

課題対応取組み報告書

【共通】

名称	梅南・橋総合相談窓口				
提出日	令和 7	年	6	月	20 日

カテゴリー (※主なものをひとつチェック)	☐ 地域や専門職とのつながり等	☒ 社会資源の創設（居場所づくり等）
	☐ 認知症高齢者等の支援	☐ 自立支援・介護予防・健康づくり等
	☐ その他（	）
活動テーマ	「身近な集いの場の発展から、地域住民がつながるまちづくり」	
地域ケア会議から 見えてきた課題	・ひとり暮らしの高齢者が多い。特に男性で、地域とのつながりが希薄な人が多い。 ・地域全体としても高齢化が進み、住民同士のつながりも薄くなってきた。 ・地域とのつながりが希薄である事から日常生活に課題を抱えていても気づかれず、状態が悪化してから介入するケースが多い。 ・8050問題や老々介護など世帯で複合する課題を有するケースも有り、様々な方向からのアプローチが必要である。	
対象	・圏域内地域住民	
地域特性	・昔から住まう住民が多い一方、新しく移られてきた住民も多い。 ・地域関係者の高齢化が課題である上に、町会の加入率も低下しており次世代へのバトンタッチが難しくなっている。 ・高齢化率及び独居率が高く、一度閉じこもってしまうとその後社会との接点を持つ事が難しくなる。	
活動目標	・地域のコミュニティから疎遠となっている男性の居場所づくり。 ・地域住民が気軽に集える居場所の継続 発展を通じ、地域関係者との連携を強化して行く。 ・住民同士が見守り、支え合う地域づくりへの支援。	
活動内容 (具体的取組み)	○ 梅南地域での「おとこまえ」「いきいき」百歳体操 ・梅南地域での百歳体操は「おとこまえ」「いきいき」と2部制で、毎週水曜日午前で開催しています。 ・「おとこまえ百歳体操」は参加者の入れ替わりも有りながらも、開催4年を迎える事ができました。参加者が自分の友人を誘ったり、ケアマネージャーやケースワーカーからの紹介等で参加に繋がり、介護予防の切掛けとなっています。 ・「いきいき百歳体操」は地域住民が自由に参加できる集いの場であり、毎回30人近くが参加されています。 ・今年も両取り組みにて月1回「おとこまえ」「いきいき」ポッチャくらぶを開催。2月に開催された西成区ポッチャジャガビー杯には3チームを編成し、合同での練習会も6回行い優勝を目指しました。優勝には至りませんでしたが、「70歳代でも」「80歳過ぎても」「90が来ても」選手として大会に出場できた事を喜ばれていました。 ○ 松之宮地域での「スマイル」「百歳体操」 ・「スマイル」は自由な居場所として松之宮老人憩の家に、毎週水曜日午後で開催されています。開催にあたりネットワーク委員と包括、ランチ、区社協体制整備が協働。ゆったりとした時間と合わせて、地域で活動されるボランティアのアトラクションや健康講座、ポッチャなど多彩な取り組みを行ってきた。 ・「松之宮地域百歳体操」は地域ネットワーク委員とランチ、包括、体制整備が協働し毎週金曜日午後で開催。実演で体操を実施し、本来の運動に少しずつ運動メニューを加えた形になっています。百歳体操終了後に転倒予防に着目した、上半身と下半身の運動も各週ごとに行っています。	
成果 (根拠となる資料等があれば添付すること)	○ 梅南地域での「おとこまえ」「いきいき」百歳体操 ・どちらの参加者からも「運動する習慣がついて、毎日を楽しみ過ごす事が出来る様になった。」「ポッチャも楽しみになっています。」等の声が寄せられています。また男性の参加者には、「話す相手が出来たので、水曜日が待ち遠しい。」と喜ばれている方もいます。また町会役員も何人か参加されており、体操の場がちょっとした意見交換の場ともなり、地域活動の活性化に繋がっているとの感想も寄せられています。 ・はぎのさと別館での取組みが地域に浸透すると共に、ランチの周知も更に進んできました。結果として6年度においても、はぎのさと別館への来所での相談件数増に繋がりました。 ○ 松之宮地域での「スマイル」「百歳体操」 ・「スマイル」では参加者の近況報告などのおしゃべりタイムに加えて、多彩な取り組みを行う事により「ここに来たら楽しいです。」等の声を寄せられています。またデイサービス等に行く程ではないが、少し閉じこもりがちになっている人への参加呼びかけの場ともなっています。 ・「百歳体操」では筋力運動に加えて、転倒予防についてのプログラムも実施。参加者より「以前より買い物に行く事が楽にできるようになった」「寝たきりにならない様に百歳体操は続けます」等の声をたくさん寄せられています。 ○ 「身近な集いの場の発展」に向けランチも協働して行く中で、総合相談窓口の役割が浸透。地域関係者及び、そこで住まう住民一人一人と顔の見える関係づくりが行えた。	
今後の課題	○ 地域では高齢化が顕著であり、地域活動の場でも担い手の高齢化に拍車がかかっている。 令和6年度においてはポッチャを取り入れた世代間交流等を継続できた。 ランチとしても課題解決に向けた協働を積極的に取組んで行く。	
区地域包括支援センター 運営協議会開催日	令和 7 年 7 月 16 日 (水)	
専門性等の該当 (※該当個数は問わない)	☒ 地域性 ☒ 継続性 ☒ 浸透性・拡張性 ☒ 専門性 ☒ 独自性	
評価できる項目（特性） についてのコメント * 今後の取組み継続に向けて、区 地域包括支援センター運営協議会 からの意見等を記載	男性は地域とのつながりが希薄であることが多いが、おとこまえ百歳体操は、男性の身近な集いの場となり、楽しく介護予防に取り組める。そこから発展し、地域住民同士がつながることに寄与し、ランチへの相談にもつながっており高く評価できる。	