

令和2年度第2回中央区地域支えあいづくり協議体次第

日 時 令和3年1月25日（月）午前10時

会 場 中央区社会福祉協議会3階会議室

1 開 会

2 会長挨拶

3 議 題

(1) 高齢者施策推進室より報告

(2) 生活支援コーディネーターによる取組みについて

(3) 「支えあいのまちづくり協議体（第二層協議体）」実施報告

(4) 各委員からの意見・報告

テーマ「コロナ禍での交流とフレイル予防」

4 今後の協議体実施予定

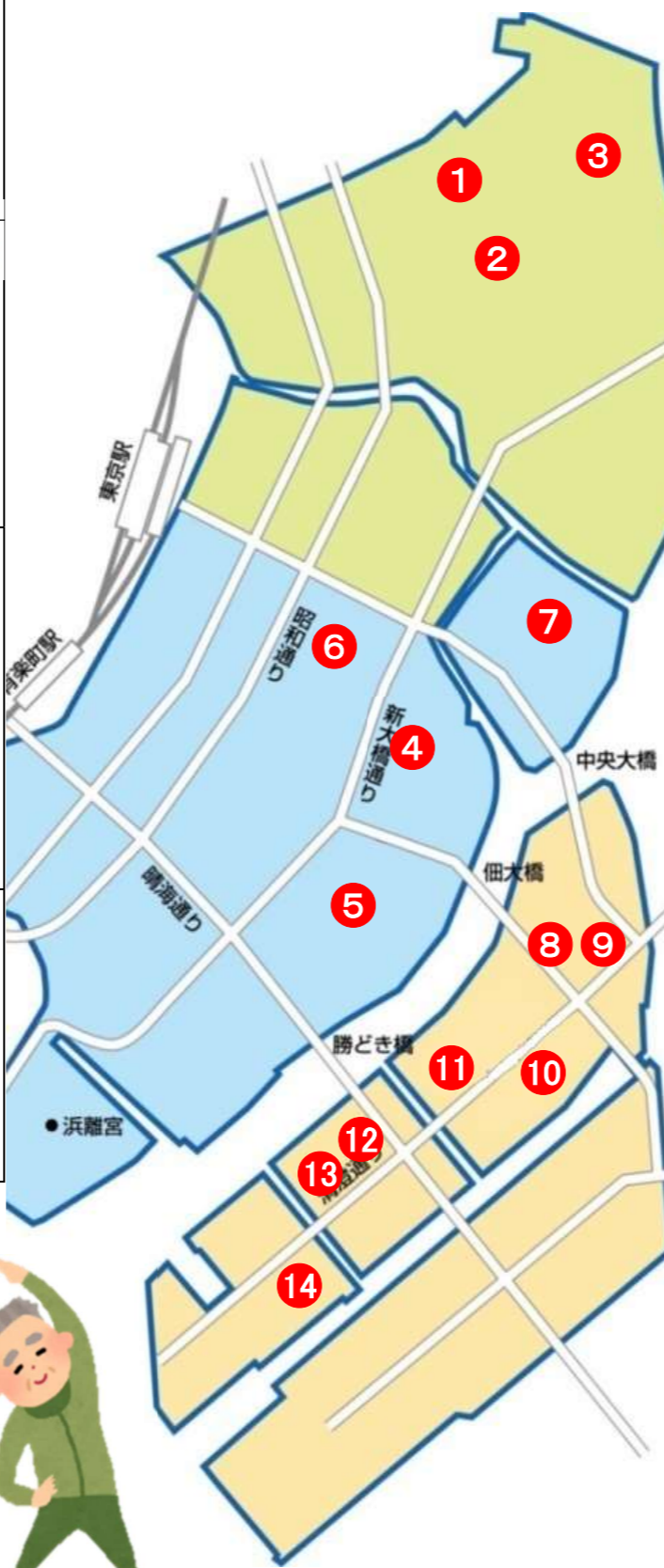
5 閉 会

中央区高齢者通いの場マップ

(令和2年11月1日現在)

地域の方が運営する高齢者の交流サロン「通いの場」が区内各地で開催されています。
 おおむね65歳以上の方なら、自由にご参加できますので、お近くのサロンに遊びにいらしてください。参加費は無料です。

<p>1 わくわくパーク十思 粹トレ</p> <p>会場 ケアサポートセンター十思 多目的室 (日本橋小伝馬町5-19)</p> <p>活動日 第1、第3水曜日 時間 午後1時30分～3時 内容 筋トレ、脳トレ、ストレッチ、朗読など</p>	<p>5 築地集いの場 粹トレ</p> <p>会場 築地あかつきコミュニティルーム (築地7-9-13)</p> <p>活動日 第2、第4水曜日 時間 午前10時～正午 内容 体操、脳トレ、朗読、季節の行事など</p>
<p>2 日本橋サロン 粹トレ</p> <p>会場 久松町区民館 1・2号室 (日本橋久松町1-2)</p> <p>活動日 第1、第3金曜日 時間 午後2時～3時30分 内容 体操、脳トレ、手品、ゲーム、健康講座、参加者同士の交流など</p>	<p>6 八丁堀元気ひろば 粹トレ</p> <p>会場 京華スクエア町会会議室 (八丁堀3-17-9)</p> <p>活動日 第1、第3火曜日 時間 午後1時30分～3時30分 内容 ストレッチ、フラダンス、脳トレ、笑いヨガ、参加者同士の交流など</p>
<p>3 浜町カフェ 粹トレ</p> <p>会場 産業会館 第2集会室 (東日本橋2-22-4)</p> <p>活動日 第2、第4木曜日 時間 午後1時30分～4時 内容 貯筋体操、あつぷつぶ体操、脳トレ、健康講座、小物づくりなど</p> <p>※11月までは浜町コミュニティルーム(日本橋浜町1-2-3)で実施</p>	<p>7 ふらっとルーム新川 粹トレ</p> <p>会場 新川区民館 2号室 (新川1-26-1)</p> <p>活動日 毎週水曜日 時間 午後1時30分～3時30分 内容 健康体操、健康吹き矢、早口言葉など</p>
<p>4 湊カフェ 粹トレ</p> <p>会場 女性センター ワークルーム (湊1-1-1)</p> <p>活動日 第2、第4木曜日 時間 午後1時30分～2時30分 内容 健康体操、健康吹き矢、脳トレ、参加者同士の交流など</p>	<p>8 ライオンズタワー月島サロン</p> <p>会場 ライオンズタワー月島 コミュニティルーム(佃2-10-9)</p> <p>活動日 第2、第4金曜日 時間 午前9時30分～11時30分 内容 ラジオ体操、カーレットなど</p>



<p>9 クレストシニアサロン 粹トレ</p> <p>会場 ザ・クレストタワー2808(佃2-11-6)</p> <p>活動日 毎週木曜日 ※5週目は休み 時間 午前10時～12時 内容 体操、健康吹き矢、カーレット、参加者同士の交流など</p>	<p>12 ステップアップクラブ</p> <p>会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1)</p> <p>活動日 第1、第3水曜日 時間 午前10時～11時30分 内容 転倒予防体操、機能向上体操、健康講座、脳トレなど</p>
<p>10 月島交流カフェ 粹トレ</p> <p>会場 月島区民館 2・3号室 (月島2-8-11)</p> <p>活動日 第1、第3火曜日 時間 午後1時30分～3時30分 内容 ストレッチ、筋トレ、音楽体操、脳トレ、栄養講座、手品、折り紙など</p>	<p>13 からだスマイル倶楽部</p> <p>会場 勝どきデイルーム (勝どき1-5-1)</p> <p>活動日 第1、第3月曜日 時間 午後1時30分～2時45分 内容 イスヨガ、ストレッチ、脳トレ、ツボ押し、筋トレなど</p>
<p>11 月島つながり広場</p> <p>会場 みんなの子育てひろば あすなろの木 (月島3-30-4 イイジマビル1階)</p> <p>活動日 第2、第4水曜日 時間 午前10時30分～正午 内容 転倒予防体操、尿漏れ予防体操、誤嚥予防体操、生活に役立つ講座、参加者同士の交流など</p>	<p>14 豊海いきいきクラブ 粹トレ</p> <p>会場 豊海区民館 3号室 (勝どき6-7-8)</p> <p>活動日 第2、第4火曜日 時間 午後1時30分～3時30分 内容 転倒予防体操、脳トレ、吹き矢、カーレット、折り紙など</p>

粹トレ ……中央粹なまちトレーニング実施団体

「中央粹なまちトレーニング」は転倒予防や認知機能の向上に効果のある中央区オリジナルの介護予防プログラムです。



※ 会場、活動日、活動時間は、変異なる場合があります。

<問合せ> 中央区 福祉保健部 高齢者福祉課 高齢者活動支援係 電話:3546-5716

人生 100 年時代、 これからがおもしろい!

参加費 無料

退職後の生き方塾



人生 100 年時代！職を辞したあとの数十年をどのように過ごそうと考えていますか？これからの人生をもっと楽しく、もっと元気に、仕事を通して得た知識やノウハウを地域社会で活かすためのヒントを学びましょう。退職前後の方向けの6回連続講座です。

情報 収集

趣味 健康

地域 活動

2021 年 **1/14 木** ~ **2/25 木** の毎週木曜日
全 6 回 午後 2 時 ~ 4 時 30 分 (2/11 祝 除く)

- 会場：築地社会教育会館（中央区築地 4 丁目 15-1）
- 対象：概ね 55 歳以上で区内在住の方 ■定員：抽選で 20 名
- 応募方法：申込書に沿って FAX、E-Mail またはハガキ（詳細は裏面参照）
- 申込締切：**11 月 30 日 (月) 必着** ■参加費：無料
- プログラム

回	日にち	テーマ
1	1 月 14 日 (木)	オリエンテーション
2	1 月 21 日 (木)	こんなにすごい！中央区の公共サービス
3	1 月 28 日 (木)	地域活動の先輩から、サビない脳と体を学ぶ
4	2 月 4 日 (木)	退職後の 10 万時間の楽しみ方
5	2 月 18 日 (木)	地域デビューをもっと気楽に
6	2 月 25 日 (木)	私の生きがい探し

* 上記の講座とは別に、2 月 10 日 (水) に開催予定の各種ボランティア等を紹介するイベント「セカンドライフ応援セミナー」にも参加していただきます。

【主催】中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係

2018年度に実施した人気講座がバージョンアップして今年も開催!

参加者の声

2018年度の「退職後の生き方塾」に参加いただいた方の声をご紹介します。

- 参加した人同士でさまざまな考えを聞くことができ、「生き方」を改めて整理することができた。
- 現役で働いている自分にとって、退職前にこの講座に参加することができ、とても多くの気付きを与えてもらう場となった。
- 「今をどのように生きるか、心配でもあるし、楽しみでもある」という配布資料の言葉に感銘を受けました。
- いろいろな方と知り合いになれ、かつ情報を得ることができた。中央区のことを知ることができて中央区を身近に感じることができた。
- 働いてきた時間と定年後の自由な時間が同じであることを改めて考えることができました。これからはただの「おじさん」「おばさん」、だから横のつながりが大事ですね。

■申し込み方法

申込書、FAX、E-mail または **ハガキ** に講座名「退職後の生き方塾」と書き、

- ①氏名、②〒住所、③生年月日、④電話番号、
⑤申込理由をご記入の上、お申し込みください。

* 個人情報は講座目的以外には使用しません。

■申込締切 11月30日(月)必着

* 12月中旬に受講決定の通知を送付します。

■申し込み先・問合せ先

〒104-8404 中央区築地1-1-1

中央区福祉保健部 高齢者福祉課 高齢者活動支援係

TEL: 03-3546-5716

FAX: 03-3248-1322

E-mail: kofuku_02@city.chuo.lg.jp

■会場 築地社会教育会館(中央区築地4-15-1)

- 都営浅草線・東京メトロ日比谷線 東銀座駅 徒歩5分
- 都営大江戸線 築地市場駅 徒歩5分



申込書

「退職後の生き方塾」申し込み

氏名	ふりがな	住所	〒	
生年月日	年 月 日	生まれ	電話番号	
申込理由				

生きがいデザイン セミナー

～ セカンドライフ応援セミナー ～

**おおむね 40 歳以上の
区内在住・在勤者の方向け**

定員 50 名
(事前申込不要)
参加費無料
直接会場に
お越しください

令和3年
2月10日(水)
14:00～16:00
区役所8階大会議室
(中央区築地1-1-1)

第1部 事業紹介

各種ボランティアの紹介・応募方法や区が実施している就労支援事業の説明を行います。

第2部 パネルディスカッション

体操ボランティアや地域の交流サロン「高齢者通いの場スタッフ」、就労等で活躍されている方々に、活動のきっかけや、やりがいなどをお話いただきます。

趣味や特技を
活かしたい

ボランティアを
始めてみたい

働き続け
たい

**そんな気持ちを
応援します！
自分に合った生きがい
を見つけませんか？**

〈問い合わせ先〉
中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者活動支援係
電話：03-3546-5334・5716



事業紹介一覧

元気高齢者人材バンク

特技や資格を持ったシニアの方を、元気高齢者人材バンクに登録し、いきいき館(敬老館)や高齢者クラブ、児童館等に派遣し、講座やイベントを開催しています。

高齢者通いの場

区内に住むひとり暮らしや閉じこもりがちな高齢者などが、身近な地域で交流できるサロンで、体操や脳トレ、折り紙、参加者同士の交流などを行います。

さわやか体操リーダー

元気高齢者を対象として、いきいき館(敬老館)等で、マシントレーニングやゴムバンドの教室を運営する体操ボランティアです。

元気応援サポーター

簡単な体操や脳トレ等を、地域の身近な場所で行う体操ボランティアです。自分の所属する団体(グループ)で、参加者と一緒に体操を行ったり、派遣活動を行っています。

シルバー人材センター

シルバー人材センター会員(60歳以上の区民で、働く意欲と能力があれば、どなたでも会員になれます。)に対し、簡易で臨時的な短時間の仕事を提供します。

シルバーワーク中央

雇用による仕事に就きたいというおおむね55歳以上の中高年齢者を対象に、無料の職業紹介を行っています。

令和2年度(12月末現在) 生活支援コーディネーターによる取り組みについて

中央区社会福祉協議会地域ささえあい課には、年齢や対象を問わず困りごとの相談をお受けする地域福祉コーディネーターと、高齢者の介護予防や孤立防止の支援を行う生活支援コーディネーターが配置されており、一体で支援を行っています。

1 個別支援(地域ささえあい課支援回数・上位10ケース)

	主な相談内容	支援回数
1	高齢者・独居・ゴミ・近隣トラブル・金銭管理	197
2	知的障害・独居・ゴミ・近隣トラブル・金銭管理	194
3	高齢者・精神障害・経済困窮・金銭管理・通院・不衛生	141
4	就労支援・経済困窮・不衛生	132
5	高齢者・独居・ゴミ・通院・生活相談	120
6	精神障害・独居・経済困窮	102
7	高齢者・独居・ゴミ・不衛生・金銭管理	94
8	精神障害・独居・家族間トラブル・経済困窮	93
9	高齢者・独居・住宅問題・通院・生活相談	82
10	高齢者・独居・住宅問題・経済困窮	45
令和2年度:47ケース 1,688件 (高齢者を含む世帯:28ケース 849件)		
参考 令和元年度:48ケース 1,102件 (高齢者を含む世帯:29ケース 588件)		

2 地域支援

(1)地域活動団体に対する支援(地域ささえあい課支援回数・上位5ケース)

	主な活動内容	支援回数
1	みんなの食堂Aの開催	165
2	高齢者向けのヨガやストレッチによるフレイル予防と交流	93
3	HSCで不登校の子と親の交流会	87
4	発達障害児を持つ親の交流会	76
5	地域の高齢者の交流サロン	66
令和2年度:55団体 1,108件 (対象に高齢者を含む活動:40団体 708件)		
参考 令和元年度:38団体 789件 (対象に高齢者を含む活動:23団体 424件)		

(2) コロナ禍における地域支援の取り組み

「ZOOMちよこっと体験会」の実施(チラシ添付)

オンラインで交流を図る方法を体験する機会として、サロンや通いの場などを行っている地域活動グループの主宰者やスタッフ向けに、ビデオ会議システム”ZOOM”の体験会を実施しました。

参加団体 7団体、参加者数 11名

(3) 京橋地域における地域支援の取り組み

ちよこっと相談会の開催

「喫茶アラジン」、「聖路加健康ナビスポット:るかなび」の2か所の場所をお借りし、生活のお困りごとをお聞きするちよこっと相談会を実施しています。今年度はコロナ対策のため、飲料の提供はせず、相談会のみ10月から開始しています。

	開催回数	来場者数	相談件数 (うち、高齢者関係)
令和元年度	3	33	7 (5)
令和2年度	4	6	5 (2)

(4) 日本橋地域における地域支援の取り組み

「浜町交流スペース(仮称)」開設準備

地域の居場所づくりの一環として、日本橋浜町三丁目に中央区社会福祉協議会が管理運営するスペースを令和3年6月頃に開設し、地域活動の推進やアウトリーチの拠点として活用していきます。今年度は地域アセスメントとして、日本橋地域のまち歩きや福祉施設、地域住民への地域ニーズのヒアリング等を実施しました。

(5) 月島地域における地域支援の取り組み

ア 勝どきダイルームの運営

勝どき区民館・敬老館に併設された「勝どきダイルーム」を、多世代交流や地域貢献の場として活用し、住民主体の地域活動をサポートしています。

・定期活動 14団体(うち、11団体が高齢者を対象に含む)

※新規 通いの場2団体、体操系サロン、読書を通じた交流サロン、子育て交流サロン2団体

・不定期活動 2団体(うち、1団体が高齢者を対象に含む)

イ おとなりカフェ・ちょこっと相談会の開催

月4回、勝どきダイルームでコミュニティカフェと生活の困りごとの相談会を実施しています。

10月より新たな試みとして、高年齢者無料職業紹介所「シルバーワーク中央」の職員による高齢者の就業相談日を設けています。

	開催回数	来場者数	相談件数 (うち、高齢者関係)
令和元年度	43	732	69 (40)
令和2年度	23	214	47 (26)
1回平均	—	9.3	2

ズーム
話題のZOOMが体験できる!

ZOOM ちょこっと体験会

ZOOM ってご存じですか?

「ZOOM」はお手持ちのスマートフォンやタブレット、パソコンを使って複数人（最大 1000 人まで）でミーティング、お話しができるオンラインツールのことです。



コロナ禍だから
みんなで集まることは難しいけれど
やっぱりメンバーの顔を見て
おしゃべりをしたい…

こんな思いをお持ちの皆さまに向けて
「ZOOM ちょこっと体験会」を
下記のとおり開催いたします。

日時：令和 3 年 1 月 15 日（金） 午後 2 時～午後 3 時 30 分

場所：①八丁堀会場 中央区社会福祉協議会 3 階大会議室 中央区八丁堀 4-1-5

②勝どき会場 勝どき区民館 1 階 勝どきテイルーム 中央区勝どき 1-5-1

申込方法：令和 3 年 1 月 7 日（木）までに電話もしくはメールにてお申込みください。

申込定員：①八丁堀会場 16 名（8 団体） ②勝どき会場 10 名（5 団体）

※1 団体 2 名までのご参加とさせていただきます。

また申込多数の場合は抽選となります。予めご了承ください。

持ち物：不要

申込先：中央区社会福祉協議会 地域ささえあい課

電話：03-3523-9295 E-mail：sasae@shakyo-chuo-city.jp

初心者の方大歓迎です！

~~パソコンとかスマホとか
よく分からないから…~~



ウィズコロナの新しいつながりの形を

体験してみませんか？



社会福祉法人 中央区社会福祉協議会
管理部地域ささえあい課

支えあいのまちづくり協議体（第2層協議体）実施報告

中央区に住む方・働く方ができる支えあいの形について、身近な地域で話し合う「支えあいのまちづくり協議体（第2層協議体）」の第2回目を、京橋・日本橋・月島地域で開催しました。

1 実施日

京橋地域 令和2年10月28日（水）、日本橋地域 11月5日（木）、月島地域 10月29日（木）

2 出席者

日頃高齢者と関わる機会の多い地域住民、関係機関、生活支援コーディネーター
京橋地域 10名、日本橋地域9名、月島地域 11名

3 内容

- ・出席者自己紹介
- ・前回の振り返り、地域支えあいづくり協議体（第1層協議体）での意見報告
- ・意見交換（コロナ禍でのその後の地域の様子や取り組み状況、孤立しがちな高齢者とのつながりづくりについて）

4 意見交換の要旨

地域	項目	意見
京橋地域	地域活動	<ul style="list-style-type: none"> ・遠方から新たに参加する方もいる。参加できる場が少なくなっているので、活動を再開したことは喜ばれている。 ・現在活動しているのか、という問い合わせが多い。出かけられる場を求めている方が増えているようだ。 ・施設にボランティアの問合せが増えており、利用者と接しないものを案内している。ボランティアの力を頼りたいが、同時にリスクマネジメントも考えないといけない。 ・今まで施設でボランティアをしていたが、受け入れが再開されていない施設も多い。誰かの力になりたい人は地域に大勢いるのだが。
	高齢者の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・身近に親族がいない単身高齢者が増えている。地域住民が気付かないところで課題を抱えている方も相当数いるのでは。 ・緊急事態宣言から時間が経ち、問題が浮き彫りになってきた印象。 ・コロナ禍で外出機会が減り ADL が低下した方、きっかけがないと外出しない方がデイサービスの利用を希望されている印象。 ・外出を控えた結果、久々の外出時に転倒し骨折する「巣ごもり高齢者」が増えている。転倒防止の体操を見ただ目で理解できるパンフレットを作成したので、周知してほしい。
	家族の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・介護者が高齢者と過ごす時間が長くなり、介護者自身も家にこもることでストレスが発散できず、息抜きができていない。講座や相談会も中止しているので、様子がわからず心配な家族もいる。

	課題になっていること	<ul style="list-style-type: none"> • 個々の高齢者が持っている情報量に違いがある。 • 外出を控え、家に閉じこもる高齢者が増えている。 • 気軽に集える場がない、居場所がない。 • 生活にメリハリがない。 • 身近に頼れる人がいない。
	理想のまちについて	<ul style="list-style-type: none"> • 認知症の理解を深めたい（待つのではなく積極的に押しかけていく。待っていても理解は深められない）。 • 世代を越えたマッチングができるまちにしたい。 • 個々の特技バンク（個々の特技の共有とマッチング）を作りたい。
日本橋地域	地域活動	<ul style="list-style-type: none"> • これまで地域活動を休止していたが、他のメンバーと今後について打ち合わせを行うことになった。コロナ禍だから全てストップではなく、今できることをしていくことが必要だと思う。 • 人数の多い少ないに関わらず人が集まる空間を作ることは大切。 • 講座や地域活動に機会があれば参加したいという方が増えた。参加を検討されている方から「(コロナ対策は)大丈夫ですか?」と問合せを受けることも少なくない。 • 運営者がボランティアのためコロナ対策に不安を抱えている。一方で何かしないといけないという思いを持たれている方も多い。
	高齢者の様子	<ul style="list-style-type: none"> • 敬老館は1人で過ごす男性利用者が多くなった。そのためか、気を遣い静かに過ごすのであれば敬老館には行かないという女性の声も聞かれる。 • 無料のスマホ講座が好評で携帯電話のショップに高齢者が多数通っていると聞いている。 • 9,10月は比較的若い高齢者が隅田川沿いをウォーキングしている姿が目立った。積極的な交流はないが、顔馴染みになり会釈をするようなゆるやかな交流に発展している。 • コロナ禍は在宅訪問のリハビリを拒否する方も少なくなく、2,3ヶ月リハビリを休むことで廃用性症候群や転倒リスクの高まりを感じた。 • コロナ禍前までお見かけしていた人の姿を見かけなくなり気掛かり。
	家族の様子	<ul style="list-style-type: none"> • 家族が他者との接触に慎重な反応をすることが多い。別居している子から強く注意喚起を受けている方は多い。
	課題になっていること	<ul style="list-style-type: none"> • コロナ禍で人と会って情報交換をすることが難しくなっているため、必要な情報にアクセスできる人とできない人がでてきている。ネット媒体を利用する取り組みは、興味関心があっても利用できない人もいる。高齢者に合う形を検討すべきでは? • コロナに焦点が当たり行動を制限した結果、身体機能や認知機能が低下し、在宅で生活できなくなるリスクが高まった。 • 銭湯の廃業に伴い、「お風呂難民」が出ている。自宅にお風呂はあるが、1人で入浴するのは転倒や発作などが心配、という理由で銭湯を利用している方もいる。銭湯が見守りを兼ねたコミュニティになっていたと思うが、それが失われてしまい困っている。 • 「今」やって欲しいことに対応できるサービスが無い。 • マスクをしているため伝えたいことが伝わりづらくなった。

月島地域	地域活動	<ul style="list-style-type: none"> ・時間を2時間半から1時間に減らしたり、息の上がる運動や歌うことを避けたりといった工夫をしながら地域活動を再開している。 ・10月に地域活動を再開させた。以前は顔なじみの参加者が15名程度参加していた。今回は2、3名が欠席する程度でほとんどの方が参加し、ニーズがあると感じた。どちらかという運営側が、参加者に感染させてしまったらと不安を抱いている。 ・講座等を「まだやらないのか」「いつからやるのか」といった問い合わせが増えている。何かに参加したいという思いを感じる。 ・近隣の子どもから施設に電話があり、高齢者が引きこもりがちであるから手紙を書いて贈りたいという旨の話があった。コロナ禍で少しでも役に立ちたいという気持ちを地域の中で生かしてあげたいと思った。
	高齢者の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・デイサービスを自粛をして引きこもりがちな方に対しては、訪問リハビリに切り替えて対応している。 ・集まる場があっても、アクリル板越しだと会話も減ってしまうと感じた。 ・敬老館やサロンは再開後に人数制限をしており、活動参加の機会が減っている。体力・認知機能の低下が心配。 ・自宅にこもりがちな高齢者が体力が落ち、認知症も進み、自宅で介護がしきれない、という介護者からの相談が多い状況が続いている。 ・早朝の人のいない時間を狙って散歩をしている、という声を聞く。 ・終活の相談が増えてきている。家族に迷惑を掛けたくないから今のうちに葬儀社の契約をしたいという相談。
	家族の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・別々に暮らす家族については、お互いに感染させてしまうことを恐れて、訪問することや外で会う等の交流が少なくなった。
	課題になっていること	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT・オンラインについて、機器を持っていたり同居する家族が手伝ってくれる場合は馴染みが早い。家庭の環境によりICTへの対応力に差がある。 ・コロナ禍で家族が自宅に来られなくなり、電球が換えられない、電池交換ができないといったちょっとした困りごとに対応できない。 ・サロンやサークル等の趣味活動が休止し楽しみが減ってしまった。 ・郷里への帰省や墓参り、旅行等のイベントを節目に感じ、日常のリズムが出来ていた。今はイベントがないことで同じ日々になり変化がない。漫然と時が過ぎ、結果的に認知機能が低下してしまう。 ・外出頻度が減り、体力が低下している。

5 今後のスケジュール

今回は令和3年2月に開催予定。

(議題候補)

- ① 高齢者がICTを活用するために何が必要か(どんな仕組みが必要か)
- ② 日常生活に変化をつける仕掛け
- ③ ちょっとした困りごとをスピーディーに解決する仕組み
- ④ 他者との交流についての機会提供