

# なかのなっちょ隊 通信

H30年度  
Vo.10

～支え合いの地域へ～

## なかのなっちょ隊（生活支援体制整備事業 第1層協議体）とは

「なっちょだい？」と声をかけあいながら、みんながつながって支え合えるよう、地域が求めているもの、地域に求められているもの、をみんなで考え、見つけ、情報を発信していく場。

参加団体：

中野市社会福祉協議会、北信総合病院、ジェイエイ・アップル、高水福祉会、シルバー人材センター、介護支援専門員連絡会、民生児童委員協議会、長寿社会開発センター北信支部、長野県社会福祉協議会、地域住民、中野市



3月27日、第12回なかのなっちょ隊が開催されました。

この第12回より地域の方々も参加され話し合われました。

今回は、2月18日に行われた「みんななっちょだい？～話そう支え合いの地域づくり～」で出された想いを実現する為に、なっちょ隊参加団体それぞれができることや連携することは何かあるのか、他団体にやってもらいたいことや、連携してもらいたいこと等も話し合いました。

これまでのなっちょ隊では、「地域づくりとは？」「自分たちに何ができるのか？」「何をすればいいのかわからない。」といった想いを参加団体それぞれが持っていた為、「地域づくりに向けてできること」について具体的に話し合あうことは難しく、深めることはできませんでした。

ですがこの2年間、地域づくりの現状や課題・疑問等について丁寧に話し合いを重ね、想いを共有しながら、地域づくりに必要な活動について、皆で決定し進めてきたことによって、次第に「支え合いの地域づくり」への理解が深められていきました。

参加者同士の関係性も深まり、結成当初にくらべ話し合いも徐々に活発になっていきました。

そのようなプロセスを経る中で、さらに「支え合いの地域大交流会」や「みんななっちょだい？」において、地域活動や地域の方々の想いに直接触れることで、地域づくりに向けて各団体が少しずつイメージできるようになっていき、今回の話し合いとなりました。

今回参加いただいた地域の方々からは、ご自分達の地域活動から得た実体験を元に、

様々な地域づくりに関する意見も出されました。

「地域づくりに向けてできること」は、必ずしも新たに立ち上げる活動のみではなく、各団体がこれまで行ってたきことや、持っている地域資源を、周知面や他団体との連携によってより有効に活用することが、新たな活動につながっていくといったことが共有できました。

今回出された意見を各団体に持ち帰り、第2回「みんななっちょだい？」において検討された結果をお伝えできればと思います。

また、『第1回で紹介された「助け合い活動」の事例について興味をもった』といったご意見から、助け合い活動事例について、より詳しく紹介し併せて、参加者それぞれが行っている地域活動がより充実し、顔の見える関係が広がるよう、活動を紹介し合える場にもしたいと思います。

絵画や写真等を展示できるスペースがある。活動のPRに活用してもらえないのでは。活用についてこれまで周知してこなかったのが、今後周知していきたい。

ボランティアをやりたい人とやってほしい人を繋ぐマッチングサイトを作れないか。多くの人が情報を共有できるのでは。

移動販売車を復活できないか。できないようであれば、他に買い物支援となるような方法はないか。他市の事例を聞いてみてはどうか。

子どもと高齢者がつながれるような場を作れないか。子ども食堂などは活用できないか。

既存のポイント制を活用して地域での生活支援に活かせないか、今後協議していきたい。



中野市高齢者支援課  
生活支援コーディネーター：小島杏子  
電話：22-2111(内線 366)

【メモ】生活支援コーディネーターとは…

- 支え合いの地域づくりに向けて、
- ①地域の中で支え合い活動が生まれるよう、広がるよう、人・場・活動・情報などをつなぎます。
  - ②地域の支え合い活動（『地域のお宝』）を、目に見えるように・活用できるように・役割がわかるように、発信します。

## 生活支援コ-ディネ-ター-活動日誌

### 【運動教室修了者の活躍】



市では各種運動教室を開催していますが、教室を修了後運動の継続ができず、教室で高められた運動機能を維持できにくいという課題がありました。

また、教室で生まれた参加者同士のつながりも修了とともに途絶えてしまうことも多く、「もったいない」「寂しい」というお声もありました。

そこで平成 29 年度より、教室修了後の運動継続とつながりづくりを目的とした『**運動自主グループ**』育成が始まりました。



当初は、参加者自らがグループを立ち上げ、講師のいない環境で主体的に運動に取り組む自主グループ活動について、不安を持つ方が多くいらっしゃいました。

グループ活動が軌道にのるまでは市の保健師がサポートを続け、同時に参加者それぞれが主体的に活動に取り組むことが社会参加となり、一人では続けられない運動も仲間と一緒にすれば続けられ、交流の場となり介護予防へとつながることをお伝えしてきました。



現在は13もの自主グループが立ち上がり、開催の頻度や活動内容をそれぞれのグループで話し合いながら決めています。

教室で学んだ運動のみではなく、グループメンバーが様々な機会に知った運動や脳トレ・ダンス・歌なども互いに教え合いながら取り入れています。

お茶飲みやお花見なども活動の中に取り入れ、「楽しい交流の場」となっています。

グループメンバーの友人や、活動を知った地域の方などの教室修了者以外の参加者も増えています。



市の保健師はあくまでサポートという形で関わり、自主グループ活動を継続できるよう、年2回の講師派遣や、修了者を対象とした教室の開催、修了者交流会等も行っています。

### 【教室修了者交流会】

また、自主グループ活動をきっかけにさらに活躍の場を広げてもらえるよう、「**運動サポーター**」の養成も始まっています。

このサポーター活動は「できる時に、できる人が、できることを」という考えのもと、無理なく楽しく様々な活動に取り組んでいただいています。



[運動サポーター]

教室を受け身で参加するのみではなく、主体的に社会参加していくことが生きがいづくりとなり、その活動やつながりが、高齢化社会において安心して暮らし続けられる地域づくりにつながっていきます。

### 【きらきらカフェ高丘】

西部公民館で開催されているこども食堂『きらきらカフェ高丘』。

お邪魔した時には、ゲートボール協会の皆さんと子供たちが、体育館でゲートボールを一緒に楽しんでいました。

ゲートボール協会長さんが高丘地区の方であり、西部公民館では冬季は屋内でゲートボールが行われている為、今回のつながりが生まれたとのことでした。



会場では子供たちが慣れないゲートボールスティックに苦戦しながらも、とても楽しんでいる姿がみられました。

また、そんな子供たちにゲートボール協会のみなさんは優しく丁寧に教えてくださり、和やかな雰囲気となっていました。

「教える方もはりきっちゃうね」



「子供たちといると元氣もらえるよね」



こちらのこども食堂には周辺地区の高齢者も参加され、お孫さんと一緒に来られることもあるとのことでした。

こども食堂の目的の一つである「世代間交流」の場となっているきらきらカフェ高丘は、子どもと高齢者双方にとっての『地域の居場所』となっていました。

ちょっとした困り事を手助けしてくれるようなボランティアさん、地区の方が気軽に集まれるような場、高齢者に優しいお店やサービス、地域の中で活躍されている方等の「**地域のお宝**」情報を教えてください☆

安心して年齢を重ねられるよう、「支え合い」や「あったらいいな」と思うものを、地域みんなで考えてみませんか？

