

# 令和 6 年度 「地域住民福祉活動情報交換会」 報告

区内 19 の連合町会を基礎エリアとして小地域福祉活動推進組織が設置され、地域の実状にあわせた様々な取り組みが行なわれています。

昨年度から今年度にかけて、年に数回の「イベント型活動」から 定期的な交流の場である「サロン型活動」を行う地区が新たに出てきたり、次年度から「サロン型活動」の実施を検討している地区があったりと、地区の活動に変化が見られ始めています。今年度は、「サロン活動（定期的な交流の場）の有効性」をテーマに、各地区で『小地域福祉活動』が果たしている役割や意義を皆さんといっしょに考える機会にできればと開催しました。

自治町会や民生委員児童委員の皆さんなど、30 名の方に参加いただきました。

1. 日 時 令和 7 年 1 月 24 日（金） 午後 1 時 30 分～4 時 30 分
2. 会 場 ウェルピアかつしか 1 階
3. 内 容 第一部

## （1）報告

### ① 東四つ木地区「サロン活動」

報告：荒木 隆一 氏、佐藤 博子 氏、高橋 恒生 氏

### ② 東金町地区「健康サロン」

報告：小林 和博 氏、黒井 朝久 氏、鈴木 進 氏

### ③ 講師から地区への質問等

## 第二部

### （1）講演

「居場所づくりが地域を変える！？」

講師：東洋大学 教授 山本美香氏

### （2）情報交換会（グループトーク）※任意参加

\*\*\*\*\*

## 《目次》

- |      |                    |
|------|--------------------|
| P 2  | 当日の様子              |
| P 5  | アンケート結果            |
| P 9  | 当日資料 ①報告資料（東四つ木地区） |
| P 17 | 当日資料 ②報告資料（東金町地区）  |
| P 27 | 当日資料 ③講演資料（山本教授）   |

社協 YouTube アカウントにて「第一部及び第二部(講演のみ)」を限定公開中です。

(令和年7月4日金曜日午後5時まで)

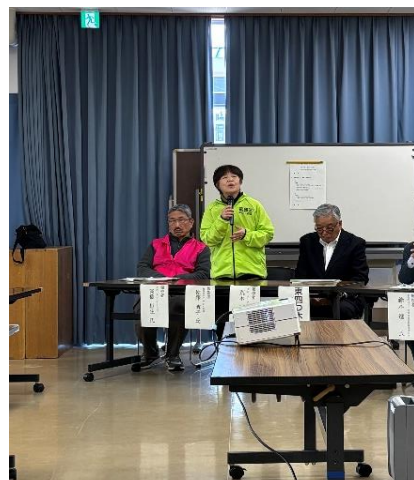
※閲覧用 QR コードは本紙2、3 ページに掲載しています (動画の無断転用・転載等はお控えください)。

## 報告 ①東四つ木地区「サロン活動」 荒木 隆一氏、佐藤 博子氏、高橋 恒生氏

### 《活動方針》

- 住民同士の繋がりから顔の見えるまちづくり、安心して暮らせるまちづくり。
- 地域で支えあう活動の目指す方向性・必要性などを考えてつながりのある場を作ることで住み良いまち作りを進めていく。
- 地域で参加できる方”を中心としたスタッフ。  
無理のない効率の良い運営方針。
- サロンの定着を目指し、毎月第2金曜の同じ時間で実施。

動画は  
こちら



3. 活動内容

**サロン活動** 月1回(第2金) 午後1時30分～2時30分 令和6年7月～

**メニューなし【フリーサロン】** ... 好きなことをしながらまったり交流♪

- ・おしゃべり(茶話会)
- ・ゲーム(トランプ・輪投げ・ジェンガなど)
- ・相談コーナー(民生委員による)

**メニューあり**

- ・音楽(Gバンド 中学校吹奏楽部 地元コーラス)
- ・体操(3B体操)
- ・保育園児による聖誕劇披露 など。

**イベント活動** 年1回程度 午後1時半～2時間



## 報告 ②東金町地区「健康サロン」 小林 和博氏、黒井 朝久氏、鈴木 進氏

### 《活動方針》

- 住民による支え合いのまちづくりを実現するために、その課題などについて検討する。
- 人とのつながりを取り戻し、安心していきいきと暮らせる地域を創る。

動画は  
こちら



3. 活動内容

健康の維持増進と地域の人々との交流を深めるために「健康」をテーマにしたサロン活動を行っている

- ① 簡単ヨガ
- ② ボッチャ
- ③ スポーツ吹き矢
- ④ ラジオ体操の集い
- ⑤ 健康麻雀(囲碁・将棋)
- ⑥ 盆踊り練習会

※上記のほかイベント型活動を2種類(健康フェア、楽(学)習会)年1回ずつ実施。



山本教授から東四つ木地区と東金町地区への Q&A 動画はこちらから♪



講演「居場所づくりが地域を変える?!」 山本 美香氏（東洋大学 教授）

《講演トピックス》

- ・孤立化する現代社会
- ・日本だけじゃない！孤立化がすすむ世界～何が求められるのか？
- ・地域の中に新しく「縁」を作ること
- ・いろいろな居場所
- ・居場所のもつちから

動画は  
こちら



居場所をつくることで地域がどう変わるか、その必要性や効果について分かりやすくお話していただきました♪



グループトーク（情報交換）

《情報交換会の様子》



グループに分かれ、各地区の状況、取り組み、課題共有のほか、講演・報告を聞いての感想の共有、今後行ってみたい活動について等、積極的に情報交換されていました。







# 令和6年度地域住民福祉活動情報交換会 参加者アンケート

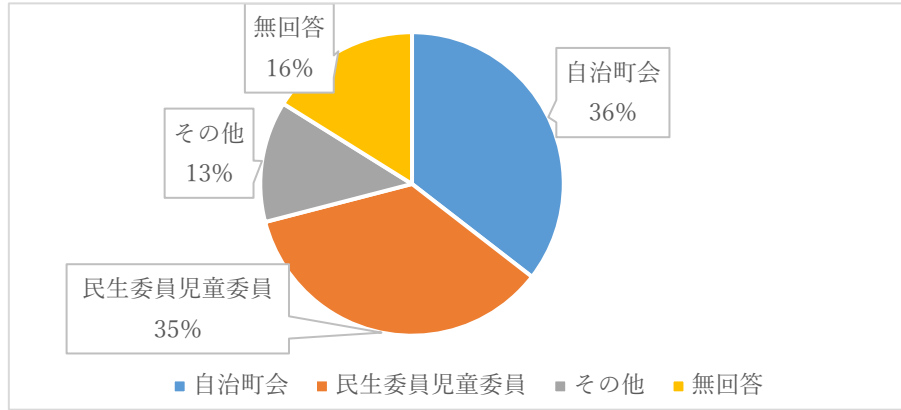
集計結果

回答 30人 参加者 37人

## ■所属

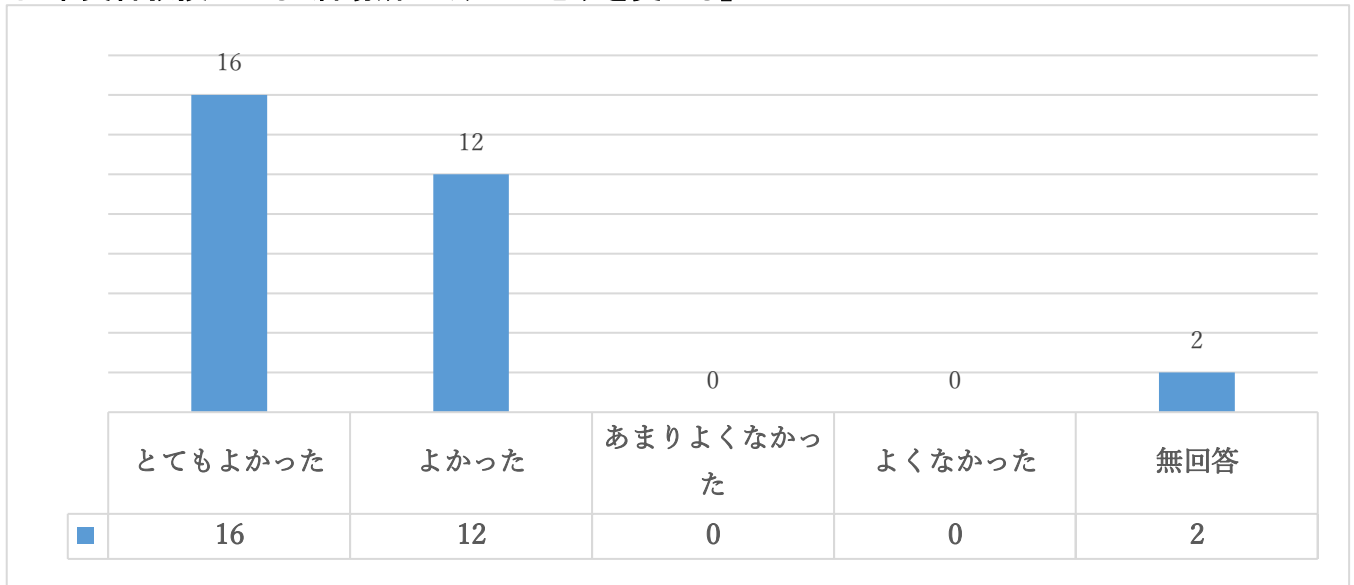
自治町会	民生委員児童委員	その他※	無回答
11	11	4	5

※その他【小松菜いちょう倶楽部】、【コトモクラブ】、【地区センター】



## ■講演についてお聞きします

### 1. 山本美香教授による「居場所づくりから地域を変える」について



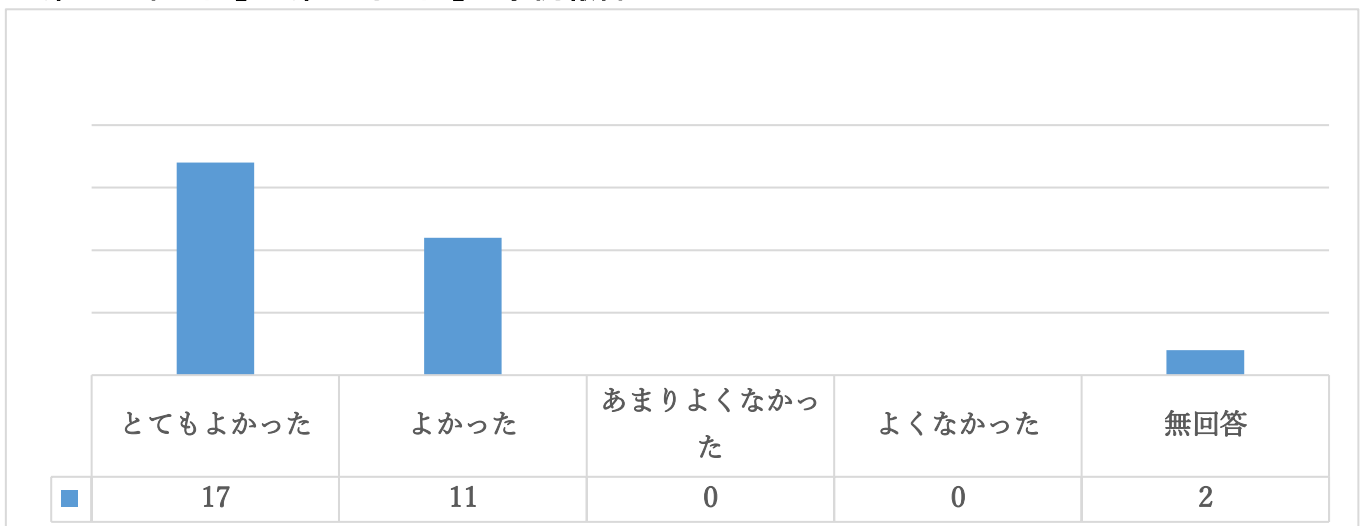
### 自由意見

- ・スウェーデンやイギリスの事情など、初めて聴く情報で、大変ためになりました。
- ・孤独、孤立は高齢者に限らない、若者、外国籍の方々…地域に新しく縁をつくる→人と人と地域をつなぐことは、人の情報を得てその後も支援していくことが大事だと思う。受け皿だけ作っても人は集まらない。
- ・YOUの場の必要性を確認できてよかったです。

- ・弱い紐帯の方が、強いというお話に「なるほど、その例を見たことがある」と同意するところがあり、確信に変わりました。
- ・「つながり」の在り方がよくわかりました。無理はしないで、長続きすること。
- ・わかりやすい話でした。いろいろな場での居場所づくりの大切なことが分かりました。
- ・居場所づくりの可能性の広さに気づきましたが、ハード整備が自治体では難しいと考えています。
- ・アイデアが欲しいです。
- ・次回は違うテーマも聞きたい。
- ・勉強になりました。帰って役立てます。
- ・地域での居場所づくりがとても大切
- ・居場所が少なく、確保することが難しい。
- ・居場所が孤立問題に立ち向かうことがよくわかった。
- ・居場所づくりを考えていきたいと思います。
- ・居場所を提供できる力のある組織をつくりあげたい

## ■活動報告についてお聞きします

### 2. 「東四つ木地区」と「東金町地区」の事例報告について



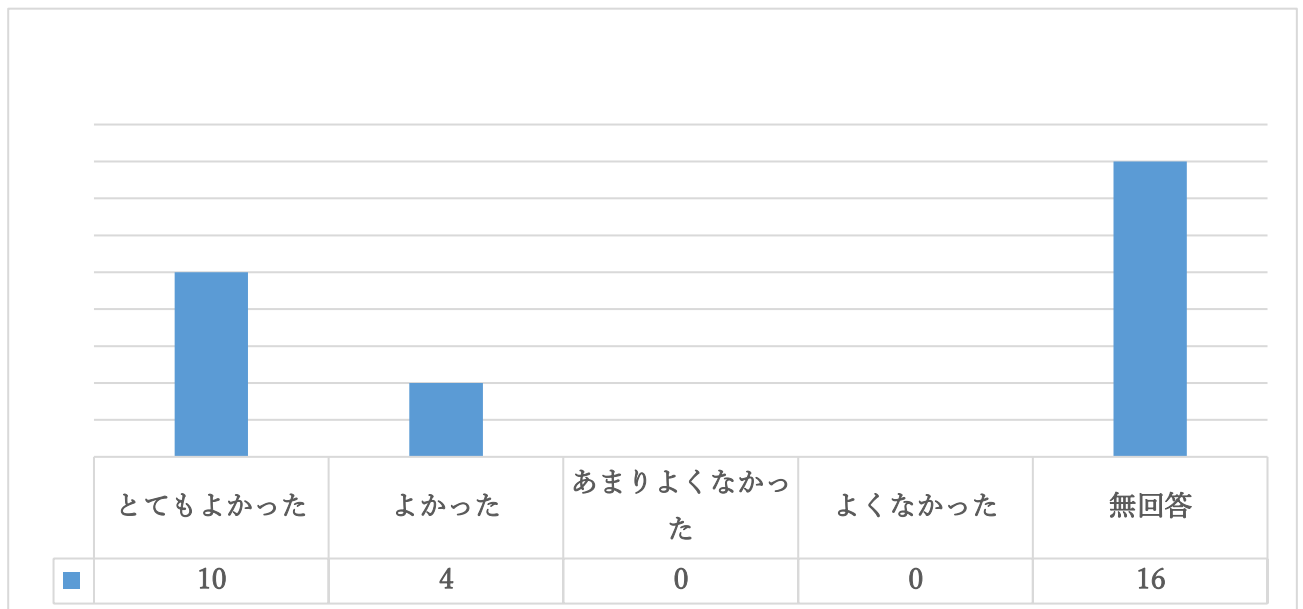
### 自由意見

- ・小地域活動は高齢者メインになりがちだが、社会資源(中学生、園児)を巻き込むことで異世代交流ができていることは良いと思う。
- ・活動のメニューが選択できるのはよい。
- ・どの活動もそうだが、メンバーの人柄は大事。
- ・開始した経緯を含め、お話していただき、大変良かったです。
- ・取り組みや、活動内容など、プロジェクターにより、よくわかりやすかった。
- ・取り組みの種類が多いので、大変なはずなのに長く続いているのはうらやましく思った。
- ・他の組織を巻き込んで行っていることを参考にしたい。
- ・東金町地区、すごく活動しているのでびっくりしました。
- ・地域の工夫や人的資源の発掘など、一体感のある活動が、地域活性化につながっているなと感じました。

- ・東四つ木地区わかりやすく説明していただき、ありがとうございました。
- ・いろいろな活動をよくまとまってやっている。
- ・おしゃべり、知り合いに会える居場所になっていることは良いと思う。
- ・小地域福祉活動は、地域全体で、もっと理想を大きくするものと思いました。
- ・参考になりました。
- ・活動内容がよくわかってとても素晴らしかった。
- ・参考になりました。
- ・推進委員が積極的に動いてくれている状況がすばらしく感じた。
- ・東四つ木地区：良くまとまっていました。
- ・東金町地区：説明もよくまとまっていました。

## ■情報交換会についてお聞きします

### 3. グループでの情報交換・・・いかがでしたか？



### 自由意見

- ・地域で違う、もう少し時間があれば。
- ・具体的な話を聞けて良かったです。
- ・班で話をさせていただいて、いろいろ参考になる話が聞けて良かったです。
- ・活発な意見交換ができました。

**4. 今回の情報交換会を通して、今後の活動の参考になりそうなことや、役立ちそうなこと、実践してみたいこと等がありましたか。どんなことか、ぜひ、ご記入ください。**

**自由意見 ・ 感想**

- ・ 近隣なので、ぜひ今後も参加させて頂きたく思います。
- ・ とても参考になった。
- ・ 個別には様々な活動をしているが、それらがつながっていない。どこがそれをつなげていくか。
- ・ チラシの見直し、地域のイベント紹介を入れる。
- ・ 他の組織と関わりをもつこと。無理をせず、長く続ける大切さ。
- ・ 自分(役員)が楽しむ。
- ・ 弱いつながりで良い。
- ・ 貸農園を借りて地域住民で、作物を育てる取り組みのアイデアは面白いと思いました。
- ・ 色々な話が聞けて、また参加したい。有意義だった、ありがとうございました。
- ・ 非常に有意義な講演でした。
- ・ ステキなチラシを作成して、町会会員以外の人たちにも知ってきてもらいたい。
- ・ 今日2地区の活動は大変参考になりました。

**5. 本日、または今後の「地域住民福祉活動情報交換会」へのご感想・ご意見がありましたらご記入ください。**

**また、今後の情報交換会で取り上げてほしいテーマ等がありましたらご記入ください。**

**自由意見 ・ 感想**

- ・ 発達障害に特化したテーマがあれば嬉しいです。
- ・ 小地域のスタートは地域に精通している町会、民生委員のメンバーがあり、イベントも高齢者対象のものを永遠と続けている。いささかマンネリと感じる。メンバーに若者、子どもの団体も入れ、新しいアイデアを盛り込んでいけたらと思う。葛飾は人口増で若い単身者も多く、地域に住んでいる。顔の見える関係をつくることで災害時に若者は大きな力を発揮してくれると思う。「災害」をテーマに若者と一緒に地域の災害を考えるディスカッション、災害用品展示、工夫などを話し合えたらどうか。
- ・ 交換会の時間をもっととってほしかった。
- ・ サロン活動と地域とのつながり方を具体的に。
- ・ 将来の活動の人材育成。
- ・ 参加者の勧誘方法。
- ・ 携帯電話の情報共有の活用。
- ・ 役員の育成に関すること。



# 東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会

## 東四つ木ハープさくら会

### ーサロン活動ー

～令和6年度 地域住民福祉活動情報交換会 令和7年1月24日～

- 1 推進組織の紹介
- 2 活動が始まった経緯
- 3 活動内容
- 4 現在の活動状況
- 5 今後の活動・展望

## 目次

## 1. 推進組織の紹介

- 平成26年度～打合せ開始
- 平成26年8月推進委員会開始
- 平成28年11月第1回サロン開催

### 【組織名称】

**東四つ木ハーブさくら会**

### 【構成員】

- ・自治町会役員
- ・民生委員・児童委員
- ・青少年育成地区委員会委員
- ・在宅サービスセンター職員
- ・地区センター長 **【約20名】**

### 推進委員

- ・福祉活動の方向性、大枠について検討
- ・イベント運営に従事

### 実行委員

- ・サロン活動を中心に検討、運営
- ・イベント活動のサポート

<R6年4月1日組織図による>

## 【活動の方針】

○住民同士の繋がりから

**顔の見える**まちづくり、**安心して暮らせる**まちづくり。

○地域で支えあう活動の目指す方向性・必要性などを考えて

**つながりのある場**を作ること

**住み良いまち作り**を進めていく。

◎地域で参加できる方”を中心としたスタッフ。

**無理のない効率の良い**運営方針。

◎サロンの定着を目指し、毎月第2金曜の同じ時間で実施。



## 2. 活動が始まった経緯

### 第1フェーズ 平成26年度～平成31年度(令和元年度)

平成26年時点  
区内多くの地区で小地域福祉活動が  
スタートしていた。東四つ木でも推進組織を  
発足させた。平成28年サロン活動開始に至る  
まで継続的に話しあいを続けた。  
少しずつサロン活動が定例化。



### 第2フェーズ 令和5年度～現在 ※令和2年度～4年度 サロン・イベント活動中止



#### 令和5年度

「サロン・イベント」活動再開。

コロナ前は2ヶ月に1回活動していたが  
3~4ヶ月置きにやってみた。

会議で今後のサロン活動について話しあった。

## 3. 活動内容

### サロン活動

月1回(第2金)  
午後1時30分～2時30分


令和6年7月～

#### メニューなし【フリーサロン】

- ・おしゃべり(茶話会)
- ・ゲーム(トランプ・輪投げ・ジェンガなど)
- ・相談コーナー(民生委員による)

好きなことをしながら  
まったり交流♪

#### メニューあり

- ・音楽(Gバンド  中学校吹奏楽部  
地元コーラス)
- ・体操(3B体操)
- ・保育園児による聖誕劇披露 など。



### イベント活動

年1回程度  
午後1時間半～2時間



4. 現在の活動状況

サロン活動

月1回(第2金)  
午後1時30分~2時30分

運営のお手伝いに  
ボランティアの方が2名  
来てれています



オセロ

おしゃべりしながら

フリーサロン

こんなこと やってます!



輪投げ



トランプ



スリル満点 ゲーム



4. 現在の活動状況

サロン活動

月1回(第2金)  
午後1時30分~2時30分

令和6年度 年8回(予定含む)  
うち、フリーサロン5回 メニューあり3回



中学校吹奏楽部

メニューあり

地域住民と中学生・保育園児の  
《世代間交流》



3B体操



キリスト聖誕劇



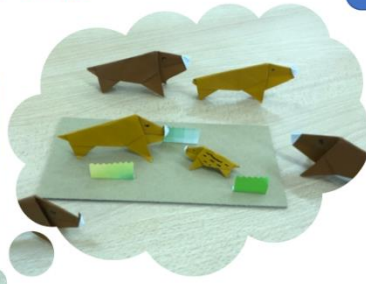
健康体操



#### 4. 現在の活動状況

### ～折り紙サロン～

### サロン活動



### ～即興 折り紙教室～



フリーサロン  
にて  
ボランティア  
による  
即興  
折り紙教室♪

#### 4. 現在の活動状況

### 運営

当初30名ほどでスタートしたが、メンバーの高齢化が進み、仕事の都合で参加できるメンバーも少なくなった。現在は実質十数名で月1回のサロン運営を行っている。

ハープさくら会  
(メンバーの一部)



### 地域のか

地元の在宅サービスセンター（介護施設）職員もハープさくら会のメンバー。大きなチカラとなっている。ほか、中川中学校（吹奏楽部）やこひつじ保育園（園児10名程度）なども協力してくれている。

#### 4. 現在の活動状況

##### コロナ禍を経て

サロン活動がなくなってからは孤立する方が増加



民生委員として「何かしたい」という気持ちが、サロン活動と繋がり「お悩み相談コーナー」をつくり、気楽に立ち寄ってもらえるようにしました。



資料コーナーもあります

#### 4. 現在の活動状況

### ハープさくら会 活動PRチラシ

### サロン編

<開催前>

メニューなし【フリーサロン】  
ちらし

メニューあり ちらし

毎月第2金曜日にサロンを開催します!  
東四つ木ハープさくら会

気軽に寄ってリフレッシュ!!

★おしゃべり(茶話会)★カードゲーム等  
★民生委員の困りごと相談



令和7年1月10日(金)/2月14日(金)  
13:30~14:30 <開場13:15>

会場 東四つ木地区センター3階  
参加費 100円<事前申し込み不要>

地域の皆さんと新しい交流の場を作りましょう!  
多くの方のご来場をお待ちしています。

主催: 東四つ木ハープさくら会 (東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会)  
協賛: 東四つ木地区民生委員児童委員協議会、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、東四つ木地区社会福祉協議会  
問い合わせ先: 東四つ木地区社会福祉協議会 小地域福祉活動推進課 TEL.03-5698-2435

毎月第2金曜日にサロンを開催します!  
東四つ木ハープさくら会

3B体操やってみよう!!

★用具を使う楽しい体操!~座ってもできる!  
★民生委員の困りごと相談



令和6年8月9日(金) 9月13日(金)、10月11日(金)  
13:30~14:30 <開場13:15>

会場 東四つ木地区センター3階  
参加費 100円<事前申し込み不要>

地域の皆さんと新しい交流の場を作りましょう!  
多くの方のご来場をお待ちしています。

主催: 東四つ木ハープさくら会 (東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会)  
協賛: 東四つ木地区民生委員協議会、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、東四つ木地区社会福祉協議会  
問い合わせ先: 東四つ木地区社会福祉協議会 小地域福祉活動推進課 TEL.03-5698-2435

毎月第2金曜日にサロンを開催します!  
東四つ木ハープさくら会

クリスマス会

園児による聖誕劇 (14:00から)



令和6年12月13日(金)/1月10日(金)、2月14日(金)  
13:30~14:30 <開場13:15>

会場 東四つ木地区センター3階  
参加費 100円<事前申し込み不要>

地域の皆さんと新しい交流の場を作りましょう!  
多くの方のご来場をお待ちしています。

主催: 東四つ木ハープさくら会 (東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会)  
協賛: 東四つ木地区民生委員協議会、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、東四つ木地区社会福祉協議会  
問い合わせ先: 東四つ木地区社会福祉協議会 小地域福祉活動推進課 TEL.03-5698-2435



4. 現在の活動状況

ハープさくら会 活動PRチラシ

イベント編

<表>

<裏>

<開催前>

東四つ木 ハープさくら会  
第24回 サロン活動 **春の音楽会**  
中川中学校吹奏楽部  
アルペジオネガ  
木根川ホットバンド  
令和6年3月23日(土) 13:30~15:00  
会場 東四つ木地区センター3階  
参加費 200円<事前申し込み不要>  
東四つ木ハープさくら会は、東四つ木地区の皆さんを対象に、笑顔で毎日過ごすための福祉活動を実施しています。  
地域の皆さんと新しい交流の場を作りましょう！  
多くの方のご来場をお待ちしています。  
主催：東四つ木ハープさくら会（東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会）  
協賛：東四つ木自治会連合会、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、葛飾区社会福祉協議会  
問い合わせ先：葛飾区社会福祉協議会 小地域福祉活動推進係 TEL.03-5698-2435

東四つ木 ハープさくら会  
ってなあに？  
葛飾区社会福祉協議会の支援を受け、身近な地域で「なれあふ」「交えあふ」「助けあふ」仕組みをつくり、安心して暮らすことができる福祉のまちづくりを目指しています！  
葛飾区社会福祉協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会、東四つ木地区自治会連合会、東四つ木地区民生委員児童委員協議会、青少年育成東四つ木地区委員会、東四つ木在宅サービスセンター、葛飾区社会福祉協議会

東四つ木 ハープさくら会  
ってなににするの？  
講座やイベント等を企画、開催したり地域の皆さんの交流を図ります。サロン活動の開催も定期的に予定しています。

ハープさくら会は  
このメンバーで活動しています！

鈴木 隆文 (連合町会長)	佐藤 博子 (地区民協会長)
高橋 虎夫 (町会役員)	歌田 順子 (民生児童委員)
高橋 恒生 (町会役員)	栗田 美江子 (民生児童委員)
磯川 統一 (木根川町会長)	鈴木 幸子 (民生児童委員)
佐々木 房男 (町会役員)	作田 光江 (民生児童委員)
浅岡 伸一 (町会役員)	渡部 和史 (民生児童委員)
荒木 隆一 (東町会長)	澤 賢一 (地区委員会)
西 忠夫 (町会役員)	梅村 茂 (佐野-Cロビタ)
渡辺 すい子 (町会役員)	内田 比登美 (佐野-Cロビタ)
竹島 和也 (地区センター長)	安養寺 朋子 (佐野-Cロビタ)

4. 現在の活動状況

ハープさくら会 活動PR 報告書

サロン編

<開催後>

令和6年度第3回サロン報告書

主催	東四つ木ハープさくら会 (支援：葛飾区社会福祉協議会)
日時	9月13日(金) 13:30~14:30
場所	東四つ木地区センター3階 多目的ホール
参加者	35名(ハープさくら会メンバー、地域を代表する皆さん、センター長1名含む)
参加費	100円 お茶・お菓子(お料理、デザートお茶、ホームメイド等温かいものを配布)
内容	・区・危機管理課 生活安全係「三山課長・木平係長」(音楽サロン・ダンス配布あり) ・おしゃべりやゲームができるコーナー・相談コーナー 参加費の振→①②は振を1つ合わせて長方形 ③は振を2つ合わせて長方形

流れ：13:00 スタッフ集合  
13:15 受付開始  
13:25 生活安全課よりお話し  
13:35 サロン開始  
14:30 サロン終了(相談コーナー利用者0)  
15:00 解散

感想：今回のサロンは、ファミリーサロンでした。まだまだ残暑が強い暑い日でしたが、地域の方が22名参加してくださいました。回を重ねるごとに参加される方が増えています。初めて参加された方もいて、サロンが少しずつ地域の方に広まっている実感がありました。皆さん、ゲームを通じて一緒に楽しんでいく変化が印象的でした。また今回、東交番が出しているチラシ(内容不明)がポストに入っていたが、どこかへは

さくら会メンバー向け

第1回サロン：7月12日(金) 35名  
第2回サロン：8月9日(金) 35名

第3回サロン：9月13日(金)  
第4回サロン：10月11日(金)

東四つ木ハープさくら会活動報告書  
(東四つ木地区小地域福祉活動推進委員会) TEL: 03-5698-2435  
日時：毎月第2金曜日 午後1時30分~午後2時30分  
場所：東四つ木地区センター(葛飾区東四つ木1-20-4)  
対象：どなたでも参加可 参加費：100円 お茶菓子付き！  
内容：月によって替わります  
(例：懐かしいゲーム、おしゃべり、体操、音楽鑑賞など)  
令和6年7月から月に1回開催も利用可能な地域サロンを東四つ木地区センターで始めました。月に1回開催することで地域に定着があることを目指して、でもらいたくサロンの定着を目指しています。

地区向け(掲示板)



### 今後の活動・展望



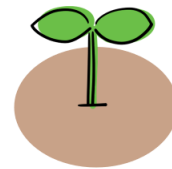
◆ここに来れば、  
おしゃべりが出来たり、知り合いの人と会えたり  
新しい知り合いができたり、  
そんな居場所作りを続けていきたい。

◇活動拠点の東四つ木地区センターが、令和7年度に  
改修工事で数か月使用できなくなることを含め、  
サロン実施場所の多極化を図り  
地域の皆さんの「身近なサロン」にしていきたい。



# 東金町地区小地域福祉活動推進委員会

## ー健康サロンー



令和6年度地域住民福祉活動情報交換会 令和7年1月24日

### 目次

- 01 推進組織の紹介
- 02 活動が始まった経緯
- 03 活動内容
- 04 現在の活動状況
- 05 今後の活動・展望

## 1. 推進組織の紹介

【組織名称】 東金町地区小地域福祉活動推進委員会

【活動開始年度】 2008年(H20年)9月1日～

【委員数】 24名

### 【構成員】

- ▶自治町会役員
- ▶民生委員・児童委員
- ▶青少年育成地区委員会委員
- ▶高齢者総合相談センター金町
- ▶水元保健センター
- ▶東金町地区センター

3

## 活動方針

- ・住民による**支え合いのまちづくり**を実現するために、その課題などについて検討する。
- ・人との**つながり**を取り戻し、**安心していきいき**と暮らせる地域を創る。



## 2.活動が始まった経緯

平成19年  
6月～8月

<モデル地区募集> (小地域福祉活動を行う)  
東金町地区では福祉活動として、民生委員・児童委員が  
H18年～「いきいき安心健康フェア」を年1回開催していた。  
更なる地域福祉の充実を地区全体として取り組むため応募。

平成20年  
3月17日

<モデル地区指定> (H20.4～22.3の2年間)

平成20年  
5月15日

<第1回活動連絡会> (経過説明)  
地区町連会長 地区民児協会会長 社協

平成20年  
8月30日

<活動開始>  
中学生を主体の防災訓練  
9. 1以降 簡単ヨガ (健康体操・絵手紙教室・回想法は現在中止)



5

## 3.活動内容

健康の維持増進と地域の人々との交流を深めるために

「健康」をテーマにしたサロン活動を行っている

①簡単ヨガ

②ボッチャ

③スポーツ  
吹き矢

④ラジオ体操  
の集い

⑤健康麻雀  
(囲碁・将棋)

⑥盆踊り  
練習会

※上記のほかイベント型活動を2種類 (健康フェア、楽(学)習会)  
年1回ずつ実施。

6

### 3.活動内容

## ①簡単ヨガ

- ・「簡単」と記載している理由：  
初心者や年配者でも楽に身体を動かし  
ヨガを楽しんでもらえるように。
- ・柔軟性を高められるなど、  
健康な身体を保つことに適している。

**\*講師 1名\***



## ②ボッチャ

- ・障がい者の為に考案されたスポーツであり  
ルールも簡単で激しい動きがない  
→年配者も楽しく身体を動かすことができる
- ・地区センター会議室の床にテープで模擬  
コートを作成。
- ・1回に6名(3人×2チーム)が対戦。その場で  
チームスコアもつけながら楽しんでいる。

**\*講師 2～3名(健康づくり推進員)\***

※以前から他のメニュー等で繋がりあり





### 3.活動内容

#### ③スポーツ 吹き矢

《取組み開始の経緯》

- ・コロナ発生前の「健康フェア」で肺活量の測定を行ったところ、「スポーツ吹き矢」で呼吸法を学ぶことを知った為。
- ・推進委員のなかに以前から趣味として吹き矢を行っている人がいることで現在も運営はスムーズ。

**\*講師 1名（補助：推進委員2名）\***



#### ④ラジオ体操 の集い

《取組み開始の経緯》

- ・コロナ発生後、屋内でやっていたサロンを中止にせざるを得なかった。代替案を考えた結果、様々な場所で行っている「ラジオ体操」をこの活動に位置付けて新たな場所で開催することとなった。
- ・ソーシャルディスタンスも意識しながらコロナ禍でも定期的に地域の方同士顔を合わせる機会をつくれた。

**\*講師 1名（補助：推進委員数名）\***

10



### 3.活動内容

## ⑤健康麻雀 (囲碁・将棋)

飲まない  
(禁酒)

すわない  
(禁煙)

賭けない

- ・あきみつサロン・地区センターの2ヶ所にて、上記ルールを守り健全に行っている。

※囲碁・将棋を同時開催している。

**\* 進行役：推進委員 数名 \***



## ⑥盆踊り 練習会

- ・色々な踊りを楽しく習得することを目的にしている。
- ・地域の盆踊り大会等に気楽に参加できるように練習している。

**\* 講師 1名 \***  
**(補助：健康づくり推進員)**



## 4.現在の活動状況

### ①簡単ヨガ

【会場】 東金町地区センター2階 和室

【開催日時】 毎月第1金曜日（7.8月は休会）  
午後1時半～3時

【参加人数】 平均12名（ほぼ女性）

#### 🌸 特記事項

- ・ 令和6年度～月1回開催へ（～令和5年度までは隔月）
- ・ 当日サロン準備・片付けは参加者が主で地区センターと一緒にしている。
- ・ 最近参加者が20名近くなることもあり、会場変更検討中。



無理せず  
心地よさを感じて ✨

13

## 4.現在の活動状況

### ②ポッチャ

【会場】 東金町地区センター1階

【開催日時】 毎月第3金曜日（7.8月は休会）  
午後1時半～3時

【参加人数】 平均17名

#### 🌸 特記事項

- ・ 令和6年度～月1回開催へ（～令和5年度までは隔月）
- ・ 当日サロン準備・片付けは健康づくり推進員・地区センターが主で行っている。



待機時間は  
エールの送りあい ★

14



#### 4.現在の活動状況

### ③スポーツ吹き矢

【会場】 東金町地区センター1階

【開催日時】 毎月第2火曜日（7.8月は休会）  
午後1時～3時

【参加人数】 平均10名

呼吸を意識すると  
気持ちも穏やかに😊



#### 🌸 特記事項

- ・当日サロン準備・片付けは講師・推進委員が主で地区センターと一緒にしている。
- ・令和6年度～大会(3月)を開催予定。スポーツ吹き矢を盛り上げて参加者を増やして行けたらと思っている。

15

#### 4.現在の活動状況

### ④ラジオ体操の集い

【会場】 防災活動拠点であるわかば公園

【開催日時】 毎月第2、第4日曜日(7.8月は休会)  
午前8時～8時15分

ラジオ体操第1、第2を実施

【参加人数】 平均30名

みんなで朝活☀️



#### 🌸 特記事項

- ・当日サロン準備・片付けは推進委員数名が主で行っている。
- ・参加者は出席表に記入いただき、毎年出席回数により感謝状を贈呈(3月)している。

16

#### 4.現在の活動状況

##### ⑤健康麻雀（囲碁・将棋）

【会 場】 東金町地区センター  
ふれあいサロンあきみつの2カ所

※囲碁・将棋を同時開催



【開催日時】 東金町地区センター 毎月第2第4土曜日 午後1～4時  
ふれあいサロンあきみつ 毎月第3土曜日 午後1～3時半

【参加人数】 東金町地区センター 平均12名  
ふれあいサロンあきみつ 平均8名

推進委員も  
楽しみながら♪

##### 🌸 特記事項

- ・当日サロン準備・片付けは推進委員数名が主で行っている。
- ・令和5年度～健康麻雀大会(3月)を開催し、令和6年度も実施予定。
- ・健康麻雀をきっかけに、サロンあきみつを知った方もいる。

17

#### 4.現在の活動状況

##### ⑥盆踊り練習会

【会 場】 東金町地区センター2階和室

【開催日時】 毎月第1水曜日  
午後1時半～3時

【参加人数】 平均17名（ほぼ女性）



おしゃべりも  
軽やかに⚡


##### 🌸 特記事項

- ・当日サロン準備・片付けは参加者が主で地区センターと一緒に  
行っている。
- ・各町会イベント、葛飾盆まつり等、地域の祭りにて踊りを  
披露されている。盆踊りは夏場がメインだが、年間通して  
活動している。

18



## 今後の活動・展望



- ◆ 東金町地区では、健康サロンで6つの事業を展開しており、今後更なる参加者の増加に向けて努力していきたい。  
(6メニューあるので、試しに1つずつ参加され  
自分に合ったサロンを見つけている方が多い)
- ◆ この地域のすべての人に健康と福祉を与え、  
地域社会での孤立をなくすことを目標に  
関係各団体と協力し進めていきたい。

19



# 地域住民福祉活動交換会 居場所づくりが地域を変える！？

2025年1月24日

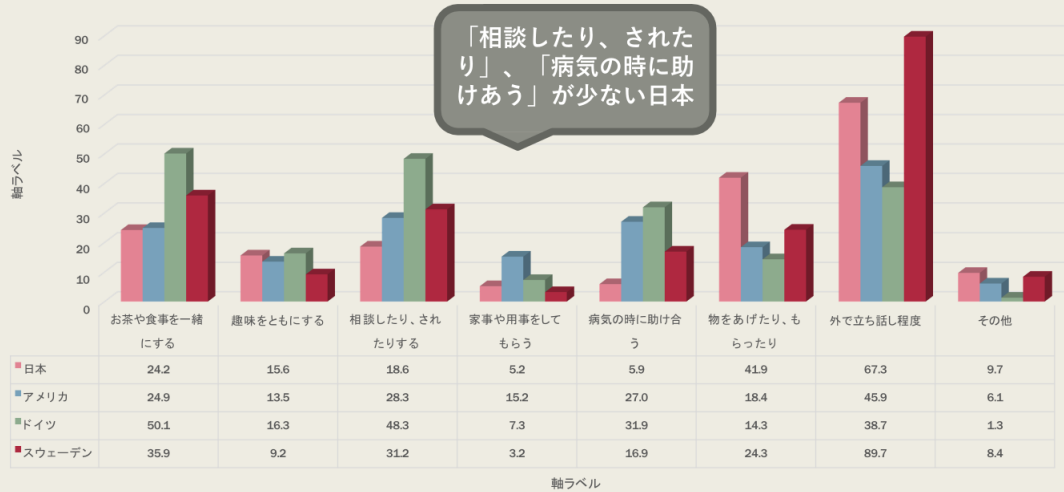
東洋大学 山本美香

## 今日、お話しすること

1. 孤立化する現代社会
2. 日本だけじゃない！孤立化がすすむ世界～何が求められるのか？
3. 地域の中に新しく「縁」を作ること
4. いろいろな居場所
5. 居場所のもつちから

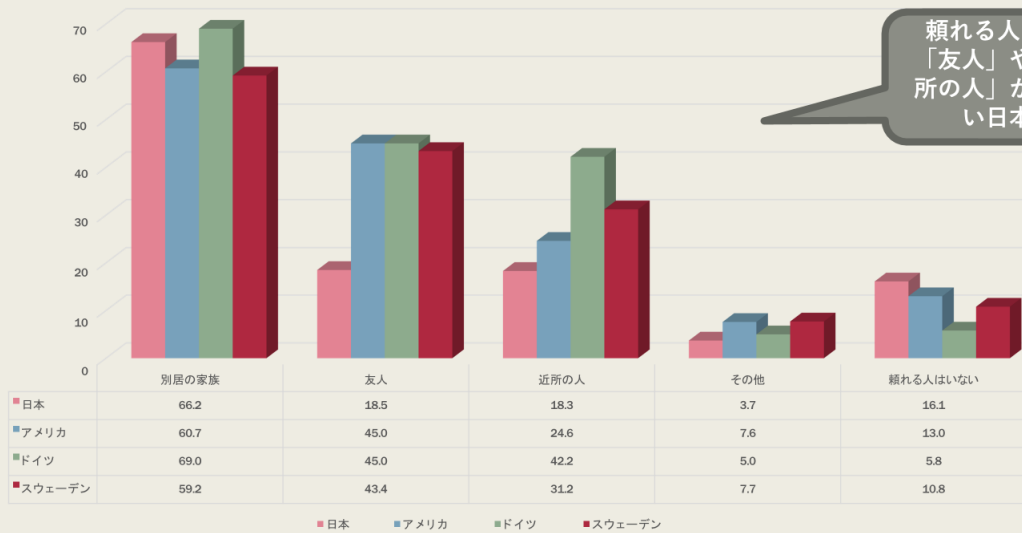
# 1. 孤立化する現代社会

## 近所の人たちとの付き合い方



出典：平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果 内閣府

## 同居の家族以外に頼れる人



頼れる人に、「友人」や「近所の人」が少ない日本

出典：平成27年度 第8回高齢者の生活と意識に関する国際比較調査結果 内閣府

## 孤独死 男性 > 女性 多いのは現役世代 > 高齢者

孤独死 = 賃貸住宅居室内で死亡した事実が死後判明に至った1人暮らしの人（このレポート内での定義）

### 孤独死者の男女比と年齢

男女別孤独死人数と死亡時の平均年齢 (n=10,154) カッコ内の数字は前回の数値

項目	男性	女性	合計
人数	8,478人 (7,234人)	1,676人 (1,454人)	10,154人 (8,688人)
割合	83.5% (83.3%)	16.5% (16.7%)	100%
死亡時の平均年齢	63.0歳 (62.7歳)	61.8歳 (61.5歳)	62.8歳 (62.5歳)
平均寿命	81.09歳	87.14歳	-

男女別死亡年齢の構成比 (n=10,065) 年齢が不明なデータを除く。

	~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~64歳	現役世代小計	65~69歳	70~79歳	80歳~	合計
男性	208人	366人	776人	1,527人	1,101人	3,978人	1,433人	2,286人	711人	8,408人
割合	2.5% (2.6)	4.4% (4.5)	9.2% (9.6)	18.2% (18.1)	13.1% (13.0)	47.4% (47.8)	17.0% (17.5)	27.1% (26.8)	8.5% (7.9)	100%
女性	118人	118人	172人	245人	160人	813人	185人	386人	273人	1,657人
割合	7.1% (7.4)	7.1% (7.4)	10.4% (11.1)	14.8% (14.8)	9.7% (8.8)	49.1% (49.5)	11.2% (11.1)	23.2% (22.5)	16.5% (16.9)	100%
合計	3.2% (3.4)	4.8% (5.0)	9.4% (9.9)	17.6% (17.5)	12.5% (12.3)	47.5% (48.1)	16.1% (16.5)	26.6% (26.0)	9.8% (9.4)	100%

出典：「第5回孤独死現状レポート」一般社団法人日本少額短期保険協会孤独死対策委員会 2024年12月

## 2. 日本だけじゃない！孤立化が すすむ世界 ～何が求められるのか？

### イギリスに設置された 「孤立問題担当国務大臣」



Theme 1: Supporting organisations to tackle loneliness

孤立に挑む  
組織を応援



Theme 2: Supporting individuals to tackle loneliness

孤立に悩む  
個人を応援



出典：<https://www.gov.uk/government/people/baroness-barran>



## 健康に大きな悪影響をもたらす孤独

“It says loneliness is as harmful to health as smoking 15 cigarettes a day and affects nine million UK people.”

孤独は、一日たばこを15本吸うくらいに健康に害がある。そして、イギリスでは900万人がそうした状況にある。

(「孤独委員会」イギリス)

イギリスでは、公立図書館やデイサービスセンターを次々閉鎖している！孤立化と関係があるかも…。

(出典：BBC NEWS JAPAN <https://www.bbc.com/japanese/42728308>)

## “孤独・孤立”先進国が抱える 共通の課題

- 海外でも孤立化が進み、どうやったらコミュニティを再構築できるかを模索している
- 日本のコミュニティカフェにも注目！

# 日本の餅つき（地縁に基づく互助活動）に注目する他国の人々

「お餅つきには、どんな意味があるのですか？」

「誰が中心になってやっているのですか？」

「これをやることで、コミュニティには、どんな影響がありますか？」



自治会って何ですか？

2019年12月15日。  
東京都北区U豊島5丁目団地のお餅つきを、  
外国の研究者が視察に！

## 日本にもいる孤独・孤立対策担当大臣

### ■ 内閣官房が担当する孤独・孤立対策担当室

#### あなたのための支援があります

誰にも頼れず、ひとりで悩みごとをかかえていませんか。  
いくつかのご質問に答えていただくことにより、約150の支援制度や窓口の中から、  
あなたの状況に合った支援をチャットボットで探すことができます。  
あなたのための支援をぜひご利用ください。

制度・窓口を探す

18歳以下のみなさんへ



出典: <https://www.sou.go.jp/kyo/seisaku/kodoku-kojitsu-taisaku/index.html>

## 孤独・孤立対策の重点計画

- 孤独・孤立は、人生のあらゆる場面で、誰にでも起こりうる
- 当事者だけの問題ではなく、社会全体で対応しなければならない。
- 「望まない孤独」と「孤立」を対象として取り組む

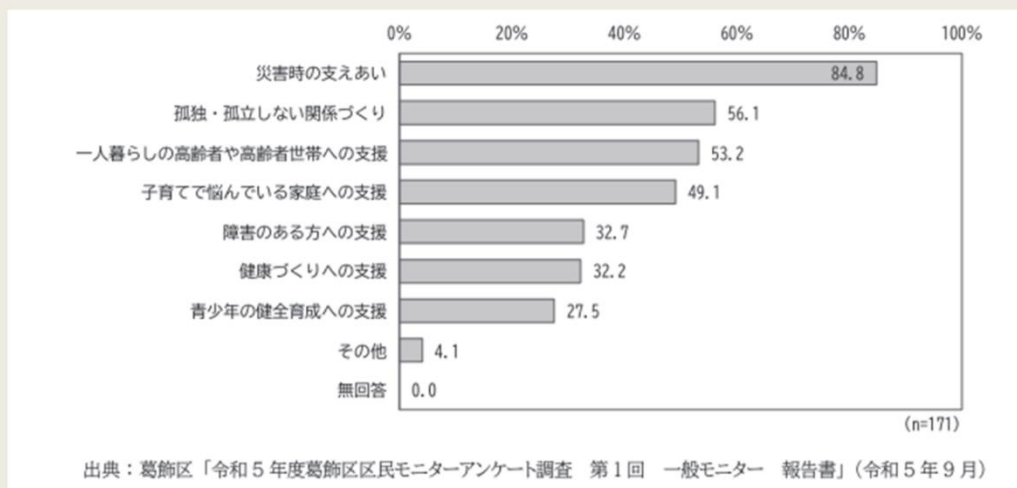
出典：孤独・孤立対策推進会議  
令和3年12月28日

## 孤独・孤立対策の重点計画

- 予防の観点が重要
- 当事者の目線や立場に立って、切れ目なく息の長い、きめ細かい施策
- 当事者の家族も含めて
- 誰かと対等につながりを実感できること

### 3. 地域の中に新しく「縁」を作ること

#### 「地域の人々が協力して取り組むこと」 は何か～葛飾区区民に聞きました





## 新しい絆の創造

「血縁」・「地縁」から「知縁」へ

## 「弱い紐帯」がもたらす大きなもの

### ■ 「弱い紐帯」の強さ（グラノベッター）

「弱い結びつきの関係性」のほうが、意外な情報を運んでくれる



「弱い（あるいは軽い）」つながりを地域  
の中に作っていくことが必要！

# 「弱い紐帯」がもたらす大きなもの

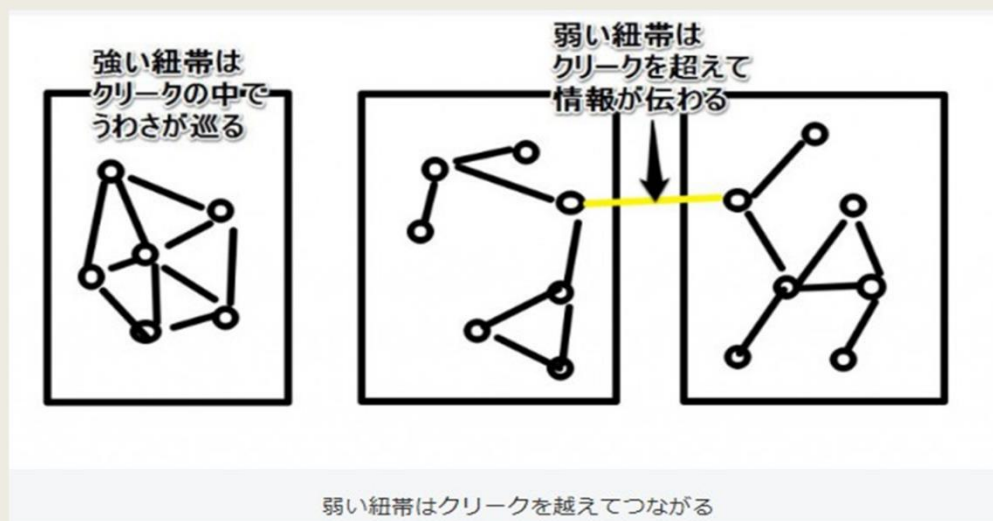
## ■ 「弱い紐帯」の強さ（グラノベッター）

「弱い結びつきの関係性」のほうが、意外な情報を運んでくれる



「弱い（あるいは軽い）」つながりを地域の中に作っていくことが必要！

## 「弱い紐帯」とは？



出典 内藤豊のサイト SCBの部屋 <https://www.yutaka2much.com/archives/1325>

## 4. いろいろな居場所

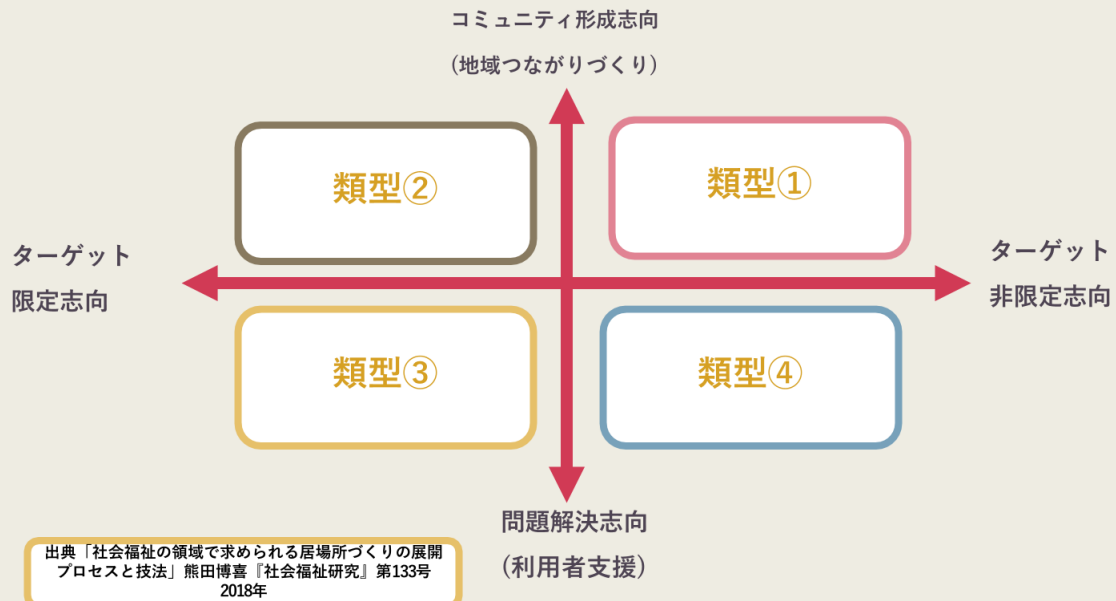
### 社会福祉としての居場所の類型化

“サードプレイス”→職場でもなく、家庭でもない第三の居場所  
かならずしも、他者との交流を志向しない  
たとえば…スターバックスなどの企業が経営するカフェ、図書館

「社会福祉領域」では、  
“コミュニティ形成志向” &  
“問題解決志向” がある。



## 社会福祉領域の居場所の布置



## 類型①

### コミュニティカフェ型

「地域でのつながりづくり」×「いろんな人が来ていい」

たとえば・・・

こまじいのうち（文京区）

<https://www.ibasho-com.org/komajii/>



## 類型②

### ふれあい いきいきサロン型

「地域でのつながりづくり」×「こういう特色のある人が来て」  
たとえば・・・

いきいきふれあいサロン堀切（葛飾区）

<https://x.com/KatushikaShakyo/status/1765310225106780278>

## 類型③

### 個々の問題を抱えた人への支援型

「個別の問題の解決志向」×「こういう特色がある人が来て」

たとえば・・・

ひきこもりの若者の居場所

## 類型④

### いろいろな人の問題解決型

「個別の問題解決志向」 × 「いろいろな人が来ていい」

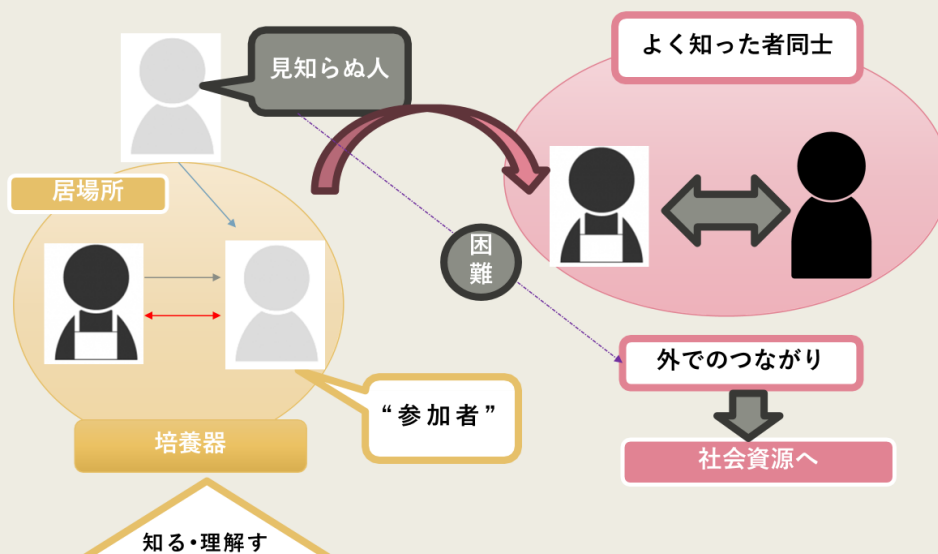
たとえば・・・

コミュニティハウスひとのま ごちゃまぜの支援

<https://hitonoma.net/about/community-house>

## 5. 居場所のもつちから

# 居場所は、つながりの「培養器」



# “Youの場”をつくる

社会的関係性の許容性からみた場のタイプ

場の種類	Weの場	Theyの場	WeとTheyの複合	Youの場
模式図				
場の参加形態	私の個人的に親しい人の集まり	私の全く知らない他人同志の集まり	他人ばかりの中で個人的に親しい人で集まる	私と他人とをつなぐ媒介者がいる
関わり方の規定性	場の中ではかなり密度の高い関係が要求される。関係が外に広がることはない。	場の中でのコミュニケーションが要求されない。個人個人はバラバラの存在。	Weの関係は内部だけで完結しており、Theyに広がっていくことはない。	Youを媒介とすることでTheyと間接的な関わりを持ち、場での関係が選択できる。

出典：橋弘志、高橋鷹志「地域に展開される高齢者の行動環境に関する研究—大規模団地と既存市街地におけるケーススタディ」『日本建築学会計画系論文集』第496号 1997年

# “Youの場をつくる”ということとは？

- 「私」と「それ以外の人」をつなぐ  
“人”が存在することが重要
- 私を中心に、円（つながり）が外に向  
かって広がる

## 事例紹介

### 東京都北区UR団地でのコミュニティカフェ活動

山本ゼミが関わっている

今日は、皆で帽  
子を編んでいま  
す。



保護猫カフェ  
に、マットを



学生に手話を  
伝授！

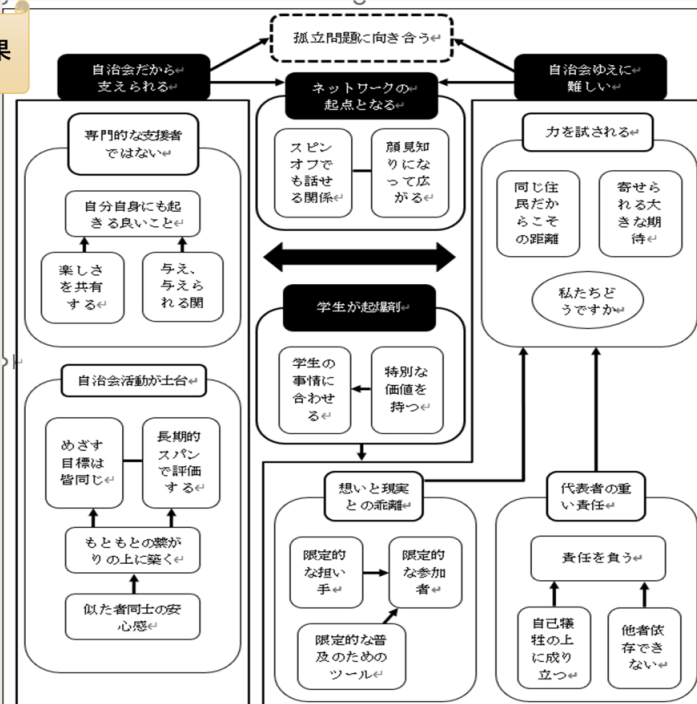


貼り絵を高校生に指導  
するHさん。

# コミュニティカフェを中心に広がる 団地内ネットワーク



## 分析結果



コミュニティカフェを運営する自治会の方々に聞いてみました！



山本作成  
まだまだ考え中



## この調査からわかったこと

コミュニティカフェが**ネットワークの起点**となる



運営者自身が孤立問題に向き合う  
(ことができるようになる)

・ コミュニティカフェ（居場所）がなければ、孤立問題に直接、対峙することは難しい。コミュニティカフェは、一つの地域を変える“アイテム”“ちから”

## 居場所づくりは、行う側が楽しいか？ が決め手

- むりやりやる活動は長続きしない  
「介護予防活動でないといけない」ことはない！
- 本当にやりたい活動であること
- 社協さんは後方支援

## 結論として

- 居場所は、地域でのつながりの培養器
- 居場所に人がいてこそ、外に向かって広がる
- 居場所があることで、孤立問題に立ち向かえる
- 弱～いつながりでいい、弱～いつながりこそ強い
- 楽しい居場所を作っこそ、ながく続けられる