



＼枝幸のことは“えさしの皆さん”と考えたい！／

# 一緒に話し合う場

“ひとのわ”



令和6年10月26日(土)

■主催：枝幸町社会福祉協議会

■共催：枝幸町

## ～ 進 行 予 定 ～

- (1) 「支え合いが地域をつなげる講演会」の振り返り 10 : 00
- (2) 「地域おこし協力隊員 鈴木耕治さん」のお話し 10 : 10
- その1 枝幸に住んで思うこと！
- その2 なぜ「スマホよろず相談所」を始めたのか？
- その3 これからやってみたいこと！
- (3) “ひとのわ”でできることを一緒に話しましょう！ 10 : 25
- グループワーク
- (4) 次回開催予定について 11 : 25

～11時30分終了予定

# (1) 「支え合いが地域をつなげる講演会」の振り返り

昨年を上回る**73人**のご参加をいただきました。  
 たくさんの方にお声掛けいただきありがとうございました。

高齢になっても安心して住み続けられるまでに

## 支え合いが地域をつなげる講演会

**日時** 令和6年9月28日(土)  
 午後1時～午後3時(開場:12時30分)

**会場** 枝幸中央コミュニティセンター 2階ホール

**タイムスケジュール**

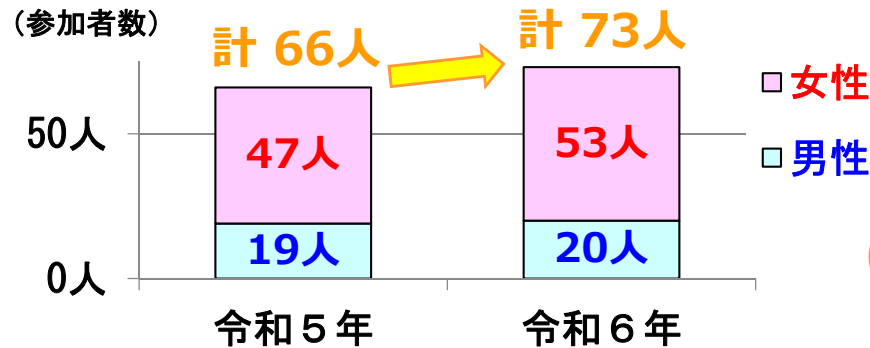
- ▼開場 12:30～受付
- ▼開会 13:00～
- ▼講演 13:05～13:55  
 自分も元気・地域も元気  
 ～キンジョでつくるボランティア～  
 ■講師 丸藤 競 氏
- ▼実践報告 14:05～14:40  
 津別町の住み続けられる町づくり  
 ～助け合い 見守り で安心して  
 住み続けられるまち つべつ～  
 ■講師 門脇 隆司 氏
- ▼説明 14:40～14:50  
 「介護保険の状況」と「一緒に話し  
 合う場(ひとのわ)」について  
 ■説明 町保健福祉課

**対象** どなたでも  
 (幅広い世代の参加をお待ちしています。)

☆講師紹介

**【講演】丸藤 競 氏**  
 (一社)みなみ北海道地域づくりサポートセンター 代表理事  
 昨年に引き続き、丸藤様より講演いただけることになりました。  
 さわやか福祉財団北海道ブロックインストラクターリーダーなど様々な分野で公職に就かれ、全道各地の地域づくりの活動をされています。

**【実践報告】門脇 隆司 氏**  
 津別町社会福祉協議会 事務局長  
 津別町の取り組みをご紹介します。  
 平成12年に津別町社会福祉協議会へ入社され、ボランティア活動や高齢者の集いの活動をされており、現在は、相談支援を中心に地域の支え合いや見守り活動に従事されています。



### 参加者数内訳

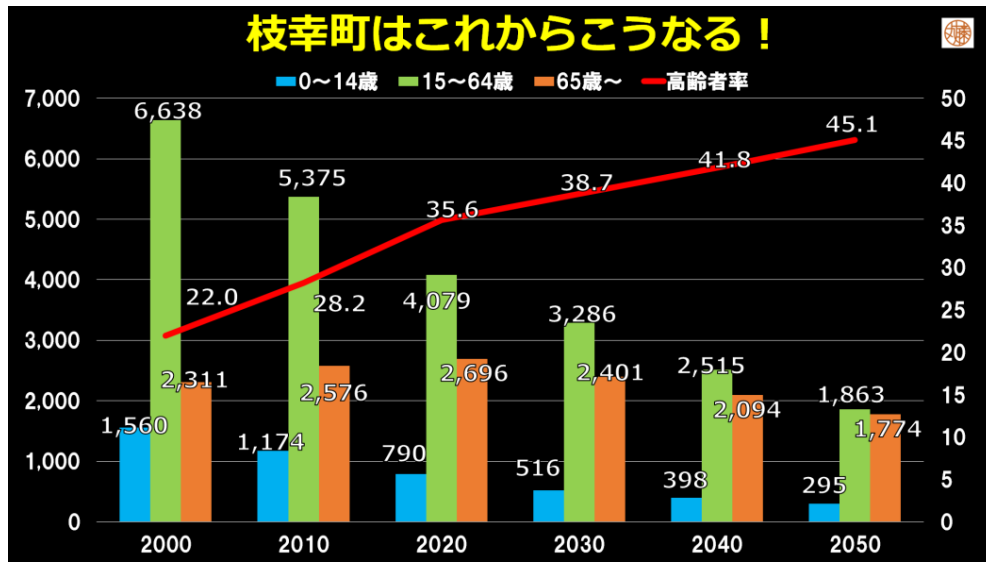
年度	男性			女性			合計		
	町民	運営スタッフ	男性計	町民	運営スタッフ	女性計	町民	運営スタッフ	計
令和5年度	11人	8人	19人	35人	12人	47人	46人	20人	66人
令和6年度	12人	8人	20人	45人	8人	53人	57人	16人	73人



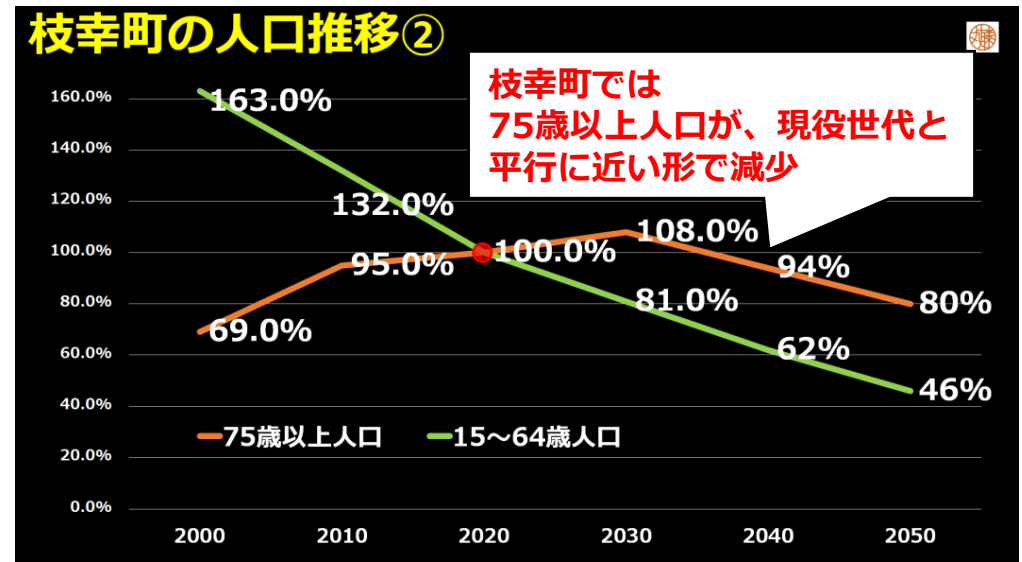
講師の丸藤様から、昨年に引き続きたくさんヒントをいただきました！

## 自分も元気・地域も元気

～キンジョでつくる、ボランティア～



人口減少と高齢化率の上昇が続く。  
特に緑色と青色の64歳以下の減少が大きい



2020年を100%とすると、64歳以下が今後30年で46%まで減少となるが、75歳以上の減少ペースと大きな差が無い。

札幌市では75歳以上の高齢者人口の増加が著しく、都市部の方が支え手が大きく不足するというお話もあった。

**高齢化第2幕**  
 人口減 + 小家族化  
 (ひとり暮らしの高齢者が急増する)  
 子ども～生産年齢の激減  
 (超超超高齢化)  
 前期高齢者激減+後期高齢者高どまり  
 (地域貢献の中心部隊が減っていく)  
 インフラ・ハコモノ更新の本格化 (インフラの高齢化)  
(2040年には、生産年齢人口での負担額は、2015年の1.5倍になる。 枝幸町公共施設等総合管理計画より)

高齢者の健康  
 ||  
 地域の資源・資産

高齢者が健康でいられる  
 ||  
 誰にとっても、住みやすいまち  
 どうやって、つくっていく？

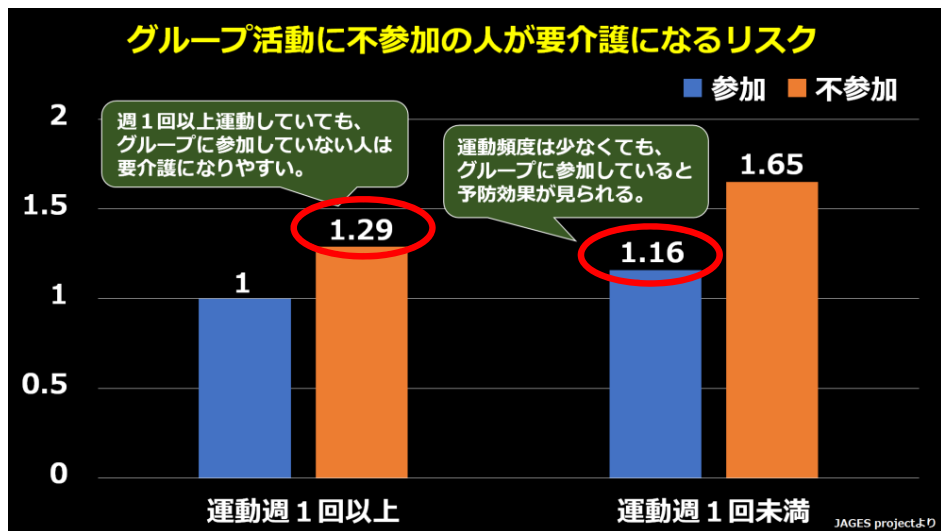
**課題を解決する方法**

- ① 経済的に解決する (お金で) 隙間を埋める
- ② 制度的に解決する (ルールで)
- ③ 共感によって解決する (楽しさで)

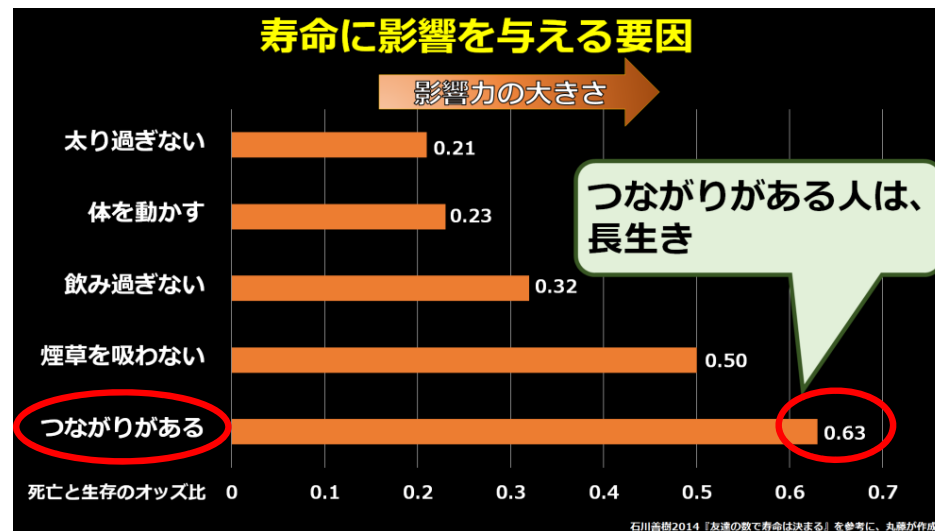


講師の丸藤様から、昨年に引き続きたくさんヒントをいただきました！

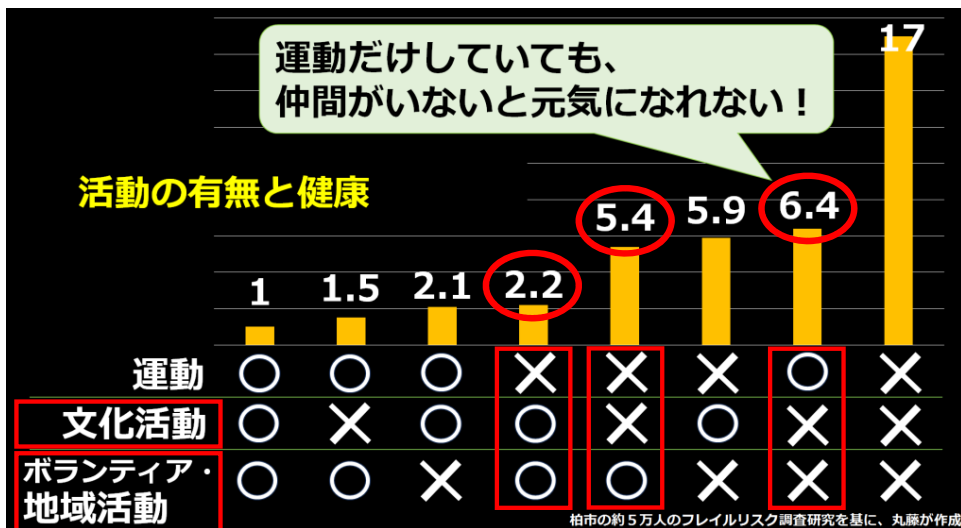
## 年齢を重ねても元気で暮らすためのヒント ⇒ つながり



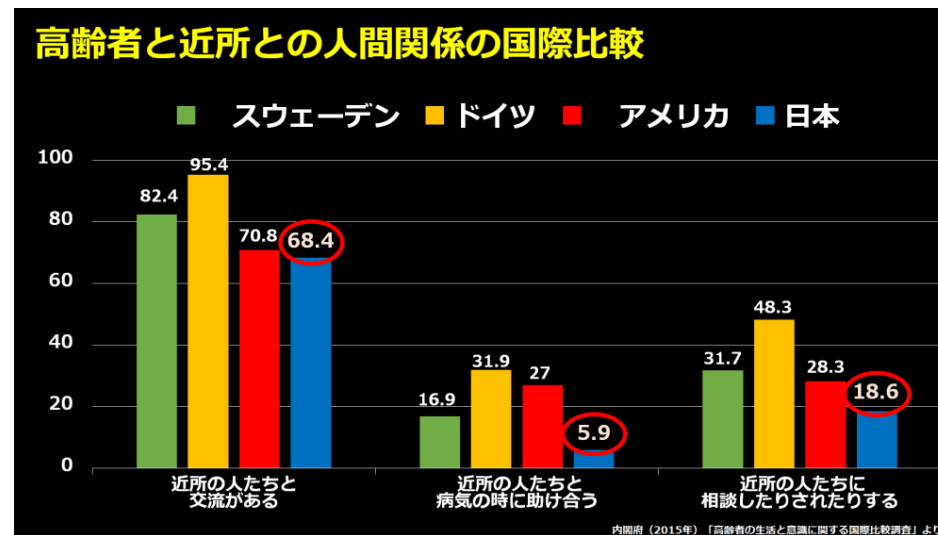
グループ活動に参加することで介護リスクが減少



つながりが寿命に与える影響が大きい



「運動のみ」よりも「文化活動や地域活動」がフレイル（虚弱）リスクを軽減



日本人は海外よりもつながりが苦手？

講師の丸藤様から、昨年に引き続きたくさんのヒントをいただきました！

いつまでも、元気で暮らすために

住み慣れた地域

「なじみの人間関係」

自分らしい暮らし

「マイペースに生活できる気楽さ」

出所) 岩名礼介作成資料を基に丸藤が加筆

いつまでも、元気で暮らすために！

運動  
+  
好奇心  
= 自分の元気

二刀流！

支え合い  
助け合い

な  
じ  
み  
の  
人  
間  
関  
係  
を  
つ  
く  
り  
な  
が  
ら、  
マ  
イ  
ペ  
ー  
ス  
に  
暮  
ら  
し  
て  
い  
く。

人「交」密度 = 「つながり」

人口（人の数）ではなく、人と人との交わり「人交」が  
たくさんあるまち。つまり・・・

「あいさつ」できる関係  
づくり

キンジョ（近助）

地域に必要なのは  
「近助づくり」をする人！


「私でできることでよければ！」

近助づくりのための  
魔法の言葉



講師の丸藤様から、昨年に引き続きたくさんのヒントをいただきました！

枝幸町



自分ひとりでは、  
やれることは少なくとも

食べる しゃべる 学べる 遊べる



地域で、奏でられている？  
元気をつくる、4つのベル。

たくさんの「ベル」の音を奏でましょう！



色々な「やれること」が集まる

枝幸町



いろいろな「やれること」が集まってくと・・・

これからの“枝幸町”に必要なこと！


高齢者の健康＝地域の資源＋資産！

地域の人たちがゆるやかにつながることで、  
なじみの関係と、マイペースな生活をつくり、  
地域も自分も、さらに元気にしていく！

私でできることを、地域の元気に！

支え合い

地域のひとたちが、まず動き出す！



私でできることでよければ

||

支え合いのある地域



ひとのわ



1人の一歩より、1人の百歩より、  
**100人の一歩**

# 講師の門脇様からは、津別町の支え合いの取り組みをご紹介いただきました！

**津別町の住み続けられる町づくり**  
 ~助け合い見守りで安心して  
 住み続けられるまち つべつ~



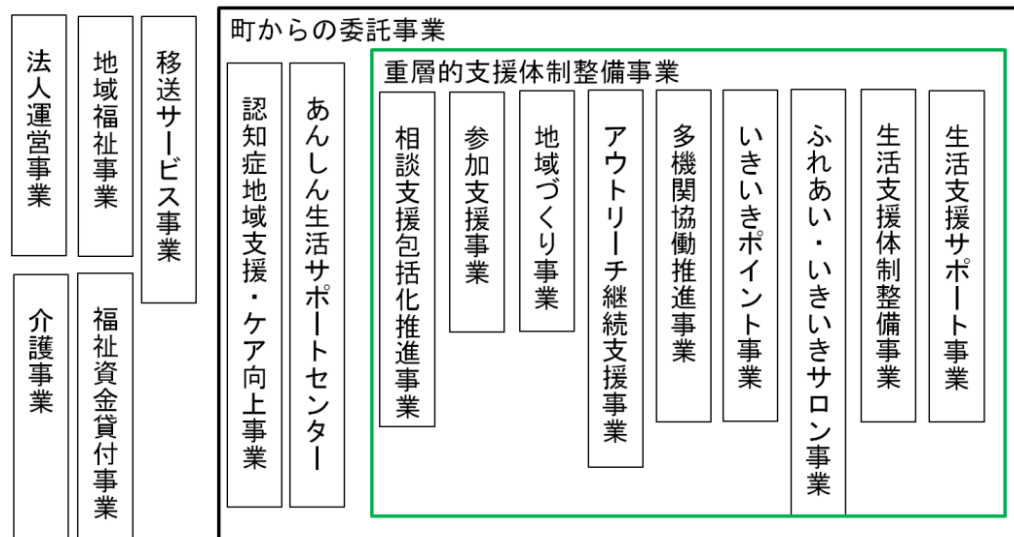

社会福祉法人 津別町社会福祉協議会  
 事務局次長 門脇 隆司

津別町社会福祉協議会  
 公式LINEアカウント

## 津別町社会福祉協議会の事業概要

補助事業 ~ 法人運営事業（人件費のみ補助）、移送事業（ガソリン代、保険代等）

受託事業 ~ 下記の11事業



## 津別町社会福祉協議会 重点項目

地域福祉事業	権利擁護支援	支え合いのまちづくり
<ul style="list-style-type: none"> <li>○サロン活動等の普及</li> <li>○ボランティアポイント事業</li> <li>○生活支援体制整備事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・生活支援サポート</li> <li>・おつきさま事業</li> <li>・生きがいつくり作品展</li> </ul> </li> <li>○認知症地域支援事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症サポーター養成</li> <li>・認知症カフェ</li> </ul> </li> <li>○福祉有償運送事業</li> <li>○在宅福祉サービス                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・配食サービス</li> <li>・ふれあい郵便</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○成年後見実施機関                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合相談</li> <li>・申立て支援</li> <li>・広報、普及啓発</li> <li>・市民後見人養成</li> <li>・関係機関連絡調整</li> </ul> </li> <li>○法人後見</li> <li>○日常生活自立支援事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・道社協委託事業</li> </ul> </li> </ul> <p>その他～                      共同募金会、老人クラブ など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○重層的支援体制整備事業                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・困難事例を支援するための多職種連携会議</li> <li>・地域の担い手と専門職が協同した地域拠点「身近な福祉相談所ぽっと」</li> <li>・ひきこもり者等支援 軽作業を通じた関わり農園を活用した居場所づくり、商品開発</li> </ul> </li> </ul>

## 生活支援サポート事業

○養成研修を履修したサポーターが、30分～1時間程度、支援を要する家庭を訪問し、室内の清掃や洗濯物干しなどの生活支援を行う事業。

\* 総合事業対象予備軍から要支援2が主な利用対象  
 その他ヘルパーが対応できない業務をサポート



### ☆依頼内容

- ・お話し相手・窓ふき・カーテン洗濯
- ・風呂掃除・トイレ掃除・散歩同行
- ・ごみ出し・調理・洗面台清掃
- ・神棚幕取り外し

### ～利用について～

- ・30分100円
- ・チケット制
- ・サポーターポイント付与
- ・津別町商品券に交換





# 講師の門脇様からは、津別町の支え合いの取り組みをご紹介します！

## 福祉有償運送事業

- 運 営 社会福祉法人 津別町社会福祉協議会
- 事業開始 平成29年 7月
- 対象者
  - ① 要介護認定を受けている者及び付添人
  - ② 身体障害者手帳の1・2級の者及び付添人
  - ③ 肢体不自由、内部障害（人工透析者含む）、精神障がい、知的障がい、その他の障がい（学習障がい、発達障がい等）により単独での移動が困難で、かつ公共交通機関を利用することが困難な者及び付添人
  - ※ 車椅子乗降可能者とする。（ストレッチャー対応不可）
- 対象範囲
  - ① 病 院 ～ 通院、入退院
  - ② 施 設 ～ 入退所、一時帰省
  - ③ 学 校 ～ 通学
  - ④ 余暇活動 ～ 映画、レジャー等
- 利用料 ～ 2名まで260円 2名以降1キロ増えるごとに 120円
- 運転手への賃金 ～ 1時間1,200円

## 社協あぐりについて

ひきこもり状態にある人の理解を深めながら、当事者も社会とのかかわりをもっていこうと、平成30年から町内の農地を借用して社協「あぐり」を運営

種まきから草取り、収穫まで地域のボランティアと一緒に汗を流すことで、生産された農産物の喜びとともに、孤立しがちな当事者や家族を応援してくれる人を増やしていくことで優しい地域づくりにつなげる  
（黒大豆・じゃがいも・かぼちゃ・大根などを作っている）



ひきこもり状態にある人が社協あぐりに参加するのは難しい

あぐりの収穫物を居場所で袋づめなどの作業は？



**正確・丁寧に作業ができるので、袋づめ等を行い寄付のお礼の品に**

## 津別町社協の考え方は……

- ・今あるものを活用、またはできそうなところからチャレンジ!!
- ・大変なこと、辛いことはみんなで考えよう!!
- ・失敗して気がつくことで、その後活かせることも!!

**1人で抱えこまずに みんなで考える体制づくりを!!**

## 津別町を支えるのは“地域のみなさん”

ご近所さんが訪問を楽しみにして待っていてくれることが嬉しい

自分も楽しむ！それが継続のポイント

仲間と協力するからできる

特別なことをしているわけではないよ

地域が変化したことを実感できた



## (2) 「地域おこし協力隊員 鈴木耕治さん」のお話し

### その1 枝幸に住んで思うこと！

- ① 夏は 湿度↓ 気温↓ 涼しく住みやすい!!  
太陽があまり見えない
- ② 地震などの災害がほとんど0
- ③ 地域の方々が温かく優しい (コミュニティが濃い)
- ④ 海の幸が豊か



## その2 なぜ「スマホよろず相談所」を始めたのか？

- ① 高齢者サロンに通っているうちに町民から「スマホがうまく使えなくて困っている」という声が・・・
- ② スマホの使い方を気軽に聞ける人が身近にいない
- ③ スマホが使えるとコミュニティの輪が広がる
- ④ 息子や孫にスマホの使い方を聞いても徐々に怒られる



### 第1回一緒に話し合う場 (R5.12月)

#### ■あるといいもの

##### 【①居場所】

- ① 子どもから高齢者、障がい者もごちゃ混ぜで過ごせたり、集まれる場所。
- ② 小さくてもいいから高齢者が集まれる場。

##### 【②移動手段】

- ① コミュニティバスを使いやすくしてほしい。
- ② 足が悪くなくても出かけられるといい。

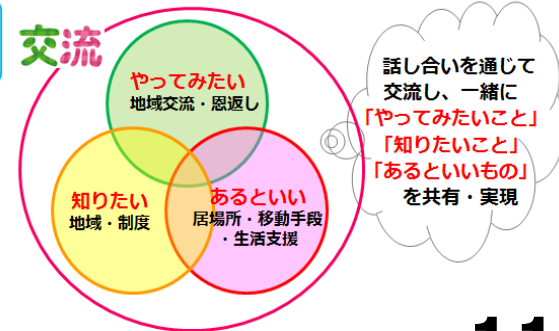
##### 【③生活支援】

- ① スマホ教室があるといい。
- ② 除雪・屋根の雪下ろしをお願いしたい。
- ③ 週1回でも「元気かい？」と独居高齢者に声をかけてほしい。
- ④ 町民が料金を払ってでも海で昆布やアサリをとれるようにしてほしい。

##### 【④その他】

- ① 話し合いの場を歌登でも開催してほしい。
- ② 若い人に“枝幸の魅力”を感じてほしい。
- ③ 他の町の良いこと（活動など）を枝幸でもやろうと考えてほしい。
- ④ 町議や役場の人に町民の声を聞いてほしい。

交流



# スマホよろず 相談所

はじめました

場所：歌種 相談室

日時：9月4日, 11日, 18日, 25日  
毎週水曜日  
13:30 ~ 16:30

対象：年代問わずどなたでも

内容：ちょっとしたわからない  
スマホの使い方教えます!!  
雑談も受け付けます!!



枝幸町保健福祉課 ☎62-1337  
地域おこし協力隊 鈴木まで



# スマホよろず 相談所

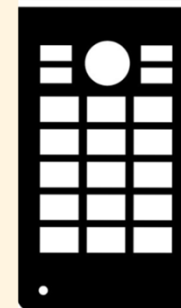
日時：10/ 3 (木)  
10/10 (木)  
10/24 (木)  
10/31 (木)  
13:30 ~ 16:30

場所：歌種 ハーモニー

対象：年代問わずどなたでも  
予約不要、何度でもOK  
ぶらっと来てね

内容：スマホ、ガラケーの  
使い方教えます!  
雑談も受け付けます!

枝幸町保健福祉課 ☎62-1337  
地域おこし協力隊 鈴木まで



## スマホ相談の様子

## その3 これからやってみたいこと！

① 引き続き高齢者のデジタルデバイス解消のため、「**スマホ相談所**」を開設していく



② 多世代交流の場として、「**伝承遊びの会**」を作りたい！

↳昔の遊びを知る高齢者の力が必要

③ 来春に「**お花見カフェ**」をやりたい！

④ 「**アクティブシニアハイキング**」で森や町を歩きたい！



## (3) “ひとのわ”でできることを一緒に話しましょう！

### ※これまでのグループワーク

- 第1回『やってみたいことや参加理由』 R5.12.17(日) 32人
- 第2回『枝幸の魅力を話そう』 R6.3.9(土) 42人
- 第3回『高齢者サロン活動について話そう』 R6.6.2(日) 45人

今回のグループワークは、「わたしでできることでよければ」や「やってみたいこと」を皆さんと一緒にたくさん集めてみたいと思います。

枝幸ならではの「楽しみ」や「生きがいづくり」に一緒に取り組み「支え合いのある地域」を共有しましょう。

## わたしでできることでよければ

※例えば・・・

- ・ イベントの協力できますよ！
- ・ 企画するのが好きですよ！
- ・ 家の畑で野菜つくってるよ！
- ・ 料理なら私に任せて！
- ・ 話し相手になれますよ！
- ・ 除雪の応援できますよ！
- ・ 体を動かすことが得意ですよ！
- ・ ピアノが得意ですよ！

## やってみたいこと！

※例えば・・・

- ・ 子どもも楽しめるイベントをみんなでやろう！
- ・ 枝幸町に移住者が増えるように〇〇〇しよう！
- ・ 「“ひとのわ” あぐり」で畑をやってみよう！

### ■取り組み事例

- ・ 美深町 ～ ちょこっとした「困りごと相談」（家事手伝いや話し相手など）
- ・ 剣淵町 ～ 有償ボランティアの買い物同行
- ・ 南幌町 ～ 住民主体の通いの場（カフェサロンの開設）
- ・ 滝川市 ～ コミュニティ農園畑楽（はたらく）（多世代による交流）
- ・ 仁木町 ～ 外出支援（通院や買い物送迎） ふれあい収集（ゴミ出しが困難な方のごみ収集）

できることで  
楽しみながら  
つながりましょう！



## (4) 次回開催予定について



本日は、第4回一緒に話し合う場“ひとのわ”へご参加くださり誠にありがとうございます。

次回は、**令和7年1月**の開催を予定しています。

この度の一緒に話し合う場は、“ひとのわ”という名称になり初めての開催となりました。

次回は、“やってみたいこと！”や“わたしでできることでよければ”をさらに深掘りし共有したいと思います。

開催日時が決まりましたら、ご案内しますので、皆様のご協力をよろしくお願いします。

