

## ふれあい・ささえあいフォーラム概要

■事業名 平成29年度 住民主体の生活支援サービス充実支援事業

■実施主体 社会福祉法人 浦幌町社会福祉協議会（後援 浦幌町）

■開催日時 1回目 平成30年1月23日（火）13:30～16:00  
2回目 平成30年2月23日（金）18:00～20:30

■開催場所 浦幌町保健福祉センター 集会室

- 内 容
- ・基調説明「住み慣れた地域で元気にくらすために」
  - ・活動紹介 特定非営利活動法人ひだまり 堀川 恵子氏  
「コミュニティカフェひとやすみの活動について」
  - ・講演及びグループ討論 北海道医療大学 長谷川 聡 准教授  
1回目テーマ「誰にもできる地域の支え合い」  
2回目テーマ「考えよう！地域ぐるみで支え合う暮らし」

■参加人数 1回目 91名、2回目 62名

■特記事項 1回目のみ町福祉バス及び社協公用車にて郊外参加者を送迎する

### フォーラムの様子



## ワークショップでのご意見集（抜粋）

第1回 ふれあい・ささえあいフォーラム（平成30年1月23日）

参加人数 91名

### ■参加している活動の内容

- ・カラオケ、ふまねっと、パークゴルフ、手芸、そばうち、神社の祭り、縫い物お話し会、パークゴルフ場の管理、公民館の花壇整備、博物館学芸員の集まり
- 宅配弁当・給食サービスのボランティア、しゃっこいフェスの手伝い
- カフェひとやすみのボランティア、成人講座、寿大学、踊りの会 など

### ■活動の良いところ

- ・楽しいところ、知識やアイディアの学びがある、遠出できる、若い世代との交流、健康増進、一人では出来ないことができる、見守りされる、食事会、練習して発表する（目的ができる）、みんなで一緒に何かやる事、おしゃべりできるなど

### ■活動や集まりで意識したいこと

- ・自分たちで決める（とみんなが参加してくれる）、男女差別しない、男性が少ないので男性を連れ出す、曜日を決めて定期的に、スケジュールの確認・周知
- 一緒に参加する仲間が必要 など

### ■活動や集まりへの意見

- ・曜日を決めて定期的にやって欲しい。
- ・行きたいが出られる日がない。
- ・近所でやって欲しい。
- ・ひとりでは行くことが出来ない、一緒に行ってくれる仲間が欲しい。
- ・遊ぶこと（楽しいこと）は何でも誘って欲しい。
- ・寿大学くらいしか活動が無い。
- ・パッチワークの会をやってはどうか。
- ・何か集まりが無いと人が集まらない。

### ■声掛けの方法

（いつ）普段から、散歩中に、通勤ルートで直接訪問する

（手段）メールで、電話で、直接

（誰に）ご近所に、一人暮らしの人に、旦那さんを亡くした人に

（どんな）老人クラブのお誘い、集まりの欠席のとき主催者へ連絡、出掛けるとき  
周りが心配しないように声掛ける、あいさつで元気？など調子を伺う  
「困ったら電話してね」と声掛けする

### ■見守りの際に気にすること

- ・電気の点灯・消灯、カーテンの開閉、外出の頻度、知らない人がいないか、家の内外の整理整頓の状況、新聞・郵便物がたまっていないか、心配な人には直接会いに行く など

### ■声掛けしにくい人、状況

- ・声を掛けても反応が無い、乗ってこない、仲間にも入らない人。
- ・何もしていないのに「何やってた？」と聞かれると余計なお世話だと思う。
- ・家の事（自分の事）を隠す人。
- ・（他の人は誘ったのに）私は誘ってくれないと言う人。

- ・民生委員を辞めたら訪問しにくい。
- ・耳が遠い人。
- ・普段付き合いの少ない人には声掛けづらい。

#### ■声掛け・見守りをする意義

- ・お互い高齢者だと意識して顔を見に行く。
- ・「遠くの親戚より、近くの他人」と思うから。
- ・当たり前なこと、近所のことはお互いに家族のことまでわかっているから。
- ・特に気にしないでやっていたことが見守り・声掛けだった。
- ・何かあった時後悔しないため。
- ・声を掛けられたらうれしいから。
- ・電話したらガシャンと電話を落とした→娘に電話→脳梗塞だった。

#### ■その他の意見、ニーズ

- ・老人クラブの会員が減っている、公務員が退職後にクラブに入ってくれない
- ・ボランティアの数が減ってきた

(移動・外出)

- ・運転免許無いため遠くへ行けない、ヒザが悪いので遠くへ行けない、カフェにコミュニティバスが停まって欲しい、買物、病院への移動手段が欲しい、ハイヤーのかわりが欲しい

(居場所)

- ・おしゃべりできる場所、話し相手、高齢者が集まれる施設、色々な学び

(家事系)

- ・買物代行、おかずの販売・配達、掃除や洗濯などの家事代行

(見守り・安否確認)

- ・町内会で見守り、知り合いで日常の声掛けとちょっとした会話、家族の介護

(ちょっとしたボランティア)

- ・生きがいとして気軽に出来るボランティアが欲しい

## 第2回 ふれあい・ささえあいフォーラム（平成30年2月23日）

参加人数62名

### ■講師のケア施設町内会の話聞いた感想

- ・ いいと思うが、小さい地域だから専門職や施設の数足りない、札幌のような都会だから人が集まる、田舎は来る人が固定してしまう。
- ・ お祭りの中に休憩所を作り、そこで避難訓練をするという話しは面白かった。浦幌でも出来そう。
- ・ 町内会の協力を得る仕組みに共感した。住民にやってもらう戦略、仕掛けがうまい。人を飽きさせず次々と仕掛けを作っている。
- ・ 上に立ってやってくれる人がいないとだめ、誰かが動かないと誰も動かない段々年寄りばかりになってきて、頼める人も居なくなってくる。
- ・ 地図を逆さに見てみたい、発想の転換・柔軟性が必要、浦幌なら縦は変わらないから 横にしてみる？
- ・ 普段から長谷川先生と同様のことを言っているのにとりあってもらえない。

### ■地区・町内のご近所付き合いをもっと楽しくする手のかからない、苦労しない、お金もかけない「普通にやれそうな活動」について

- ・ 除雪をお年寄りがやっているのを見ると不安になるし、手伝ってあげる。ゴミステーションまで遠いからお年寄りが困ると思ったら除雪をきちんとやる。  
→ゴミ捨ての手伝いをしたら、除雪を手伝ってくれた。
- ・ 自分たちで交流会をする。公民館等に皆で持ち寄ればお金は掛からない。何かするときはお金が多少掛かるが、参加者でお金を集めて買ったらいいと思う。
- ・ 上浦幌にカラオケボックスみたいなのがあったらいい。仲間がいない人のためにひとりカラオケがあったらと思う→仲間がいないなら声掛ければいい。
- ・ 施設の避難訓練に町内の人に参加して、お年寄りと話して帰る。
- ・ お寺でカフェをやりたい。他のところでやったら参加者がお葬式の値段についてなどを相談していた。
- ・ やっぱりギャンブルが好きな人がいるからトランプ、花札、麻雀など。
- ・ ゲーム、カルタなどの大会。お菓子を持ち寄り、お茶を飲みながら。
- ・ 住民がそこへ行けば何か有る、困ったら行けば良いという場所があると良い。  
→若い人が区長やるとそうはならない→シニアが区長の相談役になれば良い。
- ・ あいさつから、自分に何が出来るか考えた時あいさつからからと思う。名前もわかっていて自然と出来る
- ・ お互いに声掛けする→今日ここで出会えた事で次に見掛けたときに声を掛けられると思う。  
同じ地域に長く居る程閉鎖的になり新しい人を受け入れにくくなる→最初どうやって地域に入ろうかと思ったが、声を掛けてくれる人がいて今は仲間になって楽しい、他人との会話は大事。
- ・ 銀行や郵便局など用事先で顔見知りとあったら世間話をする。
- ・ 外出は大事、二人暮らしで家にいると話題が無くなる。出れば話題が広がる。
- ・ 催しがあるときに顔を見に行き誘う。見守りにもなる。

### ■参加している活動について

（町内会）

- ・ 蕎麦打ちや花見をする、お葬式で町内会の人が集まる。みんな年寄りで町内会もままならない、同じ町内でも会話の無い人もいる。去年の大雨の時避難の準備

が出来たと区長に電話がきたが普段そんな想定をしていないから何していいかわからなかった。

(カフェひとやすみ)

- ・集いの場で人の広がり・つながりが出来る。人生の先輩の生き方を見て自分も育ててもらえる。行ったら差し入れや、お菓子をもらった。

(ふまねっと)

- ・すごい人数が参加している。→足が引っ掛かりそうで怖い→引っ掛かることを気にしてはいけない。

(いちげの会)

- ・食事を作りながらみんなでおしゃべりが楽しい。

#### ■地域の現状について

- ・留真温泉行きのバスは毎回同じ人が乗っていてその中でコミュニティができている。
- ・若い人は町内会の集まりに来ない。全員参加を考えないとだめ。昔は運動会などで地域のつながりがあったが、今は色々な人がいるから。
- ・それぞれの地域の雰囲気があるので同じにはいかない。

(公営住宅)

- ・近所付き合いが無い。出てこない、普段居るのかわからない人がいる。隣でも玄関先が違ったらあわない。除雪に来ない人もいる。男の人は自分の車の周りしか除雪しない。廊下がきれいなところと汚いところがある。

(移動)

- ・やっぱり移動手段が無い。足の確保は難しい、乗せてあげたいけど事故がこわくて乗せられない。光南や北栄地区は買物だけでも大変。

(外出)

- ・出不精になりがち、夏はハウスに出るけど冬はこもる。大人は用事が無いと公民館に来ない、図々しいと思ってしまうのか。お茶飲みに来るだけでもいいのに。子どもは「ただいま」と言って入ってくる。

(会館等)

- ・会館には管理人が居ない。厚内、上浦幌の会館はボロボロ。

#### ■地域の声掛け・見守りについて

- ・声掛けならできそうだが、無視されてしまうと1回でくじけそう。長谷川先生のお話しの様に何回も声掛けてしたいが嫌われるのでは無いかとも思う。
- ・声掛けしても出てきたく無い人もいる。どんな風に連絡をとってよいかわからない。昔のつながりの人しか声掛けても・・・
- ・話し掛けるタイミングは大事。急いでいる時は話を切ってしまい、それから疎遠になる。
- ・見守りの単位は町内会単位だろうか、公民館単位だろうか。
- ・大事な連絡先は電話の前に貼ってある。

#### ■その他のご意見、お話し

- ・私も高齢者だが・・・支え合いをしている。支え合いがあるから元気でいられるのかも。
- ・集まりの目的を限定すると興味の無い人は来ない。
- ・ベトナムから勉強しに来ている など

第1回ふれあい・ささえあいフォーラム アンケート集計結果

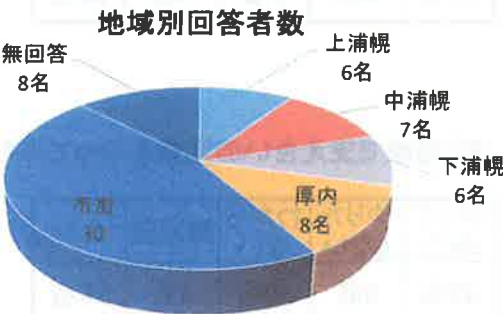
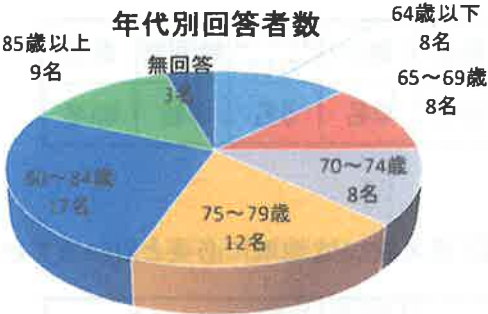
回答数 65

■年代別回答者数

年代／性別	男性	女性	無回答	合計
64歳以下	4	4	0	8
65歳～69歳	1	5	2	8
70歳～74歳	1	4	3	8
75歳～79歳	2	9	1	12
80歳～84歳	6	8	3	17
85歳以上	1	7	1	9
無回答	0	0	3	3
計	15	37	13	65

■地域別回答者数

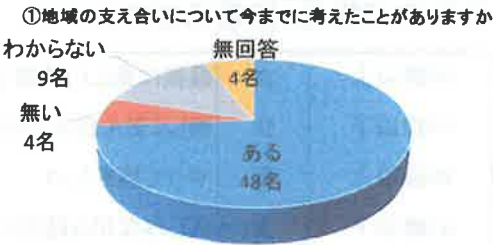
地域／性別	男性	女性	無回答	合計
上浦幌	1	4	1	6
中浦幌	3	4	0	7
下浦幌	2	3	1	6
厚内	1	7	0	8
市街	6	17	7	30
町外	0	0	0	0
無回答	2	2	4	8
計	15	37	13	65



【フォーラム開始前記入】

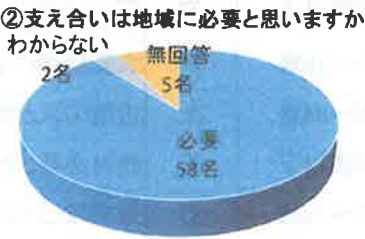
①「地域の支え合いについて今までに考えたことがありますか」

ある	無い	わからない	無回答	合計
48	4	9	4	65



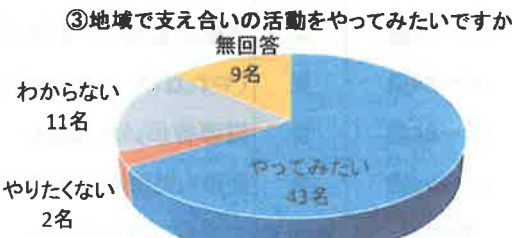
②「支え合いは地域に必要と思いますか」

必要	いらな い	わから ない	無回答	合計
58	0	2	5	65



③「地域で支え合いの活動をやってみたいですか」

やって みた	やりた くない	わから ない	無回答	合計
43	2	11	9	65

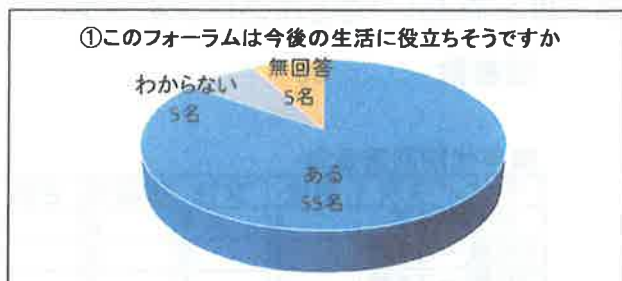




## 【フォーラム終了後記入】

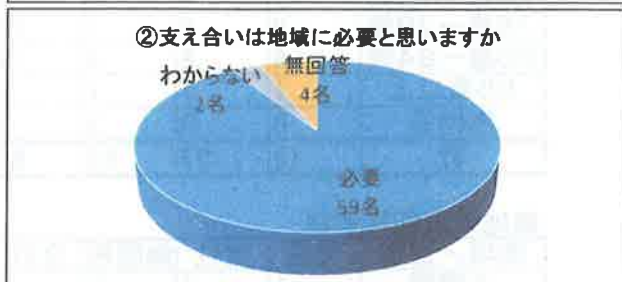
### ①「このフォーラムは今後の生活に役立ちそうですか」

ある	無い	わからない	無回答	合計
55名	0名	5名	5名	65名



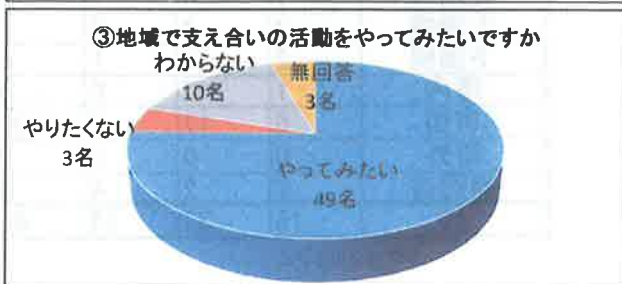
### ②「支え合いは地域に必要と思いますか」

必要	いらな い	わから ない	無回答	合計
59名	0名	2名	4名	65名



### ③「地域で支え合いの活動をやってみたいですか」

やって みた	やりた くない	わから ない	無回答	合計
49名	3名	10名	3名	65名



## ■その他のご意見(記載のまま)

85歳以上	女	最高に楽しい時間でありがとうございました
64歳以下	女	楽しく支え合えたらいいですね
85歳以上	男	やって頂きたい
64歳以下	女	楽しみながら勉強になりました。改めて自分の行動やこうしてみようということを気にしてみます
64歳以下	女	個人で支えること手伝いをするにはできると思うがしなければならないなど強制される様にしぼられることは続かないと思う。とても楽しくてわかりやすかったです
75～79歳	男	大変勉強になりました。一つでも実施してみたいです。
80～84歳	女	近所の人と仲良くしなければ良い方向に進まないような気がします。
64歳以下	男	絶対必要、とにかく回数を重ねること
75～79歳	男	最初難しいと思ったが肩の力を入れず今までとの続きと思ってやってゆきたい
75～79歳	女	高齢者が仲間の中に気楽に入ることができるご指導をお願いしたい
75～79歳	女	年齢が重なってそういう会とかに出る事が 足がないのです
80～84歳	男	(やれない ⇒やってみたいへ)
80～84歳	女	指導者がいれば良い
80～84歳	男	何事も動機が必要なのでみつけるのが大変
無回答	無回答	大変役に立ちました

## 第2回ふれあい・ささえあいフォーラム アンケート集計結果

回答数 41 名

### ■年代別回答者数

年代／性別	男性	女性	合計
10代	0	0	0
20代	1	1	2
30代	2	0	2
40代	2	5	7
50代	2	5	7
60代	5	5	10
70代	3	7	10
80代	0	1	1
無回答	0	2	2
計	15	26	41
平均	57歳	61歳	59歳

### ■地域別回答者数

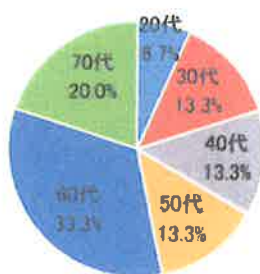
地域／性別	男性	女性	合計
上浦幌	2	1	3
中浦幌	2	0	2
下浦幌	0	1	1
厚内	1	2	3
市街	10	21	31
町外	0	1	1
計	15	26	41

64歳以下		65歳以上	
男性	女性	男性	女性
7	13	8	11
20		19	

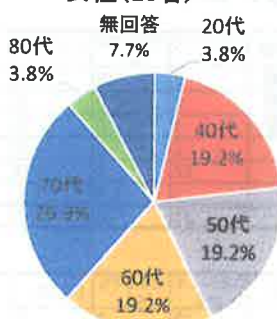
※年齢無回答2名

### 年代別

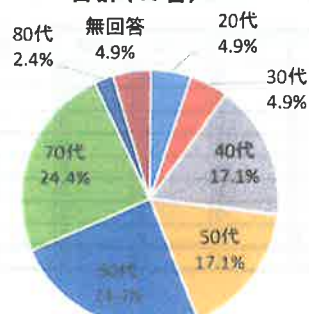
男性(15名)



女性(26名)



合計(41名)

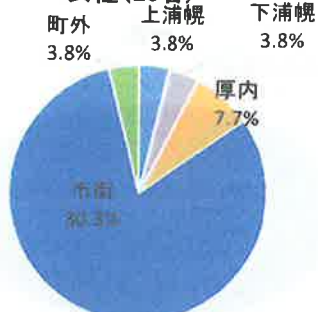


### 地域別

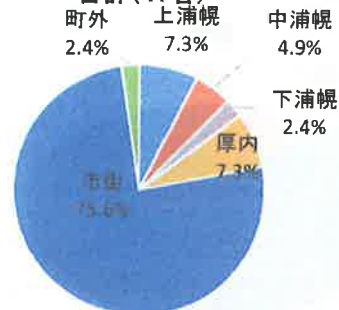
男性(15名)



女性(26名)



合計(41名)



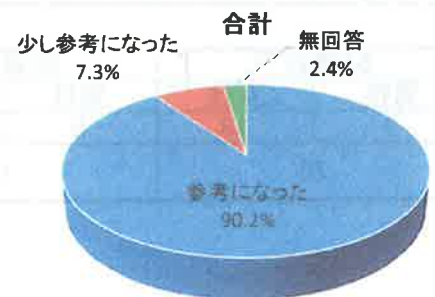
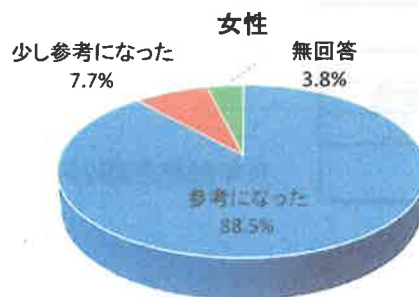
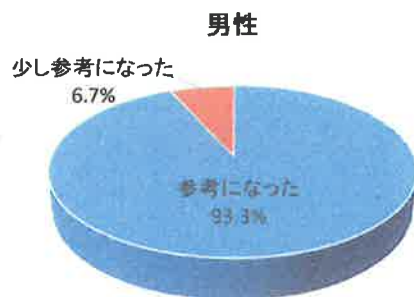


## 1. 今回のフォーラムは今後の生活の参考になりそうですか。

年代別	参考になった	少し参考になった	どちらでもない	あまり参考にならなかった	参考にならなかった	無回答	合 計
20代	2	0	0	0	0	0	2
30代	2	0	0	0	0	0	2
40代	6	1	0	0	0	0	7
50代	8	0	0	0	0	0	8
60代	9	1	0	0	0	0	10
70代	9	1	0	0	0	0	10
80代	0	0	0	0	0	1	1
無回答	1	0	0	0	0	0	1
計	37	3	0	0	0	1	41

地域別	参考になった	少し参考になった	どちらでもない	あまり参考にならなかった	参考にならなかった	無回答	合 計
上浦幌	3	0	0	0	0	0	3
中浦幌	2	0	0	0	0	0	2
下浦幌	1	0	0	0	0	0	1
厚内	2	1	0	0	0	0	3
市街	28	2	0	0	0	1	31
町外	1	0	0	0	0	0	1
計	37	3	0	0	0	1	41

性別	参考になった	少し参考になった	どちらでもない	あまり参考にならなかった	参考にならなかった	無回答	合 計
男性	14	1	0	0	0	0	15
女性	23	2	0	0	0	1	26
計	37	3	0	0	0	1	41

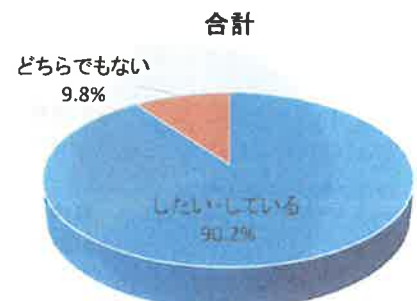
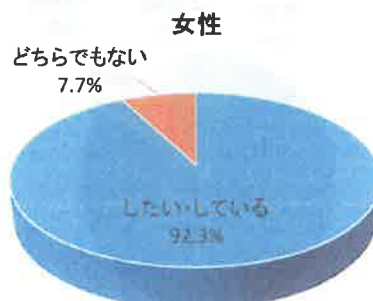
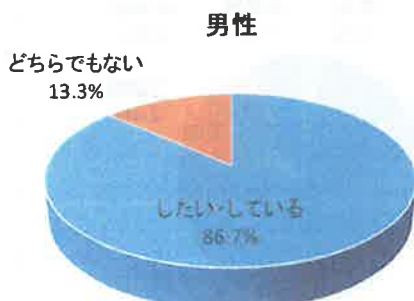


## 2. 支え合いの活動をしたい(している)と思いますか

年代別	したい・している	どちらでもない	したくない	無回答	合 計
20代	2	0	0	0	2
30代	2	0	0	0	2
40代	7	0	0	0	7
50代	8	0	0	0	8
60代	9	1	0	0	10
70代	7	3	0	0	10
80代	1	0	0	0	1
無回答	1	0	0	0	1
計	37	4	0	0	41

地域別	したい・している	どちらでもない	したくない	無回答	合 計
上浦幌	3	0	0	0	3
中浦幌	2	0	0	0	2
下浦幌	1	0	0	0	1
厚内	3	0	0	0	3
市街	27	4	0	0	31
町外	1	0	0	0	1
計	37	4	0	0	41

性別	したい・している	どちらでもない	したくない	無回答	合 計
男性	13	2	0	0	15
女性	24	2	0	0	26
計	37	4	0	0	41



### 3. (2でしたい・していると答えた方)やってみたい活動を全て選んで下さい。

回答数 34 名 男性 13名 女性 21名

年代別	見守り・安否確認	外出時の移動・移送の支援	修繕・補修	除雪	サロン等居場所作り	運動教室等の開催	創作・文化活動の開催	ゴミ出し	食事提供	買物代行	掃除・洗濯の代行	家族の見守りや世話	その他
20代	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1
30代	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0
40代	6	1	1	2	3	3	3	2	2	1	0	3	0
50代	7	3	0	1	4	1	3	0	0	0	1	1	3
60代	8	3	0	0	0	2	1	2	0	2	3	3	0
70代	4	2	0	1	0	1	1	1	2	2	1	1	0
80代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
計	26	9	1	4	9	8	9	6	5	6	5	11	1

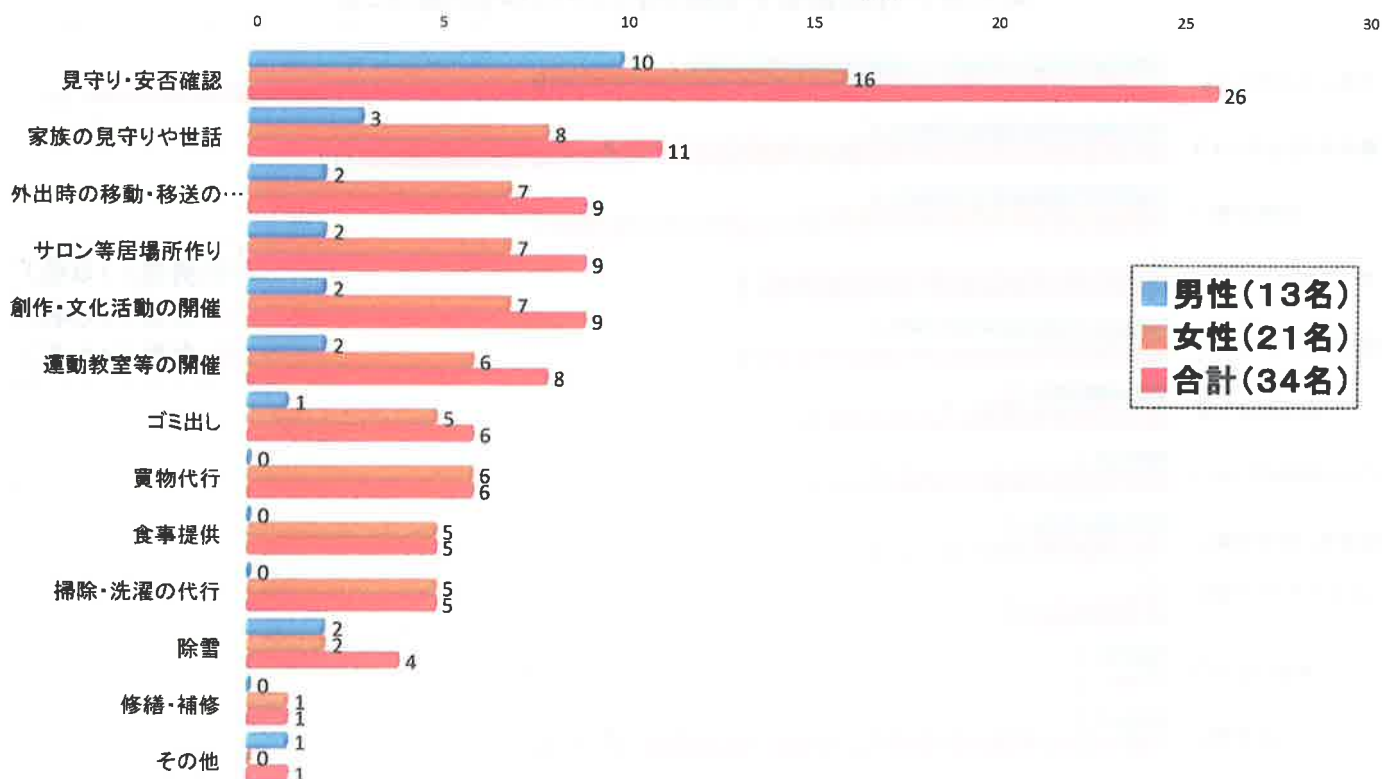
その他の意見

普段のあいさつ！

地域別	見守り・安否確認	外出時の移動・移送の支援	修繕・補修	除雪	サロン等居場所作り	運動教室等の開催	創作・文化活動の開催	ゴミ出し	食事提供	買物代行	掃除・洗濯の代行	家族の見守りや世話	その他
上浦幌	3	2	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0
中浦幌	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0
下浦幌	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
厚内	3	2	0	1	2	2	2	0	0	0	1	2	0
市街	18	5	0	3	7	4	6	4	4	5	3	7	1
町外	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0
計	26	9	1	4	9	8	9	6	5	6	5	11	1

性別	見守り・安否確認	外出時の移動・移送の支援	修繕・補修	除雪	サロン等居場所作り	運動教室等の開催	創作・文化活動の開催	ゴミ出し	食事提供	買物代行	掃除・洗濯の代行	家族の見守りや世話	その他
男性	10	2	0	2	2	2	2	1	0	0	0	3	1
女性	16	7	1	2	7	6	7	5	5	6	5	8	0
計	26	9	1	4	9	8	9	6	5	6	5	11	1

### やってみたい活動



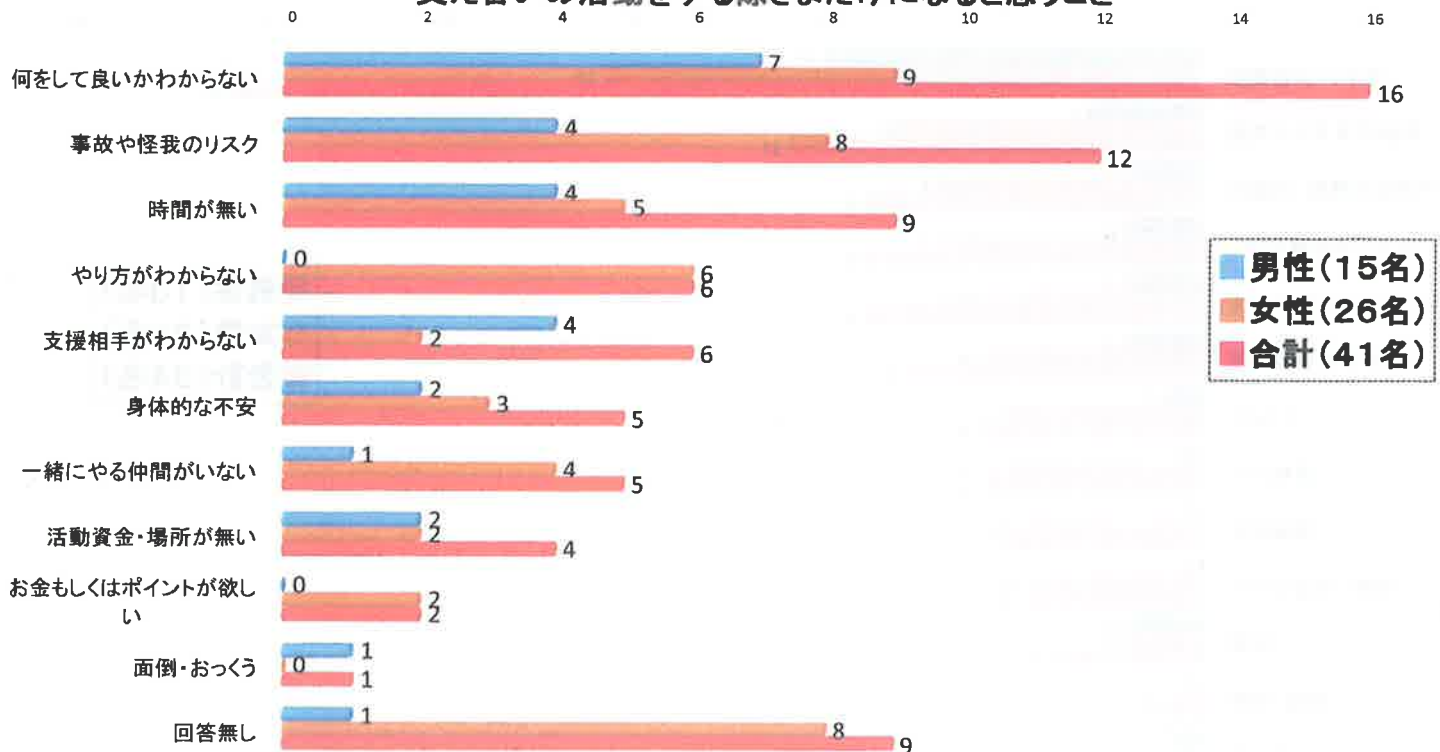
#### 4. (全員)自分が支え合いの活動をする際さまたげになると思うことを全て選んで下さい。

年代別	何をしても良いかわからない	やり方がわからない	支援相手がわからない	身体的な不安	時間が無い	面倒・おっくう	事故や怪我のリスク	一緒にやる仲間がいない	お金もしくはポイントが欲しい	活動資金・場所が無い	回答無し
20代	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
30代	2	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
40代	1	1	0	0	4	1	3	2	0	1	1
50代	3	3	0	2	2	0	3	0	0	2	0
60代	6	1	3	2	2	0	3	2	2	1	1
70代	4	1	2	1	0	0	2	0	0	0	3
80代	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
無回答	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
計	16	6	6	5	9	1	12	5	2	4	9

地域別	何をしても良いかわからない	やり方がわからない	支援相手がわからない	身体的な不安	時間が無い	面倒・おっくう	事故や怪我のリスク	一緒にやる仲間がいない	お金もしくはポイントが欲しい	活動資金・場所が無い	回答無し
上浦幌	2	0	0	1	1	0	3	1	1	0	0
中浦幌	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
下浦幌	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
厚内	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0
市街	11	5	6	4	6	1	7	3	1	3	8
町外	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0
計	16	6	6	5	9	1	12	5	2	4	9

性別	何をしても良いかわからない	やり方がわからない	支援相手がわからない	身体的な不安	時間が無い	面倒・おっくう	事故や怪我のリスク	一緒にやる仲間がいない	お金もしくはポイントが欲しい	活動資金・場所が無い	回答無し
男性	7	0	4	2	4	1	4	1	0	2	1
女性	9	6	2	3	5	0	8	4	2	2	8
計	16	6	6	5	9	1	12	5	2	4	9

#### 支え合いの活動をする際さまたげになると思うこと

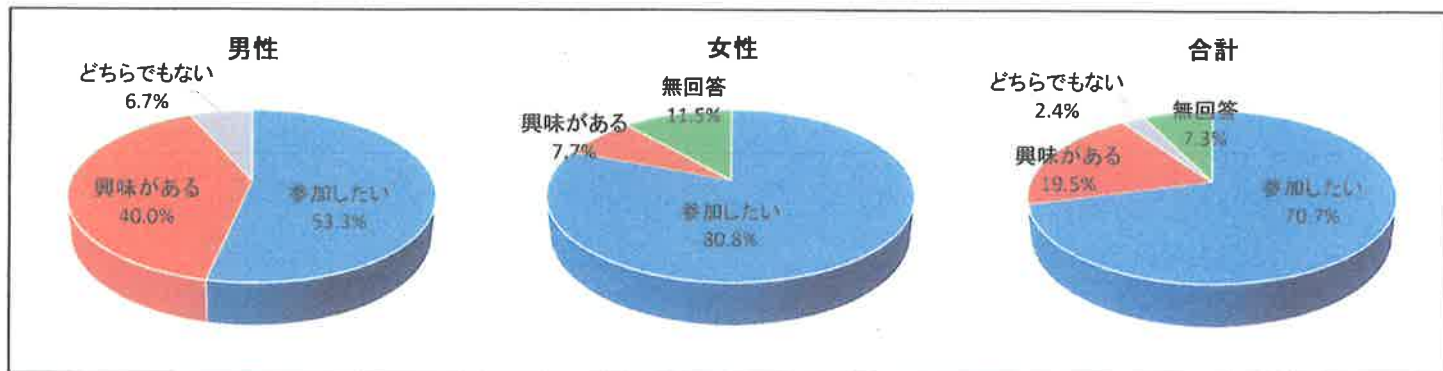


## 5. 地域で支え合いの活動を創出する座談会を行う場合参加したいですか。

年代別	参加したい	興味がある	どちらでもない	あまり興味がない	参加しない	無回答	合 計
20代	2	0	0	0	0	0	2
30代	1	0	1	0	0	0	2
40代	4	3	0	0	0	0	7
50代	6	0	0	0	0	1	7
60代	6	4	0	0	0	0	10
70代	9	1	0	0	0	0	10
80代	0	0	0	0	0	1	1
無回答	1	0	0	0	0	1	2
計	29	8	1	0	0	3	41

地域別	参加したい	興味がある	どちらでもない	あまり興味がない	参加しない	無回答	合 計
上浦幌	2	1	0	0	0	0	3
中浦幌	2	0	0	0	0	0	2
下浦幌	1	0	0	0	0	0	1
厚内	2	1	0	0	0	0	3
市街	21	6	1	0	0	3	31
町外	1	0	0	0	0	0	1
計	29	8	1	0	0	3	41

性別	参加したい	興味がある	どちらでもない	あまり興味がない	参加しない	無回答	合 計
男性	8	6	1	0	0	0	15
女性	21	2	0	0	0	3	26
計	29	8	1	0	0	3	41



## 6. 今回のフォーラムで印象に残った言葉、感じたこと、ご意見をご自由にお書き下さい。

20代	女性	ふだん、仕事では知ることのできない分野について学ぶことができました！まだまだ先の話かな…と思っていましたが、今からできることを少しずつやりたいです。
40代	女性	小さな気遣いをさりげなくつづける。やっぱり あいさつ大事
40代	女性	「受援力」という言葉 支えていることに感謝
50代	男性	長谷川先生の話しはフランクで分かりやすかったです！取り入れられる事はどんどん取り入れていきたいです。出会いもあったので感謝です！
50代	女性	1歩1歩前に進めたらと感じました。そのためには、すすもう、よくしようという気持ちを忘れず続けたいと感じました。仲間づくりがとても大切…中々むずかしいですけど…
50代	男性	地図を逆に見る。上浦幌はどう見えるか？
50代	女性	初対面の方との3人の話はいがごとくおもしろい
40代	女性	「住みなれるために、支えあおうと思う」
40代	男性	3度参加したら次も来る、顔の見えるオーケストラ形式、暗に課題を持たせた行事、やらされた感ではなくやった感を持たせる、小さな行動で良いということ