

駿河区

地域の
居場所
づくり

スタートガイドブック



1. はじめに

高齢の単身世帯や夫婦のみの世帯、また、認知症の人が増える中、見守りや生活支援など「市民の連携による地域での支え合い体制の整備」の重要性が増してきています。高齢者を支える取り組みの1つとして、住民同士が気軽にふれあい、交流する場をつくる、いわゆる「地域の居場所づくり」が全国各地で広がっていますが、本市でもこうした取り組みが進められています。

本書は、居場所のつくり方等を整理し、今後、それぞれの地域に合った、多様な活動が展開される一助となるよう作成するものです。

2. 『地域の居場所づくり』とは？

(1) 地域の居場所とは何か

「地域の居場所づくり」の基本コンセプトは、「いつ来てもいい」、「誰が来てもいい」、「何をしてもいい」の3つです。「地域の居場所づくり」には、規則や制限がほとんどありません。自由な発想で、より多くの人に参加しやすい活動を行うことができます。

- ① いつ来てもいい…開催時間中ならいつ来ても、いつ帰ってもいい
- ② 誰が来てもいい…年齢や住んでいる地域、所属等に関わらず、誰でも参加することができる
- ③ 何をしてもいい…自分の好きなことをして過ごすことができる

活動事例① カフェ蔵くら（西豊田地区）

カフェ蔵では、10時になるとでん伝体操が始まり、その後は輪投げをする人、編み物をする人、おしゃべりを楽しむ人とそれぞれが自分の好きなように過ごしています。参加者からは、「ここに来るとほっとする」「気軽に出入りしやすいから助かる」といった声が聞かれます。



参加者は自由に時間をすごします



(2) 目的

高齢になると家の中に引きこもりがちになり、人と人との関係が希薄になっていく恐れがあります。「地域の居場所づくり」は、それを防ぐためにその地域に住む誰もが気軽に集まり、おしゃべりやレクリエーション等を通して交流できる場所を作ることが主な目的です。

また、高齢者が「地域の居場所づくり」に支える側としても参加し、地域で自らの役割を持つことは、生きがいづくりや社会活動への参加、介護予防にもつながります。それは、本市が目指す「健康長寿のまち」の実現において、とても重要な要素であるといえます。



キーワード「社会的包摂（しゃかいてきほうせつ）」

社会的包摂とは、社会的に弱い立場にある人々も含め、市民一人ひとりが「居場所と出番」を持って社会に参加することによって、排除や孤独、孤立を解消し、みんなが地域社会の一員として、お互いを支え合うことを目指した考え方のこと。対義語は社会的排除。

(3) 効果

自分が居てもよい場所、安心できる場所、自分の力を活かせる場所があることは、その人の生活に様々なプラスの効果をもたらします。また、地域にとっても世代を超えたふれあい、つながりがあることは、互いに支え合う地域づくりの基盤になるといえます。

- ① いろいろな人とふれあうことで孤立感が消される
- ② 自分の特技や趣味が活かされることで、その人の生きがいづくりにつながる
- ③ 地域交流の拠点となり、世代を超えたふれあいが生まれる
- ④ 仲間同士が互いに気にかけてあうことで、日常での支え合いの輪が広がる
- ⑤ 地域の福祉力が高まる

活動事例② 西平松 月曜会（久能地区）

西平松 月曜会は、女性 8 人で活動が行われています。参加者の中には、ご主人に先立たれ、気落ちしていたところ、この会に誘われて元気を取り戻した方もいます。居場所に来て、体操やおしゃべり、会食をすることが楽しみで、月曜日が待ちきれないと言います。居場所での人とのふれあいが、健康づくり、生きがいづくりにつながっています。



体操後のお楽しみの昼食会

3. 居場所の作り方

「地域の居場所づくり」をするためには、開設場所、活動メニュー（設備）、人材、経費等いくつかのポイントがあります。地域により状況は異なりますが、地区にはこうした活動の立ち上げなどをサポートする「生活支援コーディネーター」が配置されていますので、不安なことがあれば何でもご相談ください。



生活支援コーディネーターとは

地域における支え合い活動を推進するために、行政区や地区・学区に配置された専門職。住民や関係機関と連携、協力し、ネットワークづくり、活動づくり、ボランティアの育成、地域の困りごとに対する支援の調整業務等を行います。

(1) 開設場所の選定

開設場所の候補としては、借家、公民館・自治会館、寺社の社務所、個人宅、福祉施設、店舗、公園などといった選択肢が考えられます。建物の機能や立地条件、管理面、金額面など、活動イメージに最も近いと考えられる場所を選びましょう。

活動事例③ ふれあいサロン・夕入しおいり（宮竹地区）



子ども用の机を使っています

ふれあいサロン・夕入では、普段はそろばん教室が行われている場所を地域の居場所として活用しています。元民生委員が教室の先生で、そこを地域の居場所にと言ってくださったのが始まりでした。地域に馴染みがある場所を活用していることもあり、気軽に立ち寄れて、ちょっと時間が過ごせる居場所となっています。



会場の種類とメリット、デメリット

会場の種類	メリット、デメリット
借家	○ 制限が少なく、活動を自由に決められる × 家賃、水道光熱費など費用がかかる
公民館・自治会館 寺社の社務所	○ 賃料が安価か無料、地域住民にとってなじみがある × ない地区もある、自治会・町内会に入っていないと来にくい
個人宅	○ 賃料が安価か無料、アットホームな場所づくりができる × 開催日の制限がある、家主の負担が大きい、人数制限がある
福祉施設、店舗	○ 賃料が安価か無料、設備が充実している、管理者がいる × 開催日の制限がある、相手方の理解が必要
公園	○ 賃料が無料、外から見えるため周知がしやすい × 気温や天候に左右されやすい

(2) 活動メニューづくり

参加者のニーズや人材、会場の規模、予算など、やってみたいことを話し合い、活動メニューを決めていきましょう。活動内容に定めがある「S型デイサービス」とは異なり、地域の居場所づくりには決められたものは何もありません。参加者の特技を活かすこともよいと思います。いろいろな人に意見を聞き、自由な発想で楽しくメニュー作りを進めましょう。

【主な活動メニューの実例】

- ・おしゃべり
- ・健康体操（しそ〜かでん伝体操、ちゃきちゃき体操など）
- ・遊びリテーション（輪投げ、脳トレなど）
- ・歌、カラオケ、麻雀、将棋、囲碁
- ・昼食、お茶、お菓子の提供
- ・お花見やクリスマスといった季節の行事



S型デイサービスとは

高齢者の生きがいづくり、孤立の解消、介護予防を目的として行われている静岡市の事業。社会福祉協議会が委託先となり、地域の公民館や自治会館などを活用し、毎月2回、65歳以上の高齢者を対象に健康体操や遊びリテーション、会食などを行っています。静岡市内に274か所、駿河区内では62か所の会場があります。（平成31年3月現在）

(3) 担い手の確保

鍵の管理、会場設営、メニューの企画立案、当日の運営など、活動を継続的に行うために無理のない人員を確保しましょう。

また、最初は参加者だった方が、回を重ねていくと活動の担い手になっていくこともあります。居場所づくりは人づくりでもあります。支える側と支えられる側が固定されないフラットな関係づくりができると理想的です。

活動事例④ ちょっといい福^{ふく}（富士見地区）



男性の参加者も多いです

登呂2丁目自治会では、毎月第4土曜日に行われる地域の資源回収日に合わせて居場所を開催しています。開催日には、自治会館を開放し、自治会役員も地域住民も「ちょっと一服」できる場所を作っています。既存の自治会活動と同じ日に居場所を開催することで、高齢者にも日にちが覚えやすく、スタッフにとっても集まりやすい活動となっています。

(4) 活動資金の確保

活動に必要な経費は、活動内容によって異なりますが、会場使用料、備品代、資料の印刷代、飲食代などが考えられます。参加者や地域に協力を求める、公的な財源を活用するなど、無理のない運営をしましょう。

【主な資金確保の実例】

- ・参加費や自己負担の設定、募金箱の設置
- ・参加者の手作り品を地域のイベントなどで販売する
- ・自治会、町内会や地元企業からの協力金（寄付）を募る
- ・助成金の活用

活動事例⑤ たか 高いち さんすい 三水クラブ（宮竹地区）

高いち三水クラブでは、参加者から参加費として100円、お昼には昼食代としておにぎり1個あたり50円をいただいています。費用負担は、参加者にも理解されており、参加費、食事の実費をいただくことに反対の方はいないと言います。



手作りのおにぎり

(5) 参加者の募集

自由で楽しい、居心地のいい場所であることを、住民に知ってもらう必要があります。既存のネットワークや口コミ等を活用して積極的に周知活動を行いましょう。

【主な周知方法の実例】

- ・自治会、町内会や地区社協の広報紙に掲載する
- ・チラシを作成し、地域に配布する
- ・シニアクラブやS型デイサービスでの呼びかけ
- ・商店、病院、集会所などにポスターを掲示してもらう
- ・来てもらいたい方を手紙や電話で直接誘う
- ・参加者による口コミ

活動事例⑥ おともだち（長田南地区）



アットホームな居場所です

初めての場所に参加する時は、誰でも不安なものです。回覧板やチラシの配布といった情報提供だけでは、一步を踏み出すことが難しい方もいます。おともだちでは、そうした方々に対して毎回お誘いの手紙を送っています。あなたに来てもらいたい。その思いが一步を踏み出す勇気につながっています。

4. 居場所づくりのサポート

本市では、高齢者のための「地域の居場所づくり」などをサポートする役割として、各地区に「生活支援コーディネーター」を配置しています。立ち上げのノウハウや地縁組織、法人、既に地域の居場所活動を行っている団体とのネットワークを持ち、みなさんの思いを実現するためにサポートします。「地域の居場所づくり」をしてみたい、または携わってみたいという方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

【生活支援コーディネーターが行う支援】

①居場所づくりに関する相談受付

- ・居場所を作りたい理由や思いを伺います
- ・立ち上げに向けたポイントを一緒に整理します
- ・既存の居場所活動についての情報提供や見学の仲介をします

②居場所立ち上げに向けた検討の支援

- ・地域の住民や団体との話し合いの場を作るお手伝いをします
- ・立ち上げまでのスケジュールやプラン作りを支援します

③居場所づくりを進める人材の育成支援

- ・居場所を広く知ってもらうための講演会や懇談会の企画・支援を行います
- ・居場所の運営を行うボランティアの育成・支援を行います

④居場所の運営支援

- ・安定的な活動が行えるよう運営の支援を行います
- ・トラブルや問題が発生した際の助言や支援を行います

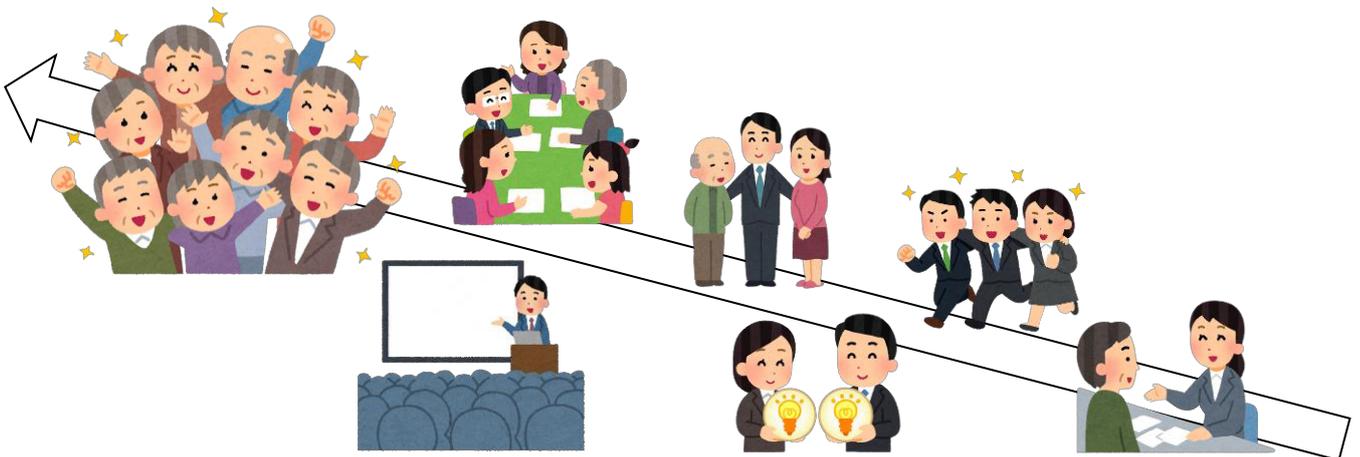
<問合せ先>

静岡市生活支援コーディネーター（受託法人 社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会）

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 3-1

静岡市南部図書館 2階 静岡市地域福祉共生センター内

TEL.054-280-6150 / FAX.054-286-9545



5. 駿河区内の活動事例

2020年3月現在

No.	名 称	会 場	開催日時	参加費
①	☆サロン谷田	谷田公民館	第1.2.4火曜日 10:00~12:00	なし
②	地域の居場所「カフェ蔵」	蔵屋敷公民館	第2.4金曜日 9:00~13:00	あり(100円)
③	さろんおしか	NPO 法人あいしず 事務局	毎週月火木金曜日 9:00~12:00	あり(200円)
④	☆ふれあいの居場所 「有明なごみ」	有明なごみ	月~金曜日 10:00~12:00 13:00~16:00	なし
⑤	ちょっといっ福	登呂2丁目自治会館	第4土曜日 9:30~12:30	あり(100円)
⑥	東大谷「あずま会」	静岡市消防団 第12分団詰所	第3水曜日 11:00~15:00	あり(200円)
⑦	西平松「月曜会」	西平松公民館	毎週月曜日 10:00~15:00	なし
⑧	古宿「女子会」	古宿公民館	第4金曜日 11:00~14:00	なし (昼食代は実費)
⑨	サロンさんすい会	中島上公民館	第3水曜日 10:00~12:00	なし
⑩	浜のなかま	中島浜公民館	第4金曜日 10:00-11:30	なし
⑪	神社カフェ野バラ	神明神社	毎週木曜日 9:00-15:00	あり(半日100円)
⑫	ほっとサロン笑輪	西島集会所	第2土曜日 10:00~13:00	あり(300円)
⑬	互友クラブ	大里生涯学習 センター	第2.4木曜日 13:00~17:00	あり(720円)
⑭	中島団地健康教室	中島団地公民館	第4火曜日 10:00~13:00	あり(300円)
⑮	男のサロン(友遊会)	西脇公民館	第2金曜日 10:00~13:00	あり(300円)
⑯	ハンドサロン (エンジョイ)	西脇公民館	第2木曜日 10:00~13:00	あり(100円)
⑰	和の会	登呂6丁目集会場	第2.4木曜日 9:30~12:00	あり (年会費1,000円)
⑱	高いち三水くらぶ	宮竹一・二丁目 公民館	第3水曜日 10:00~15:00	あり(100円)

⑲	ふれあいサロン汐入	大里そろばん教室	第3日曜日 13:00~15:30	なし
⑳	公園カフェ	高松公民館	第1日曜日 13:30~15:30	なし
㉑	ふれあい宮竹会	代表者自宅	第2水曜日 13:30~15:30	なし
㉒	敷地シニアお楽しみ会	敷地公民館	第4日曜日 10:00~12:00	なし (昼食代は実費)
㉓	下島シニアの集い	下島公民館	第4木曜日 10:00~12:30	なし (昼食代は実費)
㉔	ふるさとCoCo	丸子新田公民館	第3土曜日 10:00~12:00	なし
㉕	おしゃべり会	かわはら会館	第3日曜日 11:00~14:00	なし
㉖	自宅型居場所おともだち	代表者自宅	第3土曜日 13:30~15:00	あり(500円)
㉗	寄っちゃれ広場	NPO法人和っしょい 夢街道事務所	毎週水曜日 10:30~11:30	あり(100円) (昼食代は実費)
㉘	宇津ノ谷健康サロン	廣龍寺 宇津ノ谷 老人集いの家	第3火曜日 10:00~11:30	なし
㉙	老人つどいの家	丸子三丁目集会所	第2.4月曜日 10:00~13:00	なし
⑳	☆寄ってこ!!ふくちゃん家	代表者自宅	第2月曜日 10:00~15:00	あり(200円) (昼食代は実費)

☆印は Pick up!にて詳細を掲載



駿河区内にある地域の居場所マップ



Pick up!

ふれあいの居場所「有明なごみ」

設 立	平成 27 年 4 月 1 日	実施主体	任意団体
会 場	市営有東団地 12 棟 1 階	地区名	富士見地区
活動日時	毎週月～金曜日 10:00～12:00 / 13:00～16:00		
活動内容	おしゃべり、手芸、折り紙、お花見、遠足、夏祭り等、季節の行事 毎週火曜日には「困りごと相談」も実施		
参加者数 (うち男性の数)	10 人 (4 人)	ボランティア数 (うち男性の数)	6 人 (3 人)
利用料	無料	昼 食	なし

この活動を立ち上げた 山下 金吾 さん、柳沢 春夫 さんにお話を伺いました

1. 活動を始めたきっかけは？

平成 19 年、自治会長を引き受けた時に、町内の高齢化率が 60 パーセントを超えていることを民生委員から聞き、まずは住民同士、顔見知りになることが大切だと月 2 回の茶話会を立ち上げました。

茶話会は大変喜ばれたのですが、茶話会だけでは引きこもりに対してのアプローチの力が弱いと思い、茶話会→S 型デイサービスを経て、平成 27 年に「いつでも開いて、いつ来てもよい」常設型居場所「有明なごみ」を開設しました。

2. 活動する上で苦労したことは？

常設型居場所の拠点となる場所の確保に苦労しました。静岡市に何度も陳情に行き、何とか拠点を確保することができました。(山下金吾さん:談)

茶話会から数えると来年で活動が 10 年になりますが、ボランティアも 10 年分年を重ねており、若い世代のボランティア確保に苦慮しています。

3. 居場所活動を行っていてよかったこと

町内でのあいさつが増えたことや、「ガス管を焦がしちゃった」など、ちょっとした困りごとに対して「ここに来れば何とかしてくれる」と住民の方々の安心安全な暮らしのお手伝いをできているようでうれしいです。

4. これから居場所を始めようとする方へのメッセージ

検討に時間をかけすぎず、勢い(思い)を大切にしてください。いつでも見学に来てください!



Pick up!

サロン谷田

設立	平成 29 年 9 月	実施主体	住民有志
会場	谷田公民館	地区名	東源台地区
活動日時	毎週火曜日 10:00～15:00		
活動内容	おしゃべり、麻雀、将棋、ミニクッキング、カラオケ、手芸等 毎月第3火曜日は住民が講師となって「谷田シニア塾」を開催		
参加者数 (うち男性の数)	30人(10人)	ボランティア数 (うち男性の数)	6人(1人)
利用料	無料	昼食	なし

この活動を立ち上げた 佐藤 泉 さんにお話を伺いました

1. 活動を始めたきっかけは？

住民同士の助け合い活動をしたいと思っていましたが、そのためにはまず顔の見える関係づくりが大切だと感じ、住民交流の機会として住民が講師の学習会「谷田シニア塾」を始めました。そこから誰かと会える場づくりとして「サロン谷田」の活動を始めました。



毎月第3火曜日の谷田シニア塾

2. 活動する上で苦労したことは？

参加者集めです。シニア塾は参加者が一定数いますが、サロンに関してはチラシを配ってもなかなか人が集まりませんでした。しかし、最近、麻雀を置くようになってからは男性も何人か顔を出すようになり、参加者が徐々に増えています。

3. 居場所活動を行っていてよかったこと

サロンの参加者には、脳梗塞を患い自宅に閉じこもりがちだった方も来ています。その方は、「普段は一人であるため、ここに来て人と話すことがうれしい。リハビリにもなっている」と話してくれました。参加者ファーストの誰も排除されない居場所があることは、地域の交流、安心にもつながっていると思います。

4. これから居場所を始めようとする方へのメッセージ

居場所活動は自分にとっての居場所にもなります。ひとつつながることは、将来の自分の助けにもつながります。これから活動を始めの皆さんには、無理せず自分が出来る範囲で活動してもらえたらと思います。

Pick up!

寄ってこ!!ふくちゃん家

設立	平成 29 年 6 月 12 日	実施主体	住民有志
会場	代表者自宅（向敷地）	地区名	長田北地区
活動日時	第 2 月曜日 10:00～15:00		
活動内容	おしゃべり、昼食		
参加者数 （うち男性の数）	15 人（2 人）	ボランティア数 （うち男性の数）	6 人（0 人）
利用料	200 円	昼食	あり（別途 300 円）

この活動のを立ち上げた 井石 仁子 さんにお話を伺いました

1. 活動を始めたきっかけは？

平成 28 年 12 月に民生委員を退任し、「ちょっとした助け合いをし合える地域になれば」との気持ちから、自宅を開放して、気心の知れた仲間と居場所活動を始めました。



2. 活動する上で苦労したことは？

S型デイサービスに参加していない人にも来てもらいたいのですが、呼びかけが難しいです。会場の受け入れ人数の制限もあり、回覧板などでの情報発信もできないので…。また、スタッフの役割分担、負担もなかなか均一にはならないので、「お互い様」という意識ではいますが、やっぱり気を遣ってしまいます。

3. 居場所活動を行っていてよかったこと

居場所を通して人と出会うことはとても楽しいです。ここに来て人と交流することで、元気になった人もいます。私自身も、こんな楽しい活動をやらせてもらえることが、とてもありがたいことだと思っています。

4. これから居場所を始めようとする方へのメッセージ

高齢者は、家にいるよりも外に出た方がいい。そのためには、気兼ねなく行ける場所が近所に必要です。この居場所も、「1 人でも 2 人でもいいから、おしゃべりができるところが欲しいね」という話をしている中から始まったものです。居場所には、いろいろなやり方があります。気構えるとなかなか行動が進まないのが、居場所を作りたい気持ちがあるなら、あれこれ深く考えず、走り出しちゃう方が良いと思います。

平成 30 年度 静岡市生活支援体制整備事業

駿河区発

『地域の居場所づくり』スタートガイドブック

監 修 : 静岡市生活支援体制整備事業 駿河区地域支え合いネットワーク会議

発 行 : 平成 31 年 3 月

静岡市保健福祉長寿局地域包括ケア推進本部

問合せ先 : 静岡市生活支援コーディネーター

(受託法人 社会福祉法人 静岡市社会福祉協議会)

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 3-1

静岡市南部図書館 2 階 静岡市地域福祉共生センター内

TEL.054-280-6150 / FAX.054-286-9545