

〔様式 1〕 協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	ランチ交流会
28 年度募集テーマ	<input checked="" type="checkbox"/> 『笑顔』 <input checked="" type="checkbox"/> 『場づくり』 ※該当テーマに <input checked="" type="checkbox"/> してください。
テーマとの関連	<p>◎テーマをどのように受け止め、貴団体の取組と合致すると考えたのかをお書きください。</p> <p>「笑顔」「場づくり」は両方ともに、人がその人らしく心身ともに健康に生きていくために必要なものである。</p> <p>超高齢社会を迎えた現在、心身ともに健康で、ずっと住み慣れた地域で暮らしていくために、「笑顔」あふれる日々を過ごすことは必須であり、笑顔の基になる心豊かな生活には新たなふれあいを生む「場づくり」は欠かすことの出来ないものである。この「ランチ交流会」は、まさにその「笑顔」と「場づくり」とを持つことを目的としており、今回のテーマに合致していると考えます。</p>
目的・解決をはかりたい課題の状況・目標	<p>◎取組の目的、解決をはかりたい社会課題の状況把握・ニーズ把握、解決後の姿（目標としている状況）などについて記載してください。</p> <p>今後も高齢化が進み、増えることが予想される中で独居の高齢者は他者との関わりを持つきっかけがつかみにくく、家の中に籠りがちになり、心身の機能の衰えが進みやすい。</p> <p>このランチ交流会は、公民館での介護予防教室の後開催されており、運動の後バランスのとれた食事を提供するばかりでなく、地域の食材を取り入れ、「地産地消」に配慮する。さらには、美味しい食事を食べながら、参加者同士の交流を深め、仲間を誘い新たなふれあいを生む「場づくり」をするとともに、民生委員と地域の関係を深める機会を提供している。</p> <p>一宮地区には 4 小学校区があるが、例えば公民館のある中山小学校区の高齢化率は 32.7%、3 人に一人は高齢者となっている。(H27 年 3 月) また、桃丘小学校区は新興住宅地だが、高齢化率は 28.9%となっている。(H28 年 3 月)</p> <p>それをふまえ、地域の高齢者の相談に応じている民生委員が、参加した高齢者と一緒に食事をし、顔見知りになっていれば身の回りのことも相談しやすいばかりでなく、参加者から様々な情報が得られる(食事会に参加しない人の情報など)と考え発案した。</p> <p>参加者が民生委員あるいは関係機関の職員と食事をしながら対話をする中で、困りごとの相談をすることができ、交流を深め、顔見知りがたくさんいる地域づくりが目標であり、「笑顔」あふれる心豊かな生活の場をつくり、健康寿命を延ばしていくのが目標である。</p>
取組の内容	<p>1 取組の対象：対象地域、対象者、対象人数等</p> <p>対象地域：中山中学校区 対象者：介護予防教室への参加者（おおむね 65 歳以上） 対象人数：特に制限はなし（毎回介護予防教室参加者 50 名の約半数の 25 名程度が参加）</p> <p>2 取組の担い手：取組への参加団体、参加人数等</p> <p>参加団体・協力団体：一宮地区民生委員児童委員協議会、岡山市立一宮公民館、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所、岡山市北区北地域包括支援センター地区担当者、岡山市社会福祉協議会一宮支部担当者</p> <p>参加人数：毎回 15 名程度</p> <p>3 活動内容、実施方法などを具体的な活動ごとに箇条書きでお書きください。</p> <p>活動内容：・会場準備、後片付けなどは対象者を含め全員で行う。 ・民生委員が 8 人程度のグループに分かれ、交代で調理などを担当。 ・栄養バランス、地産地消、季節感を考え、家庭で栽培した旬の野菜も使う ・料理で工夫した点を説明した後一緒に食事をしておしゃべりをしながら交流を深める。</p> <p>実施方法：・公民館での介護予防教室の後、会場を設置し、参加者に食事を提供する。 ・費用は材料代として 1 回 300 円 ・参加申込み受付、連絡調整は公民館と民生委員が担当</p> <p>4 取組を WEB 等で告知している場合はその URL をお書きください。</p>

<p>協働の体制</p>	<p>◎協働する各団体の役割分担や、団体間の目的の共有の仕方、対等な協働関係を築いていくための工夫など、具体的に記載してください。</p> <p>○役割分担について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一宮地区民生委員児童委員協議会：食事準備、調理、相談、助言、当日受付 ・岡山市ふれあい介護予防センター北事務所：相談、助言 ・岡山市北区北地域包括支援センター：相談、助言 ・岡山市社会福祉協議会一宮支部：助成金 ・岡山市立一宮公民館：会場準備、申し込み受付とりまとめ、調整 <p>○目的の共有の仕方について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・岡山市立一宮公民館、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所、岡山市北区北地域包括支援センター地区担当者、岡山市社会福祉協議会一宮支部担当者が連携会議を毎月公民館で開催し、情報交換や目的の共有を行っている。 ・岡山市立一宮公民館全職員と一宮地区民生委員児童委員の方々と度々情報交換をしている。 <p>○対等な関係を築いていくための工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・公民館主催の「トーク&カフェ」（地域の生活支援についてみんなで話し合う講座）等の行事を町内会長、民生委員、岡山市立一宮公民館、岡山市ふれあい介護予防センター北事務所、岡山市北区北地域包括支援センター地区担当者、岡山市社会福祉協議会一宮支部担当者等々とも話し合っ創り上げることで対等な関係が築け、目的の共有および、各関係機関の間の連絡・調整も円滑に行われている。
<p>取組の工夫</p> <p>取組の特徴</p>	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点を記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・民生委員と地域の人との交流ということを当面の目標の一つに設定しているので、調理のメンバーは民生委員で構成されている。昨年度（1年目）は一宮公民館と平津コミュニティハウスの2カ所でランチ交流会を実施した。調理の人数は概ね確保出来たが、公民館に比べコミュニティハウスは30名程度の食事を作るのには設備の面で無理があったため、今年度からは回数は減るが公民館のみで実施することにした。 ・地域で取れた米をはじめ、民生委員やその知り合いが栽培した旬の野菜や果物を食事の材料として使用している。このように地域の食材を使うことを少しずつ実践していくことで、地域の経済に貢献できるのではないかと考えている。 <p>◎取組の特徴やアピールポイントを記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の様々な相談を受けている民生委員が主体なので、食事中の会話の中で困りごとの相談に乗りやすく、また、岡山市ふれあい介護予防センター、岡山市北区北地域包括支援センター等も協力団体であるので、様々な相談を各センターにつなぎやすく、そこから医療機関や市の窓口を案内することもできる。このような取組を地域に根差して福祉の相談を担っている民生委員が行っていること自体が岡山市でも珍しく、この取組の特徴といえる。 ・介護予防教室の後に行うことで、教室で打ち解けた仲間と食事ができ、一人での参加もしやすい。 ・食事は栄養のバランスを考え、「なるべく旬の地元産」の野菜や果物そして米を使っている。 ・「顔見知りが増えた。」「楽しくて美味しい」「長生きできそう」など喜んでもらっている。
<p>成果・効果</p>	<p>◎取組を通じて得られた成果や、解決した社会課題の状況、また関連した地域への効果や変化などを記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔見知りになった民生委員に、参加した高齢者が声をかけてくれるようになった ・食事をしながらおしゃべりをする中で、介護などの相談を受け、関係機関や市の窓口を案内出来た ・同じ場所で高齢者、様々な人間が食事を食べることで、打ち解けてもらえやすい ・リピートして下さる方が多く、楽しみにしてくださっている ・地域の介護予防ボランティアの人もランチ交流会に参加するようになり、打ち解けて、地域に介護予防の輪が広がっている。 <p>上記のように参加者の仲間づくりができるとともに、高齢者の抱える困りごとを見つける事ができ、解決に繋げやすくなったことがあげられる。</p> <p>また、このような介護予防の取組の中で、地域の中から民生委員以外のボランティア（ギターが得意な人が介護予防教室でギターを弾きみんなで歌う、脳トレの得意な人がみんなと一緒に脳トレをする等）が生まれ、各人が今までの人生の中で仕事や趣味を通して培ってきた特技を活かし、地域のために活動をするようになっている。</p>
<p>今後の活動展開など展望</p>	<p>◎成果の普及や今後の活動展開など展望について記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機会があればより効果的な広報を行い、広く活動を知っていただき、継続したい。 ・人付き合いの苦手な人や援助があった方がよい人などの情報もわかるようになりつつあるので、そのような人に参加を呼びかけたり、窓口の紹介がより効果的に行えるようにしたい。 ・楽しく美味しく「健康寿命世界一の一宮」を目指したい。

ランチ交流会で世界一の健康寿命を目指そう

公民館で開催される介護予防教室の後、一宮地区民生委員協議会のメンバーが中心となって食事会を行うことで、新たなふれあいの場を設け、交流を広げて心豊かな生活につなげ、健康寿命を延ばしていくのが目的です。

他人とのかかわりを持つきっかけがつかめないご高齢の方もおられるかもしれませんが、ランチ交流会がふれあいのキッカケになればとも思います。

■ 献立の説明の様子



地域の民生委員の方々が季節に沿った献立を考え、ローテーションで、調理を行います。

健康面ばかりでなく環境のことを考え、地産地消のもの、旬のものを使うことに重点を置いています。

また、献立のポイントを参加者の皆さんに学んでいただくため説明をします。

このような活動をとおして民生委員の方々と地域の高齢者の皆さんが顔見知りになって距離が縮まっています。

■ 食事の様子



食事を一緒に取ることで、交流を深め、楽しいひと時を過ごします。

また、近隣や地域の情報を得ることが出来、生活に役立てることが出来ます。

「このランチ会を楽しみにしている」と毎回参加される方が多いです。

■ 献立の一例

主菜の他に副菜、デザートなどバランスを考えた、見た目楽しくおいしそうな献立です。

特に、清水白桃など地域特産のものや、朝咲いた月下美人などを使うことで、特色を持たせ、関心をひいています。

