

平成 30 年度
みつばちカフェ 報告書
(井戸端会議・地域福祉座談会)

歳をとっても住みやすい地域にするために
～みんなで考えよう～

ひたちなか市社会福祉課
ひたちなか市社会福祉協議会

目 次

開催趣旨	1ページ
各地区開催状況一覧	2ページ
みつばちカフェ実施フロー	3ページ
結果報告	4～77ページ
全地区まとめ	4～5ページ
全地区レシピ分析	6～14ページ
各地区レシピ紹介	15～77ページ
アンケートまとめ	78ページ
総括	85ページ

開催趣旨

みつばちカフェは地域住民が主体となり福祉活動を進めていく上で、地域における福祉の問題点や課題を掘り下げ、高齢者・障害者・子育て世代の方々など、それぞれの立場から地域福祉について意見交換できる場として市社会福祉課と市社会福祉協議会が共同で開催しています。

今年度は『歳をとっても住みやすい地域にするために～みんなで考えよう～』というテーマで「自分の地域にあるといたすけあい活動」と「自分の地域で実現したいいたすけあい活動」について考え、住民それぞれができることを話し合っていました。



各地区開催状況一覧

	地区	開催日時	会場	参加者 状況(人)
第1回	那珂湊	平成30年6月2日(土) 13:30～15:30	那珂湊コミセン 大ホール(1F)	36
第2回	平磯・磯崎 阿字ヶ浦	平成30年6月3日(日) 13:30～15:30	平磯コミセン 学習室1,2(1F)	16
第3回	田彦	平成30年6月9日(土) 13:30～15:30	田彦コミセン 集会室1,2,3(1F)	13
第4回	前渡 (三中学 区)	平成30年6月10日(日) 13:30～15:30	前渡コミセン 大会議室(2F)	18
第5回	二中	平成30年6月16日(土) 13:30～15:30	市毛コミセン 集会室(1F)	48
第6回	大島	平成30年6月17日(日) 13:30～15:30	大島コミセン 研修室(1F)	28
第7回	佐野	平成30年7月21日(土) 13:30～15:30	佐野コミセン 大会議室(1F)	44
第8回	一中	平成30年7月22日(日) 13:30～15:30	1中地区コミセン 集会室(2F)	25

8地区合計 228人

みつばちカフェ実施フロー

ラウンド1

昨年度のテーマ「たすけあいて必要？」の中で挙げられた高齢者に関する内容に絞った「メニュー表」を見てもらう。その中で自分たちの地域で「必要なたすけあい」を1～3個選んでもらう。



ラウンド2

選んだメニューを「注文票」に記入してもらい、ホワイトボードへ貼り出す。その中から自分たちが「実現したいたすけあい」を選び、名前を書いた付箋を貼る。選んだ人同士で新しいグループを作る。



ラウンド3

実現したいメニューについて、実施に至るまでの具体的な流れを「レシピ」と見立てた模造紙に記入していく。
最後は全員で各グループの作成したレシピを見て回り、内容を共有する。



- ・ファシリテーター（話し合いの手助け役）が全体進行を担当
- ・1グループ4～6人で話し合いを行う
- ・注文票への記入は1枚に1個の内容
- ・レシピは付箋等を使って自由に作成してもらう

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

入りやすく居心地の良い地域活動

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

地域の人づてでなく転入世帯でも気軽に入れるもの、自治会役員の負担が軽くなるような活動が必要と考えられている。

③完成イメージ

自治会組織ではなく、気軽に集まって地域の状況を知ることのできる場として考えられている。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

なし

⑤実施までの手順

キャンプなどの気軽なイベント、子ども会や少年団活動などを入り口として始まっていくこと、親世代が活動すれば、それが子ども世代・孫世代と次の世代に引き継がれていくのではないかと考えられている。

⑥調理のポイント

親だけが子育てを行うのではなく、周辺の世帯・自治会などが協力し合うことが改めて必要だと捉えられる。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

聞こえる人、聞こえない人がともにコミュニケーションが図れるたまり場づくり

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

地域で聞こえる人と年齢や障害で聞こえない人が交流できる新たなたまり場として、これまで把握できていなかった地域の情報を得ることができるのではないかと。

③完成イメージ

なし

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

集まれる場所や中心となって活動してくれる人（指導者やボランティアなど）のほか、広報活動や移動手段を提供してくれる人を募る。

⑤実施までの手順

健聴者・難聴者の集まりに出向き、中心となる人物の発掘とニーズの把握をして、既存のサークル等に声かけしながら人集めをする。

⑥調理のポイント

集まる場所として空家を利用し、お菓子等を持っていくことで費用をかけない。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

移動手段の充実

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

免許を返納した後に外出するための交通手段の充実が望まれている。行き先は買い物・病院が多いほか、サロン等の“たまり場”へ行くためとの意見があった。外出したいという気持ちを大切にしたい・近所には“頼めない”という意見もあり、制度としての整備を望む声がある。自動車以外では、高齢者・妊産婦が安心して歩ける道路という意見があった。

③完成イメージ

コミュニティバスの充実（サイズ・便数）が多く挙げられていた。他には予約制のバス・タクシーとの意見もあった。好きな時に好きな場所に行けることや、金銭的な負担が少なく気軽に利用できることが理想とされており、外出が気分転換や交友範囲の拡大につながるというイメージである。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

まずは車両の確保で、コミュニティバスやタクシーのほか、高齢者施設や住民から借りるという案が出た。次に運転手については、高齢者施設の運転手に手伝ってもらおうという案のほか、運転ボランティアを募るといった案が多く出ている。（元気な高齢者や子育て中のママに運転を協力してもらおうという案も）車両を借りる場合や、運転手をボランティアなどをお願いする際には費用（燃料費・保険料・謝礼など）がかかるため、その点は行政からの補助金に頼るといった案が挙げられている。ほか、人的な面では、交通手段の調整をするコーディネーターが必要との意見も挙げられていた。

⑤実施までの手順

利用者の把握、実行委員会の設置、運転手の確保、道路の整備、保険の加入、料金体系の設定など、きちんとした仕組みづくりをしてから実行に移すというグループが多い。また、闇雲に始めるのではなく、行き先や希望の交通手段など、利用者のニーズ把握をしようという意見が挙げられていた。企業からの車や資金の提供や行政の協力を求めようという意見も多く、このテーマについては市民だけで解決するには限度があると感じている様子が伺える。

⑥調理のポイント

制度・サービスを整えるだけでなく継続して利用してもらえるよう、利用者のニーズ把握・利用者目線での実施をポイントとして捉える声が多かった。イクメンドライバーであったり、車両搭乗時に手を添えてほしい等の具体的案を挙げた方もいた。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

食品・日用品などの移動販売

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

移動手段が自家用車しか無く、買い物に不便をきたす。
移動販売があれば、地域のふれあいや高齢者の見守りにもつながる。

③完成イメージ

高齢者の買い物の負担の軽減や地域のたまり場として機能すると考えられている。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

地元のスーパーや、地域内の空き地・個人宅を利用して行うなど、内容での実施の意見が挙がった。

⑤実施までの手順

- ・ 立ち上げメンバーを募る
- ・ 地域で人件費・ガソリン代の寄付を募る
- ・ 販売する地区、曜日、時間を決める
- ・ ニーズを把握する
- ・ 地域のお店、スーパーに交渉する
- ・ 販売できる場所を交渉し、決める
- ・ チラシを作り、自治会内回覧
- ・ 移動販売開始する
- ・ 先行している地域などの情報収集
- ・ どのような商品が欲しいかアンケート調査など実施
- ・ 販売者の選定
- ・ ルートや販売場所の設定→交渉
- ・ 回覧板やチラシで地域の人に周知する

1件だけのため、上記の手順となった。

⑥調理のポイント

地域のたまり場として機能するため、買い物を目的としない方が立ち寄ることも可能とする。
買い物の範囲が拡大し続けることを防ぐため、品物は日用品に限定することで、継続しやすくする。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

見守りの充実

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

増加しているひとり暮らし高齢者や地域と関わらずに孤立している人が、住みなれた地域で暮らし続けるために隣近所で助け合うことが必要と考えられている。また、子どもたちの安全のためにも見守りの充実は必要との意見もあった。

③完成イメージ

見守り隊を作ったり、お互いを見守りしあう関係を築くことで、高齢の方が安心して暮らせるだけでなく、地域の皆の交流・連帯感が深まっていく。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

民生委員や自治会のほか、近隣住民や地域の企業・商店・郵便局を挙げる方が多かった。また、警備会社や異常時の自動通報システムの導入などの意見もあった。その他では、あいさつ・笑顔・心の余裕といった、対象者への接し方を重視する意見も出ている。

⑤実施までの手順

見守りを行うための人を募って見守り活動を開始する手法が多く挙げられたが、対象者やニーズ把握の調査を行うタイミングは違いが見られた。また近所の人を中心に郵便局やヤクルト等に協力を依頼する方法なども検討された。

⑥調理のポイント

特定の誰かではなく、地域の皆が参加・協力するようになることが大切と考えられている。また、対象者との信頼関係づくりのために、くじけずに声掛けすること・知り得た個人情報の取扱いには注意することなどが挙げられた。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

気軽に声かけできる環境づくり

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

地域づきあい(近所づきあい)が減ってあいさつや声かけが少なくなっているものの必要と思う人は多い。あいさつや声かけが気軽にできるようになれば、いざという時のたすけあいや見守りにつながると考えられている。

③完成イメージ

声かけからご近所と顔見知りになることができ、何かの異変に気づいたり、お互いに助け合う関係となっていくと考えられている。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

あいさつが必要であるとの考えが多かった。集まりやすい場所を作る・イベントを開催するなど、顔を合わせる機会が必要であるとのことであるが、既存のイベントやすぐに取り組める内容であることから、新しく何かを行うための費用について意見を挙げる方は少なかった。

⑤実施までの手順

声かけのきっかけ作りとしてメンバーを募る→あいさつや行事の企画等を考える→自治会長や地域の人たちにPR→顔見知りになる→お互いに声をかけあえる！という流れで、最終的にサロン立上げという意見もあった。

⑥調理のポイント

知らない人に声をかけられることを恐いと感じたり、人と群れるのが苦手な方がいる。そのような方を受け入れる体制を整えることが大切と考えられている。

全地区 まとめ

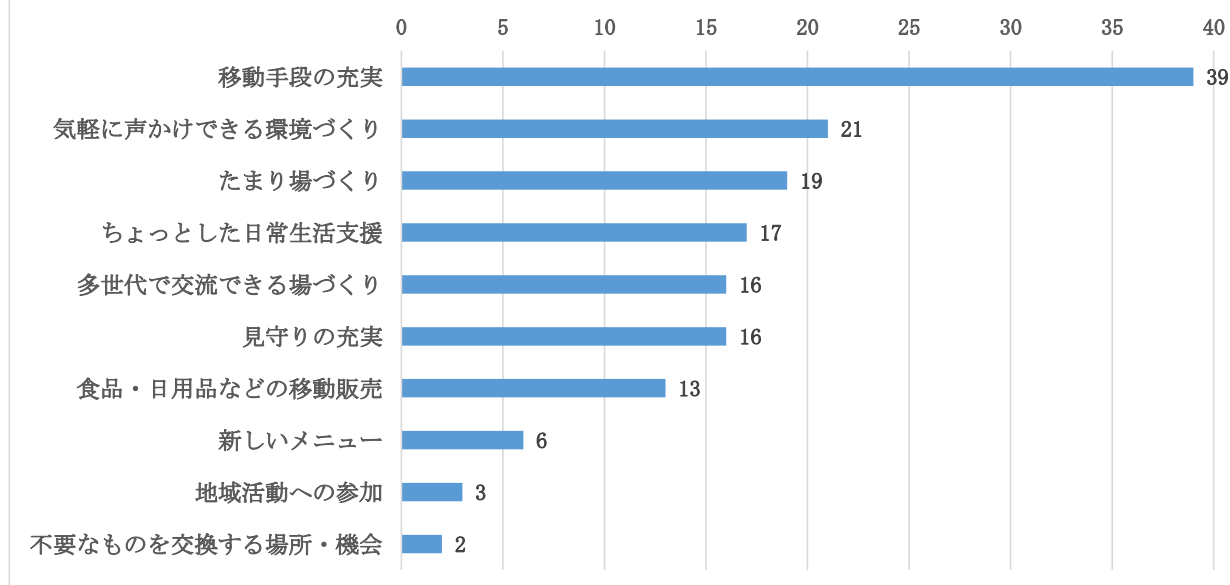
第1ラウンド：自分たちの地域で必要な“たすけあい”」を選ぶ

※メニューは前年度のみつばちカフェで挙げられた“高齢者に関するたすけあい”に絞った。

■第1ラウンドで選択された内容について以下のとおり集計した。

メニュー名	地区								計	メニュー別割合
	一中	二中	前渡	大島	佐野	田彦	那珂湊	平磯・磯崎 阿字ヶ浦		
移動手段の充実	5	7	3	7	6	3	5	3	39	25.7%
気軽に声かけできる環境づくり	4	4	1	4	4	3	0	1	21	13.8%
たまり場づくり	2	4	2	2	4	1	3	1	19	12.5%
ちょっとした日常生活支援	1	4	2	3	3	1	3	0	17	11.2%
多世代で交流できる場づくり	1	3	3	2	4	0	2	1	16	10.5%
見守りの充実	3	1	1	4	2	0	4	1	16	10.5%
食品・日用品などの移動販売	1	2	2	2	1	1	3	1	13	8.6%
新しいメニュー	1	0	0	0	1	3	1	0	6	3.9%
地域活動への参加	0	2	1	0	0	0	0	0	3	2.0%
不要なものを交換する場所・機会	0	0	0	0	2	0	0	0	2	1.3%
計	18	27	15	24	27	12	21	8	152	-

「自分たちの地域で必要な“たすけあい”」を選ぶ



【新しいメニューの内容】

メニュー名	地区
コミュニケーションの充実	一中
入りやすく居心地の良い地域活動	佐野
気軽に声かけできる環境づくりと見守りの充実	那珂湊
聞こえる人、聞こえない人がともにコミュニケーションが図れるたまり場づくり	田彦
情報の伝達	
自宅での支援・介助の方法、どこに相談できる？	

「移動手段の充実」は全地区で選択されており、市内全域で求められている“たすけあい”と考えられる。「気軽に声かけできる環境づくり」や「たまり場づくり」、「多世代で交流できる場づくり」など地域内でのコミュニケーションに関する内容も多く選択されていた。聴覚に障害のある方が参加した田彦中学区では、「情報の伝達」や「健聴者とのコミュニケーションが図れるたまり場」が新たに求められる“たすけあい”として挙げられていた。

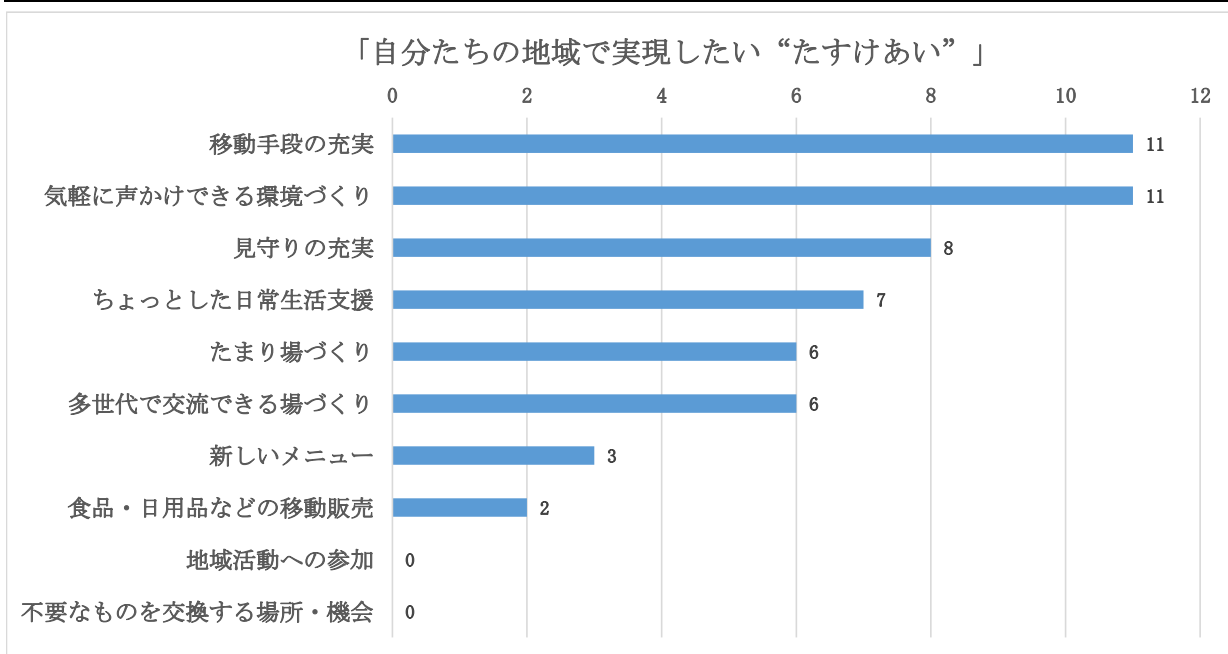
全地区 まとめ

第2ラウンド：「自分たちの地域に必要な“たすけあい”」を選ぶ

第3ラウンド：実現に向けた具体案を考える（レシピ作成）

■第2ラウンドで選択された内容について以下のとおり集計した。

メニュー名	地区								計	メニュー別割合
	一中	二中	前渡	大島	佐野	田彦	那珂湊	平磯・磯崎 阿字ヶ浦		
移動手段の充実	2	4	1	1	1	0	1	1	11	20.4%
気軽に声かけできる環境づくり	2	3	0	2	1	2	0	1	11	20.4%
見守りの充実	1	0	1	1	1	0	2	2	8	14.8%
ちょっとした日常生活支援	0	1	1	1	2	1	1	0	7	13.0%
たまり場づくり	0	1	0	1	1	0	2	1	6	11.1%
多世代で交流できる場づくり	2	0	1	1	2	0	0	0	6	11.1%
新しいメニュー	0	0	0	0	1	1	1	0	3	5.6%
食品・日用品などの移動販売	0	0	0	0	0	0	2	0	2	3.7%
地域活動への参加	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
不要なものを交換する場所・機会	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.0%
計	7	9	4	7	9	4	9	5	54	-



【作成された新しいメニューの内容】

メニュー名	地区
入りやすく居心地の良い地域活動	佐野
気軽に声かけできる環境づくりと見守りの充実	那珂湊
聞こえる人、聞こえない人がともにコミュニケーションが図れるたまり場づくり	田彦

実現したいたすけあいとして最も多く選ばれたものは「移動手段の充実」と「気軽に声掛けできる環境づくり」となった。

一方で「地域活動への参加」「不要なものを交換できる場所・機会」は全ての学区で選択されておらず、まずは生活に直結する「たすけあい」が必要な様子が伺える。

実現に向けた具体的なレシピを考えてもらうと、「気軽に声かけできる環境づくり」や「見守りの充実」など地域でできるものについては自分たちで取り組むが、「移動手段の充実」や「ちょっとした日常生活支援」「移動販売」など、市民だけではの実施が難しいものについては、行政や企業の協力からの協力を求めている様子が伺えた。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

多世代で交流できる場づくり

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

地域の関係が希薄で周囲と交流する機会が減っていることや、子どもと高齢者が関わる機会があると良いという意見が多い。高齢者の外出の機会や支援が必要な方の情報を知る機会となるほか、世代を超えた仲間づくりは地域福祉活動に参加したいと考える第一歩になると考えられている。ただし、仕事や日々の活動で日程調整などが難しい現実的な問題は残っている様子が伺える。

③完成イメージ

趣味やゲームや歌などをみんなで一緒に行うことで、世代を超えた仲間づくりができるという意見が多い。結果として、お互いを気づかう心が育つ・相互の見守りとなる・高齢者の外出の機会となるというメリットもあるようである。多世代サロンとして定期的に交流の機会を設けようという意見も複数あった。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

実施場所については、子どもも集まる場所であるという意識のためかコミセンが比較的多かった。運営者の候補に「健全な遊びを教えてくれる人」などの意見があることから、どちらかといえば子どもに寄せた場所・運営者が求められている様子。（「いろいろな知識・経験がある高齢者」「特技を生かして子どもたちに教えてくれる人」など）広報の方法としてSNSが入っているのが注目される。

⑤実施までの手順

このメニューを選んだグループのほとんどが実行委員会などの立ち上げメンバーを決めるところから始めていた。実行委員を子ども会・老人会・自治会と多世代から選ぶという意見も見受けられた。

実施にあたっては、単発のイベント型・定期的なサロン型に分かれており、サロン型については「お金をかけない・気軽にできる・継続する」が鍵となっていた。

実施にかかる費用として、補助金の申請のほか企業スポンサーを募るという意見があった。

⑥調理のポイント

一緒に何かを行っても、それだけで終わってしまい、交流になってないことがある。高齢者の知恵・知識の活用をもって、高齢者が必要とされていると実感するという意見は、多世代交流だけでなく、高齢者の生きがいくりの鍵となると思われる。

開催の場所（会場や屋内外の別）や時間を固定しないという意見は、参加者の固定化を防ぐという点でも有効と感じた。

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

たまり場づくり

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

同世代で語らえる居場所作りが必要。孤立させないこと・話し相手がいること・趣味や楽しみを活かせるなど、出かけたと思う場所をつくってあげたいとの思いが強かった。多世代で交流できる場所であるとなお良く、それが子どもの見守りや若い人が地域に残る（戻る）ことにもつながると考えられている。

③完成イメージ

いつでも誰でも使える場所であることや、共通の話題を通して気持ちを共有することで孤立する方が減り、多世代の交流や地域のつながりが強くなっていくというイメージが多く見受けられた。また、高齢者だけでなくお互いを思いやることで、他者同士の心が潤い、明るく元気な地域となるというイメージがあった。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

空き家や学校の空き教室の活用を望む声が多かった。場所の管理者としては、地域の有志や趣旨に共感するボランティア、何らかの特技を持つ人のほか元気な高齢者が管理人になると良いとの意見もあった。一方で、場所の維持管理費について補助金を活用するという意見や参加者の負担という意見も出ている。PR方法は、地域ならではの回覧板や口コミの活用が多かった。参加者を送迎するための交通機関が必要であるとの意見が一部の地区で出ている。

⑤実施までの手順

ほとんどの地区が、「実施場所・日時の検討→対象者・住民への周知→参加者募集→実施」という流れとなった。
ただし、実施場所については「探す」という表現をしている地区が多く、気軽に集まれる場所として、コミセンや自治会館等の既設の建物より、もっと対象者の居住地に近いところを探している様子が伺える。

⑥調理のポイント

たまり場を作るまでよりも、できてからのことに対する意見が目立った。
（たまり場で実施する内容の充実や、高齢福祉に関するコーディネーターの設置、場所の管理は行政とも連携が必要であるなど）

全地区 レシピ分析

各地区で作成されたレシピをメニュー毎にまとめました。

①選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

ちょっとした日常生活支援

②シェフの思い（なぜこれが必要だと思ったのか）

ゴミ出しや草刈り、高齢者の日常生活での困りごとを支援するための生活支援のシステムづくりが必要であり、システムがあれば利用しやすい・手助けしやすいという意見が挙げられていた。また、高齢者だけでなく、子育て中の世帯への支援にもつながるとも考えられている。

③完成イメージ

高齢の方・若い方・ミニヘルパーなどいろいろな方が携わることにより、多くの絆が生まれ、支援の必要な高齢者が安心して暮らせるようになるイメージが多く挙がっていた。

④材料（これを行うために必要な ひと／もの／場所／おかね）

支援を行う人は、近所の方や協力していただける有志の方をお願いします。その方と利用を希望する方をつなぐ窓口が必要と考えられている。
自治会・民生委員の協力および自治会館やコミセンの活用も求められており、日常生活圏域でのシステムづくりのイメージと考えられる。
無料というわけではなく、利用料または会費を徴収し、支援を行う方に謝礼を出すという有償ボランティア型のイメージが挙げられている。

⑤実施までの手順

継続的な運用を考えてか、具体的な段取りを考えたところが多かった。
市内の高校生や市職員に地域の空き家や市営住宅に居住していただき、できる範囲で協力してもらおうという意見も挙がっていた。
ほか、まずはイベントを行い地域の人に参加していただき、そこで顔見知りとなってその後の生活支援につなげるという段取りを考えたところもあった。

⑥調理のポイント

活動をする上で支援者の負担を軽減しようという意見が挙げられている。
ほか、利用者と支援者間で、お互いに楽しく仲良く活動することをポイントに、信頼関係を築いていこうという意見が多かった。



一中地区



気軽に声かけできる環境づくり

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
自分も声を掛けてもらえると嬉しい!!
世相を反映して、子供からお年寄りまで共有できるテーマ。将来の自分のため、住んでいる地区も高齢者が多くなくなってしまうため、本当は声を掛けたいけど、何となく遠慮してしま

③ 完成イメージ

みんなの顔がわかる
地域みんなが家族みたい♡
あいさつを通して子供とも交流できる
「この人はこの家の人」がすぐ分かる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
自治会館が欲しい (集まれる場所)
毎日のあいさつ・ウォーキングしながら顔を合わせられる時間
地区内・学区内の見守り制度、予算
家のお茶の隅みたいな集える場所
近所の様子を知る
同じ気持ちを持っている人たち
市、社協、地区内の情報交換場所の必要性
みんなが集まったときのおやつ・飲み物

⑤ 実施までの手順

声かけメンバー募る
声かけ隊編成
声かけ隊が仲良くなるために飲み会を開く
開催する日時を決める
声かけメンバーの活動開始
子どももどんどん参加!
地域の方の顔・様子が分かってくる!
参加者募集!! する
集まっておしゃべりの場を作るのがよいかも
集いの広報連絡 (周知→市)

⑥ 調理のポイント

世代を超えた交流ができる、世代の壁を壊す行事に出て気軽に話しあおう

⑦ このレシピを作ったシェフたち

オカネ、フタミヨコ、ないちん、大内

気軽に声かけできる環境づくり

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
自分も声を掛けてもらえると嬉しい!!
世相を反映して、子供からお年寄りまで共有できるテーマ。将来の自分のため、住んでいる地区も高齢者が多くなくなってしまうため、本当は声を掛けたいけど、何となく遠慮してしま

③ 完成イメージ

みんなの顔がわかる
地域みんなが家族みたい♡
あいさつを通して子供とも交流できる
「この人はこの家の人」がすぐ分かる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
自治会館が欲しい (集まれる場所)
毎日のあいさつ・ウォーキングしながら顔を合わせられる時間
地区内・学区内の見守り制度、予算
家のお茶の隅みたいな集える場所
近所の様子を知る
同じ気持ちを持っている人たち
市、社協、地区内の情報交換場所の必要性
みんなが集まったときのおやつ・飲み物

⑤ 実施までの手順

声かけメンバー募る
声かけ隊編成
声かけ隊が仲良くなるために飲み会を開く
開催する日時を決める
声かけメンバーの活動開始
子どももどんどん参加!
地域の方の顔・様子が分かってくる!
参加者募集!! する
集まっておしゃべりの場を作るのがよいかも
集いの広報連絡 (周知→市)

⑥ 調理のポイント

世代を超えた交流ができる、世代の壁を壊す行事に出て気軽に話しあおう

⑦ このレシピを作ったシェフたち

オカネ、フタミヨコ、ないちん、大内

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

気軽に声かけできる環境づくり

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

近所の人とかかわりが大事
声掛けはむずかしい!
協力的な地域を作る
明るい地域作り!

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

民生委員、自治会、高齢者サロン
民生委員の方
あいさつ、市報、回覧
家族、親戚、近所、三世代、各サロン
老若男女、身体障害者、外国人、一般人、
公務員、暴力団員
高齢者クラブ、市役所、自治会、趣味の会、
小・中学校

⑥ 調理のポイント

先生、各会長、各長、Gr長、
積極的な人、できる人
1H5W、方言、身近、身近、推移、ほめる

⑦ このレシピを作ったシェフたち

金沢、しおちゃん、蘭崎

作成日：平成 30 年 7 月 22 日 (日)
場所：一中地区コミュニティセンター



(イラスト：たくさんの方が笑顔でひとつのテーブルを囲んでいる)

⑤ 実施までの手順

あいさつ
サークルを通じたつながりを持つ
いろいろな行事に参加する
顔を覚えてもらう
組織づくり、規約づくり、資金作り、会
合を開く、各反省
企画書、寄り合い、友人・知人に声か
け、情報交換
手話、携帯電話、パソコン、協議会、事
務用品

① シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

気軽に声かけできる環境づくり

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

近所の人とかかわりが大事
声かけはむずかしい!
協力的な地域を作る
明るい地域作り!

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

民生委員、自治会
民生委員の方
あいさつ、市報、回覧
家族、親戚、近所、三世代、各サロン
老若男女、身体障害者、外国人、一般人、
公務員、暴力団員
高齢者クラブ、市役所、自治会、趣味の会、
小・中学校

⑥ 調理のポイント

先生、各会長、各長、Gr長、
積極的な人、できる人
1H5W、方言、身近、身近、推移、ほめる

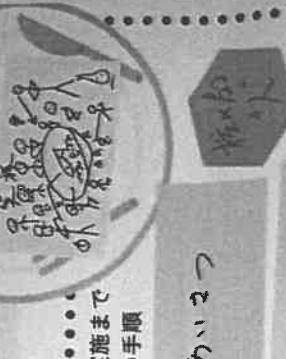
⑦ このレシピを作ったシェフたち

金沢、しおちゃん、蘭崎

作成日：平成 30 年 7 月 22 日 (日)
場所：一中地区コミュニティセンター

③ 完成イメージ

③ 完成イメージ



(イラスト：たくさんの方が笑顔でひとつのテーブルを囲んでいる)

⑤ 実施までの手順

あいさつ
サークルを通じたつながりを持つ
いろいろな行事に参加する
顔を覚えてもらう
組織づくり、規約づくり、資金作り、会
合を開く、各反省
企画書、寄り合い、友人・知人に声か
け、情報交換
手話、携帯電話、パソコン、協議会、事
務用品

⑥ 調理のポイント

先生、各会長、各長、Gr長、
積極的な人、できる人
1H5W、方言、身近、身近、推移、ほめる

⑦ このレシピを作ったシェフたち

金沢、しおちゃん、蘭崎

作成日：平成 30 年 7 月 22 日 (日)
場所：一中地区コミュニティセンター

多世代で交流できる場づくり

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
核家族の世帯が多いため、多世代での交流の場が少ない。
ふれあうチャンスの場をふやしたい。
ふれあいい良野会～東石川小学校～
三世交代流

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
学校
自治会
子供会
自治会費、子供会費、内容によっては会費

⑤ 実施までの手順
立ち上げメンバーを募る
実行委員会を開く
おおよその日時、参加人数を決める
開催場所の候補を挙げる (場所が決まる)
チラシを作り学校内で配布、自治会回覧
参加者を募る → 参加者に開催を案内
イベントを開催

⑥ 調理のポイント
三世交代流などで工作などものを作ってから
の... ↓ 一緒に遊ぶなどの交流
↑ 作っただけで終わってしまっ、意外と話
はしていないこともある

⑦ このレシピを作ったシェアたち
よっちゃん、さとこさん、中島

作成日：平成30年7月22日 (日) 場所：一中地区コミュニティセンター

多世代で交流できる場づくり

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
核家族の世帯が多い
為、多世代での交流の
場が少ない。ふれあう
チャンスの場をふやしたい。
三世交代流

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)
学校
自治会
子供会
お金：自治会費、子供会費、内容によっては会費

⑤ 実施までの手順
立ち上げメンバーを募る
実行委員会を開く
おおよその日時、参加人数を決める
開催場所の候補を挙げる (場所が決まる)
チラシを作り、学校内で配布、自治会内回覧
参加者を募る
参加者へ開催を案内
イベントを開催

⑥ 調理のポイント
三世交代流などで工作などものを作ってから
一緒に遊ぶなどの交流
↑ 作っただけで終わってしまっ、意外と話
はしていないこともある

⑦ このレシピを作ったシェアたち
よっちゃん、さとこさん、中島

作成日：平成30年7月22日 (日) 場所：一中地区コミュニティセンター

4

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
高齢者が多く、移動が困難な方が多く、
移動が不安になった高齢者のため、
車の運転をやめたい人が...
病院・買い物へ行けなくなったり、
足が痛かったり、
バス停が遠い！病院などの時間が合わない！
車の運転が不安になった高齢者のため、
車の運転をやめたい人が...

③ 完成イメージ

高齢者が安心して移動できる。
楽しみが増える。
利用したい時間と場所に
行けるので、安心して
生活できる。
行きたい時に行きたい
場所に行ける。
負担のないお金の範囲内
で実現。
利用したい時に気軽に
利用できる交通機関
(バス タクシー)

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
高齢者の運転代行ができる人
タクシー会社などへの協力依頼
スマイルバスの道順(ルート)の検討
バス停以外でも止まることのできる場所
乗り合いタクシー (同じ行き先の人達が集まっていく)
病院などの一般の人向けの送迎サービス
施設の送迎時間以外でドライバーがボランティアで運転してもらう
施設の使わない時間帯にかしてもらう！
自動車を利用する人を自治会で登録性にして組織化を図り、利用者を募る
代行依頼(短距離) など回数券があったら便利かな...
気象に頼める場所

⑤ 実施までの手順

使用できる人が集まってくる
ど水と硬水を用いた
いい聞いてみる
結果をまとめる
市に依頼を
みる

⑥ 調理のポイント

利用者利便性の優先する！！
定期的に見直しをする

⑦ このレシピを作ったシェフたち

大内由利子、すきた、のんこ、かとりん

作成日：平成30年7月22日(日)

場所：一中区コミュニティセンター

4

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
サロンなどができても、その場所に行く手段が欲しい。
歩いているには遠かったり、足が痛かったり)
免許がなく、移動が困難。
バス停が遠い！病院などの時間が合わない！
車の運転が不安になった高齢者のため、
車の運転をやめたい人が...

③ 完成イメージ

高齢者が安心して移動できる。
楽しみが増える。
利用したい時間と場所に
行けるので、安心して
生活できる。
行きたい時に行きたい
場所に行ける。
負担のないお金の範囲内
で実現。
利用したい時に気軽に
利用できる交通機関
(バス タクシー)

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
自動車の運転代行ができる人
タクシー会社などへの協力依頼
スマイルバスの道順(ルート)の検討
バス停以外でも止まることのできる場所
乗り合いタクシー (同じ行き先の人達が集まっていく)
病院などの一般の人向けの送迎サービス
施設の送迎時間以外でドライバーがボランティアで運転してもらう
施設の使わない時間帯にかしてもらう！
自動車を利用する人を自治会で登録性にして組織化を図り、利用者を募る
代行依頼(短距離) など回数券があったら便利かな...
気象に頼める場所

⑤ 実施までの手順

使用できる人が集まってくる
ど水と硬水を用いた
いい聞いてみる
結果をまとめる
市に依頼を
みる

⑥ 調理のポイント

利用者利便性の優先する！！
定期的に見直しをする

⑦ このレシピを作ったシェフたち

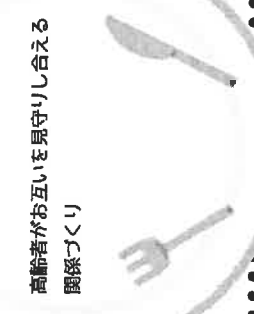
大内由利子、すきた、のんこ、かとりん

作成日：平成30年7月22日(日)

場所：一中区コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実



③ 完成イメージ

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
一人暮らしの高齢者(多)
孤独死を防ぎたい
一日ひと言でも話をしに行くことで元気に
なってもらおう。

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
ご近所、AI、配達員、郵便局員、セコム
ペット、おとしより相談センター
民生委員、自治会、補助金
センサーにより生命反応、熱反応を送信受信
するシステム(天井設置)(ドアの開閉)

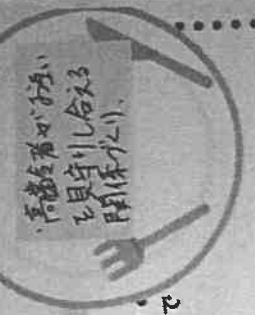
⑤ 実施までの手順
人を募る(見守り活動)
見回りを確認
見回りスケジュールの決定
見回り活動スタート(声かけ、あいせつ等)

⑥ 調理のポイント
高齢者同士をつなぐ役割
高齢者への地域情報提供

⑦ このレシピを作ったシェフたち
近藤 みうら、おぬき、千恵子、
味奈

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実



③ 完成イメージ

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
一人暮らしの高齢者(多)
孤独死を防ぎたい
一日ひと言でも話をしに行くことで元気に
なってもらおう。

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)
ご近所 配達員 郵便局員
AI セコム
ペット おとしより 民生委員
相談センター 自治会
補助金

⑤ 実施までの手順
人を募る(見守り活動)
見回り対象者を確認
見回りスケジュールの決定
見回り活動スタート(声かけ、あいせつ等)

⑥ 調理のポイント
高齢者同士をつなぐ役割
高齢者への地域情報提供

⑦ このレシピを作ったシェフたち
近藤 みうら おぬき
千恵子 味奈

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者の方で若い人と関わりたい人が多い
 高齢者の情報をまわりでも知りたい
 (助けが必要な人)
 若い人も高齢者をお願いをして助け合えると良い

③ 完成イメージ

色々な世代が知り合って、
 顔見知りになれる場所
 集まった場所で見んなで
 調理をしてみんなで食べる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

高齢者
 子供を育てている世代
 空いている家
 お金 (資金)
 空き家リフォーム

⑤ 実施までの手順

"メンバーを集める (いろいろな技術を持つ人)
 調理できる人、リフォームできる人、送迎できる人 etc"
 空き家を探してリフォームする
 必要なものをスタッフで持ち寄る (お金をかけない)
 特別じゃなく集まった人で気軽にできる
 ことが大切

⑥ 調理のポイント

お金をかけない
 人の技術、もちよりを生かす

⑦ このレシピを作ったシェフたち

加藤木、あまちゃん、スズキ

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者の方で若い人と関わりたい人が多い
 高齢者の情報をまわりでも知りたい
 (助けが必要な人)
 若い人も高齢者をお願いをして助け合えると良い

③ 完成イメージ

色々な世代が知り合って、
 顔見知りになれる場所
 集まった場所で見んなで
 調理をしてみんなで食べる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

高齢者
 子供を育てている世代
 お金 (資金)
 空いてる家
 空き家リフォーム

⑤ 実施までの手順

メンバーを集める (いろいろな技術を持つ人)
 調理できる人、リフォームできる人、送迎できる人 etc"
 空き家を探してリフォームする
 必要なものをスタッフで持ち寄る (お金をかけない)
 参加者に声をかける
 メニューを決める
 材料を持ちよる
 みんなで作って
 みんなで食べる

⑥ 調理のポイント

お金をかけない
 人の技術、もちよりを生かす

⑦ このレシピを作ったシェフたち

あまちゃん スズキ



二中地区



① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場づくり

③ 完成イメージ

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

独りでないようにする
友達・話相手づくり
老人ばかりでなく、子供の見守りもできる
老人の引きこもりを解消できる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

空き家の活用
空き教室を地域で活用できるようにする
地域の有志などが維持管理

⑥ 調理のポイント

行政と地域一体となって管理する
高齢福祉のコーデイネーターの設置
地域内での呼びかけ

⑦ このレシピを作ったシェアたち
照沼、若川、兼山、荻野、佐藤、永井

だれでも、いつでも行ける所
使用料を無料とする

⑤ 実施までの手順

- 各自治会で情報を集める
- 集会所・自治会館・空き家・空き店舗・学校の空き教室などの活用
- ボランティアの確保 資格を有する人材を選出する
- 活動できる人を把握する (協力の意向確認)
- 少人数でもいいので、まずはスタートする
- 参加するように声をかける (ボランティア)

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場づくり

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

独りでないようにする
友達・話相手づくり
老人ばかりでなく、子供の見守りもできる
老人の引きこもりを解消できる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

空き家の活用
空き教室を地域で活用できるようにする
地域の有志などが維持管理

⑥ 調理のポイント

行政と地域一体となって管理する
高齢福祉のコーデイネーターの設置
地域内での呼びかけ

⑦ このレシピを作ったシェアたち
照沼、若川、兼山、荻野、佐藤、永井

⑤ 実施までの手順

- 各自治会で情報を集める
- 集会所・自治会館・空き家・空き店舗・学校の空き教室などの活用
- ボランティアの確保 資格を有する人材を選出する
- 活動できる人を把握する (協力の意向確認)
- 少人数でもいいので、まずはスタートする
- 参加するように声をかける (ボランティア)

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

③ 完成イメージ



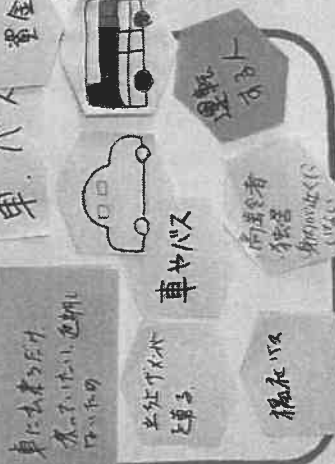
② シェアの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

免許返納しても、買物等外出できるように
免許返納すると買物や外出できない人が増えるから
高齢者の運転による事故が多い
外出することで事故を起したり、
事故にあう可能性が大きくなる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

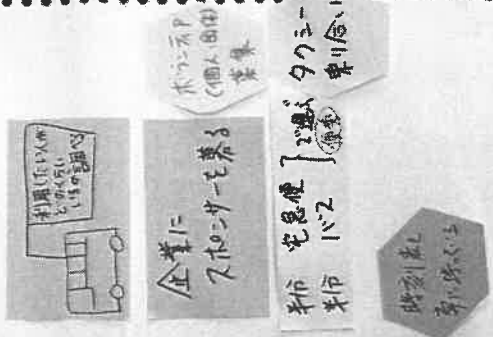


⑥ 調理のポイント

定期的・定期的に地区を回ってくれる
できるだけ安いほうがいい
運転してくれる人

⑤ 実施までの手順

どこに行きたいか調べる (病院)



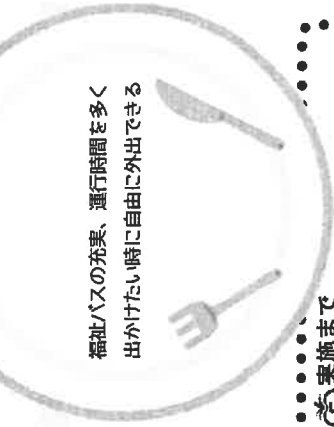
作成日：平成 30 年 6 月 16 日 (土)

場所：市毛コミュニティセンター

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

③ 完成イメージ



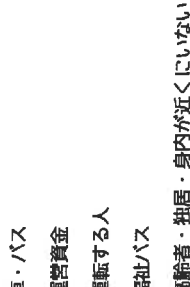
② シェアの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

免許返納しても、買物等外出できるように
免許返納すると買物や外出できない人が増えるから
高齢者の運転による事故が多い
外出することで事故を起したり、
事故にあう可能性が大きくなる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)



⑥ 調理のポイント

補助金【行政】
定期的に地区を回ってくれる
できるだけ安いほうがいい
運転してくれる人

⑦ このレシピを作ったシェフたち

くみちゃん、中沢、坂本、すがわら、トビタ

作成日：平成 30 年 6 月 16 日 (土)

場所：市毛コミュニティセンター

テーマNo. 3

① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

木多重カ手役の充実

③ 完成イメージ

気軽に外出できる
夜でもでかけられるような

② シェアの思い
(なげこれが必要だと思ったのか)
高齢者の事故が多いため、運転免許が取れなくなる

高齢者の事故が多いため、運転免許が取れなくなる

足腰の弱った高齢者が出掛けられない
障害者が外出するのに危険(歩道の不備)

バスの本数が少ない

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- コミバス・増便
- 津田コミセン前にシニアカーが通れる歩道が欲しい※安全に!!!
- 公的施設・機関の乗物
- バス優待券
- ポランテア
- バス停の増設
- バス本数の増加
- バス利用の促進
- バス利用の促進
- バス利用の促進
- バス利用の促進

⑥ 調理のポイント
移動地点(拠点)のモデルコースを作る
移動手段を必要とする人のニーズを調査する
バス停増加、スマイルバスルートの見直し

⑦ このレシピを作ったシェフたち
木田さん、松橋さん、あけみさん、たけはらさん、しようこくん

⑤ 実施までの手順

- 検討委員会を作る
- 改善案を公示する
- 予算化する
- 合乗りタクシーの導入
- 公共交通への新付金を作る

テーマNo. 3

① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェアの思い
(なげこれが必要だと思ったのか)
行きたい時に交通手段が選べない
高齢者の事故が多い、運転免許が取れなくなる

高齢者の事故が多い、運転免許が取れなくなる

足腰の弱った高齢者が出掛けられない
障害者が外出するのに危険(歩道の不備)

バスの本数が少ない

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- コミバスの増便
- 津田コミセン前にシニアカーが通れる歩道が欲しい※安全に!!!
- 公的施設・機関の乗物
- バス優待券
- ポランテア
- コミュニティバスの便数を増やして欲しい
- 今より少し大きなスマイルバス

⑥ 調理のポイント
移動地点(拠点)のモデルコースを作る
移動手段を必要とする人のニーズを調査する
バス停増加、スマイルバスルートの見直し

⑦ このレシピを作ったシェフたち
和田さん、松橋さん、あけみさん、たけはらさん、しようこくん

4

① 選んだメニュ一名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
病院に行く、買い物に行く、たまり場に行く
免許返納しても変わらない活動

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
バスよりはタクシーみたいな車
安心して待てる場所
運転手確保 運転手
行政からの補助
利用者が多少は負担しても良いのでは...

⑥ 調理のポイント
スマイルバスと組み合わせても◎
近くの人と交流しイベント作り

⑦ このレシピを作ったシェフたち
スズキ、Keiko、今井、渡辺、ぐんじゅみ

4

① 選んだメニュ一名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
病院に行く、買い物に行く、たまり場に行く、免許返納しても変わらない活動

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
バスよりはタクシーみたいな車
安心して待てる場所
運転手確保 運転手
行政からの補助
利用者が多少は負担しても良いのでは...

⑥ 調理のポイント
スマイルバスと組み合わせても◎
近くの人と交流しイベント作り

⑦ このレシピを作ったシェフたち
スズキ、Keiko、今井、渡辺、ぐんじゅみ

6

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実



③ 完成イメージ
誰もが利用できる移動手段の充実

② シェアの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
高齢者の事故、一人暮らし高齢者が移動する不安
学生がケガして通学移動するときに助ける人がいない
電車やバスが本数少ない為
免許返納後の移動手段
突然何か起きた時の移動手段(車以外)

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)
福祉タクシーの充実 (障害のある方)
あおぞらバスの本数を増やす
ポタンを押すだけで出るスロープがあればいい
デイスービスの送迎車の利用

⑥ 調理のポイント

タクシー料金の支援
多少の報酬
周囲にたくさん認知してもらう

⑦ このレシピを作ったシェフたち
千田 古川 西室 齋藤

⑤ 実施までの手順

立ち上げメンバーを
実行委員会を
社会福祉社の連携を
ポタンを押すだけで出るスロープがあればいい
デイスービスの送迎車の利用
自分の車を貸せるボランティア

⑥ 調理のポイント

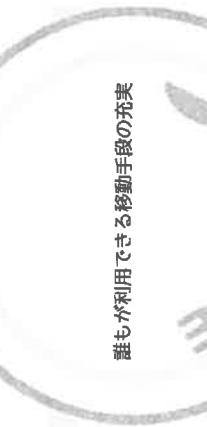
タクシー料金の支援
多少の報酬
周囲にたくさん認知してもらう

⑦ このレシピを作ったシェフたち
千田 古川 西室 齋藤

6

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実



③ 完成イメージ
誰もが利用できる移動手段の充実

② シェアの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
高齢者の事故、一人暮らし高齢者が移動する不安
学生がケガして通学移動するときに助ける人がいない
電車やバスが本数少ない為
免許返納後の移動手段
突然何か起きた時の移動手段(車以外)

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
福祉タクシーの充実 (障害のある方)
あおぞらバスの本数を増やす
バスの本数の充実
ポタンを押すだけで出るスロープがあればいい
デイスービスの送迎車の利用
自分の車を貸せるボランティア

⑥ 調理のポイント

タクシー料金の支援
多少の報酬
周囲にたくさん認知してもらう

⑦ このレシピを作ったシェフたち
千田 古川 西室 齋藤

⑤ 実施までの手順

立ち上げメンバーを
実行委員会を
社会福祉社との連携をとる
ボランティアの募集
"・幅広い時間で動けるように
・出来るだけたくさんの人、協力者"
連絡方法の確立
ボランティアを申請する場所のていきょう
支援者たちのマップをつくる

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

家族の負担減
タイムリーな移動手段で無料
高齢者の引きこもり防止

③ 完成イメージ

気軽にタイムリーでドア to ドアで
移動できる手段

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

行政からの補助金
こまめに停留所をおく
タクシー会社
バスの本数を増やす

⑤ 実施までの手順

ちらしなどで利用者の調査する
行政に依頼する
委員会を開く
利用可能なタクシー会社の選定
地区ごとの日時、行く先を決める

⑥ 調理のポイント

高齢者の事故が減る
外に出る機会も増える

⑦ このレシピを作ったシェフたち

桜井、大嶋、ねめざわ、えびさわ

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

家族の負担減
タイムリーな移動手段で無料
高齢者の引きこもり防止

③ 完成イメージ

気軽にタイムリーでドア to ドアで
移動できる手段

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

行政からの補助金
こまめに停留所をおく
タクシー会社
バスの本数を増やす

⑤ 実施までの手順

ちらしなどで利用者の調査する
行政に依頼する
委員会を開く
利用可能なタクシー会社の選定
地区ごとの日時、行く先を決める

⑥ 調理のポイント

高齢者の事故 外に出る
減る 機会も増える

⑦ このレシピを作ったシェフたち

桜井、大嶋、ねめざわ、えびさわ

テーマNo. 7

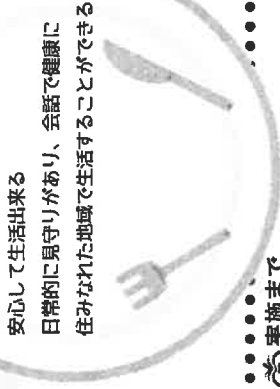
① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよっとした日常生活支援

③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
高齢者が在宅で自活できる様に
独居者は出不精に！これを防止する
子育て一人で悩まない為に
アーバンデザートをなくす
特に必要な事は高齢者の支援！
高齢者が現住所で永く元気に



安心して生活出来る
日常的に見守りがあり、会話が健康に
住みなれた地域で生活することができる

⑤ 実施までの手順

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

ご近所の支援 民生委員 ボランティア
実施場所は基本的に自宅で
ゴミ出し 買物 病院 散歩 部屋の掃除
安否 食事 ケア
費用はクーポン券、1コインetc

⑥ 調理のポイント

支援者の負担が重くならないこと
支援者のグチを聞く会を開く
楽しくゆかいにがpoint

⑦ このレシピを作ったシェフたち
遠藤、関、あつちやん

作成日：平成30年6月16日(土) 場所：市毛コミュニティセンター

テーマNo. 7

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよっとした日常生活支援

③ 完成イメージ

安心して生活出来る
日常的に見守りがあり、会話が健康に
住みなれた地域で生活することができる

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
高齢者が在宅で自活できる様に
独居者は出不精に！これを防止する
子育て一人で悩まない為に
アーバンデザートをなくす
特に必要な事は高齢者の支援！
高齢者が現住所で永く元気に

⑤ 実施までの手順

支援を必要としている人を把握する
支援内容の確認

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

ご近所の支援 民生委員 ボランティア
実施場所は基本的に自宅で
ゴミ出し 買物 病院 散歩 部屋の掃除
安否 食事 ケア
費用はクーポン券、1コインetc

⑥ 調理のポイント

支援者の負担が重くならないこと
支援者のグチを聞く会を開く
楽しくゆかいにがpoint

⑦ このレシピを作ったシェフたち
遠藤、関、あつちやん

作成日：平成30年6月16日(土) 場所：市毛コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
③ 完成イメージ

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

- 困った人がそのまま
- 助け合いの第一歩
- 子どもたちの安全につながる
- 声をかけられたい嬉しい
- 挨拶をしない
- 地域づきあいが少ない

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- あいさつ 自分から話しかける 思いやり
- 学生による生徒会がボランティア団体
- 自治会、不審者への対応
- 声かけてねバッチ 地域の方
- ウォーキングやイベント
- 交流イベント

⑥ 調理のポイント

- 仕掛け人にごほうびをあげる
- マスコミが取り上げて

⑦ このレシピを作ったシェフたち

- りえちゃん、飯塚、ゆうちゃん、ロナウド

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 多世代で仕掛け人を作る
- 声かけバッチを作る イラストおはようの口
- モデル地域でやってみる 自治会に協力依頼
- 声かけイベント スタンプラリー
- 実施後にアンケートをして、成果を確認する

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
③ 完成イメージ

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

- 困った人がそのまま
- 助け合いの第一歩
- 子どもたちの安全につながる
- 声をかけられたい嬉しい
- 挨拶をしない
- 地域づきあいが少ない

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- あいさつ 自分から話しかける 思いやり
- 学生による生徒会がボランティア団体
- 自治会、不審者への対応
- 声かけてねバッチ 地域の方
- ウォーキングやイベント
- 交流イベント

⑥ 調理のポイント

- 仕掛け人にごほうびをあげる
- マスコミが取り上げて

⑦ このレシピを作ったシェフたち

- りえちゃん、飯塚、ゆうちゃん、ロナウド

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 多世代で仕掛け人を作る
- 声かけバッチを作る
- モデル地域でやってみる 自治会に協力依頼
- 声かけイベント スタンプラリー
- 実施後にアンケートをして、成果を確認する

9

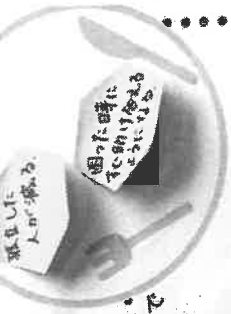
① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

地域の交流が少なくて、挨拶をはじめ声かけすることが心の交流につながり、いざという時の助け合いになるから

③ 完成イメージ



⑤ 実施までの手順

各自治会長に話す

各町長、各組長、子供会に話す

回覧板を手渡しする

近所の人どろしで話せるようになる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)

ラインやメールに頼らず、直接会ったり、電話をする

回覧板を手渡しする

⑥ 調理のポイント

直接会う

たまには電話をする

⑦ このレシピを作ったシェフたち

しまちゃん、にーちゃん、おーちゃん

9

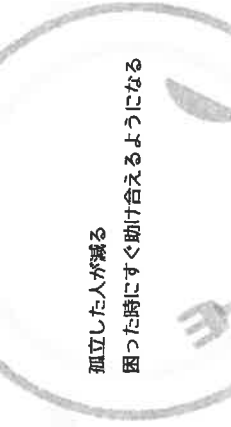
① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

地域の交流が少なくなっている気がするから、挨拶をはじめ声かけすることが心の交流につながり、いざという時の助け合いになるから

③ 完成イメージ



孤立した人が減る
困った時にすぐ助け合えるようになる

⑤ 実施までの手順

各自治会長に話す

各町長、各組長、子供会に話す

回覧板を手渡しする

近所の人どろしで話せるようになる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

ラインやメールに頼らず、直接会ったり、電話をする

回覧板を手渡しする

⑥ 調理のポイント

直接会う

たまには電話をする

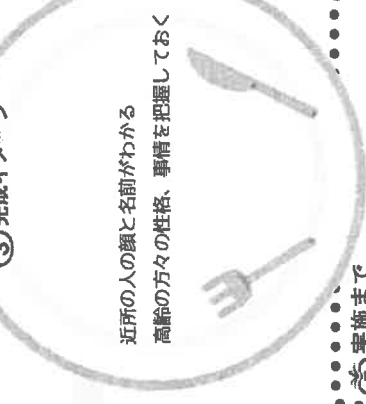
⑦ このレシピを作ったシェフたち

しまちゃん、にーちゃん、おーちゃん



気軽に声かけできる環境づくり

- ① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
- ③ 完成イメージ



② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

こまごましている人に声をかける習慣がついてない。
いつでもどこでも気軽に高齢者の方とお話したい
子供から大人まで自分たちの住む地域をより良い
所にしたいから
超高齢化社会となって
顔が見える関係づくりをすることで、見守
りや地域の活動にもつながると思ったから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

話し合いの場
ご近所・自治会・講師・高齢者
スマホ・高校生
皆がスマホを持つ
高齢者のためのネットシステム

⑥ 調理のポイント

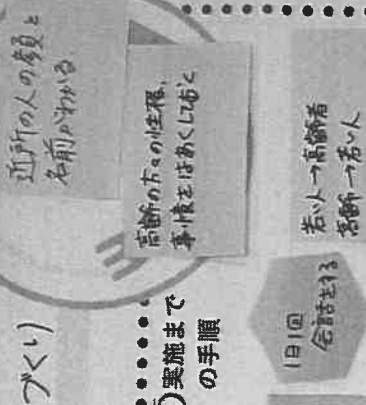
日常から高齢の方と接する場を作る
(さまざまな年代で)
まずは気軽に会える環境・関係・人に会える
チャンスをつくる

⑦ このレシビを作ったシェフたち
浅井 神永、もり、高橋



気軽に声かけできる環境づくり

- ① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
- ③ 完成イメージ



② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

超高齢化社会
顔が見える関係づくりをすることで、見守りや地域の活動にもつながると思ったから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)

話し合いの場
ご近所・自治会・講師
高齢者、スマホ、高校生
皆がスマホを持つ

⑥ 調理のポイント

日常から高齢の方と接する場を作る
(さまざまな年代で)
まずは気軽に会える環境・関係・人に会えるチャンスをつくる

⑦ このレシビを作ったシェフたち
浅井 神永、もり、高橋



大島地区



① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

ちよっととした日常生活支援

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

核家族が多い

子守り、ゴミ出し、家事支援
買物、庭木のせん定、通院

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

協力員制度、ネットを活用
コミセン・公民館 場所の提供
外出補助、窓口
シルバーセンター活用
自治会館、自宅で子守りは難しい為
自家用車、保険加入
会費、少しの謝礼

⑥ 調理のポイント

窓口の確保、会員の確保
場所(ただで使える所)
信頼していく、仲良く活動
継続していく事!
市が中心になってくれるか

⑦ このレシピを作ったシェフたち

いいい、モリちゃん、よつちゃん

⑤ 実施までの手順

会員募集

場所の確保

チラシ作成

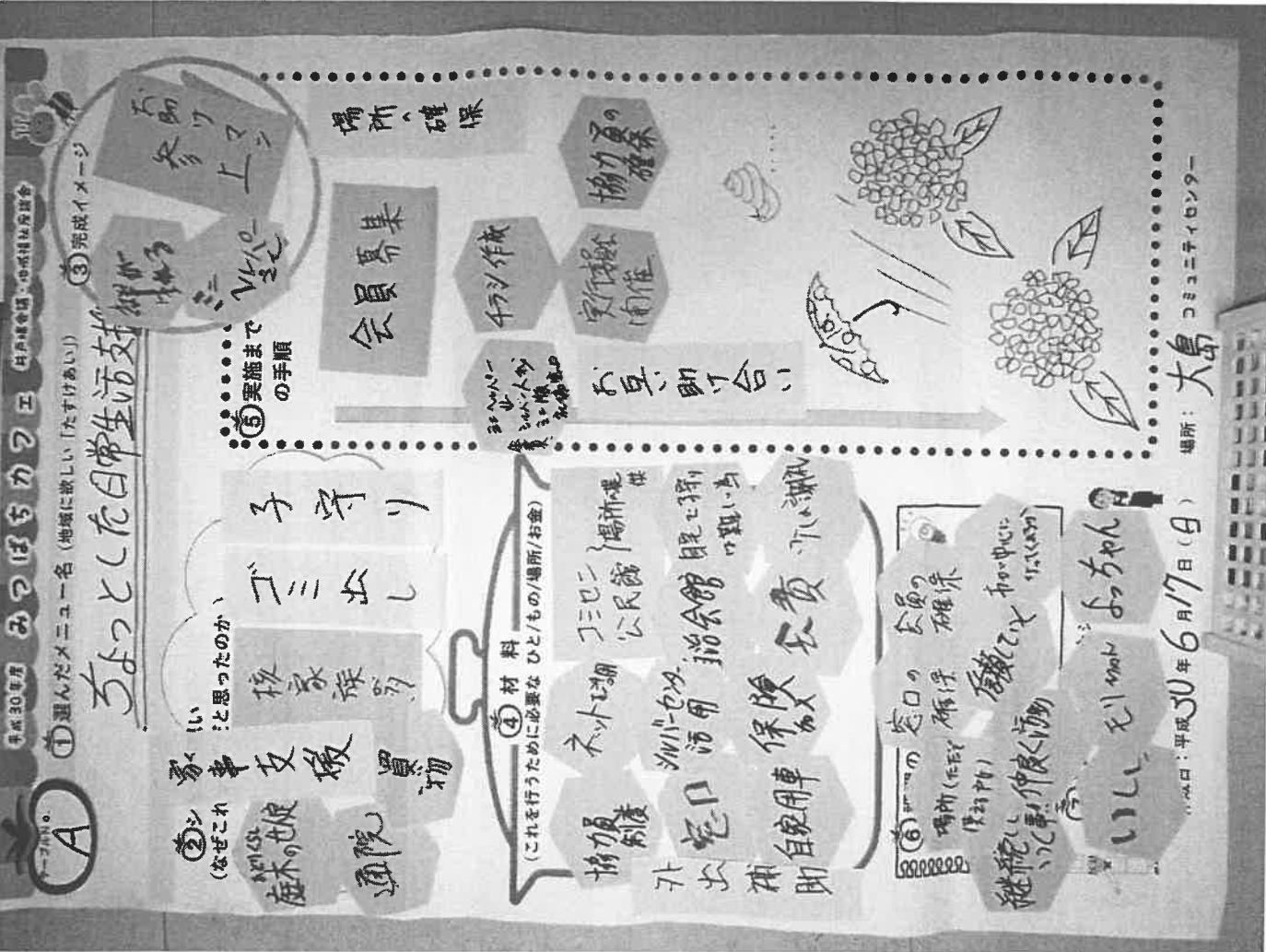
ミニヘルパー→シルバー人材

協窓口

実行委員会開催

協力員の確保

お互い助け合い



2 テーブルN.O.

① 選んだメニュー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

移動手段の充実



③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

買い物に不自由になった時に...
移動手段が無くなった時どうしよう。
安心して歩ける道路。シルバーカー、
ベビーカーでも。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

ボランティア

移動手段がない人

利用したい人と手段を持っている人をつなぐ人

元気な高齢者

市役所

⑥ 調理のポイント

行政に頑張ってもらおう。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
田内、小林、さとみ、さかくら、
とびた

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

移動手段の充実



③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

買い物に不自由になった時に...
移動手段が無くなった時どうしよう。
安心して歩ける道路、
シルバーカー、ベビーカーでも。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

ボランティア

移動手段がない人

利用したい人と手段を持っている人をつなぐ人

元気な高齢者

市役所

⑥ 調理のポイント

行政に頑張ってもらおう。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
田内、小林、さとみ、さかくら、
とびた

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニティセンター

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実

③ 完成イメージ



② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

困っている人がいるから
子どもたち 不審者から守るため
高齢、独居の人
住みなれた地域で暮らし続けるために。

安心な街づくり
顔見知り

⑤ 実施までの手順

④ 材料
(これを行うために必要な ひと・もの・場所)

近くの人、近くの他人、電話
自治会、民生委員、ボランティア
少額の買い出し (ジョツピング)
ゴミ出し助っ人
多少の余裕
一日2~3分

近所の人に声かけ
自治会未加入者への呼びかけ
民生委員、班長、組長の連携
郵便局、ヤクルトさんに声をかけてもらう
高齢の方へのお手伝い

⑥ 調理のポイント

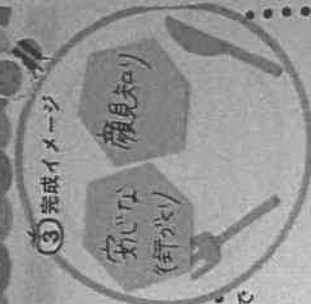
国や市の制度を充実させる
フライパシーを守りつつ個人情報開示

⑦ このレシピを作ったシェフたち
馬場 高野、甲斐、宇田、寺西

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実

③ 完成イメージ



② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

こまめに
がばりから
子どもたち
不審者から守る
ため
住みなれた地域
で暮らし続けるために

高齢、独居の人

少額の買い出し助っ人

近くの人

電話

多少の余裕

民生委員

⑥ 調理のポイント
一日2~3分

国や市の制度
を充実させる
フライパシーを守りつつ
個人情報開示

⑦ このレシピを作ったシェフたち
馬場 高野 甲斐

宇田 寺西

テーマ No. 3

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

③ 完成イメージ

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

核家族が増えているから
世代間のへだたりが出来ている
多世代で交流できたら楽しいから
高齢者と子供のふれあい
ひきこもりの高齢者が表に出られるように

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

色々な世代の人
自治会の協力を得る
高齢者・子育てサロン
幼稚園・保育園
ボランティア・専門家
コミュニティセンター
子ども会・高校生会、SNS
補助金、食事、会員

⑥ 調理のポイント

世代間の遊びを決める
場所・時間 固定しない
参加費の軽減

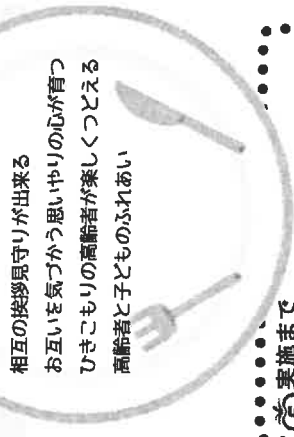
⑤ 実施までの手順

実施コアメンバー募集
開催場所、時間
実行委員会
補助金申請
企業などのスポンサー
数力所で実施
参加者を募る
開催を自治会回覧で知らせる
SNS
口コミ
多世代で楽しむ
実施
けいぞくしていく

⑦ このレシピを作ったシェフたち
根本、伊澤ひろ子、
まぐちまよえ、のぞき

作成日：平成 30 年 6 月 17 日 (日)

場所：大島コミュニティセンター



③ 完成イメージ

相互の挨拶守りが出来ると
お互いを気づかう思いやりの心がある
ひきこもりの高齢者が楽しく過ごせる
高齢者と子どものふれあい

⑤ 実施までの手順

実施コアメンバー募集
実施の予算化を図る
開催場所、時間
実行委員会
補助金申請
企業などのスポンサー
数力所で実施
参加者を募る
開催を自治会回覧で知らせる
SNS
口コミ
多世代で楽しむ
実施
けいぞくしていく

⑦ このレシピを作ったシェフたち
根本、伊澤ひろ子、
まぐちまよえ、のぞき

作成日：平成 30 年 6 月 17 日 (日)

場所：大島コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に楽しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

気軽に声かけできる環境づくり

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

みんなの気分が明るくなる
家にもって人と話さないでいると
老化するので、健康でいるために。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

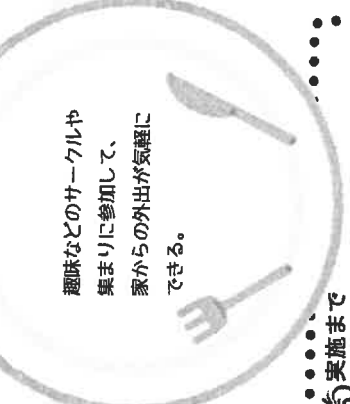
コミセン、自治会館
回覧、SNS、インターネット
自治会の範囲に住んでいる人

⑥ 調理のポイント

家から歩いていける所で開催する
2~3時間で終わる内容で。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
渡邊、内田、中村

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニケーションセンター



趣味などのサークルや集まりに参加して、家からの外出が気軽にできる。

⑤ 実施までの手順

公園清掃、防犯、防災 (きつかけ)

回覧で参加者を募集する

趣味、特技、得意なこと、好きなこと

自治会ごとに、年代別のおしゃべり会を開く

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

みんなの気分が明るくなる
家にもって人と話さないでいると、老化するので、健康でいるために。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)

コミセン
自治会館
回覧
SNS
インターネット

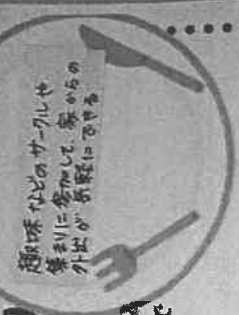
自治会の範囲に住んでいる人

⑥ 調理のポイント

家から歩いていける所で開催する
2~3時間で終わる内容で。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
渡邊、内田、中村

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニケーションセンター



趣味などのサークルや集まりに参加して、家からの外出が気軽にできる。

⑤ 実施までの手順

公園清掃、防犯、防災 (きつかけ)

回覧で参加者を募集する

趣味、特技、得意なこと、好きなこと

自治会ごとに、年代別のおしゃべり会を開く

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

ちよつとした溜り場をつくる

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

話を聞いてもらうと、
浄化作用・ストレス解消になる。
本人の話を全体的に聞き入れて、
その中からどうして欲しいのかを知る。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

お茶・コーヒー等 飲み物
自治会館、空き家など無料で借用
共感できる人 (参加に前向きな人)

⑥ 調理のポイント

外もOK。軽い運動できる。
得意なもの、趣味を生かせる

⑦ このレシピを作ったシェフたち

井上、金子、佐藤、どうちゃん、
くるちゃん

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニティセンター

帰るときは笑顔になれる場
顧客第一主義を遵守

⑤ 実施までの手順

実行委員 (発起人) を募る

高れいり者リストを作る

場所の交渉

楽しい場所 アイデアを出す

回覧等で参加者を募る (呼びかけ)

呼びかけは気軽に (お茶飲みしませんか) やすらげる場所に。

スタッフ程度は置く (あまり堅くならないように)

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

ちよつとした溜り場をつくる

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

話を聞いてもらうと、
浄化作用・ストレス解消になる。
本人の話を全体的に聞き入れて、
その中からどうして欲しいのかを知る。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)

お茶・コーヒー等
飲み物
自治会館、空き家
無料で借用
共感できる人
(参加に前向きな人)

⑥ 調理のポイント

外もOK
軽い運動(的)
得意なもの 知れる
趣味

⑦ このレシピを作ったシェフたち

井上、金子、佐藤、
どうちゃん、くるちゃん

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニティセンター

顧客第一主義

帰るときは笑顔
になれる場

⑤ 実施までの手順

実行委員 (発起人) を募る

高れいり者リストを作る

場所の交渉

楽しい場所
アイデアを出す

回覧等で参加者を募る (呼びかけ)
呼びかけは気軽に (お茶飲みしませんか) やすらげる場所に。
スタッフ程度は置く (あまり堅くならないように)

⑦ このレシピを作ったシェフたち

井上、金子、佐藤、
どうちゃん、くるちゃん

作成日：平成30年6月17日(日) 場所：大島コミュニティセンター

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
地域で話し合う場が
少ない...

図. 地域に
SOSを出して
いる現状
11月20日
自治会活動
12月10日
見守り
の充実
おたすけ
あい
仲間
は
いい

④ 材料
(これを行うために必要なひと/場所/お金)
同じメニュー集まる行事が必要!
実施主体のバリエーションをふやす
夏祭り
敬老会
自主防災会
子ども会と一緒にラジオ体操
個人からのひろがり
現状は自治会が負担

⑤ 調理のポイント
人と群れるのが苦手な人に配慮する

⑦ このレシピを作ったシェフたち
カツちゃん、なかにし、こん平

③ 完成イメージ
さがるに話し合う所がほしい
互いに助け合えるコミュニティ

⑤ 実施までの手順
いつも来ない人へも参加してもらう
イベントの実施
顔見知りになる
個人的な焼き肉仲間、女子会
KIDS サロン・ふれあいサロンを立ち上げる

⑥ 調理のポイント
人と群れるのが苦手な人に配慮する

⑦ このレシピを作ったシェフたち
カツちゃん、なかにし、こん平

気軽に声かけできる環境づくり

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
地域で話し合う場が少ない
見守りの充実、みんなで仲よくしたい
困った時に SOS を出しやすい環境の根本になるから
防犯、自治会活動に参加する

④ 材料
(これを行うために必要なひと・場所)
同じメニューで集まる行事が必要!
実施主体のバリエーションをふやす
夏祭り
敬老会に参加する、運動会に参加する
自主防災会に参加する
子ども会と一緒にラジオ体操
個人からのひろがり
現状は自治会が負担

⑤ 実施までの手順
いつも来ない人へも参加してもらう
イベントの実施
顔見知りになる
個人的な焼き肉仲間、女子会
KIDS サロン・ふれあいサロンを立ち上げる

⑥ 調理のポイント
人と群れるのが苦手な人に配慮する

⑦ このレシピを作ったシェフたち
カツちゃん、なかにし、こん平



前渡地区



① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者の事故が増えているが、免許を返納したときに、安心できる移動手段が欲しい。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

- 家族
- 理由に応じたフリーな青空バス
- ガソリン代、元気な高齢者
- ボランティア、タクシー会社
- 病院・薬局
- 地域のお店・スーパー
- 行政からの補助金

⑥ 調理のポイント

- 地域住民の声を集める。
- 行政を巻き込む。(行政の決断)
- 他の自治体に譲れるシステムづくり

⑦ このレシピを作ったシェフたち

あしやの、サイトウ、3927、日本酒

作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター



・頼れる場所がある(日常的に)

⑤ 実施までの手順

助けを求めている人を探す(調査)

利用条件の調査(アンケート)

協力してくれる会社・個人を募る

会社と利用者のマッチング

行政の協力を依頼する

条件が決まったら、チラシを作成して自治体内回覧

移動手段の充実

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

頼れる場所がある。(日常的に)

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者の事故が増えているが、免許を返納したときに、安心できる移動手段が欲しい。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- 家族
- 理由に応じたフリーな青空バス
- ガソリン代 元気な高齢者
- ボランティア マリシィ会社
- 病院 薬局 (行政からの補助金)
- 地域のお店 スーパー

⑥ 調理のポイント

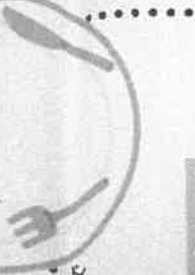
- 地域住民の声を集める。
- 行政を巻き込む(行政の決断)
- 他の自治体に譲れるシステムづくり

⑦ このレシピを作ったシェフたち

あしやの、サイトウ、3927、日本酒

作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター



・頼れる場所がある(日常的に)

⑤ 実施までの手順

助けを求めている人を探す(調査)

利用条件の調査(アンケート)

協力してくれる会社・個人を募る

会社と利用者のマッチング

行政の協力を依頼する

条件が決まったら、チラシを作成して自治体内回覧

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

③ 完成イメージ

地域に出るきっかけをつくる。
多世代の仲間ができる
趣味などを通して世代を超えた
仲間ができる！

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
実際に交流している感じがしないから、
関心をもつ機会も減ってきている気がする。
世代を超えた仲間づくりは地域に参加したい！と思う
第一歩になると思った。
地域の関係が希薄化し、どんな人が住んでいるか
わからないう。せめて地域に住んでいる人を分かりたい。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- ・子どもの宿題を教えられる人
- ・子どもにも健全な遊びを教えられる人
- ・子ども ・子育て中の世代
- ・時間に余裕のある人 ・遊びの達人
- ・色々な知識・経験がある高齢者

お菓子、飲み物
・建屋+広場 ・管理者

⑥ 調理のポイント

- ・高齢者の知恵・知識の活用
(たよりにされていると感じられること)
- ・気軽に参加できるフインキづくり
学校と協力

⑦ このレシピを作ったシェフたち
みずす②、こんちゃん、えつちゃん、
かつちゃん、16910ちゃん、
としちゃん

作成日：平成 30年 6月 10日 (日)

場所：前瀬コミュニケーションセンター

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

③ 完成イメージ

地域に出る
きっかけをつくる。
多世代の仲間ができる
趣味などを通して世代を超えた
仲間ができる！

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
実際に交流している感じがしないから、
関心をもつ機会も減ってきている気がする。
世代を超えた仲間づくりは地域に参加したい！と思う
第一歩になると思った。
地域の関係が希薄化し、どんな人が住んでいるか
わからないう。せめて地域に住んでいる人を分かりたい。

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- ・子どもの宿題を教えられる人
- ・子どもにも健全な遊びを教えられる人
- ・子ども ・子育て中の世代
- ・時間に余裕のある人 ・遊びの達人
- ・色々な知識・経験がある高齢者

お菓子、飲み物
・建屋+広場 ・管理者

⑥ 調理のポイント

- ・高齢者の知恵・知識の活用
(たよりにされていると感じられること)
- ・気軽に参加できるフインキづくり
学校と協力

⑦ このレシピを作ったシェフたち
みずす②、こんちゃん、えつちゃん、
かつちゃん、16910ちゃん、
としちゃん

作成日：平成 30年 6月 10日 (日)

場所：前瀬コミュニケーションセンター

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者が多くて、子ども、障害者、お隣もみんなに、お互いを見守る。関心を持つことが必要と見た。

⑤ 実施までの手順

・広報する
・メンバーをつめる
・実行委員会を聞く。

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

ひと…地域に住んでいる人、働いている人。(民生委員・自治会など)
もの…回覧・掲示板・あいさつ・SNS・ウォーキング・防犯・防災
場所…集会所・自治会館
お金…補助金・寄付・会費

⑥ 調理のポイント
・地域住民の意識づけ
・既存の活動組織との連携
・活動の継続性

⑦ このレシピを作ったシェフたち
おーやま、ばーば、プーちゃん、フシタ
作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りの充実

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢者だけでなく、子ども、障害者、お隣もみんなに対して、お互いを見守る。関心を持つことが必要と見た。

⑤ 実施までの手順

・広報する
・メンバーをつめる
・実行委員会を聞く。
・実施方法・役割を決める
・活動開始のお知らせする(回覧・掲示板など)

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

ひと…地域に住んでいる人、働いている人。(民生委員・自治会など)
もの…回覧・掲示板・あいさつ・SNS・ウォーキング・防犯・防災
場所…集会所・自治会館
お金…補助金・寄付・会費

⑥ 調理のポイント
・地域住民の意識づけ
・既存の活動組織との連携
・活動の継続性

⑦ このレシピを作ったシェフたち
おーやま、ばーば、プーちゃん、フシタ
作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター

3

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよつとした日常生活支援

③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
行政の支援は必ずしもあてにできない子供が独立して一緒に住んでいない。どこに相談したら良いかわからない。高齢者は日常生活で困る事が多いのではないかと思う。近所づきあいが無い。気軽に支援を依頼できるシステムがあったらいいなと考えた。

老々助け合い
若い人も協力しよう!



⑤ 実施までの手順

- 協力できる人を募る。
- 専門職のアドバイズ講話の機会をつくる。
- 自分ができることをアピールする
- 地域の高校 (高専) と協定を結ぶ
- 空き家を高校生に安く (市営アパート) 住んでもらう
- 事務所を決める (コミセン)
- 市の職員必ず5年間市営アパートに入居する。
- 市の職員に空きアパートに安く住んでもらう。→ごみすて、見守り
- 「もつたないコーナー」を通じて物物交換
- 分かりやすいシステム作り
- チラシを作って、地域に配布する
- 困っていることは何か? 情報収集
- 高齢者クラブの活用

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
空家の見回り
趣味を通じて仲間をつくる
みしらぬ人でも挨拶
新しい入居者に地域自治会加入呼びかけ。
「協力してもいい」という人
依頼料
依頼者と協力者を結びつけるシステム。

⑥ 調理のポイント

人間関係を深める
(普段のつきあいを深く)

⑦ このレシピを作ったシェフたち

くまちゃん、かめ、中川、宝田

作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター

3

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよつとした日常生活支援

③ 完成イメージ

② シェフの思い

(なぜこれが必要だと思ったのか)
行政の支援は必ずしもあてにできない子供が独立して一緒に住んでいない。どこに相談したら良いかわからない。高齢者は日常生活で困る事が多いのではないかと思う。近所づきあいが無い。気軽に支援を依頼できるシステムがあったらいいなと考えた。

老々助け合い
若い人も協力しよう!



⑤ 実施までの手順

- 協力できる人を募る。
- 自分ができることをアピールする
- 地域の高校 (高専) と協定を結ぶ
- 空き家を高校生に安く (市営アパート) 住んでもらう
- 事務所を決める (コミセン)
- 市の職員必ず5年間市営アパートに入居する。
- 市の職員に空きアパートに安く住んでもらう。→ごみすて、見守り
- 「もつたないコーナー」を通じて物物交換
- 分かりやすいシステム作り
- 困っていることは何か? 情報収集

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
空家の見回り
みしらぬ人でも挨拶
「協力してもいい」という人
依頼料
依頼者と協力者を結びつけるシステム。

⑥ 調理のポイント

人間関係を深める
(普段のつきあいを深く)

⑦ このレシピを作ったシェフたち

くまちゃん、かめ、中川、宝田

作成日：平成30年6月10日(日)

場所：前渡コミュニティセンター



佐野地区



テーマNo. 1

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

③ 完成イメージ



一人じやないと安心感が得られる

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

あいさつは基本
人同士のつながり
困り事があった時にえんりよなく相談出来る!
心にある思いを全部出して空っぽになる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

声かけたい人・声を聴くことのできる人
地域で気軽にしゃべりできる場所
お茶 ・お菓子・みんなど持ちよる

⑥ 調理のポイント

お金も場所もかからない!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

赤津ちゃん、生田くん、川区ちゃん、武藤ちゃん

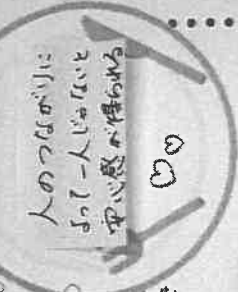
作成日: 平成30年7月21日 (土) 場所: 佐野コミュニケーションセンター

テーマNo. 1

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

③ 完成イメージ



人のつなばりによって一人じやないと安心感が得られる

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

あいさつは基本 人同士のつながり

困り事があった時に心にある思いを全部出して空っぽになる

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

声かけたい人 地域で気軽にしゃべりできる場所
お茶 お菓子

みんなで作らよる

⑥ 調理のポイント

お金も場所もかからない!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

赤津ちゃん、生田くん、川区ちゃん、武藤ちゃん

作成日: 平成30年7月21日 (土) 場所: 佐野コミュニケーションセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

「ちよつとした」日常生活の支援

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

「男の人がいないと高い所などの物を取りかえたり、掃除できない。子育てに忙しく、買い物(日用品等) 吾痛だったから体が丈夫な内はよいが、不自由になった時不安(ケガ等々)草むしり、植木の手入れなどちよつとした事資源ゴミなどを持っていくのに足が不自由な人が何回往復!! 一人では少しむずかしい作業(電球交換、ゴミ出し等)!! 手伝いができれば…」

③ 完成イメージ



「出来なくなった時」
声をかけられる関係を築く!

④ 実施までの手順

- あいさつ
- 声かけ
- 立ち上げメンバー募る (支援できる人)
- 話し合い (自治会や班の会合)
- チラシを作り、支援を募る
- 有料か? 無料か?
- お互いに助け合う! (支援する人、される人)

④ 材料

(これを行うために必要な ひと・もの・場所)
ご近所さん
自治会
公的機関 (市など)
補助金

⑥ 調理のポイント

普段からの声かけ
お互いを思いやる気持ち
おせっかい、お茶のみ友達をつくる!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

高野倉、河野、仲田、照沼、スズキ

作成日: 平成30年7月21日 (土) 場所: 佐野コミュニティセンター

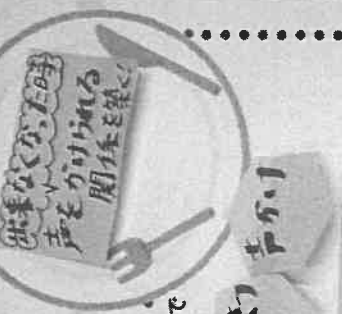
① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

日常生活の支援

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

「男の人がいないと高い所などの物を取りかえたり、掃除できない。子育てに忙しく、買い物(日用品等) 吾痛だったから体が丈夫な内はよいが、不自由になった時不安(ケガ等々)草むしり、植木の手入れなどちよつとした事資源ゴミなどを持っていくのに足が不自由な人が何回往復!! 一人では少しむずかしい作業(電球交換、ゴミ出し等)!! 手伝いができれば…」

③ 完成イメージ



「出来なくなった時」
声をかけられる関係を築く!

④ 実施までの手順

- あいさつ
- 声かけ
- 立ち上げメンバー募る (支援できる人)
- 話し合い (自治会や班の会合)
- チラシを作り、支援を募る
- 有料か? 無料か?
- お互いに助け合う! (支援する人、される人)

④ 材料

(これを行うために必要な ひと/もの/場所/お金)
ご近所さん
自治会
公的機関 (市など)
補助金

⑥ 調理のポイント

普段からの声かけ
お互いを思いやる気持ち
おせっかい、お茶のみ友達をつくる!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

高野倉、河野、仲田、照沼、スズキ

作成日: 平成30年7月21日 (土) 場所: 佐野コミュニティセンター

3

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

③ 完成イメージ

歌や将棋など、趣味の子が楽しめるようにしようか

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

子どもとお年よりが交流の機会が少なくて、時間を使わせないで、それぞれで活動して、なかなか一緒に何かをやるのはむずかしいか

④ 材料

色々な世代の人

保険

歌、カラオケ、楽器

コミセン、集会所

⑥ 調理のポイント

室内室外は季節や内容で決める。

⑦ このレシピを作ったシェフたち

大塚さん、すなおさん、おださん、もうえ

作成日：平成30年7月21日(土)

場所：佐野 コミュニティセンター

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る (実行委員会)
- お知らせ、回覧 (SNS)
- 開催場の選定、決定
- 参加者を募る
- 歌
- 将棋
- 音遊び

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

子どもとお年よりが交流の機会が少ない。仕事をしていたりして、時間を合わせるのがむずかしい。それぞれで活動していて、なかなか一緒に何かをやるのはむずかしいか

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

色々な世代の人

保険

歌、カラオケ、楽器

コミセン、集会所

子ども、お年より、親...

熱中症、交通事故等心配

会費

⑥ 調理のポイント

室内室外は季節や内容で決める。

⑦ このレシピを作ったシェフたち

大塚さん、すなおさん、おださん、もうえ

作成日：平成30年7月21日(土)

場所：佐野コミュニティセンター

3

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

歌や将棋など、趣味のようなものを一緒にどうか

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

子どもとお年よりが交流の機会が少ない。仕事をしていたりして、時間を合わせるのがむずかしい。それぞれで活動して、なかなか一緒に何かをやるのはむずかしいか

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

色々な世代の人

保険

歌、カラオケ、楽器

コミセン、集会所

子ども、お年より、親...

熱中症、交通事故等心配

会費

⑥ 調理のポイント

室内室外は季節や内容で決める。

⑦ このレシピを作ったシェフたち

大塚さん、すなおさん、おださん、もうえ

作成日：平成30年7月21日(土)

場所：佐野コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場づくり

③ 完成イメージ

いつでも自由に使える楽しい空間
管理者の負担が少ない
いろいろな世代の人が交流できる。

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
話し相手欲しい。
地域の知らない高齢者が集まれる場所がない
高齢者だけでなく多世代が交流できるたまり場がほしい。
皆が安心して生活したい

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)
たまり場を利用したい人
たまり場の管理人
市報 (周知)
空きスペース、空き家
使用者のモラル
会費・電気代・水道代

⑤ 実施までの手順
チラシ・広報 人、場所集る
場所さがし
市役所の手続き
空き家⇄たまり場 マッチング

⑥ 調理のポイント

近場で集まれる場所って大事!
同じ思いの人が集まる

⑦ このレシピを作ったシェフたち
ひなな、はなな、石川光、
ヤナギバシ、カモシタ、かしまら

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場づくり

③ 完成イメージ

いつでも自由に使える
楽しい空間
管理の手間
負担が少なくていい

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
話し相手欲しい。
地域の知らない高齢者が集まれる場所がない
高齢者だけでなく多世代が交流できるたまり場がほしい。
皆が安心して生活したい

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)
たまり場を利用したい人
たまり場の管理人
市報 (周知)
空き家
使用者のモラル
会費・電気代・水道代

⑤ 実施までの手順
チラシ・広報 人、場所集る
場所さがし
市役所の手続き
空き家⇄たまり場 マッチング

⑥ 調理のポイント

近場で集まれる場所って大事!
同じ思いの人が集まる

⑦ このレシピを作ったシェフたち

ひなな、はなな、石川光、
ヤナギバシ、カモシタ、かしまら

① 選んだメニュー名 (地域に詳しい「たすけあい」)
③ 完成イメージ

ちよつとした日常生活支援

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
子育て世代を応援したい。
お年寄りを助けたい。
(ゴミ出し、重い物の持ち運び手伝)

④ 材料
(これを行うために必要な ひと・もの・場所)
普段からコミュニケーションをとる
ご近所づきあい
普段からコミュニケーションをとる

⑥ 調理のポイント
あいさつ。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
前田、ルパンの彼女富士子、
宗徳、タナイ、中田千鶴



⑤ 実施までの手順

イベントを立ちあげる。

近所の人の顔を覚える。家の場所。

できる範囲で手伝えることをする

遠慮しないで甘える

1人でも良いから親しくしてくれる人を作る

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
お年寄りとおかたいたい
(ゴミ出し、重い物の持ち運び)

④ 材料
(これを行うために必要な ひと/もの/場所/お金)
普段からコミュニケーションをとる
ご近所づきあい

⑥ 調理のポイント
あいさつ。

⑦ このレシピを作ったシェフたち
前田、ルパンの彼女 971
仲田 鶴

① 選んだメドニュー一名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

② シェフの思い
(なぜこれが必要なのか)

世代と年齢が異なる方が
交流の場を
作る必要が
あると
思った

④ 材料
(これを行うために必要なひと・場所)

コミセンの人
場所：コミセン
特技を生かして子供たちに教えてくれる人
(退職した親)
コミセンの利用団体の指導を元に
指導の元

⑥ 調理のポイント

なし

⑦ このレシピを作ったシェフたち
川崎、三村、クニミミナ、
すずき、はぎや、あきやま

作成日：平成30年7月21日(土)
場所：佐野コミュニティセンター

③ 完成イメージ

コミセンで月1回
集まる日を作る
しよう
高齢者サロン
子供やお年寄り
が交流できる場

⑤ 実施までの手順

地域の子ども達と
並行して多世代の
交流の場を
作る必要が
あると
思った

④ 材料
(これを行うために必要なひと・場所)

コミセンの人
場所：コミセン
特技を生かして子供たちに教えてくれる人
(退職した親)
コミセンの利用団体の指導を元に
指導の元

⑥ 調理のポイント

なし

⑦ このレシピを作ったシェフたち
川崎、三村、クニミミナ、
すずき、はぎや、あきやま

作成日：平成30年7月21日(土)
場所：佐野コミュニティセンター

① 選んだメドニュー一名 (地域に欲しい「たすけあい」)

多世代で交流できる場づくり

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

人間社会の中様々な世代との交流の必要性。
子供とお年寄りがふれあう場があるといいと
思った
地域の子ども達と
並行して多世代の方々との
ふれ合いが必要と感じたから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・場所)

コミセンの人
場所：コミセン
特技を生かして子供たちに教えてくれる人
(退職した親)
コミセンの利用団体の指導を元に
指導の元

⑥ 調理のポイント

なし

⑦ このレシピを作ったシェフたち
川崎、三村、クニミミナ、
すずき、はぎや、あきやま

作成日：平成30年7月21日(土)
場所：佐野コミュニティセンター

③ 完成イメージ

コミセンで月1回集まる日を作る
しよう
高齢者サロン
子供たちにコミセン開放日をもうける

⑤ 実施までの手順

地域の子ども達と
並行して多世代の方々との
ふれ合いが必要と感じたから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・場所)

コミセンの人
場所：コミセン
特技を生かして子供たちに教えてくれる人
(退職した親)
コミセンの利用団体の指導を元に
指導の元

⑥ 調理のポイント

なし

⑦ このレシピを作ったシェフたち
川崎、三村、クニミミナ、
すずき、はぎや、あきやま

作成日：平成30年7月21日(土)
場所：佐野コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に歌しい「たすけあい」)

移動手段の充実

③ 完成イメージ

好きなときに
好きな場所に行ける
気分転換になり、友だちが増える

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
免許返却した。出掛けたくないという気持ちを大切にあげたいと思ったから!!!
移動に困っている高齢者が増えている
スマホ利用希望者の充実
車がないとどこにも行けない!

⑤ 実施までの手順

行政に要望する

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
運転手
ガソリン代
デイスタービス等施設の協力
利用者(希望する人)
管理者(希望する人)
行政からの補助金



利用方法
ルールを決める
どこかのデイスタービスで試に行ける(モデル)
チラシなどで周知する
皆で集まって
某にお出掛けする!

⑥ 調理のポイント
場所はどこでもOK!

⑦ このレシピを作ったシェフたち
りおちゃん、長谷井さん、安斎さん、飛田さん、小林さん

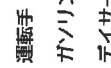
① 選んだメニュー名 (地域に歌しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
免許返却した。出掛けたくないという気持ちを大切にあげたいと思ったから!!!
移動に困っている高齢者が増えている
スマホ利用希望者の充実
車がないとどこにも行けない!

⑤ 実施までの手順

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
運転手
ガソリン代
デイスタービス等施設の協力
利用者(希望する人)
管理者(希望する人)
行政からの補助金



利用方法
ルールを決める
どこかのデイスタービスで試に行ける(モデル)
チラシなどで周知する
皆で集まって
某にお出掛けする!

⑥ 調理のポイント
場所はどこでもOK!

⑦ このレシピを作ったシェフたち
りおちゃん、長谷井さん、安斎さん、飛田さん、小林さん

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
見守りの充実 近所力の強化!

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)
 近所に
見守りをして
人がいる。

④ 材料 (これを行うために必要なひと/場所/お金)
 近所の人 家の状況をみる。
 いやみを言わない。
 ◎笑顔
 ◎あいさつ

⑥ 調理のポイント
 おせっかい

⑦ このレシピを作ったシェフたち
 保志、アケツ、宗像、大内
 平成30年7月21日 (土)

③ 完成イメージ
 近所力の強化!
 地域よりもっとせまい近所での交流

⑤ 実施までの手順
 お茶のみ
 あいさつ
 こちから話しかける。
 地域で教える
 育てる「力」
 カンヨウな心

⑥ 調理のポイント
 おせっかい

⑦ このレシピを作ったシェフたち
 保志、アケツ、宗像、大内

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

入りやすく居心地の良い地域活動

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
自治会とか...地域知り合いいるとイイけど、
入りにくい
役員のふたん 30, 40代
肉体は出せる!...けど...

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)
なし

⑥ 調理のポイント
自分の子は自分が!! が強くなりすぎて
いるのでは?

⑦ このレシピを作ったシェフたち
西野 滋夫、佐藤 由起子、
高見 文男、大津 匡史

作成日: 平成 30 年 7 月 21 日 (土) 場所: 佐野コミュニケーションセンター

③ 完成イメージ



自治会の下部? そきで気付いたら
近所であつまってる形

⑤ 実施までの手順

キャンプ等交流で仲よくなる
今って...地域 子供会 < 個人 スポ少
親がしてると、自然と子供が次世代に。
6号とかはもち自主的に...
アパート入居時自治会に入れば一時金不
要

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

入りやすく居心地の良い地域活動

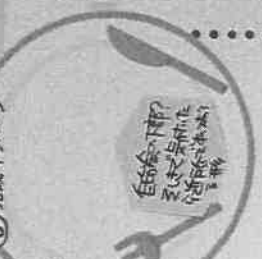
② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
自治会とか、地域知り合い
いるとイイけど、
入りにくい
役員は
ふたん
30, 40代
肉体は
出せる!
...けど...

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)
なし

⑥ 調理のポイント
自分の子は自分が!! が
強くなりすぎて
いるのでは?

⑦ このレシピを作ったシェフたち
西野 滋夫、佐藤 由起子、
高見 文男、大津 匡史
作成日: 平成 30 年 7 月 21 日 (土)

③ 完成イメージ



自治会の下部?
そきで気付いたら
近所であつま
ってる形

⑤ 実施までの手順

キャンプ等
交流で仲よくなる
今って...
地域 子供
会 < 個人
スポ少
親がしてると、
自然と子供が
次世代に。
6号とかはもち
自主的に...
アパート入居
時自治会に入
れば一時金不
要

場所:



田彦地区



① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

③ 完成イメージ

遠慮せず
声かけしよう!

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

認知症
対策
顔見知りの
関係が
あれば
みんなが
安心
身近な
付き合いが
大切!!
孤立
させない

⑤ 実施までの手順

自治会へ
入ろう

毎日のあいさつ

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの/場所/お金)

自治会
ご近所
あいさつ
ケアマネ
民生委員
地域のイベント
自治会
包括
ご近所
民生委員
地域のイベント
あいさつ

⑥ 調理のポイント

知らない人は怖い
地域の受け入れ体制

なつちゃん
ヨコヤマ
もっさん

作成日:平成30年6月9日(土)

場所:田彦 コミュニティセンター

① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

気軽に声掛けできる環境づくり

③ 完成イメージ

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

認知症対策
顔見知りの関係があればみんなが安心
身近な付き合いが大切!!
孤立させない

⑤ 実施までの手順

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

自治会
ケアマネ
包括
ご近所
民生委員
地域のイベント
あいさつ

⑥ 調理のポイント

知らない人は怖い
地域の受け入れ体制

⑦ このレシピを作ったシェフたち
なつちゃん、ヨコヤマ、もっさん

作成日:平成30年6月9日(土)

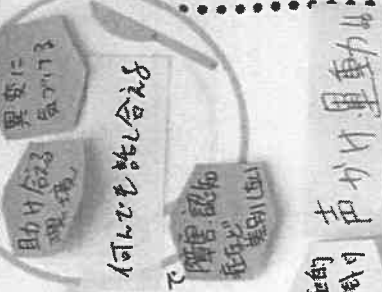
場所:田彦コミュニティセンター

2

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

③ 完成イメージ

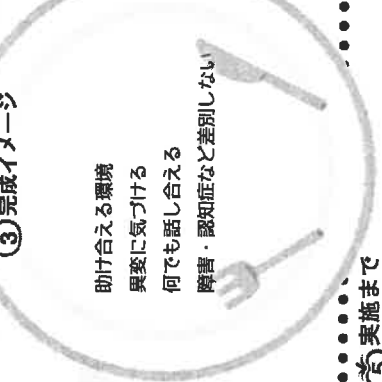


2

① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくり

③ 完成イメージ



① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

聞こえる人、聞こえない人がともに
コミュニケーションが図れるたまり場づくり

③ 完成イメージ



② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

耳が遠くなってきて、コミュニケーションをはかするために
手話を身につける
住んでいる地域の情報が欲しいから
もし災害など情報必要とか
みんなが心から楽しめるような場があったらいいと思うから
地域の中にたまり場が少ないから
いろいろなお客と交流したいから

⑤ 実施までの手順

聞こえない人・聞こえない人の集まりを
お互いに見に行く
何が知りたいのか、どんな助けが欲しいのか
中心となる人をつつける
サークル等に声をかけて人を集める

④ 材料

(これを行うために必要なひと・場所・お金)
集まる場所
車を提供してくれる人 (移動手段)
中心となる人 (ボランティアなど)
指導者
お茶とか
食べ物
広報活動
通訳さん

⑥ 調理のポイント

菓子など持って集まる
空き家の利用

⑦ このレシピを作ったシェフたち

クロサワ、ヤノクラ、
くうちやん、まり

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

聞こえる人、聞こえない人がともに
コミュニケーションが図れるたまり場づくり

③ 完成イメージ



② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

耳が遠くなってきて、コミュニケーションをはかするために
手話を身につける
住んでいる地域の情報が欲しいから
もし災害など情報必要とか
みんなが心から楽しめるような場があったらいいと思うから
地域の中にたまり場が少ないから
いろいろなお客と交流したいから

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
集まる場所
車を提供してくれる人 (移動手段)
中心となる人 (ボランティアなど)
指導者
お茶とか食べもの
広報活動
通訳さん

⑥ 調理のポイント

菓子など持って集まる
空き家の利用

⑦ このレシピを作ったシェフたち

クロサワ、ヤノクラ、
くうちやん、まり

ちよっとした日常生活支援

① 選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

身体が思うように動かなくなる為
短時間での支援が必要な話をよくきく
自分で出来ない事を助けてもらうとありがたい
なかなか本人からは頼みづらい
個人的に助けるのは言い出しにくい
生活支援のシステムがない
なるべく低料金でお願いしたい
100%ボランティアではなく、
交通費くらいは認めてほしい

③ 完成イメージ

ストレスなく日常生活を送ることができる
低料金で利用できる
気軽に頼める体制づくり

④ 実施までの手順

各高齢者にシステムを連絡
料金システム決める
立ち上げメンバーを募る
実行委員会を開く
希望者（ボランティア）つもの
元気な高齢者を募る
専門職も入る

⑤ 調理のポイント

支援者は研修を受ける
プライバシーを守る
利用者が依存しすぎないようにする。
家庭内に入りこみすぎない

⑥ このレシピを作ったシェフたち
鹿志村律子、お一ぬま、守永大策

作成日：平成30年6月9日（土）

場所：田彦コミュニティセンター

ちよっとした日常生活支援

① 選んだメニュー名（地域に欲しい「たすけあい」）

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

身体が思うように動かなくなる為
短時間での支援が必要な話をよくきく
自分で出来ない事を助けてもらうとありがたい
なかなか本人からは頼みづらい
個人的に助けるのは言い出しにくい
生活支援のシステムがない
なるべく低料金でお願いしたい
100%ボランティアではなく、
交通費くらいは認めてほしい

③ 完成イメージ

ストレスなく日常生活を送ることができる
低料金で利用できる
気軽に頼める体制づくり

④ 実施までの手順

各高齢者にシステムを連絡
料金システム決める
立ち上げメンバーを募る
実行委員会を開く
希望者（ボランティア）つもの
元気な高齢者を募る
専門職も入る

⑤ 調理のポイント

支援者は研修を受ける
プライバシーを守る
利用者が依存しすぎないようにする。
家庭内に入りこみすぎない

⑥ このレシピを作ったシェフたち
鹿志村律子、お一ぬま、守永大策

作成日：平成30年6月9日（土）

場所：田彦コミュニティセンター



那珂湊地区



① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

移動手段の充実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

運転ができなくなった時の移動手段が心配。
通院や買物のためにはなくてはならない。

③ 完成イメージ
気軽に利用できる
気軽に稼げる



⑤ 実施までの手順

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

元気な高齢者 子育て中のママ
空いている時間に運転できる人
お金 保険

⑥ 調理のポイント

お年寄り送迎中のマークをつけて運転

⑦ このレシピを作ったシェフたち
深作、吉田、おがわ、大作、山崎

作成日：平成30年6月2日(土)

場所：那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

い働手だんのじゅう実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

運転ができなくなった時
のい働手段が心配。通院
や買物のためにはなくては
ならない!

③ 完成イメージ
気軽に利用できる
気軽に稼げる

⑤ 実施までの手順

実行委員会
を作る

組織作り

たかかかの登録

保険や料金の
設定

安全面の対策

システム作り
電話・スマホ
ラインなど

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

元気な高齢者

子育て中のママ

お金

空いている
時間に
運転できる
人

⑥ 調理のポイント

お年寄り送迎中の
マークをつけて運転

⑦ このレシピを作ったシェフたち
深作、吉田、おがわ
・大作、山崎

作成日：平成30年6月2日(土)

場所：那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
③ 完成イメージ

たまり場づくり

楽しくさせて
気持ちよく
仲間が
できる

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
出かけたと思う場所をつくってあげたい
気軽に出かけられる所あるといいな
楽しみ、趣味が生かせる場所
役割をもてる場所あるといいな

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- ボランティア、元気な高齢者、地域〇〇が得意な人、公園、学校の空き教室、空き家、運動広場、芝生のある場所
- グラントゴルフ 回覧
- 補助金もあるといいと思います。

⑥ 調理のポイント
あいさつ
けんかをしな
となり近所さそい合う

⑦ このレシピを作ったシェアたち
大塚のり子、大塚絵梨子、沢井美津子

作成日：平成30年6月2日(土) 場所：那珂凌コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)
③ 完成イメージ

たまり場づくり

楽しくさせて
気持ちよく
仲間が
できる

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
出かけたと思ふ場所をつくってあげたい
気軽に出来る場所あるといいな
楽しみ、趣味が生かせる場所
役割をもてる場所あるといいな

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- ボランティア、元気な高齢者、地域〇〇が得意な人、公園、学校の空き教室、空き家、会費、回覧
- 補助金は、芝生のある場所
- グラントゴルフ 回覧
- 補助金もあるといいと思います。

⑥ 調理のポイント
あいさつ
けんかをしな
となり近所さそい合う

⑦ このレシピを作ったシェアたち
大塚のり子、大塚絵梨子、沢井美津子

作成日：平成30年6月2日(土) 場所：那珂凌コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場をつくらう!!

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

多世代で住んでいても高齢の方は心寂しく感じている。同世代で語らえる居場所作りをするのは必要。ひとりにならない、孤立しない環境作りが大切。みんなであつなげましょう。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

- 1. リーダーとなる人
 - 2. 賛同者(同志の人)
 - 3. 集会所・空き家
 - 4. (周知) 回覧・口コミ・声かけ→隣同士、利用者
- 来ない人にも声かける、知り合いの人に。心がけて相手を考え声かけする

⑥ 調理のポイント

たまり場を楽しくする為の工夫 皆の意見を聞きながら、何をしたいのか知りながらすすめる。例) カラオケ、出前講座、脳トレ、工作、体操など

⑦ このレシピを作ったシェフたち

吉岡、黒沢、櫻村、藤枝

作成日：平成30年6月2日(土)

場所：那珂瀬コミュニティセンター

③ 完成イメージ

孤立する方が減る (孤独死を防止する) 地域のつながりが強くなる。近所同士など。地域がうるおう (他者同士の心がうるおう。目指せS40年代!!)

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 運営方法を協議する
- 開催場所の確保
- 周知を図る
- 参加者を募る

手法：回覧、声かけ、口コミなど
→ たまり場開所

“継続していこう!!”

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

たまり場をつくらう!!

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

多世代に住んでいても高齢の方は心寂しく感じている。同世代で語らえる居場所作りをするのは必要。ひとりにならない、孤立しない環境作りが大切。みんなであつなげましょう。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- 1. リーダーと賛同者 (同志の人)
 - 2. 集会所 (空き家)
 - 3. 回覧 (周知)
 - 4. 口コミ (声かけ)
- 来ない人にも声かける、知り合いの人に。心がけて相手を考え声かけする

⑥ 調理のポイント

たまり場を楽しくする為の工夫 皆の意見を聞きながら、何をしたいのか知りながらすすめる。例) カラオケ、出前講座、脳トレ、工作、体操など

⑦ このレシピを作ったシェフたち

志風、黒沢、櫻村、藤枝

作成日：平成30年6月2日(土)

場所：那珂瀬コミュニティセンター

③ 完成イメージ

孤立する方が減る (孤独死を防止する) 地域のつながりが強くなる。近所同士など。地域がうるおう (他者同士の心がうるおう。目指せS40年代!!)

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 運営方法を協議する
- 開催場所の確保
- 周知を図る
- 参加者を募る
- たまり場開所

手法：回覧、声かけ、口コミなど
→ たまり場開所

“継続していこう!!”

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

食品・日用品などの移動販売

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

・車が無いと買い物に行けない
・移動販売をすることで、ふれあいや見守りにもなる



③ 完成イメージ
・買い物負担が少なくなる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

- 販売員 (車の運転手)
- 買い物に困っている人
- 地域のお店、スーパー、個人宅
- 回覧、口コミ、人件費、ガソリン代

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 地域で人件費・ガソリン代の寄付を募る
- 販売する地区、曜日、時間を決める
- ニーズを把握する
- 地域のお店、スーパーに交渉する
- 販売できる場所を交渉し、決める
- チラシを作り、自治会内回覧
- 移動販売開始する

⑥ 調理のポイント

・買い物に困っていない人も来て良い
・欲しい物のリクエストを聞いてくれる

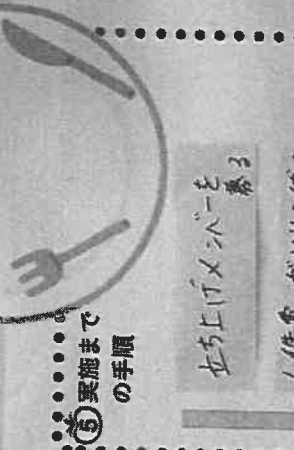
⑦ このレシピを作ったシェフたち
ビヨONSE、サユ、朝子

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

食品・日用品などの移動販売

② シェフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

・車が無いと買い物に行けない
・移動販売をすることで、ふれあいや見守りにもなる



③ 完成イメージ
・買い物負担が少なくなる

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- 販売員 (車の運転手)
- 買い物に困っている人
- 地域のお店、スーパー、個人宅
- 回覧
- 口コミ
- 人件費
- ガソリン代

- 立ち上げメンバーを募る
- 人件費・ガソリン代を地域で寄付を募る
- 販売する地区、曜日、時間を決める
- ニーズを把握する
- 地域のお店、スーパーに交渉する
- 販売できる場所を交渉し、決める
- チラシを作り、自治会内回覧
- 移動販売開始する

⑥ 調理のポイント

・買い物に困っていない人も来て良い
・欲しい物のリクエストを聞いてくれる

⑦ このレシピを作ったシェフたち
ビヨONSE、サユ、朝子

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

食品・日用品などの移動販売

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

近くに老人が手軽に行けるお店がない。移動手段が貧しい。

高齢者が新鮮な野菜などを手に入れる事が出来て、そこがたまり場的な場所になり、自分が頼みたい日用品も届けてくれる。高齢者の見守りにも運動して住み良い地域になる。

③ 完成イメージ

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

移動販売用の車 → 地元スーパーなどと交渉
空家・空地の利用 → positioning 販売
農家の人と直接交渉して出店してもらう (B級品 OK)

⑥ 調理のポイント

移動販売は売価が上がる
品数を限定するのが難しい → 日用品

⑦ このレシピを作ったシェアたち

吉村、大塚、鈴木、布施

作成日：平成30年6月2日(土) 場所：那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

食品・日用品などの移動販売

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

近くに老人が手軽に行けるお店がない。移動手段が貧しい。

高齢者が新鮮な野菜などを手に入れる事が出来て、そこがたまり場的な場所になり、自分が頼みたい日用品も届けてくれる。高齢者の見守りにも運動して住み良い地域になる。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

移動販売用の車 → 地元スーパーなどと交渉
空家・空地の利用 → positioning 販売
農家の人と直接交渉して出店してもらう (B級品 OK)

⑥ 調理のポイント

移動販売は売価が上がる
品数を限定するのが難しい → 日用品

⑦ このレシピを作ったシェアたち

吉村、大塚、鈴木、布施

作成日：平成30年6月2日(土) 場所：那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよっとした日常生活支援

② シェフの思い (なぜこれが必要かと思ったのか)

病院に行く手段が無く大変な思いをしているのでは... 近所の高齢者のゴミ出しが大変で近所の人にたのんでいた。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・場所)

- (イラスト: 申込み窓口 → 民生委員・ボランティア → 車 → 病院)
- (イラスト: ごみ いつでもOK 窓口 元気な高齢者)
- (イラスト: たすけあいチケット)

⑥ 調理のポイント

心も体も元気アップ、乗り合いで楽しく通院 笑顔増

⑦ このレシピを作ったシェフたち

ふみちやん、ひーちゃん、まゆみちやん

作成日: 平成30年6月2日(土) 場所: 那珂湊コミュニティセンター

③ 完成イメージ

(イラスト: おたすけまん)

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを募る
- 実行委員会をひらく
- 料金設定 チケット作成
- チラシを作る 回覧配布
- 助けが必要な方を募る
- 通院ができる
- 気軽にゴミがだせる

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

ちよっとした日常生活支援

② シェフの思い (なぜこれが必要かと思ったのか)

病院に行く手段が無く大変な思いをしているのでは... 近所の高齢者のゴミ出しが大変で近所の人にたのんでいた。

④ 材料 (これを行うために必要なひと・場所/お金)

- (イラスト: 申込み窓口 → 民生委員・ボランティア → 車 → 病院)
- (イラスト: ごみ いつでもOK 窓口 元気な高齢者)
- (イラスト: たすけあいチケット)

⑥ 調理のポイント

心も体も元気アップ、乗り合いで楽しく通院 笑顔増

⑦ このレシピを作ったシェフたち

ふみちやん、ひーちゃん、まゆみちやん

作成日: 平成30年6月2日(土) 場所: 那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくりと見守り



② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢化が進み、引きこもる高齢者が増えてきている。健康寿命を伸ばす為にも人と人との交流が不可欠。一人暮らしの高齢者が近所に増えている。孤独死の方がいた。気がつくとお隣りの方と顔を合わせない時がある。近所に誰が住んでいるのかわからない。ひとりで過ごすことになってしまう人がいる。子ども達に気軽に声かけができるようにしっかり見守りができたら良い。自治会未加入、子供会に入らない家が多くなった。

③ 完成イメージ

わいわいと遊ばたでおしゃべり

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
 民生委員やボランティアグループ、ご近所さん、自治会、子ども会、朝のあいさつ、井戸端的茶飲み会、お隣同士、道端、公園
 場所はどこでもいい

⑤ 実施までの手順

挨拶から 元気に気軽に挨拶
 世間話をしよう
 電話を利用する
 病院
 井戸端会議へ 班長・組長→自治会へ→
 民生委員・ボランティア

⑥ 調理のポイント

サロンなどに誘ってみる
 ランチ・花見などに誘ってみる
 食料を持ち寄り食事会をする

⑦ このレシピを作ったシェフたち

こばり、菊本友美、えつちやん、所、江橋

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

気軽に声かけできる環境づくりと見守りの充実



② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

高齢化が進み、引きこもる高齢者が増えてきている。健康寿命を伸ばす為にも人と人との交流が不可欠。一人暮らしの高齢者が近所に増えている。孤独死の方がいた。気がつくとお隣りの方と顔を合わせない時がある。近所に誰が住んでいるのかわからない。ひとりで過ごすことになってしまう人がいる。子ども達に気軽に声かけができるようにしっかり見守りができたら良い。自治会未加入、子供会に入らない家が多くなった。

③ 完成イメージ

わいわいと遊ばたでおしゃべり

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
 民生委員やボランティアグループ、ご近所さん、自治会、子ども会、朝のあいさつ、井戸端的茶飲み会、お隣同士、道端、公園
 場所はどこでもいい

⑤ 実施までの手順

挨拶から 元気に気軽に挨拶
 世間話をしよう
 電話を利用する
 病院
 井戸端会議へ 班長・組長→自治会へ→
 民生委員・ボランティア

⑥ 調理のポイント

サロンなどに誘ってみる
 ランチ・花見などに誘ってみる
 食料を持ち寄り食事会をする

⑦ このレシピを作ったシェフたち

こばり、菊本友美、えつちやん、所、江橋

見守りの充実

① 選んだメニュー名 (地域に楽しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

一人にしない、
見守りグループを作る
お年寄りが出かけるとき、いっしょにいる
地域のみんなが仲良しになる
みんなで楽しみながら、おとしよりの
見守りをしていこう
ワイワイできるから (イラスト)

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

ひとり暮らしの方が体調を崩したりした時に、それを見つけて助けることが必要だから
子供達の安全のため(特に学校帰り)
一人暮らしの高齢者のため
みんながいないと一人ですべてしいから
みんなでワイワイしたほうが楽しいから
みんなで楽しい地域を作る
坂をおりるときにころころいにならないか
料理を作ったあげたいから

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)
おとしよりの相談センター
地域の自治会やボランティア、民生委員
回覧、市報、あいさつ
地域のお店：スーパー
健康体操
公園、病院

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを集める
- 地域の課題を明らかにする
- 作戦を作る
- お年寄りを優先する
- 生活に困っている人を助ける
- 協力してくれる(各種団体)人たちを集める
- 実行する
- 市報にのせる・回覧を回す(地域に周知)
- 悪い人につかまらないように近くにいる
- どの町にも立ち上げメンバーをつくる

⑥ 調理のポイント

すぐかけつける、みんな協力する
場所はどこでも、誰でもOK
積極的に話す、みんながその気になる運動

⑦ このレシピを作ったシェフたち

かいと、さやか、BANジィー、しぶや、すなかわ

作成日：平成30年6月2日(土)
場所：那珂湊コミュニティセンター

③ 完成イメージ

一人にしない、
見守りグループを作る
お年寄りが出かけるとき、いっしょにいる
地域のみんなが仲良しになる
みんなで楽しみながら、おとしよりの
見守りをしていこう
ワイワイできるから (イラスト)

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

ひとり暮らしの方が体調を崩したりした時に、それを見つけて助けることが必要だから
子供達の安全のため(特に学校帰り)
一人暮らしの高齢者のため
みんながいないと一人ですべてしいから
みんなでワイワイしたほうが楽しいから
みんなで楽しい地域を作る
坂をおりるときにころころいにならないか
料理を作ったあげたいから

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所/施設)
おとしよりの相談センター
地域の自治会やボランティア
回覧、市報、あいさつ
地域のお店：スーパー
健康体操
公園、病院

⑤ 実施までの手順

- 立ち上げメンバーを集める
- 地域の課題を明らかにする
- 作戦を作る
- お年寄りを優先する
- 生活に困っている人を助ける
- 協力してくれる(各種団体)人たちを集める
- 実行する
- 市報にのせる・回覧を回す(地域に周知)
- 悪い人につかまらないように近くにいる
- どの町にも立ち上げメンバーをつくる

⑥ 調理のポイント

すぐかけつける、みんな協力する
場所はどこでも、誰でもOK
積極的に話す、みんながその気になる運動

⑦ このレシピを作ったシェフたち

かいと、さやか、BANジィー、しぶや、すなかわ

作成日：平成30年6月2日(土)
場所：那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

異変に気づいたら連絡
地域の方(住民)が地域の方を支える。関係者だけでなく幅広く。

地域で高齢者を支えようとする
気運が高まる

高齢者の変化に早めに対応でき、問題が高度化しないので済む

高齢者が安心して暮らせる地域は、暮らしやすいと思われ、若い世代が引越して来て住民が増える

見守り仲間をつなぐ連絡カードをつくり、仲間の証にして連帯する

高齢の親を支える家族・住民の会ができて活動している地域

見守りの充実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

独り暮らし・高齢者世帯が増えている

近所間のつき合いが減っており、隣人同士の助け合いが難しくなってきた

一人暮らしの高齢者の方が多いから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所)

個人事業主(お店): 新聞店・郵便局・企業

家族・親戚・近所・自治会・高齢者クラブ・サロン・高校生会・お年より相談センター

タナー・民生委員・ボランティア

⑥ 調理のポイント

たまには皆で集まる

ボランティアに頼りすぎらない

顔の見える関係づくり

⑦ このレシピを作ったシェフたち
軍司、近藤、上沼

作成日: 平成30年6月2日(土)
場所: 那珂湊コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

異変に気づいたら連絡
地域の方(住民)が地域の方を支える。関係者だけでなく幅広く。

地域で高齢者を支えようとする
気運が高まる

高齢者の変化に早めに対応でき、問題が高度化しないので済む

高齢者が安心して暮らせる地域は、暮らしやすいと思われ、若い世代が引越して来て住民が増える

見守り仲間をつなぐ連絡カードをつくり、仲間の証にして連帯する

高齢の親を支える家族・住民の会ができて活動している地域

見守りの充実

② シェアの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)

独り暮らし・高齢者世帯が増えている

近所間のつき合いが減っており、隣人同士の助け合いが難しくなってきた

一人暮らしの高齢者の方が多いから

④ 材料
(これを行うために必要なひと・もの・場所/お店)

個人事業主(お店): 新聞店、郵便局、企業

家族、親戚、近所、自治会、高齢者クラブ

サロン、高校生会、お年より相談センター、民生委員、ボランティア

⑥ 調理のポイント

たまには皆で集まる

ボランティアに頼りすぎない

顔の見える関係づくり

⑦ このレシピを作ったシェフたち
軍司、近藤、上沼

作成日: 平成30年6月2日(土)
場所: 那珂湊コミュニティセンター



平磯・磯崎・阿字ヶ浦地区



1 ①選んだメニュー名 (地域に親しい「たすけあい」) ③完成イメージ

たまり場づくり

②シエフの思い
(なぜこれが必要だと思ったのか)
家から出られない、近所に話し相手がない
地域を明るく楽しくしたい、1人暮らしが多い
近所つきあいがいい、近所とのつきあいを
楽しい充実した1日を送るために
しゃべれる場がない、参加しない
若い人を地域に残、良したい

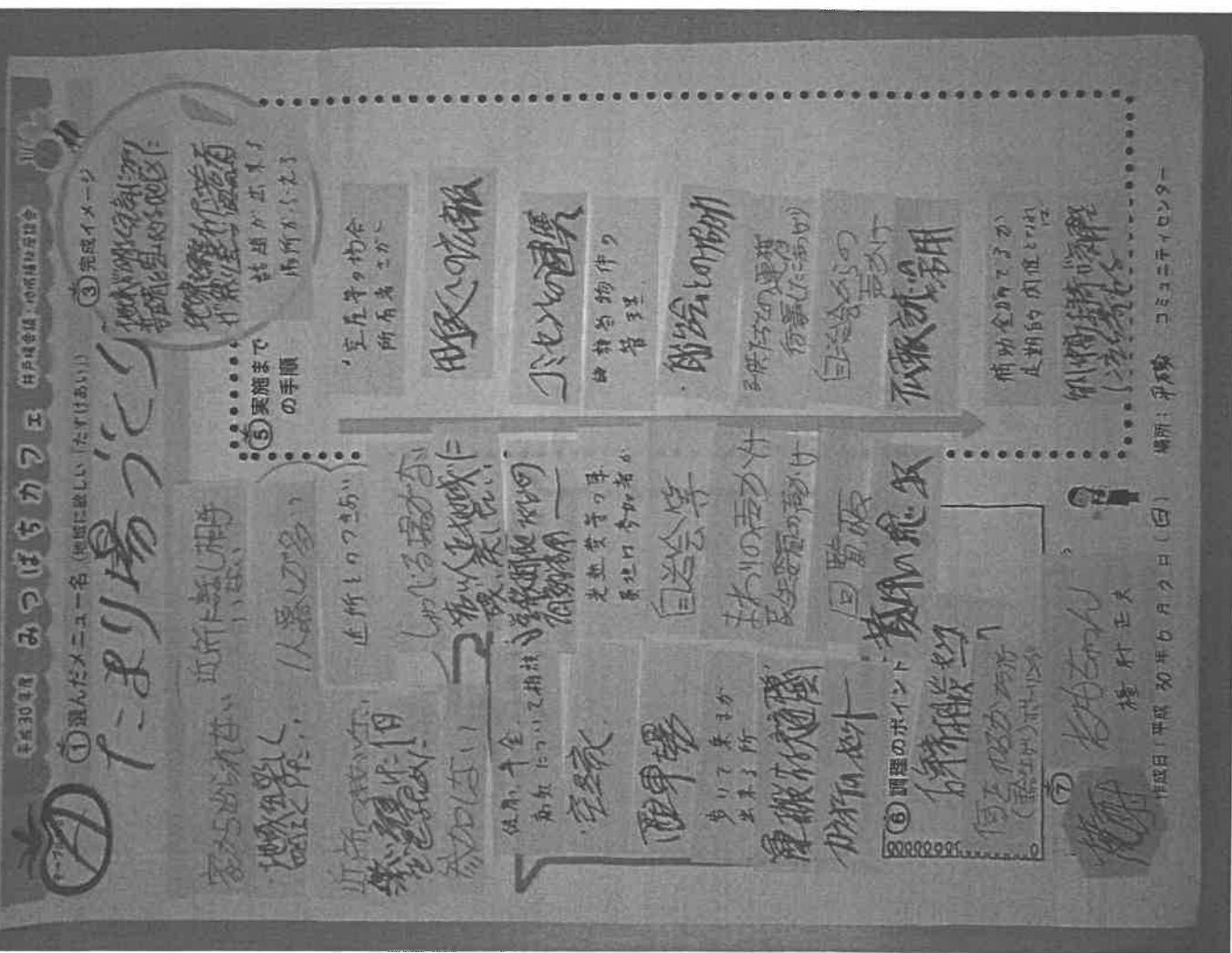
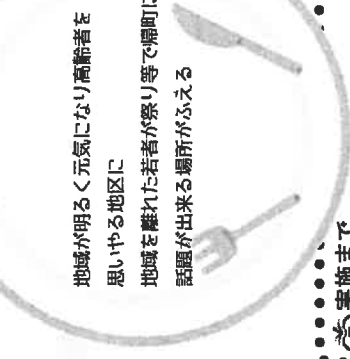
④材料 (これを行うために必要なひと・場所)

- 健康、年金、病気についての相談
- 小学校跡地などの有効活用、空き家
- 光熱費等の金 負担は参加者が
- 駐車場、自治会等、歩いて集まりができる所
- まわりの声かけ、運搬する交通機関
- 民生委員の声かけ、カラオケのセット
- 回覧板、費用の捻出

⑥調理のポイント

おとしより相談センターとの
何をやるか。
カラオケ (輪っけ)、ポーリング

⑦このレシピを作ったシェフたち
純嗣、ねもちゃん、榎村正夫



① 選んだメンバー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

- ・停留所まで5分以内
- ・待ち時間も5分以内
- ・行きたい所に気軽に出かけられる。
- ・仲間との誘いが増える
- ・こもりがちにならないで楽しめる。

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

弱者救済
免許返納で外出できなくなる。
住みやすい町といえば公共交通が充実している町
足腰が弱くなって歩いて外出できない。
高齢者の事故が多くなった為

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

- 外出できない人
- 連れて行ってくれる人
- 外出を手伝うボランティア
- "補助金 (三世代同居)"
- 車両を貸してくれる人

⑥ 調理のポイント

はじめはみんなを取り組む
家族→地域(含企業)→行政
皆でよこびをわかちあえる!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

サイトウさん、大塚さん、所さん、大垣

移動手段の充実

② シェアの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

弱者救済
免許返納で外出できなくなる。
足腰が弱く歩けない町
歩いて外出できない。
高齢者の事故が多くなった為

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- 外出できない人
- 連れて行ってくれる人
- 補助金
- ボランティア
- 車両を貸してくれる人

⑥ 調理のポイント

家族→地域(含企業)→行政
皆でよこびをわかちあえる!!

⑦ このレシピを作ったシェフたち

サイトウさん、大塚さん、所さん、大垣

テーマ No. 3

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

③ 完成イメージ

見守りを充実させるためには、

新聞店、郵便局、商店等や、
独居や高齢の両親を支える家族。
有志の住民が参加する見守りの会を
設立。会員証を持ち仲間意識をもつ
病気の早期発見。変症化予防。
暮らしの不安軽減
顔の見える関係の人が増えて、
安心感が高まる。
住民とあしの連帯感が深まる。

② シェフの思い

(なぜこれが必要かと思ったのか)

孤独死の問題、高齢化：独居率が高い
地域と関わらずに孤立している人がいる
困っている人超声を上げない。
どこに相談したらいいの?...
隣家との関わりが希薄
自治会を抜けてしまう人が多い。
子供が遠方。キーパーソンがいらない

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所)

人：協力者 近隣の人、民生委員さん、
自治会の人
もの：情報共有のバス (のようなもの) が
あったらいいのでは？
ひと：家族、親戚、新聞屋さん、牛乳配達、
郵便屋さん、宅配便、企業、商店、
個人事業者
民生委員のサポーターをつくる
元気で活動できる高齢者も支援者として参加

⑥ 調理のポイント

見守りを断られてもくじけずに何度もチャレン
ジ!
・参加者が時に集まって顔の見える関係をつく
る。・住民、地域で活動する人、皆が参加でき
る様にする"

⑦ このレシピを作ったシェフたち
黒澤さん、軍司さん、箱田

作成日：平成 30 年 6 月 3 日 (日) 場所：平塚コミュニティセンター

③ 完成イメージ

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守りを充実させるには、

② シェフの思い

(なぜこれが必要かと思ったのか)

孤独死の問題
高齢化率、高齢化率が高い
地域と関わりが希薄
自治会を抜けてしまふ人が多い。
子供が遠方
キーパーソンがいらない

④ 材料

(これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

人：協力者 近隣の人、民生委員さん、
自治会の人
もの：情報共有のバス (のようなもの) が
あったらいいのでは？
ひと：家族、親戚、新聞屋さん、牛乳配達、
郵便屋さん、宅配便、企業、商店、
個人事業者
民生委員のサポーターをつくる
元気で活動できる高齢者も支援者として参加

⑥ 調理のポイント

見守りを断られてもくじけずに何度もチャ
レンジ!
・参加者が時に集まって顔の見える関係をつ
く。・住民、地域で活動する人、皆が参加でき
る様にする"

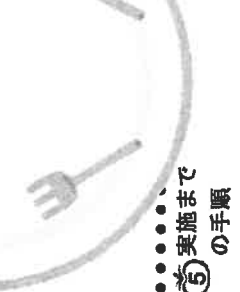
⑦ このレシピを作ったシェフたち
黒澤さん、軍司さん、箱田

作成日：平成 30 年 6 月 3 日 (日) 場所：平塚コミュニティセンター

「気軽に声かけできる環境づくり」

① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)
住んでいく上で自分から声かけすることが大切!!
見守りの一つ



④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)
ご近所
あいさつ
元気な高齢者
ウォーキング
自治会
子供たち

⑤ 実施までの手順
家の外に出る
チヨットあいさつ
とにかくあいさつ

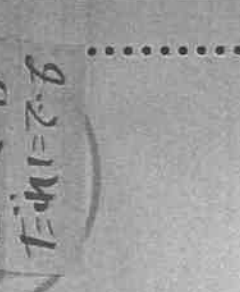
⑥ 調理のポイント
声かけ! 気くばり、目くばり

⑦ このレシピを作ったシェフたち
池田、浅野、関根

「気軽に声かけできる環境づくり」

① 選んだメンバー名 (地域に詳しい「たすけあい」)

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)
住んでいく上で自分から声かけすることが大切!!
見守りの一つ



④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)
ご近所
元気な高齢者
ウォーキング
自治会
子供たち

⑤ 実施までの手順
家の外に出る
チヨットあいさつ
とにかくあいさつ

⑥ 調理のポイント
声かけ!
気くばり、目くばり

⑦ このレシピを作ったシェフたち
池田、浅野、関根

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守の充実

③ 完成イメージ

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

ひとりではくらしにくい方が多く、助け合える方が多く、自分ではできない方が多い。
・孤立化しているため。

⑤ 実施までの手順

- 地域の現状を知る
- ネットワークづくり
- 「ささえ愛シート」の活用
- チラシを作り自治会内回覧
- 報告できる場の情報共有をする

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所/お金)

- 電気の検針員 水道 (ガス)
- 郵便局 銀行
- 地域のお店 (商店)
- チラシ (広報紙)
- 民生委員 自治会長
- ご近所
- 地域の子ども達

⑥ 調理のポイント

- 個人情報の取扱い注意
- 信頼関係の構築
- 多すぎず少すぎず

⑦ このレシピを作ったシェフたち 石井 磯崎 色川

作成日：平成30年6月3日(日) 場所：平磯コミュニティセンター

① 選んだメニュー名 (地域に欲しい「たすけあい」)

見守の充実

② シェフの思い (なぜこれが必要だと思ったのか)

ひとりではくらしにくい方が多く、助け合える方が多く、自分ではできない方が多い。
・孤立化しているため。

⑤ 実施までの手順

- 地域の現状を知る
- ネットワークづくり
- 「ささえ愛シート」の活用
- チラシを作り自治会内回覧
- 報告できる場の情報共有をする

④ 材料 (これを行うために必要なひと・もの・場所)

- 電気の検針員 水道 (ガス)
- 地域の子ども達
- 郵便局 銀行
- 地域のお店 (商店)
- チラシ (広報紙)
- 民生委員 自治会長
- ご近所

⑥ 調理のポイント

- 個人情報の取扱い注意
- 信頼関係の構築
- 多すぎず少すぎず

⑦ このレシピを作ったシェフたち 石井 磯崎 色川

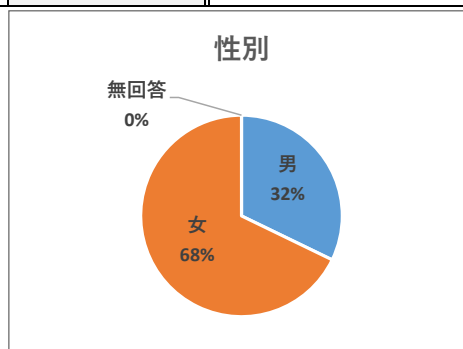
作成日：平成30年6月3日(日) 場所：平磯コミュニティセンター

平成30年度 みつばちカフェ アンケートまとめ（全体）

日時	平成30年6月～平成30年7月 実施		
場所	各地区のコミュニティセンター		
受付人数	228名		
アンケート回収数	202名	アンケート回収率 回収枚数÷配布枚	88.5%

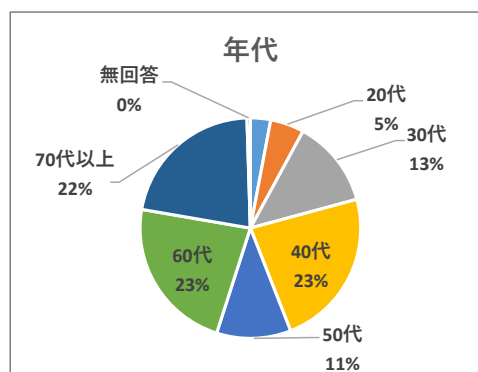
Q1. 性別

項目	回答数
男	65
女	137
無回答	0



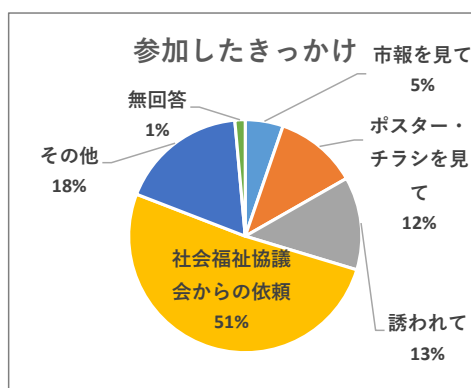
Q2 年代

項目	回答数
10代	6
20代	10
30代	26
40代	47
50代	22
60代	46
70代以上	44
無回答	1



Q3. 参加したきっかけ

項目	回答数
市報を見て	11
ポスター・チラシを見て	24
誘われて	27
社会福祉協議会からの依頼	107
その他	37
無回答	3

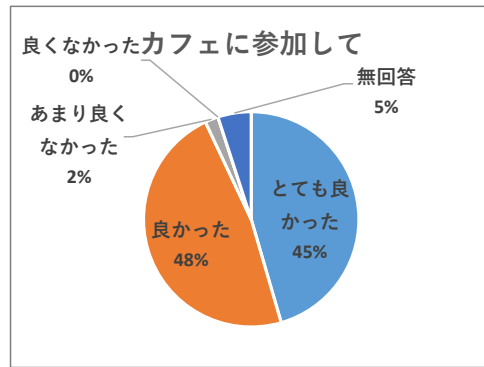


【コメント】（回答：その他）

- 子供会育成会からの依頼（回答：16名）
- 学校からの依頼（回答：15名）
- 自治会（回答：3名）
- 代理（回答：1名）
- サロン関係（回答：3名）
- 会議の中で話題になった
- 民生委員
- 手話サークル
- 高齢者クラブからの依頼
- 二中地区からの依頼
- 学校からの勧め
- 包括

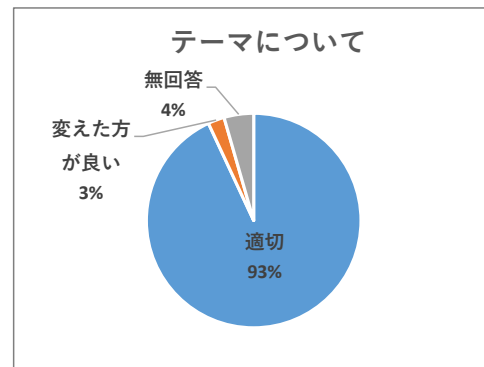
Q4. カフェに参加して

項目	回答数
とても良かった	91
良かった	95
あまり良くなかった	4
良くなかった	0
無回答	10



Q5. テーマについて

項目	回答数
適切	188
変えた方が良い	5
無回答	9



Q5-1. 他に何か良いテーマ

【コメント】（回答：適切）

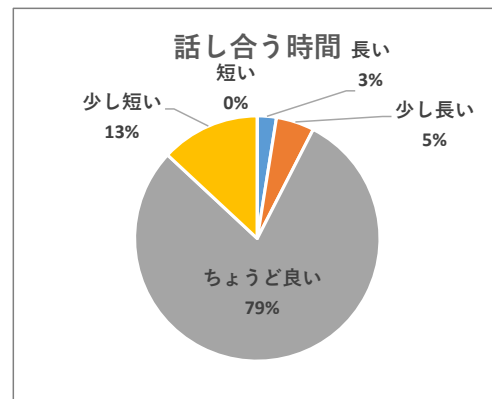
- さらにこの先どうするか
- 何をするのか具体的な項目があるととっても良い
- 個人情報の保護と災害時要援護者の支援の在り方
- 子ども関係
- 見守りの充実
- まとめたテーマ

【コメント】（回答：変えた方が良い）

- もう少しわかりやすく？
- 子育て
- 気楽に集まる場所が欲しい
- 高齢者が元気になるテーマを

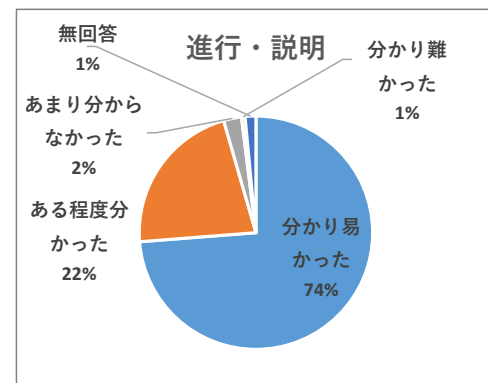
Q6. 話し合う時間は

項目	回答数
長い	5
少し長い	10
ちょうど良い	158
少し短い	26
短い	0



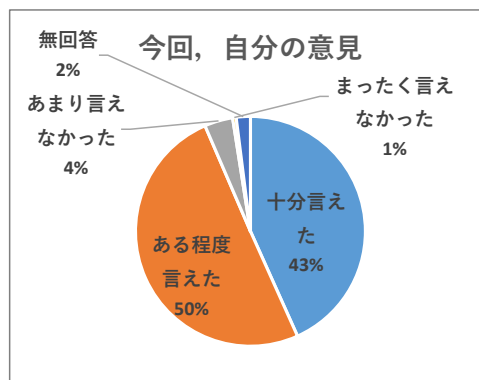
Q7. 進行・説明は

項目	回答数
分かり易かった	149
ある程度分かった	44
あまり分からなかった	5
分かり難かった	1
無回答	3



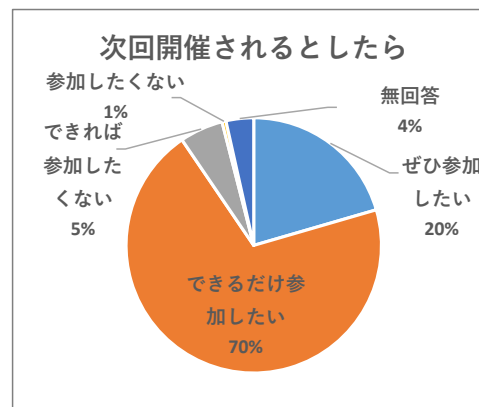
Q 8. 今回、自分の意見を

項目	回答数
十分言えた	87
ある程度言えた	101
あまり言えなかった	8
まったく言えなかった	1
無回答	4



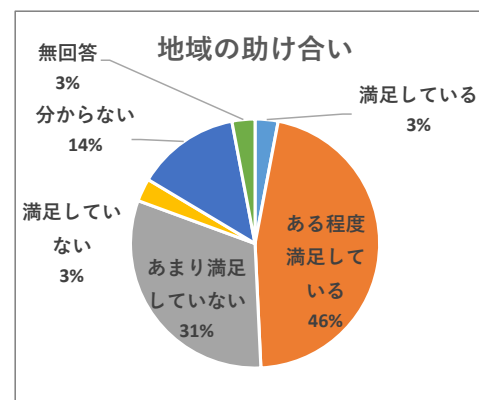
Q 9. みつばちカフェが次回開催されるとしたら

項目	回答数
ぜひ参加したい	41
できるだけ参加したい	140
できれば参加したくない	11
参加したくない	1
無回答	7



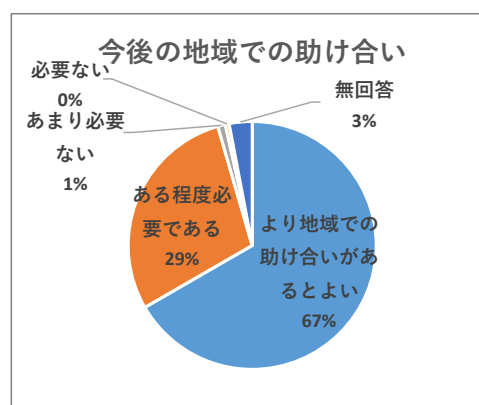
Q 10. 地域の助け合いについて

項目	回答数
満足している	6
ある程度満足している	93
あまり満足していない	63
満足していない	6
分からない	27
無回答	6



Q 11. 今後の地域での助け合いについて

項目	回答数
より地域での助け合いがあるとよい	134
ある程度必要である	58
あまり必要ない	2
必要ない	1
無回答	6



平成30年度 みつばちカフェ アンケートまとめ（地区別集計）

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
参加人数	25	48	28	18	44	13	36	16
アンケート回収数	23	41	26	17	37	10	33	15

Q1. 性別

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
男	4	16	9	8	7	4	9	8
女	19	25	17	9	30	6	24	7
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	23	41	26	17	37	10	33	15

Q2. 年代

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
10代	0	6	0	0	0	0	0	0
20代	0	1	0	3	0	0	4	2
30代	6	3	3	0	8	1	5	0
40代	5	12	6	2	10	1	8	3
50代	2	4	3	1	5	2	3	2
60代	4	9	7	3	8	4	8	3
70代以上	6	6	7	8	6	1	5	5
無回答	0	0	0	0	0	1	0	0

Q3. 参加したきっかけ

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
市報を見て	1	5	1	1	0	1	2	0
ポスター・チラシを見て	0	6	3	3	1	2	4	5
誘われて	0	4	2	3	5	0	8	5
社会福祉協議会からの依頼	13	18	19	10	25	3	17	2
その他	9	10	1	1	6	5	2	3
無回答	0	0	1	0	0	0	2	0

Q4. カフェに参加して

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
とても良かった	13	18	10	7	18	4	17	4
良かった	9	19	15	8	16	6	12	10
あまり良くなかった	1	2	0	0	1	0	0	0
良くなかった	0	0	0	0	0	0	0	0
無回答	0	2	1	2	2	0	2	1

Q5. テーマについて

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
適切	23	37	22	16	35	10	31	14
変えた方がよい	0	1	2	0	2	0	0	0
無回答	0	3	2	1	0	0	2	1

Q6. 話し合う時間は

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
長い	2	0	1	0	0	0	1	1
少し長い	0	3	1	0	1	0	3	2
ちょうど良い	13	34	21	16	33	10	21	10
少し短い	8	3	3	1	2	0	7	2
短い	0	0	0	0	0	0	0	0

Q7. 進行・説明は

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
分かり易かった	19	29	22	12	26	5	23	13
ある程度分かった	3	10	4	4	11	5	6	1
あまり分からなかった	0	2	0	1	0	0	1	1
分かり難かった	1	0	0	0	0	0	0	0
無回答	0	0	0	0	0	0	3	0

Q8. 今回、自分の意見を

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
十分言えた	10	20	10	5	19	4	15	4
ある程度言えた	13	20	16	10	17	4	12	9
あまり言えなかった	0	0	0	1	1	2	3	1
まったく言えなかった	0	0	0	1	0	0	0	0
無回答	0	0	0	0	0	0	3	1

Q9. みつばちカフェが次回開催されるとしたら

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
ぜひ参加したい	3	7	3	5	5	3	12	3
できるだけ参加したい	17	28	23	10	30	6	15	11
できれば参加したくない	3	2	0	2	2	1	0	1
参加したくない	0	1	0	0	0	0	0	0
無回答	0	1	0	0	0	0	6	0

Q10. 地域の助け合いについて

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
満足している	1	0	2	0	1	0	1	1
ある程度満足している	12	16	13	5	19	7	11	10
あまり満足していない	9	12	7	10	9	0	13	3
満足していない	0	1	0	2	3	0	0	0
分からない	0	10	4	0	5	3	4	1
無回答	1	1	0	0	0	0	4	0

Q11. 今後の地域での助け合いについて

	1中	2中	大島	前渡	佐野	田彦	那珂湊	平磯阿
項目	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数	回答数
より地域での助け合いがあるとよい	15	22	16	15	27	7	22	10
ある程度必要である	8	16	9	1	10	3	7	4
あまり必要ない	0	1	0	0	0	0	0	1
必要ない	0	0	1	0	0	0	0	0
無回答	0	1	0	1	0	0	4	0

みつばちカフェ総括

今年度のみつばちカフェは『歳をとっても住みやすい地域にするために～みんな考えよう～』というテーマで、平成30年6月2日から平成30年7月22日の間の8日間に、市内8地区において開催し、総勢228名の方々に参加していただきました。今年度は、自分の地域に必要な助け合いを昨年度の意見をもとに選び、さらに実現したい助け合いを選ぶことで、昨年度のテーマ「たすけあいって必要？」の意見を実現に向けて話し合う形での開催としました。

実現に向けた具体的な内容となると、多くの方が「気軽に声かけできる環境づくり」や「見守りの充実」など、まずは身近なたすけあいから始めていくことが「歳をとっても住みやすい地域」につながっていくと考えているようでした。

また、高校生や大学生といった学生をはじめ若い世代の参加があり良かったという声を多くいただきました。なかには小学生と一緒に参加している地区もあり、参加者が笑顔で話し合っている様子を見ると、みつばちカフェの存在が多世代交流の場になっているのだと改めて実感しました。

近年社会情勢の変化にともない、住民同士が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく「地域共生社会」の実現が求められています。そのためには多くの世代や立場の人が集まり、地域で共に助け合いながら生きていくことが重要です。

市社会福祉課と市社会福祉協議会ではそうした社会の実現のため、これからも“みつばちカフェ”を住民のみなさんと一緒に“地域づくりを考えていく場”として、定期開催していくとともに、地域の皆さんからの要望に応じて随時開催していきます。

