

平成27年度  
独立行政法人福祉医療機構  
社会福祉振興助成事業

『 地域から孤立をなくし  
明日に備える為の事業 』

活動報告書



平成28年4月

特定非営利活動法人志木総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ

( NPO 法人クラブしっきーず )

## —目次—

### 1. はじめに

### 2. 事業の概要

### 3. 地域から孤立をなくし明日に備える為の事業

①明日に備えるとは

②事業の背景にある現状と課題

③事業の効果・目標とするところ

### 4. 事業の実績

①目的・内容

②日時・場所

③対象者(数)

④講師

⑤広報

⑥連携団体

### 5. 事業の成果

①アンケート集計表・対象者の声

②課題

③当初計画にない効果

### 6. まとめ

### 7. おわりに

## 1. はじめに

クラブしっき一ずは、交流のきっかけづくり・地域での人間関係づくり・誰もが健康でいられる地域社会づくりをテーマに活動している。スポーツ振興の施策として誕生したクラブであるが、NPO 法人の認証を受け、『福祉のまちづくり』を推進していく中で、世代間交流・介護予防・障がいへの理解を深める事業が、より求められるようになった。

そこで、当法人では、『独立行政法人 福祉医療機構』の、「平成27年度社会福祉振興助成金」を受け、高齢者・障がい者などの社会からの孤立を防止する事業を実施した。地域住民自らが主体となり、身体活動をコミュニケーションツールに、互いに見守り助け合う関係をめざし、居場所づくりに心をくだいた1年であった。

この報告書が、連携団体・関係機関や市民の皆さんに読まれ、今迄よりさらに多くの協力者を得て、今後の事業の発展に繋がれば、幸いである。

## 2. 事業の概要

「少子高齢化社会、人間関係の希薄化、医療費の増大という現状の中、高齢者や障がい者などが社会から孤立することを防止するために、顔見知りを増やし元気なあいさつの声が響く志木のまちにする」ことを目的に、「世代や障がいの有無を超えてどなたでも立ち寄れる健康体操の集い『めざましモーニング』や、コミュニティカフェ『明日備』を定期的に開くことにより交流のきっかけを提供し、多様なひととひととのつながりを育み、共に支えあうまちをつくる」事業

## 3. 地域から孤立をなくし明日に備える為の事業

### ① 明日に備えるとは

多様なひととひととのつながりを育むこと

### ② 事業の背景にある現状と課題

当法人が発足当初より実施している事業に、高齢者を対象に健康づくりを目的とした「モーニング」プログラムがある。高齢者にとって「健康」は関心も高く、市内4ヶ所の各開催会場では、リピーターが受益者負担の原則にのっとり太極拳やストレッチなどを楽しむ自主運営で継続するに至った。また、一方で以下のような課題も出てきた。

A:高齢者のみの集いでは、話題に偏りがでる(病気・薬・墓など)

- B: 市内に 700 世帯超のマンションが建設され新住民が暮らし始めて 4 年になるが、町内会など自治組織が発足しない。
- C: 20～50 代にも、病後のリハビリやメンタルダウンでの参加希望者が多い。
- D: 初期からの参加者の中に、認知症の発症や体力の低下が著しいひとが現れた。

さらに、第3期志木市福祉計画策定にあたり実施された調査・住民や専門職アンケートの結果から、柏町エリアの高齢化率がダントツで、介護予防が緊喫であることや、孤立を防ぐ大切さが指摘されている。

そして、ステーションに立ち寄る市民や近隣住民の声から、認知症への不安や日々の困り事の多さが伺える。

### ③ 事業の効果・目標とするところ

②の A～D の課題をふまえて、以下のことを目標とする。

- A: 「めざましモーニング」に子どもも受け入れ(安価=無料)高齢者に元気、明るい話題を提供
- B: 「めざましモーニング」に新旧住民双方が行ける中学校(近所)で実施、出会い交流の場を創出
- C: 「めざましモーニング」に比較的若い世代も受け入れ(短時間)介護予防につなげる
- D: 体操に参加できなくてもコミカフェ「明日備」で他者とのつながりを感じられる

## 4. 事業の実績

### 1. 定期: めざましモーニング

#### ① 目的・内容

中高年齢者の健康増進・介護予防、子どもの早寝早起き習慣、障がい者の社会参加のためにラジオ体操、ラダートレーニング、気功、うたいながらのレクなどを行った。

#### ② 開催日・場所

平成 27 年 4 月 1 日～11 月 25 日(8 月除く毎週水曜日)全 28 回

6:30～7:00

志木中学校裏駐車場(柳瀬川沿い)

③対象者 どなたでも（参加者 381 名）

④講師 上級介護予防運動スペシャリスト・

マスター子ども身体運動発達指導士：増田三枝子（謝金対象）

⑤広報 案内チラシ 500 部作成他に活動ニュース 300 部にてプログラムの告知

⑥連携団体の役割

- ・志木市役所市民活動推進課→ カウンター横チラシラックに 100 部設置
- ・城町内会 →4 月、チラシ 65 部届け回覧板にて広報。10 月には、近隣町内会に案内チラシを合計 350 部届ける。・掲示板にポスター掲示
- ・志木市社会福祉協議会→障がい者やとじこもりがちな高齢者に声かけ
- ・志木中学校→敷地内駐車場を会場として利用許可・雨天時ピロティの利用  
非常時における AED の使用

## 2.イベント

### A:ウエイクアップステーション

①目的・内容

中高年齢者の健康増進・介護予防、子どもの早寝早起き習慣、障がい者の社会参加のためにラジオ体操、ラダートレーニング、気功、うたいながらのレクなどを行った。

②開催日・場所：平成 27 年 8 月 4・5・6・7 日 全 4 回

6:30～7:00 志木中学校裏駐車場（柳瀬川沿い）

③対象者 どなたでも（参加者 72 名）

④講師 上級介護予防運動スペシャリスト・

マスター子ども身体運動発達指導士：増田三枝子（謝金対象）

⑤広報 案内チラシ 300 部作成 ・掲示板にポスター掲示

⑥連携団体の役割

- ・町内会→掲示板にポスター掲示
- ・志木中学校→敷地内駐車場を会場として利用許可・雨天時体育館の利用  
非常時における AED の使用

### B:シニア体カアップステーション

①目的・内容

主に中高年齢者の健康増進・介護予防として太極拳やストレッチなど  
毎回メニューを変えて実施。

- ② 開催日・場所:平成 27 年 8 月 18・19・20・21 日全 4 回  
6:00~7:00 志木中学校裏駐車場(柳瀬川沿い)
- ③ 対 象:どなたでも (参加者 69 名)
- ④講 師:上級介護予防運動スペシャリスト・  
マスター子ども身体運動発達指導士:増田三枝子(謝金対象)  
楊名時太極拳師範 :綿引康子(謝金対象)  
日本体操協会指導員:木庭文子(謝金対象)
- ⑤広 報:案内チラシ 200 部作成 活動ニュース 300 部にてプログラムの告知
- ⑥連携団体の役割
- ・町内会→掲示板にポスター掲示
  - ・志木中学校→敷地内駐車場を会場として利用許可・雨天時体育館の利用  
非常時における AED の使用

### 3.コミュニティカフェ『明日備』

※語注:明日備(あすび)とは・・・江戸しぐさの本より

江戸っ子は夏の夕方など、みんなで一斉に打ち水をして、明日も元気で働くために備えました。「あそび」にひっかけて「明日備」、リフレッシュ・レクリエーションの時間としたのです。クラブしっきーずでは、『縁台』のかわりに『明日備場』を設けて、地域貢献活動として行っています。

#### ① 目的・内容

どなたでも気軽に立ち寄れる場を設け、市民交流を図る。

また、志木市『ほっと安心見守りシステム』事業所として登録されており、日常的な見守り活動を担っている。

#### ② 開催日・場所

平成 27 年 4 月 1 日～平成 28 年 3 月 31 日(火曜日～金曜日) 全 186 日

10:00~16:00 志木市柏町 4 丁目しっきーずステーション 1F

#### ③ 対 象:どなたでも (来訪者 2,644 名)

#### ④ 広 報:案内チラシ 500 部作成

#### ⑤ 連携団体の役割

- ・志木市地域包括支援センター柏の杜:高齢者にステーションの周知、認知症高齢者に関する情報の共有。

## 活動のようす



『 しきすずステーション 』



コミュニティカフェ 明日備



ラダートレーニング

めざましモーニング

歌いながらの“めざましレク”



## 5. 事業の成果

### ① アンケート調査集計表・対象者の声

【アンケート調査の集計表】

受付番号	20150101012
------	-------------

めざましモーニング  
ウェイクアップステーション に関するアンケート調査の集計表  
シニア体力アップステーション

団体名	特定非営利活動法人志木総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ (NPO 法人クラブしっきーず)
助成事業名	地域から孤立をなくし明日に備える為の事業
実施日	平成 27 年 4 月 1 日～11 月 25 日
助成事業の形態	その他

#### 参加者内訳

利用者数	57 名
回答者数	39 名
回答率(%)	68%

	性別		年代		
	男	女	10～20	30～50	60～80
人数	15	24	12	4	23
比率	38%	62%	31%	10%	59%

#### 【設問1】参加するようになって体調が～

良くなった	28 名 72%
変わらない	11 名 28%
悪くなった	0 名
計	39 名 100%

#### 【設問2】参加するようになって気持ちが～

良くなった	34 名 87%
変わらない	5 名 13%
悪くなった	0 名
計	39 名 100%

#### 【設問3】参加して顔見知り～

増えた	37 名 95%
変わらない	2 名 5%
計	39 名 100%

#### 【設問4】参加しておはようのあいさつが気軽に～

できるようになった	31 名 80%
変わらない	8 名 20%
できない	0 名
計	39 名 100%

(※自由記述欄より抜粋)

- 学校などに気持ちよく行けるのでとてもよいと思います(10代・小学生男子児童)
- ますます体調がよくなり、生活が楽しくなりました。病気やケガに気を付け、これからもずっと続けたいと思います(80代・女性)
- 仕事前に参加すると体が軽くなり、モチベーションが上がりました(20代・男性)



●暑い季節、朝からクーラーにお世話になってしまいがちですが、早起きをして会場につくと、元気な仲間がいて、体を動かす前に口を動かしておしゃべりで、パッと目が覚めます。また、子どもたちと一緒に体操やレクをすると、年齢をかえりみず、つい馬力を出してしまい苦笑。暑さが苦にならず、夏の朝、気持ちよくスタートできたプログラムをありがとう！（60代・女性）

●おとなの中に子どもがまざると『そこにいる』というだけで、その場のリズムが、スピードが変わるのを目の当たりにしました。互いに良い影響を及ぼし合い、ひとのくらしの本来の姿だと感じました（50代・女性）

### 【アンケート調査の集計表】

受付番号	20150101012
------	-------------

### コミュニティカフェ 明日備場 に関するアンケート調査の集計表

団体名	特定非営利活動法人志木総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ (NPO 法人クラブしっきーず)
助成事業名	地域から孤立をなくし明日に備えるための事業
実施日	平成27年4月1日～平成28年3月31日
助成事業の形態	④子育て広場、コミュニティサロン等の実施

#### アンケート回答者内訳

利用者数		性別		年代		
		男	女	10～20	30～50	60～80
2013年－194日－2,456名	人数	15	24	11	7	21
2014年－191日－2,426名						
2015年－186日－2,644名						

アンケート 自由記述欄	コメントあり:29名(76%) コメントなし:10名(24%)
----------------	------------------------------------

#### 【設問1】明日備場に来て顔見知りか～

増えた	39名 100%
変わらない	0名
計	39名 100%

#### 【設問2】明日備場に来てあいさつするひとが～

増えた	39名 100%
変わらない	0名
計	39名 100%

(※自由記述欄より抜粋)

●学校帰りに寄ると笑顔で迎えてくれてうれしいです。(中学生・女子生徒)

●まちのひとが安心して立ち寄れる場所を長い時間開いてくれてありがとうございます。(40代・女性)

●手持無沙汰なとき、顔を出して話ができるので憩いの場として良いところ。散歩の途中でも立ち寄って近所の人とおしゃべりするのは楽しみです。(70代・男性)

●あすび場がオープンしていることで赤ちゃんからシニアまで顔見知りが増えていくことが私にとっての大きな財産です。(60代・女性)

●あすび場でお会いする人生の先輩方から、お料理やまちのこと、リタイア後の過ごし方など、たくさんのお話を教えていただけて感謝しています。先日は生後2か月の赤ちゃんにも会えて、心が和みました。(50代・女性)

- いろいろな年代の方と話したり、今まで知らなかった事や気づかなかったことを聞きたい機会となっています(40代・女性)
- 親子でお世話になっております。いろいろな方に子ども達を見守っていただき有難く思っています(40代・女性)
- いつも、だれでも気軽に立ち寄れる場があることは大切だと思います。いろいろなひとが出会う場の力は大きいです。ずーっと続きますように(50代・女性)
- ひとと出会い続けることができるのは、しき一ずのおかげです。これからもよろしくお願ひします(20代・女性)

## ② 課題

### ●取り組みが不足している部分

体操会場近くに建設されたマンション住民(700世帯超)への広報

→ひき続き、管理組合へポスター掲示・チラシポスティング許可の交渉。

### ●支援が届いていない部分

認知症への不安や日々の困りごとを抱えている住民へ相談窓口の周知

→ひき続き、クラブの活動参加者やステーション訪問者にていねいに、ききとりや声かけをし、地域包括支援センターへつなぐ。

### ●新たに浮かんできたニーズ

多世代が時間・空間・仲間を共有することの心地良さを本事業で体感したことにより、『自分にはないもの』を異世代に求める声が多く寄せられた

→1回ごとのキャパシティを大きくすると異世代間の理解が進みづらいので、適正規模の交流機会の回数を増やし、ていねいに継続する。

## ③ 当初計画にない効果

### ●埼玉のあかいはね女子

「世代や障がいの有無を超えてどなたでも立ち寄れる健康体操の集い『めざましモーニング』やコミュニティカフェ『明日備』を定期的実施していることが、赤い羽根共同募金の『じぶんの町を良くするしくみ』として取り上げられ、動画配信・ポスター掲示などの効果により、クラブの存在や活動内容が広く知られるようになった。

### ●志木の杜 さくらまつり

体操会場近くに建設された700世帯超のマンション住民との協働により、3月20日、新旧住民交流を目的としたイベント『志木の杜 さくらまつり』を開催。参加者2,300名。クラブしき一ずは、子どもから高齢者まで楽しめるスポレクブースを担当。来場者にリーフレットなどを配布し、クラブの存在や活動内容とともに4月から再開する『めざましモーニング』のPRができた。

## 6. まとめ

高齢者にとって、子どもや若い世代との交流は、日々の暮らしに刺激と明るい話題が増えた。一方、子どもには早寝早起き習慣がついた。そして、メンタルダウンしている20～50代の市民の中には、朝型の生活リズムへ移行をめざす姿が見られるようになり、ヤングにとってのシニアとの交流は、ゆったりとした時間が流れ安心感を覚えることにつながった。そのことは、アンケートの自由記述欄へのコメント(約8割が記入)にも表れており、「ありがとう」「感謝」「有意義」「続けたい」等の言葉が多かった。特筆すべきは、『明日備』来訪者数がオープン以来最高(2,644名)を記録し、半数強が高齢者・障がい者、半数弱が10～50代という点である。また、多世代型のスポレククラブであることにより、メンバー同士の親和力が発揮され、和やかな空気感が醸成されたことも大きな点である。顔見知りやあいさつする人が増えた(アンケート回答率100%)結果、互いにリスペクトし合う関係が構築されることで、自然に「共に支え合う」社会へと行動するようになり、まさに笑顔と活気が生まれた。

平成27年に実施した『めざましモーニング』と、『明日備』については次年度以降も継続実施し、ひとつひとつをつなぐため、車の両輪として行っていく。

——つばさ(来客対応及び傾聴)チームキャプテンとして 原田 智恵子——

ステーションには様々な方が様々な目的で来訪される。歌を楽しんだり、お互いの得意な部分を出し合って学び合ったり、志木のまちの歴史にふれたり会食したりするシニア世代。

仕事帰りに語り合う20代の若者たち。大勢で遊んだりお泊まり会をしたりする小学生。また、赤ちゃんを連れて散歩の途中に立ち寄る若いお母さん。道を尋ねる方、お手洗いを貸してほしいという方、支援学級からの帰りに「ただいま」と毎日顔を出す中学生。おしゃべりをしたくてやってくる、ひとり住まいの方 etc…

ステーションに立ち寄る時間が重なると、来訪者の方たち同士の交流も自然に始まる。和やかな光景である。ステーションでその方たちにお茶を出し、お話を伺っていると、私自身も視野が広がったり、心洗われる思いがしたりすることが多々ある。家賃や光熱費等経費はかさみ、ステーションを維持し続けることは容易ではないが、どんな世代のどんな方にも気軽に立ち寄っていただける場所としてステーションは、柏町に根付きつつあると思われる。

これからも、たくさんのお会いを楽しみながら、さらに、入りやすく居心地のよいステーションであるように、心配りをしていきたいと思う。

## 7. おわりに

NPO 法人クラブしっきーずでは、地域の課題を解決すべく本事業を実施し、ここに報告書としてまとめました。その想いは、市民 1 人ひとりが主体となり、仲間と共に、ひとのつながりをうみだしてゆこうとするものです。そして、そのことが、何よりもまちを元気にすると考えます。

おわりに、この報告書が、読むひとの心を動かし、新たなひとのつながりが生まれることを祈念するとともに、連携団体・関係機関の皆様に心より感謝を申し上げ、結びとさせていただきます。

2016 年 4 月 NPO 法人クラブしっきーず  
理事長 増田 三枝子