



特定非営利活動法人 こもれび相談室の取り組み

🌸 プロフィール 🌸

愛媛県松山市生まれ

「坊っちゃん」で有名な高校で学ぶ

東京の大学に進学

夜間の専門学校で社会福祉を学ぶ

結婚を機に大阪へ 池田市在住30年

法律事務所で弁護士の補佐の仕事をする

かたわらロースクールで法律を学ぶ

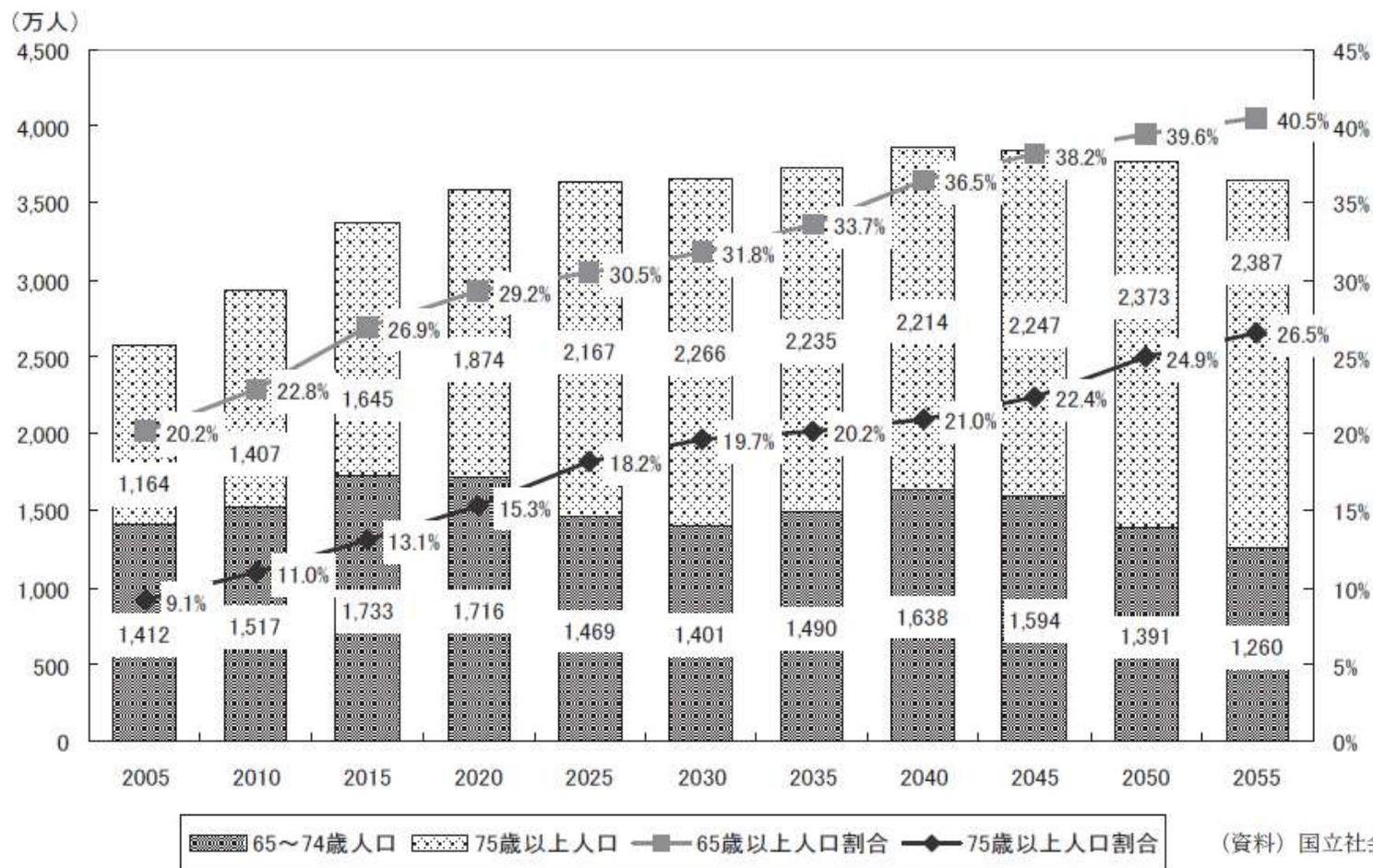
行政書士資格を取得

特定非営利活動法人こもれび相談室を立ちあげ活動中

松田 美南子



高齢者人口と高齢化率の推移(全国)



※出生中位、死亡中位の結果を使用
 ※2005年と2010年は国勢調査
 ※高齢化率=65歳以上人口/全人口
 ※右軸：高齢化率、左軸：高齢者人口

(資料) 国立社会保障人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成18年12月推計)」

池田市基本情報

- ▶ **人口 103,620人** (平成30年9月30日)
大阪府8,823,000 (平成29年)
- ▶ **高齢化率は26.7%** (平成30年9月30日)
大阪府27.2% (平成29年)

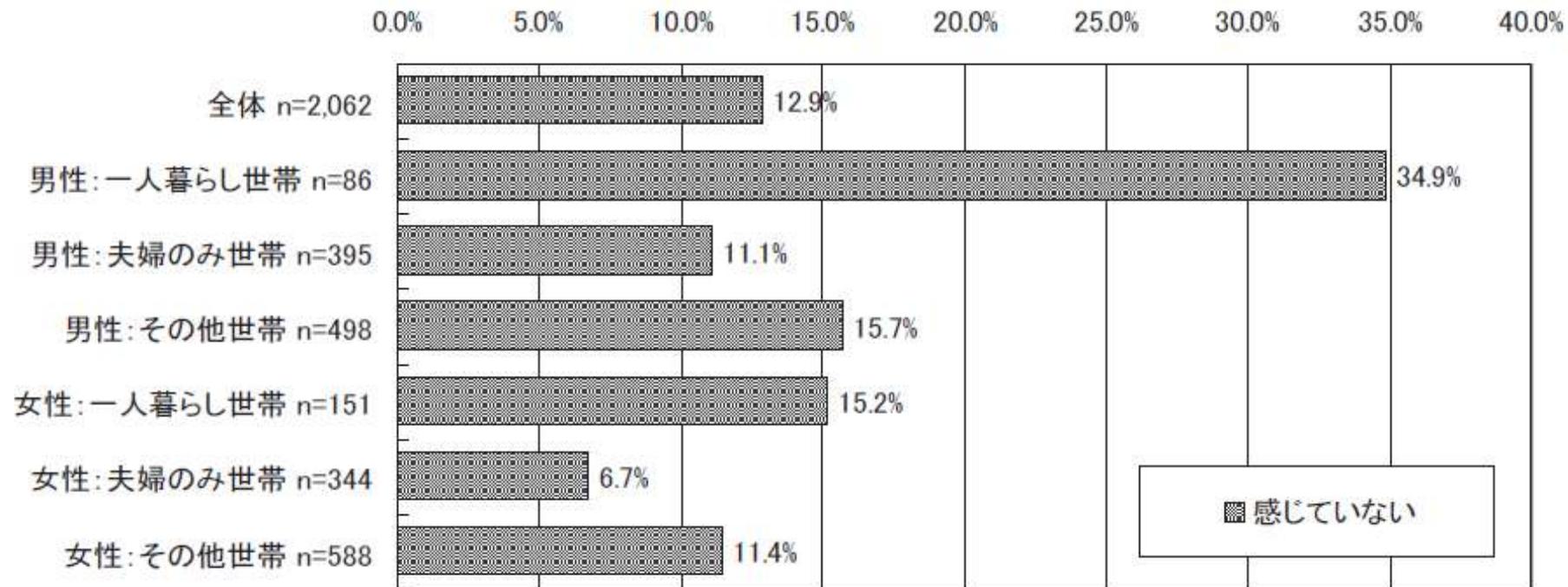
高齢者の社会的孤立

- ①日常的なコミュニケーション相手の不存在
- ②必要な相談相手の不存在
- ③体調や怪我等の緊急時の際に
駆けつけてくれる相手の不存在

生きがいを感じていない人の割合

図表16 生きがいを感じていない人の割合

65歳以上対象



(資料) 内閣府政策統括官 (共生社会政策担当) 「高齢者の住宅と生活環境に関する意識調査結果」2011年3月

内閣府「平成23年版 高齢社会白書」

こもれび相談室誕生までの経過

- 行政書士として後見人相談をしている中で、**人生最期に向かう不安、健康面での不安、介護のこと**を相談される方が多い。財産整理の相談だけで良いのか・・・**安心して暮らせるまちづくり**のお手伝いができないか・・・**健康相談、終活、介護、これらの相談機能も備えた【まちな相談室】**を作りたい！

こもれば相談室誕生までの経過

深刻になる前に気軽に相談していただけるまちの相談室

安心して暮らせるまちづくり、多世代交流の拠点

法律・医療・介護の専門家で構成し、後見相談・健康不安・介護・相続の相談に対応

地域でみまもり、ささえあうつながりづくりをめざします

2016年9月～ 池田市・箕面市にて月1回相談会等開催

2017年5月 NPO法人こもれば相談室設立

2017年9月 池田市内での活動スタート

☆theme☆ 地域の健康寿命延伸!!!

こもれび相談室をkey stationとして、
地域コミュニティーを活性化し安心・安全で住み続けたい街を実現する

地域包括ケアシステムは、市町村や都道府県が、
地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要!!
と定義されていますが・・・

☆池田版地域包括ケアシステムとは
若い世代～高齢世代までを対象とし、
地域のステークホルダーと連携した
地域一体型の多世代対応型の健康づくり・まちづくり!!

コンセプト

いつまでも、元気に、安心して、自分らしく
暮らすために

地域の方々のお困りごとに早く気付く相談窓口



「まち」も活躍のフィールド



健康なうちからお付き合い

専門職
の目

情報提
供



健康なうちに専門職に出会う場
自分で選ぶために、相談する場
が必要

健康意
識

自律



地域の高齢者の 居場所づくり

歌とレクリエーション
月2回
500名



こもればおとな塾
毎週火曜日
288名(昨年延べ人数)

顔の見える
関係づくり



ふくまる健康体操
毎週水曜日
860名



こもればカフェ
毎月第4水曜日
60名(昨年度延べ人数)

こもれびハッピー食堂
(地域食堂)

月1回

主催:多世代交流ハッピーズ



食でつながる



かんたん！手抜き料理で
健康寿命を延ばそう(料理教室)
共催:一般社団法人栄養ケアチーム豊能

いつまでも、元気に、安心して、自分らしく暮らすために

健康寿命延伸プロジェクト

2019年10月26日開催 場所：池田商工会議所



いつまでも、元気に、安心して、自分らしく暮らすために

池田市健康寿命延伸フェスティバル

2019年11月24日開催 場所:池田市民文化会館



タカラジェンヌOBによる
ダンスプログラム



ふくまる体操

歌とレクリエーション



健康セミナー



いつまでも、元気に、安心して、自分らしく暮らすために

2019年11月24日開催 場所：池田市民文化会館



講演会：神出教授
(大阪大学医学部保健学科)

人生100年！いつまでも若々しい
脳とカラダを保つために

いつまでも元気に安心して自分らしく暮らせるために

市民に寄り添う暮らしのトータルコーディネーター

各専門家とのネットワークを活かし多様な相談内容に対応



問題の早期発見
問題の深刻化を防止



今を支える（後見相談）

元気なうちに大切なことは自分で
決めたい

認知症や障がい等で自分での
財産管理が困難になると

任意後見

家族のための信託

成年後見

相談の流れ

体操・セミナー参加者等



こもれば 카페
電話 相談



面談



後見支援

施設管理者・地域包括支援センター・相談支援センター等

電話相談



面談



後見支援

相談件数 約40件 法人後見 4件

こもれび見守りキーホルダー事業

池田市各所で
配布・登録会開催



見守りキーホルダー登録システムとは

あなたの緊急連絡先や医療情報などをご登録いただき、登録番号の入ったキーホルダーを受け取ります。キーホルダーを常に身につけていただくことで、外出先で救急搬送や保護された時でも、医療機関、警察などからの照会に対して、情報提供することができ、適切な対応を受けることができます。

協力機関：大阪府池田保健所・池田社会福祉協議会・池田市・大阪大学

1年かけて効果検証し、池田市へ事業主体を移行予定

いつまでも元気に安心して自分らしく暮らせるために

- 最期まで自分らしく想いをかなえるために
- 人々が自ら健康の維持・増進に主体的に関与する
- 自らが受けるサービスを主体的に選択する
- 主体的選択を社会で支える



人生の終い方においても主体的選択を

最期まで自分らしく思いをかなえるために



人生の終い方

人生の終わりをより良いものとするために

- 🌿 相続対策
- 🌿 エンディングノート
- 🌿 死後事務委任





将来に
備えよう！



地域の皆様が気軽に相談できて、
納得するまで話を聴いてくれる
「まちの相談室」を目指して



こもれびスマイル倶楽部 500円

健康増進イベントを定期的に開催しています。
事前申し込み不要ですでお気軽にお越しください。
【開催場所】 滝田市立コミュニティセンター



《ふくまる健康体操》
ロコモ予防プログラムを取り入れ
楽しく筋力アップ！
第1・2・3・4（水曜日）
13:00～14:00

《歌とレクリエーション》
歌いながらリズム運動とストレッチ
心と体がリフレッシュ

第1水曜日 10:30～11:45
(月1回 中央公民館でも不定期開催)



《脳トレ》第1・2・3・4（火曜日）13:00～14:00
学習教育のプロの講師が楽しく教えます！
学習教育のプロの講師が楽しく教えます！
カリキュラムに沿って学び進めることで脳力アップ！

《元気アップ体操教室》第4水曜日 11:00～12:00
呼吸法、経絡の調整により内臓の動きを活性化し、
日常の疲れた心と身体を癒やします。

【お問い合わせ】

☎ 06-6121-6670

お電話 NPO法人 こもれび相談室
〒541-0641 大阪市中央区北浜 1-1-10号 北浜小棟ビル3層
〒541-0641 大阪市中央区北浜 1-1-10号 北浜小棟ビル3層
P541-0641 大阪市中央区北浜 1-1-10号 北浜小棟ビル3層

MAIL:m-matuda@matuda-office.com
HP:https://komorebi-npo.net/

【滝田市活動場所】
〒563-0058 大阪府滝田市東本町 9-1
滝田市立コミュニティセンター



※ご利用のクレジットは「お振込み」または「お振込」の
プログラムによる決済を受け付けません。

自分のこと、
家族のこと、
話してみませんか？

居場所がある、仲間がいる
一緒に考えてみましょうよ



特定非営利活動法人
こもれび相談室

メンバー紹介



行政書士 / 松田



看護師 / 藤田



看護師 / 柴井



カウンセラー / 花村



カウンセラー / 西川



行政書士 / 松田
看護師 / 藤田
看護師 / 柴井
行政書士 / 松田
看護師 / 藤田
看護師 / 柴井

私たちと一緒に活動しませんか？
こもれび相談室では、私たちに所属し、一緒に活動して下さる方を募集してい
ます。興味がある方は、代表的な活動内容をメールでお知らせください。

年代、ライフステージにより
想いや悩みはさまざま

- 40歳
 - 結婚 ・結婚の準備に悩んでいる
 - 子育て ・社会から孤立している気がする
・一日中忙しくてイライラする
 - 離婚 ・離婚後も安心した暮らしがしたい
 - 仕事 ・人間関係がぎくしゃくして辛い
- 60歳
 - 介護 ・母は自宅療養を望んでいるが
家族で支えていけるか心配
 - 退職 ・もっと社会で活躍したい
・自分らしく楽しく過ごしたい
 - 後見 ・障がい者の子供の養育費などの
ことが心配
- 80歳
 - 健康 ・最近体調が悪くて不安
・認知症になったらどうしよう
 - 終活 ・相続のことを詳しく知りたい
・遺言書を作った方がいいの？
...など

ご相談者様の声

障がいを持った息子の将来が心配...
成年後見で安心した暮らしができています

私は障がいのある息子と二人暮らしです。
80歳を超え最近体調が悪いこともあり、私に何かあったらと
息子の将来が心配でした。そんな時にこもれび相談室に相談し
ました。こもれび相談室に息子の成年後見人となっていただき、
息子の就労管理だけでなく身の回りのことも
サポートしていただくようになって、
安心した生活が送れるようになりました。



兵庫県 Cさん (80代、女性)

認知症が進行している母の対応に困り果て...
こもれびさんのアドバイスに救われました

母は物忘れがひどくなり、財布などがなくなるたびに家族の
せいにして家族を責めるようになり、対応に本出に困って
ました。そんなときこもれび相談室に相談したところ、第三者
に入ってもらう方がよいと訪問介護ステーションを紹介
していただきました。ケアマネさんに入っていたとき、母は
デイサービスにも行くようになって、落ちついた生活が送れる
ようになりました。



大阪府 Mさん (50代、女性)

友人との関係がうまくいかない...
こんなことにも相談してもらえました

友人関係がぎくしゃくして落ち込んでいたとき、
たまたまこもれびカフェに参加しました。
そこで先生に心にとめていただいたことを話す
ことができ、胸のつかえがとれました。
一歩踏み出す勇気がでてたと思います。



広島県 Kさん (50代、女性)

なんでも相談できる...
それが「こもれびカフェ」です

介護のこと、暮らしのお困りごと、相続、
終活のこと、健康のこと、家族の悩みなど
なんでもお気軽にご相談いただけます。

ちよつと聞いてみたい、話を聞いてほしい、
ただお茶を飲んで楽しくおしゃべりしたい方、
子育てパパ・ママも大歓迎です。

おいしい手作りケーキをご用意して、
皆さまのお越しをお待ちしています。

【開催日時】
第4水曜日 14:00～16:00
滝田市立コミュニティセンター / 参加費 500円
※事前申し込み不要です。予約は必要ありません。



個別相談

1. まずはお気軽にご連絡ください
電話またはメールで、面談日をご予約ください。

☎ 06-6121-6670
(電話相談受付: 9:00～17:00)
✉ m-matuda@matuda-office.com



2. 適切なアドバイスをいたします
ご来場より詳しくご相談内容をお聞かせ
いただき、適切なアドバイスをいたします。
※ご相談内容により専門家のご紹介も可能です。
(20分 ¥1,000)