

浦和東部地区元気アップネットワーク

地域の宝さがし（第2回）結果報告概要版

日時 平成28年10月2日（日） 10時～12時頃

場所 浦和ふれあいの里

1. 開会
2. あいさつ 高橋代表、仲谷センター長
3. 前回までの経緯説明
4. 事例報告

（1）気軽に参加できるサロン活動

①元気アップサロン／元気アップネットワーク（長嶋さん）

- ・ 元気アップネットワークが主催し3年前からスタート。昨年度からは地区社協との共催事業になった。
- ・ 領家公民館を中心に、南箇公民館、大東公民館、木崎自治会館などでも開催
- ・ おおむね週一回。軽運動や歌、おしゃべりなどで、お互いのコミュニケーションづくりを大切にしている。
- ・ 毎回20～30人が参加している。



②3世代カフェ（斉木さん）

- ・ 木崎自治会館を主に利用している
- ・ 火曜日を中心に月4～5回。11時半～14時半。
- ・ 親子体操をやってから、一緒にお弁当を食べて、そのあと子どもは部屋で遊びながら、大人はおしゃべりをしたりしている
- ・ 親子体操から参加する人は500円、サロンだけは300円の参加費。

（2）コミュニティカフェや食堂

①ネストカフェ（石関さん）

- ・ 領家1丁目、児童相談所跡地で整備中の公園に隣接。金子ミートの前
- ・ 時間を気にせずゆっくりいられる場所をつくりたかった
- ・ 火曜～土曜の11時半～19時まで営業
- ・ 駐車場もある、車いすでも大丈夫
- ・ 20名前後であれば貸し切りパーティもOK



②ぺんぎんカフェ（添野さん）

- ・ 領家5丁目、浦高通り沿い。天王川緑道近く。
- ・ 2015年11月OPEN。障害者の働く場グリーンフィンガーズとボランティアが接客
- ・ 近所の人が気軽によれる場所にしたい
- ・ 10時～18時。日曜休み。コーヒー、カレーなどを安価で提供している

(3) 地域の中の助け合い

①領家5丁目の見守りの取組（佐藤さん）

- ・ 安心カードの配布にあわせて、自治会で相談して全員配布にするとともに、その機会をいかして、情報を自治会でもって見守り活動を開始。75歳以上のリスト化をしている
- ・ 役員12名でやっているが、今年度、市から候補者リストがあがってきて急激に員数が増えた。マンパワー不足になりそう。



②領家4丁目の見守り活動の取組（白井さん）

- ・ やることを決めたところ
- ・ これから取り組んでいく

③ファミリーサポートの実践（井上さん）

- ・ 定年退職を機に、夫婦で話し合って参加することとした。
- ・ 市の制度に登録し活動してきた
- ・ 核家族化のために、子どもの面倒を見ることが困難な状況にある世帯が増えてきて、そこをサポートしている
- ・ 幼稚園の送り迎えをしたり、場合によっては食事を提供する場合もある
- ・ 今年度、市内では利用者が約4200名おり、サポーター登録は950名

④領家介護を考える会（野辺さん）

- ・ 介護保険制度の導入をきっかけに、設立
- ・ 領家公民館で年4回ほど公開講座を行いながら、地域に正しい情報提供を心がけている
- ・ 介護マップの作成を区民会議の活動として実施し、各地の参考となった実績がある

(4) 一人前からお届けしてくれる便利なお店

①セブンイレブン木崎店（大木さん）

- ・ オープンしてから14年目になるが、お店で待っているだけではいけない時代になったこともあり、地域に自らでていくことにした
- ・ 登録してもらい、500円以上の品物であれば、1個からでもお届けすることになっている
- ・ 利用者には高齢者の方が多いが、実際にはご自分で登録できず、離れたところにクラスご家族（お子さん）が申し込まれることも多い
- ・ 見守り効果も果たしている。
- ・ これとは別に、自宅では里親活動もしている。高齢者福祉ばかりではなく、地域では子どもの福祉のことなども目を向けてほしい

②まごころ弁当（長島さん）

- ・ 6年前から上木崎に開店した

- ・ 普通食、低カロリー食、低蛋白質食、ムース食の4種類の弁当を用意している。
- ・ それぞれカロリーや塩分など細かく調整をしている
- ・ 届ける時には、できるだけ手渡しを原則としており、安否確認にもなっている。
- ・ その際に、建具の不具合とかごみ出しとかの支援を行うこともしている

(3) 運動しよう、体を動かそう、遊ぼう！

① 駒場ラジオ体操会（畠山さん）

- ・ 昭和55年から始まり、組織化したのは平成7年になる。
- ・ 参加者はおおむね400名くらい。毎日250名くらい参加している
- ・ 365日実施している。
- ・ 有志は維持会員となり、会費（600円/年）集めて事務局的に取り組んでいる
- ・ 参加者の声を集めた駒場だよりも作成、発行している
- ・ 地域活性化や地域健康増進を目的にしており、公園のゴミ拾い活動などにも取り組んでいる

② 貯筋運動教室／浦和スポーツクラブ

- ・ 5年ほど前からプログラム導入、現在40名ほどが参加
- ・ 毎週月・水の午前、午後に本太中学校の武道館をお借りしている（以前は余裕教室で実施していた）
- ・ 加齢とともに筋肉が減少していくことを防止するための運動。
- ・ こういったことをきっかけに、学校を地域の活動拠点としていくことにもクラブとして取り組み、本中の他に、浦和高校なども週末にお借りして活動している。

(5) 具合が悪い時に相談できる場所

① そよ風薬局（林野さん）

- ・ 個人宅や施設への配達も行っている。介護保険の適用事業となっている。
- ・ 個々の相談も受けており、かかりつけ薬剤師という仕組みも用意している
- ・ 健康イベントを実施しており、地域住民の健康チェックなども行っている



5. マップの経過報告／千野さん（スマイルハウス）

- ・ 7月3日に出された意見から項目を決めて、WEBなども利用して情報を集めた
- ・ リストと地図がある。
- ・ それぞれ地域の方が知っている情報をもっと増やして充実したい
- ・ 12月にはいったん締め切り今年度版として配布できるようにしたい
- ・ お宝情報シートをつくったので、活用してスマイルハウスまでfaxでもなんでもいいのでお知らせしてほしい

6. 地域包括ケアシステムと協議体について／西澤さん（スマイルハウス）

- ・ 地域包括ケアシステムを地域でつくっていくことが求められることになった。

- ・コーディネーターはスマイルハウスの中に1名配置した。
- ・地域で協議体を設置していくことが求められている。
- ・できればこの会、この集まりを協議体としていきたい。
- ・これまで参加していない人や組織にもあらためて声がけをする。

7. 質問・意見

- ・自分達の地域に、このような様々な取り組みをすでに行っている人たちがいて、ネットワークし始めていることは、驚きとともに、頼もしく思う。自治会としてもこれからどのように取り組んでいくか考えていきたい。
- ・これだけの参加があったということは、地域が目覚めたのではないかと思う。うれしい。良いつながりをつくっていきたい。
- ・協議体ということが投げかけられたと思うが、どういうネットワークがいいのかは、地域で取り組む人たちが話し合っ決めていくのが良いと思う。
- ・12月に予定しているこの集まりの第3回は、マップの完成報告とともに、協議体の初回なのか0回なのかにして、そこで話あえるといいと思う。

8. 閉会

【茶話会】14名参加 12時10分～13時10分

- ・ここでつくるネットワークは、高齢者福祉だけではなく、子どもや障がい者のことで活動している団体にも声をかけていくこととする。
- ・集まった中で、類似したテーマでわかれてグループを作ってもよい。最初は全体にしたい。
- ・自治会は地域で重要な存在であるが、すでにいろいろな役を抱えていて、新しいことに取りかかるのは難しいところも少なくない。
- ・ネットワークの中で新しい活動を起こしたり、新しい人を巻き込んでいったりすることで、地域の取組を活性化させていき、自治会なども自然と参画できるものとしていく。
- ・地域の協議体（ネットワーク）がつながる仕組みがほしい。日常の買い物などに使われているお店などが、アンテナになるのではないか。毎日の買い物の行動を見ることで、人の状態がわかる。それをうまく、キャッチアップして支援につなげていく仕組みをつくろう。個人情報より命が大事だ。
- ・住民同士の横のつながりが大事なのはわかっているが、それを実際につくっていく仕掛け、仕組みが必要になっている。あいさつ運動などはそういった方法の一つかもしれないが、これもみんな考えていきたい。
- ・子どもの下校の時間のパトロールなどがあるが、それと同じような仕組みを、民生委員だけでなく、広く行える仕組みなども考えたい
- ・マップづくりなどでは、避難困難者、避難経路のことなども取り扱えるとよい
- ・コーディネーター、協議体から、地域への情報発信、伝達が大事。



(以上)