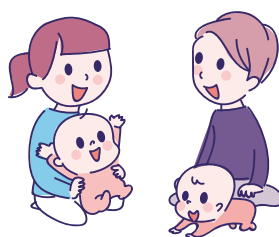
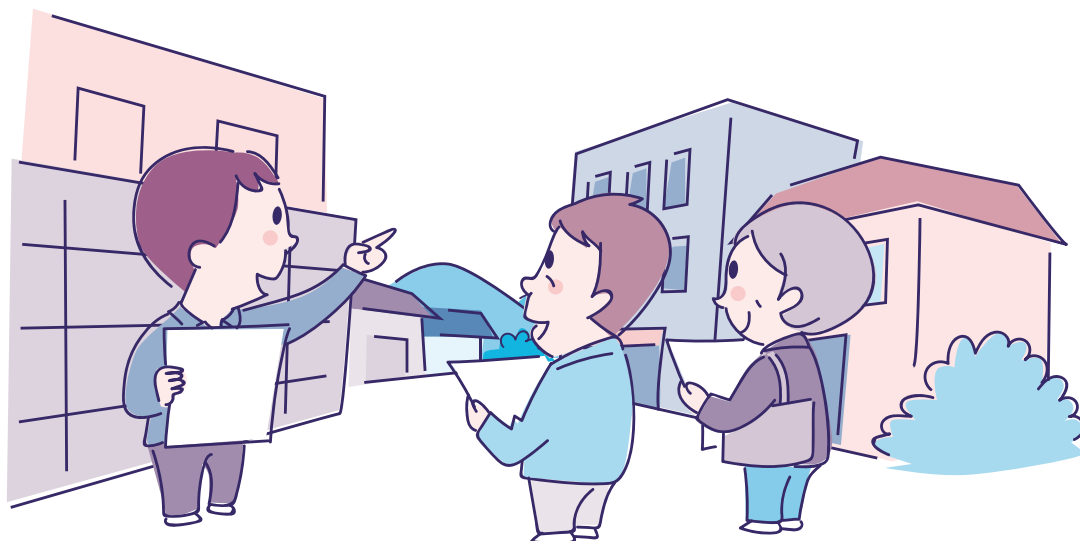


地域で何かしたい!!
と思っている方へ...

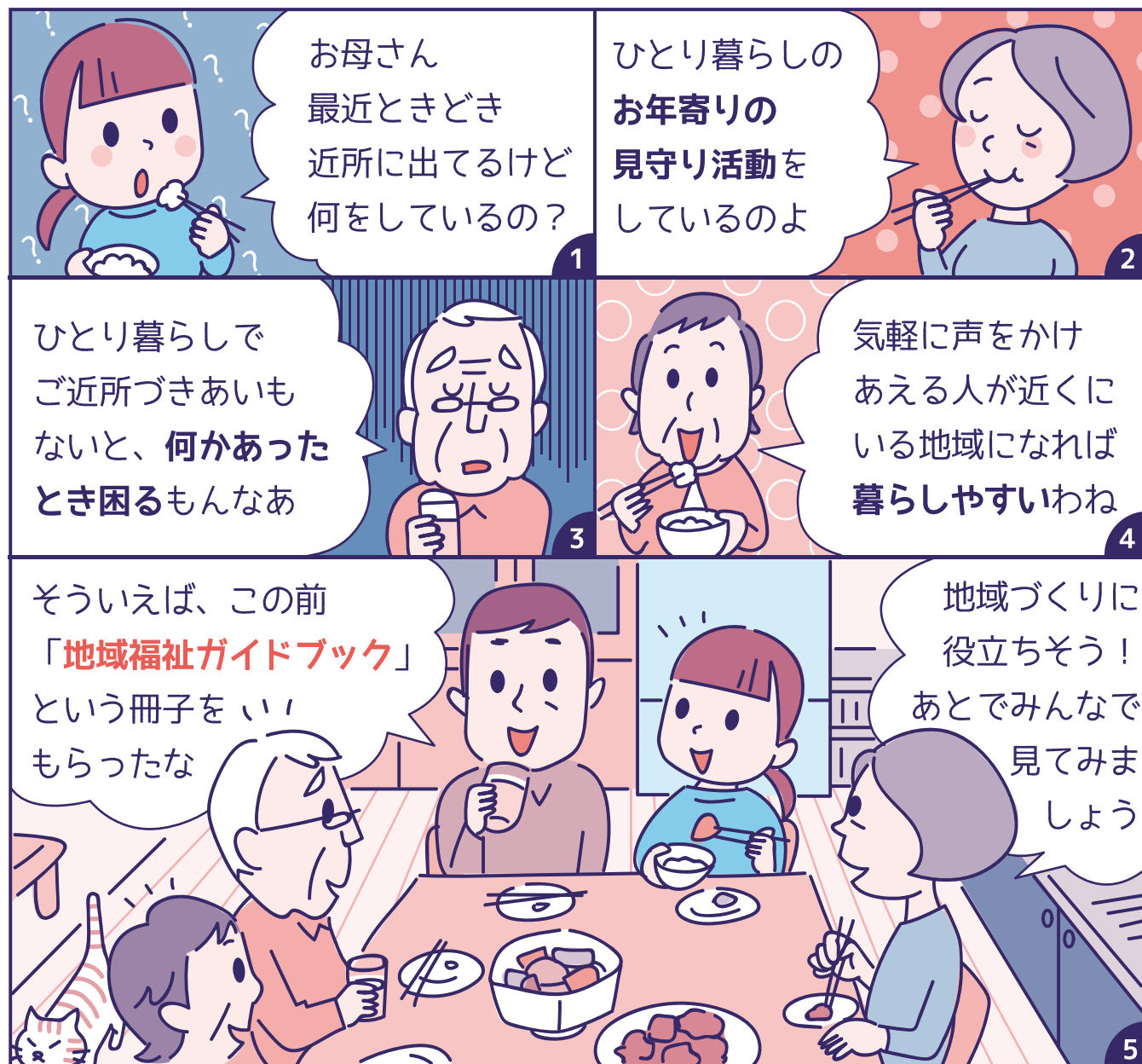
南丹市



地域福祉活動 ガイドブック



◆ 今こそ住民同士の助け合いを！



皆さんは普段の暮らしの幸せについて考えたことがありますか？今の南丹市では人口の減少や高齢化が進み、今こそ住民同士の助け合いの力が必要な状況となっています。

本誌は、そのような中でこれから新たな活動を立ち上げようとする人たちなどを対象に、地域に暮らす皆さんが幸せになるためのヒントをいくつか掲載しました。

本誌を通じて、住民同士の助け合いが広がり、誰もが安心してつながりながら住み続けられるまちづくりが進むことを願っています。

◆ 本誌の使い方

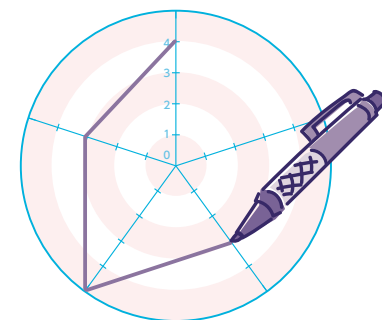
その 1

次ページの
「地域診断チェックリスト」に
記入をしましょう！



その 2

グラフに
結果を書き込み、
自分の地域の
「今」を知りましょう！



その 3

P.5 以降の
「地域活動メニュー」を参考に、
ご自身の地域でできそうな活動
を探しましょう！



その 4

南丹市内の
ユニークな取り組みを
巻末に掲載しています。
参考にしてください！



あなたにピッタリな地域福祉活動は？

あなたがお住いの地域について、A～Eの各設問にお答えください。当てはまるものについてチェックをつけていただき、各設問ごとにチェックの数を数えた上で、下部のグラフに記入してください。

地域診断チェックリスト

結果を記入しましょう！

A

- ☐ 自分の得意なことを地域で活かしてみたいですか
- ☐ どんなボランティア活動があるか知っていますか
- ☐ ボランティア活動に参加したことがありますか
- ☐ 今もその活動を続けていますか
- ☐ 活動を通じて友人や仲間ができましたか

B

- ☐ 地域の井戸端会議をよく見かけますか
- ☐ 最近ご近所さんどうしでおしゃべりしましたか
- ☐ 地域にお住まいの方が集まる機会はありますか
- ☐ それは定期的に行われていますか
- ☐ 地域に世代を超えて住民が集まれる機会がありますか

C

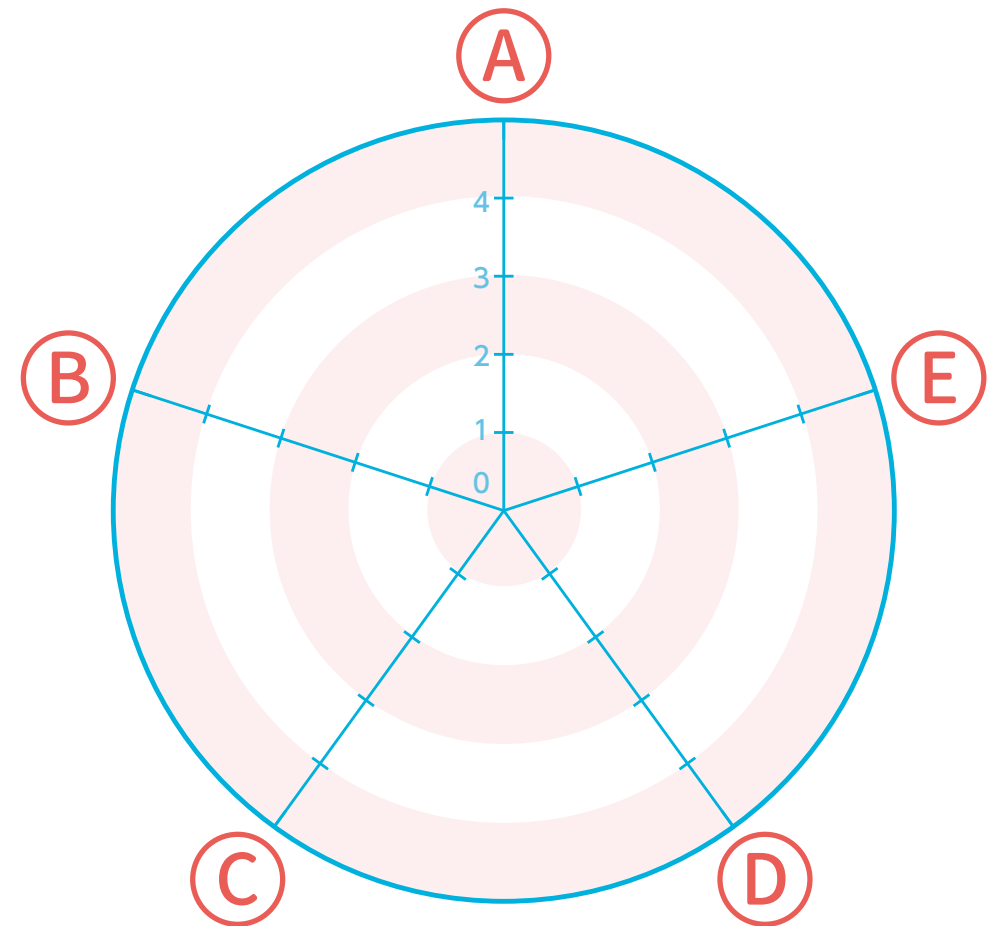
- ☐ ご近所づきあいがありますか
- ☐ 民生委員・ふれあい委員がどのような活動をしているか知っていますか
- ☐ ご近所の情報（ひとり暮らしの高齢者や配慮が必要な人がいる）を知っていますか
- ☐ そのような人のお家を訪問したことがありますか
- ☐ 高齢者や配慮が必要な人などを見守る人や仕組みがありますか

D

- ☐ 地域にお住まいの方の日々の生活における困りごとを耳にすることがありますか
- ☐ 何かあった時、近所に頼ることができる人がいますか
- ☐ ゴミ出しの手伝いなど、ご近所での小さな助け合いをしたことがありますか
- ☐ 仕事とは別に、地域のために活動している住民がたくさんいますか
- ☐ 日常の小さな困りごとをお互いに助け合うような仕組みが地域にありますか

E

- ☐ 自分の家庭で防災の対策はしていますか
- ☐ 防災に関する研修や講座に参加したことはありますか
- ☐ 地域の防災についてご近所で話したことはありますか
- ☐ 地域で防災訓練をする機会はありますか
- ☐ 地域で災害が起こったときに住民が協力し合って行動する仕組みがありますか



A

が少なかった
方は

ボランティア
活動
をしてみませんか？

↓
P.5へ

B

が少なかった
方は

居場所づくり
をしてみませんか？

↓
P.7へ

C

が少なかった
方は

見守り活動
をしてみませんか？

↓
P.9へ

D

が少なかった
方は

生活支援活動
をしてみませんか？

↓
P.11へ

E

が少なかった
方は

防災活動
をしてみませんか？

↓
P.13へ

南丹市内の様々な取り組み事例は

▶ P.15へ！

地域活動 メニュー

ボランティア活動

必要とされている目の前の
ことに、それぞれ自分がで
きることを出し合いながら、
支え合えるまちをつくる活
動です。

ステップ

1

情報をおつめる

南丹市ボランティア情報誌「ぼらん」や、各町のボランティア活動一覧表などを社協でお渡ししています。まずは南丹市内にどんな活動があるのかを知ることから始めましょう。

T・O・P・I・C

南丹市ボランティア情報誌「ぼらん」

南丹市内で活躍されているボランティア団体などを掲載しています。詳しくは南丹市社協窓口かホームページまで。



活動内容を考える

自分の好きなことや、何かしたいと思っていることなどについて考えてみましょう。自分の周りではどんなことが必要とされているかも考えてみましょう。



南丹市内にはいろんな活動があるんだね。

ステップ

2

活動をはじめる

● グループに入って活動する

ボランティアの情報を集めたら、実際に興味のあるグループへ入ってみましょう。活動を始める前に、グループを見学したり、発表などの場を見に行ってみると、活動の内容や雰囲気を事前に知ることができます。

PICK UP

ボランティアグループ紹介

クレージーモンキーズ

定年退職後の趣味としてサックスに取り組み、今では施設や地域のイベントで演奏されているグループです。



● 個人で活動する

グループへ加入するだけでなく個人で活動されているボランティアもたくさんいらっしゃいます。分からないことがあれば南丹市社協へご相談ください。

活動の様子を見学できるグループもあるみたいだから、一度見学してみるのもいいかもしれないわね。あとボランティア保険（※）にも加入したほうが良いわね。

※活動中に自身がケガをしたときや、相手の物を壊してしまったときに、保険が役立ちます。南丹市社協のボランティアバンクに登録すると、保険料が助成されます。

ステップ

3

つながる

ボランティア活動が軌道に乗ってきたら、仲間を増やしてみることも大切です。他のボランティア活動者と交流することで、新たな発見があったり活動を長く続けるコツが見つかるかもしれません。

PICK UP

ボランティア連絡協議会

ボランティアどうしのつながりを目的に、旧町ごとに設置されています。加入すれば、きっと仲間が増えるはずです。



● ボランティア交流会

年に一度、ボランティア活動者の交流会も開かれています。ぜひ一度ご参加ください。

ボランティア活動をすると…

自分もまわりの人も元気になります！



地域活動 メニュー

居場所づくり

世代を超えて、地域に住む人々が自由に参加し、交流することが出来る場をつくることです。

ステップ

1

相談・仲間集め

まずは、地域にどのような居場所が必要か考えてみましょう。一人で考えず、地域のことをよく知っている人や、民生委員さん、ふれあい委員さん、または社協に相談してみましょう。地域住民が気軽に集まれる場について、きっとアイデアが出てくるはずです。

お試しで開催してみる

出てきたアイデアを実行してみましょう。一緒に考えてくれた仲間も巻き込んで、気軽に開催してみましょう。

PICK UP

ふれあい・いきいきサロン

「サロン」という言葉をご存じですか？サロンとは「誰もが気軽に集まれる場」のことで、地域住民が定期的集まり、お茶やレクリエーションを楽しまれています。現在、南丹市内に約130のサロンがあります。



「居場所」とは言っても、どんなことをすればよいのかな…。

ステップ

2

継続する

好評であれば、定期的開催してみましょう。ただ、活動を継続していくためには資金が必要です。参加者みんなが可能な金額でお茶代を出し合うなど、みんなが無理なく続けられるような仕組みを考えてみましょう。

PICK UP

ミラたね助成金

地域の「こんなことをしてみたい！」を資金面でサポートする助成金があります。利用には申請が必要ですので、南丹市社協までご相談ください。



サロン助成金

サロンを立ち上げ、活動される場合もその活動をサポートする制度があります。こちらも南丹市社協へご相談ください。

ステップ

3

仲間を増やす

居場所づくりは「無理なく」「気軽に」が基本ですが、スタッフの負担が大きくなる時もあります。活動が軌道に乗ってきたら、協力してくれる仲間を増やしましょう。地域の様々な人となつなぎを作ること、新しい取り組みが生まれるかもしれません。

PICK UP

サロン紹介 西田サロン（八木町）

西田サロンでは、その年のふれあい委員さんや民生委員さんがお世話役をされています。以前委員をされていた方も、お手伝いとして引き続き参加されます。お世話役は11人と決まっており、毎年、新旧の入れ替わりがあります。



居場所づくりをすると…

世代を超えた地域のつながりができ、地域に住む方々の安心や生きがいにつながります！

サロンだけではなく、地域のお祭りや清掃活動のように、地域のみんなが気軽に集まる場を作ることが大事なよ。私たちの地域なら、どんなことができるかしら。



地域活動 メニュー

見 守 り 活 動

見守り活動は、住民同士が
優しい気持ちで気にかける
い、困ったときに助け合え
る関係作りを行うことです。

ステップ

1

あいさつや声かけ

まずはあいさつから始めてみましょう。道で出会ったときや回覧板を回すときなどに声をかけ合い、生活の中でつながりをつくっておくことで、何か変化があったときに気づくことができます。

地域行事への参加

地域のイベントや取り組みには積極的に参加しましょう。参加者どうしの交流で様々な情報を得ることができます。また、参加されていない方にも目を向けてみると、何か参加できない理由があるかもしれません。

T・O・P・I・C

民生児童委員って？ ふれあい委員って？



地域住民の立場で、地域福祉の推進のために活動されている方々で、各区に1～3人ずついらっしゃいます。民生児童委員は厚生労働大臣から、ふれあい委員は南丹市社協からそれぞれ委嘱されています。

ステップ

2

訪問する

定期的な見守りが必要な方には訪問して直接顔を合わせてお話を伺います。その方の思いに耳を傾け、困りごとを話せる関係を築きましょう。訪問を拒否された場合は、無理をせずにあいさつなどから関係を築いていきましょう。

つなぐ

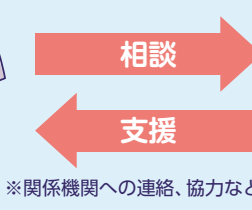
見守り中に気づいたことは、一人で抱え込まずに地域内の民生児童委員やふれあい委員に相談しましょう。



地域住民

相談の例

- ・高齢者に関すること
- ・障がい者に関すること
- ・生活困窮に関すること 等



民生委員・ふれあい委員

活動の例

- ・高齢者宅の訪問・見守り
- ・地域活動への参加
- ・関係機関との連携 等

相談
支援

※関係機関への連絡、協力など

ステップ

3

見守りの仕組みを考える

区や自治会等で見守りの仕組みを考え、地域ぐるみで見守り活動に取り組みましょう。

見守り会議をひらく

関係者が集まり、地域内で見守りの情報を共有しましょう。定期的な見守りが必要な方の対応について相談したり、見守りで気づいた課題を解決する方法について検討します。

PICK UP

見守り会議って？

八木町ふれあいネットワーク会議

八木町には、2カ月に一度地域の民生委員さん、ふれあい委員さんなどが集まり、自身の担当する地域について情報交換をする場合があります。定期的集まることで、課題の早期発見にもつながります。



見守り活動をし ると…

地域住民の安心・安全が生まれます

地域活動 メニュー

生活支援活動

生活支援活動とは、地域住民の生活の困りごとを解決したり、今の生活がより楽しくなるように地域でお手伝いをすることです。

ステップ

1

地域の声を聞いてみましょう！

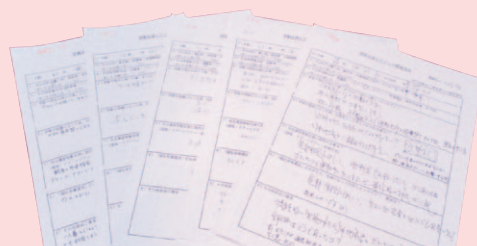
将来自分が80歳になった時、地域でどんな暮らしをしたいでしょうか。「好きなとき、好きなところへ買い物に行きたい」「ご近所さんで助け合いながら暮らしていきたい」…。地域に暮らしている方々は、年齢や性別も様々です。そして、困っていることも様々です。地域で暮らすためには何が必要か、まずは地域の声を聞いてみましょう。地域の集まりやご近所さんとの会話の中に何かヒントがあるかもしれません。

PICK UP

地域の声の集め方

NPO法人 摩気高山の郷振興会 (園部町)

園部町摩気地区では、地域の高齢者の移動手段について検討が始まっています。振興会が主となって、地域の民生児童委員、ふれあい委員協力のもと高齢者宅へ移動に関する聞き取り調査を行いました。



私にもできることがあるのかな？

ステップ

2

集めた声から地域が元気になるためのヒントを見つけましょう！

地域の声を聞くことで地域の“今”が見えてきたかと思います。地域に住む方々が、これからも地域で住み続けられるためには何が必要か、考えてみませんか。とは言っても、ひとりで悩む必要はありません。南丹市社協には、地域を元気にするプロ・生活支援コーディネーターがいます。ぜひ一度、南丹市社協へご相談ください。地域のこれからを一緒に考えていきましょう！

T.O.P.I.C

生活支援 コーディネーターって？

生活支援コーディネーターは、地域のさまざまな活動や支え合いを発掘しながら、住民の皆さんと一緒に地域を元気にする仕事をしています。

生活支援の取り組みをすると…

福祉に関する制度やサービスにできるだけ頼らない「強い地域」になります。

もちろんよ。ゴミ出しに困っているご近所のお年寄りがいらっしたらひと声をかけて手伝ったり、「お互いさま」の助け合いが大切なよ。



ステップ

3

地域の支え合いの仕組みを作りましょう

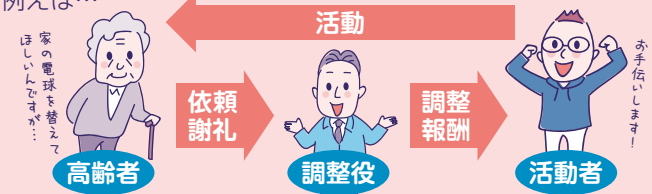
地域の困りごとを解決するためにはご近所さん同士の助け合いが必要不可欠です。毎週のゴミ出しが辛い高齢者をご近所さんが手伝ったり、地域の子どもが地域の清掃活動をしたり…。地域に住む方の「してほしいこと」と「できること」がつながり、年齢に関係なくご近所同士で支え合うことができれば、南丹市は更に住みよい町になるはずです。それぞれの地域に合った「支え合いの仕組み」を私たちと一緒に作りましょう。

PICK UP

支え合いの仕組みって？

現在、南丹市周辺の市町村では暮らしの困りごとを住民同士で解決する取り組みが始まっています。

例えば…



地域活動 メニュー

防

災

活

動

日ごろから防災訓練や学習
を行うことが、自分や地域
を守ることにつながります。

ステップ

1

非常持ち出し袋の準備

まずは自分の防災意識を高めることから始めてみませんか？はじめの一步として、非常持ち出し袋を用意するのがおすすめです。

PICK UP

非常持ち出し袋の中身は何を準備すればよいの？



- 水・食料×3日分×家族の人数分
 - 救急用品
 - 現金
 - 懐中電灯
 - 歯ブラシ など
- ※子どもや高齢者がいる家庭は、それぞれ必要なものも用意ください。

避難場所や避難経路の確認

お住まいの地域には、一時避難所と収容避難所があります。避難場所の確認とそこへ行くまでの安全な避難経路の確認を行いましょう。

南丹市のハザードマップを活用しましょう。詳細は南丹市役所ホームページへ。



災害が起こった時、安全に避難場所へ行けるかどうか不安だわ…。

ステップ

2

避難訓練・防災講座への参加

地震や台風、大雨など、様々な災害を想定して、避難訓練に参加してみましょう。訓練や学習を繰り返す行うことで、いざという時に自然と体が動くようになります。

PICK UP

南丹市地域防災講座

南丹市では、毎年地域住民を対象とした防災講座が開催されています。詳しくは、南丹市社協までお問い合わせください。



T.O.P.I.C

災害時にこそ「地域の力」

災害発生時、テレビやラジオの情報よりも人々を動かすものは「身近な人からの声掛け」です。近年の豪雨発生時、避難した人の多くは「近所の人々が避難所に行くと言ったから」と答えたそうです。

災害はいつ起こるかわからないから不安よね。もしもの時、ご近所どうして協力し合えるように、日ごろからお互いに挨拶し合うことも防災につながるのよ。



ステップ

3

地域で防災について考えてみる

● 自主防災組織を立ち上げる

災害による被害を予防し、軽減するための活動を行います。「自分たちの地域は自分たちで守る」という理念に基づき活動します。

● 既存の団体を生かす

区や自治会など、既存の団体を自主防災組織として兼ねる、もしくはその下部組織に自主防災部門をつくることもできます。

PICK UP

自主防災組織って？

大西区自主防災会（園部町）



園部町大西区では、区の中に防災組織をつくり、区長、消防団、民生児童委員、ふれあい委員等が協力しながら「災害時対応マニュアル」の作成・更新を行っています。また、避難訓練等も行っています。

防災活動をすると…

地域で防災について考えることが、結果的に地域の助け合いへとつながります！

南丹市内の地域福祉活動をご紹介します！

ここからは、すでに南丹市内で取り組まれている様々な地域福祉活動を一部ご紹介します。これまで出てきた「ボランティア活動」「居場所づくり」「見守り」「防災」「生活支援」の5つのテーマを軸に、それぞれの活動を分類しています。気に入った活動があれば、是非参考にしてください。活動の詳細が知りたい場合はいつでも南丹市社協へご連絡ください。

居場所

集合場所は水車の見える公民館

(八木町山室)

八木町山室には大きな水車が目印の公民館があります。「今日、ちょっと公民館に集まるか」。天気の良い日は地域にお住いの方々どうしで誘い合って、青空のもと公民館でお茶会をされています。開催日、時間帯はその日の気分次第。公民館の前を通る人がいれば声をかけてお茶会へ誘うなど、無理なく楽しく続けられています。

いつも参加される方のお一人は「時々こうやってご近所さんで集まる機会があるのは嬉しいで

す。これからも無理なく続けられたらと思っています」と話されていました。



居場所

佐々江夕食会

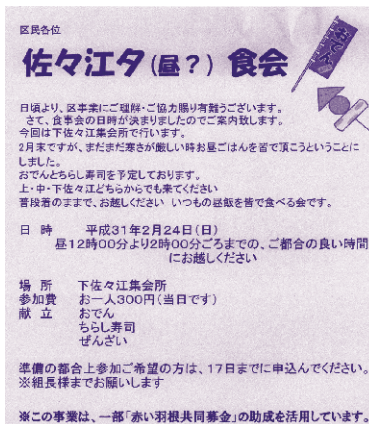
(日吉町佐々江)

「こんな佐々江になったらええな」を合言葉に、佐々江の未来を考えるプロジェクト“^{みなかもん}皆来者プロジェクト”が平成29年にスタートしました。その中で、区民全員に「これからの佐々江」についてアンケートを取ったところ「みんなで一緒にご飯を食べる機会が欲しい」という回答が多かったため、2カ月に一度全区民を対象とした夕食会



を開くことになりました。これまで計5回開催しのべ200人以上の参加がありました。「普段着でたまには皆で食事会、佐々江が一つの大きな家族に」を合言葉に、どなたでも楽しめる笑い声いっぱいの夕食会となっています。

楽しくできる集まりは、形を問わずどんな地域でもできると思います。ぜひ皆さんの地域ならではの居場所を見つけてみてはいかがでしょうか。



居場所

みんなでラジオ体操

(日吉町東胡麻)

「腕を前から上にあげて大きく背伸びの運動から～」のかけ声と、聞きなれたピアノの音。ここは、東胡麻のとある建物の前。毎朝8時30分になると、ここに4～5人の女性たちが集まってきます。「ラジオ体操」の始まりは、以前この場所にあったケーキ屋さんが従業員の方のために始められたものだそうです。みなさんそこに参加していましたが、閉店に伴い体操はなくなることに。しかし、このメンバーは、ケーキ屋の店主さんからCDラジカセなどを引き継いで、同じ場所で体操を続けることにしたのだそうです。

今現在も5人のメンバーで毎朝休まず続けてお



り、健康の維持や近所の方の交流の場としてとても大切な場所になっています。メンバーの一人は「限られたメンバーですが、朝いちばん元気に顔を合わせ楽しく話をできる場を今後も継続していきたいと思います」と話されていました。

ボランティア

自分にできることをこれからも続けたい

(美山町のとある地域)

ここは美山町のとあるバス停。このバス停の周辺を長年清掃されている方がいらっしゃいます。その方にお話を伺いました。

「私は現在、80代の男性です。これまで自宅近



くのバス停周囲の清掃作業や花を植える活動を30年程前から行っています。春から夏にかけては週に2回程ですが、秋には落ち葉があるので、毎日ほうきで掃いています。冬には雪かきも行います。自宅近くのことなので、ボランティアという意識はありません。草が伸びている、何か落ちているとつい気にしてしまいます。区から日役手当を出すという話もいただきましたが、私ができる時にしていることなのでお断りしました。これからも自分にできることを身体が動く限り、続けていきたいと思っています」

ボランティア

夏のボランティア体験

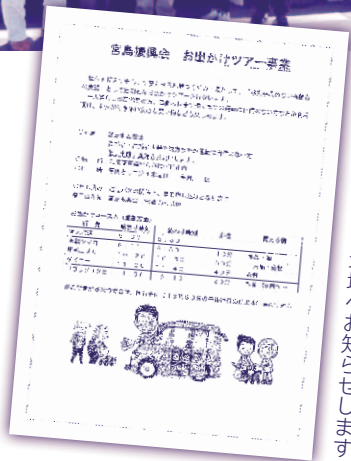
(園部町ボランティア連絡協議会)

「お子様からご年配の方まで、楽しい体験を通して、ボランティアや福祉活動に興味を抱いてもらいたい」という思いから、毎年夏に地域住民を対象としたボランティア体験を開催しています。園部町ボランティア連絡協議会に登録しているグループが点字体験や絵手紙体験など、それぞれに工夫を凝らし参加者の興味を引いています。「親子で参加でき、様々なボランティアがあることを知りました」といった感想もいただいています。ボランティアグループによるマジックショーやオ



元気にすごせるまち宮島協議会の「お出かけツアー」(美山町宮島地区)

世代を超えて安心して暮らせる地域づくりの一環として、移動手段をもたない宮島地区在住の高齢者や遠方までの運転に自信がない方等を対象に、定期的にお出かけツアーを実施しています。運転手と付き添いの2人体制で、近隣では手に入りにくい商品(衣類や使用頻度の少ない日用品等)を求めて、園部町まで買い物支援を行っています。一方、食料品や普段使用する日用品等に関しては、美山町内の店舗を回り地元の販売店も利用しています。



チラシで地域へお知らせします

お出かけツアーの仕組み



自治会、区、民生児童委員、ふれあい委員、水防要員、消防団の協働による防災活動(八木町南地区)

① 65歳以上のひとり暮らし宅への防火訪問

消防団員と民生児童委員やふれあい委員が二人一組となり、地図を片手にひとり暮らしの高齢者宅を訪問します。訪問先では、火災警報器や消火器の確認や電気ケーブルの配線チェックなどに加え、「体調はいかがですか」など見守り活動も同時に行います。

② 訓練(自治会主催)

1) 水防訓練(毎年6月)

各区の水防要員が、水防計画に基づき、園部消防署員の指導と消防団の指揮のもとに、土のう工法や救急救命の訓練を行っています。

2) 総合防災避難訓練(毎年9月)

地震災害の想定により、地域住民が一次避難所から集団で、八木中学校グラウンドに避難し

ます。その後、消防団による消火器訓練、バケツリレーによる初期消火訓練、消防署による煙ハウス体験、社協による炊き出し訓練などに参加しています。



ひとり暮らし宅への防火訪問

水防訓練

近隣ミニネットワーク

(園部町木崎町)

安心して住み続けられる地域を目指し、見守りが必要な高齢者や障がい者などを対象に、近隣の人たち(協力員)がネットワークをつくり支える体制を整えています。向こう三軒両隣の関係で穏やかに見守りを行い、日常の変化を気に掛ける見守り活動です。サロンを活用した見守りや、自主防災会との連携による災害時の避難誘導等の支援も取り組めるよう、助け合いマップ作成などにも取り組んでいます。



*緊急連絡先などを記載する安心カードを配布し、冷蔵庫に貼ってだれでもいつでもわかるような工夫もされています。

天引区の活性化と未来を考える会の「便利屋さん」(園部町天引)

この会は、2012年9月に地域の活力を取り戻すことを目的に、区民全員で設立された会です。会のメンバーの方々にお話を伺いました。『『ほたるコンサート』や月2回の『天引むくむく市(野菜・米・加工品の販売)』の開催などさまざまな取り組みを積み上げの中で、ほんとうに顔の見える付き合いができるようになってきました。住民同士のつながりが深まる中で『電球切れたけど換えてくれへん?』『家の周りの草刈り手伝ってくれへん?』そんな声が聞こえてきました。そこで

地元の広報紙で助けてくれる方を募集し、もともとご近所さんから用事を頼まれることも多かった方たちが集まり2019年4月に『便利屋さん』が誕生しました。実際に利用した住民の方からは『便利屋さんがいてくれて心強い』『これからも続けてもらいたいし、頼んでいきたい』という

この日は防獣ネットの取り付けを行いました



むくむく市の様子

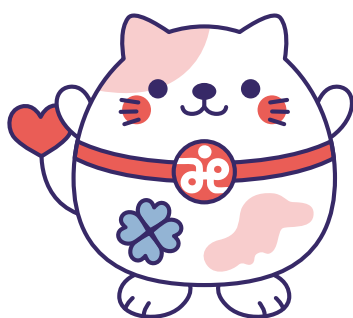
▲月1回発行の広報紙で便利屋さんの案内を行っています

困ったときはいつでも相談ください

「地域で何かしたい!」と思っている皆さんにとって、本冊子は参考になったでしょうか。活動の中で、困ったこと・相談したいことがあれば、是非私たちへご相談ください。一人で悩まず、一緒に地域を盛り上げていきましょう!

南丹市社会福祉協議会 連絡先

南丹市域	地域福祉センター	TEL : 0771-72-3220
園部町	園部事務所	TEL : 0771-62-4125
八木町	八木事務所	TEL : 0771-42-5480
日吉町	日吉事務所	TEL : 0771-72-0947
美山町	美山事務所	TEL : 0771-75-0020



南丹市社協マスコット
ニャンたん

編集・発行

社会福祉法人 南丹市社会福祉協議会

〒629-0301 南丹市日吉町保野田垣ノ内11番地

電話 0771-72-3220 FAX 0771-72-3222