

私たちの 地域を 支え合おう

地域共生社会に 向けた事例集

私たちの
地域を
支え合おう



公益財団法人 全国老人クラブ連合会





目次



1 生活支援	2
2 通いの場づくり	4
3 見守り支援	6
4 健康づくり支援	8
5 情報伝達支援	10
<hr/>	
老人クラブ活動と新地域支援事業の関連について	12
地域包括ケアシステムとは	13

▶ 本書では、次のように文言を省略していますので、ご了承ください。

老人クラブ連合会 → 「老連」

社会福祉協議会 → 「社協」

地域包括支援センター → 「地域包括」



はじめに

国は、高齢者や障害者などすべての人が共にいきいきと生活をおくることのできる「地域共生社会」の実現を目指しています。老人クラブも地域の一員として、共に推進を図りたいと考えます。

また、介護保険法の改正により平成27年度から3年以内に、要支援者への介護サービスの一部（訪問介護、通所介護）が保険給付から市町村の事業へ移行され、新地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）として進められることになりました。

この時にあたり、老人クラブではこれまで推進してきた友愛活動や健康づくり・介護予防活動を活かして、高齢者の在宅での生活を支援する活動に積極的に関わっていきこうと進めています。

現在、移行した市町村は4割で、6割は29年から移行予定です。また移行市町村での事業の担い手は介護事業者が中心であり、住民へきめ細やかで多様なサービスを展開するためには、多様な担い手の確保が課題とされます。

老人クラブで取り組んできた友愛活動は、時々の社会情勢にあわせて姿を変え、友愛訪問での話し相手に、サロンなど集いの場づくり、暮らしを支える生活支援の活動も加わり、それぞれのクラブにおいて支援ニーズに応じた取り組みが始まっています。

本書で紹介した事例は新地域支援事業への移行前の活動が大半ですが、これら的高齢者相互の支え合いを会員のみならず地域住民にも広げて、共に地域を支えていく取り組みが期待されています。

友愛活動の実態とこれから求められる活動をふまえて、本書14ページには「老人クラブ活動と新地域支援事業の関連について」として、今後の方向性をまとめておりますのでご一読ください。

また、別冊にて推進教材「老人クラブがめざす友愛活動」を作成しました。併せてご活用いただければ幸いです。

公益財団法人 全国老人クラブ連合会

生活支援

高齢者の暮らしの困りごとを支援する生活支援活動は、相手の求めに応じて、屋内や屋外の作業、外出支援や安否確認と多岐にわたります。単位クラブでは会員にとって必要な活動として実践されてきました。連合会での組織的取り組みもみられるようになっていきます。

LOREN^{ろーれん} 支え合いパートナー制度

北海道 池田町老人クラブ連合会

新地域支援事業における訪問型生活支援サービスとして、老連の互助組織を28年度に立ち上げて、活動を開始している。

活動内容

ごみ分別、ごみ出し、電球交換等、1回30分以内の作業。利用料は1回200円。

実施者

パートナー（養成講座を受講した会員、現在132名）



寒い日もごみ出し

お助け隊

愛知県豊田市 グリーンクラブ会

高齢化が進む地域で生活の不便を解消するため、自治区長の賛同を得て、クラブ活動として実施している。

活動内容

生活支援（家具移動、電球交換、簡単な日曜大工、スプレー缶処理、草刈り等）

送迎支援（花見会、ウォーキング場所等、片道5キロまでの移動）

防犯活動（第一・第三月曜日役員会後、防犯活動用帽子とベストを身に付けて、ペアになって地区5ブロックを巡回）

実施者

生活支援は2名以上で実施、防犯活動は役員が担当

- 今後の課題は、①依頼内容により家族同意書の検討 ②送迎支援の保険加入 ③自力で車に乗れない方の送迎対応。



電灯の交換作業

広野台高齢者お助け隊

滋賀県甲賀市広野台地区 東区老人クラブ、西区清友会

現隊長がボランティアで生活支援をしようと、老人クラブと連携して地区住民にも呼びかけて隊を結成した。

活動内容

生活支援（草取り、植木や雑木の刈取り等）、送迎支援、安否確認（月1～2回）、介護予防事業（花見会、バスツアー）

● 支援実績は、26年度約1000件、27年度約900件

実施者

隊員14名（男性10名・女性4名）、その内9名が会員

● 利用者は24名。条件は、①自治会員 ②入会届、家

族同意書の提出 ③送迎では、自力で車に乗り降りできることとしている。

- 今後の課題は、①若手隊員の増員 ②高齢者ニーズを支援につなげるように、自治体や自治会へ問題提起。



車での送迎支援

暮らしの困りごと支援・会員支え合い活動

大阪府東大阪市 加納7丁目末広会

会員が住み慣れた地域で安心していつまでも住み続けることができるよう、日常生活の困りごとを手助けする活動をしている。

活動内容

見守り（一人暮らし・高齢者世帯・要支援等会員対象）

外出支援（通院送迎、買い物同行・代行、一般外出送迎ほか）

生活支援（ゴミ出し・屋外清掃、剪定等庭木管理、大工・左官作業、電球取替・水回り等軽補修、重い物の移動、書類代書、話し相手・各種相談ほか）

地域ボランティア（道路公園清掃・学校花づくり、団体活動支援、子どもの見守り、各種世代

間交流活動ほか）

- 利用は無料（材料費やガソリン代等の実費負担あり）

実施者

若手部会・ボランティアクラブ（参加時75歳以下だが、現在は制限なし）35名（男性19名・女性16名）

- 他に、軽食・手芸・おしゃべり・花見などによるサロンを月1回開催。



庭木の管理

買い物支援

岡山県赤磐市 齋富^{さいどみ}シルバークラブ

地域の高齢者の課題である、昼間1人及び障がいのある会員の交通手段の問題に、クラブとして取り組んでいる。利用は無料。

活動内容

月2回、個人の自家用車に乗り合わせて「買い物ツアー」を実施

実施者

運転のできる会員有志

- 成果として、①同乗者とのコミュニケーションがとれる ②将来車に乗れない可能性のある区民への不安解消。



一緒にお買い物

2 通いの場づくり

高齢者が通い、集える場があることは、健康づくり・仲間づくり、そして健康寿命の延伸につながる活動です。一定のプログラムのもとに集うサロン、出入り自由なカフェと形式は違っても目的は共通。通いの場づくりを、クラブで実践しましょう。

健康づくり・介護予防のサロン

宮城県 石巻市老人クラブ連合会

新地域支援事業として実施している市内89サロンの内、約半数を老人クラブまたは会員が中心になって開催している。

活動内容

健康づくり・介護予防活動が中心。月1～2回程度開催

- 市老連は、認知症や地域包括ケアシステムの研修会を開催して会員の理解に努めてきた。
- 28年度は若手委員会・女性部会を中心に事業に取り組み、今後は生活支援活動を実施したいと考えている。

(紹介するサロンは、すべて会員外も参加するオープン型)



笑顔で健康づくり

他団体と連携したサロン

①東京都 荒川区高年者クラブ連合会

孤立した人をなくすためにクラブが主体的に関わり26サロンを実施。地域ネットワークでつながる各団体と一緒に取り組むことで「継続する力」を生み、プログラムや情報に広がりをもつ。

活動内容

器楽演奏や落語、体操等各団体の特性を活かしたプログラム。地域包括や社協に困っていることを相談して、解決につなげることもある。2～3か月に1回開催



月1回土曜夜、カレーを食す「カレー(加齢)倶楽部」

②宮城県 串間市高齢者クラブ連合会

平成9年から社協と共同したサロンを実施、現在62サロンを公民館で開催している。地域高齢者に欠くことのできない活動として認知されている。

活動内容

社協職員が血圧測定を行い、体操教室や頭の体操、室内ゲーム等で健康づくり。年1回は体力測定や体組成測定による健康管理、また行政や交通安全協会と連携した勉強会も実施。そして最大の魅力はお茶のみの時間。月1回開催



さまざまな室内ゲーム

地域に開かれたコミュニティサロン

①堺市南区 御池台校区老人クラブ連合会

あるクラブの若手会員5名が、恰好良くスマートに本物志向の「モーニングコーヒーサロン」を開店。今では他クラブの会員や住民も参加するようになっている。

活動内容

スタッフは頭にバンダナ、首にスカーフ、前掛けをつけた姿で、コーヒーサイフォン7台を使い、客の目の前で対面サービス。子どもや若い世代も交えて毎回約80名が来店。月2回開催

- これからのクラブは、地域に世代を超えて入っていくことが大事だと感じている。



コーヒー担当のスタッフ

②島根県西ノ島町 浦郷大雅クラブ

地区集会所にて、地域住民との交流を目的とした「おしゃべりサロン」を平成23年から女性部主催で開催。おしゃべりを通じた笑いの場づくりをしている。

活動内容

会員手作りのお菓子にお茶、コーヒー等を前に、歌や体操、ゲームで楽しむ。時には地域の歴史を復元した“かるた”取り、お手玉遊びも。

20～30名参加の内5～6名は会員外。社協と連携して、地区内放送により住民に広報している。年6回開催

- 他に、老人ホーム入所者との交流を実施している。



みんなで体操

認知症カフェ

大阪府東大阪市 良老人会

認知症サポーター養成講座受講をきっかけに、認知症の方が集える「モーニングカフェうしとら」を立ち上げた。設立時には地域包括が支援。

活動内容

トースト、ゆで卵と飲み物を200円で提供。スタッフは女性会員7～8名で、来場者に認知症への理解を促している。毎月20～30名が参加。月1回開催



会話がはずみます

介護者カフェ

三重県 松阪市老連松阪支部

介護している家族が疲れをいやす場として、「介護者カフェ」を開催している。

活動内容

お茶やコーヒーを飲みながら、互いの気持ちや気になることを話し合い、楽しく時を過ごしている。クイズなど頭の体操を実施することもある。毎月15名程度。月1回開催

見守り支援

会員による一人暮らしや要援護高齢者、認知症高齢者への見守り支援の活動。高齢者が在宅で生活していくためには、ますます必要とされている活動です。

ここから始めよう

「支え合いマップ」づくりから開始

栃木県矢板市 沢長寿会

支え合いの基本となる地域の情報を得るために、行政区・民生委員と連携、市社協の協力を得て「支え合いマップ」づくりに取り組んだ。会員戸別訪問による情報を整理したことで、支え合い活動に取り組むきっかけになった。

活動内容

個人の状況に合わせて、見守り、サロンへの誘い、生活支援



活動時にはベストを着用

助け合いの「友愛会員」制度

北海道 網走市老人クラブ連合会

「友愛会員」は、認知症サポーター、救急救命講習、初級ボランティアという三つの講座を受講することで養成した。各クラブの助け合い活動推進役として設置しており、27年は9モデルクラブで62名の友愛会員が活動した。

活動内容

一人暮らしや気になる方の訪問、安否確認、話し相手。
27年活動回数2243回



救急救命講習の様子

ボランティアサークルによる訪問

埼玉県狭山市 みどりの会

団地住民の高齢化に対応するため、クラブが呼びかけて団地にボランティアサークルを結成した。ボランティアは現在12名（男性9名、女性3名）、内10名は会員である。民生委員にアドバイザーを依頼し、会員外も訪問して信頼を得る中で、加入促進にもつながっている。

活動内容

月1回、専用ベストと名札を着用したボランティアが、75歳以上高齢者（139名）を訪問して安否確認、クラブや団地、自治会の情報伝達にあたる。親しくなる中で、行事に誘ったり、買い物手伝いや日常のごみ搬出の手伝いなども実施している



安否確認の訪問中

災害時の見守り支援

鹿児島県南さつま市金峰町 上馬場恵美須会

台風が多い地域であることから、それに対応する活動として災害への備え、避難支援を実施している。また、町老連では町の安全を守るパトロールを実施しており、3台の車に「安全パトロール中」と付けて走行することで、不審車両の抑制を図っている。

活動内容

台風接近時には要支援者宅の戸締り等の手伝い、避難が必要になった時には付き添いを実施している



避難に付き添う

認知症高齢者への支援

ここから始めよう

「見守りマップ」づくりと「認知症安心カード」配布

石川県 津幡町老人クラブ連合会河合谷地区

町は29年度に新地域支援事業に移行予定だが、27年度にモデル地区として取り組んだ。老人クラブも参画した「見守りマップ」づくりのほか、認知症への取り組みを実施した。

活動内容

認知症出前講座を実施して住民へ理解を深め、全戸に「認知症安心カード」を配布した。カードには氏名・住所等本人の情報、家族・親戚の緊急連絡先、民生委員・町民センター・病院等連絡先を記入する



認知症出前講座の様子

「会員行方不明者捜索SOS部隊」

大阪府 島本町年長者クラブ連合会

認知症による行方不明者があった場合、町内1700名の会員で協力して捜そうと体制づくりを行った。その後2回行方不明事故があったが、いずれも無事発見されて家に戻られた。そうしたこともあり、会員が声かけをする取り組みは日常的に実施している。

活動内容

「会員行方不明者捜索SOS部隊」として、次の3段階の対応をする

- ①行方不明者の所属クラブ会員で身近な地域を捜す
- ②町老連役員でSOS部隊を編成して町全域を捜す。行方不明者の顔写真入りピラを全クラブに配布、会員有志でそれぞれの地域を捜す
- ③全会員にピラ配布、1～6か月の長期戦で捜す。近隣の茨木市、高槻市、京都府大山崎町等の老連にも協力要請する

この人を
捜しています。
名刺 田中 ●●
88歳 (生1934年)
〇月〇〇日より
認知症で
行方不明と
なっています。
「連絡先」
田中 (075) ●●●-0000
ご協力お願いします。
島本町年長者クラブ連合会
〇〇会 会長〇〇 〇夫
(075) ●●●-0000

行方不明時に配布するピラ

健康づくり支援

高齢者の健康の維持・増進のための活動は、会員リーダーや専門職等の関わる人が増え、連合会では独自の工夫による取り組みが進む等、ますます広がりを見せています。

健康づくり活動の促進

各クラブに「健康づくりクラブ」を設置

福井県越前市 国高地区老人クラブ連合会

単位クラブに次のような活動を実施する「健康づくりクラブ」の設置を促進している。①ラジオ体操を楽しむ会（毎朝30分、夏休みには子どもも参加）②健康づくり会（市運動普及推進員指導で各種体操）③囲碁ボール ④ワナゲ ⑤SMボウリング ⑥グラウンド・ゴルフ（③以降はニュースポーツ）地区老連10クラブ中、7クラブでは6種目すべてを活発に展開している。

他に、年1回は体力測定を実施、各クラブ実施のサロンでは体操に取り組んでいる。



ロコモ体操を行う

新地域支援事業としてウォーキングを実施

熊本県 菊陽町老人クラブ連合会

町は28年度に新地域支援事業に移行し、介護予防活動として「1時間以上のウォーキングを月2回以上実施する、65歳以上高齢者が15人以上参加する団体に補助」されることになった。老人クラブでは、これまでウォーキングを実施してきた経験を活かして、この事業を活用している。



ウォーキングで健康づくり

専門職やリーダーを中心とした活動

市シルバーリハビリ体操指導士の協力

茨城県稲敷市 鳩崎さわやかクラブ

活動内容

介護予防活動として県が推進する「シルバーリハビリ体操」を月2回実施
関連して「まちかど健康広場（サロン）」を月1回開催。プログラムは①血圧測定や健康講座 ②栄養（食べ物）の話、頭の体操 ③手先を使う工作、歌、ゲーム



シルバーリハビリ体操実施中

リーダーは「健康づくり推進員」

富山県富山市 奥田校下長寿会連合会

「健康づくり推進員」は、全老連主催・健康づくり中央セミナーの受講者で、老人クラブの健康活動をリードする役割をもつ。

活動内容

10年前から体力測定とさまざまなニュースポーツに取り組んでいる。未実施地区に出向いて体力測定体験会を実施したところ好評で、今後の実施に向けて計画中である。また、週1回はウォーキングにも取り組む



地区で体力測定会

市老連養成「健康づくり推進員」

京都府 長岡京市老人クラブ連合会

全老連の健康づくり推進員養成をきっかけに、市老連独自の研修による「健康づくり推進員」を養成している。全クラブ設置を目指し、現在92%のクラブに設置。

活動内容

推進員がリードして、各クラブで介護予防教室を実施している
また認知症の徘徊・行方不明者問題に取り組み、関係機関と連携して「迷い人捜索体験」を実施した



風船バレーを楽しむ

情報伝達支援

老人クラブの友愛訪問活動や見守り活動、高齢消費者被害防止活動のなかで、必要な情報を伝達していくことが求められています。

友愛訪問員から情報提供

徳島県 つるぎ町老人クラブ連合会

月2～3回実施する友愛訪問のなかで、友愛訪問員(58名)が一人暮らし高齢者(204名)の安否確認とあわせて、さまざまな日常的な情報提供を行っている。

また年1回は警察と保健所の職員と共に、一人暮らし高齢者全戸を訪問して声かけを行い、老人クラブの情報に加えて、交通事故注意の呼びかけや消費者被害に関するチラシ等を配布している。



訪問して声をかける

徳島県老連の取り組み

● 友愛訪問員には、活動の手引きとして、高齢者の暮らしの情報や相談窓口等を記載した「友愛手帳」を毎年配布している。

● 県消費者情報センターの「くらしのサポーター」に県老連が認定団体となり、センターから寄せられる消費者被害に関わる情報は、友愛訪問員を通じて情報提供している。

見守りサポーターから情報提供

奈良県 大和郡山市老人クラブ連合会

サポーター証を胸に付けた高齢消費者被害防止「見守りサポーター」により、消費者被害防止のための啓発活動として、会員へ情報伝達を実施している。



サポーター講座にて、寸劇を自分たちで上演

友愛活動員&見守りサポーターから情報提供

横浜市 都筑区老人クラブ連合会

友愛活動員が、高齢消費者被害防止「見守りサポーター」養成講座を受講。

友愛訪問や見守り声かけ活動の時には、友愛活動として必要な情報と共に、サポーターとして詐欺防止の情報も提供している。



駅での啓発活動



高齢消費者被害防止キャンペーン

老人クラブに「見守りサポーター」を おいて被害を防ごう!

「見守りサポーター」は、自ら学び、クラブ活動や暮らしの中で、同世代のつながりを通じて、会員や地域の高齢者の消費者被害の防止に取り組む推進役です。

「見守りサポーター」の役割

伝える

活動や日常生活を通じて、情報を伝えましょう。

友愛訪問や会員が集まる行事や活動を通じて、町内会の回覧や掲示板を使って、会員や地域の高齢者、周辺の人々に、詐欺の手口や断り方、相談窓口などの情報を伝えましょう。

※ **ポイント** 情報は、繰り返し、根気よく伝えましょう。

気にかける

困っているサイン、不審な様子を見逃さないように気をつけましょう。

- 本人の様子**
 - ・元気がない。表情がかたい
 - ・気がかりなことがありそう
- 周辺の様子**
 - ・見慣れない人が家によく来ている
 - ・工事が長く続いている(業者の出入りが多い)
 - ・ダンボールが家にたくさん積んである

高齢者はだまされたことに気づきにくかったり、被害にあった自分を責めたり、恥ずかしくて誰にも言えないと思ったりするのが特徴とされています。

※ **ポイント** 気になる人には「どうされましたか」と、不安な気持ちを理解する姿勢で声をかけましょう。

つなげる

関係機関と高齢者のつなぎ役となって、地域で連携して被害を防ぎましょう。

消費生活センター、地域包括支援センター、警察、民生委員などの関係機関から得た詐欺被害に関する情報を高齢者に伝えたり、高齢者から聞いた怪しい訪問販売や電話の情報を関係機関に伝えて、連携しましょう。

※ **ポイント** 関係機関との情報交換の場を設けたり、地域のネットワークに参加しましょう。

※「見守りサポーター」の役割を紹介した冊子「見守りサポーターの心得」は、全老連ホームページに掲載しています。

老人クラブ活動と新地域支援事業の関連について (新地域支援事業・地域共生社会の推進に向けて)

1. 経緯

- 1) 介護保険法改正に伴う要支援者への予防給付（訪問介護・通所介護）について、市町村の実情に応じた取り組みとした地域支援事業への移行が平成29年度末までとされた。
- 2) 改正の主旨は地域包括ケアシステム（次頁参照）の構築に向けた一環として、高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるよう、介護・医療・生活支援・介護予防・住まいの充実をめざすもの。
- 3) 特に老人クラブとの関連では、高齢者の社会参加による生活支援・介護予防サービスの充実が期待されているところ。
例：介護者支援、外出支援、食材配達、配食、家事援助、電球交換等のボランティア、見守り、声かけ、安否確認、交流サロン、コミュニティーカフェ等

2. 老人クラブの対応

- 1) 移行後は各市町村の実情に応じた多種多様な取り組みが行われるものと考えられ、老人クラブの関わりもまた一様でないことが想定される。
- 2) このように多様な事業展開の中においても老人クラブ活動との関わりでは、「友愛活動」および「健康づくり活動」との関連性が高く、とりわけ「友愛活動」の広がりが期待されること。
- 3) 全老連ではこれまで「在宅福祉を支える友愛活動」をめざし、訪問型の支援活動を中心に進めてきたところであり、「健康づくり活動」への取り組みも広がっている。
- 4) 今後は「友愛活動」「健康づくり活動」をより幅広くとらえ、「多様な生活支援」「多様な通いの場」を念頭に、以下の取り組みを総合的にすすめ、新地域支援事業との関係性を深めることに努めたい。

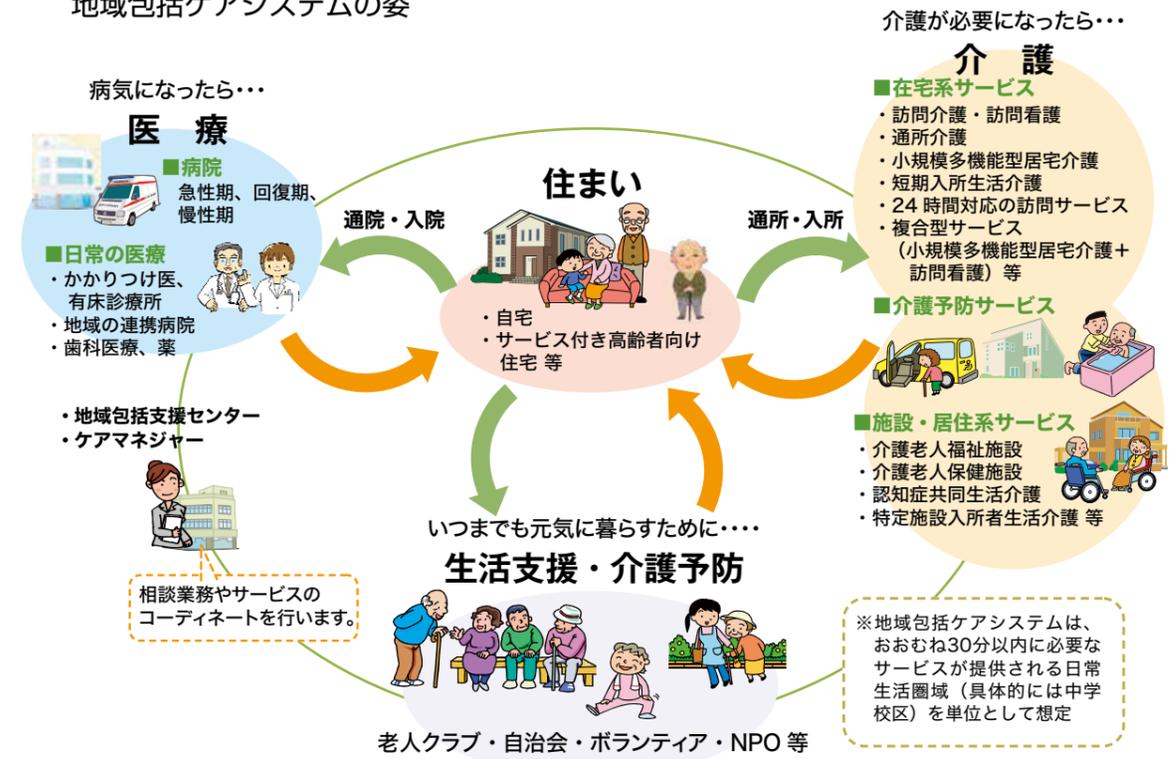
【めざす老人クラブ活動のイメージ】

- ①多様な生活支援（日常生活の困りごと支援：ゴミだし、買い物、家事援助、外出支援等）
 - ②多様な通いの場づくり（サロン、ふれあい喫茶、集いの場づくり）
 - ③見守り支援（声かけ、安否確認、話し相手、参加の誘い、異変の気づき、関係機関との連携）
 - ④健康づくり支援（健康づくり・介護予防活動、認知症、権利擁護等の学習と要支援者へ支援）
 - ⑤情報伝達支援（防災、避難、防犯、制度活用、消費者被害防止等）
- 5) 上記④の友愛活動は、地域包括ケアシステムが目指している「高齢者が住み慣れた地域で生活の継続」に資するものであり、これまでの活動経験を土台に、さらに活動の充実・拡大・発展に努め、高齢者の社会参加による共生社会の実現に寄与貢献したい。
 - 6) 活動成果を高めるためには行政や協議体、関係団体との連携が重要であることは言うまでもない。そのうえで老人クラブは“要請・連携”を待つのではなく、まずは主体的に従来活動を点検・検証し、活動の充実に向けて「友愛活動のリニューアル」をめざすこととしたい。

地域包括ケアシステムとは

- 重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されるシステムのことです。
- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、市町村や都道府県が地域の特性に応じてシステムを作り上げていくことが必要とされています。

地域包括ケアシステムの姿



出典：厚生労働省



表紙写真(数字は事例分類)

私たちの地域を支え合おう 地域共生社会に向けた事例集

平成29年3月

発行 公益財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2
新霞が関ビル
電話 03-3581-5658 (代)

印刷 株式会社トライ

000573071