

ここが知りたかった!

高齢者にやさしい みんなの居場所

— 新しく活動をはじめるときの手引き —

地域支え合い活動創出コーディネーターが集めた
高齢者にやさしいポイント



地域支え合い活動創出コーディネーター
社会福祉法人 京都市社会福祉協議会
(京都市地域支え合い活動創出事業受託者)

はじめに～この手引きを作成した想い～

はじめまして。私たちは地域支え合い活動創出コーディネーターです。
本冊子で使う「居場所」とは、高齢者をはじめ誰もが気軽に立ち寄ることができ、交流することで、誰かとつながっていることを実感できる場所です。
たとえば「今日もいってみよう会」という上京区内の居場所で作った歌に次の歌詞があります。

「あな～たが 来てくれて よか～った！」
「友だ～ちに なれて よか～った！」
「今日も ここに来て よか～った！」



家で一人でテレビを見ていてもつまらない、ここに来て誰かさんと会っておしゃべりするのが楽しい、そんな居場所を目指しませんか。
これから居場所を立ち上げたい方、すでに立ち上げられていても、より良くしていきたいとお考えの方に、「企画」や「運営」のポイントを分かりやすくご紹介し、少しでも参考にさせていただければとの想いでこの手引きを作成しました。

この冊子の使い方

ステップごとに居場所の立ち上げるポイント等を紹介しています。

チェックボックスを活用して進めてみてください。

ステップ①
企画

ステップ②
準備

ステップ③
実施



このマークは、特に高齢者にやさしいポイントを紹介しています。

「地域支え合い活動創出コーディネーター」にお問い合わせください。

(連絡先は裏表紙に記載しています)

どんな「居場所」があるの？

高齢者が気軽に集える
「居場所情報」を収集・発信

お手伝いしてもらえたい人を探したい

支え合い活動の担い手を養成する
「地域支え合い活動入門講座」を開催

運営に悩んでいます

運営者を対象とした
「情報交換会」を開催

居場所の運営者同士、協力できるようになりました。



お互いに見学し合うことにしました。

お互いに人気のプログラムを交換しました。

情報交換会に参加すると運営者同士でつながるきっかけができます。参加者は個人、団体、町内会、マンション、法人などさまざまです。



ステップ①
企画

仲間と5W1Hで
考えてみよう！

Why なぜ？

何のために、誰のために企画するの？

「こんな地域になったらいいね」と地域の姿をイメージ来てもらいたい人を浮かべながら、その地域にあった居場所づくりが一番。

When いつ？

時間や頻度はどれくらい？

無理のない範囲で

曜日や時間を固定すると覚えやすいですよ。
午前は家事・通院で忙しく、午後を希望される方が多い傾向です。
昼食を仲間と一緒に楽しくとりたいたいという声も多いですよ。



Where どこで？

開催できる場所は？

人が集まれる場所ならどこでも

例えば、自宅を開放したり商店街等の空きスペースを使ったりと場所の確保はさまざまです。また、福祉施設においては居場所づくりの場所として活用されている場合があります。

Who だれと？

協力してもらえる地域の人や団体は？

「自分たちだけで」から「まわりの力を借りて」

どんな人に関わってもらいたいですか。みんなと企画すれば思いもよらなかった企画やアイデアが生まれることも。

What なにを？

プログラムの内容はどうする？

「自分のペースで思い思いに過ごせれば」

お茶を飲みながらのおしゃべりの他、介護予防の体操や歌、認知力・判断力が低下してもみんなで楽しめるゲーム、困りごとの相談など。



How どのように

予算はどうするの？
 何かあったときの備えは？

「ないものねだり」から「あるもの活かし」の気持ちで

詳しくはP6、「押さえておきたい3つのポイント」に記載しています。

インタビュー

「Why」から始めた地域の居場所 ～南区「よっと～くりやす」の取り組み～

Q 開設のきっかけを教えてください。

住み慣れた地域で自分らしく生きて暮らしたい。そのために自分には何ができるだろう？と考えるなかで仲間と居場所づくりを始めました。昔は自然とあった井戸端会議などのコミュニケーションの場が今は少なく、意図して作らないと地域の絆が作れないと思いました。10年前から開設し、今では近所同士の交流の拠点として運営しています。

Q これから立ち上げたい方にひとことメッセージを。

地域にはもっと居場所が必要です。ただ一人で運営するには限界があります。賛同してくれる人としっかり相談する過程が何よりも大事だと思っています。



代表の増田さん



ステップ② 準備

運営スタッフで話し合い、
特技を活かした役割分担を。

【準備例】

開催2ヶ月前までに

- 会場の確保
- 1日の流れやプログラム内容の決定
- 関係者で打ち合わせ
- 協力先への依頼
- チラシの作成と配布方法

開催1ヶ月前までに

- チラシの配布
- 準備物のリスト作成・手配
- 居場所運営のルールづくり
- 福祉活動の保険への加入

開催2週間前までに

- 会場の下見、安全確認
- 会場のレイアウト

開催1週間前までに

- 進行表や当日配布物の印刷
- 参加者名簿や名札の作成
- 運営スタッフへの事前説明

チラシづくりのコツ

行ってみたい気持ちはあっても、初めての所に行くのは不安が大きいもの。
誘われるのを待っている方も多いので、チラシはお誘いする大切なツールに。



名称は大事。英語や漢字は覚えにくい。イメージしやすく簡潔に。

手書きにもほのぼのとした味が。

反射しにくい紙が見やすい。
定期的に配布するなら、色やレイアウトは変えずに見慣れたものに。

文字はゴシック体で、字は大きく、くっきりと。写真など重ねない方が読みやすい。

ひとことメッセージも重要!



ステップ③ 実施

参加者が「お客さん」から、
自分の役割が見つけられる居場所へ。

当日の動き

- 集合
運営スタッフへの説明** 居場所の目的、当日の進行、内容をみんなで確認しておきます。緊急時の対応についても共有を。
- 準備** 会場設営、参加者名簿、名札などの受付を準備。初めての人のためにも、開催チラシ、看板、入口、トイレ、控室等の案内サインを掲出しておけば、参加者が不安にならずに過ごせます。
- 開催** 開催中はスタッフの笑顔があれば十分。おしゃべりが苦手な人、初めて来られた人がいれば、ひとこと声をかけるだけで、その人の気持ちは和らぎます。何より自分のペースで過ごせることが一番。
- ふりかえりの会・記録** ふりかえりの内容を中心に記録すれば、次の開催の改善点などの検討に役立てることができます。文書は簡潔に、箇条書きでOKです。
- 報告** 関係者、協力者に報告することで、活動への理解が深まり、継続した協力を得ることにつながります。

案内があると入りやすいです。

ひとこと声をかけてもらうとほっとします。

事例

上京区 きょうも行ってみよう会 みんなの居場所を目指して

当初はイベントを企画して参加者を募る形式でしたが、目指したい居場所はこういったものなのかをみんなと一緒に話し合った結果、今のような形に落ち着きました。

参加者の話を聞くと、「色々な人と“おしゃべり”するのが楽しくて参加をしている」「子どもが独立してからは季節行事をしていないが、昔を懐かしく思っている」ことが見えてきたので、季節行事を通じて参加者自身が役割を見つけられる「居場所」を目指すことになりました。

「寒い冬だから粕汁を作りましょう」「これを入れると美味しいわよ」「大きな鍋、私がつくるわ」というやり取りが行われています。「お世話する側・される側」という垣根をなくして、みんなで一緒にしたいことを出し合い、それぞれが役割を持ちながら楽しんでいます。



参加者が協力して作った粕汁を食べながら談笑中。

事例

右京区 浜ノ本町「絆の会」 居場所づくりから生活支援の活動へ

仲間づくりと孤立防止を目指す自主グループを結成して居場所づくりを進めました。茶話会と相談会を開くなかで、ひとり暮らしの高齢者が安心して暮らし続けていくためには生活支援の課題が浮かび上がり、マンションの住民や近隣の町内向けに、「ちょっとした困りごと（窓の拭き掃除）」のお手伝いが始まっています。

なお、運営費等の一部に京都市の健康長寿サロンと地域支え合いボランティア活動の助成を受けて活動しています。

居場所をはじめると、たくさんの方が来てくれるようになり、活動が定着してくるとこんな声も聞こえてきました。

「〇号室の□□さん、最近みかけないけどカラダの具合は大丈夫かな」、「△△さんも一人だけどちゃんと食事をとれているかな」、「体操や茶話会が苦手な人もいるよね」。

「それなら、一度なんでも相談できる場を開催してみよう」。

そんな会話を糸口に、相談会を開催し普段は参加していない人も来ていただけました。



相談会の開催で介護保険サービスが身近に。



窓拭きには、地域支え合い活動入門講座の修了者も参加。