



## 三木南ふれあいプロジェクト

# 第1次 《2018年度～2022年度》 三木南地区支えあい活動計画

### 支えあい活動計画とは・・・

三木南地区で身近な暮らし・生活課題を話し合い、住民自身が望む理想的な福祉のまちづくりを実現するために、できることから取り組みを進めるための行動計画です。

お互いに  
関わりあう  
三木南

学びと  
理解を大切にする  
三木南

～10年後の三木南の姿～  
取り組みのスローガン

支えあいの仕組  
みや資源がある  
三木南

社会参加の場が  
充実している  
三木南



# 計画策定までの経緯

年月日	会議名	内容
平成29年 8月 8日	第1回暮らし・生活部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 部会員紹介</li> <li>▶ 役員の互選について</li> <li>▶ 部会の設置経緯について</li> </ul> <p>平成28年度三木南ふれあいプロジェクト（市民協議会）からの送り事項 三木南ふれあいプロジェクト規約第13条の規定に基づき、多角的に豊かな町づくりに向けた取り組みについて協議する専門部会「暮らし・生活部会」の設置し、住民の暮らし・生活課題の把握と解決に向けた取り組みの推進を行うこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 部会の運営体制及び役割について</li> </ul> 
	支えあい協議会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 地域で気になる方、気になることの情報共有 (会議参加者) 自治会長、民生委員児童委員、民生協力員 (三木南地区で気になる4つのキーワード)</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>①一人暮らし</li> <li>②認知症</li> <li>③外出がしづらい</li> <li>④閉じこもり</li> </ol>
平成29年9月26日	第2回暮らし・生活部会	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 協議会議の報告</li> <li>▶ 気になる4つのキーワードについて協議</li> </ul> <p>気になる方の暮らしぶり、具体的な暮らし・生活課題について共有し、解決に向けた取り組みについての協議を行う。</p> <p>(解決に向けた6つの取り組み)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①住民が地域の課題に気づく取り組み</li> <li>②認知症(の方)を理解するための学びの場づくり</li> <li>③住民が地域の良さ(社会資源など)を知る機会づくり</li> <li>④情報が伝わるしくみづくり</li> <li>⑤地域ふれあいバスの検討</li> <li>⑥寄りやすい小さい単位での居場所、寄り場、集い場づくり</li> </ol>
平成29年11月7日	第3回暮らし・生活部会	▶ 取り組みの具体化について①
平成29年12月14日	第4回暮らし・生活部会	▶ 取り組みの具体化について②
平成30年1月24日	第5回暮らし・生活部会	▶ 三木南地区支えあい活動計画の素案について協議 次回のふれあいプロジェクト運営委員会に計画(案)を提案する。
平成30年2月2日	三木南ふれあいプロジェクト運営委員会	▶ 三木南地区支えあい活動計画(案)が提案される
平成30年4月15日	三木南ふれあいプロジェクト総会	▶ 三木南地区支えあい活動計画(案)が承認される

# 見えてきた地域課題

下表は、平成29年9月4日に開催された“支えあい協議会議”において会議参加者が「地域で気になる方、気になること」について情報共有や協議した内容の一部です。  
この会議をスタートに、子どもから高齢者までを対象にした協議が暮らし・生活部会で重ねられました。

気になるキーワード	一人暮らし	認知症	外出がしづらい	閉じこもり
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎1人で(長く、気ままに、自由に)暮らしているため、他人と関わりを持ちたくない、交わりたくない方がいる。</li> <li>◎1人で(頑張って、何とかして)暮らしているため、他人に迷惑かけたくない、頼れない、相談できない方がいる。</li> <li>◎1人で(不安に)暮らしているため、気にかけておいてほしい、誰かに助けてもらいたいと依存がちな方も少なくない。</li> <li>◎そばに誰もいないため、何か起こっても状況を把握できない、対処できない。</li> <li>◎高齢等が理由で、できないことが出てきたとき、代わりにしてくれる人がいない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎認知症の症状のことを知っているようでよく知らない。よく知らないからどう対処していいのかわからない。</li> <li>◎相談できる先が行政や専門職、施設しかない。地域や同じ立場の者同士で話せる機会がない。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎思うように動けず、暮らしづらい。</li> <li>◎外出の頻度が減り、閉じこもりがちになる。</li> <li>◎使える制度やサービス、社会資源を知らない、必要な方に情報が伝わっていない。</li> <li>◎頼みやすい、頼まれやすい状況(関係性)ではない、頼みやすい地域資源や仕組みも必要。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎地域のつきあいを親がしていると、同居する息子は地域とつながっていないことが多い。</li> <li>◎緊急時の対応ができる状況ではない。</li> </ul>



課題解決に向けて目指すところ、 解決に向けた具体的な活動についても話し合いました...

**お互いに 関わりあう 三木南**

**学びと 理解を大切にする 三木南**

～10年後の三木南の姿～  
**取り組みのスローガン**

**支えあいの仕組みや資源がある 三木南**

**社会参加の場が 充実している 三木南**

**6つの活動の柱**

- 1 住民が地域の課題に気付く機会づくり
- 2 認知症を理解するための学びの場づくり
- 3 住民が地域のお宝を知る機会づくり
- 4 情報が伝わる仕組みづくりの検討
- 5 地域ふれあいバスの検討
- 6 寄りやすい小さい単位での居場所、寄り場、集い場づくり



# こうなっていたい10年後の三木南をめざす

## 5年間の 住民の協議内容と 具体的な取り組み

**1** 住民が地域の課題に気付く機会づくり

**プラン 1** 身近な相談先を検討しよう

▶ 相談先がたくさんあってもどこに相談したらいいのかわからない、とにかくここに相談したら何とかなる身近な相談先のあり方について検討しよう。

**プラン 2** すでにある地域の人が集まる場、回覧板を廻す機会を活かして情報を把握しよう

▶ ご近所さんとの立ち話、小さな集まりやサロン、老人会などのすでに地域にある交流活動や居場所を訪ね、暮らしや生活の課題等の把握を働きかけよう。

**プラン 3** 気になる人を気にかける支えあい協議会議、気になるカードによる情報の共有を続けよう

▶ 災害時要援護者の支援体制の確認等の協議の場を通じて、民生委員児童委員、民生協力員、自治会が地域の要援護者や気になる人の暮らしぶり、地域の気になることについて情報を共有する機会を継続しよう。

**プラン 4** 紙面や学びの場等の広報を通じて、課題を共有しよう

▶ さまざまな機会を通じ、知り得た課題を地域住民みんなの課題と捉えることができるよう情報共有に取り組もう。

**2** 認知症（の方）を理解するための学びの場づくり

**プラン 1** 認知症サポーター養成講座を開催しよう

▶ 認知症を正しく理解することが関わりや対応における第一歩。ご本人やご家族の話も交えながら、地域ぐるみで取り組む具体的なサポートについて考えるきっかけとなる学びの場を開催しよう。

**プラン 2** 認知症予防講座を開催しよう

▶ 早期発見は早期治療につながり、早期治療は進行を遅らせると言われています。誰もがいつか発症することへの理解、発症後の対応も含めた認知症予防について学ぶ講座を開催し、早期発見をお互いに心がける地域づくりを醸成しよう。

**プラン 3** 社会参加で認知症予防！

▶ 認知症の予防は、第1は運動、第2に食事、第3に社会的な活動への参加と言われています。誰もが好きなことやちょっとした貢献活動などで身近な地域社会に参加していく仕掛けや場づくりについて検討しよう。

**3** 住民が地域の良さ（社会資源）を知る機会づくり

**プラン 1** 三木南のお宝探し（調査）をしよう

▶ 困った時に頼れる先、相談できる先、利用できることなど、暮らしの安心や豊かさにつながる社会資源（お宝）があるのか、ないのかを把握しよう。

**プラン 2** まち歩きで三木南のお宝を見に行こう

▶ まちを歩いて、まちに散らばる社会資源（お宝）を把握しよう。

**プラン 3** お宝いっぱい！（仮称）三木南版暮らし便利帳をつくらう

▶ 暮らしの安心や豊かさにつながる社会資源（お宝）が一目でわかる便利帳を作ろう。

**プラン 4** 三木南の新しいお宝づくりを手がけよう

▶ お宝探しを通じて把握した「ないもの」や「ほしいもの」、「課題や良くないところ」についてもみんなで共有し、新しいお宝（社会資源）づくりを進めよう。

お互いに関わりあう三木南

学びと理解を大切にする三木南

支えあいの仕組みや資源がある三木南

社会参加の場が充実している三木南

**6** 寄りやすい小さい単位での居場所、寄り場、集い場づくり

**プラン 1** 拠点になる資源の把握と必要な拠点（場）の役割を検討しよう

▶ 誰もが気軽に参加・参画できる場、活用できる拠点（場）は、住民同士のつながりや支えあ関係性を生み出します。支えあ関係性と主体的な支えあい活動が生まれる拠点（場）づくりにおいて、身近な拠点となる資源や地域に必要な拠点の役割について話し合おう。

**5** 地域ふれあいバスの検討

**プラン 1** 公共交通につなぐ「地域ふれあいバス」を検討するにあたり、公共交通の現状を知ろう

▶ 公共交通の現状を十分把握し、地域ふれあいバスのあり方に役立てよう。

**4** 情報が伝わる仕組みづくりの検討

**プラン 1** 人が集まる場を活かして情報発信、情報収集に取り組もう

▶ 小さな集まりや立ち話の場である地域の情報互いに自然と交換し合える地域となるよう、意識して集いの場で情報発信、情報収集に努めよう。

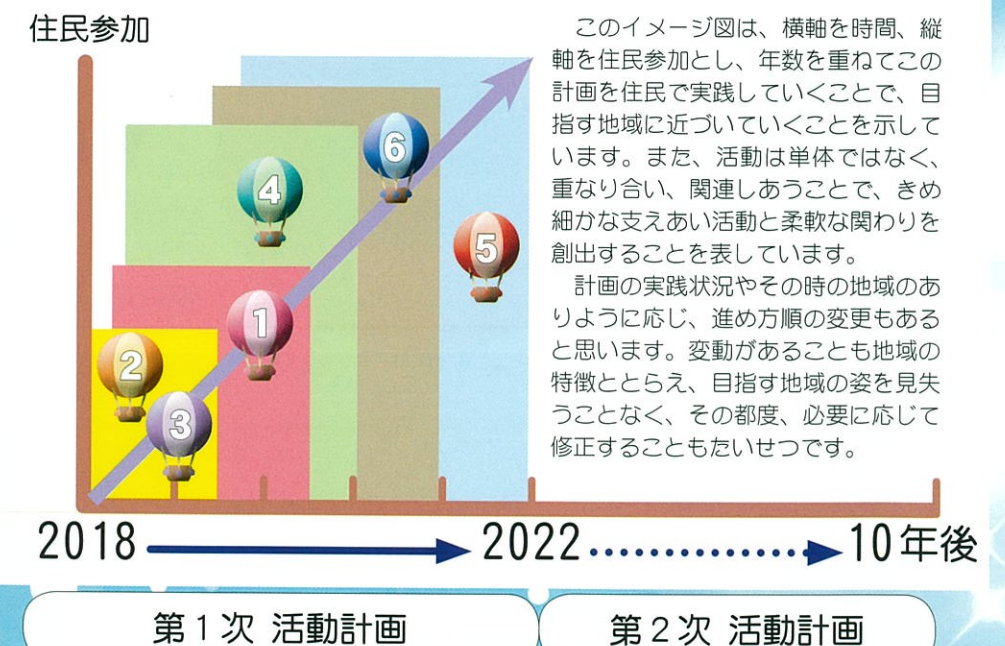
**プラン 2** 情報が伝わるお試し会、体験会を実施しよう

▶ 体験を通じ、情報を自分のものにし、そして、自分の周りにも体験談を情報として伝えていくことを目的とした体験会やお試し会を企画しよう。

**プラン 3** 子ども用、高齢者向けなど、読み手を特定した新聞づくりを検討しよう

▶ 情報が入りづらい方に情報量が多い回覧板などから必要な情報だけを取り出し、専用新聞などにして情報を伝える取り組みについて検討しよう。

## 5年間の進め方イメージ図





# 数字で見る三木南

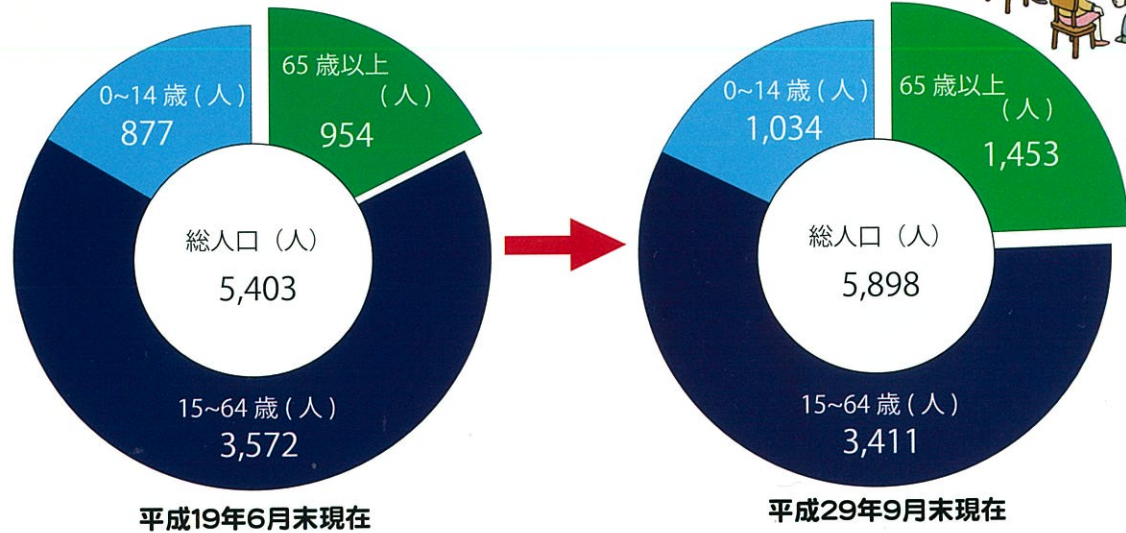
※第7期三木市介護保険計画にあるデータを基に作成しています。

## ◎人口推移

平成19年から平成29年の10年間で三木南地区の人口は、約500人増加しています。

年少人口(0~14歳)と老年人口(65歳以上)が増加し、特に老年人口は約500人の増加となっており、高齢化率も17%から24%と高くなっています。

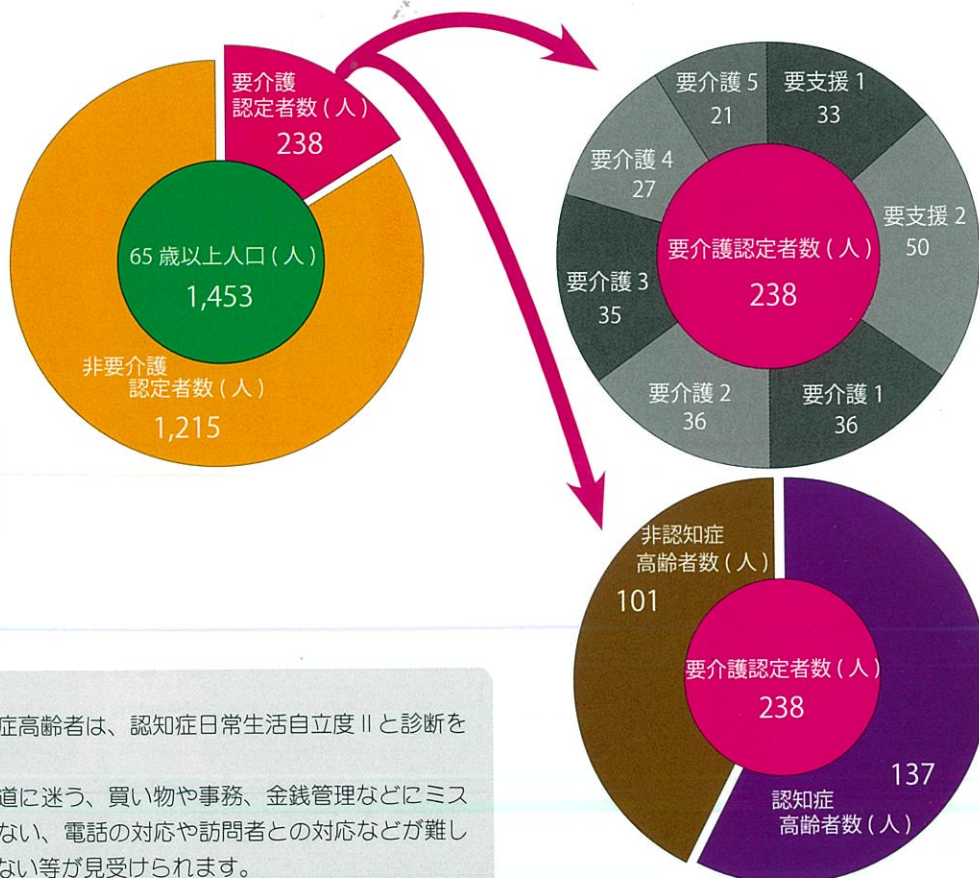
今から10年後の人口はどうなっているのだろう？



## ◎要介護認定者

平成29年9月末現在の三木南地区の65歳以上の要介護認定者数は、238人。65歳以上の人口全体の約16%となっています。

また、介護度に関わらず、要介護認定者数の半数以上の方に認知症状があります。



※認知症高齢者  
この円グラフで示す認知症高齢者は、認知症日常生活自立度Ⅱと診断を受けた方々を指します。  
症状としては、たびたび道に迷う、買い物や事務、金銭管理などにミスが目立つ、服薬管理ができない、電話の対応や訪問者との対応などが難しい、ひとりで留守番ができない等が見受けられます。

# 地域のお宝探し！に出かけよう

地域のお宝とは・・・それは、地域の自然や建物、行事や人など数えきれないほど見当たります。地域で暮らす人がホッとしたりワクワクしたり、あることで安心できたり、そこに人が集まってきたりというものです。

さあ、みなさんも地域のお宝探しに出かけてみませんか？



自治会名		
地域特性	人口	
	世帯数	
	年齢別人口	0~14歳： 15~64歳： 65歳以上：
	地理的特性	
	住環境	
	交通アクセス	
	災害・防犯リスク	
資源	その他(主な産業、風土、歴史・文化、住民階層性等)	
	自治会の状況(組数・加入率・活動現状等)	
	地縁組織の状況(子ども会、老人クラブ、婦人会等)	
	ボランティア団体の状況(数、活動状況等)	
	組織・団体等の連携状況	
	民生委員児童委員、主任児童委員、民生協力員	
	地域をよく知る人、世話焼きさん	
	公民館や公園等の共同利用施設の状況	
	社会サービスの状況	医療関係 福祉関係 教育関係
	その他(住民交流の場)	ふれあいサロン みっきいきいき体操自主グループ
地域の生活・福祉課題		



◆計画の見直しは必要！  
～協議と取り組みをすると、見えなかったことが見えてくる～

この計画は、住民の協議と参画により取り組みを行います。その際、これまで見えてこなかった地域課題をはじめ、知らなかった社会資源の把握により計画の変更があると考えます。

そこで、毎年度において「P（計画）D（実行）C（評価）A（見直し）」を基本に進行管理を行っていきます。

## 発行にあたり



平成29年度 ふれあいプロジェクト

会長 川本 保彦

全国的に少子高齢化が叫ばれる中、三木南地区も例外ではありません。きたるべき少子高齢化社会に備え、三木南ふれあいプロジェクトでは、住民一人一人が生きがいを持ち、安心して住み続けることが出来るまちを目指して、「第1次三木南地区支えあい活動計画」を策定・発行することになりました。

この「支えあい活動計画」は、区長協議会をはじめとする運営委員や地域福祉センター三木東、通所リハビリテーションたんぼぼ等、地域と密接な関係のある方々とともに、「暮らし・生活部会」を立ち上げ、住民の生活課題の把握に向けて、「支えあい協働会議」により、地域課題の共有化を図りました。この地域課題の解決に向け、三木南地区の今後の10年間を見据え、2018年度～2022年度まで5年間の住民の具体的な取り組みを表した行動計画です。

「支えあい活動計画」が、今後の三木南地区住民の、多面的な豊かなまちづくりに向けた取り組みの中で、住民自身が望むべき福祉のまちづくりを実現するための大きな道しるべとなることを期待します。

最後になりましたが、「第1次三木南地区支えあい活動計画」を策定するにあたり、ご協力いただきました皆様に対しまして、こころより感謝を申し上げ、発行のご挨拶といたします。



平成29年度 ふれあいプロジェクト

暮らし・生活部会長 北門 俊彦

三木南地区8自治会の区長、民生委員・児童委員のみなさまをはじめとしまして地域内の役員の方々に協力いただき、部会運営や活動ができましたこと誠に感謝申し上げます。

支えあい協働会議においては、いろいろと地域の課題やご意見をいただき、それぞれの自治会内の現状を共有することから始まりました。自治会内の「気になる人」を思い起こし、一人暮らしの方、要介護状態の方、災害時の時はどう対処すればよいのか、日頃の暮らしで何ができるのかを共に考え、そして計画づくりを通して第一歩を踏み出すことができたと思っています。

現在社会において、生活は便利になったきておりますが、それが時には難しく写る方もいます。8自治会の特色をお互いに理解しあい、それぞれの良いところをいかして、ふれあいの機会をたくさんつくり、出合いやつながりを大切にして、困りごとを抱える方々の暮らしや生活を守ることができる三木南地区になっていくよう計画に基づく活動への参画や協力をお願いしまして挨拶とさせていただきます。

《 計画策定・発行 》

三木南ふれあいプロジェクト

2018年（平成30年）3月

《 編 集 》

三木市社会福祉協議会  
ボランティア活動プラザみき