

# さまざまな人が支え合う お互い様の地域づくり 事例集

## 米原市

- NPO法人Take-Liaison
- ひだまり
- お茶の間創造事業
- 大野木長寿村まちづくり会
- 世継サロン
- 野一色みまもりたい
- 河内区福祉委員会
- 池下お茶の間「ほっこり」

居場所  
子ども食堂

米原市

子どもとおとなのつながりづくり（居場所づくり）

■活動内容

- ◇子ども食堂運営事業  
湖北子ども食堂「Liaison(リエゾン)」
- ◇トワイライトステイ事業・学習支援事業  
子どもの夕刻サポート「トワイライトLiaison」
- ◇ひきこもり支援事業・学習支援事業  
学校に行けない日の、子どもいきいき応援室「ほわっとLiaison」
- ◇地域のつながり創造事業・心いきいき体験事業  
コミュニティカフェ「Liaison」  
「ホッとお茶の間 & 健康マーじゃん」  
「水彩画を楽しむ会」



■団体名	NPO法人Take-Liaison（ていく りえぞん）
■参加者	おもに湖北湖東地域の住民
■活動拠点 連絡先	米原市長沢1650-2 ウェルカム倉庫「ちこまち」 TEL：090-5249-4328 北居理恵 ree-k@gaia.eonet.ne.jp <a href="https://www.facebook.com/TakeLiaison">https://www.facebook.com/TakeLiaison</a>



■活動のきっかけ・実現までの経緯

2014年、元は農機具倉庫として使っていた建物の一部をリフォームし、地域の団らんができる場所にしました。  
2016年1月より任意団体リエゾンとして「子ども食堂」を開設し、月に2回実施してきました。3年が経ち、県の社会福祉協議会から受けていた開設助成金の配布が終了するのを控え、今後の存続を考えて、団体を法人化し、「子ども食堂」の運営資金づくりと、活動のさらなる展開をめざすことを決めました。  
2019年9月、NPO法人Take-Liaisonを設立し、『子どもとおとなのつながりづくり居場所づくり』をテーマに活動中です。



利用者さんの声

「わたしのすんでいるところには、子ども食堂リエゾンがあります。毎かい楽しくておいしくて楽しみです。」（小学生の作文）  
「子どもだけじゃなく、大人もほっとできる“子ども食堂”大切にしていきましょうね。」（保護者さん）  
「夕暮れまで一緒に遊び、みんなで囲む食卓は最高だと思います。」（地域の方）  
「サイフォンでコーヒーと手作りスイーツ、気楽に語れる温かい場所。人をつなぐ場所、優しい場所。うれしいな、こんな近くにこんな場所。」（お客様）  
「一人で家に居たら寝てるだけ。楽しみができた。」（高齢者さん）

活動者の声

「いい所ができた。ここに来るのが楽しみ。」  
「子どもたちの笑顔を見て声をきいて幸せ感じます。」（地域のボランティアスタッフさん）  
「ここで過ごす時間が一番好き。」（若者スタッフ）  
「毎週のように新しい出会いやふれあいがあって楽しい。」（運営スタッフ）

■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

スローガン：「だれもが元気になれるワンダーランド」

- 大切にしていること：元気になる方法は人それぞれでいい。生きる喜びや楽しみをもつきっかけになる場所をしたい。気軽に支え合い助け合える関係づくりの一つになりたいと考えています。
- 継続に向けて：カフェでの飲食代や体験料はすべて活動への支援金として受け取らせていただきます。活動の様子や報告を「通信」の発行で地域の方々にお知らせし、ご理解とご協力を賜りたいと思います。

## 外出支援

米原市

# 閉じこもりがちな高齢者をスーパーへ送迎

### ■活動内容

社会福祉法人ひだまりでは「買い物生活リハビリ事業」を実施しています。利用の申し出をされた方には、まずご自宅へ担当者が訪問し、時間帯や料金などの事業内容を説明し、意向を確認します。

利用当日は、利用者宅を巡回し、スーパーの一角にお借りしたスペースで、交流や相談とともに健康チェックと健康体操、そして店内での買い物、最後に活動の振り返りをして自宅へと送迎します。買い物中は、スタッフが見守りますが、できるだけ自由気ままに買い物をしていただけるよう、適度な距離感を保つように心がけています。私たちも買い物って好きにしたいですよ(^\_^)でも、困った時や探し物がある時は、いつでも対応できるようにしています。

最近では利用者が自宅で趣味を活かした作品を手作りし、持参され、他の利用者やボランティアにプレゼントして下さるなど、買い物以外にも活動の幅が広がっています。



### ■団体名

社会福祉法人 ひだまり

### ■参加者

独居世帯、老老世帯で買い物にお困りの地域の方

### ■活動拠点 連絡先

滋賀県米原市本郷603-1  
TEL:0749-55-3131 (本部)  
080-4170-3997 (担当者携帯)



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

私たちの住む米原市は、バスやタクシーなどの公共交通機関が不十分で、車の運転が不安でも車に乗らなければ生活が成り立ちません。また、外出が困難な独り暮らしの高齢者は年々増加しています。

ひだまりでは、2年前から行政の支援を得て、「買い物生活リハビリ事業」に取り組み、今年度からは自主事業として、高齢者の方が住み慣れた地域で暮らしていくために、高齢者の日常的な生活に係わる「移動外出」にプラス、買い物弱者の生活を支える「買物支援」を加えたものに取り組んでいます。



### 利用者さんの声

「ここに来ると、みんなのパワーをもらえる。」  
「毎週木曜日が楽しみ。」  
「今日はこの広告見て来た。」  
「先週あんたが休んだで、心配してたんやで。」  
利用者は事前に買い物メモを持って来られます。これも、立派な脳トレですよ。  
また、買い物だけが目的ではなく、利用者さん同士の関係も構築されており、会ってしゃべることも大事な目的になっています。

### 活動者の声

開設当時は、「買い物」と「介護予防のための健康体操」が目的でしたが、利用される方が増えていき、次第に利用者同士の関係ができていくにつれ、利用される目的がそれだけではない事がわかってきました。1週間ぶりに会う「友人」に近況を報告したり、今日買う予定の物を相談したり、時には体調の不安を話してみたり…。そんな関係が目の前でできていくお手伝いができ、私も毎週元気をもらっています。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

これまでの活動の成果としては、閉じこもりがちな高齢者をスーパーへ送迎し、自分自身で買いたい商品、食べたい物を購入することで、生活機能が向上しています。また、スーパーに来店されたお客様が私たちの活動を見て、“これは、何をされているんですか？”と事業のお問い合わせをして下さるようにもなり、奥様が買い物中、旦那様が体操に飛び入り参加されることもありました。

今後は買い物支援、介護予防だけでなく、地域の活動拠点としての「居場所」であったり、車に乗れなくなった人、車を手放した人が、安心・安全に買い物に利用できる移動手段となることを期待しています。

また、この活動には地域ボランティアさんの協力が不可欠で、現在は5人の方にサポートいただいています。さりげない関わりや地元の話など、利用者さんも大変喜ばれています。

## ■活動内容

平成30年11月現在、市内33団体が定期的な居場所づくりや介護予防活動、地域支え合い活動に取り組んでいます。

■団体名	米原市33団体
■参加者	市民
■活動拠点	米原市長岡1206 米原市健康福祉部くらし支援課 TEL：0749-55-8110 FAX：0749-55-8130 mail：fukushi@city.Maibara.lg.jp

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

地域の中のコミュニケーションが減ってきたり、自治会役員や民生委員への負担が大きくなってきたり、ひとり暮らし高齢者などが日常生活に不安を抱えていたりという課題がある。一方、意欲と能力のある元気な高齢者も多く、地域で支える側として活躍できる場所がつかれないかと考えました。

身近な地域で気軽に集まることができる居場所をつくり、元気な高齢者がいきいきと活躍し、地域の支え合いによる活動を通して、地域のコミュニティの構築と活性化を図ることを目的に平成25年度から開始しています。

## 利用者さんの声

昼間は家で1人きりで、テレビの守をしているだけだが、出かける場所ができて、ここに来るとみなさんと一緒に過ごすことができます。

家族はいるけれども居場所に来ると、私と会話をしてくれる人がいます。

ちょっとした困りごとを相談できることができました。自分たちも活躍できる場所ができました。

## 活動者の声

- ・居場所が住民と市や自治会とのパイプ機能を担っています。
- ・地域の中の困りごとを把握できるようになりました。

- ・体操＋カフェで、体操を目的に来る人がカフェを利用してくれます。
- ・大きな声を出す機会が少ない高齢者が歌を歌うと喜んでくれます。
- ・認知症の学習を機会に、家族や地域の対応が変わってきました。
- ・移動販売により、参加者が増えました。
- ・高齢者が栽培した余剰野菜を出品し、生きがいになっています。
- ・カフェの利用料やイベント等での出店、寄付金等も含め自己資金を得る工夫をしています。
- ・利用者の「安心感」や「期待感」が感じ取れるようになってきました。

- ・将来こんな地域になってほしいという思いを込めて、自分たちが楽しんでいます。若い人にそういう姿を見てもらえると良いし、自分のためにもなります。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

できることから、できる範囲で、無理をしないことが大切です。

毎月の定例会を行っている団体が多く、スタッフの仲間意識を醸成したり、活動の軌道修正を行ったりすることが、活動を継続するコツです。

居場所・配食  
外出支援  
子ども食堂

米原市

## 進化を重ねる「まちづくり会社」

### ■活動内容

- ・たまり場食堂・・・ 毎週土曜日昼食300円 コーヒー100円
- ・お買い物コーナー・・・ 近くの八百屋さんがたまり場へ出張してきます
- ・配食・・・ 毎週木曜日 宅配昼弁当 30食 400円
- ・付き添い移送サービス・・・ 利用対象者 独居高齢者・高齢者夫婦・身体障害者  
75歳以上で運転免許を自主返納された方  
片道30km程度 玄関から玄関までの見守り  
料金は、直接費(ガソリン代・駐車料・高速料金)
- ・水曜日にたまり場開放・・・ 参加者はそれぞれに語り、趣味を交換
- ・要支援者の受け皿・・・ 総合事業Bを実施
- ・認知症予防教室・・・ 毎週土曜日 無料 たまり場で
- ・子ども食堂・・・ 土曜日に高齢者と一緒に食事



■団体名	一般社団法人 大野木長寿村まちづくり会
■参加者	社員
■活動拠点 連絡先	米原市大野木1090番地 大野木たまり場「よりどころ」 代表理事 清水清市 TEL：0749-57-0789



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

大野木地区のまちづくりは平成6年頃から始まり、「区の行財政と生活改善」を主テーマに取り組み、当時の決議事項は現在も引き続き守られています。

現状のまちづくりは、平成21年頃から部分的に始まり、平成22年に「大野木豊年踊り長寿村建設検討委員会」を設置。「30年後の大野木のために今何をすべきか」をテーマに2年間検討した結果「6項目」の課題が答申され、区の総会で決議されました。そのような中、「民生委員児童委員経験者、区長経験者7名」が自主的に集まり、「身の丈にあった内容で、今やるべきこと、出来ること」を検討し、「高齢者支援訪問事業」を中心に、平成23年9月「大野木長寿まちづくり会社」を立ち上げました。

まちづくり会社は年々進化を重ね、「自立・持続するしくみの構築」によって地域に浸透し、「信頼と期待度がたかまりつつあるなかでインクルーシブなコミュニティモデルを構築し、広く地域社会に貢献」していきたいと考えています。



### 利用者さんの声

○移送サービス  
有難いことをはじめていただき本当にたすかります

### 活動者の声

人口減、若者の大都市流出と将来が不安視されています。超高齢化社会は「なるようになる」の考えは捨てなければいけません。まちづくり会社は、団結、行動力、実績の積み上げで、これからが正念場です。集落を守るのは、元気な高齢者しかいません。いい汗を流すのは最大の健康法です。長い老後を楽しく元気に過ごしましょう。一緒に活動して頂けませんか。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

大野木の高齢者は宝であり、大野木の風土は永遠の資源として、丸ごと保存につとめ、大野木人の、大野木人による、大野木人のために、知恵と力を結集して区行政等に制約されない柔軟かつ持続する形は、長年のまちづくり活動から根付いたもので、先人が築いた風土が原点となっています。

平成29年9月に法人格を所得しました。これまでの流れと次代に向けた循環するしくみの構築に懸命なる努力を続けており、これらの成果は大野木地区における最大の財産であります。

居場所・配食  
生活支援

米原市



## お茶の間でサロンを活性化「世継サロン」

### ■活動内容

- 1 コミュニティカフェ(居場所)の開設
  - ・自治会館での居場所の開催 (毎週火・木曜日、10:00～12:00、13:30～15:30)
  - ・コーヒー等 100円/杯 ・毎月最終木曜日に食事会の開催
  - ・買物代行、移動販売等の生活支援(日常生活支援1回100円)
  - ・ご近所元気隊教室の開催(隊員、医療・福祉の国家資格取得者のまいばら体操、棒体操、タオル体操の実施)
- 2 見守り訪問及び介助(1人暮らし高齢者、高齢者世帯) 1回1時間以内200円
  - ・毎月最終木曜日に会員による、配食サービスと安否確認(食事提供100円)
- 3 地域訪問型サービス ・利用料金 1回200円
  - ・対象者は要支援1・2 及び基本チェックリスト該当者(1回につき1時間以内)
  - ・高齢者のみの支援の必要な世帯に対し、必要な生活支援(掃除、洗濯、調理、買物、配食等)や移動支援を行う。

■団体名	世継サロン
■参加者	地域住民
■活動拠点 連絡先	米原市世継572-5 (世継会館) 代表者：北村 幸子 TEL：0749-52-1583



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

世継サロンは団体名のとおり、もともとサロンを行う団体でしたが、お茶の間活動を行う前はしばらく休止状態となっていました。H26年度米原市お茶の間創造事業モデル団体として登録され、活動は5年目を迎えますが、お茶の間事業からサロンは復活し、大切な交流の場所となっています。

活動としては自治会館を居場所として開放する他、毎月最終木曜日に会員による配食サービスと安否確認や、高齢者世帯を対象とした生活支援サービスを提供しています。



### 利用者さんの声

- ・居場所の開設は本当にありがたく、毎週楽しみにしています。週3回ぐらい実施してほしいと言われてます。
- ・夫婦で利用されている方もあり、家庭の中に活気が出てきたと言われてます。
- ・要介護者の方を中心に血圧、体温の測定を実施し家庭では出来ないのが重宝がられています。

### 活動者の声

高齢者が今まで家に閉じこもりがちだったが、お茶の間事業のお茶会の場所ができたことにより、触れ合いを求めて外へ出ることができるようになりました。また、お茶の間が区民のコミュニケーションを図り、区民相互間の安否確認の場所になっています。特に介護予防事業には力を入れています。体操以外にも市の出前講座の開催、玉取ゲーム、塗り絵、折り紙等を実施しています。また、年間2回日帰り研修にはボランティアや利用者も参加して意見交換をしながら一時を過ごします。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

運営にあたっては、市のお茶の間創造事業補助金を活用するとともに、カフェ等の利用料を活用しています。移動販売等を取り入れながら日々の生活支援をしています。まだまだ十分とは言えないのが現実です。将来を見据えた安心安全なまいちゃん号を使った、定時買い物ツアーができないか検討しています。ボランティアさんの補充が難しい時代となってきましたので、元気な高齢者が在宅する家庭を中心に勧誘を進めています。

## 居場所 生活支援

米原市

# 地域の福祉活動の拠点に「野一色みまもりたい」

### ■活動内容

- ・お茶の間カフェ(居場所)の開設・・・誰もが出かけてきて好きな事の出来る場の提供。昼間見守りの必要とする高齢者の見守り。毎週月・水・金曜日13時～16時。イベント、お出かけの開催。利用料:100円
- ・手助けボランティア・・・日常生活の中で手助けのいる支援。地域の中で安心して生活の出来る見守りの支援。
- ・福祉講演会の開催・・・年2回。区民対象の講演会を開催(認知症、介護保険等)(地域全体の福祉の向上をめざす)
- ・区民の介護予防活動・・・出前講座の開催。認知症予防・体操・体力測定・血圧の管理等を実施し、各人の健康意識の向上をめざす。



■団体名	野一色みまもりたい
■参加者	地域住民
■活動拠点 連絡先	米原市野一色483(野一色会館) 代表者:西堀 正次 TEL:0749-55-1324



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

野一色みまもりたいは、H25年度米原市お茶の間創造事業モデル団体として登録され、活動は6年目を迎えます。誰もが出かけてきて好きなことのできる場の提供として、昼間見守りを必要とする高齢者の見守りを積極的に行っています。

医療・福祉等の資格を持つスタッフを中心として、高齢者の血圧測定を行い体調を管理したり、ラジオ体操等を行い健康の維持に努めています。又、様々な特技を持ったスタッフは、その技術を生かし生活の支援を行っています。

また、地域全体の福祉向上を目指すため、区民を対象とした認知症や介護保険等に関する講演会を開催しています。



### 利用者さんの声

- ・地域の中に居場所があると安心です。本当にありがたい。
- ・畑もしているが、この時間は空けている。
- ・家で一人であるより、居場所でみんなとおしゃべりするのが楽しい。コーヒー・紅茶も美味しい。
- ・茶摘み、七夕、夏祭り、桜狩り、紅葉狩り等のお出かけ、草餅、牡丹餅、お雑煮等々、季節に応じたイベントは、季節を肌で感じ、皆で行けるのが楽しみです。
- ・困ったことがあれば、気楽に相談でき、助けてもらえて助かってます。

### 活動者の声

- ☆体操、血圧測定等を実施することにより、利用者さんが自分の体調を確認され、体力維持ができ健康寿命も延びています。
- ☆カフェに来られている方々がとても活発になられ、外出することへの抵抗感がなくなってきています。
- ☆地域の中でお茶の間活動についての好感度が高まり、協力を得られるようになってきています。
- ☆認知症等の学習をすることにより、利用者さん同志のお互いの「思いやり」も増し、優しい居場所になっています。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

運営にあたっては、市のお茶の間創造事業補助金を活用するとともに、カフェ等の利用料を活用しています。区民の皆さんとスタッフと一緒に地域のつながりを今後も深めていきたいです。困ったとき、何かあったとき、「気軽にたのめる」存在としてありたいと考えています。この活動が長く続くために、自分たちのカラー、地域のカラーを大事にしながら、できる範囲のことを行っていきます。

居場所

米原市

## 最先端の取り組みも「河内区福祉委員会」

### ■活動内容

- ・コミュニティカフェ「ごんせ」の運営  
毎週水・土曜日10時～15時 利用料:100円
- ・サロンの企画運営  
月に1回「健康教室」「歴史講座」「お出かけサロン」など。
- ・地域の独居高齢者および高齢者世帯の見守り活動
- ・文化祭の企画運営と手芸・花・伝統食研修など
- ・米原市との協働事業で「ITを使ったみんなで支えるコミュニティづくり」を推進
- ・ご近所元気にし隊員による体操教室



### ■団体名

河内区福祉委員会

### ■参加者

構成員10名、ボランティアスタッフ28名

### ■活動拠点 連絡先

米原市梓河内423番地（河内会館）  
代表者：宮部 道雄  
TEL：0749-57-0728



### ■活動のきっかけ・実現までの経緯

河内区福祉委員会は、H25年度米原市お茶の間創造事業モデル団体として登録され、活動は6年目を迎えます。河内会館を拠点として利用、区の資金で会館をリノベーションし、新しい会館で積極的に居場所づくりに取り組まれています。お茶の間を始められたことから、住民の健康への関心が高まり、会館を週2回開けていることで村に誰が来たかわかり、防犯にもつながっているなどの効果がありました。

さらに、移動販売車を呼び込み買い物支援を行うことや、健康教室や歴史講座など出前講座等を活用し、区民生活の満足度の向上を図っています。

また、米原市と協働事業として「ITを使ったみんなで支えるコミュニティづくり」を推進し、現在7名の80代高齢独居者を見守っています。



### 利用者さんの声

今まで会館に集まることはありませんでしたが、お茶の間を始めたことで週2回のカフェに集まり、区の情報共有できるようになりました。

さらに、私たちの意見や要望が区に反映されるようになりました。

### 活動者の声

笑顔の高齢者と元気な高齢者が増え、高齢者とボランティアの世代を超えたつながり・コミュニケーションが生まれました。毎週2回、カフェに参加するのが楽しみです。

### ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

運営にあたっては、市のお茶の間創造事業補助金を活用するとともに、カフェ等の利用料を活用しています。

今後は「高齢者の健康と利便性・満足度」と「地産地消」「運営側の安定的な資金確保(カフェ運営の継続など)」の三方よしの狙いで、地域ニーズに応える、地域住民みんなで支える「地域福祉のコミュニティ」づくりを目指します。



居場所

# いつでも誰かと話せる私のお茶の間「ほっこり」

米原市



## ■活動内容

居場所 月曜日および年末年始を除く毎日  
10:00～16:00

コミュニティカフェ事業 (コーヒー・ぜんざい・きつねうどん・  
親子丼・カレーライス・かき氷・カップ麺)

サロン事業  
健康づくり事業  
生きがいつくり事業 など

■団体名	池下お茶の間「ほっこり」
■参加者	地域住民
■活動拠点 連絡先	米原市池下563 代表 大橋丈夫 TEL: 0749-55-1704

## ■活動のきっかけ・実現までの経緯

平成26年度米原市のお茶の間創造事業「モデル事業」に採択され、活動が始まり8月で5年になります。「ほっこり」の建物は市から無償でお借りし、建物の改修や備品は手作りで整備をしました。三島池ビジターセンターが解体され、跡地が区民みなさんの協力で整備され、グランドゴルフ、ゲートボール等、体力づくりにも活用されています。

「ほっこり」の担い手として頑張っているのは、池下の女性8名です。現在、隣接する施設の解体工事がされていて、今後は更地の活用で更に活動が広がると思っています。



## 利用者さんの声

私は池下の住民ではありませんが、買い物途中に時々寄ります。村の話や聞かせてもらっていつも参考になります。気楽で雰囲気が良いので、毎月1～2回は寄っています。観光客の方や、いろんな方が来るので、そんな人と話をするのも楽しいです。  
(たまたま空いていて、入って来られたお客様)

## 活動者の声

地域の方だけだと世間話になるが、観光客が入ると、絵画、写真等コミュニケーションに花が咲きます。

我が家のように使ってほしい。私はお世話のみで、話には入らない、やってくれる人が好きにやってくれたら良いので任せています。

ちょっとしたボランティア活動として、送迎、買い物、タイヤ交換などを補助券で実施。お金のやり取りはしていません。

## ■活動に対する思いや目標、継続するノウハウ

楽しみながらボランティアをすること。かっこつけしないで、無理しないでやっていくこと。

運営は、池下お茶の間「ほっこり」創造事業委員会が行っています。運営にあたっては、市のお茶の間創造事業補助金を活用するとともに、カフェ等の利用料を活用しています。独立採算制で光熱水費も自前で算出しており、委託販売や自販機収益もあり、赤字にはならない運営を行っています。