

浦和東部地区元気アップネットワーク

みんなの学校づくりプロジェクト

日時 2月18日（土） 10時～12時頃

場所 浦和スポーツクラブ

1. 開会
2. 自己紹介
3. 言い出しっぺ主旨説明
4. 意見交換

みんなの学校のイメージ「できたらいいね」

5. 今後の進め方など
6. 閉会

配布資料

次第

資料—1 元気アップネットワーク活動の経緯

資料—2 言い出しっぺの思い付きの経緯

（暫定オープン）

ホームページ <https://genkiupnw.webu.jp/>

フェイスブック <https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/>



Facebook



ホームページ

みんなの学校設立準備会議（第1回）

日時 2月18日（土）10時～12時

場所 浦スポ事務所

参加 15名（磯、井上、上岡、小野崎、大橋、斉木、山田、野辺、森田、高橋、山崎、深水、由宇、高橋、西澤）

1. あいさつ 元気アップネットワーク 高橋代表
2. 準備会議の経緯と趣旨説明 言い出しっぺ 小野崎
3. 意見交換

■こんなことを学びたい

- ・ 世界史の講座がほしい
- ・ 暮らしに役立たない理論編も大切
- ・ 様々な制度が良く分かり、生活に活用できる学科
- ・ 地域福祉について学びたい
- ・ 実際に暮らしに役立つ科目
- ・ 学び
- ・ 楽器
- ・ 男の料理教室、ゲーム、囲碁、麻雀
- ・ 老人にボランティア講座を受けてもらい自分たちができることを考えてもらえたら
- ・ 地域での運動の指導活動（補助でも）の養成講座（住民の健康を考えるために）
- ・ 親子体操と未就園児カフェ
- ・ 浦和美術館の利用、勉強（見るだけでなくグループで話し合う）
- ・ 暮らしの時間計画を立てる（週間、月間）（計画もたないとボケが始まる）
- ・ 北浦和の近代美術館の利用と勉強
- ・ 各自の生活側面、経験発表交流 ①身体、②心、③お金、④世間
- ・ 何を学ぶか、世界情勢、国内政治、福祉政策、住民参加（ボランティア登録）

■何に結びつけるか

- ・ 傾聴の見える（ある）まちにしたい
- ・ 引きこもりシニア（特に男性）への支援
- ・ 耕作放棄のうちの有効活用
- ・ 街の緑化運動
- ・ 勉強をみてる地域の大学生などを活用
- ・ 落ちこぼれ／引きこもり児童への学習支援
- ・ 障がい者の就労支援
- ・ 個別傾聴、個別運動指導のきっかけづくり
- ・ 地産地消の学校

- ・ 地域の人材（お宝）の活用、マップの利用
- ・ おしゃべりの場
- ・ 商店街の活性化
- ・ シニアも子どもも通える食堂（誰でも OK）
- ・ 困っている人の支援体制。公でまかないきれていない子育て
- ・ 公民館で学んでいる人が学びを地域へ還元する
- ・ 簡単な家事支援（無料で）
- ・ 地域の公園、世代間交流の場、お世話役の復活
- ・ 昔の隣近所つきあいの復活
- ・ ちょっとしたお手伝いをしてくれる方の養成
- ・ 多世代交流の場
- ・ 高齢者、子ども、障がい者のカフェ
- ・ 放課後教室（家で夜までひとりで留守番の子が利用できる場所）
- ・ 子どもと老人が共に何かできること
- ・ 遊びを伝える、小学生向きに
- ・ 対象者は（中年主婦層、現役、中高年齢者層、老年者層）

■これまでの課題やそれを踏まえた進め方

- ・ 趣味講座（資格を持っているが、今、活かしていない人が講師として始める場所として）
- ・ ボランティア講座を受けても次に続かない？
- ・ 住んでいる近くに開設できる場所が必要
 - 学校（空き教室）を利用して何ができるか
 - 空き家の有効活用
- ・ 多くの住民を巻き込んで長く続くことでなにか
 - 若い人も参加できる（夜など）ことも考える
 - 住民の関心を向かせるのには自治会を巻き込む
 - 参加型で進める



浦和東部地区元気アップネットワークについて

1. ネットワークの概要

名 称：浦和東部地区元気アップネットワーク
代 表：高 橋 利 夫
連絡先：さいたま市浦和区東部圏域地域包括支援センター スマイルハウス浦和
TEL 048-813-7710 FAX 048-813-7713
〒330-0072 埼玉県さいたま市浦和区領家 4 丁目 13 番地 3
設 立：2013 年 2 月 4 日会則制定
目 的：地区住民の健康の増進に寄与するため、次の事業を行います。
（１） 地域住民の健康づくりに関すること。
（２） 関係機関・団体等の連絡調整に関すること。
（３） その他健康づくりの推進・啓発に関すること。
登録員：32 団体・個人

2. これまでの主な活動

年度	月・日	できごと
2011 (H23)	12～2 月	12/27 スマイルハウス、浦和スポーツクラブで初会合 2/9 圏域のボランティア、各種団体に声かけし十数名が集まる
2012 (H24)	—	7/14 地域の事情に関する意見交換を重ねる 10/27 ネットワークづくりにむけた相談
	2/9	よびかけの輪を広げ、名称を浦和東部地区元気アップネットワークとして発足を決定
2013 (H25)	4～8 月	元気アップネットワーク会議（第 1～3 回） ・ 元気アップマップの作成 ・ 元気アップサロンの企画準備
	6 月	きた！Urawa フェスタに参加（これ以降、毎年参加）
	9/26	元気アップサロン開所式
	9～3 月	延べ 24 回 291 人がサロンに参加
2014 (H26)	4～3 月	総会 1 回、全体会 2 回開催 元気アップサロン 47 回 869 名が参加
2015 (H27)	4～3 月	総会 1 回、全体会 2 回開催 元気アップサロン 51 回 1,750 名が参加 公民館まつりなどで貯筋相談会開催 ワークショップ「つながろう」開催（その後、3～4 月で計 3 回開催）
2016 (H28)	4 月～	元気アップサロン継続開催（12 月末現在） 37 回、1,426 名が参加 7/3 ワークショップ「宝さがし」開催（～12 月までに計 3 回開催） 浦和区健康まつりに参加（公民館における貯筋相談会も開催） ホームページ開設、地域のお宝マップ公開

3. 元気アップサロン

- （１）目的：高齢者の外出のきっかけ、人との交流機会づくり
（２）実施状況

年度	回数	参加人数	会場等
H25	24	291 人	領家公民館の諸室を通常予約にて使用
H26	47	869 人	
H27	51	1,750 人	大東公民館、木崎自治会館等でも定期的に開催に
H28	37	1,426 人	地区社協事業の一環として公民館予約可能に

（３）運営・内容

- ・ 概ね週 1 回の開催で午前中に 1 時間半～2 時間程度
- ・ 元気アップネットワークのボランティアスタッフ 5～6 名が世話役として参加
- ・ 毎回、講師役を招き、軽運動やレクリエーション、歌や手品、講話などを実施
- ・ 前半は、講師による講話や運動指導等、後半は、お茶とお菓子でおしゃべりの場
- ・ 講師には交通費 1,000 円を支給
- ・ ネットワークの会費、助成金（コープ等）、H28 年度より地区社協から 4 万円補助
- ・ 年間経費およそ 5～6 万円（交通費とお茶代）

（４）写真



4. ワークショップ「つながろう」&「宝さがし」

(1)「つながろう」

①目的：住んで良かったと思える地域にするためには、お互いに助け合っていける関係をつくるのが大切です。その第一歩として、課題を共有し、できることを一緒に考える機会をつくる

②実施状況

回	月日	場所	人数	内容
1	2/28	領家公民館	29	ケア・ハンズ中村さんのお話し、地域の課題出し。
2	3/20	〃	21	地域課題の整理、解決のため必要なこと。
3	4/24	〃	23	課題解決のためにやるべきことの確認。

③結果

多様な立場の団体や個人が地域でつながる、この集まりを大切にしていこうとし、まずは、みんなの情報を持ち寄り、困った時に役立つ「地域の力＝宝」のガイドブックをつくることになりました。



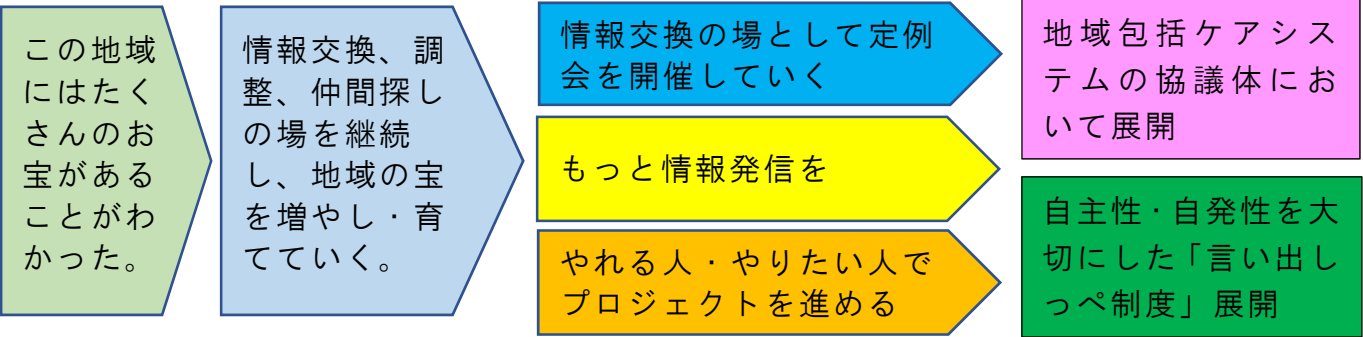
(2)「宝さがし」

①目的：みんなの「困った」を解決する情報マップ&リストをつくる。

②実施状況

回	月日	場所	人数	内容
1	7/3	領家公民館	22	どんな情報があると良いか話し合いました
2	10/24	浦和	40	お宝の例（事業所や取り組み）の紹介と情報集め
3	12/3	ふれあいの里	35	お宝マップ報告と今後の展開の提案

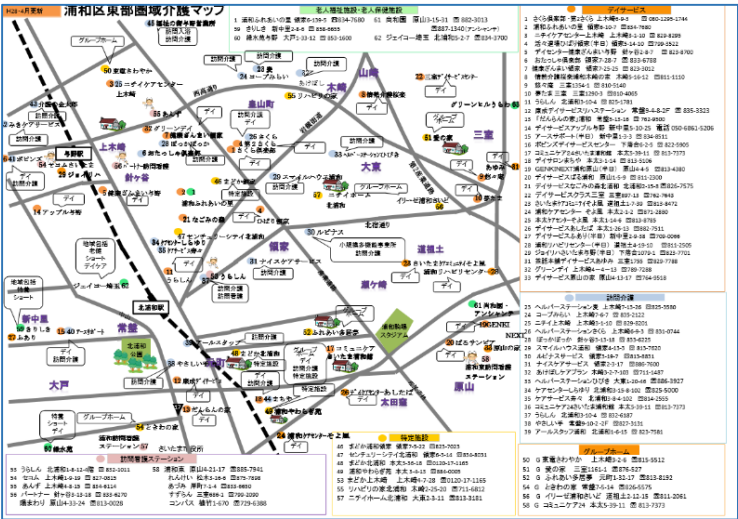
③結果



5. 地域のお宝マップ・リスト

■現在までに作成したマップ&リスト

- ①元気アップマップ（運動のできる所）
- ②宅配弁当リスト
- ③街のお食事処・カフェ／街のお店リスト
- ④自費サービスリスト
- ⑤浦和区東部圏域医療マップ
- ⑥浦和区東部圏域介護マップ
- ⑦浦和区東部圏域トイレ・公衆電話マップ



■入手方法

- ・スマイルハウスに連絡、取りに行く。
- ・ホームページに掲載（各自ダウンロード <https://genkiupnw.webu.jp/> ）

6. 「貯筋のすすめ」啓発事業（公民館や健康まつり）

(1) 目的：いつまでも自分の足で歩くことのできる筋力の大切さと、筋肉をつけるための運動の啓発・普及

(2) 参加イベント

- ・領家公民館まつり
- ・南筒公民館コスモスまつり
- ・浦和区健康まつり

(3) 内容や実施の様子

- ・健康体力測定：血圧、体組成、握力、脚力 等
- ・貯筋運動体験講習



7. 情報発信 ホームページとフェイスブック

<https://genkiupnw.webu.jp/>



ホームページ

スマホでもOK！



フェイスブック

<https://www.facebook.com/genkiup.urawaeast/>

8. 今後の展開～言い出しっぺプロジェクト～



言い出しっぺの思い付き経緯

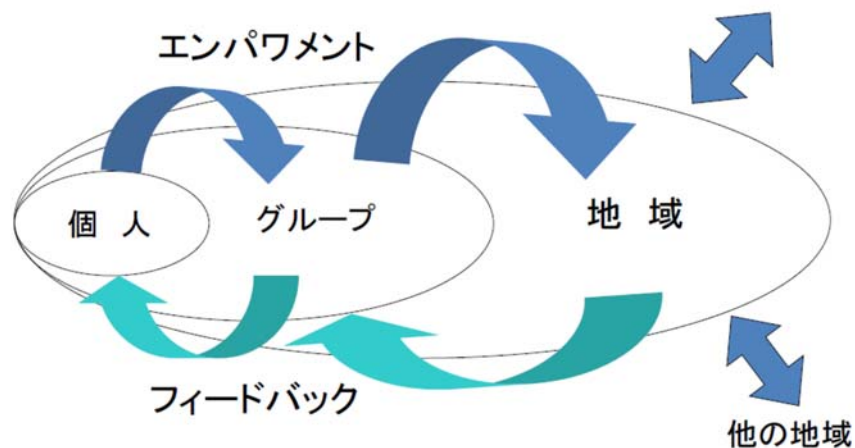
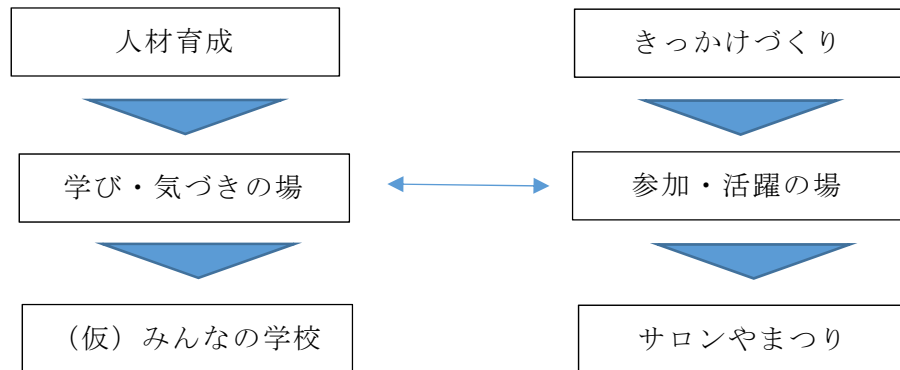
20170218 小野崎

1. 背景

- ◇ これまでのワークショップは、すでにいろいろ取り組んでいる団体や個人に声をかけていたため、新たな取り組みには発展させにくい



- ◇ 解決のために：人材育成と参加・活躍の場（きっかけ）が必要



- 学びによって磨かれ、豊かな地域社会を作っていくための主体となる人材を育てていく。
- それによって、地域が豊かになり、他の地域や分野へもつながっていく。

2. なんで学校か

- ・ 当地区は、浦和高校をはじめ、多くの小中学校も集まる教育資源の豊かな地域。
- ・ うらわ学園は、障がい者の就労支援学校。
- ・ 住民自らが地域づくりに取り組む人材を輩出していく（仮称）うらわ・みんなの学校設置は、この地区にふさわしい。

（配慮すべき点）

- ・ 単に知的欲求を満たす座学ではなく、実践的な参加型の講座としていく。
- ・ 学びだけで終わらせず、活躍の場（地域活動の場）としてサークル活動を用意する
- ・ そのお膳立てを元気アップNWで行っていく。

（展開例：具体の名称等は、今後、設立準備会をたちあげて検討）

一般教養		専攻	活躍先の例（クラブ活動）
必修	選択		
地域活動 基礎講習	○高齢者 ○障がい者 ○子ども	教育学部	子どもたちの自習支援、工作
		みどり学部	見沼の耕作放棄地対応 公共空間の緑化 等
		健康・スポーツ学部	健康運動指導 スポーツ指導、運営
		栄養学部	子ども食堂 シングルシニア食堂、料理教室
		芸術学部	地域活動のポスターやチラシ作成 地域の芸術展や音楽祭の開催
		メディア学部	地域情報発信、ニュース作成やw e b 作成、運営
		法学部	保健福祉の各種制度相談や指導
		経営学部	地域団体の経理等の支援 地域ファンドなどの形成運営
		・・・	

（講師陣）：できるだけ地域人材を活用。域内の学校や企業とも連携

（会場）：当初は、うらわ学園で開催。将来的には、地域内の学校や公民館などを活用

（財源）うらわ学園からの支援をベースに、参加者から徴収する受講料や部費、活動の展開にあわせて地域の事業者からの協賛金なども集めて財源にあてる

