

## 第4章 【第1ステップ】 「地域デビュー」のすすめ

団塊の世代や元気な高齢者が、いきいきと豊かな生活を送るために、地域と何らかのかかわり合いを持つことは重要な要素の一つである。一方で、地域活動や社会貢献活動に対する関心は高いものの、実際の活動参加へなかなか結びつかない状況がある。

本章では、第1段階のアプローチとして、「地域デビュー」することによって地域社会に一步を踏み出すためのポイントや、参加促進に向けた課題、地域・行政の取組について整理を行う。

### 地域で行われている地域活動の例

#### <料理教室>



提供：ボランティアセンター武蔵野

#### <ウォーキング>



提供：東京都老人クラブ連合会

#### <健康麻雀>



提供：東京都老人クラブ連合会

#### <公園ボランティア>



提供：東京都民生児童委員連合会

## 1 第一歩を踏み出すために

地域活動への第一歩を踏み出すためには、趣味や特技・知識を活かした活動から参加する、仲間と一緒に複数で参加するなど、気軽に抵抗無く入ることができる活動から参加することが重要である。

### 第一歩を踏み出すためのポイント

#### ◇ 趣味や特技・知識を活かした活動から参加する。

例えば自分の趣味や特技を活かして、スポーツ活動やレクリエーション活動に参加する、仕事で経理経験が多い場合には、その知識を活かしてNPO法人などの会計処理を手伝うなど、入りやすい分野から気軽に参加することで、無理のないかたちで自然に地域へ踏み出すことができる。

#### ◇ 仲間と一緒に複数で参加する。

興味はあるが、一人で参加することに抵抗がある人は、仲間と一緒に参加することで参加しやすくなる。

#### ◇ 自分の自由な時間に参加する。

地域活動は自分に負担を感じない範囲でチャレンジすることが重要。無理をしないことで継続して参加することができる。

#### ◇ いろいろな活動に参加する。

気になった活動があった場合には、とりあえず参加してみることが重要。実際に体験してみることで、自分の居心地のいい場所や、楽しく活動できる場所を見つけることができる。

## 2 参加促進に向けた課題と行政・地域の取組

社会活動への参加を促すためには、①気運の醸成、②きっかけづくり、③地域の居場所づくりなどがポイントとなる。

### (1) 気運の醸成

#### (ア) 気運の醸成

- 団塊の世代や元気な高齢者に地域活動へ目を向けてもらうために、地域活動の魅力をアピールするとともに、一人ひとりが地域活性化の重要な存在であることを訴え、地域活動参加への気運を盛り上げていく必要がある。
- 地域デビューの相談会やセミナーを開催しても参加者の絶対数が少ない現状がある。活動に参加していない人に対して、潜在的に持っている参加意欲を実際の行動に結び付けていけるかが課題であり、そのためには、主体的な参加を待つ受身の姿勢ではなく、イベントなどの、積極的に参加を促す仕掛けを検討すべきである。

#### (イ) 気運の醸成に向けたイベントの実施

- 新たな地域社会の推進役である団塊の世代や元気な高齢者に対して、地域活動や社会貢献活動への参加の気運を醸成していくため、東京都において団塊の世代や元気な高齢者に対象を絞ったイベントを実施し、地域デビューの方法や、地域で活動する団体の紹介などにより、気運の盛り上げを図ることは有益である。

## 東京都の取組

### 「中高年のための地域デビューのすすめ」 ～あなたも地域の即戦力～

(概要)

開催日 平成 22 年 1 月 16 日 (土)  
会場 東京国際フォーラム  
内容 シンポジウムとパネル展示

#### ■ シンポジウム

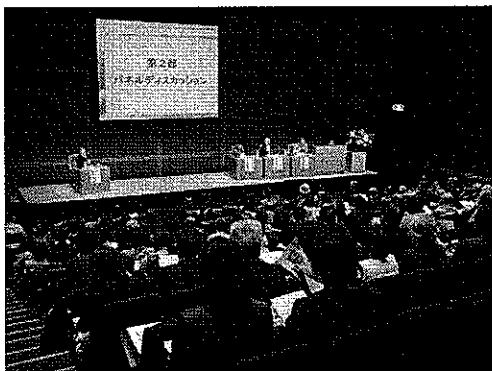
##### ◇ 第 1 部 : 基調講演

残間里江子氏 (プロデューサー) にシニアの持つパワーや可能性、新しい仲間との出会いによって得られる、いきいきとしたセカンドライフについて熱く御講演いただいた。



##### ◇ 第 2 部 : パネルディスカッション

コーディネーターとして堀田力氏 (財団法人さわやか福祉財団理事長) をお迎えし、実際に地域で活動されている方の取組



を交えながら、地域デビューの方法や、続けていくためのポイントなどについて、お話いただいた。

「中高年のための地域デビューのすすめ」  
～あなたも地域の即戦力～

■パネル展示

パネル展示には 32 団体が出展し、会場の一角で放映したNPO法人の活動紹介映像も含め、終日盛況であった。

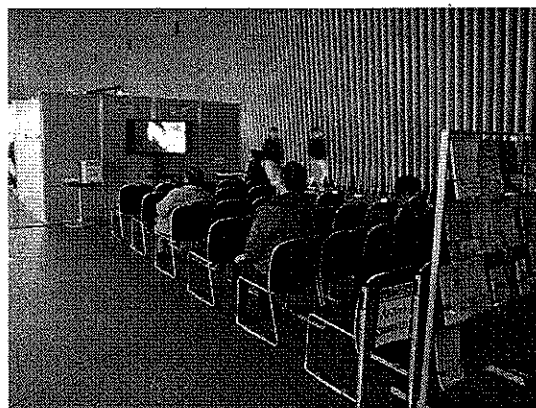
※ 映像で紹介した団体、「NPO法人 なぎさ虹の会」と「NPO法人 生きがいの会」の代表の方には、シンポジウムのパネリストとしても御協力をいただいた。高齢者福祉の分野で一緒に活動されている団塊世代のスタッフの方々の活動内容や、その活動が生きがいとなって楽しく続けられている理由について御紹介いただいた。



＜各団体の趣向を凝らしたパネル＞



＜パネル出展団体のチラシ設置コーナー＞



＜映像放映コーナー＞

## (2) きっかけづくり

### (ア) きっかけづくり

- 地域活動には、興味を持った時点でまず一步を踏み出してみる事が重要である。踏み出すタイミングを逃すと、活動参加への意欲が低下し、地域から孤立してしまう場合もある。
- その一方で、地域活動を実際に始めようとしても、どこでどのような活動が行われているか、どのように参加すればよいのかなど、情報が不足していることもあり、地域活動参加への障壁となっている。このため、地域情報の入手を容易にし、気軽に参加できる「きっかけ」づくりが重要である。

### (イ) きっかけづくりに向けた地域の取組

#### (区市町村による取組)

- 現在、それぞれの区市町村において、広報誌や団塊世代活動支援コーナー、セカンドライフ講座、ハンドブックの作成など、きっかけづくりのための様々な取組が行われているが、こうした取組を知ってもらうこと、取組の輪を広げていくことが重要である。

地域の取組

八王子市 ～団塊世代等への地域参加支援～

◇ 団塊世代等地域参加支援デスク

～地域活動でセカンドステージを楽しもう～

団塊の世代やシニア世代の方に、生きがいを持ちながら地域で活躍していただくための支援を行う総合的な相談窓口として設置している。

(支援デスクの業務)

- ・地域参加に関する様々な情報の提供
- ・地域参加を希望される市民の方からの相談を受付、コーディネートなど
- ・イベントや講義等の開催により、地域参加に関する啓発やきっかけづくり

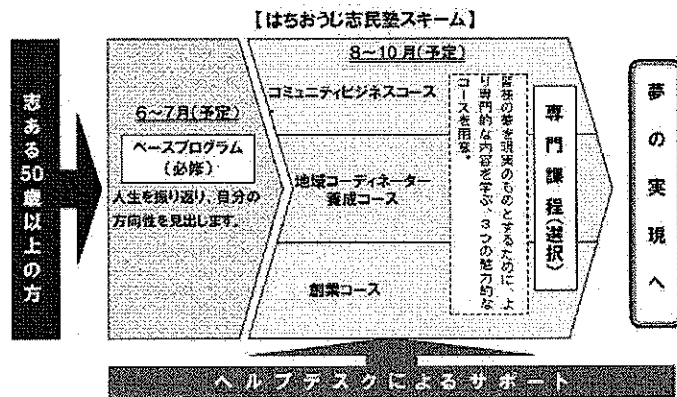
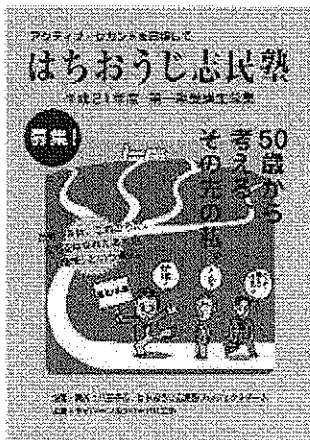
◇ 50歳～団塊・シニア世代のセカンドライフ講座

～地域への扉をひらこう！～新たな仲間・新たな自分、発見！～

定年退職を迎える方や団塊・シニア世代の方が、セカンドライフを地域ではじめるきっかけづくりとしての入門講座をおおむね50歳以上の方を対象に開催している。

◇ はちおうじ志民塾 ～アクティブセカンドを目指して～

今まで培ってきた知識や経験を活かして、社会貢献活動や産業活動などの担い手として、地域に根ざした主体的な活動をしていきたいという「志」を持った、おおむね50歳以上の方を対象に開塾している。



## 地域の取組

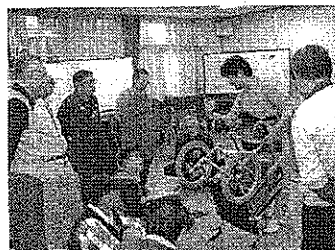
### 区における団塊世代向け地域活動支援の事例

#### 江東区 ～シニア世代地域活動あと押し事業～

##### ◇ 地域活動1日体験

福祉施設やボランティア団体・NPO団体に受入れを依頼し、おおむね50～70歳の区民が1日体験を行う。

##### <地域活動1日体験>



##### ◇ セミナー

初めての方でも安心して地域デビューができるよう後押しする「入門セミナー」と、高齢者に役立つ地域福祉のニーズを発見し、課題解決となる活動へ導くことを目的とする「実践セミナー」を実施

##### <入門セミナー>



#### 世田谷区 ～生涯現役ハンドブック・情報誌～

##### ◇ 生涯現役ハンドブック

中高年の方々に、生き生きと地域で活躍していただけるよう、地域や社会貢献活動等を紹介し、これからの生活を後押しする。

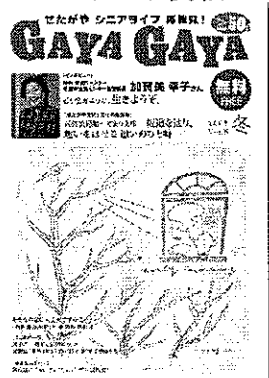
【対象】主に区内在住の中高年の方

【配布】4月より区内公共施設（出張所、図書館等）で配布

##### <現役生涯ハンドブック表紙>



##### <がやがや表紙>



##### ◇ GAYAGAYA ≥50s (がやがや)

50歳以上の区民スタッフが同世代の方々に「お互い生涯現役で！」とメッセージを込めて作成する中高年の世代向け情報誌。

【配布】年4回発行。区内公共施設（出張所、図書館等）で発行



地域の取組

区における団塊世代向け地域活動支援の事例

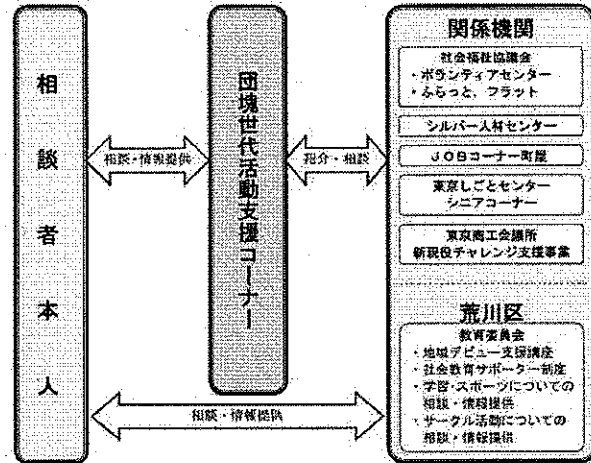
荒川区 ～団塊世代活動支援コーナー～

主に団塊の世代の方を対象として、ボランティア活動や短期間・長期的な就労等に関する相談窓口を開設している。

(主な業務内容)

地域活動にどのような形で参加したいかをお伺いした上で、情報提供を行い、担当部署や関係機関の紹介を行う。

<支援イメージ>



足立区 ～あだち団塊世代情報サイト～

団塊世代の活動状況やシニア世代向け講座・催し等の情報を発信し、活動の活性化やネットワークづくりを支援するポータルサイトの運営を行っている。

<トップページ>



(URL) <http://adachi-dankai.genki365.net>

## (東京都全域を網羅する情報サイトの構築)

- 団塊の世代や元気な高齢者に、地域活動へ参加してもらうきっかけを作っていくために、東京都全域を網羅した広域的な情報発信機能（情報サイト）の構築が必要である。
- サイトの作成においては、以下の点を特に考慮して構築すべきである。
  - ① ポータルサイトの役割を果たすこと。
    - ・ 東京都全域で行われている地域団体の情報や行政情報などが把握できるポータルサイト（総合窓口）の役割を果たす内容とすべきである。
    - ・ 目的別検索画面やリンク集を設けるなど、各団体の活動情報を幅広く網羅する工夫を行うべきである。
  - ② だれでも検索しやすく、利用しやすいサイトとすること。
    - ・ 東京都の地図を載せ、区市町村ごとに地域活動情報を検索できるようにするなど、利用者にとって操作性と利便性の高いサイトとすべきである。
  - ③ 企業とのパートナーシップ（連携・協働）について意識すること。
    - ・ 企業にいる人はインターネットを積極的に活用しており、企業との連携に当たっては、サイトを使った情報発信が有効である。
    - ・ サイトの中に企業紹介ページを設け、社会貢献に積極的に取り組む企業の活動事例の紹介や退職を控えた社員に対する普及啓発への取組、社員のボランティア参加を積極的に支援する取組などを掲載することが考えられる。
    - ・ こうした情報発信は、一人ひとりの社会貢献活動への気運を盛り上げるとともに、社会貢献活動への取組が不十分な企業に対する普及啓発にもつながる。

「Tokyo シニア情報サイト」  
 ～東京の団塊の世代・元気な高齢者の「地域デビュー」応援します！

<トップページのイメージ>

Tokyo シニア情報サイト

東京の団塊の世代・元気な高齢者の「地域デビュー」応援します！

Tokyo シニア情報サイトって何？

東京都にお住まいの団塊の世代や高齢者の皆さんに  
 いそいそとセカンドライフで輝いていただくための  
 情報を発信する、東京都の応援サイトです。



目的に応じて活  
 動例や団体情報  
 を収集できる。

最新の最新情報もお知らせ

高齢活動の事例集のお知らせ

22年1月16日、イベントを開催します。[リンク]

イベントをオープンしました。

ページで見る  
 ● 東京の高齢者の状況

● 東京都の取組

● お知らせ

● 地域の活動レポート

● 企業の活動レポート

● リンク集

スモールZOOM  
 音声読み上げ・文字拡大  
 印刷用紙をダウンロード

目的から探す

まだ地域に出てみよう！

趣味や特技から地域の輪とけこもう！

詳しくはこちら▶

地域を変えろ力になりたい！

地域で社会貢献活動に参加して、地域を支える一員になろう！

詳しくはこちら▶

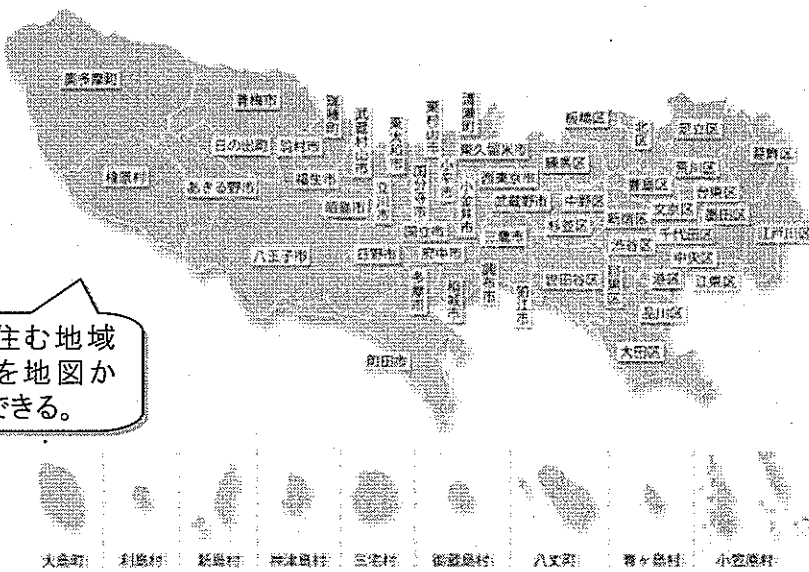
NPOの活動に参加してみよう！

地域で活躍するNPOに参加しよう！  
 地域を活性化するキーマンになろう！  
 詳しくはこちら▶

またまた前みたい！学びたい！

これまで培った経験・地域を活かそう！  
 新たな学びの機会を追究しよう！  
 詳しくはこちら▶

自分が住む地域の  
 情報を地図から  
 検索できる。

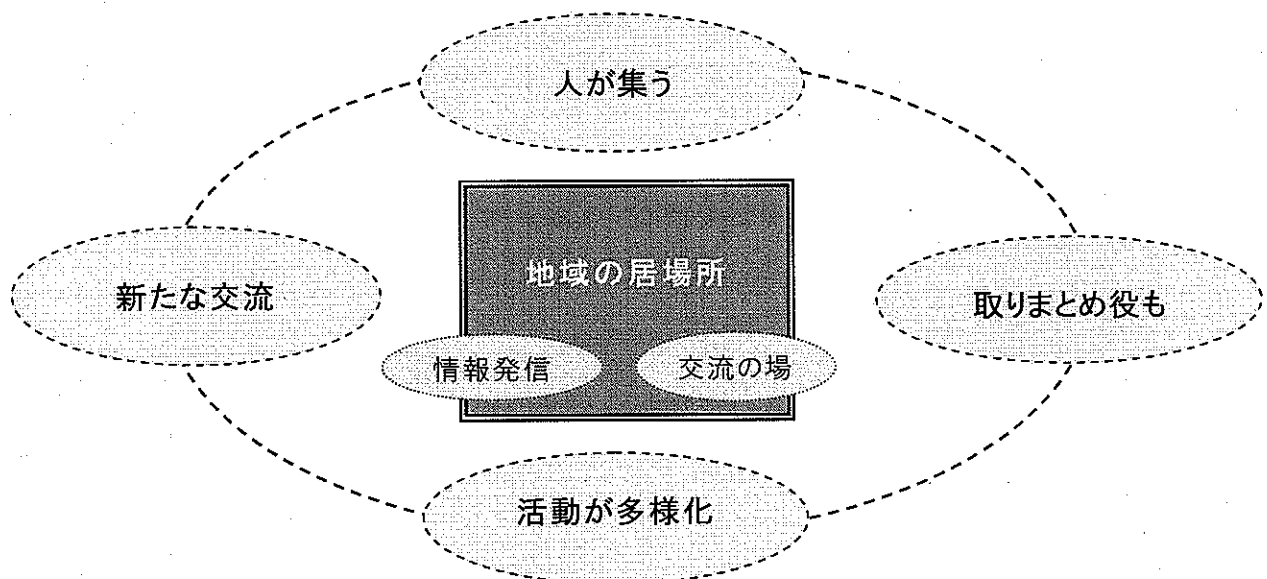


(URL) <http://www.senior.metro.tokyo.jp>

### (3) 地域の居場所づくり

#### (ア) 居場所づくり

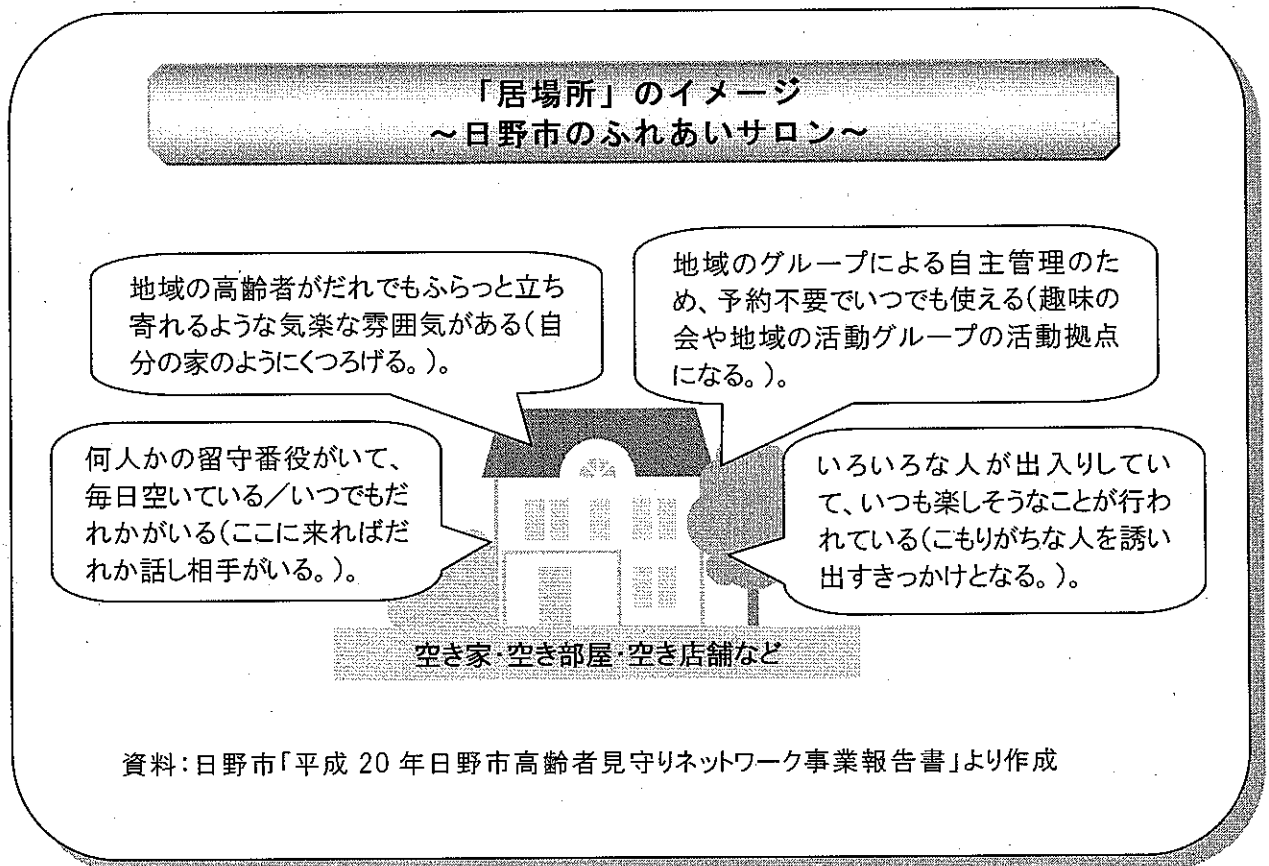
- 社会参加のきっかけづくりや、その後の継続した活動参加につなげてもらうためには、地域において気軽に集まることができる「たまり場」機能を果たす居場所の整備が重要である。居場所があれば地域の様々な人々が集まり、新しい仲間や地域活動や地域貢献活動に熱心に取り組む人との交流が生まれ、その交流の中から新たな活動の輪が広がっていく好循環が形成される。また、地域活動の情報発信の拠点ともなり、自然発生的に取りまとめ役のような人が出てくることも期待できる。
- さらに、この居場所が高齢者だけでなく、児童や障害者など、様々な世代や立場の人がふらっと立ち寄ることができる他世代交流の場へ発展すれば、新しい地域のつながりを再生する拠点としてより充実したものとなる。



## (イ) 居場所づくりに向けた地域の取組

### (ふらっとハウス (地域サロン) 事業)

- 在宅の高齢者が、地域で日常的に立ち寄れる場所をつくっていく仕組みで、気軽に集まり参加できる「地域活動の拠点」である。在宅高齢者の閉じこもりや孤独死を防ぐとともに、介護予防にもつながるなど、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らせる地域づくりを実現するものである。
- 在宅の高齢者に、継続的に地域へ顔を出してもらうための憩いの場を整備することで、仲間ができ、地域コミュニティを維持する機能へつながる。



※ ふらっとハウス (地域サロン) 事業は、東京都補助事業の名称で、それぞれの地域・団体において、様々な名称や形態で居場所づくりが進められている。

## 地域の取組

### 日野市 ～百草団地ふれあいサロン～

- ◇ 開設：平成 20 年 4 月
- ◇ 場所：百草 999 百草団地 281 号棟 116 番
- ◇ 時間：月、水、木、金曜日の 11 時～16 時でスタート  
：平成 21 年 4 月より火曜日もオープンし、月～金の週 5 日体制に。
- ◇ 概要：団地の空き店舗を日野市が通常の半額ほどの家賃で借り受けている。  
：入室料 100 円でお茶、コーヒーがおかわり自由（お弁当などの持ち込み可）  
：毎日 30 人弱の人がおしゃべりや将棋、新聞等を読むなど思い思いの時間を過ごしている。  
：オープンから 1 年が経つが、近所の方からお花や飴などが集まるなど地域に定着している。  
：平成 21 年 2 月から月に 1 回、予約制の食事会を開催している。  
：敬老のつどいにあわせて「ふれあいサロン利用券（1 日間無料）」を配布し PR を図っている。

#### （実際の活動の様子）



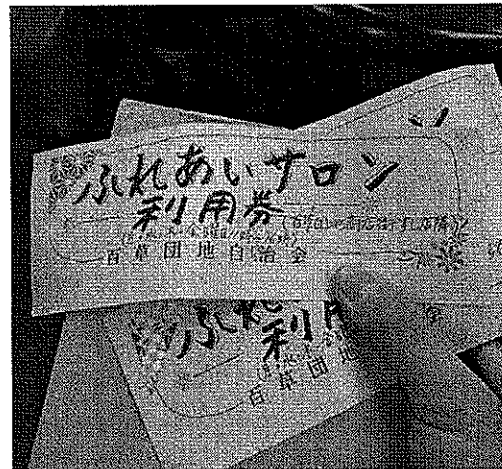
商店街の一角の  
明るく暖かい雰囲気看板などが目印です。  
（スーパーや料理屋さんの並びです。）



買い物のついでにふらっと立ち寄った人  
囲碁を楽しむ常連さんなど  
いつも多くの人でにぎわっています。



テーブルの上にはお花や手づくりの  
メニューが飾られています。



サロンの一層の周知を図るため、  
団地内の高齢者に利用券を配っています。

## 地域の取組

### コミュニティカフェ

#### (コミュニティカフェとは)

- ◇ 地域の中で「たまり場」「居場所」になっているものの総称として、子供からお年寄りまで、幅広い年代層が自由に集える地域の場として設置が進んでいる。
- ◇ 社団法人長寿社会文化協会（WAC）において、全国のコミュニティカフェの情報交流とゆるやかなネットワークづくりを目指している。

#### (ライブ永山福祉亭)

- ◇ 多摩市高齢福祉課の呼びかけで集まった市民が、高齢者の居場所づくりを構想し、多摩ニュータウンの第一次入居地区・永山団地の空き店舗に開設された。
- ◇ 「福祉亭」では、季節感が感じられる野菜中心の日替定食、喫茶の提供、友人づくりが進むよう健康麻雀、囲碁、将棋、健康体操、頭の体操、唱歌、季節ごとに誕生会、クリスマス会、新年会など、多彩な活動を行っている。



<福祉亭の外観>  
(永山名店会の一角にあります。)



<活動の様子>

## 地域の活動

### 武蔵野市民社会福祉協議会 ボランティアセンター武蔵野 ～お父さんお帰りなさいパーティ～

(お父さんお帰りなさいパーティ)

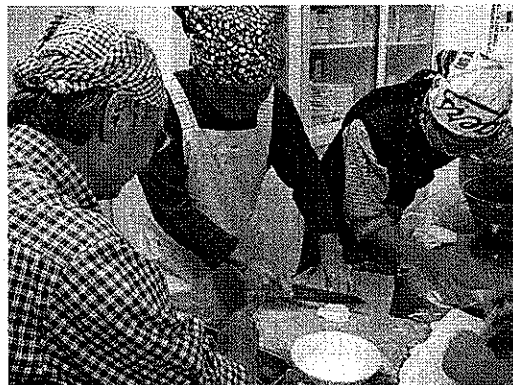
- ◇ 定年退職等を契機に、長い会社生活から地域社会に戻られた方々を、「お帰りなさい！ようこそ地域へ！」と迎えようと発足したパーティ形式の懇談会で、通称「おとば」と呼ばれている。
- ◇ 平成12年から毎年6月頃に開催され、定年前後の男性（女性も歓迎）と様々な地域活動団体との交流の場として活動している。

(おとばサロン)

- ◇ 毎月1回開催し、料理講習会やウォーキング、ボランティア談義などを実施している。



<お父さんお帰りなさいパーティ>  
(地域活動紹介の様子)



<おとばサロン>  
(手打ちうどん作りの様子)

### 3 取組の効果

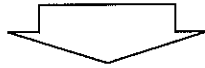
- 地域活動への参加がきっかけで、新たな仲間との出会いや、活動の喜びなど、新たな生きがいが見つかる。地域活動で知り合いが増えてくると、自分の住む地域に改めて愛着がわくとともに、さらなる地域活動に興味や関心が出てくる。一人ひとりが地域につながりができ、地域活性化の芽が生まれる。



## 第4章【第1ステップ】のまとめ

### 新たな「生きがい」さがし

定年退職し地域に戻ってきた団塊の世代や元気な高齢者が、いきいきと豊かな生活を送るために、地域の中で新たな「生きがい」を見いだすことが必要

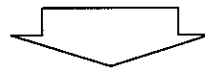


### 第1ステップ「地域デビュー」のすすめ

◇ まず地域活動に参加して地域に顔を出そう。

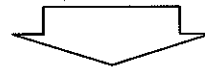
#### 【一歩を踏み出すために】

- ・ 趣味や特技を活かして活動から参加する。
- ・ 仲間と一緒に複数で参加する。
- ・ 自分の自由な時間に参加する。
- ・ 様々な活動に参加してみる。



(参加を促進するに当たってのポイント)

- ① 気運の醸成    ② きっかけづくり    ③ 居場所づくり



### 地域活性化の芽生え

- 地域活動への参加がきっかけで、新たな仲間との出会いや、活動の喜びなど、新たな生きがいが見つかる。
- 自分の住む地域に改めて愛着がわくとともに、さらなる地域活動に興味や関心が出てくる。