

ひとりやないよ。

気にかけるまちを、これからも――

高齢になっても、認知症になっても、障害があっても、困ったときに、そっと「どうしたん？」って、話を聴いてくれる人がある。助けをもう日もあれば、手を貸す日もある。名張には、そんなつながりが、まちのあちこちに息づいています。

少子高齢化がさらに進む中、お互いを気にかける温かなまちを次世代へと受け継いでいくために、私たちができることを考えます。

■ 地域包括支援センター ■ 63・7833

「まちの保健室」との出会い



清水さん

「まちの保健室」のおかげで、地域にたくさんの方々が、清水奈津美さん。障害の特性から、多くの情報を一度に受け取ると混乱してしまうことがありますが、現在は、子育てサロン「忍たま広場」などでボランティアとして熱心に取り組んでいます。

「まちの保健室」の職員とは、5年ほど前、市民センター主催の料理教室で偶然出会いました。大きなストレスと強い孤独感を抱えていた清水さんは「まちの保健室を訪れるようになり、話を聞いてもらうたびに、心が救われた」と振り返ります。

出しました。その後、絵本の読み聞かせや外国人サポーターなど、さまざまな活動にチャレンジ。今では、たくさん仲間と一緒に活動しています。

時には、障害の特性が出ることもありますが、周りの人たちにフォローしてもらいながら活動が続いています。「かつての私のように、つらくてしんどい思いをしている人には、『決して、ひとりやないよ』と伝えたいですね」と、笑顔を見せます。



まちの保健室があったから...

私はたくさんしょうがいをもっています。学生の時は、外で何かするって事はかんがえた事はありませんでした。どうせ、ひとの役に立てない人間やと思ってずっと過ごしていました。

40代の時、まち保のそんざいを知りました。職員さんは、しみになって話を聞いてくれました。心がしんどい時、話をきいてほしくて、かけこんだ時もありました。

おかげで「忍たまひろば」でボランティアをしてみたいという気持ちになり、今では、いろんなところでボランティアを続けています。

まち保は私の大好きな居場所になりました。まち保があるから、いろんなことをのりこえられます。これからもよろしくお願いします。

清水 奈津美

「なんとかなった」エピソード

市のブランドロゴには、市民の「名張は支え合いで『なんとかなる』まち」というメッセージが込められています。

この思いを広く発信するため、「なんとかなった」エピソードを募集していて、清水さんからは、「まちの保健室（まち保）」に関するエピソードが寄せられました（原文をもとに作成）。

関連 P20



よりそい、マイルドにおせっかい



川口職員

「清水さんの『人との交流の輪を広げていきたい』という思いを、そっと隣で支える

のが私たちの役割かな」と話すのは、赤目地区「まちの保健室」の川口職員です。市内15地域の市民センターなどに開設している「まちの保健室」のキャッチフレーズは、「よりそい、マイルドにおせっかい」。看護師や社会福祉士、介護福祉士などの専門職が、育児や介護、孤独・孤立、ひきこもり、不登校など、幅広い相談に親身に応じています。

「何度も顔を合わせていると、表情や声で『何か悩んでいるのかな』と感じることも。そんなときは、ゆっくりお話を聴かせてもらいます」と川口職員。それに対し、清水さんは「何かあったの？」と声をかけてもらえると、話しやすいです」と、その存在を心強く感じています。一人一人に寄り添う「まちの保健室」では、日頃から「最近どう？」と自然と言葉をかけ合える関係が築かれています。



まちの保健室

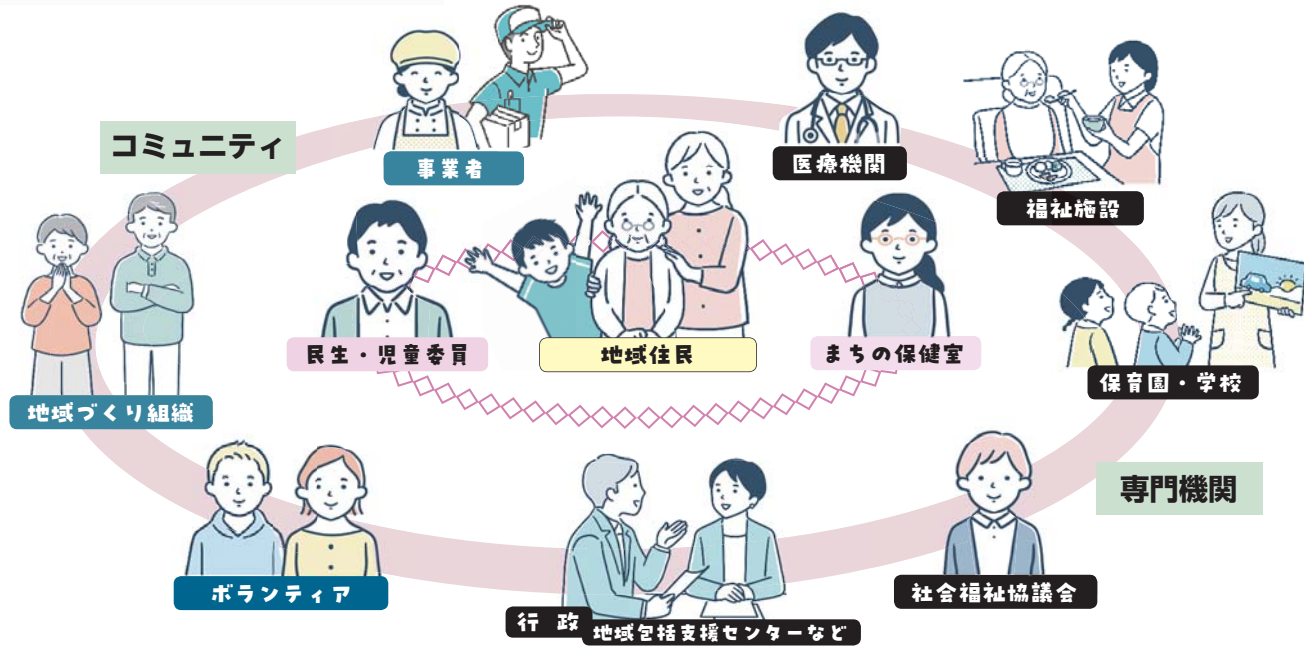
「まちの保健室」のおかげで地域につながりができました



赤目地域の「忍たま広場」では、民生委員・児童委員、まちの保健室・保育所・市民センターの職員、そして、清水さん（2列目中央）などのボランティアが、地域の親子を見守っています。

見守りの輪

地域住民でもある民生・児童委員や、総合相談窓口「まちの保健室」を中心に、コミュニティや専門機関が相互に連携しあって、「見守りの輪」をつくっています。



赤目ふるさと応援隊が伐採した木は、薪として販売。新たな地域ビジネスにもつながっています。

「あなたらしさ」を大切にしたい

「まちの保健室」には、孤独・孤立やひきこもりといった生きづらさを抱える人からの相談も多く、今後は、認知症の高齢者もさらに増えていく見込みです。

そんな中で「まちの保健室」が目指すのは、誰もが「とりあえず話を聴いてもらえる場所」であること。これから世代や分野の垣根を越えた地域

ぐるみでの相談・支援体制を整え、「あなたらしさ」を大切にできる支援やつながりを、一緒に見つけていきたいと考えています。

地域包括支援センター
全世代包括支援担当室長
半田 公美

高齢化率
()は全国平均
※将来推計人口

2020年 32.6% (28.6%) → 2050年 45.6% (37.1%)

認知症・
軽度認知障害
の高齢者数

2025年 7.1千人 → 2035年 ピーク 7.6千人
※名張市の65歳以上推計人口に有病率を乗じた推計値

まちの保健室
への相談件数
※のべ人数

2020年度 2.8万件 → 2025年度 3.7万件

広がる地域の「見守りの輪」

「あんしんねっと赤目」では、利用料金が手頃だということで、広い庭の草引きや物置の掃除など大掛かりな作業を頼まれていたことも……。持続可能な活動にしていくなため、現在は掃除のサポートを生活動線上の部屋に限るなど、生活の中で本当に困っていることへの支援に見直しています。「支援する側も高齢化していく中、何でも引き受けていては立ち行かなくなる」と大森さんは指摘します。

こうした中、昨年4月に発足したのが「赤目ふるさと応援隊」でした。40代から70代までの地



地域住民による通院や買い物への移動支援。道中の会話も見守りにつながります。

「まちの保健室」開設から22年。地域の皆さんと一緒に、支え合いの仕組みを整えながら、人のつながりを大切にしたい共生のまちを築いてきました。

地域の 見守り

特集ひとりやないよ。

地域ぐるみで、あなたを見守る

近隣住民の心配ごとや困りごとを耳を傾け、「まちの保健室」と二人三脚で活動しているのが、民生委員・児童委員（以下、民生・児童委員）の皆さんです。元民生・児童委員で、地域の支え合い団体「あんしんねっと赤目」代表の大森尚子さんは、「課題解決に向けて一緒に動いてくれる『まちの保健室』の存在が、



大森さん

とても心強い」と話します。「あんしんねっと赤目」では、通院や買い物の送迎、庭の草引きといった日々の困りごとを、民生・児童委員や区長など、地域の皆さんがサポート。利用者の様子がいつもと違ったり、専門的な支援が必要と感じたりした時は、「まちの保健室」と情報共有し、連携を図っています。

「民生・児童委員を経験してよかったことは、地域の皆さんとつながれたこと。これからは、人の和を大切に、人の輪を広げていきたい」と大森さんは笑顔で話します。

点ではなく、面で支え合う名張の地域福祉

名張の地域福祉には、3つの特徴があります。「まちの保健室」で支援が必要な人を「ゆるやかに」受け止めていること、「たらい回し」しない仕組み、そして、住民主体の出会いの場がたくさんあることです。単なる相談窓口という「点」にとどまらず、地域ぐるみの「面」で支え合う共生のまちが築かれています。

一方で、地域の支え合いを担ってきた人たちの高齢化が進む今、世代交代はもちろん、これまで以上に、多様な人や団体との連携が求められます。

市地域福祉推進協議会 会長
(同志社大学社会学部 教授)

永田 祐 さん

永田教授に、次ページ以降も記事のポイントを解説いただきます！





住民の担い手が減り、行政もサービスを拡大することが難しい。こうした中、地域福祉に関わり
の無かった組織や団体などにも地域に関わってもらうことが大切です。それぞれの日常の事業や
活動に「福祉の視点」が加わり、地域へ開かれていく流れが生まれてくるといいですね。

永田教授



認知症サポーター養成講座

地域包括支援センターの職員などが、認知症の人と接する際の心がまえなどをお話します。
10人以上のグループで
要申込。詳細は市HPで



市とスーパーマーケットが連携して、
認知症の人などが安心して買い物で
きるかを検証しました。



伊藤店長
「あの人、最近見かけないな」
「なんだか元気がなさそう」
「何気ない気付きが、地域の暮らしを支える「見守り」になります。」
「これまで市は、新聞配達や宅配など家庭を訪問する事業者と連携し、異変があれば行政につないでいただく仕組みを整えてきました。今後は、日々の買い物やサービスを通して暮らしを支える「店舗」にも、その役割を広げたいと考えています。」
百合が丘地区「まちの保健室」では、地域のお店や飲食店を訪問し、「お客さんの『いつもと違う様子』に気付いたら、ご連絡ください」と伝えながら、連絡先を

伊藤店長は、「私たちが気付けない視点を教えていただけたのはありがたいですね。市の『認知症サポーター養成講座』の依頼をきっかけに福祉の専門職と連携できるようになり、とても心強いです。皆さんの声を受け止め、できることから一つ一つ改善して

今年8月には、認知症の人や車いすユーザーなどが「安心して買い物ができるか」を、地域包括支援センター職員とともに検証しました。「案内板に絵文字があると分かりやすい」「照明が反射して商品表示が見づらい」「レジ前の通路が狭く、車いすだと並ぶ場所に迷う」など、さまざまな意見が出されました。

24時間営業のマックスバリュ名張店にも、一日を通してさまざまなお客さんが訪れます。店長の伊藤さんは、「店内で同じ場所を行ったり来たりする人には『何かお探しいですか?』と声をかけるなど、配慮が必要な人に寄り添った対応を心がけています」と話します。

安心して買い物をしてほしい

「いきたい」と意欲的です。参加した認知症の女性は、「レジでポイントカードの使い方が分からず慌てましたが、店員さんが優しく声をかけてくれたので安心できました。私たちのことを気にかけてもらえるとうれしいし、こうしたお店が増えるとお出かけも楽しくなります」と笑顔を見せます。

支援が必要な人への配慮を

認知症になることで、7割の人が「買い物に行く機会が減った」という調査結果があります(※)。セルフレジや券売機などの操作や、商品の選択などに困る人が少なくありません。認知症を理解し、接し方を学ぶ機会として、市では、「認知症サポーター養成講座」を開催。これまでに14万人以上に受講いただき、支援の輪が広がっています。皆さんのお店や団体でも、こうした講座をきっかけに、支援を必要としている人が、地域で安心して暮らせる取組を進めていきたいと思います。

※平成26年度認知症の人やさいまいづくりの推進に関する調査研究事業(厚労省)

まちじゅうで、見守ろう

地域の見守り活動推進事業

お店などからの「気になる」情報を受け
て訪問し、必要な支援につなぎます。



地域のお店・事業者

見守り・気付き

情報提供



訪問

連携

まちの保健室
地域包括支援センター

関係機関

暮らしを支える「見守り」の目

書いたチラシを手渡しています。



吉藤さん
「対応に困っても『まちの保健室』が近くにあるので、頼もしい。同じ地域に住む店員も多いので、お客さんとの日常の会話も大切にしながら、温かいお店を目指したい」と話してくれました。



連絡先を書いたチラシを手に協力を呼び掛ける「まちの保健室」の職員



地域密着の商店やパン屋、コンビニなどで、さりげない見守りの目が優しく注がれています。



▶身体に異変がある ▶道に迷うなど、認知症の症状がみられる ▶虐待が疑われる
そんなお客さんの「いつもと違う」様子に気付いたときは、市への情報提供(地域の見守り活動推進事業への登録)にご協力をお願いします。詳しくは市HPか地域包括支援センターへ



半田



出会いが無く孤立してしまうと、自分の役割や、自分が認められることが無くなり、自尊心や自己肯定感が低くなってしまいます。だからこそ、地域の中に、いろんな人が役割を發揮でき、自分の存在が認められる居場所を、たくさん生み出していく必要があります。

ちいちかけん

「地域に力と健康を」をモットーに、「まちの保健室」などと連携し、地域を舞台に活動を繰り広げています。

- ① 桔梗が丘商店街の「おひさま市場」で、かき氷やコーヒーを振る舞うことも。何気ない会話が相談に結び付いたり、住民同士の出会いを生んだり。
- ② 「図書館で健康づくりプロジェクト」を企画運営。健康相談会、季節のイベント、認知症カフェなどを定期開催しています。
- ③ はしもと総合診療クリニック（蔵持町里）周辺で活動する「ちいちかけん園芸部」。園芸療法士の見守りの中、医療者と住民と一緒に、適度な運動と楽しい時間を共有しています。



「介護予防」に出かけよう

「介護予防教室なんて、まだ早い」という人もいるかもしれませんが、「広報なばり」8月号で紹介した全19プログラムは、外出や交流を楽しめるものばかり。まだ申し込める教室もありますので、実施事業者にお問い合わせいただくか、市ホームページでご確認ください。

そして、来年3月まで、75歳以上の人のコミュニティバスの利用が無料になります（P16参照）。歩くことで運動になり、時刻表を調べたり運賃を計算したりすることも、認知機能低下の予防にぴったり。景色を楽しみ、人とあいさつを交わすことで心も元気になりますよ。



介護予防教室 ▶



講師で一級建築士の橋本久さんは、「木工に初めて挑戦する人も多いですが、何歳になっても成長できる。それに、私が手取り足取り教えるというより、みんなで手伝い合っていて、仲良くなれるのがいいところですよ」と微笑みます。

この教室の大きなねらいは、終わった後も参加者が地域とつながり続けることです。水谷さんは「月1回の『ちいちかけん園芸部』や、休耕中の畑で新たに始める野菜作りにも誘ってほしいですし、自主的な趣味活動

人と出会うことで健康に

講師で一級建築士の橋本久さんは、「木工に初めて挑戦する人も多いですが、何歳になっても成長できる。それに、私が手取り足取り教えるというより、みんなで手伝い合っていて、仲良くなれるのがいいところですよ」と微笑みます。

この教室の大きなねらいは、終わった後も参加者が地域とつながり続けることです。水谷さんは「月1回の『ちいちかけん園芸部』や、休耕中の畑で新たに始める野菜作りにも誘ってほしいですし、自主的な趣味活動

動グループへの発展も応援していきたい」と話します。「ちいちかけん」は、商店街や図書館などで、地域と密接に関わりながら活動しているのが、本人の気持ちに沿った居場所やつながりを一緒に見つけていくこともできます。

水谷さんは、「健康チェックなどを目的に来てもいいつつも、地域の皆さんと共に、日常の中にワイワイ楽しく過ごせる居場所をつくりたい。新たな挑戦や人との出会いが、日々に活力を与え、生きがいを生み、健康につながっていくはずですよ」と力強く語ってくれました。



橋本さん

「大人の秘密基地」をつくらう

社会参加が多い人ほど、転倒や認知症などの要介護リスクが低い傾向にあります。そこで市は、民間事業者と連携し、運動やものづくり、園芸など、多彩な介護予防プログラムを地域で展開。高齢者の「通いの場」を増やしていくとしています。

「大人の秘密基地」を一緒に楽しくつくりませんか。そう呼びかけたのは、医療専門職を

中心とした地域活動団体「ちいちかけん（地域に力と健康を）」です。プランターを自作して、花や野菜を育てる「秘密基地」のようなワクワクする場所をつくらうと、71歳から87歳までの18人が集まりました。

「趣味や仲間づくりは、介護予防の大切な要素。木工や園芸といった創作活動は、身体機能の維持はもちろん、生きがいや社会参加を促す効果が期待できま



水谷さん

す」と話すのは、この教室を企画した理学療法士の水谷祐哉さん（「ちいちかけん」事務局長）。一級建築士や園芸療法士とともに講師を務めています。

普段はあまり外出しない認知症の夫を誘った参加者は、「一緒に出かけるといいきっかけになりました。日曜大工が得意だった夫と、花が好きな私にとって、共通の楽しい話題になっていきますよ」と、笑顔を見せます。

特集ひとりやないよ。

集える居場所

楽しい時間を過ごせる仲間がいる、世間話と共に心のモヤモヤを口に出せる——。そんな居場所が市内で広がっています。



出かけよう つながろう



回を重ねるごとに、参加者同士が作業を助け合う場面も多く見られ、一体感が生まれています。



スターバックス コーヒー

9月から、スターバックス コーヒー 名張店で「認知症カフェ」がスタート。その他、市内約10カ所でも開催されています。詳しくは、市HPか、地域包括支援センターへ



認知症カフェ



山手店長
期開催されることになりまして。今後の展開に期待が膨らみます。

認知症になっても自分らしく暮らせるまちを目指し、市は「認知症施策推進計画」の策定を進めています。当事者の声を反映する意見交換会（全4回）の会場のひとつが、スターバックス コーヒー名張店でした。

21人のメンバーが3グループに分かれ、メニュー選びを楽しみ、むところからスタート。「子どもには迷惑をかけたくない」「孤独になるのがつらい」「旅行に行けない」といった切実な悩みも、気負わない雰囲気の中で語られます。高校生や大学生も参加し、世代や肩書を越えて、楽しみや苦労、悩みを共有する温かい空間となりました。

店長の山上良さんもその輪に加わり、「こうした居場所の提供こそ、私たちのお店ができることですよ」と手ごたえを感じた様子。この取組をきっかけに、9月から「ちいちかけん」の協力で「認知症カフェ」が定期開催されることになりました。今後の展開に期待が膨らみます。

集える居場所

いつものカフェでゆったりと



歌声喫茶&脳トレ体験

桔梗が丘市民センターで毎月第4水曜日に開催。地域で活動する演奏グループなども協力し、和やかな時間が流れています。



皆さんのお店や行事などで、認知症の人などさまざまな人が集える居場所をつくってみたいとお考えの場合は、地域包括支援センターへご相談ください。

誰もが気軽に集える空間

桔梗が丘市民センター内のカフェ「ほっとまち茶房ききょう」では、毎月約50人が集まる「歌声喫茶」を開催。その後の30分間は、認知症や健康の講話・体操を行う「脳トレ体験」が行われています。

企画運営に携わる岡森競一さんは、「昨年『認知症カフェ』の開設を検討した際、認知症の有無に関わらず、誰もが気軽に参



加でできるように考えました。『歌声喫茶』のあとにも多くの人が残ってくれますし、認知症の人にも楽しみに参加してくれるんですよ。『まちの保健室』や『ちいちかけん』がサポートしてくれるので、大変心強いですね」と話します。

認知症の人でもそうでない人も、垣根なく一緒に楽しめる空間が、身近なお店や、地域の催しなどで広がりをみせています。



橋爪さん
魅力を語ります。

地域に開かれた創造の場

木屋町の一角に、フリーニング店の空き店舗を改装した「まちの図工室」があります。「ここは、つくることがを通じて人とまちが出会う、開かれた創造の場です」と話すのは、管理人の山口貴一さん（長岡造形大学助教）です。

散歩や買い物途中の高齢者や、下校時の小学生がふらっと訪れて、絵を描いたり、工作をしたり、作品を眺めたり……。初対面の人同士でも、自然と会話が生まれる心地よい空間です。

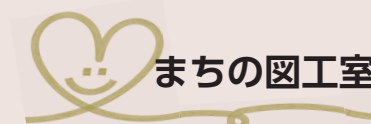
常連の一人で、元画材メーカー勤務の橋爪博志さんは、「まちの図工室」で「大人の塗り絵教室」を開いています。

「肩ひじ張らない雰囲気の中、幼稚園児から95歳のおばあさんまで、一緒に楽しんでいます。ふらっと訪れた人が飛び入り参加することもあり、いろんな人が混ざり合って、ゆるく関わり合えるのいいところかな」と橋爪さん。世代を超えた「出会いの場」としての魅力を語ります。



集える居場所

まちの図工室でときめいて



- 火・木・金・土曜日（10:00～16:30）に、予約不要で利用できます（管理人不在時を除く／無料）。利用者などの作品も展示
- アートで「共生社会」を目指す東京藝術大学の取組「ART 共創拠点」の一環で、プロジェクトに参画する長岡造形大学が運営



まちの図工室

心にときめきを

市と連携した介護予防教室「ときめきアートと文化的処方」では、高齢者が工作などを通じて、色や形、音、触感などの多彩な表現を楽しんでいます（移動図工室）として市民センターで開催されています。

昨年の参加者の中には、認知症でひきこもりがちだったものの、回を重ねるうちに送迎なしで通うようになった人もいます。

さらに、得意なお手玉や縫い方を他の人に教えるようになるなど、大きな変化が見られました。山口さんは、「手を動かすうちに心にときめくものが見つかって、つくりながら話す中で、気付けば自分らしい関わり方が生まれてきたのかな」と振り返ります。

教室が終わった後も「まちの図工室」で、ものづくりを楽しむ参加者もいて、一人一人の「やりたい」という気持ちを大切にできる居場所になっています。





やってみたい を叶え合おう

特集ひとりやないよ。

認知症の当事者や地域住民、福祉の専門職が共に願いを叶え、笑顔の輪を広げるワークショップを開催しました。

「やってみたい」が原動力

高齢になっても、認知症があっても、自分らしく幸せに暮らしていくために何ができるか。5月から8月にかけて市は、全3回のワークショップ「認知症とともに。みんなできるところをやる」を開催。主催は、民生児童委員、ケアマネジャー、事業者、「まちの保健室」職員など、約60人が参加しました。ゲストとして登壇した「どうきょう認知症希望大使」のさとうみきさんは、43歳で若年性認知症と診断されて以来、仲間と料理やおしゃべりをしながら、



若年性認知症への理解を広げる活動を続けています。「認知症になっても諦めなくていい。活動の原動力は、本人や家族の『やってみたい』という思いです」と力を込めます。

今回のワークショップの目標は、まさにその「やってみたい」を叶えることでした。「ハーモニカを披露したい」「鯛めしを振る舞いたい」など、7つのグループがそれぞれの願いの実現に向けて取り組むことに。初対面の人も多かったものの、役割分担しながら一つの「チーム」になっていく様子は、「まちづくりの縮図」そのものでした。

「幸せの種」から広がる物語

「こんなことがしたい」という願いに共感する人がいて、周囲を巻き込みながら叶えていく。そんな体験に、「多様な人がつながると、できることが広がる」「名張の魅力は人のつながりだと再認識した」「素敵な人とたくさん出会えて幸せ」といった声が上がりました。



「うちに『自分たちごと』になり一体感が生まれていきました。世代や立場を超えて、地域のみんなを取り組めるのが名張の強み。小さな『幸せの種』がこれからどう広がるか、とても楽しみです」

このワークショップで芽生えたつながりは、「まちの保健室」も関わりながら、さらに地域へと広がっていきます。

温かいつながりを次世代へ

「地域に眠る『隠れた人材』の力も引き出されていくといいですね」と話すのは、参加者の一人、認知症の人と家族の会「世話人の辻中孝子さん」。「認知症の人を助けるという一方通行ではなく、ワークショップのよう

に多様な人たちが一緒にになって、住みやすいまちにしていきたい」と微笑みます。



小さな願いをみんなで叶え合っていく。そんな取組を重ねていくことで、お互いを気にかける温かいまちを、次世代へと受け継いでいくことができるはず。



地域に、誰もが役割と出番のある社会を

誰にでも、人の支えが必要な時があり、同時に、人を支えている時間もあります。名張市地域福祉（活動）計画は、そんな「あらゆる人に役割や出番のある地域共生社会」を目指しています。

支え合いの社会をつくるために欠かせないのは、人と人が出会う「場」です。特に、普段は交わらない人同士が出会うことで、新しい活動が生まれやすくなります。それぞれの得意なことを生かしながら、地域のさまざまなルートで「支え合えるつながり」を築いていっていただきたいと思います。



地域福祉計画

みんなで叶えた「幸せの種」

写真①～⑤…お酒を持ち寄って人生を語る会。語られたエピソードの紙芝居や、企画協力者への感謝状を「まちの図工室」で手作りし、活動報告会で披露（特集冒頭の清水さんも参加！） ⑥・⑦…地域で料理を振る舞っていた男性が、得意の鯛めしや羊羹を振る舞う機会を再現。農家のメンバーがお米を、釣りが趣味の関係者が鯛を提供した ⑧…かつて数百人の前でバンド演奏していた高齢者のハーモニカ演奏会。盛り上げ隊も発足 ⑨…あやとりなどの昔遊びと懐かしい思い出話。小学生も参加し、和やかな雰囲気 ⑩…「旅行気分と歌を」と、停車したバスの中でカラオケ大会は大盛り上がり！

