

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え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

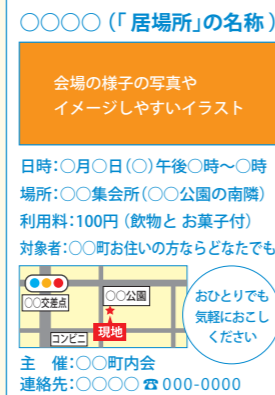
- 会場の下見、安全確認
- 会場のレイアウト

#### 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。

# こんなことに困った！あるある集

# 押さえておきたい 3つのポイント 「安心」・「お金」・「信用」

### プログラムがマンネリ化してきたよ～

おかげさまで1周年  
ただ企画もネタ切れ。どうしよう？

運営スタッフ  
歌、ゲーム、折り紙、体操

お楽しみ企画があると和めますね。参加者や専門職と一緒に話し合うのもひとつです。

コーディネーター

みんなと話せるだけで、元気をもらってます。笑顔が何より。大事なのは居心地。

参加者  
運営スタッフ

### 新しい人が増えないよ～

常連さんができました  
ただいつも同じ人ばかりでいいの？

運営スタッフ

常連さんにとって「居場所」になっている証拠。口コミで来る場合も多いので、協力をお願いするのもひとつ。

コーディネーター

今度、友達もつれてきていいかしら。ぜひぜひ！初めては不安なので、一緒に来てください。お孫さんも大歓迎ですよ。

参加者  
運営スタッフ

### 男性が集いやすくするには？

女性は話題が付きず、いつも賑やか。  
それに比べて、男性はなんとなくポツンとしたかな？

運営スタッフ

女性も男性も集いやすくしたいですね。思い切って協力をお願いすると、居場所になくてならない存在に。

コーディネーター

珈琲をおいしく入れてくれたわ。今では、うちのマスターです。

参加者  
運営スタッフ

### いざという時に備えて 安心のお話

事故は防ごうとしても起きてしまうことがあります。安心して活動するために、万一の時に備えておくことも大事です。

①予防的備え  
日頃からの点検や緊急時の対応等を明確にしておく。

②福祉活動の保険  
活動中にけがをしまったり、周りの人に何らかの被害を与えてしまった場合に補償できる。

---

### みんなの想いを実現するために お金のお話

立ち上げの「初期費用」や、継続のための「運営費」の調達方法を紹介します。

①会費  
年会費や賛助会費を集める方法。

②利用料  
参加者からその都度集める方法。100～500円程度が多いようです。

③補助金や助成金  
自治体や民間団体の助成制度を活用する方法。  
※京都市では補助制度を設けています。詳しくはホームページをチェック。

京都市健康長寿サロン

---

### 一人ひとりのプライバシーを大切にするために 信用のお話

活動を継続するうえで、参加者の情報を共有したり、広報誌に写真等を掲載する場合があります。

①参加者の情報は、適切に保管して、目的以外には使わない。

②広報誌に写真等を掲載するときは、あらかじめ申込時や参加時に本人の了承を得ておく。

困ったときは、地域支え合い活動創出コーディネーターにご相談を。

## “高齢者にやさしいみんなの居場所” イメージ

お待たせー。特売のお弁当買ってきたよー。みんなで食べよう。

お気軽にどうぞ！  
つどいば  
10:00-15:00  
今日は健康体操します！

コーヒー入れますが、どなたかついてに何か入れましょうか？

うれしい！でもカフェインに弱んで番茶をお願いします。

5

よかったらみんなで食べましょう。

うれしいね！しっとりクッキーは食べやすくていいね。

いい曲やし歌いながらもいいね。

この音楽に合わせて体を動かしましょうか。無理しないでね。

ほー！懐かしいですな。

よかったね！孫と一緒に来てうれしいね。

若い頃大好きな曲でよく聴いていたんです。

オバちゃんにもらったの。

6

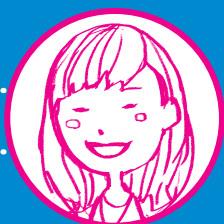
# 地域支え合い活動創出コーディネーター お問い合わせ先

担当	配置場所	電話番号	FAX番号
<b>北区</b> コーディネーター	京都市北区社会福祉協議会 〒603-8143 京都市北区小山上総町3	441-1900	441-8941
<b>上京区</b> コーディネーター	京都市上京区社会福祉協議会 〒602-8247 京都市上京区葎屋町通中立売下る北俵町317	432-9535	432-9536
<b>左京区</b> コーディネーター	京都市左京区社会福祉協議会 〒606-8103 京都市左京区高野西開町5 京都市左京合同福祉センター内	723-5666	723-5665
<b>中京区</b> コーディネーター	京都市中京区社会福祉協議会 〒604-8316 京都市中京区大宮通御池下る三坊大宮町121-2 中京区地域福祉センター内	822-1011	822-1829
<b>東山区</b> コーディネーター	京都市東山区社会福祉協議会 〒605-0863 京都市東山区五条通大和大路東入5丁目梅林町576 やすらぎ・ふれあい館内	551-4849	551-4858
<b>山科区</b> コーディネーター	京都市山科区社会福祉協議会 〒607-8344 京都市山科区西野大手先町2-1 山科総合福祉会館内	593-1294	594-0294
<b>下京区</b> コーディネーター	京都市下京区社会福祉協議会 〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内	361-1881	361-1663
<b>南区</b> コーディネーター	京都市南区社会福祉協議会 〒601-8321 京都市南区吉祥院西定成町32 京都市南老人福祉センター内	671-1589	671-3840
<b>右京区</b> コーディネーター	京都市右京区社会福祉協議会 〒616-8105 京都市右京区太秦森ヶ前町22-3 右京合同福祉センター内	865-8567	865-8569
<b>西京区</b> コーディネーター	京都市西京区社会福祉協議会 〒615-8083 京都市西京区桂良町23-4	394-5711	394-5712
<b>伏見区</b> コーディネーター	京都市伏見区社会福祉協議会 〒612-8318 京都市伏見区紙子屋町544 京都市伏見社会福祉総合センター内	603-1287	603-4532

## 地域支え合い活動創出コーディネーターの役割

地域で求められる支援や  
地域にあるサービスの把握

生活支援の担い手の養成・  
活動支援



地域づくりに関する意見交換等の  
実施、ネットワークづくり

生活支援サービス創出の企画・  
支援

生活支援サービスとは

例えば、健康長寿サロンなどの高齢者が  
集える場の開催や、掃除・買い物などの  
家事支援など的高齢者の生活全般を支援  
する取組をいいます。

地域での支え合いの仕組みづくりをコーディネーターがお手伝いします。

発行 / 平成 30 年 3 月