

高齢者の社会参加促進に向けた取り組みについて

「プレシニア・シニアの社会参加講座」および「シニア世代の地域参加講座」から見えたシニアの傾向

【ポジティブ】

- 何かやりたい
- ボランティアに興味がある
- 地域のことを知りたい
- ゆるやかなつながりを作りたい
- 時間はある

【ネガティブ】

- 何があるかわからない
- 自分が何ができるのかわからない
- やりたいことがわからない
- 趣味がない
- 仕事しかしてこなかった

地域デビューの選択肢は多種多様

企画側

- 市役所
介護福祉課
生涯学習課
健康課
経済課
こども家庭センター
環境政策課
指導室
公民館
児童青少年課
- 社会福祉協議会
- 老人クラブ
- シルバー人材センター
- スポーツクラブ
- カルチャーセンター 等々

シニア側

- 「動機」なくして人は行動しない
- タイミングは突然くる
- 人の興味・関心・性格
特技・経験は**多様**
- 入口をたくさん作っておく

マッチング

※埼玉共助スタイル
「シニアの地域デビューを促す仕掛け
について考える」資料より

シニア世代の地域参加講座

プレシニア・シニア地域参加講座

さくら体操

シニア運動教室

地域の居場所

老人クラブ

いきいき農園

町会・自治会

市民がつくる自主講座

成人教育事業

庭木剪定入門講座 等

成人学校

市民映画祭

応援ブック情報だけでは
シニアのニーズに
対応は難しい

介護予防ボランティア養成講座

地域福祉ファシリテーター養成講座

スマホサポーター養成講座

認知症サポーター養成講座

サブスタッフ養成講座

男性のための介護者サポーター養成講座

ファミリーサポート

生き生きボラポ

ボランティア

シルバー人材センター

介護予防講座

スマホで始める健康講座

いきいき健康教室

男性の料理栄養講習会

いきいき活動講座

スマホ講座

小金井雑学大学

学芸大学生涯学習

学びあい出前講座

高齢者学級

スポーツクラブ

図書館

カフェ巡り

無料入浴デー

ひとり暮らし高齢者会食会

ひとり暮らし高齢者交流会

資料 4

活動の種類は多種多様

- もう少し働きたい====シルバー人材センター、ハローワーク等
- 趣味を見つめたい====公民館、生活支援Co等
- さらに学びを深めたい==シルバー大学、まなびあい出前講座等
- 地域の役に立ちたい===養成講座、社協、ボラポ、町会・自治会
- 友達を作りたい====地域活動、養成講座、生活支援Co等
- 運動をしたい====SC、介護福祉課他、スポーツクラブ等
- 地域のことを知りたい==生涯学習課、生活支援Co等

活動の種類は多種多様

社会参加のとらえ方の拡大に伴い、地域に多様な通いの場が広がることで、高齢者にとっての選択肢が広がり、無関心層も含めたより多くの高齢者の参加につながる事が期待できる。

また、選択肢が多い中で、趣味活動、就労、ボランティア等今の自分にあった活動を見つけるための

フローチャートのようなものがあれば助かる！

のではと考えられる。

自分らしく 楽しく気楽な 地域デビュー！
「第二の 人生の 歩き方」
 まだまだ面白いことが待っている！
 「仲間」や「居場所」を見つけるヒントが満載！

参加費 無料
3月19日(火) 13:30 ~ 16:00
 会場：浴風会認知症介護研究・研修センター 大会議室(杉並区高井戸西 1-12-1)
 富士見ヶ丘駅から徒歩8分、高井戸駅から徒歩9分
 ※高井戸駅より浴風会巡回バスが30分おきに出ています

要申込：定員50名(先着順)
 14:00~15:00 講演：次の一步が楽しみになる！地域デビュー
 地域デビューに挑戦してみた先輩から、地域活動の心得について、ご自身の体験談に基づいてご紹介いただきます。
 講師 清水 孝幸 氏
 定年を見据えて50歳を過ぎたころから地域での様々な活動を始めた、東京新聞事業局長。

15:00~15:20 ミニ実践紹介：わたしたちの地域活動(各5分)

入退場自由
 13:30~16:00 地域活動ご紹介コーナー ~久我山・高井戸・浜田山近辺~
 サークルで仲間づくりも！ 地域のイベントを楽しむ！
 趣味や講座で挑戦する、学ぶ！ ボランティアで地域の役に立つ！

会場はこちら

浴風会案内図

主催：杉並区社会福祉協議会
 共同企画：ケア24久我山・高井戸・浜田山/付添い・生活支援を考える会
 協力：杉並区生活支援体制整備連絡協議会

講演会のお申込みはこちら

杉並区社会福祉協議会 地域福祉推進係
 問合せ TEL 03-5347-1017 (受付時間 8:30~17:15)

まずはあなたのタイプを診断！

週3日以上働きたい

まだまだ働きたい

これまでの知識や経験を活かしたい

趣味を楽しみたい

地域で役立ちたい／つながりたい

健康でいたい

Aタイプ
 あなたの持つ経験やスキルを活かした、第二第三の職場を探しましょう！新しいことを身に着けたり、気づいていなかったスキルが見つかることも！

Bタイプ
 ゆるやかな支え合い。だけど、少しだけ対価も得られます！しっかりした研修や仕組みがある活動も。

Cタイプ
 得意なこと、趣味や学び、スポーツなど、やりたいことを楽しみましょう。サロンでおしゃべりするもよし！

Dタイプ
 幅広い活動があり、やりがいや楽しさが充実！住み慣れた地域に仲間や友人もできて、色々なネットワークから、あなたの世界はきっと広がります。

Eタイプ
 地域で何かするにも、まずは体づくり！無理なくできる運動や、ウォーキング、ラジオ体操など、自分にあった物を探しましょう！

Fタイプ
 当日、会場でご相談ください！次の一步を一緒に考えましょう！

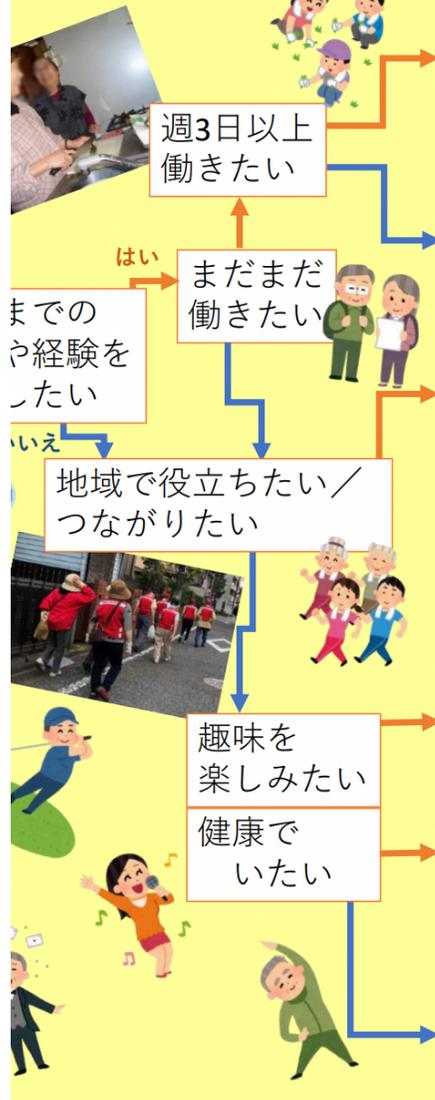
はい

いいえ

当日はA~Eタイプの活動をご紹介します！
 直接ご相談も可能です。ぜひご参加ください！

※区内の活動をまとめた「地域デビューガイド」もイベント以降、配付予定です。

活動希望チャート



Aタイプ
→①②③④
あなたの持つ経験やスキルを活かした、第二第三の職場を探しましょう！新しいことを身に着けたり、気づいていなかったスキルが見つかることも！

Bタイプ
→④⑤⑥
ゆるやかな区民同士のささえあい。だけど、少しだけ対価も得られます！しっかりした研修や仕組みがある活動も。

Cタイプ
→④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱
幅広い活動があり、やりがいや楽しさが充実！住み慣れた地域に仲間や友人もできて、色々なネットワークから、あなたの世界はきっと広がります。

Dタイプ
→⑬⑭⑮⑯
得意なこと、趣味や学び、スポーツなど、やりたいことを楽しみましょう！サロンでおしゃべりするもよし！

Eタイプ
→⑰⑱⑲⑳
地域で何かするにも、まずは体力づくり！無理なくできる運動、ウォーキング、ラジオ体操など、自分に合った活動を見つけましょう！

一緒に考えましょう！
ご相談ください！

A①ハローワーク新宿
職業紹介の相談窓口です。ご希望に応じ求人を探せます。
☎3398-8619 (杉並区就労支援センター)
☎5325-9593 (シニア応援コーナー)

A②シニアの就業・起業・地域活動 (55歳以上対象)
個別相談 (第1土・第3水曜日)
マンツーマンで仕事や地域活動、起業について相談できます。
☎5378-8179 (ゆうゆう高円寺駅前)

A③杉並区就労支援センターさざいJOB
仕事探しに関する相談、就職活動中の悩みなど、学生からシニアの方まで幅広くサポート。年齢制限はありません。
☎3398-1136

ABC④シルバー人材センター (60歳以上対象)
特技や経験が活かせるかもしれません。まずはご相談してみませんか。
☎3317-2217

BC⑤ささえあいサービス
BC⑥ファミリーサポート
身近な地域でのささえあい。ちょっとした困り事や子育てなどのお手伝いで地域の住民同士で支え合いませんか。
☎5347-3131
杉並区社会福祉協議会ささえあい係

C⑦すぎなみ地域大学
地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を見つめられる講座が充実。学んだことを活かしてまちに貢献する喜びが味わえます！
☎3312-2381 (杉並区役所)
地域課協働推進係

C⑧花咲かせ隊
C⑨すぎなみ公園育て組
C⑩みどりのボランティア杉並
緑が好きならこの活動を！ご自宅近くの緑を守りましょう。
☎3312-2111 (杉並区役所)
みどり公園課みどりの協働係

C⑪町会・自治会
地域にある町会・自治会に加入して、コミュニティの輪を広げましょう！身近な仲間たちと地域活動に参加してみませんか。
☎3312-2111 (杉並区役所)
地域課地域係

チェック！

「やりたい」気持ちを、整理してみましょう。
ボランティア □体操 □趣味 □その他 ()
□1ヶ月以内 □3か月以内 □半年以内 □未定
□週2・3日 □週1日 □月1日 □単発
□交通費程度 □月1~3万円 □3~5万円
□5万円以上

⇒ **私の希望**

内容【 】を
時期【 】に、
頻度【 】で
収入【 】で、
活動することを希望します！！

ディネーターにご相談ください！
ディネーターとは...
「やってみたい」と「手伝ってほしい」をつなげたり、「こんなものを地域の皆さんと共に形にする役割を担った職員です。並区社会福祉協議会と地域包括支援センターケア24各所(下記参照)役を担う、地域包括ケア推進員が兼務)に配置されています。

ケア24一覧>

三谷 3339-1588	/	ケア24梅里 5929-1924
草 5355-5124	/	ケア24荻窪 3391-0888
草 3396-0024	/	ケア24上荻 5303-6851
山 5346-3348	/	ケア24高円寺 5305-6151
く 5303-5823	/	ケア24下井草 5303-5341
寺 5311-1024	/	ケア24高井戸 3334-2495
山 5307-3822	/	ケア24西荻 3333-4668
山 5357-4944	/	ケア24方南 5929-2751
内 5305-7328	/	ケア24松ノ木 3318-8530
窪 5336-3724	/	ケア24和田 5305-6024

せ先
体制整備事業 (第1層生活支援コーディネーター)
社協議会 地域福祉推進係 5347-1017

住みなれた街で自分らしく楽しく

すぎなみ地域デビュー

「働いていて、自分の地域のことをしたら何をしようかな...」「ちょっとなどお考えのあなた。杉並区には、やってみたかったこととした時間で様々な人とつながったりを活かせるきっかけが、たくさんあります。是非、一緒に探してみませんか？

地域デビューの先輩に聞きました！

定年後も何かしたいと思い、地元企業の求人に応募しました。週3日働きながら、吟も続けています。職場で誘われ、ウォーク会にも入りました。



定年間際で「地元で何かしたい」となり、きずなサロンを立ち上げ、地元NPOとつながり、ボランティア活動もしています。

後遺症のある怪我であまり遠出ができなくなりましたが、高齢者にパソコンを教えるボランティアがあり、参加してみました。自分になれることがあり、嬉しいです。



親の介護がひと段落し、作とがあればと思いきさえあい活動を通じて、利用会員さんねることなど多くのことも学がいになっています。



小金井市版
地域デビュー診断シート（仮称）作成について