

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪ええまち  
アカデミー

# ゆいまーる

(助け合う心で一緒に楽しむ)  
～支え合う場所&地域づくり～

渡具知 貴子 & aile



## ①実践プランの背景・課題 (応募した時のこと)

「何のために生きてるんかわからへん」  
「早くお迎えが来たらいいのに」  
「何にも楽しいことあらへん」

ケアマネージャーをやっていた時訪問の  
度に口癖のように毎回この言葉を聞く

## ②やってみようと思ったこと・着眼点 (チームになって考えたこと)

- ・1回/週でも楽しみにできることが見つけれないか
- ・いろいろなデイサービスに見学に行って気に入るところを見つけてもらう
- ・デイサービスにみんな行ってしまうと日中は誰も地域にいない問題
- ・ゆっくり困りごとを聞かせてもらいたいが時間が取れない

## ④現場見学・トライアル (チームでやってみたこと)

- ・地域で運動ができる場所を作ってみる
- みんなで体操に参加することで、地域の顔の見える関係  
づくりのきっかけになる
- ・ボランティア活動の参加
  - ・コーラスグループのデイサービスのイベントに参加
  - ・自分たちで体操の時間を運営
- 高齢者の方たちにいきいき百歳体操の準備をしてもらう

## ③事例調査・文献調査 (チームで調べてみたこと)

- デイサービスや地域活動に参加しない理由を聞いてみた
- ・やらされてる感があるから嫌
  - ・デイサービスの雰囲気苦手
  - ・自由に参加したい(行く時間や帰る時間)
  - ・好きなことだけやりたい

## ⑤実践プランの再設定

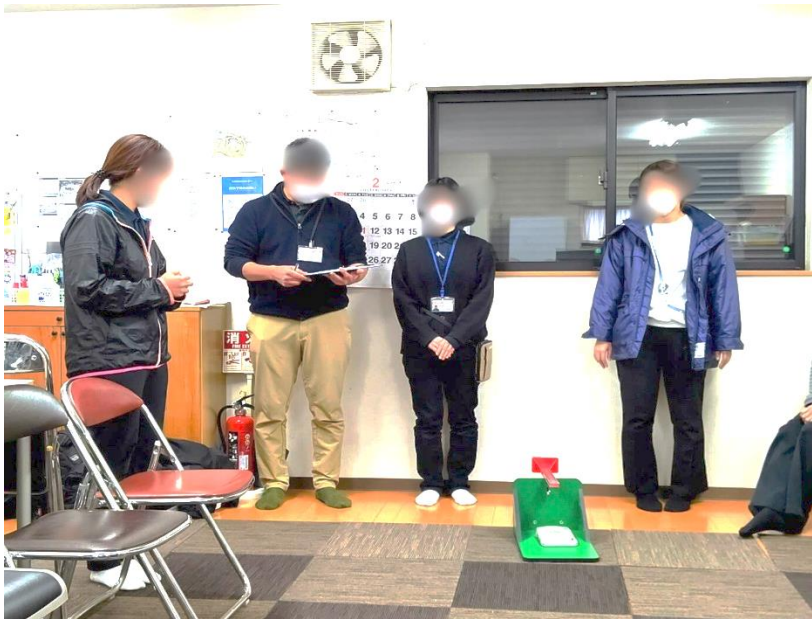
(③④を経てチームで検討し直したこと・やってみたからこそ分かったこと)

- ・活動や継続するための資金は？
- ・誰がやるのか？ 責任の所在は？
- ・自治会館の利用にあたっての許可？
- ・傷害保険の加入は？



## ⑥今後の活動プラン(今後1～2年の活動イメージ)

- ・いろいろな活動をする中で高齢者の方たちが支援を受けながら自分たちで  
する活動を増やしていく
- ・自治会や老人会、年齢国籍は関係なく誰かが、どこかに参加できるような仕  
組みづくり
- ・定期的に行うイベントにかかわっていく(盆踊り、餅つき)
- ・地域の外国人の人たちにもかかわりを持ってもらう(所属する企業と連携)
- ・孤立しない街づくり
- ・誰でもいつでも困ったことが相談できる居場所づくり



## ⑦実践編で作った広報物、ツール等

### ゆいまーる小阪西

地域みんなで健康づくりしませんか？

地域や年齢は関係なくどなたでも参加いただけます

○第2, 第4日曜日 8時 (子供食堂 夢ハウス合同企画)

体操のみ(会館) 9時

モーニング(キッチン)+体操(会館)

¥200(体操のみは50円)

○第1, 第3月曜日 13時半

体操+ドリンク(会館)

¥50



問い合わせ先:

渡具知(とぐち)

080-5711-4572

### ～いきいき百歳体操のご紹介～

子供さんから高齢者の方までみんなでやろう！

いきいき百歳体操は、高知市でつくられた筋力づくり運動で、準備運動・おもりを使った運動・整理体操で構成されています。体操時間は約40分です。効果は体操の継続により筋力が付き動きやすくなることで、転倒や骨折、寝たきり予防になるといわれています。



最近、動く機会が減って  
転びそうになることが増え  
たなあ...

毎週いきいき百歳体操を行って数ヶ月後...



足に力がついて楽に動けるようになった！  
近所の方ともお話しできて楽しいし、  
近くで行きやすい！

コーラスグループ エールチアフル  
Aile Cheerful & 小阪西町

メンバー募集

イベントに  
出演しています！



歌って  
元気になりましょう！

活動日：毎週土曜日

時間：13:00～14:00

対象：男女問わずどなたでも

場所：小阪西町自治会館

いつでも見学お待ちしております

お電話：090-4492-6967 山中

：080-6215-6251 西野

お問い合わせください。

# 今後の活動案内 PR 等

連絡先: 渡具知(とぐち) 070-8987-0619

イベントやります！

餅つき大会 3月23日

場所: 小阪西町わんぱく広場



コーラスグループ

*Aile Cheerful*

デイサービスのイベントに  
参加します

今後も定期的に演奏会を実  
施していきます

メンバー募集中です！

# 今後の活動案内 PR 等

## ・ご高齢者向けのミニコミュニティカフェスペース「デジカフェ小阪西」

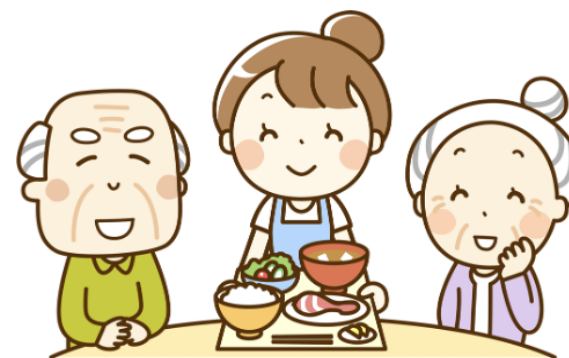
このカフェでは、来場者にコーヒー券を配布し、  
リラックスしながらお話ができる環境を提供します。  
また、電子機器の使い方や日常生活のちょっとした悩みを相談できる場を作ることで、  
高齢者の生活の質を向上させることを目的としています。

### <概要>

- ・形式: 無料または低価格のカフェスペース
- ・開催場所: 小阪西エリアの公共施設の一角
- ・開催頻度: 月数回

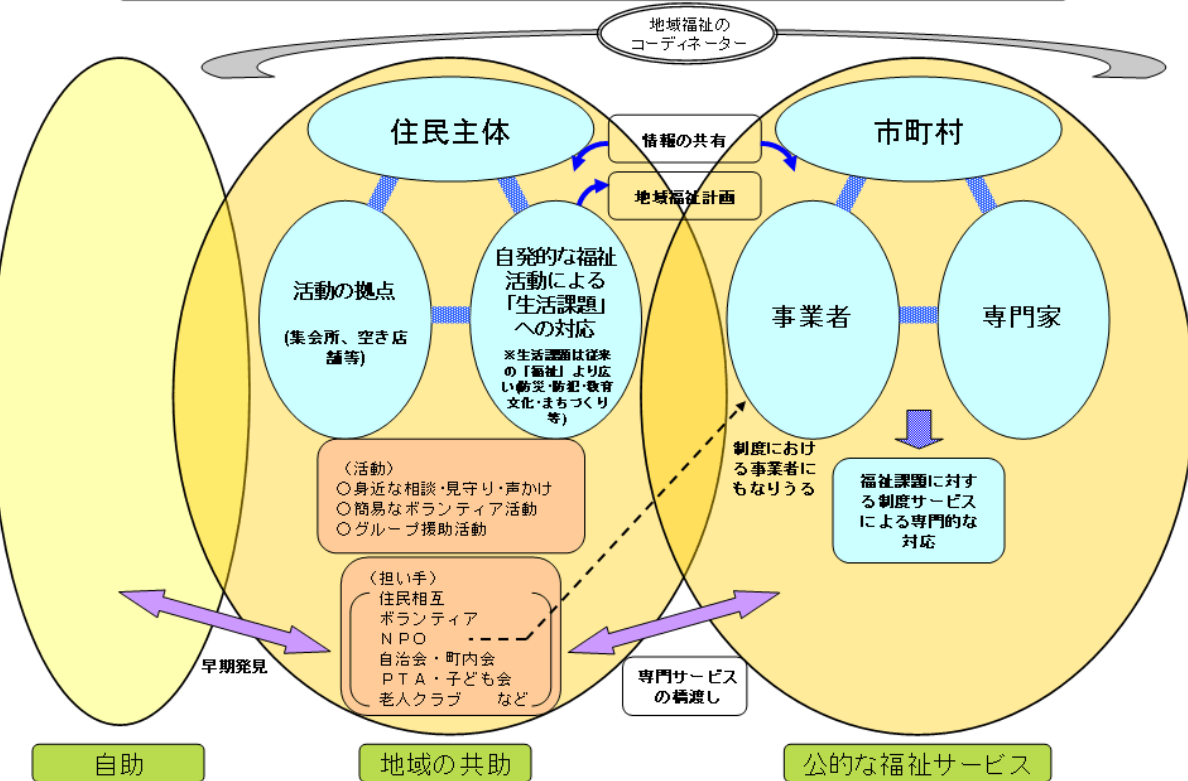
### <サービス内容>

- ・コーヒー券の配布: 来場者にコーヒー券を渡し、気軽にカフェ体験
- ・デジタルサポート: スマホの使い方や日常の困りごと相談
- ・交流の場の提供: 近隣住民やボランティアとの会話の機会

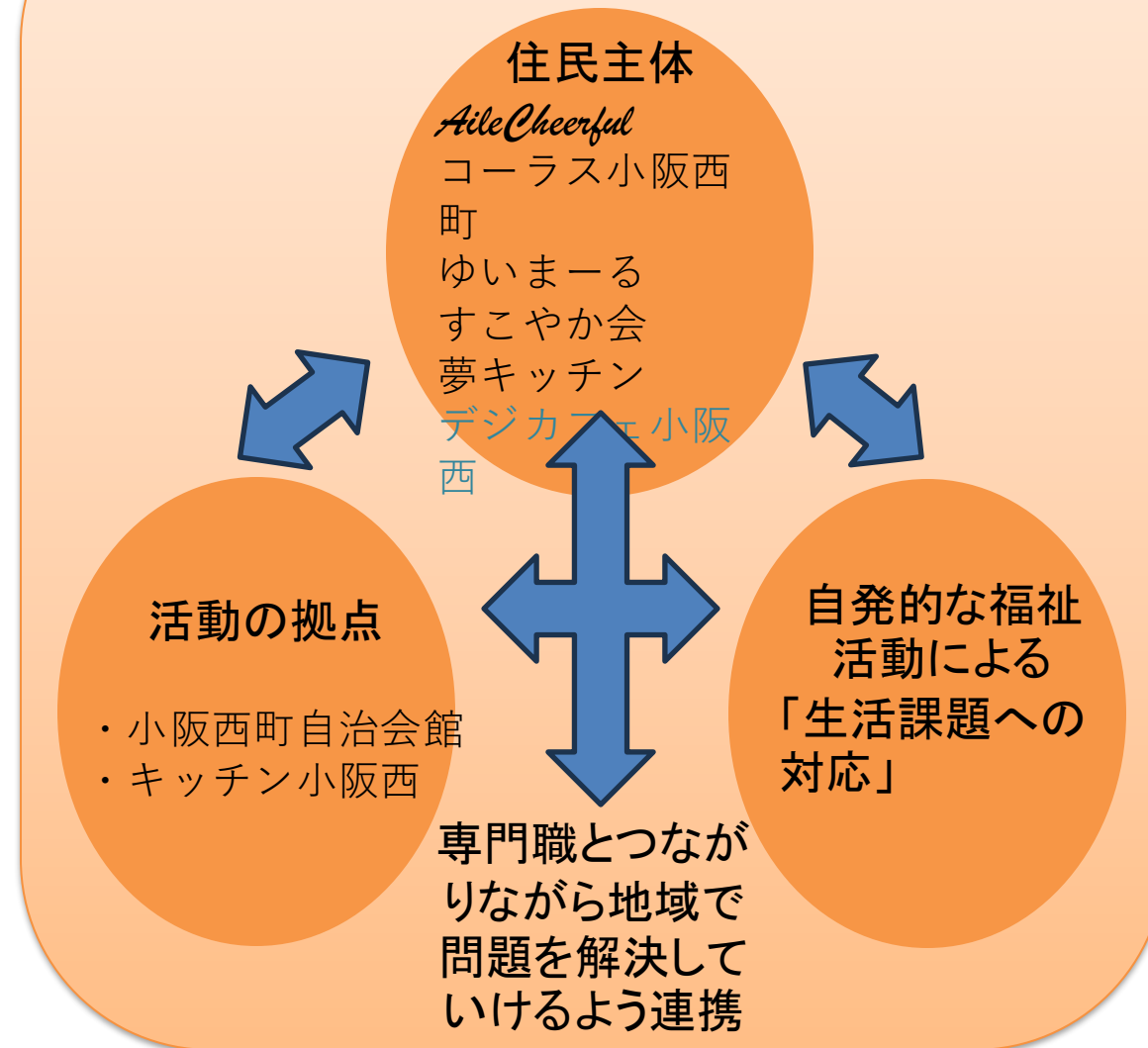


## 地域における「新たな支え合い」の概念

住民と行政の協働による新しい福祉



## Aile (それぞれの活動をつなげていく)





**実践リーダー**  
渡具知 貴子

夏から子供食堂さん  
や老人会さんにご指  
導いただきながらな  
んとか今月まで続け  
てくることができました。  
感謝です。



**実践メンバー**  
井本 均さん

(ゆいまーる) 老人会と  
しては、高齢者の健康  
増進にとっても役立っ  
ていると思います。健康  
寿命が伸びそうです。



**実践メンバー**  
山田 博文さん

(ゆいまーる) コミュニ  
ケーションの機会が  
増えています  
体操の後のコーヒー  
が楽しみです。



**実践メンバー**  
山中 とめよさん

(Aile) 喉の筋力強化のために  
コーラスを始めました  
楽しいだけではなく目的をもって  
やっていきたいです



**実践メンバー**  
西野 春美さん

(Aile) もともとコーラスの経験  
があり楽しく歌っています  
誤嚥性肺炎の予防にもなり  
もっと元気になりそうです



昨年の夏ころから始  
 まった体操ですが、だ  
 んだん盛り上げてき  
 ているので これから  
 の活動が楽しみです



(Aile)メンバーであり  
今後のデジタル部門  
でデジカフェ小阪西の  
運営担当



楽しみにしてくれている  
人が増えています。日程  
を忘れずに参加してもら  
えるような工夫がこれか  
らは必要かなと思っています。



今後の団体の設立や  
運営にかかわってい  
きたいと思っています