

ふらりと出かけたくなる街 阿佐谷



ふらり阿佐谷

杉並区地域包括支援センターケア24阿佐谷

杉並区の概況



面積	34.06km ²
総人口	574,118人 (R2.1.1現在)
高齢者人口	119,576人 (R2.1.1現在)
高齢化率	20.8% (R2.1.1現在)
要支援認定者数	7,606人 (H30年度)
要介護認定者数	15,748人 (H30年度)
民生委員児童委員数	433人
町会・自治会数	159団体
町会・自治会加入率	45.9% (H31.3現在)

杉並区地域づくり（生活支援体制整備）

- ◆ 区内に20カ所ある地域包括支援センター（ケア24）に、小地域での地域づくりを進める第2層生活支援コーディネーターを配置。
- ◆ 小地域の取り組みを把握し、全区的な取り組みに反映させる役割を持つ第1層生活支援コーディネーターは、杉並区社会福祉協議会に委託。
- ◆ 住民や専門職などの多様な主体による協議の場を各地域で立ち上げ、地域情報や地域課題の共有、できること探しに取り組んでいる。

阿佐谷の概況

- 人口 約35000人（ケア24阿佐谷エリア）
 - 高齢者人口 約7500人
-
- 新宿から中央線で10分弱
 - 役所、病院、商店街も駅徒歩5分
 - 何でも揃い、人も集まる便利な街
 - 周囲に干渉されずマイペースに暮らせる

そのため

→体力や足腰が弱まり外出が困難になったときには、
 周囲との繋がりが希薄で、発見もおくれがち



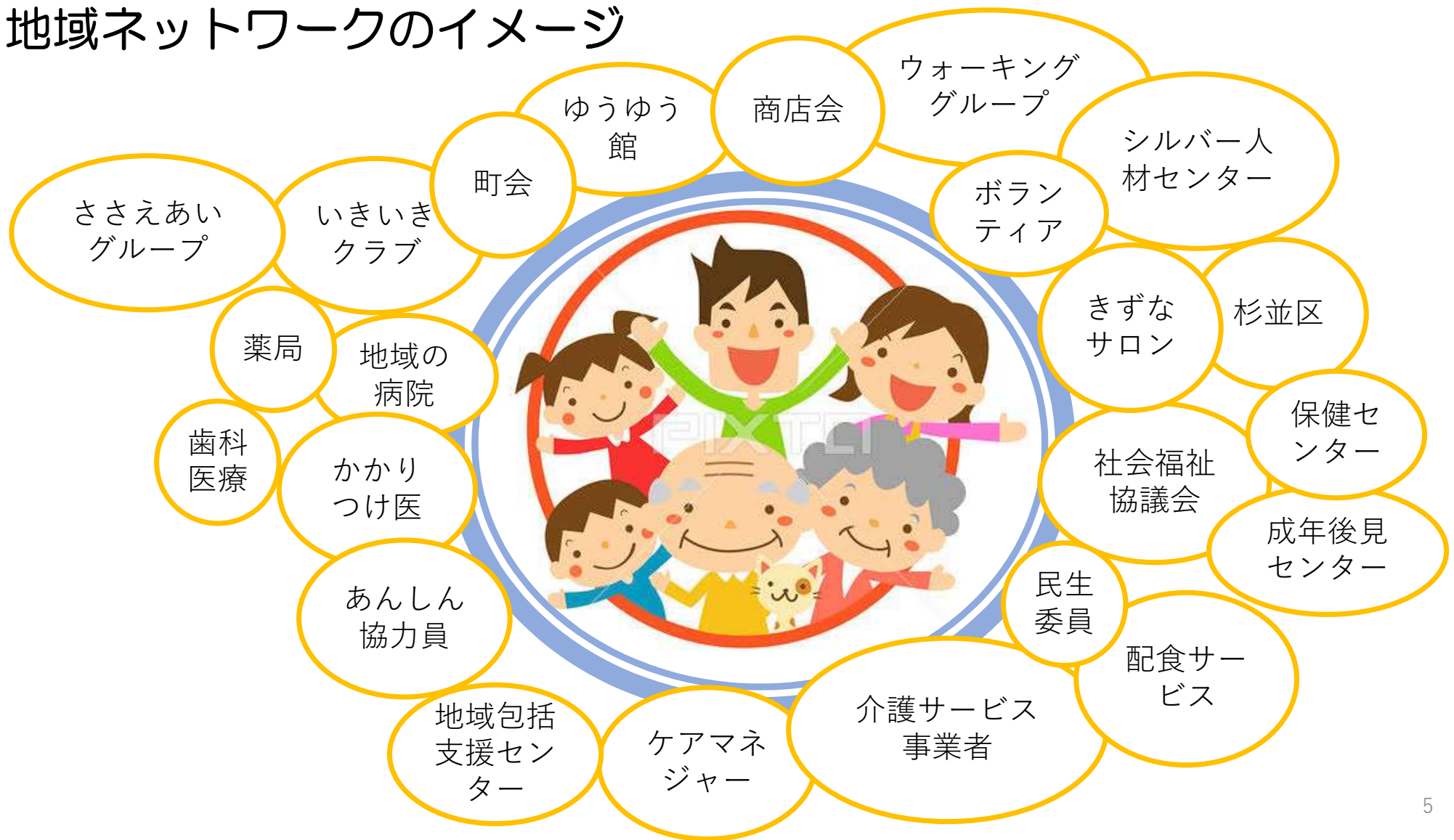
ケア 2 4 阿佐谷の地域づくり



- 個別での相談、包括職員だけでの見守り支援の限界
- 手を挙げて相談できる人は支援につながりやすい
一方でSOSを発信できない人は周囲に気づかれにくい

⇒ 点と点で行う見守りや支援者同士をつなぎ、
面の見守り体制を構築するネットワークづくり

地域ネットワークのイメージ



ケア24阿佐谷 地域づくりの歩み

- ❖平成18年
 - ・地域の助け合いネットワーク(地域の目)
 - ・あんしん協力員による地域連絡会開催
- ❖平成21年
 - ・区民センター祭り
 - ・町会へケア24たよりの配布
 - ・認知症サポーター養成講座
- ❖平成23年
 - ・ケア24阿佐谷地域懇談会第1回開催
 - ・「ふらっと立ち寄りマップ」
 - ・杉一小震災救援所運営訓練参加
- ❖平成24年
 - ・一緒に食事をして交流を深める「共食サロン」
- ❖平成25年
 - ・介護者の集い場 「ケアラズカフェ」
 - ・有志による「地域のつどい」
- ❖平成28年
 - ・誰もが立ち寄れるきずなサロン「あさ北サロン」
- ❖平成30年
 - ・「まち歩き声かけ訓練」



ケア 2 4 阿佐谷の地域づくり

第1回 阿佐谷地域懇談会

それぞれの役割・活動の紹介。いろいろな立場でも同じ思いで活動をしていることが分かり合えた。見守っている人の担当ケアマネジャーと出会えた。



ケアラズカフェ



「地域のつどい」から「協議体」へ

- ・メンバーを再編成
- ・案内文で前回までのあらすじ、今回のテーマを明記
- ・誰もがイメージを膨らませて話しやすい
テーマ設定や資料用意



たとえば、

- ・メインテーマ「阿佐谷の便利な所、不便な所は？」
- ・サブテーマ「1人暮らしで不安なこと、工夫していること」

話し合いから生まれた2つの声



①阿佐谷は便利な街だが、人が多くて道路も狭い
シニアには人や自転車で混雑してて**危ない場所**、
外出途中に**休める場所がない**

②議論だけではもったいない、
できることをしてみよう



「協議体」から「ふらり阿佐谷」へ

- 明らかになった課題や積極的な活動を求める声を踏まえて、
私たちが話合う意味や会の名前をメンバーで議論

**自分自身が歳をとった時にも閉じ
こもらない、ふらりと出かけた
くなるような阿佐谷の街にしたい**

「ふらり阿佐谷」と命名



ふらり阿佐谷 自転車マナーアップキャンペーン

- 杉並警察・区役所にも協力を要請。
- JR阿佐ヶ谷駅周辺は自転車と歩行者が混在、シニアにも子供にも危ないと感じる。
- チラシとティッシュを配布して、声掛け。
- 主任ケアマネジャー、町会、あんしん協力員
- 共感する人も、応援してくれる人も。反応はいろいろだけれど同様に思う人がいたし、やった甲斐はあった。



ふらり阿佐谷 「ふらり赤い椅子」 プロジェクト



地域住民の皆様



令和元年吉日

ふらり阿佐谷

ふらりと出かけたくなる街阿佐谷

「赤い椅子」プロジェクト in 阿佐谷 ご協力をお願い

ふらり阿佐谷とは、住み慣れた阿佐谷で、歳を重ねても自分らしく生きたいという私たちの想いをかなえるために、ケア 24 阿佐谷と共に立ちあがったチームです。

高齢になっても最後まで自分らしく、周りに迷惑をかけず、自分のことは自分でしたいという思い、一人でもふらりと出かけたくなる街であってほしいという想いを大切にしたいと、街なかに椅子を置く取り組みを始めたと考えています。

椅子があると、出掛けにくくなった足でも出かけてみようという気持ちになります。買い物の途中で一休み出来れば、重い荷物もなんとか持ち帰れます。座った場所では小さな交流も生まれます。一人暮らしも多い私たち世代にとって、ささやかな交流の場は心のオアシスです。

私たちのまちにも ちいさなオアシスを作しましょう

小さなお子さんのいる世帯でも、街なかに椅子があれば、出掛けやすくなるでしょう。誰もが座れる椅子は、人と人がつながる新しい街の交流の場になるでしょう。

設置する椅子は不要になった木製の椅子を引き取り、加工して赤く塗り直して再利用します。地球環境にも調和した優しい街づくりの一助になればと考えます。

実現には、設置場所や椅子の確保や加工等、いくつかの課題があります。つきましては、私たちの想いに賛同し、協力をして下さる方を募っています。ご興味のある方には改めてご説明に参ります。

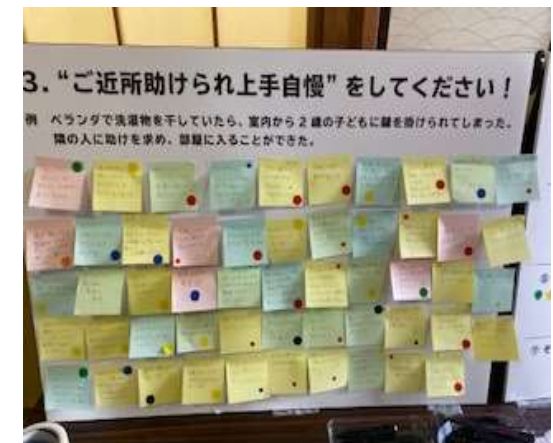
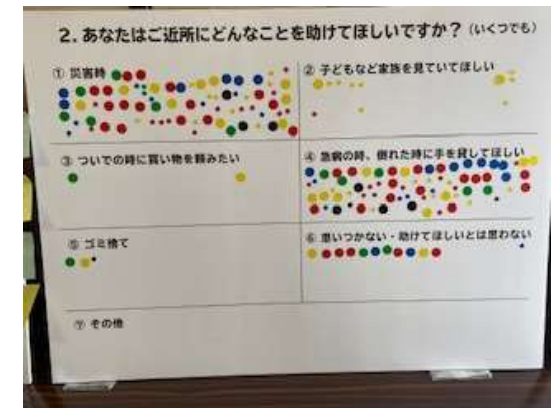
ご協力よろしくお願い致します。



以上

ふらり阿佐谷での進行中プロジェクト

- ご近所助けられ上手自慢アンケート
 - 「ゴミの分別を考える」地域住民向け講座
 - 新しいサロン
 - おひとりさまの会
- 等々…



最後に

シニアに優しい街は、誰にも優しい街

**歳を重ねても、病気や障害があっても住み慣れた街で
自分らしく、住み続けられるよう
幸せの架け橋を渡すことが私たちの役割**

ご清聴ありがとうございました

