



三木南ふれあいプロジェクト

## 第2次

《2025(令和7)年度～2029(令和11)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・生活課題を話しあい、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年後の三木南地区の姿～  
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

## 1 次計画の取組

| 年度           | 取組                                                                                                                                                                                                                            | 内容                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2018（平成30）年度 | ひとり外出見守り体験会<br><br>三木南クイズラリー<br>支えあい協働会議                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 認知症を理解するための学びの場づくりとして子どもから大人までの全住民を対象として開催。<br/>この体験会においては、三木市、ときわ病院、あんしんサポートセンターの専門職が考案した寸劇を部会員が演じ、認知症の方への接し方等について考えた。寸劇の後、専門職が振り返りながら解説。70名参加</li> <li>▶ 用意したクイズラリーの用紙はすべて無くなり、150名がゴール。</li> <li>▶ 「(試行) 気になるカード」を使って地域で気になる方を情報共有<br/>参加者それぞれが把握している地域の中で暮らしぶりが気になる方、生活課題を抱えておられる方を気になるカードを使って洗い出し、参加者同士で共有を行った。<br/>※暮らしぶり・生活課題が気になる方82名</li> </ul> |
| 2019（令和元）年度  | 家族介護者交流会<br><br>三木南クイズラリー<br>支えあい協働会議<br>認知症予防プログラム                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 地域での暮らしぶりについて<br/>認知症の本人や家族が暮らしやすい地域ってどんな地域？</li> <li>▶ クイズラリー参加者180名</li> <li>▶ 要援護者の把握と共有<br/>2019年度の暮らし・生活部会の取り組み計画について警戒レベルについて<br/>各地区の認知症と思われる方の人数を把握</li> <li>▶ 18名参加<br/>修了生による自主サークル「金曜コグニ会」がスタート。</li> </ul>                                                                                                                                   |
| 2020（令和2）年度  | 認知症予防プログラム                                                                                                                                                                                                                    | ▶ 20人定員で17名受付。10名が継続参加                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2021（令和3）年度  | 支えあい協働会議<br>認知症予防プログラム                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 気になるカードの作成、支えあいマップの作成<br/>要援護者世帯210世帯</li> <li>▶ 11名参加</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 2022（令和4）年度  | 支えあい協働会議<br>認知症予防プログラム                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 要援護者の把握と共有（気になるカード、支えあいマップを活用）<br/>警戒レベルについて<br/>要援護者世帯200世帯</li> <li>▶ 12名参加</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2023（令和5）年度  | 支えあい協働会議<br>認知症予防プログラム<br>みなみえんにち<br><br>地域ふれあいバス運行<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 要援護者の把握と共有（支えあいマップを活用して実施）<br/>警戒レベルについて</li> <li>▶ 7名参加</li> <li>▶ 子どもボランティア13名、サポーター13名が活動。<br/>第1弾 9月24日（日） 来場者数 約500名<br/>第2弾 12月17日（日） 来場者数 約300名<br/>第3弾 3月 9日（日）</li> <li>▶ 地域ふれあいバスのテスト運行に関するアンケートの実施<br/>地域支えあい移動支援「みきみなみバス」の運行<br/>期間：1月15日～3月26日<br/>（2コース・21日間・計42便）<br/>①月曜日（小林～城山ルート）<br/>②火曜日（桜ヶ丘・南ヶ丘・新広陽・広野ルート）<br/>計71名利用</li> </ul>    |
| 2024（令和6）年度  | 支えあい協働会議<br>認知症予防プログラム<br>みなみえんにち                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 要援護者の把握と共有（支えあいマップを活用）<br/>警戒レベルについて</li> <li>▶ 申し込み少数のため中止。</li> <li>▶ 子どもボランティア13名、サポーター2名が活動<br/>「みきみなみフェスティバル」<br/>12月8日（日）来場者数 約500名</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

## 1 次計画の取組と評価、2 次計画への課題

### ① 住民が地域の課題に気付く機会づくり

| プラン                                          | 取組・評価（課題）                                                                                                                    |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①身近な相談先を検討しよう                                | ・実施なし                                                                                                                        |
| ②すでにある地域の人が集まる場、回覧板を回す機会を活かして情報を把握しよう        | ◆課題<br>・地域の集まる場では情報交換ができています。<br>・回覧板だけでは情報を伝えるのに不十分である。                                                                     |
| ③気になる人を気にかける「支えあい協働会議」「気になるカード」による情報の共有を続けよう | ◆取組<br>・2017（平成29）年度以降、支えあい協働会議を毎年開催。<br> |
| ④紙面や学びの場等の広報を通じて、課題を共有しよう                    | ◆取組<br>・認知症予防プログラムを通じて情報交換を開催。                                                                                               |

### ② 認知症（の方）を理解するための学びの場づくり

| プラン                 | 取組・評価（課題）                                                                                                                                          |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①認知症サポーター養成講座を開催しよう | ◆取組<br>・2018（平成30）年度に開催→2025（令和7）年以降に開催検討                                                                                                          |
| ②認知症予防講座を開催しよう      | ◆取組<br>・2019（令和元）年度以降、認知症予防プログラム（参集型）を毎年開催。<br>◆課題<br>・会場まで行けない方がいる。各集会所などへ出前型での開催を検討する。                                                           |
| ③社会参加で認知症予防！        | ◆取組<br>・ふれあいイベントで認知症クイズラリーを実施<br>・認知症予防の自主サークル「金曜コグニ会」が誕生。<br> |

### ③ 住民が地域の良さ（社会資源）を知る機会づくり

| プラン                         | 取組・評価（課題）                                                                                                                                  |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①三木南のお宝探し（調査）をしよう           | ◆取組                                                                                                                                        |
| ②まち歩きで三木南のお宝を見に行こう          | ・子どもたちが三木南地区の「料理名人」「コミュニケーション麻雀名人」「三木東高校生」と一緒にみなみえんにちを開催。                                                                                  |
| ③お宝いっぱい！三木南版暮らし便利帳（仮称）をつくろう | ◆評価                                                                                                                                        |
| ④三木南の新しいお宝づくりを手がけよう         | ・未来を担う子どもたちが、三木南地区のお宝である名人と過ごし、三木南地区の良さを知ることができた。<br> |

### ④ 情報が伝わる仕組みづくりの検討

| プラン                               | 取組・評価（課題）                                                             |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 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       | ◆取組                                                                   |
| ②情報が伝わるお試し会、体験会を実施しよう             | ・三木南交流センターのWi-Fi環境が整っていなかったため、参集型の行事を開催。→みなみえんにちを通じて情報発信・収集の体験会を実施。   |
| 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 | ◆課題<br>・三木南交流センターのWi-Fiを活用した情報発信・収集を検討する。<br>※2024（令和6）年12月にWi-Fi設備済み |

### ⑤ 地域ふれあいバスの検討

| プラン                                     | 取組・評価（課題）                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | ◆取組<br>・2020（令和2）年度より交通手段をテーマにした協議。<br>・2022（令和4）年度にアンケートを実施。<br>・2023（令和5）年度にみきみなみバスのテスト運行を実施。<br>◆評価<br>・みきみなみバスのテスト運行の結果、デマンド型交通導入へとつなげる。<br> |

### 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                          | 取組・評価（課題）                        |
|------------------------------|----------------------------------|
| 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 | ◆取組<br>・「にじいろカフェ」や「金曜コグニ会」の立ち上げ。 |

る

気になる人を  
地域全体で気かけあおう

### ■支えあい協働会議の開催

避難行動要支援者の支援体制確認等の協議を通じて、民生委員・児童委員、同協会の要支援者や気になる人の暮らしぶりや地域の気になることについて、誰もが意識共有する機会を継続しよう。

バ

認知症について学ぼう

### ■認知症サポーター養成講座の開催 ■認知症予防プログラムの見直し・実施

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。本人や家族の話し合いで取り組む具体的なサポートや、多世代に渡って学べる場の開催と、発症後も付き続けるための環境をつくろう。

る

新たに生まれた取り組みを  
みんなで守っていこう

### ■みなみえんにちの継続 ■三木南を「知る・探す」お宝探しの実施

子どもたちが中心となって、子どもたちの目線で考える取り組みを、さまざまな多世代が交流できる機会をつくり、地域の活性化をはかろう。

る

集い場を活用して  
地域の情報を収集し発信しよう

### ■三木南交流センターのWi-Fiを活用した情報収集 ■回覧板の活用方法の検討

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れば。子ども目線の情報発信ツールを考えよう。

る

新しい移動手段を  
使ってみよう

### ■デマンド型交通の利用 ■地域の交通を知る機会の検討

地域の足となる新しい交通手段を取り入れ、公共交通機関と並行しながら活用できよう。をはかろう。



社会参加の場が充実している三

## 数字で見る三木南

※三木市介護保険課からの提供データを基に作成しています。

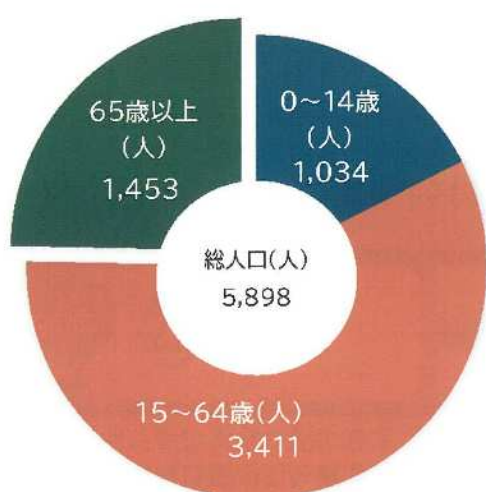
今から  
10年後の人口は  
どうなっている  
のだろう？



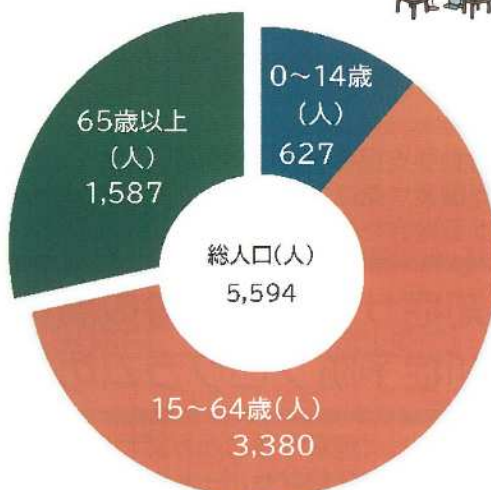
### ◎人口推移

平成29年から令和5年の6年間で三木南地区の人口は、約300人減少しています。

年少人口（0～14歳）と生産年齢人口（15～64歳以上）が減少し、老年人口は約150人の増加となっており、高齢化率も24%から28%と高くなっています。



平成29年9月末現在



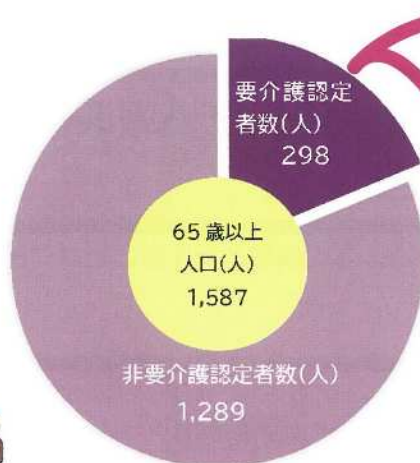
令和5年3月末現在

### ◎要介護認定者

令和5年3月末現在の三木南地区の65歳以上の要介護認定者数は、298人。65歳以上の人口全体の約18.8%となっています。

また、介護度に関わらず、要介護認定者数のおおむね半数の方に認知症の症状があります。

認知症状態  
度合いはいろいろ  
だけどみんな  
いつかは…。



#### ※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2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。

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

この計画では、住民の協議と参画による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ます。

## 発行にあたり

2024年度 三木南ふれあいプロジェクト

会長 浜辺 建一



三木南ふれあいプロジェクトは、三木南地区が抱える様々な地域課題に対応するため、2017年度に“三木南地区支えあい活動計画”を策定し、翌2018年度から2024年度までを《第1次活動期間》と位置づけ、その計画に沿って取り組みを進めてきました。

各年度の役員、関係者、一般住民の方々のほか、ときわ病院、地域福祉センター、三木南交流センター、ボランティア活動プラザみきなど、多くの関係機関のご理解とご支援があったからこそ、私たちの活動を実行することができました。深く感謝いたします。

そして、2025年度からは《第2次活動期間》として新たな取り組みを始めることになります。

三木南地区の皆様には、この計画をご覧いただき、私たちが住む三木南地区を一層住みやすく、安全で安心できる町にするため、すべての皆様に活動へのご協力をお願いいたします。

最後に、この“第2次活動計画”策定にご尽力いただきました皆様に感謝を申し上げ、発行にあたってのご挨拶とさせていただきます。

2024年度 三木南ふれあいプロジェクト

暮らし・生活部会長 北門 俊彦



2017年度に、三木南ふれあいプロジェクト 暮らし・生活部会を立ち上げてから7年が経過いたしました。その間、三木南8地区の区長・各種団体の関係者、ときわ病院及び三木南地区の住民の皆様方の協力を頂きまして部会を継続させることができましたこと誠にありがとうございました。

当初より三木南地区の暮らし生活課題の把握からはじめ、住民の方々が必要とする情報が見える化し、そして伝わる仕組みを推進させることを目的としてまいりました。

まずは第1次活動計画を2018年から2023年度までの5年を一区切りと考え、策定しました。2024年度現在、立案した6項目の内容を遂行することに6年かかりました。各項目の成果が住民の方々の協力で、ある程度達成できたものと考えております。

この度、三木南地区を取り巻く環境変化も考慮し、第2次計画として立案させていただきました。さまざまな取り組みを通して、三木南地区の今後が益々多面的に豊かなまち・地域づくりをめざします。

最後になりましたが、「第2次三木南地区支えあい活動計画」を策定し活動してまいりますので、住民の皆様方のご理解とご協力をお願い申し上げます。ご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  
2025(令和7)年3月

《 編 集 》  
三木南交流センター  
三木市社会福祉協議会  
ボランティア活動プラザみき