

# あなたの「できる」が 地域を元気に!!



## 第1部

倉敷市の現状について

## 第2部

地域で活躍しているボランティア・支え合い活動  
実践発表

## 第3部

ワークショップ

●日時 令和3年12月16日(木)

13:00~15:30 (受付12:30~)

●会場 真備保健福祉会館 3階 大会議室 (メイン会場)

ぶどうの家BRANCH (サブ会場)

主催 倉敷市・倉敷市社会福祉協議会・備中県民局

：も く じ：  
「あなたの『できる』が地域を元気に！！」

第1部 行政説明「倉敷市の現状について」・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

第2部 実践発表  
「地域のなかで活躍しているボランティアや支え合い活動」・・・・・・・・10

- ①真備町写真洗浄@あらいぐま岡山・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
- ②真備町地域活性応援隊 ～竹あかり～・・・・・・・・・・・・・・・・12
- ③学校支援対策本部 地域コーディネーター・・・・・・・・・・・・13
- ④真備地区くらしき心ほっとサポーター・・・・・・・・・・・・・・14
- ⑤まび男性介護者の会・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
- ⑥助け隊ありが隊・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30
- ⑦オレンジボランティア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
- ⑧語り部ネットワークまび・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・42
- ⑨通いの場・集いの場の担い手・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・43

第3部 ワークショップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・44

○ 日程表 ○

時 間	内 容
12:30	受付
13:00	開会 あいさつ
13:05	【第1部】 行政説明「倉敷市の現状について」
13:15	【第2部】 実践発表「地域のなかで活躍しているボランティアや支え合い活動」
14:45	休憩
14:55	【第3部】 ワークショップ
15:30	閉会

# 第1部

行政説明

---

『倉敷市の現状について』



# 倉敷市の 現状について

あなたの「できる！」が  
地域を元気に♪



倉敷市地域包括ケア推進室

## 倉敷市（各地区）の高齢者の状況

令和3年3月末現在

	倉敷市全体	倉敷地区	児島地区	玉島地区 (うち真備地区)	水島地区
人口	480,974人	232,739人	67,101人	91,964人 (20,700人)	89,170人
老年人口 (65歳以上人口)	132,445人	57,532人	22,507人	28,507人 (7,275人)	23,899人
後期高齢者人口 (75歳以上人口)	68,603人	29,721人	11,750人	15,524人 (3,605人)	11,608人
高齢化率	27.5%	24.7%	33.5%	31.0% (35.1%)	26.8%
後期高齢化率	14.3%	12.8%	17.5%	16.9% (17.4%)	13.0%

市内で一番高い

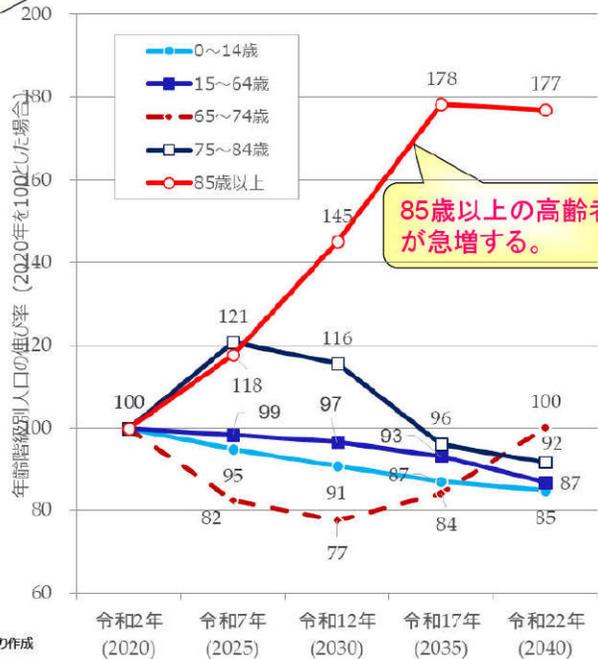
# 今後の人口構造の変化

総人口は減少

図表 2020→2040年の年齢階級別人口の変化

	2020		2040		変化量(人)
	(人)	(%)	(人)	(%)	
総数	476,247	100.0	443,733	100.0	-32,514 (6.8%)
0-14歳	63,359	13.3	53,729	12.1	-9,630 (-15.2%)
15-64歳	275,283	57.8	238,852	53.8	-36,431 (-13.2%)
65-74歳	65,983	13.9	66,122	14.9	139 (+0.2%)
75-84歳	48,914	10.3	44,827	10.1	-4,087 (-8.4%)
85歳以上	22,708	4.8	40,203	9.1	17,495 (+77.0%)
再掲) 65歳以上	137,605	28.9	151,152	34.1	13,547 (+9.8%)
再掲) 75歳以上	71,622	15.0	85,030	19.2	13,408 (+18.7%)

図表 年齢階級別人口の伸び率

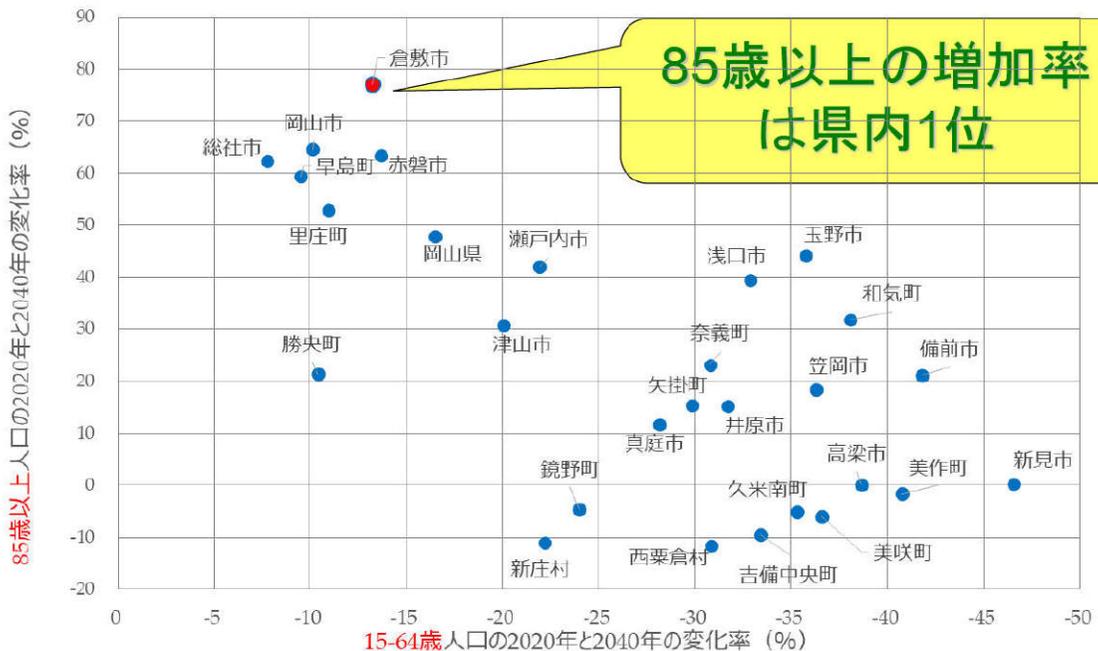


85歳以上の高齢者が急増する。

出所) 国立社会保障・人口問題研究所:日本の地域別将来推計人口(平成30年3月推計)より作成

# 倉敷市の将来の高齢化率

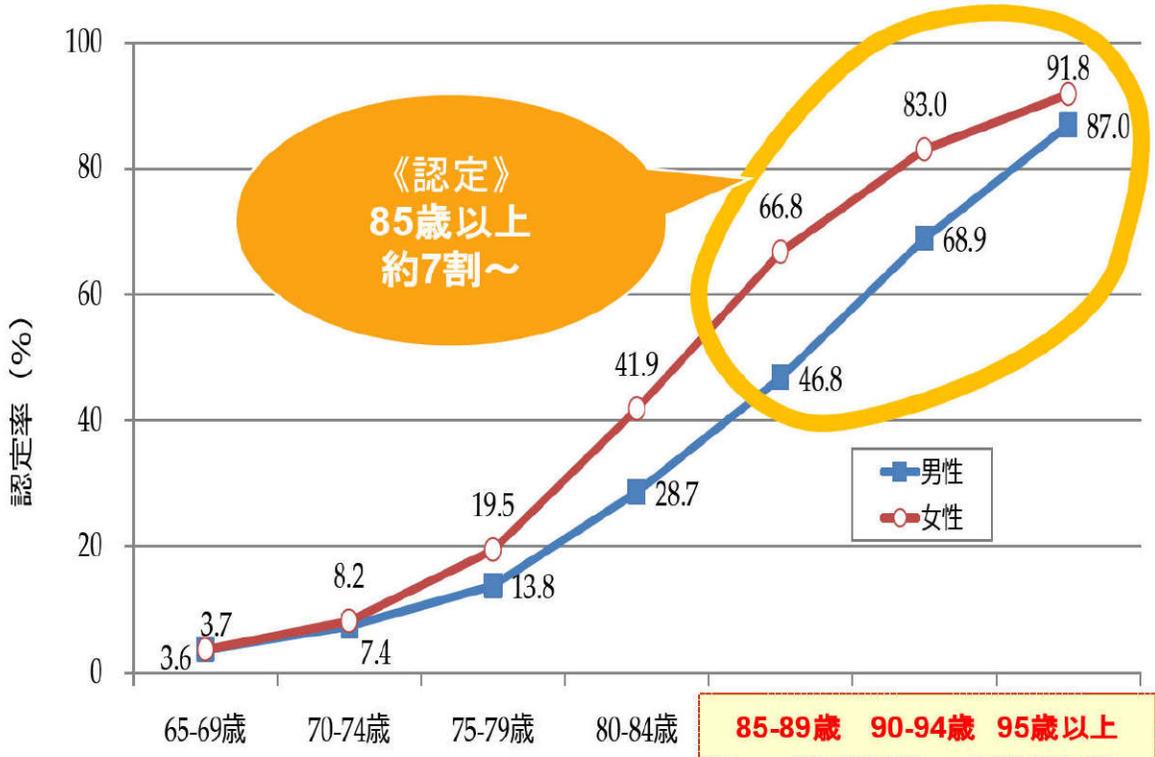
図表 2020→2040年間の15-64歳人口と85歳以上人口の変化の市町村比較



85歳以上の増加率は県内1位

出所) 国立社会保障・人口問題研究所:日本の地域別将来推計人口(平成30年3月推計)より作成

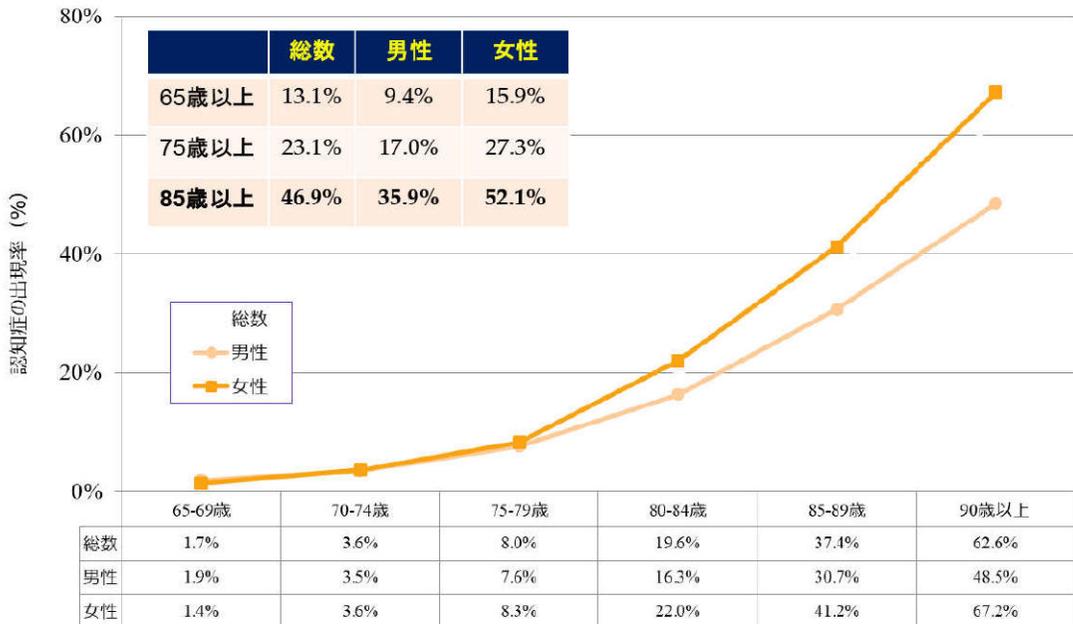
# 性別年齢階級別に応じた認定率



資料：倉敷市の被保険者データ(H28.9)、要介護認定データ(H28.9)をもとに作成

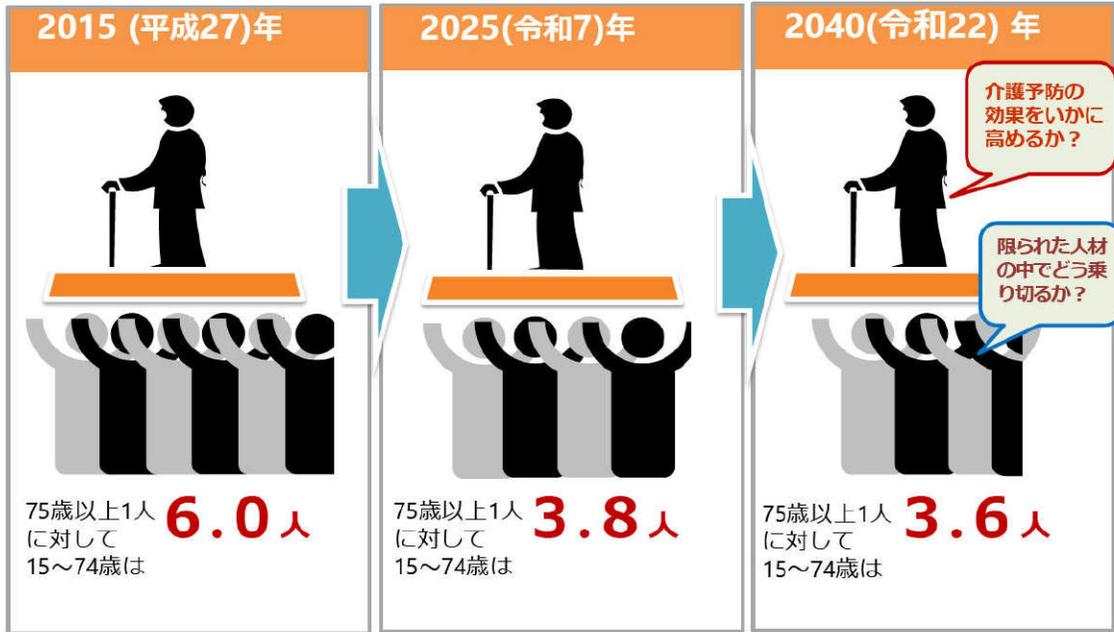
## 性別年齢階級別に応じた認知症の人の出現率 (2019.9末時点)

- 認知症高齢者の出現率は13.1% (男性9.4%、女性15.9%)
- 認知症出現率は85歳以降で急激に上昇していた。なお、その傾向は女性で顕著。



注：認知症の出現率は、各年齢階級別人口のうち、認定を受けて認知症自立度がII以上であったの者の割合を指す  
出所）倉敷市の人口データ（2019.9）、要介護認定データ（2019.9）をもとに作成

# 倉敷市の少子高齢化がこのまま進んでいくと・・・

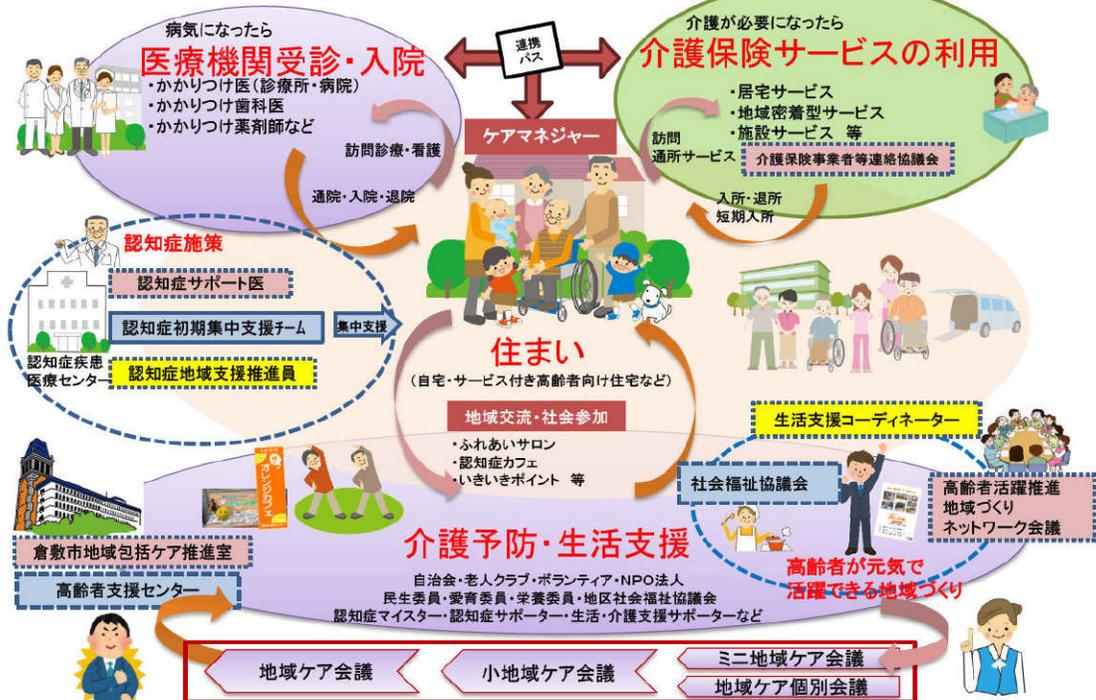


出典：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30年3月推計）」より作成

## 倉敷市の地域包括ケアシステム

倉敷市の地域包括ケアシステムのあるべき姿(今後のイメージ図)

～温もりあふれる健康長寿のまちの実現に向けて～





# コロナ禍での通いの場再開に向けた支援

## マスクプロジェクト



## つながる回覧板

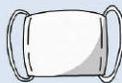


## 感染症対策用品の購入費助成 (令和2年度)

～安心して集まれる環境整備を応援～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため購入した消耗品や備品の購入のための経費

マスク・手袋・消毒液・体温計・扇風機・使い捨ての容器など



最大3万円!

## 『通いの場』ガイドブックの作成と情報発信を通してあらわれた効果

### 倉敷市内の『通いの場』の設置数の増加

内容	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
個人・団体が実施する『通いの場』	430	499	600	705	771
うち補助金対象サロン	160	195	227	262	270

### 真備の『場』から広がる地域の復興

内容	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
真備町のサロン数	38	51	58	被災 98	68

※被災後、外部支援団体主体の『通いの場』が増加  
住まいの再建が進み、『通いの場』も地域主体にシフト

# 真備地区復興計画

平成31年3月作成

## 【基本理念】

豊かな自然と歴史・文化を未来へつなぐ真備  
～安心・きずな・育みのまち～

- 今回の平成30年7月豪雨災害を経験した真備だからこそ、住民一人ひとりの防災意識が高く、みんなで安心して暮らせる災害に強いまちをつくる。
- 人々の支え合いと協働により、これまでのきずなをより深め、また新たな交流を育むことで、笑顔あふれる元気なまちをつくる。
- 真備の地域資源・産業を育み活かすことで、真備の魅力をさらに伸ばし、未来へつなげる活力あるまちをつくる。

## 【基本方針】



13

## ○災害から3年が経過。約5800の被災世帯の多くが住まいを再建。



## <被災者住宅支援室資料から>

令和3年5月には、川辺・箭田・有井の3地区に完成した災害公営住宅に約90世帯が入居

## 被災が真備地区に及ぼしている影響 <被災者見守り事業担当者から>

- **高齢化の加速化**(被災により20年早まったともいえる)
- **被災世帯の生活基盤の弱体化**
  - (経済面) 予期せぬたくわえの流出、失業、困窮
  - (家族関係) 再建をめぐる家族関係の悪化、家族構成の変化
  - (健康面) 持病の悪化、不眠・不安感などメンタル面の課題
  - (環境面) リフォームが不十分な家屋での生活、空き地や荒地地
- 平素から無意識に行われてきた**住民同士の相互的な見守り機能の弱体化**(町内会・井戸端会議など)
- 元々の地区の健康課題(糖尿病)に被災のインパクト(環境や心理面)が加わることにより**健康度が低下**。加えて、**コロナによる社会活動の制限により、高齢者のフレイルが進行**



14

## 高齢者が参加し、活躍できる場の充実

～被災地発 支え合いの事例集や「通いの場」ガイドブック・通信の作成～

【H30年度】被災者・被災地を支えながら、復興に向かっている「支え合い活動」や地域で活躍する支援者「支えびと（ささえびと）」を紹介する事例集を作成。

【R2年度】第二版を作成。

【令和元年度】地域の通いの場がもたらす効果や立ち上げの手順やヒント、実際の活動事例、活動団体一覧等を紹介するガイドブックを作成

年6回『通いの場通信』を発行



# 地域の支え合いを育み、広げていくために

～高齢者が元気で活躍できる地域づくりの推進～



## 第2部

### 実践発表

---

『地域の中で活躍している  
ボランティアや支え合い活動』



## ① 真備町写真洗浄@あらいぐま岡山



## ② 真備町地域活性化応援隊～竹あかり～



## ③学校支援対策本部 地域コーディネーター



## ④ 真備地区くらしき心ほっとサポーター



真備地区  
くらしき心ほっと  
サポーター活動報告

地域の支え合いワークショップinまび  
R3.12.16

こころが  
ほっとできる  
真備になりたい



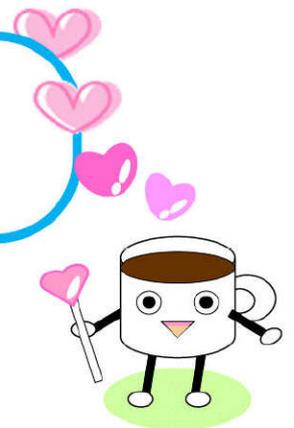
真備地区くらしき心ほっとサポーター  
真備保健推進室

くらしき心♡ほっとサポーターは…

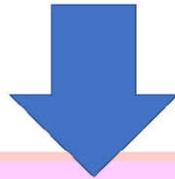
心の健康づくりの推進  
精神障がいに対する偏見除去

サポーターの取り組みの背景には…

ストレスが多いと感じている市民の割合が増加し、  
知的障がいや身体障がいに比べ、精神障がいに対する  
偏見や差別が強い傾向にあります。



- 心に関する正しい知識・理解をすすめる
- 精神障がいのある人が孤立しない地域づくり



誰もが安心して暮らせる地域

3

心の健康づくり講座



自殺予防街頭啓発

作業所等で  
当事者との交流



自取市心の健康づくり  
マスコットキャラクター  
「ほっぢちゃん」



各地区三二健康展  
まつり等での啓発

## 私たちのこれまで・・・



真備地区の事業所はたくさんある  
全部の事業所を回って事業所活動をまず「知ろう(^^)！」

精神障がい者の方ってまじめすぎる面や繊細な面が  
あるからこそつらいのかな？

事業所で当事者の方の様子はわかってきた！伝えなくっちゃ～

ある日のマインド通信のなかに、

「まだ幼稚園の送り迎えの若いお母さんに笑われることもある。

こんにちはと言っても返事をしてくれない。」との一文が・・・。



もっと自分たちの身近な周りの人に理解してもらえるようになりたい



平成27年12月箭田幼稚園  
心の健康づくり講座を開催

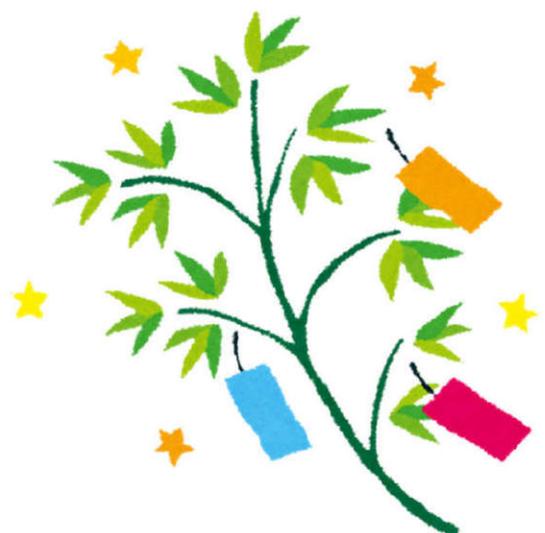
**私たちのモットーは!!**

**自分のなかの偏見に気づく!  
自分の住む街を大好きに!**

**小さなことから  
コツコツと～**

**2018年7月**

サポーター活動は  
いつもの様にはじまり...  
7月6日・7日で一変してしまった。



## サポーター自身の気持ち

見守りの人に  
本心話す気になれない。



がんばっていない  
自分がいて  
苦しい

気持ちは行ったり来たりする。  
今の気持ちを話したいときに話すことが大切。  
日常の人との付き合いの中で環境をつくることができればいい

9

## 9月に被災後はじめての定例会を開催！！

どねんしょうた？

何かできることは  
ないかなあ

みんな、どうして  
るんじゃろ？



10

# 啓発活動いろいろ

真備・船穂  
総おどり



愛育さんと一緒に  
健康チェック

玉島ほっとさん  
「ほっと笑待会」



# 定例会での話し合い

- ・サポーターが感じたこと・気持ちの動き



集まってつながる  
いいね！

被災時の話  
気持ちを分かち合う大切さ

こころの健康づくり講座  
を開いても、話を聞きに来る人  
はいないのでは・・・

頭でわかっていても  
気持ちがついていかない

## こころの健康づくり講座

水害によりみな心が弱っている

- 真備地区サポーターだから出来ること。

災害と心のケア

13

## こころの健康づくり講座 (2020.2.14)

テーマ「いたわって整える

～心と身体をゆるめるコツ～」

講師：まきび病院 認定心理士 額田敦史 先生

- 各地区組織に出向き、講座の案内&サポーターPR

14

# まきび病院 認定心理士 額田敦史 先生



15



## 参加者の声

思っていた以上に  
ストレス  
を感じていた

呼吸法  
睡眠法  
やってみたい

体操・講演  
健康チェック  
よかった



16

日々は過ぎていく...



17

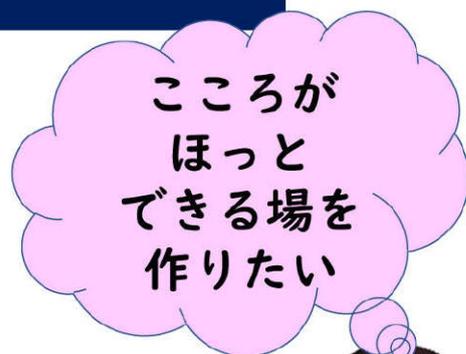
これからの活動は...

大切だなと思うこと



しゃべったから前に進める

人と人とのつながりがより大切



# 今年度コロナ禍でも・・・



出来ることを  
頑張ってます



11月15日～19日

食育栄養まつりで  
「心の健康と睡眠」  
について掲示による  
啓発



11月29日  
心の健康づくり講座を開催！！

「ストレスを子どもといっしょ  
に乗り越える方法～子育てとこ  
ころのケア」をテーマに、子育  
て中の保護者向けに企画

## 出来ることをコツコツ・・・と

生活を豊かにする  
元気になる活動

無理していませんか？  
ぼちぼちでいいよ



## ⑤ まび男性介護者の会





## まび男性介護者の会



開催したきっかけは、  
ある男性介護者のつぶやき

知り合いの介護者が  
困ってるみたい。  
誰にも相談しにくいのかな。  
自分じゃあ解決できないし、  
どうにかできないかな  
あ・・・



# 介護者全体の約3割が男性

## 男性介護者には特有の悩みがあるようです。

### 男性介護者特有の悩み



## 会の内容は、主に情報交換。

### 今までしたこと

- 認知症の勉強会
- 遺言、相続についての講話
- 事例検討（虐待かも？）
- マイタイムラインの勉強会

その時々で興味あることを取り上げています

## みなさまにお願いしたいこと

身近に男性で介護されている方がおられませんか？



「疲れているな」  
「最近元気がないな」と思われたら、  
**まび男性介護者の会**を  
ご紹介ください。

そして、是非



一緒に行ってみませんか？

とお声がけください。

一人ではなかなか参加しにくいのです。

まび男性介護者の会は

**奇数月 第3(土) 10時～**

ぶどうの家BRANCHにて

開催しています。

## ⑥ 助け隊ありが隊



# 助け隊・ありがとう 隊

～ボランティアしてみませんか～

困ったなあ～!!

草刈りができんようになっ  
てしもうた!!  
誰かしてもらえんかな?



買い物にいけれんようになった!



子供のお迎えまでの時間、何か出来ないかな?



あなたの力を貸してもら  
えませんか？

助け隊・ありが隊について

## 助け隊・ありが隊は？

あなたのあたたかい心と、余暇を少しだけ  
使って、困っている人のお手伝いをします。

『あなたにできる事を、あなたの都合のいい  
時間で協力してください』



## 「助け隊・ありが隊」の活動内容

助け隊

何か始めたい方、人の為に活躍したい方、空き時間を有効に使いたい方

ありが隊

どなたでも利用可能です。

※内容によってお受けできないこともあります



その日の活動内容によって、一人の方が「助けたい」になることも

「ありが隊」になることもあります。

## 「助け隊・ありが隊」会員登録方法

- 登録が必要です。登録料300円
- ありが隊(サービス利用)希望の方は利用前に50ポイント分(5000円)のチケット購入が必要です

## 料金は？

- ありが隊  
➡ 15分/5ポイント(500円)支払う
- 助け隊  
➡ 15分/200円受け取る

## 【お問い合わせ先】

NPO法人わたぼうし

助け隊ありが隊事業部

住所：倉敷市真備町辻田197

ぶどうの家BURANCH内 担当山形

☎：086-697-5255

FAX：086-697-5256



## ⑦ オレンジボランティア



# 地域の支え合いワークショップ Pinまび

## 「オレンジボランティアの紹介」

2021年12月16日

ぶどうの家BRANCH（ブランチ）

オレンジボランティア  
事務局 杉原 玲子

2018年10月  
発行



避難所から  
仮設・みなし住宅  
自宅へ

2019年4月事務局



災害時の認知機能の低下



周りの環境が大事

認知症への理解者  
(サポーター)



オレンジボランティア

地域で共に歩むボランティア

## 認知症への理解を深める講座

「キッズサポーター」  
仮設校舎の箭田小学校4年生



認知症サポーター養成講座

コロナ禍でのリモート開催



※倉敷市は3万人



## 認知症になっても暮らせる町には

1. 気にかけてくれる人がいる
2. 困ったと言える人がいる
3. 声をかけてくれる人がいる

# 地域で安心して暮らすには

★人とのつながりが必要

★日頃からのつながりが大事



認知症・防災  
どちらもつながりが  
大事

主催：NPO ぶどうの家わたぼうし  
後援：田交會 高梁川・小畑川水系治水対策実行委員会

《ももちろう基金助成イベント》

## 「老いと演劇」 ワークショップ

高齢社会の課題に、「演劇」という切り口で接する  
年齢や演劇経験は不問、たれても気軽に参加できる内容  
受講者を募集します

■講師：菅原 直樹（すがわらなおき）さん  
劇作家、演出家、俳優、介護福祉士。認知症ケアに演劇的手法を活用した「老いと演劇のワークショップ」を全国各地で開催。動画「岡谷さんのマイタイムライン」の演出・脚本。「老いと演劇」OIBokkeShi 主宰。

■日時：2022年1月6、13、20日（木）  
14:00～15:30

■会場：ぶどうの家 BRANCH

■参加：無料（どなたでも参加できます）⇒要申込（定員 20 名）

■申込み・問合せ：ぶどうの家 BRANCH（津田・西津・杉原・山形・林）  
→ 氏名、住所、TEL（携帯）、メールアドレス（あれば）を。  
住所：倉敷市倉敷町北 197  
MAIL: budoubbranch@gmail.com  
TEL: 086-697-5255  
FAX: 086-697-5256

★9/30「老いと演劇」  
菅原さん講演会の動画



共同制作々作品をネット公開



「老い」とか「認知症」とか言っても、100人屋れば100の「物語」があって、一つとして同じものはねえ。じゃあ、おもしろい。どれも「演劇」になる要素を持つとある意味、みんな、「役者」じゃと思うなあ。いっしょにやろうや、持っとるで。

テーマ

## 「認知症」×「防災」×「演劇」

「演劇」を切り口に「認知症」と「防災」に

「認知症」とかけて  
「防災」と解く  
その心は  
どちらも「つながり」が大事

認知症 & 防災の  
共通点

演劇で  
理解を深める

2022年  
1月6日・13日・20日

ぶどうの家BRANCHで開催  
「老いと演劇」ワークショップ

# 安心して暮らせる町



1人ひとりが暮らしのチーム員

認知症になっても  
安心して暮らせる町！  
地域で共に歩む！！  
オレンジボランティアを  
一緒にやってみませんか！！！！

## ⑧ 語り部ネットワークまび



## ⑨ 通いの場・集いの場の担い手



## 第3部

### ワークショップ

---





- ① グループメンバーの自己紹介  
【あなたがしている活動を教えてください】

- ② 活動の発表を聞いてみてどう思いましたか？

# 参考資料

地域で活躍するその他の活動

---



『地域の支え合いワークショップ in まび』  
「あなたの『できる!』が地域を元気に!」

1. 団体名：災害ボランティア団体「チーム山本」
2. 活動開始：2019年4月、「倉敷災害ボランティアセンター」から「まび復興支援ボランティアセンター」に移行したが、土・日のみの活動となり、真備の復旧・復興の支援のため、平日活動が出来る人を募って平日のボランティア活動を開始。
3. メンバー
  - ① 平日活動：男性5人（年金生活者4人＋40歳台の1人）と勤務のない時に参加する40歳台の女性1人。
  - ② 休日活動：男性2人（60歳代）、女性5～6人。
4. ボランティア活動の実績（山本個人）
  - 1) 活動回数520回（真備町430回、熊本県35回、岡山市東区27回、新見市13回、長野市11回、福島県いわき市4回）
  - 2) 活動内容
    - ① リフォーム前の家屋内外の清掃。
    - ② 草刈り。
    - ③ 不要物品の廃棄。
    - ④ その他、お困りごとは何でもお手伝いします。
    - ⑤ 災害ボランティア団体「いのりんジャパン」と共に、熊本への中古タオル、家電送付支援、今後はNPO法人「こもれびの里」と共に竹炭作りを予定。
5. 今後の活動
  - ① 今までの活動の継続。
  - ② 真備の人たちと一緒に活動する。



人と人・人と情報・人と居場所・人と活躍・人と支援  
支え合いの意識とところをつなぎ、地域の〇（えん）を応援します！

生活支援コーディネーターが  
つなぎます！

## 生活支援コーディネーターは 「お節介」と「安請け合い」で 元気な地域づくりをしっかり 応援する職員です！



人と情報をつなぐ



人と人をつなぐ



人と居場所をつなぐ



人と活躍の場をつなぐ



意識をつなぐ・心をつなぐ



人と支援をつなぐ

生活支援コーディネーターをご存知ですか？

生活支援コーディネーターは、別名「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、一人ひとりの元気な暮らし、支え合いの地域づくりを住民や関係機関と一緒に推進する「つなぐ専門職」です。

私たちの暮らす地域には、△（参画）から生まれた、たくさんのお互いさまが存在し、暮らしの場に応じた〇（えん）がたくさんあります。

地域の宝物である、それらの情報や思いを教えてくださいながら「支え合いの地域づくり」「地域共生社会」を応援してまいります。

生活支援コーディネーターは  
社会福祉協議会に配置されています  
☎：倉敷市社会福祉協議会  
086-434-3301