

# 我がまちの支え合い活動 倉敷地区

# 倉敷東

倉敷エリアの支え合い事例



定期的に来ることで、マンション内で新しいつながりが広がっています。



来年の干支のちぎり絵を和気あいあいと作成中。

## わがまちの様子

総人口	7,042人
高齢化率	28.33%
高齢者支援センター	倉敷中部
地域のトピック	「旭町ふれあいセンター」等のサロン活動や地区社協活動に高齢者支援センターも関わりを持ち、連携しながら地域のつながりを作っています。

## エグゼ友の会

マンションでは住民同士の関わりが少なくがちですが、倉敷東学区のあるマンションでは、「エグゼ友の会」というサロンを開催しています。マンション内の集客室に定期的集まり、体操や小物作り、会食などを楽しんでいます。代表の石井操さんの明るい人柄に惹かれて人が集い、会場内は笑顔であふれています。平成30年7月豪雨災害で被災し、真備地区から転居してこられた方も、このサロンに参加して今ではすっかり馴染んでいます。時には絵手紙の講師を務めるなど、役割を持って活動されています。



子育て支援も意識して、おもちゃを中心とした物資も沢山集まっています。



地元の民生委員とも連携しながら、毎月開催しています。

# 万寿

## 創心福祉会

### パントリー平田

「地域に根差した事業所になるために何かしたい」という思いから、平田にある社会福祉法人創心福祉会では、職員や地域住民から集めた物資を広く住民の皆さんへ提供し、地域とのつながりづくりや交流を行う「パントリー平田」を毎月一回開催しています。回を重ねるごとに参加者も増えていき、活動が地域住民にも認知されてきています。「この取り組みを他の地区でも広めていきたい」と、茶屋町で介護保険事業をしている創心會の事業所でもパントリー会が開かれ、お互いに連携しながら場を盛り上げました。

## わがまちの様子

総人口	15,973人
高齢化率	26.31%
高齢者支援センター	倉敷中部
地域のトピック	万寿地区の民生委員は、高齢者対象のふれあいサロンだけでなく、赤ちゃんとお母さんを対象の親子トトロの会も開催され、幅広い世代への支援を心掛けています。



※「ニュースポの会」では、パラリンピックの競技でもあったポッチャも楽しみました。



歩く会では、歴史ある町並みを巡りながら、ウォーキングを楽しみます。

**わがまちの様子**

総人口	8,979人
高齢化率	21.05%
高齢者支援センター	倉敷中部
地域のトピック	住民の方から地域で活用してほしいと提供のあった古民家の活用に向けて協議も進められており、今後、地域の拠点となることが期待されます。

大島盛春会を主な会場に歩く会やグラウンドゴルフ等の10の同好会活動を行う「大島盛春会」は、60名近いメンバーが自分の興味ある会へそれぞれ参加しています。

新たに大島に移住された方も、まるで昔から住んでいたお馴染みさんのように活動を楽しんでいます。

興味があることに気軽に参加でき、その選択肢も多い大島盛春会はこの地域での高齢者の社会参加や生きがいづくりになくてはならない場となっています。

※「ニュースポの会」は、囲碁ボールやポッチャ等の新たに開発されたニュースポーツを楽しむ同好会です。

**大島盛春会の同好会活動**

**下 大島 東**



新型コロナ以前のように、子ども達とも交流できる日を楽しみにしています。



百歳体操で健康な新田地区を目指します。

**わがまちの様子**

総人口	6,714人
高齢化率	24.58%
高齢者支援センター	倉敷南
地域のトピック	子どもから高齢者まで、幅広い世代が暮らしやすい地域づくりを学区全体で展開していくために、令和2年12月に地区社協が設立され、地域の福祉活動に取り組んでいます。

「くつろぎ処しんわ」は、毎月・水・金曜日に親和会館で開催されているサロンです。毎回、百歳体操を行い、貯筋活動に努めています。

「私も〇〇さんもほとんど毎回参加してるわ」

しんわでの交流も皆さんの生活の一部となっています。

また、春休みや夏休みに子どもたちも集まってゲームや交流を楽しんだこともあり、地域の皆さんが安心して集える憩いの場となっています。

**くつろぎ処しんわ**

**倉敷西**

# 粒江

## 粒江お困り高齢者お手伝い隊



お手伝い隊の草取り支援で庭も綺麗になり、依頼者さんにとっても喜ばれました。



依頼者さんもお手伝い隊員が来るのを毎回楽しみにされています。

### わがまちの様子

総人口	6,606人
高齢化率	30.35%
高齢者支援センター	倉敷南
地域のトピック	地域の借家を活用した「うきうき館」は、粒江の住民が自由に使える場として開放され、「オレンジカフェ」や「ちょい悪おやじCLUB」等、地域の通いの場に活用されています。

この学区では、70歳以上の独居高齢者を対象に、ちよっとした困りごとをお手伝いする「粒江お困り高齢者お手伝い隊」が活動しています。

活動内容は、ごみ出し、資源ごみの仕分け、玄関まわりの掃き掃除、家まわりの草取り・掃除、米の精米の5項目です。

ごみ出しを手伝う隊員は、「毎週なので曜日感覚を取り戻すことができますよ」と話され、定年後の生活のなかで地域と繋がるやり甲斐を感じられています。

これからも、一緒に活動してくれる仲間を増やしていきたいそうです。



令和3年度一般の部の授賞者の皆さん。

### わがまちの様子

総人口	16,090人
高齢化率	22.65%
高齢者支援センター	老松・中洲
地域のトピック	地域住民が困りごとに対してどこへ相談すればいいのか分かりやすくまとめた「安心・安全ガイド」の作成を小地域ケア会議で進めています。



「老松学区コミュニティだより」で住民の皆さんへもお知らせします。

# 老松

## 老松学区コミュニティ協議会 感謝の手紙、明日への手紙

新型コロナウイルスの影響で集う活動ができなくなるなか、老松学区コミュニティ協議会では、家族や友人、地域の方、社会のために頑張っている方へ、令和2年度は「感謝の手紙」、令和3年度は「明日への手紙」を学区の住民から募りました。

どの作品も気持ちが込められた手紙で、特に一般の部特選に選ばれた手紙は大きな共感を呼びました。「夫へ 余裕のなかった40・50代。70前にして、何気ない日が、どれ程倅せか気付いたわ。元気でいませうね。」

コロナ禍だからこそ、家族と一緒にいる大切さを実感します。



53グループそれぞれに世代を越えた交流が生まれました。



ラジオ体操で身体をほぐします。

# 中洲

## 中洲地区社協

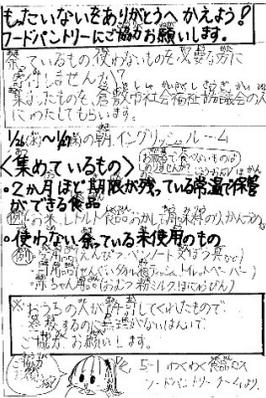
### 三世代ふれあい事業

#### わがまちの様子

総人口	14,946人
高齢化率	27.31%
高齢者支援センター	老松・中洲
地域のトピック	いざというときの相談機関を分かりやすくまとめた「中洲学区安心・安全ガイド」を小地域ケア会議で作成し、町内会を通じて配布しました。

新型コロナウイルスの影響で、地域の活動も行いにくくなった時も、「すべてを自粛することで地域のつながりが希薄になってはいけない」という思いから、感染予防を行いながら、中洲地区社協主催の「三世代ふれあい事業」を実施しました。

老人クラブ、PTA、子ども会の三世代が集い、53のグループに分かれてペタンクやグラウンドゴルフを競いました。久しぶりの交流事業に和気あいあいの楽しい時間になりました。



手書きのお願いの  
チラシを教室に掲  
示して物資を募り  
ました。



大高小ワクワク食品ロス・フードパントリーチームの皆さん。

# 大高

#### わがまちの様子

総人口	16,853人
高齢化率	17.28%
高齢者支援センター	大高
地域のトピック	大高学区内には互近助パントリーで寄せられた物資を活用して支え合いを行うサポーターの拠点が、令和4年2月現在3ヶ所あります。今回の事例の提供物資も活用されています。

大高小ワクワク食品ロス・フードパントリーチーム

大高小学校5年生の宇野希緒良さんは、夏休みの自由研究で※互近助パントリープロジェクトやSDGsについて勉強し、地域の取り組み等を知りながら、「自分たちができる支え合い」を考えるようになり、フードパントリーチームの立ち上げを担当の先生に相談しました。

そのあたたかいい思いに学校や同級生も賛同し、12月には5年生の同級生に、1月には全校にも協力を呼び掛け、家庭から食料品や日用品、学用品を持ち寄り、互近助パントリープロジェクトを通じて、地域の支え合いに活用されました。

子どもたちが自分で考えて行動し、その気持ちに学校や家族が寄り添う素晴らしい活動です。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下端をご参照ください。

# 倉敷南

## 未来プロジェクト

### 「あしたかSDGs」

#### 行事について

※行事提案・アイデアは別紙、提案シート参照

項目	検 討 事 項	提 案 内 容
学区運動会	無理のない方法での健康増進、親睦目的に	スポーツ大会など行事提案
天候祭り	継続費再検討	基本継続、負担なら見直し
敬老会	開催形式、方法の検討	子どもによるお祝いなど行事提案
友愛訪問	訪問者や方法の検討	民生委員？の負担により見直し
グラウンドゴルフ	参加対象拡大や他種目など検討	スポーツ大会など行事提案
料理教室	検討の要再確認	改善改善の負担により見直し
三世代交流	内容の再考	継続で、内容の行事提案
環境美化	開催方法の再考	継続で負担状況により見直し
防災・防災	新しい開催形態、内容の模索	参加人数、実効性も考慮した見直し
人材育成	新しい開催形態、内容の模索	新しい内容など行事提案
健康づくり	新しい開催形態、内容の模索	参加人数、実効性も考慮した見直し
あしたかの里	あしたかの里運営体制、あり方再考	

みんなが楽しみながら持続可能な行事になるよう、協議しています。

## 未来プロジェクト

～あしたかSDGs～



- あかるく
- しんせつで
- たのしい
- かぞくのような学区を目指します

「あしたか」の頭文字から作られた合言葉を理念に、プロジェクトを進めています。

#### わがまちの様子

総人口	9,060人
高齢化率	22.63%
高齢者支援センター	大高
地域のトピック	くらしき健康福祉プラザを地域の拠点として、地域活動やウォーキング等の健康づくりにも、幅広く活用しています。

近年、地域の役員を担うことへの負担の声がよく聞かれ、さらに新型コロナウイルスの影響で、今までの行事のやり方を見直す必要性を、コミュニティ協議会の「みんなの葦高協議会」では感じていました。そこでこれまでの事業を見直し、持続可能な地域活動を行えるよう「未来プロジェクト「あしたかSDGs」」を立ち上げ、進めています。

令和3年度はプロジェクトから運営面を含む数多くの提案がされました。今後は協議会で無理なく住民同士が楽しんで交流できる行事を通して、いつまでも住み続けたいと思えるまちづくりを推進していきます。



ボランティア体験の参加者にプレゼントをお渡ししました。



「車イスに乗る機会はなかなかないので、いい勉強になった」と話されていました。

#### わがまちの様子

総人口	9,063人
高齢化率	19.62%
高齢者支援センター	大高
地域のトピック	人口の増加により、平成20年に倉敷南小学校の開校で出来た学区で、若い世帯も多いです。地区社協等も交流事業に力を入れています。

新型コロナウイルスのまん延以来、倉敷南地区社協でも多くの事業ができなくなりしました。

「このままでは地域のつながりが希薄になる」との思いから、文化祭の会場を体育館から屋外に変更し、地区によって開催の時間帯を変更する等、感染予防を徹底して実施しました。

当日は例年以上に若い親子連れの参加者が多く、模擬店やボランティア体験など数多くのコーナーで楽しんでいました。参加者が楽しんでおくと同時に地域で安心して参加でき、地域と繋がる場の大切さを実感していただく一日となりました。

# 倉敷南

## 倉敷南地区社協文化祭

# 中島



お助け隊の活動の様子。夏になると、草取りの依頼が多くあります。活動を通して、隊員同士の交流の機会にもなっています。



活動後は、利用料金を直接手渡します。



活動が地域に広がり、若い世代も担い手として協力しています！

## わがまちの様子

総人口	15,765人
高齢化率	22.06%
高齢者支援センター	倉敷西
地域のトピック	地域のなかで、買い物や免許返納後の移動に関する困りごとの声を聞き、小地域ケア会議では移動支援の検討も進めています。

「お助け隊」は地区の小地域ケア会議やその作業部会を通して、地域目線での課題検討を重ねて実現した住民同士の支え合い活動です。地域の元気な高齢者やいろんな世代が隊員になり、困っている人に対して利用しやすい料金設定で、「草取り、ゴミ出し、掃除、話し相手」などの支援を提供します。

隊員にとっては、「できること」が活躍につながる（披露する）大切な場であり、困っている人にとっては、ちょっとした困りごとが身近な人とのつながりで解決する暮らしに寄り添った支援となっています。

また、有償ボランティアという形をとることで、お互いに気兼ねなく支え合う関係性が広がっています。

## 中島地区お助け隊



ウォーキングの様子。コースや巡る名所を決めるのも地域住民！手作りだからこそ、楽しみが広がります。



開催前のオリエンテーションの様子。子どもや子育て世代、高齢者など、様々な人が参加しています！

# 西阿知

## 西阿知学区 クイズウォーキングラリー

## わがまちの様子

総人口	18,285人
高齢化率	22.14%
高齢者支援センター	倉敷西
地域のトピック	小地域ケア会議では、「にしあち見守りカード」を作成し、学区の独居高齢者や見守りが必要な人を地域で支える仕組みづくりを行っています。

西阿知学区の地域活動促進協議会と地区社協が合同で、三世代交流の機会をつくることを目的に、「クイズウォーキングラリー」を開催しました。

令和3年度は、西原地区のなかでコースを決め、名所や旧跡などをクイズに挑戦しながら巡るウォーキングを行いました。初めて会った人とも、身体を動かしながらの交流やクイズという共通の話題を用意することで、自然に会話が盛り上がり、気軽に楽しめる内容となっています。

また、毎年対象地区を変えています。また、地域を知り、住民同士の新しい出会いの場につながるよう工夫されています。

# 帯江



料理が得意な人、お菓子作りが得意な人もいて、メンバーの得意なことがこの集まりを盛り上げています。

活動を振り返られるように、記録を冊子にしてメンバーに配っています。



メンバーはもめんの会だけでなく、それぞれがサロンの開催やボランティア活動も行っており、定例会では幅広い情報が通っています。

## わがまちの様子

総人口	10,643人
高齢化率	27.91%
高齢者支援センター	帯江・豊洲
地域のトピック	令和元年に倉敷川沿いの福原緑地に、県内最大級のグラウンドゴルフ場が整備されました。天然芝の広大なグラウンドが、住民の健康づくりを後押ししています。

もめんの会は、児童施設や高齢者施設の支援など、幅広い活動を長く行ってきた住民によるボランティアグループです。地区の高齢者を元気づけるために、お弁当を届ける活動なども行っていました。が、徐々にメンバーも年齢を重ね、新型コロナの影響もあり、思うような活動が行えなくなっていました。

しかし、メンバー同士のつながりやきずなを保つために、コロナ禍でも定例会は続け、身近な情報交換を行ってきました。

今後、今の自分たちのペースを大事にし、つながりを大事にしてきたもめんの会らしい活動は続いていきます。

## もめんの会



マップを見やすく活用しやすいものにするために、載せる内容を精査していきます。



防災ウォーキングでは毎年コースを変えて、交流をしながら地域を把握します。



# 豊洲

## わがまちの様子

総人口	5,620人
高齢化率	28.74%
高齢者支援センター	帯江・豊洲
地域のトピック	高齢者のちょっとした困りごとをサポートする仕組み「豊サポ」を検討しています。モデル地区で実績を積み、取り組みを広げる案も出ています。

豊洲地区社協では、防災ウォーキングや体験を盛り込んだ防災講演会などを通じて、防災の意識を育み、多世代がにつながる機会をつくってきました。

新型コロナの影響でこれまでの活動が難しいなかでも、歩みを止めない活動を考え、地区の防災マップを作成することにしました。

倉敷市の防災危機管理室とも連携し、各町内から持ち寄った危険箇所や防災設備などの情報は、紙面だけではなくインターネットからも確認できるマップにまとめていきました。今後は防災だけでなく、地域資源の情報も追加していき、マップを活用した交流にもつながっていきます。

## 防災ウォーキング・防災マップ



「継続は力なり」  
年中無休で毎朝集まっています。



密を避けて、しっかり間隔を  
開けてラジオ体操をしています。

# 中庄

## マスカットスタジアムでの ラジオ体操

### わがまちの様子

総人口	17,300人
高齢化率	28.7%
高齢者 支援センター	中庄
地域の トピック	古民家を活用した地域拠点「ボランティアハウスどまんなか」は、地区社協事業や地域の同好会活動等に活用され、まさに住民の交流や生きがいづくりの「どまんなか」となっています。

18年前からマスカットスタジアムを会場にラジオ体操を行っているグループがあります。立ち上げ当初は10人程度だった参加者も、今では61人が登録、毎朝約30人が参加し、地域のなかで定着しています。

広い会場では参加者各々が間隔を保ち、新型コロナウイルスの感染予防も意識し、毎朝集まって体操することで免疫力も地域のきずなも高まっています。

ラジオ体操の前後は、各々がスタジアム周辺を清掃したり、ウォーキングを楽しんだりマイペースな時間も楽しんでいます。



地域を実際に歩いて危険箇所や  
避難経路を確認しました。



小地域ケア会議のメンバーで熱心に  
協議しながら防災マップを作成しました。

# 天城

## 天城学区社協の防災の取り組み

### わがまちの様子

総人口	8,282人
高齢化率	31.3%
高齢者 支援センター	天城・茶屋町
地域の トピック	地区社協とコミュニティ協議会が上手く連携しながら地域活動を進めています。特に防災の取り組みは地域活動の核となっており、普段からのつながりづくりが災害時に活かされるように工夫しています。

天城学区社協は、平成30年7月豪雨災害を機に、これまで以上に防災の取り組みに力を入れています。

小地域ケア会議で協議を重ね、実際に地域を歩いて危険箇所や防災の社会資源等を確認し完成した「防災マップ」は学区内の全戸に配付し、併せて「指定避難所への行き先表示」や「避難所の案内標示板」の掲示も各所に行いました。

実際に災害が起こった際、高齢者、障がい者、他の要支援者が逃げ遅れないよう「個別避難計画」作成にも取り組んでいます。

# 茶屋町



こども食堂では毎回、子ども達の笑い声が溢れています。

## スマイル食堂

市内にも食事を満足にとれない子がいることを聞き、「子ども達が安心して楽しく食事を取れる場を提供したい」という思いで集まった有志のメンバーが始めたこども食堂です。

天理教道法分教会を会場に毎回大勢の子ども達が参加するこの場所はママ友や民生委員等のお手伝いにより支えられています。新型コロナウイルスのまん延により、それまでのように大勢で集まることは難しくなりましたが、※互近助パントリープロジェクトと連携し、定期的にフードシェア会を開くことで地域がつながり続ける工夫を継続しています。

※互近助パントリープロジェクトについては、P20の下端をご参照ください。



感染予防を徹底しながら、フードシェア会を開いています。

### わがまちの様子

総人口	17,161人
高齢化率	21.32%
高齢者支援センター	天城・茶屋町
地域のトピック	ふれあいサロンの活発な学区で、地区社協も補助金を出し、活動を支援しています。普段からのつながりが災害時にも活かされるよう、小地域ケア会議でも協議されています。

# 空

## トーヨドささえあい ネットワーク



一緒に歩くことで、団地内の一体感も生まれています。

「希薄になりつつある団地内のつながりを何とか守りたい」という思いから、有志のメンバーが集まり、「トーヨドささえあいネットワーク」は立ち上がりました。ほぼ毎月役員会が開かれ、団地の将来や今後やりたいことを熱心に話し合い、防災訓練やウォーキング、ラジオ体操、歳末夜回り等、住民同士がつながれる場を実現しています。

徐々に子どもの参加者も増えており、次世代も地域とつながりつづける団地の未来図が見えてきます。



防災訓練では、子ども達も一緒に土のう作り体験しました。

### わがまちの様子

総人口	15,530人
高齢化率	27.73%
高齢者支援センター	庄北、倉敷北
地域のトピック	広い地域に様々な社会資源が点在しており、小地域ケア会議でも活用できる社会資源マップを作成して、周知に力を入れています。



定期的に開かれる「みんなで畑活」では、草取りや間引き等の作業をします。



マルシェには毎回、大勢の方が参加しています。

# 管全

## NPO法人こうのさと

### わがまちの様子

総人口	11,049人
高齢化率	32.68%
高齢者支援センター	倉敷北、倉敷中部
地域のトピック	小地域ケア会議から生まれたコミュニティ農園「ふれあいファーム 水車の里」の活動もあり、田園の広がる地区ならではの交流活動が広がっています。

NPO法人こうのさととは、農薬・化学肥料不使用の野菜を地域のみんなで育て、妊婦さんにプレゼントし、新しい命の誕生を地域で祝福するまちづくりを目指し活動している団体です。

毎月第一・第三水曜日と第四土曜日に「みんなで畑活」というイベントが行われて、幅広い世代が畑作業を通じて交流しています。

毎月第一日曜日に開かれている「こうのさとマルシェ」は西坂の石原農園と共同で開催され、季節の野菜を使った農家飯やイベントを楽しみに毎回多くの方で賑わっています。

子どもたちは、火起こしをしたり、多年代で遊んだり、学校だけでは得ることができない貴重な交流と学びの場にもなっています。

## ささえあいのぽいんと その1

