括支援センター	9
本江	地区担当 新湊東地域包括支援センター	10
七美	地区担当 新湊東地域包括支援センター	11
三ヶ	地区担当 小杉・下地域包括支援センター	12
戸破	地区担当 小杉・下地域包括支援センター	13
大金	地区担当 小杉・下地域包括支援センター	14
黒山	地区担当 小杉南地域包括支援センター	15
池河	地区担当 小杉南地域包括支援センター	16
中多	地区担当 小杉南地域包括支援センター	17
太閤山	地区担当 小杉南地域包括支援センター	18
南太閤山	地区担当 小杉南地域包括支援センター	19
浅井	地区担当 大門・大島地域包括支援センター	20
水戸	地区担当 大門・大島地域包括支援センター	21
大島	地区担当 大門・大島地域包括支援センター	22
大島	地区担当 大門・大島地域包括支援センター、射水市社会福祉協議会	23
下	地区担当 小杉・下地域包括支援センター	24

(※各地区の人口等の数値は住民基本台帳によるもの)

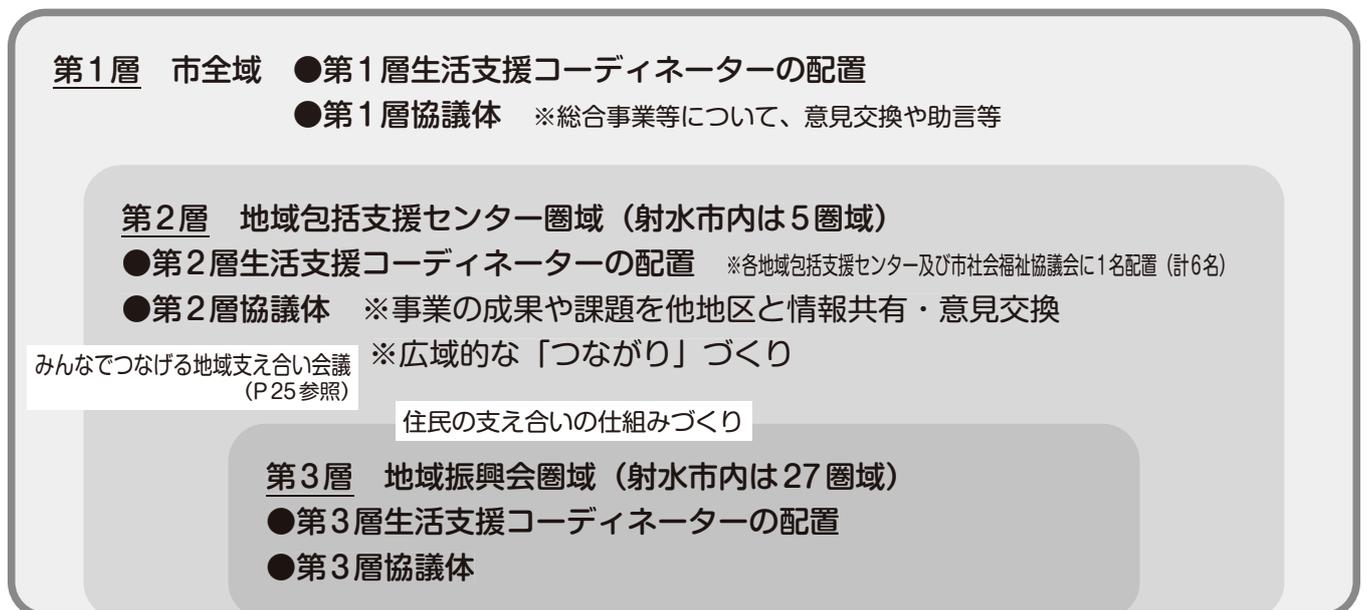
事業概要

射水市地域支え合いネットワーク事業では、高齢者の健康寿命の延伸、要支援者の重度化防止、見守り合い、助け合いができる地域の維持を目標に、次の(1)～(4)までの事業を必須事業として、(5)、(6)を任意事業としています。また、市に配置されている第1層生活支援コーディネーターや、各地域包括支援センター及び射水市社会福祉協議会に配置されている第2層生活支援コーディネーターと連携をとりながら事業を進めています。

概要図



射水市の第1層、第2層、第3層について



庄 西

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 877人
- 世帯数…………… 373世帯
- 自治会数…………… 3自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 393人(44.8%)
- ひとり暮らし高齢者数……… 76人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 1人
(民生・児童委員)

取 り 組 む の 経 過

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により“新しい生活様式”に準じた活動内容に工夫・変更し実施しました。講演会は十分な距離を取りつつマスクを着用し実施。100歳体操は消毒・検温を徹底し、再開。文化祭も中止にするのではなく開催方法を工夫して開催しました。



【健康づくり集会：令和2年9月】

「3密」を防ぐため人数制限を行い「講演会コース」と「身体を動かすゲームコース」に分けて実施。受付は外玄関にて検温・手指消毒を徹底。



2つのコースに分かれて実施★



【ふれあい文化祭：令和2年11月】

今年は作品展示のみの開催。各教室の参加者が自宅待機しながら丹精込めて作った作品が並びました。人数制限と短時間での開催としました。

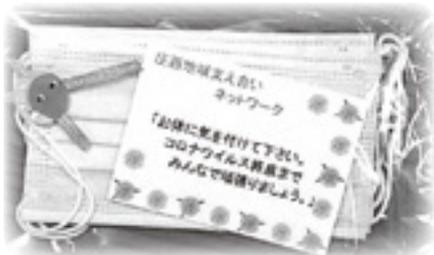


ホールにて広く距離を取り作品展示を行いました



【地域住民に対してマスクを配布】

ひとり暮らしの高齢者の方に対してマスクを配布すると共に閉じこもり気味の住民に対して声かけや情報収集を行いました。



今 後 の 取 り 組 む

- ①ケアネットチーム員の充実を図り「支える人」「支えられる人」の年代にこだわらず、近所同士の助け合いが進むようにします。
- ②100歳体操、脳トレの他にも子ども達やその親世代がコミュニティセンターに定期的集える企画を検討します。
- ③コロナ禍において、今までと全く同じ活動は出来ないが、住民皆で知恵を出し合い、この困難の時を乗り越えていきたいと思っています。

新 湊

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 6,330人
- 世帯数…………… 2,735世帯
- 自治会数…………… 15自治体
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 2,663人(42.1%)
- ひとり暮らし高齢者数… 623名
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 7名
(民生委員、自治会長など)

取り組みの経過

令和2年度の活動は感染防止対策を講じた上での各100歳体操再開に始まり、新規の100歳体操グループを立ち上げる為の介護予防きときと倶楽部の開催、そして、地区の民生・児童委員を対象とした「終活講座」も開きました。また、令和2年にオープンした「クロスベイ新湊」のホールを活用して、「新湊地区 地域支え合い事業 合同100歳体操会」も新たに実施しました。



【新湊地区サブコーディネーター会議：偶数月に開催】

第3層生活支援コーディネーターを中心に、6名のサブコーディネーターと共に進捗状況を話し合い、支え合い事業の活動として「今できること」「今後、対策をとり活動できること」を検討しました。



「介護予防きときと倶楽部」開催から…

【介護予防きときと倶楽部 in 古新町西部：令和2年9月】

100歳体操グループの立ち上げを目的として「介護予防きときと倶楽部」を週に1回(6回コース)で行い、その後『古西イヤサー100歳体操』が発足しました。



きららか射水
100歳体操
グループが発足!

【クロスベイ新湊にて合同100歳体操開催：令和2年11月】

令和2年8月にオープンしたクロスベイ新湊2階iCNホールを活用し、きららか射水100歳体操の体験を通して、地域住民の連携強化及び情報交換を図りました。また、後半には新湊地区の新たな地域公共交通手段として「べいぐるん」の説明もあり試乗体験も行いました。

「べいぐるん」に
乗ってみた



【新湊地区民生・児童委員対象「終活講座」：令和2年11月】

各自治会の民生委員・児童委員を対象に「思いを伝えるノート」を活用し「自分らしく過ごすための学び」を得ました。

今後の取り組み

新湊地域支え合いネット「つながらんまいけ」として、感染防止対策に十分留意しながら、各自治会での100歳体操やサロン活動を継続し、住民同士の絆を深める活動を進めるとともに、ひとり暮らし高齢者や障がい者家庭などの支援を必要としている方々を支えるためにケアネット活動の充実にも取り組んでいきます。今後も感染状況を踏まえながら出来る活動をサブコーディネーター会議を通じて話し合っていきます。

塚原

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 3,100人
- 世帯数…………… 1,140世帯
- 自治会数…………… 9自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 1,048人(33.8%)
- ひとり暮らし高齢者数… 176名
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 1名
(地域振興会長)



【塩分摂取量実態調査】

塚原地区では、生活習慣病（脳卒中、心筋梗塞等）の予防として「減塩運動の実施」に取り組んでいます。

まず現状把握のため、令和元年度に2回、令和2年度に1回、のべ90名程の調査を行い、各自に減塩についての具体的なアドバイスを記入した資料を返し、食生活改善への意識づけを行ってきました。

【塩分調査参加者のコメント】

「松木地区」

○味噌の産地によって濃度が違う事が分かり驚いた。

○我が家の味噌汁濃度を見て濃い事が分かり薄味にするよう心掛けています。…等々



【毎月「塚原健康だより」発行】

毎月15日に「支え合い事業企画委員会」から「塚原健康だより」を発行し全住民に活動内容をお知らせ、配布しています。その中に「健康一口メモ」として、色々な健康食材をシリーズで紹介しています。

取り組みの経過

今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため、前年度より企画していたスポーツ吹き矢、映写会、出張カラオケサロンや外部講師による講演会も軒並み中止となりました。中でも塚原地区全域を対象とした「塩分摂取量実態調査」と「塚原健康だより」の発行は継続して活動しています。塚原地区として出来ることを工夫しながら来年度に繋げていきたいと思っています。

各自治会で集めた味噌汁の塩分濃度を調査しました



毎月定例の「支え合い事業企画委員会」で活動内容を協議

令和2年10月25日

塚原健康だより (第22回)

1. 第3回塩分摂取量の実態調査について

- ・実施日 令和2年11月19日(木)
- ・実施方法 自治会長から対象者として選ばれた人は、当日の朝食又は前日の夕食で作った「味噌汁」を容器に氏名と作った人の年代を記入のうえ自治会長(又は企画委員)まで持参してください。
※容器は自治会長(又は企画委員)から支給されます。
- ・測定結果 味噌汁を提出していただいた方には、測定結果に減塩の方法等食生活の改善に関する資料を付けてお知らせいたします。
- ・目的 この調査は、生活習慣病(脳卒中、心筋梗塞等)予防のために行う「減塩運動」の一環として行うものであります。

<血圧高めの方は、特に「減塩」に努めましょう>

<健康一口メモ>

※がんを予防する最強食材 「にんじん」

- ・緑黄色野菜の代表ともいえる「にんじん」には、βカロテン、カルシウム、カリウム等のミネラル、食物繊維等が豊富に含まれています。
- ・血中のカロテン量が多いと「がん発生率」が低くなり、特に膵臓がん、肺がんを抑える効果があることが報告されています。
- ・皮膚や粘膜、目の機能を強くし、眼精疲労や動脈硬化にも効果が期待されます。
- ・βカロテンは、皮の部分に多く含まれているので、皮ごと調理するようにしましょう。

<編集・発行> 塚原地区支え合い事業企画委員会(コミュニティセンター)
TEL・FAX 0766-82-8463

今後の取り組み

この事業の最大の目的は「健康寿命の延伸」であり、塚原地区の住民が明るく元気で生きがいのある生活が送れるようサポートしていくことです。来年度もⅠ.社会参加の促進 Ⅱ.運動習慣の定着 Ⅲ.生活習慣病の予防の「三つの方針」のもと取り組んでいきます。

…具体案としては①～③までを実行する予定です。①健康一口メモは特集を作る②減塩調査の結果をグラフ化し、各自治会との情報交換行う③男性が参加しやすい活動を増やしていく。

作道

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 5,719人
- 世帯数…………… 2,137世帯
- 自治会数…………… 13自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 1,566人(27.4%)
- ひとり暮らし高齢者数… 224名
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 3名
(地区社協会長、コミセン職員)

取り組みの経過

令和2年度は、地区推進員の活動を充実するため、作道地区を5地区に分けて事業を担当しました。また、コロナ禍において参加人数も制限し、参加者もその地域からとしました。今まで参加されなかった方々の顔がみられて良かったと思います。



【活動内容① 「let'sトライ IMIZUSHI 健康8」 令和2年7月】
市保健センター職員の出前講座を開催し、「健康でみんなが支え合い豊かな心を育み、誰もが輝くまち」を目指し、「健康寿命の延伸」が大切だということを学びました。(作道・新生町地区担当)

【活動内容② 「脳トレ教室」 令和2年10月】

スポーツ推進コーディネーターの窪 哲志さんの出前講座で、「スポーツ脳科学」と「スポーツ心理学」の講義があり、その後、実践では、お互い軽快な動きの中で笑顔があふれる講座になりました。(久々湊・野村・津幡江地区担当)



【活動内容③ 「映画鑑賞会」 令和2年11月】

「日本の記録 (S38～39年)」、「老いを生きる」の上映会を開催しました。映像に当時を懐かしく思い出す一方、明日は我が身か、どう支え合っていくべきかなど、考えさせられる映画鑑賞でした。(殿村・今井・沖地区担当)



【100歳体操・ふれあいサロン代表者会議】

例年は個々に行っていた会議を合同で開催しました。コロナ禍での活動の実態と感染拡大防止に向けての対応、苦労話などを聞き、今後の活動に活かして行こうと話しました。

【作道校区声かていかんまいけ通信】

地域住民向けの啓発活動として、年2回発行し広く支え合い活動のPRを図っています。(作道地域振興会だよりの中に掲載し、全戸配布)

【3月の活動】 ④「若さを保つ軽体操・脳刺激体操」(高木・布目・鏡宮地区担当)

⑤「徘徊高齢者声かけ模擬訓練」(神楽町・鏡宮弥生地区担当)

今後の取り組み

地区ごとに企画・運営から携わってもらったことにより、地域住民が支え合い事業の大切さを知る機会になったこと、住民同士のつながりが強くなったことなど好評だったので、今後も続けていく予定です。引き続き、高齢者・子ども・障がい者もすべての人が、支え合って楽しく暮らせる地域社会の実現を目指します。

新型コロナウイルス感染症の終息が不透明な中、3密を避け事業の継続を図っていく方針です。

放生津

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 4,229人
- 世帯数…………… 1,975世帯
- 自治会数…………… 23自治会
- 65歳以上(高齢化率) ……………
…………… 1,819人(43.0%)
- ひとり暮らし高齢者数… 536人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 11人
(コミセン職員、100歳体操世話人など)

取り組みの経過

- H30年6月 地域支え合いネットワーク事業準備会議
- H30年7月 第1回設立準備会・第2回設立準備会
- H30年8月 設立準備会(資源マップ作成)
- H30年9月 地域課題会議
- H30年12月 海王居宅介護支援事業所との連携による100歳体操実施に向けて打ち合わせ
- H31年3月 放生津地区第3層協議体会議(地域支援計画表の見直し)
- R1年12月 射水市合同包括会議
放生津地区の取り組みについて事例発表
- R2年2月 支え合いネットワーク報告会
- R2年3月 次年度の計画について打ち合わせ

活動内容

放生津コミュニティセンター内に設置する地域支え合い組織を核として、元々実施されている100歳体操グループと連携を図りながら、徐々に活動の輪を広げています。また活動は自町内のみではなく、隣接する町内の高齢者も参加できるように配慮しています。

100歳体操実施団体

団体名	実施場所	実施日時
なでしこ会	放生津コミュニティセンター	(木) 10:00～
かざみどり会	東町東部公民館(東町東部自治会)	(火) 10:00～
あじさい会	東町西部公民館(東町西部自治会)	(火) 10:00～
かぐや姫会	中町公民館(山王・中町自治会)	(土) 9:30～
若葉会	二の丸本町公民館(二の丸本町自治会)	(月) 14:00～
ききょうの会	越ノ潟公民館(越ノ潟町自治会)	(土) 10:00～
りんどうの会	獅子絵田公民館(獅子絵田自治会)	(木) 10:00～



りんどうの会は
R2年12月からスタート!

コロナ禍での活動状況

非接触型の体温計を購入して各団体に配布。各会場入口にも消毒液を設置。各会場の3密対策や、換気に配慮していただくように注意しています。

また、感染防止対策の為、越ノ潟自治会は「はつらつ海王クラブ」から分かれ、独自に「ききょうの会」が発足しました。

クリスマス会の開催

コミュニティセンターで男女共同参画推進委員会の方々と協力して、開催しました。

クリスマス会ではチンドンショーやビンゴ大会で参加者の皆さんは楽しい時間を過ごされました。



ミニ講座の開催

海王居宅介護支援事業所の職員の方と協力して、定期的に介護予防や健康維持を目的としたミニ講座を実施しています。



ユニ・チャーム株式会社の方を講師に「排泄ケア勉強会」の講座を開催したり、小杉爆笑劇団の方々を招いて「悪徳商法」の寸劇を鑑賞したりしました。

今後の展望

現在の活動を維持しながら、活動グループ同士、関係機関と連携を図り、多くの皆さんに参加してもらえるような地域づくりに取り組んでいきます。

片 口

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 3,780人
- 世帯数…………… 1,481世帯
- 自治会数…………… 13自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 692人(18.3%)
- ひとり暮らし高齢者数… 116人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 2人
(コミセン職員、100歳体操世話人)

取り組みの経過

- R1年12月 地域支え合いネットワーク事業に係る打ち合わせ
- R2年2月 地域支え合いネットワーク事業説明会
- R2年3月 事業申請・お喜楽快ネットワーク事業発足



活動内容

100歳体操を行う集いの場を中心に、地域支え合いネットワーク事業を展開し、各地域で多くの方々が参加しています。

また、定期的に第3層コーディネーターと推進員が集まる連絡会議を行い、情報共有や進捗状況の確認を行っています。

各地域の活動場所

集いの場所の名称	自治会	場 所	活動日・時間
片口グループ	片口	片口区公民館	(金) 13:30～
さくらグループ①	片口高場	高場公民館	(月) 13:30～
さくらグループ②	片口高場	高場公民館	(火) 13:30～
楽笑会①	片口久々江	久々江公民館	(水) 9:00～
楽笑会②	片口久々江	久々江公民館	(水) 10:00～

コロナ禍での活動状況

- ・資源マップを作り、小学校や各地区の公民館に掲示しました。
- ・マスクの作り方と材料・声かけお手紙の送付を行いました。
- ・100歳体操参加者の多いグループである楽笑会を感染防止対策のため、2グループに分け、3密を避けて活動を展開しています。
- ・各地区での催し物の様子をコミュニティセンターで掲示して皆さんに見てもらえるようにしました。



片口区 片口グループ
(100歳体操)



片口高場 さくらグループ
(100歳体操)



片口久々江 楽笑会
(100歳体操)



資源マップ作り

「お喜楽快通信」
……年3回発行
(集いの場の催し物の状況や予定の案内など)



お喜楽快通信



クリスマス会



コミュニティセンターに掲示

今後の展望

- ・片口区、高場区、久々江区各区の公民館を拠点にして、100歳体操、ふれあいサロンなどの集いの場の充実を図っていきます。
- ・片口の課題や現状を見据えながら、住民の皆さんと共に住みよい地域づくりへとつながるよう地域課題会議を開催していきます。

堀 岡

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 2,591人
- 世帯数…………… 1,020世帯
- 自治会数…………… 13自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 852人(32.9%)
- ひとり暮らし高齢者数… 167人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 10人
(100歳体操世話人など)

取 り 組 む の 経 過

- H29年 3月 福祉まちづくり座談会の場を活用して「地域課題会議」実施
- H29年11月 市から振興会長、社協会長への事業説明
サロンの世話人を対象とした研修会実施
- H30年 2月 「地域支え合いネットワーク事業」申請
- H30年 3月 福祉まちづくり座談会を活用して研修会実施
振興会長、社協会長、サロン世話人、ヘルスボランティア、民生委員
等 41名参加
- H30年 5月 支え合い組織の設立準備会議
- H30年 7月 支え合い事業連絡会議…今年度の事業計画を決定
- H30年 8月 資源マップ作成
- H30年 9月 自治会長説明会
- H30年10月 支え合い事業連絡会議…地域支援計画表の見直し①
- H30年11月 支え合い事業連絡会議…地域支援計画表の見直し②
- H31年 2月 徘徊高齢者声掛け模擬訓練

活 動 内 容

100歳体操を行う集いの場を中心に、地域支え合いネットワーク事業を展開しています。各地域で多くの方々に参加しています。

また、定期的に第3層のコーディネーターが集まる連絡会議を行い、情報共有や進捗状況の確認をしています。



コ ロ ナ 禍 で の 活 動 状 況

新型コロナウイルス感染症のため、集いの場の活動を自粛しておりましたが、現在は、感染予防に努めながら各地域で再開し、100歳体操等を実施する集いの場を継続しています。

各 地 域 の 活 動 場 所

集い場の名称	自治会	場所	活動日・時間
ほがらか会	射水町	射水町公民館	(月) 13:30～
きらら草岡町	草岡町	草岡町公民館	(木) 13:30～
仲よしクラブ	古明神第三	古三公民館	(水) 9:30～
せせらぎ会	古明神第一	草岡町公民館	(月) 13:30～
東町いきいきサロン虹の会	東町	東町公民館	(金) 13:30～
ひなたぼっこ	明神新	明神新公民館	(火) 1グループ9:30～ 2グループ10:30～
中町老人会福寿会	中町	神明社社務所	(木) 14:00～
サロン明朗会	西町	神明社社務所	(月) 14:00～
古二自治会	古明神第二	草岡神社社務所	(水) 10:00～
ワイ・ワイクラブ	新明神	新明神公民館	(火) 13:30～

3密対策を徹底して
100歳体操を楽しんでいます!



今 後 の 展 望

各自治会単位で集いの場づくりを行っています。

今後も継続的に高齢者と若い世代の方、子どもたちにとっても、住みよい地域になることを目指して活動していきます。

海老江

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 2,739人
- 世帯数…………… 1,094世帯
- 自治会数…………… 13自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 895人(32.7%)
- ひとり暮らし高齢者数… 185人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 6人
(民生委員、100歳体操世話人、コミセン職員など)

取り組みの経過

- H30年2月 支えあい事業勉強会
- H30年5月 社協総会
- R1年8月 地域支え合いネットワーク
事業説明会①
- R2年2月 地域支え合いネットワーク
事業説明会②
- R2年8月 市、関係機関と申請に係る
協議
- R2年10月 海老江地区支えあいネットワーク事業発足



活動内容

- ・資源マップの作成
- ・100歳体操グループやふれあいサロン、長寿会との連携
- ・事業に関わるサポーターの養成

コロナ禍での活動状況

- ・参加人数の多い100歳体操グループ「練合老人クラブあんずの会」を感染防止対策のため、2グループに分けて活動継続を図りました。

各地域の活動場所

集いの場所の名称	自治会	場所	活動日・時間
いきいき教室	海老江	海老江コミュニティセンター	(火) 13:30～
浜開体操会	浜開	浜開公民館	(水) 10:00～
練合老人クラブあんずの会①	練合	練合公民館	(月) 13:30～
練合老人クラブあんずの会②	練合	練合公民館	(月) 14:30～



海老江コミュニティセンター
いきいき教室(100歳体操)



浜開体操会(100歳体操)



練合あんずの会(100歳体操)



コーディネーター研修会



脳トレ・クイズ・さわやか体操(東町)



法話を聴く会(中町)

今後の展望

- ・高齢者の健康寿命の延伸や要支援者の重度化防止のため、見守り助け合いが出来る地区を目指します。
- ・高齢者が社会参加し、地域において自立した生活が送れるように地域振興会、地区社協、各種団体が一丸となって支え合い事業を展開していきます。

〈協力組織〉地域振興会、地区社協、老人クラブ、サロン会、民生委員、ヘルスポランテニア、各種団体関係者

本江

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 1,856人
- 世帯数…………… 683世帯
- 自治会数…………… 6自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 492人(26.5%)
- ひとり暮らし高齢者数… 100人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 6人
(地域振興会長、元民生委員など)

取り組みの経過

R2年4月 本江地区支え合いネットワーク事業説明会

R2年6月 本江地区支え合いネットワーク事業立ち上げ準備打ち合わせ会

R2年7月 本江地区支え合いネットワーク事業の立ち上げ最終打合せ
本江地区地域支え合いネットワーク事業 申請

R2年11月～毎月第1月曜夜に、第3層生活支援コーディネーター会議を開催

各地域の活動場所

集い場の名称	団体組織	場 所	活動日・時間
まいけ	地域ふれあいサロン	足洗公民館	(木) 10:00～
ひまわりの会	地域住民+福祉センター利用者	足洗新町公民館	(火) 9:30～
針山高砂会	地域住民	本江針山公民館	(金) 13:00～
道番の会	町内会	道番公民館	(木) 9:00～
すすらの会	自治会	本江自治会公民館	(水) 10:00～



活動内容

《R2年7月支え合いネットワーク事業の立ち上げ最終打合せ》

- 【参加者】
- ・単位自治会長 4名
 - ・コミュニティセンター長 1名
 - ・ボランティア会長 1名
 - ・関係者 9名
 - ・包括 1名

支え合いネットワーク事業の立ち上げ最終打合せを行いました。話し合いの中で第3層生活支援コーディネーターは6名で進めていくことになり、これまでの地域の支え合いの実例を交えて、事業を進めていくことを共通認識としました。



《R2年12月支えあい事業 第3層生活支援コーディネーター会議》

- 【参加者】
- ・本江地区第3層生活支援コーディネーター 6名
 - ・射水市第1層生活支援コーディネーター 1名
 - ・包括職員 1名

○地域資源マップ作成

本江地区の拡大地図に6つの地区の境界線を書き込み、各地区ごとの社会資源を確認。見やすいマークで貼り付け、新たな社会資源があった場合は、随時張り付けることとします。地域の方にも本江地区の社会資源を知ってもらうために、コミュニティセンターに掲示しています。



今後の展望

新しいコミュニティセンターの活用も含め、地域の集い場の取り組みと参加者の確認を行い、参加者の健康や介護サービスの利用状況を把握します。緊急避難時等の支援体制についても検討していきます。引きこもっておられる方についての関わり・支援体制についても考えていきたいです。

七 美

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 1,397人
- 世帯数…………… 540世帯
- 自治会数…………… 8自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 525人(37.6%)
- ひとり暮らし高齢者数… 120人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 3人
(地区社協会長、地域福祉推進員)

取り組みの経過

- H28年度 射水市地域支え合いネットワークモデル事業申請
- H28年10月 住民型デイサロン「いこいの家」開始
- H28年～現在 地域課題会議 年1回実施
- H29年～現在 射水市地域支え合いネットワーク事業継続実施



利用者へ手作りのマスクを配布!

住民型デイサロン「いこいの家」

コロナ禍の対応

○緊急事態宣言のため自粛期間中

いこいの家はお休みでしたが、スタッフが利用者へお手紙と手作りマスク、脳トレプリントの配布を行いました。利用者にはとても好評でした。

○緊急事態宣言解除後

ふれあい喫茶再開! 100歳体操は3密を避けるため3グループ編成で再開!

お正月にはスタッフから利用者へ手作りの年賀状を送りました。

※随時新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、状況に応じて活動を一旦休みにするなど臨機応変に対応しています。



ふれあい喫茶

開催日: 毎週(金) 10時～

利用料: ¥200 + ¥300(昼食代)

100歳体操・茶話会

開催日: 1グループ 毎週(金) 13時～

2グループ 毎週(火) 10時～

3グループ 毎週(火) 13時半～

利用料: ¥200



移送サービス

希望に応じて「いこいの家」への送迎サービスを実施

利用料: ¥100(往復)

※地域振興会で保険料の支払いを行い、運転手を決めて実施

スタッフ会議

月に1回、定期的にスタッフ会議を実施。意見交換を行い、課題が出た際には対応策を話し合っています。



100体操4周年のお祝いをしました!

今後の取り組み

地域に住む誰もが地域の福祉に関わり、考えてもらえるような環境づくりを目指し、住民同士の絆(お互いさま)を大切に、住民全員参加の活動を続けていきます。

三ケ

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 4,915人
- 世帯数…………… 2,123世帯
- 自治会数…………… 22町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 1,402人(28.5%)
- ひとり暮らし高齢者数… 278人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(地区社協会長、民生・児童委員、ヘルスポランテア)

取り組みの経過

平成28年度モデル事業に申請し、資源マップの作成や地域課題会議を行い、計画書を作成しました。集いの場「すこやかさんが」の活動の様子を文化祭で展示しました。三ケ社会福祉協議会福祉委員会にて認知症サポーター養成講座を行いました。定期的に活動について検討しています。

三ケふれあい館集いの場「すこやかさんが」

感染防止対策の為、活動場所を三ケふれあい館から三ケコミュニティセンターの大集会室に変更し、お互いに距離をとり、100歳体操を行っています。入り口で検温と手指消毒、マスクの着用をお願いしています。毎月第1金曜日に地域包括支援センターの職員も同席し、相談会を実施しています。令和元年度の利用者数は、1,155人でした。

開催日時：毎週金曜日の午後1時から4時

場 所：三ケコミュニティセンター大集会室

参加費：令和2年度は、茶話会中止の為、無料



検温の様子



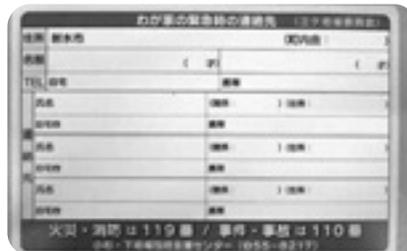
手指消毒



100歳体操の様子

「わが家の緊急連絡先マグネット」

ひとり暮らし高齢者や高齢者世帯の方が自宅で急に体調変化があった場合に、すぐに連絡先がわかるように冷蔵庫にマグネットで貼るタイプの「わが家の緊急時の連絡先」を作成しました。町内毎に希望者に配布するとともに三ケ地区広報「さんが」でも紹介しました。コミュニティセンターでも随時配布を行い、活用につなげています。



認知症サポーター養成講座

令和2年2月14日に行われた三ケ社会福祉協議会の福祉委員会にて地域包括支援センターの認知症地域支援推進員から認知症の説明と対応の仕方について講座を行いました。



文化祭

第3層生活支援コーディネーターが「すこやかさんが」の様子等を写真・コメントで紹介した模造紙を作成し、文化祭で展示しました。



民生児童委員と地域包括支援センターの連携

令和2年8月28日の民生児童委員の定例会に地域包括支援センターの職員が参加し、情報共有等を行いました。

戸 破

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 9,358人
- 世帯数…………… 3,713世帯
- 自治会数…………… 29町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 2,111人(22.6%)
- ひとり暮らし高齢者数… 387人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(民生・児童委員、コミュニティセンター職員)

取り組みの経過

平成29年度に事業申請し、資源マップの作成や地域課題会議にて計画書を作成しました。毎週、集いの場「ひばりにこここカフェ」を開催し、100歳体操や茶話会を行い、参加者同士の交流の場となっています。その他に訪問型日常生活支援の「戸破くらし応援隊」を実施しています。



ひばりにこここカフェ



開催日時：火曜日の午後1時半～3時半

場 所：戸破コミュニティセンター

参加費：200円(カフェ参加者)

内 容：100歳体操、茶話会等

100歳体操や茶話会、脳トレゲーム、健康講座等のお楽しみ行事を行っています。毎回、30名程の参加があります。



戸破くらし応援隊(訪問型支援)

「戸破くらし応援隊」は、ひとり暮らしや高齢者世帯等の困り事を地域で支え合い、安心して暮らせる地域づくりに貢献することを目的とし



た住民の皆さんによるボランティア団体です。

これまでに、草むしりや、すだれの取り付け等の作業を実施しました。高さ5mの松の木の剪定や2階の雨どい等の修理は、高所作業の為、断りました。

受付窓口：戸破地域振興会事務局

(戸破コミュニティセンター)

受付日時：火～金曜日の10時～15時

支援内容：買い物代行、電球・電池の交換、
灯油入れ、草むしり、神棚掃除、
軽作業等

利用料金：30分300円のチケット制

ボランティア：原則同町内か近隣町内の方

令和2年9月17日に開催された戸破地区福祉委員会にて各町内会長、福祉委員等70名に戸破くらし応援隊の目的、利用状況等を説明し、新任の町内会長や福祉委員の方にボランティア登録をお願いしました。



ひばり文化祭

「ひばりにこここカフェ」のサポーターの皆さんの活動の様子がわかるように写真やコメントを模造紙にまとめ、文化祭で展示し、活動紹介を行いました。



大江

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 2,106人
- 世帯数…………… 772世帯
- 自治会数…………… 5町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 734人(34.9%)
- ひとり暮らし高齢者数……97人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 5人
(各町内から1名選任予定)

取り組みの経過

令和2年8月8日に大江地域振興会の役職の方や各種団体の代表、民生児童委員等に射水市役所地域福祉課より事業説明を行いました。事業申請をし、9月4日事業採択決定しました。令和2年10月28日に再度、各町内会長に事業の説明を行い、協力をお願いしました。

地域支え合いネットワーク事業説明会

令和2年8月8日

大江地域振興会の役職の方や各種団体の代表、民生児童委員等に射水市役所地域福祉課より事業説明を行いました。



各町内会長へ地域支え合いネットワーク事業説明と協力依頼

令和2年10月28日

地域振興会長、地区社会福祉協議会長、センター長、事務局、各町内会長と地域支え合いネットワーク事業の年度計画や事業の流れについて確認しました。また、各町内会へ事業協力を依頼しました。今後、各町内会の総会等で事業について説明していく予定です。

今後の予定

- ・第3層生活支援コーディネーター選出
- ・第3層生活支援コーディネーターの研修会、市や第2層生活支援コーディネーターとの打ち合わせ
- ・地域でのネットワークづくりや地域資源の検討

令和3年度事業内容

- ・支え合い組織の編成、地域課題会議の開催、資源マップの作成等を経て、今後、大江地区としてどのような活動を展開していくか検討していきます。

金山

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 1,435人
- 世帯数…………… 516世帯
- 自治会数…………… 6町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 520人(36.2%)
- ひとり暮らし高齢者数……71人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(自治会区集いの場代表)

取り組みの経過

- H29年12月 事業申請
- H30年3月 資源マップ作成を含む地域課題会議開催
- H30年6月 支え合い事業組織体「ふれ愛かなやま」発足
- H30年11月 第1回ふれ愛かなやま全体交流会(爆笑劇団、民謡踊り、茶話会)
- R1年7月 第2回ふれ愛かなやま全体交流会(ミニゲーム大会、茶話会)
移動販売車「とくし丸」を利用
- R1年11月 第3回ふれ愛かなやま全体交流会(リズム体操、脳トレ、茶話会)

コロナ禍での活動

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、3ヶ月程各チームの活動を休止。6月より活動を再開したところ、参加者の減少や体力低下が見られる方を目の当たりにし、継続することの大切さを痛感しました。

基本的な感染防止対策を行いながら、体操はもちろん、軽作業や脳トレ・茶話会も実施しています。ソーシャルディスタンスを保ち、個包装のお菓子を個々に配るなど、出来る限り感染リスクを避けながら、みんなが笑顔になれるひと時を過ごしています。

【チーム青井谷】 日時:毎週金曜日10:00
場所:青井谷公民館



【チーム野手】 日時:毎週月曜日13:30
場所:野手公民館



【チーム浄土寺】 日時:毎週月曜日13:30
場所:浄土寺公民館



【チーム上野】 日時:毎週月曜日13:30
場所:上野公民館



ふれ愛かなやま全体交流会

90名程が参加する全体交流会は、各チームでの日頃の活動を生かした参加型で開催しています。今年度の開催は中止しましたが、また皆さんが「楽しみにしとったよ」と笑顔で集まり、金山のつながり・絆を感じてもらえる日が待ち遠しいです。



ふれ愛かなやま会議

支え合い事業組織体「ふれ愛かなやま」発足後、月1回の会議を開催し、方向性や目的を確認しながら活動を進めています。第3層生活支援コーディネーターだけでなくサポーターにも出席してもらうことで、幅広い意見をもとに活動を展開しています。安心して暮らし続けることのできる金山地区を目指しています。

黒河

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 3,132人
- 世帯数…………… 1,140世帯
- 自治会数…………… 7自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 719人(23.0%)
- ひとり暮らし高齢者数… 107人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(寿楽会副会長、コミセン職員、ボランティアリーダー)

取り組みの経過

- R1年11月 事業申請「地域でやらんまいけ」を発足
- R2年3月 黒河地域ニーズ調査
- R2年6月 アセスメントシート作成
- R2年7月 資源マップ作り地域支え合いネットワーク事業説明会
- R2年8月 地域課題会議開催
- R2年11月 黒河サロン「やらんまいけ」オープン
黒河コミュニティセンターに目安箱設置

いつまでも黒河で自分らしい暮らしを続けることが出来るようにという思いから「地域でやらんまいけ」を発足。まずは地域住民の現況を把握し、今後の事業運営に活かすために、全世帯を対象としたニーズ調査を実施しました。調査では9割近くの方が、黒河で暮らし続けたいと回答されました。その思いを叶えるためのスローガンは…「住み慣れた地域で暮らしていくために、社会的役割を持ち、生きがいを持って楽しく過ごそう」です。



●100歳体操「元気くるがわ」



●たけのご祭り



●黒河夜高祭り



●資源マップ

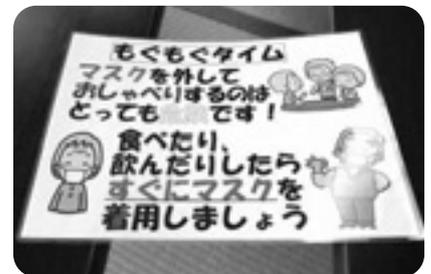
今、黒河地区にある組織や活動、つながりを再確認。そして、黒河の大切な伝統がこの先も引き継がれていくためには何が必要か。地域で出来ることをみんなで考えました。



●地域課題会議

具体的な活動内容

黒河サロン「やらんまいけ」
日時:毎月第2・4火曜日 10:10



★集った仲間と脳トレゲームや音楽鑑賞を楽しんだ後は、もぐもぐタイムでたくさんおしゃべりしています。感染防止対策に関するメッセージを発信し、安全に楽しんでもらっています。

住みよい黒河を目指して、つながりのある地域づくりを進めていくために、「黒河元気け?ひと声大作戦!」を計画中です。この取り組みは住民同士の見守りや助け合い意識の素地とし、今後地域ぐるみで取り組んでいきます。

池 多

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 924人
- 世帯数…………… 360世帯
- 自治会数…………… 5自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 267人(28.9%)
- ひとり暮らし高齢者数…………… 80人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 3人
(民生委員、コミセン職員)

取り組みの経過

- R2年2月 事業申請
- R2年3月 資源マップ作成
- R2年7月 福祉講座開催「地域支え合いネットワーク事業について」
- R2年7月 地域課題会議開催
- R2年8月 集いの場「喫茶いけだ」オープン

池多地区ではR2年2月の事業申請後に、新型コロナウイルス感染症が拡大し、予定していた会議等は一旦全て中止となりました。「さあ、始めよう」という思いが足止めにあうもどかしい時期を乗り越え、7月に開催した地域課題会議では、感染防止対策を含めた事業内容の検討を重ね、無事にスタートすることが出来ています。



●資源マップ作成



●地域課題会議



●ささえ愛いけだ会議

具体的な活動内容

集いの場「喫茶いけだ」
日 時：毎月第1木曜日 13:15～
参加費：100円



★気軽に集い、体操や茶話会に加え、みんなの「やりたい」が楽しめる場所になれば…と思っています(^▽^)



「池多体操サークル」
日 時：毎週木曜日 13:15～

★100歳体操を継続して3年。新しい体操は苦戦しながらも楽しんでます。



池多地区の車を購入☆小さい地域だからこそ小回りの利いた運行が出来ます。



暗がりの多い池多地区。コミュニティセンターをイルミネーションで飾り、池多の中心地に明かりを灯すことで、住民の地域への興味関心を高め、みんなが安心して暮らせるまちづくりを目指していきます。

中太閤山

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 3,268人
- 世帯数…………… 1,344世帯
- 自治会数…………… 14町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 1,130人(34.6%)
- ひとり暮らし高齢者数… 230人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(ヘルスポランティア、社協役員)

取り組みの経過

- H29年 8月 地域包括ケアシステム設立準備委員が中心となって活動を開始
5回の準備会議を重ね、アセスメントシート・地域資源マップ作成
- H30年 2月 地域課題会議開催(2回に分けて開催)
第1回:会議の目的、作成資料の説明 第2回:グループワーク
- H30年 5月 事業申請
- H30年10月 100歳体操「中太パスコ」スタート
- H30年12月 第1回歌ごえ喫茶開催
- R1年 6月 全町内一斉避難訓練実施
- R1年 7月 100歳体操「中太日の宮」スタート
- R1年 9月 第2回歌ごえ喫茶開催

コロナ禍での活動

100歳体操「中太パスコ」「中太日の宮」共に、これまで通りの実施では3密を避けることは難しいと判断。皆さんが安心して取り組みが継続できる場を…と考え、2部制で実施することにしました!

各クラス編成は町内単位で行い、都合の悪い方は変更可能に。偏りが生じた場合の調整には協力をお願いしました。参加者には郵送で再開方法と感染防止対策を案内し、R2年6月より活動を再開しています。

【中太パスコ】

日時:毎週火曜日 クラス①9:00
クラス②10:00
場所:パスコ2階 第1文化教室



- 前半クラス開始前・終了後、環境整備し後半クラスを受け入れています。

【中太日の宮】

日時:毎週金曜日 クラス①13:30
クラス②14:30
場所:日の宮集会所



※現在、どちらも100歳体操以外の活動は休止中。
新型コロナウイルス感染症の拡大状況を確認しながら、
安全な運営に努めています。

♪ 歌ごえ喫茶 ♪

今年度の歌ごえ喫茶は、コミュニティセンターまで来ることが出来ない方のために、公民館を使用した出前での開催を予定していました。また民生委員と協働し、ひとり暮らしの方や地域で気になる方のお家を訪問し、顔を見て直接歌ごえ喫茶にお誘いすることで、新たなつながり作りが出来ればと考えていました。

コロナ禍での新たな取り組みは見送りましたが、開催できる日が待ち遠しいです。



中太閤山コーディネーター会議

地域振興会長・地区社協会長・第3層生活支援コーディネーター・包括職員が月1回集まり、活動状況の確認や新たな情報を共有しています。

特にコロナ禍では、安心して活動を再開・継続していくため、必要な対策を繰り返し話し合っています。

南太閤山

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 3,206人
- 世帯数…………… 1,293世帯
- 自治会数…………… 14町内会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 1,230人(38.4%)
- ひとり暮らし高齢者数… 178人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 2人
(地区社協副会長兼ヘルスボランティア、元民生委員(看護師))

取り組みの経過

- H28年11月 モデル事業に申請
- H28年12月 アセスメントシート作成
- H29年1月 資源マップ作成・地域課題会議開催
- H29年4月 住民型デイサロン「支えあいネット♡みなみ」オープン

コロナ禍での活動

住民型デイサロン「支えあいネット♡みなみ」は4年目を迎えました。

100歳体操を中心に、年中行事に合わせた余興、手作りおやつ、誕生会、地域の学生との交流など、様々な活動を通してつながりを深めてきました。

そんな中での新型コロナウイルス感染症が拡大。集いの場「♡みなみ」をコミュニティセンターで安全に継続していくためにはどうするか。3密を回避する基本的対策はもちろん、コミュニティセンター職員との話し合いを重ね、皆が同じ気持ちで再開出来るよう調整しました。



【支えあいネット♡みなみ】

場 所：南太閤山コミュニティセンター

日 時：毎週火曜日13：30

参加費：200円

※感染が拡大した4、5月は活動休止しましたが、6月より体操のみ再開して、7月からは感染防止対策を徹底した上で茶話会も実施しています。



再開に向けた関係者での調整

コロナ禍で、感染リスクの高い高齢者が30名以上集まる♡みなみ。

安全にコミュニティセンターを利用して欲しいコミュニティセンター職員の思い、再開を心待ちにしている参加者の思い、フレイル予防のため早期に再開したい第3層生活支援コーディネーターと♡みなみスタッフの思い。それぞれの立場の思いがありました。

「100%の対策も安心もない」それでも皆さんの元気と笑顔を応援しよう！という共通意識のもと調整を図りました。出来る限りの対策を講じ、行政からのアドバイスをもらいながら、テーブルの配置や席の間隔、換気などの環境整備に加え、受付での体調確認、検温、消毒を確実にすることとしました。また、段階的な再開で、感染症による中断を最小限に抑え、臨機応変な対応が出来ています。



●玄関受付での体調確認



●ソーシャルディスタンスを保ってのクリスマス会余興



●密を避けての茶話会

浅井

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 2,994人
- 世帯数…………… 1,015世帯
- 自治会数…………… 10自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 779人(26.0%)
- ひとり暮らし高齢者数… 103人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 4人
(地区社協会長、元ちょこっとサポーター)

取り組みの経過

- 平成29年 5月 地域支え合いネットワーク事業申請、第3層生活支援コーディネーターの配置
- 平成29年 6月 協議体の設置、その後4回の課題会議開催、資源マップ作成
- 平成30年 4月 「浅井ふれあい館」オープン
- 令和2年 4月 第3層生活支援コーディネーター4名のうち、3名が交代となる

今年度は新たな取り組みとして、「100歳体操・サロン代表者合同意見交換会」を開催し、各グループの活動報告や意見交換、浅井ふれあい館の活動紹介があり、有意義な時間となりました。また、毎年2月にはサポーター同士が事業の理解を深め意見交換できる場として「ちょこっとサポーター意見交換会」を、3月には年間の活動報告や次年度に向けた取り組みを紹介し、情報交換する「浅井ささえあいを考える会」を開催しています。今年度からは第3層生活支援コーディネーターの3人が交代となり、毎回の活動にますます工夫を凝らした内容が加わりました。参加者の皆さんはとても楽しみにされています。

♪参加者の思い♪
“元気で楽しく過ごしたい!!”

♪第3層生活支援コーディネーターの思い♪
介護認定を受けないよう
“頭と体と口を動かそう”
参加者が増えたらいいな……

ぬり絵・折り紙・小物作り
季節のミニイベント
ブルーレイ鑑賞会

「浅井ふれあい館」

場 所：浅井コミュニティーセンター
日 時：毎週木曜日（月4回）
13:30～16:00
対象者：子どもから大人、高齢者まで
参加費：100円

臨床美術・健口講座・脳トレ講座
第3層生活支援コーディネーター
による脳トレなど

♪新第3層生活支援 コーディネーター紹介



100歳体操



♪月1イベント 誕生会・初釜



♪第3層生活支援コーディネーターによる “エアーステップ”



水戸田

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 1,420人
- 世帯数…………… 495世帯
- 自治会数…………… 7自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 553人(38.9%)
- ひとり暮らし高齢者数……74人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 1人
(100歳体操世話人)

取り組みの経過

- 令和1年5月 民生委員の声がけにより、コミュニティセンターで「100歳体操」を開始
- 令和1年9月 地域支え合いネットワーク事業を申請
- 令和2年11月 資源マップを作成し、地域課題会議開催を調整中

水戸田支え合い協議 100歳体操グループ ♪

日時：毎週月曜日 9：45～

場所：水戸田コミュニティセンター

参加者：地域住民

内容：100歳体操を主に行っています。コロナ禍の中、その他のイベントは自粛しています。

ネットワーク事業を地域住民に知ってもらい、多くの方に参加してもらいたい!!

今後の予定

地域課題会議開催に向けたニーズ把握の為、アンケート調査を全戸配布して行います。今後は集計した内容を活かし、より充実した活動ができるよう進めていく予定です。

資源マップ作成

高齢者が集えるコミュニティセンターや自治会公民館をはじめ、100歳体操やサロン実施場所、公衆トイレやバス停、神社・寺院、病院、災害時支援企業等をマークしながら地域の現状を確認しました。できあがった資源マップはコミュニティセンターに掲示し、地域住民の皆さんにも見ていただけるようにしてあります。



ご夫婦や男性の参加者が多いです😊

かみかみ100歳体操にも力を入れています



「100歳体操」の後には「かみかみ体操」も行っています。毎回20～30人の参加があり、男性の参加者も多いです。



“お口さわやか口腔ケア”について説明



大 門

概 要

(R2.9.30)

- 人口…………… 2,390人
- 世帯数…………… 980世帯
- 自治会数…………… 14自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 886人(37.1%)
- ひとり暮らし高齢者数… 161人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 7人

(振興会事務局長、民生委員、元民生委員、ヘルスポランテア、コミセン職員)

取 り 組 み の 経 過

- 令和1年12月 第3層協議体を設置、第3層生活支援コーディネーターを選出
- 令和2年1月 地域課題会議を開催、資源マップを作成
- 令和2年2月 地域支え合いネットワーク事業を申請、「大門ふれあいサロン」オープン

♪ 大 門 ふ れ あ い サ ロ ン ♪

日 時：毎週月曜日（第1班）・火曜日（第2班）・水曜日（第3班）・木曜日（第4班／枇杷首班）
10時～

場 所：大門コミュニティーセンター／枇杷首公民館

内 容：100歳体操を実施。サロンは毎月第1・第3曜日の11時～12時開催、開催曜日は3か月ごとに曜日が変更

参加費：月1回のイベント開催時のみ100円

100歳体操には100名近くの登録があり、コミュニティーセンターでは3班に分けて行っています。また、枇杷首はコミュニティーセンターまで遠いので、自治会公民館で活動しています。

令和2年度 大門ふれあいサロン&みんな元気教室（6回） アクションプラン

※市保険年金課の「みんな元気教室6回コース」もアクションプランに加わりました。

回数/月	日程	曜日	内 容
元気教室 1回	8月	月・火 水・木	フレイルとその予防法を知ろう フレイル度チェック（前半）
8月	8/18	火	折り紙教室
元気教室 2回	8/24～27	月・火 水・木	フレイル度チェック（後半）
9月	9/15	火	絵本の話・絵手紙
元気教室 3回	9/28～30 9/24	月・火 水・木	フレイルにならない食事の摂り方 フレイル予防に効果的な運動は？
10月	10/6	火	子ども支援センター・大門児童館だより
元気教室 4回	11/16・18 11/10・12	月・火 水・木	お口の健康について考えよう
11月	11/2	月	昔ばなし（大門史談倶楽部）
12月	12/14	月	大門を知る（大門神社）
1月	1/18	月	大門を知る（お寺さん）
元気教室 5回	2/15～18	月・火 水・木	もう1回フレイル度チェックをやってみよう
2月	2/3	水	出前講座 健口講座（地域包括支援センター）
元気教室 6回	3/1～3/4	月・火 水・木	フレイル度チェックの結果は？ フレイル元気おさらいクイズ
3月	3/20	水	4班合同イベント／3世代交流会



100歳体操



月1イベント「大門を知る（大門神社）」



枇杷首班「みんな元気教室」理学療法士の指導

「月1イベント」は、特技を持った地域の方に講師を依頼して開催した“折り紙教室”や“絵本の話・絵手紙教室”、市子育て支援センターの出前講座、地域の神社・寺院の講座など地域の魅力を引き出す内容が企画されており、参加者の方にも大変好評となっています。

大島

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 11,185人
- 世帯数…………… 4,077世帯
- 自治会数…………… 23自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 2,999人(26.8%)
- ひとり暮らし高齢者数… 504人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 5人
(地域ふれあいサロン代表)

取り組みの経過

大島地区は、平成28年にモデル事業に申請し、現在まで自治会単位で5か所の集いの場ができています。100歳体操をはじめペタンク、スカットボールなどで体を動かし、映画鑑賞や健康マージャンも楽しんでいます。ミニ講座も開くなど充実した居場所づくりに努めています。

集いの場の名称	開催場所	開催日時
かすみそうの会	小林公民館	水曜日 13:30～15:00
元気クラブ	常磐町公民館	金曜日 13:30～15:00
小島1区100歳体操	小島1区公民館	火曜日 13:30～15:00
あかい寿会	赤井公民館	木曜日 10:00～11:30
元気広場八塚	八塚ふれあい館	水曜日 13:30～15:00

手洗い講習

感染防止対策として、正しい手洗いの方法を学びました。



フィットネスバイクを活用したフレイル予防
楽しみながら実施しています。



100歳体操

タオルを使って、早いテンポで
体を動かす新しい体操も好評です。



サロン活動と並行して

干支の色紙作り、人形劇の後は脳トレゲーム



第3層生活支援コーディネーターの思い

さらに活動の輪を広げて、多くの皆さんに集ってもらいたいと願っています。そのために、私たち5人と一緒に気軽に運営に携わって頂ける人材発掘にも努めていきます。

こんな時代だからこそ、人との触れ合いを大切に、元気で健康な毎日を過ごしてもらえるように活動していきたいと思っています。

下

概要

(R2.9.30)

- 人口…………… 1,819人
- 世帯数…………… 653世帯
- 自治会数…………… 6自治会
- 65歳以上(高齢化率)
…………… 595人(32.7%)
- ひとり暮らし高齢者数…………… 96人
- 第3層生活支援コーディネーター
…………… 3人

(民生・児童委員、地域ふれあいサロン代表、ヘルスポランティア、コミセン職員)

取り組みの経過

平成28年度にモデル事業申請し、地域課題会議を経て、計画書を作成しました。年度毎に計画書を見直し、具体的な取り組み内容を検討して実施しています。今年度は、支え合いネットワークデーやコミュニティバス乗車体験を行いました。年度末には、事業報告会を予定しています。

支え合いネットワークデー R2.12.3

下地区6カ所で100歳体操を実施しています。第3層生活支援コーディネーターが各会場をまわり、活動支援を行っています。

下地区全体で集まる機会として、年に1回「支え合いネットワークデー」を実施しています。60歳以上の方を対象とし、今年度は、55名が参加しました。アルプス介護予防センター姫野の鈴木祐二氏より椅子に座ってできる体操の紹介があり、身体を動かしました。その後、100歳体操のドンパン節体操を行いました。

鈴木氏の
体操紹介



100歳体操
ドンパン節

コミュニティバス乗車体験 R2.10.20

平成31年4月に下地区から大阪屋ショッピング呉羽店やアルビス呉羽店に行くバスルートができ、住民にスーパーまでの路線周知の為、令和2年度もコミュニティバスの乗車体験を実施しました。バスの中での密を避ける為に午前と午後に対象地区を分けて実施しました。



事業の活動展示 R2.11.1~11.13

下村コミュニティセンターで三世代交流のもちつき大会が開催されるのに合わせて支え合い事業に関する活動紹介を写真を中心に展示しました。



100歳体操代表者会議 R2.8.19

地域支え合いネットワーク事業として、6グループが100歳体操を実施しています。そのグループの代表者が集まり、状況報告や意見交換を行いました。既存のボランティア団体に声をかけ協力をお願いしてはどうか等の意見がありました。

今後の予定 事業報告と認知症サポーター養成講座

年度末に第3層生活支援コーディネーターが1年間の地域支え合いネットワーク事業の活動報告を行います。その際に認知症サポーター養成講座を実施して、認知症の方への理解と見守りの体制をつくる予定です。

みんなでつなげる地域支え合い会議（2層協議体）

射水市地域支え合いネットワーク事業の成果や課題を他地区と情報共有及び意見交換し、広域的な「つながり」を作るため、地域包括支援センター圏域において、「みんなでつなげる地域支え合い会議（2層協議体）」を開催しています。

目的

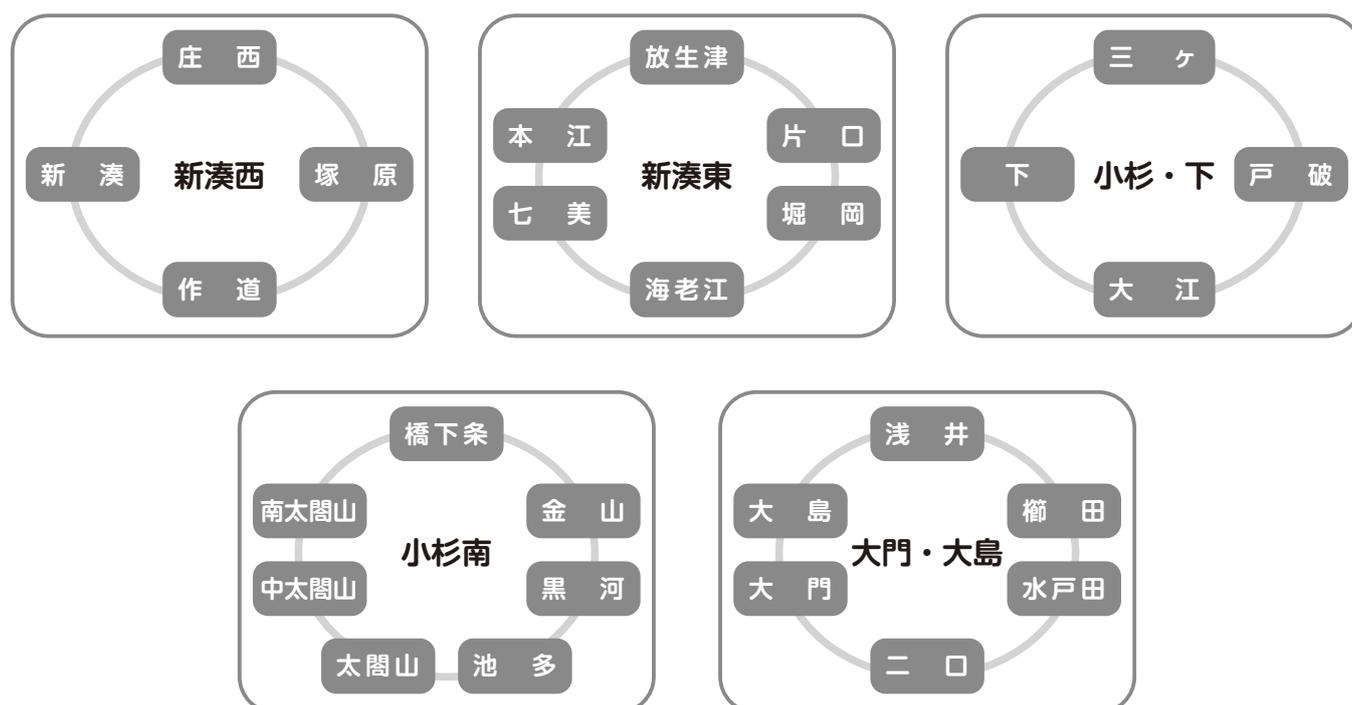
- ① 事業の成果や課題を他地区と情報共有・意見交換
- ② 地域単独では解決できない、より広範囲での課題や生活支援に関する困りごとへの対応策、必要な活動・体制をどうやって作り出し、つないでいくか等を検討していく。
- ③ 既にある支え合い・助け合い活動等の地域の情報を共有したり、将来に向けて「自分たちの地域をどのような地域にしたいか」等を話し合う。

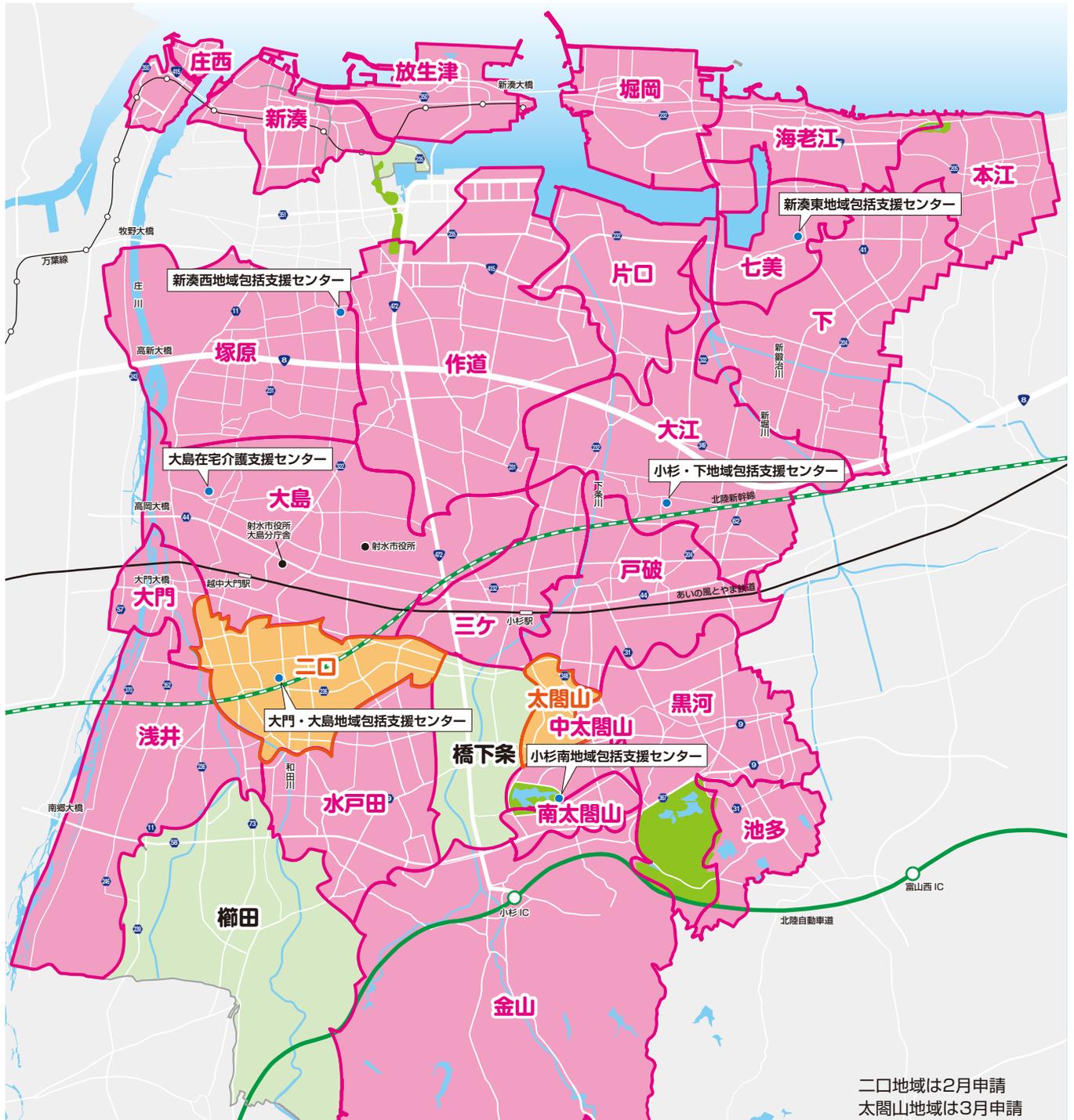
その中で活動同士のつながり、見守り活動、趣味や体操等による居場所づくり等、その地域ならではの支え合いの仕組みづくりをできる範囲で考える。

開催状況（令和3年1月末現在）

地域包括支援センター圏域	開催時期		
新湊西	平成30年2月	平成31年2月	令和2年2月
新湊東	平成31年2月		令和2年2月
小杉・下	平成30年3月	平成31年3月	令和2年11月
小杉南	平成30年3月	平成31年3月	令和2年12月
大門・大島	令和元年6月		

2層協議体 地域包括支援センター圏域





二口地域は2月申請
太閤山地域は3月申請

新湊西地域包括支援センター
☎83-7171 FAX 82-8283
朴木211番地1 (特別養護老人ホーム射水万葉苑内)

新湊東地域包括支援センター
☎86-2125 FAX 86-2960
七美891番地 (特別養護老人ホーム七美ことぶき苑内)

小杉・下地域包括支援センター
☎55-8217 FAX 55-5885
大江333番地1 (特別養護老人ホーム大江苑内)

小杉南地域包括支援センター
☎56-8725 FAX 56-8231
中太閤山18丁目1番地2 (特別養護老人ホーム太閤の社内)

大門・大島地域包括支援センター
☎52-0800 FAX 52-6800
中村20番地 (特別養護老人ホームこぶし園内)

大島在宅介護支援センター (射水市社会福祉協議会)
☎51-6010 FAX 51-6011
大島北野33番地