

人生 100 歳時代に向けて はじめてみよう！



＜団地自治会向け＞
健康づくり、コミュニティづくりのススメ

-
- ✓ 団地の活力なくなっていないですか？ 1ページ
 - ✓ はじまっています！「健康団地」 3ページ
 - ✓ はじめてみよう！「健康団地」 9ページ
-

団地の活力なくなっていないですか？

- とおり近所に誰が住んでいるのか分からなくなった…
- 団地自治会でお祭りやイベントをやっても、人が集まらなくなった…
- 子どもや若い住民が減って、高齢者ばかりになった…
- 新しい入居者が入ってきてても交流が進まない… などなど

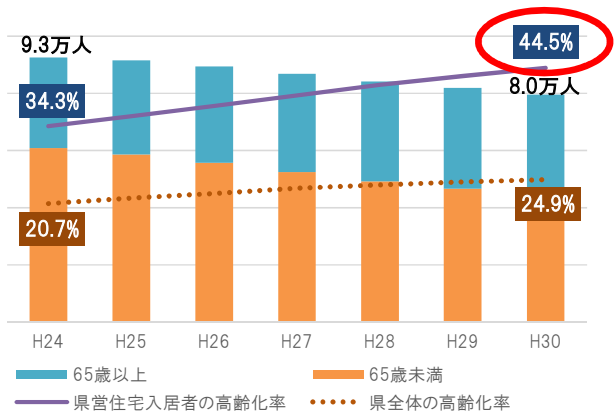


どうしてこんなことに？ ～県営住宅の現状～

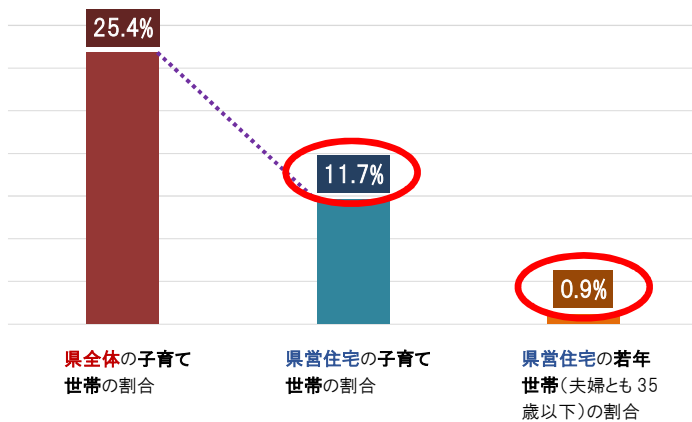
入居者の高齢化

平成 30 年4月現在、県営住宅の入居者の半数近くが 65 歳以上の高齢者です。

県営住宅の入居者の高齢化率は県全体より 20% 近く高いうえ、圧倒的なスピード感で高齢化が進んでいます。



少ない子育て・若年世帯



子どもはコミュニティ活動のきっかけにもなりますが、平成 30 年の県営住宅の子育て世帯の割合は、県全体より大幅に少ない約 12%です。

県営住宅では、夫婦とも 35 歳以下の若年世帯の割合も、1% 以下に過ぎません。

✓ そんなときは「**健康団地**」をはじめてみませんか？



「健康団地」とは？

人生 100 歳時代において、入居者、県、市町、福祉団体等の連携のもと、近隣住民も巻き込んだ多様な交流により、県営住宅を「だれもが健康で安心していきいきと生活できる健康団地」へと再生することです。この健康団地への再生を実現するためには、入居者の皆さんによる健康づくり・コミュニティづくりの取組みが重要です。



健康団地の主な取組み(健康づくり、コミュニティづくり)

I コミュニティルーム・広場の整備

地域に開かれたコミュニティ活動を活性化させるため、県営住宅の建替えの際にはコミュニティルームやコミュニティ広場などを整備します。

団地自治会や地域のニーズ等によって、コミュニティカフェの設置や、高齢者や子育て向けサービスの誘致を検討します。



II コミュニティづくりの展開

地域に開かれたコミュニティ活動が展開されるよう、市町などと連携しながら入居者の取組みを支援していきます。

また、入居者の中から活動の担い手を育成するとともに、イベント、講習会等を実施して、コミュニティ活動への参加を促します。

III 元気に住み続けるための健康づくり

健康づくりに関する運動、健康相談、健康診断など、未病改善に向けた取組みを、市町などと連携しながら支援していきます。

併せて、生活習慣病の対策として、食生活の改善に向けた講座や料理教室等の開催も支援していきます。

IV 生涯学習等による生きがいつくり

生涯学習などにより学び続けたり、特技や趣味等を生かして団地入居者が団地教室等で講師として活躍できる機会などを設けるよう、市町などと連携しながら支援していきます。



はじまっています！「健康団地」

では、実際に「健康団地」がはじまっている3つの団地をご紹介します。

「健康団地」とは、例えばどのような活動をしている団地なのでしょうか。

事例1 浦賀かもめ団地

横須賀市の浦賀かもめ団地では、「もし認知症になっても、安心して暮らせる町、徘徊しても周りで見守りができる町に！あんぜん安心健康団地」をスローガンに、団地自治会や団地内の医療・福祉事業者などで組織された健康団地推進協議会が、「健康団地」の取組みを進めています。

交流拠点「ふれあいの家」

県が空き住戸を改修し、団地自治会や健康団地推進協議会が交流の場として活用しています。



「よろず相談会」

団地住民の相談を団地住民ボランティアが受け、行政や専門機関につなげ、解決を図ります。

「ふれあいクッキング」

電子レンジを使った簡単な料理などを学び、おしゃべりなどのコミュニケーションを楽しんでいます。

ご高齢の男性の参加も定着してきています。



「脳と体のわかがえり塾」

県の講習を受講した入居者が講師となって、認知症予防に効果があると言われているコグニサイズを行っています。



「在宅医療に関する講習会」



「最後まで、かもめ団地で暮らせる仕組みづくり」の一環として、地元の診療所の院長を講師に招き、在宅医療に関する講習会を開催しました。

参加した方からは、日頃から不安に思っていたこと、分からなかったことなどについて、丁寧な説明があつて安心したとの声が多数寄せられました。

診療所などの誘致

県は、団地の空き施設(店舗)を活用して、医療・福祉サービスを提供する事業者を募集しました。

診療所と小規模多機能型居宅介護施設が開設され、入居者や周辺住民の皆さんに、ご利用いただいています。



！ 浦賀かもめ団地のまとめ

「ふれあいの家」などでのイベントに参加された方は、ほかの入居者の方とおしゃべりなどのコミュニケーションを楽しんでいます。浦賀かもめ団地の健康団地推進協議会は、これらの取り組みが高い評価を受け、「第5回 健康寿命をのばそう！ アワード」で「厚生労働大臣 団体部門優秀賞」を受賞しました。



事例2 日野団地

横浜市港南区の日野団地では、団地自治会で組織した「憩いの家運営委員会（健康団地推進協議会）」が、団地住民のボランティアの協力を得ながら、区役所の福祉保健課や地域包括支援センターと連携して、「健康団地」の取組みを進めています。

交流拠点「憩いの家」

県が空き住戸を改修し、「憩いの家運営委員会（健康団地推進協議会）」が交流の場等に活用しています。

大部屋ではサロン活動、中部屋では小人数での打合せ、小部屋は図書室などに使われています。



「図書室」

健康情報の発信センターとしての機能を持たせるため、「憩いの家」に図書室を設置し、健康情報に関する本などを置いています。



「サークル活動」

「憩いの家」では、入居者の方が様々なサークル活動を行っています。

「習字」「切り絵」「刺しゅう」などの活動が人気です。



「歯と口の健康相談会」

「健康づくり」の面で、食に関連する「歯や口腔のケア」はとても大切とされています。

このため、団地自治会が地域の歯科医師会などと連携して、団地住民を対象とした歯科検診や相談会を実施しました。



「生きがいづくり講習会」



地域包括支援センターと連携して、「いきいき健康とボランティア 向三軒両隣」をテーマに、講習会を開催しました。

日野団地における高齢者の現状や、健康と生きがいなどについて講演があり、参加された方も熱心に聞いていました。

子育て世帯向け住戸

県は、団地の空き住戸を活用して、高齢化率が高い県営住宅を中心に、間取りの変更や洋室化などのリフォームを行い、子育て世帯向け住戸として提供し、若い世代の入居を促しました。



！ 日野団地のまとめ

日野団地の「憩いの家」は週5日オープンしており、入居者の皆さんは、切り絵や刺しゅうなど、思い思いの趣味に没頭して楽しんでいます。「憩いの家運営委員会」は、ボランティアの方の協力や、民間の助成金を活用しながら、相互の見守りを兼ねた楽しい「たまり場」を運営しています。



事例3 今宿第二団地

横浜市旭区の今宿第二団地では、団地自治会が中心となり、地域包括支援センターと連携して、「健康団地」の取組みを進めています。

多目的ホーム「まごころの家」



県が空き住戸を改修し、団地自治会等が交流の場として活用しています。

「まごころの家」という名前は、^{まごころ}孫・子・老の多世代が交流できる家となるよう団地自治会等で話し合って決めました。

「健康相談会」

地域包括支援センター(社会福祉士、看護師、主任ケアマネージャー)による健康相談を、毎月実施しています。



「住民交流会」

おしゃべり、健康マージャン、トランプなどによる交流が行われています。



「まごころの家」のオープニングイベントでは、ボランティアの方による紙芝居が上演され、入居者の方は、昔を懐かしむように聞き入っていました。

「ロボット体験キャラバン」

コミュニケーションづくりの一環として、ロボット体験キャラバンを開催しました。

県がコミュニケーションロボット「パルロ」などを用意して、「パルロ」と一緒に歌ったり、体操したり、いつもの集まりが、さらに元気で楽しいものになりました。



「健康チェックセミナー」



地域包括支援センターと連携して、「ライフスタイルと健康チェック」をテーマに講習会を開催しました。

講習会後には、お茶飲みサロンも開催され、楽しく参加されていました。

空き住戸の活用

県は、団地の空き住戸を活用して、間取りの変更やバリアフリー化を行い、団地自治会などによるコミュニティ活動の拠点を整備しました。



！ 今宿第二団地のまとめ

今宿第二団地の「まごころの家」は、おしゃべり、健康マージャン、トランプなどを中心に、入居されている方の交流の場になっています。地域包括支援センターなどの関係団体と積極的に連携して活動しているほか、「まごころの家」の名前の由来にもなっている「孫・子・老」についても、近隣の保育園と多世代交流を進めていて、「まごころの家」で園児から歌のプレゼントをもらったこともあります。



はじめてみよう！「健康団地」

県営住宅を「健康団地」にするために、入居者の皆さんは何をすればいいのでしょうか？

「健康団地」って難しそう…



「健康団地」は難しいものではありません。

あたらしく組織を作る必要はありませんし、活動場所も既存の集会所や団地内の広場などで問題ありません。活動内容も含めて、できる範囲でかまいません。

例えば、団地自治会が集会所や広場等を使って「健康づくり」や「生きがいつくり」など、入居者の皆さんが交流できる活動を行っていれば、それは「健康団地」なのです。

それで、「健康団地」って何からはじめればいいのか？

まずは、団地自治会を中心に入居者の皆さんが気軽に交流できるイベントなどを行きましょう！

参加を強制してはいけませんが、参加してくれる人が少なくとも声を掛け続けることが重要です。

参加者が増えていけば、団地に活気が戻ってきます。



ところで、「健康団地」って誰がやるの？

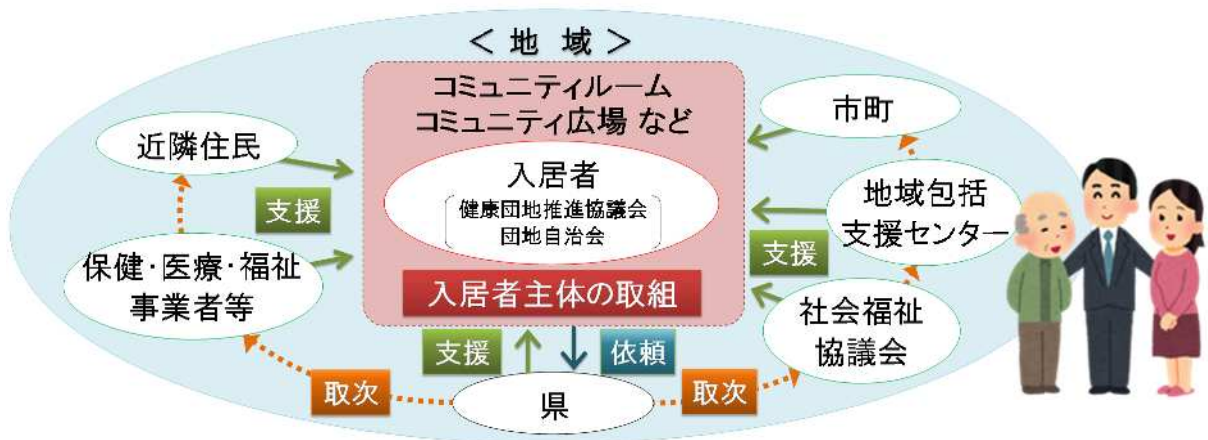


「健康団地」は、入居者の皆さんが主体です。

継続的に活動するためにも、団地自治会など入居者の皆さんが主体的に取り組むことが大切です。

県、市町、地域包括支援センター、社会福祉協議会などが、皆さんの活動を支援しています。

市町などが実施している事業をやってみたいけど、どこに相談したらいいのかが分からないなどの場合は、県が市町などにご相談を取り次ぎます。



「健康団地」では、どんな活動ができるの？

団地自治会が集会所などで行う「健康団地」の活動を支援します。

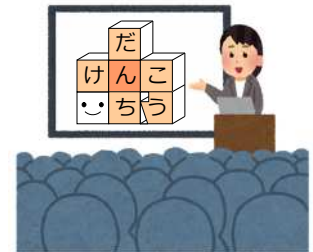
次のような支援を無料で行っていますので、ご活用ください！

(* 実施状況などにより、ご希望に添えない場合があります。)

講習会

団地自治会などが行う講習会の講師を派遣しています。

主な講習会の例は次のとおりですが、「生きがいづくり」や「健康づくり」など、「健康団地」と関連のある内容であれば、ほかのテーマでも講師を派遣できます。



担い手不足にお困りの場合には、ボランティア活動の講習会がおすすめです。

講習会の例	主な内容
健康ウォーキング	・安全に効果的に歩くポイント ・ウォーキング理論の実践
健康のための食べ方	・生活習慣病予防のための食事 ・サプリメントの選び方
アンチエイジング	・老化予防のための食事・運動 ・歯の健康やフットケア
終活	・最期まで自分らしく生きるためのポイント ・エンディングノートの書き方
生きがいの探し方	・シニアライフの趣味のを見つけ方 ・社会貢献や生涯学習
地域社会入門	・はじめての地域社会 ・生きがいとボランティア活動

コグニサイズ



介護予防の取組みを行っている団地自治会などを対象に、コグニサイズの講師の派遣などを行っています。

コグニサイズとは、コグニッション(認知)とエクササイズ(運動)を組み合わせた造語です。頭で考えながら身体を動かすことで、脳と身体の機能を効果的に向上させる効果が期待されます。

生活支援ロボットの体験

団地自治会などを対象に、介護などの生活支援ロボットの体験会を実施しています。

さまざまな生活支援ロボットを、ぜひ体験してみてください！



その他の県の支援



ご紹介しましたほかにも、県は、「生きがいづくり」や「健康づくり」のため、さまざまな支援を行っています。

「健康団地」を進める上で困ったことや分からないことがありましたら、まずは県の公共住宅課までご相談ください。

！「健康団地」のご相談はこちらへ



神奈川県 公共住宅課 住宅整備グループ 健康団地担当

電 話 045-210-6561

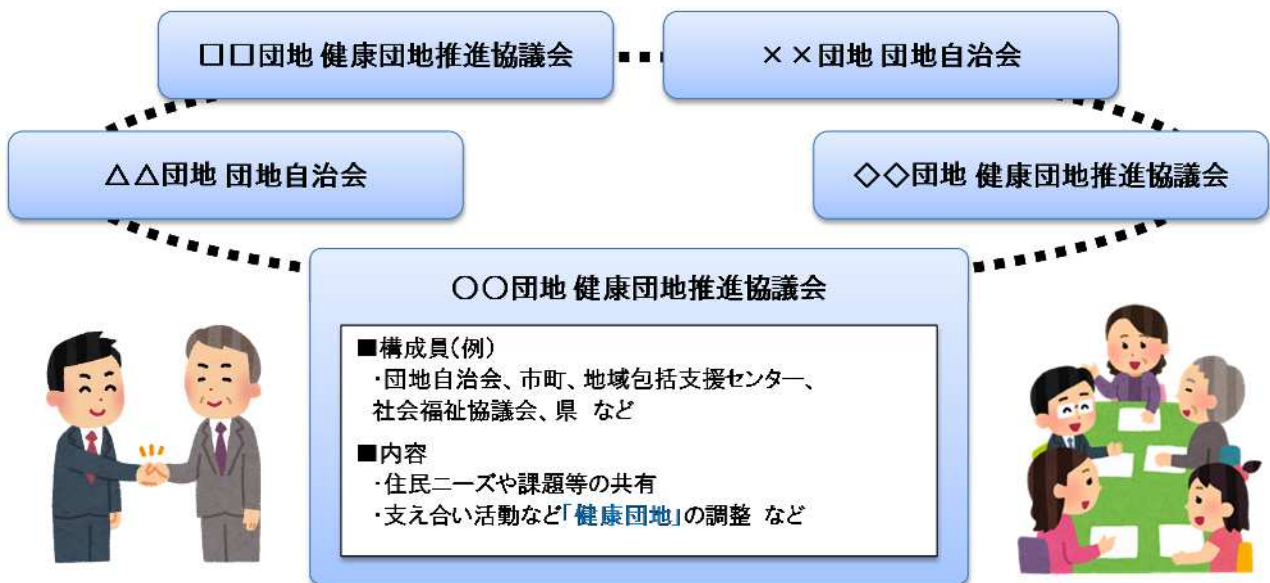
<http://www.pref.kanagawa.jp/div/0714/>



さらに「健康団地」を充実させたい！

「健康団地推進協議会」をつかって、周辺の地域の皆さんと一緒に「健康団地」を行っている団地自治会もあります。

あらかじめ、市町などの関係団体等を含めて「健康団地推進協議会」をつかっておくと、いざというとき、円滑に活動できます。



やっぱり、「健康団地」って何をしたらいいのかわからない…



はじめは、何をしたらわからないかもしれません。そんなときは、他の「健康団地」を参考にしてみましょう。

この冊子でご紹介しているほかにも、各県営住宅でさまざまな「健康団地」がはじまっています。

県ホームページでご紹介していますので、ぜひご覧ください！



健康団地情報 “Do the 健康団地”

<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/j4t/cnt/f534397/>



「健康団地」への資金面での支援は？

「健康団地」を進める上で、お金が必要になることがあります。

(例：電化製品や事務用品等の購入、チラシ等の作成、講師等への謝礼 など)



活動内容によっては、民間団体等からの助成を受けられる可能性があります。

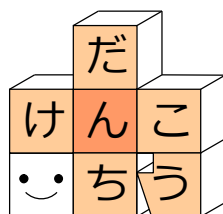
主な助成金の実施団体や助成対象は次のとおりですが、他にも、市町などが自治会支援を行っている場合があります。

名称	実施団体	助成対象	助成額	募集締切
連合・愛のキャンパ	公益財団法人 さわやか福祉財団	新たに始める地域における「ふれあい・助け合い活動が対象で、高齢者・子ども・障がい児(者)を含めた地域ぐるみの助け合い・支え合い活動等に助成(既存事業は対象外)	15万円まで(運営費など)	1月末
(公財)日揮社会福祉財団 社会福祉助成事業	公益財団法人 日揮社会福祉財団	障害者及び高齢者等に社会福祉活動を行っている事業団体に助成	50万円まで(機器・設備購入費) 30万円まで(事業活動費) 10万円まで(事業運営経費)	5月末
生き生きシニア活動顕彰	公益財団法人 日本生命財団	高齢者が主体となり、月1回以上の地域貢献活動に継続的に取り組む団体に助成(知事の推薦が必要)	5万円	11月末
地域福祉活動支援事業	社会福祉法人 神奈川県社会福祉協議会	地域の課題解決や生き活きとした地域づくりに取り組む活動に係る経費の一部を助成	50万円まで(協働事業助成) 20万円まで(一般助成)	2月上旬
事業助成	公益財団法人 太陽生命厚生財団	ボランティアグループ等が在宅高齢者または在宅障がい者等のために行う福祉活動や文化活動に必要な費用等に助成	50万円まで	6月末
キリン・地域のちから応援事業	公益財団法人 キリン福祉財団	地域における障害児・者、高齢者、子ども等の福祉向上に関わるボランティア活動を実施する団体に対して助成	30万円まで	10月末
中央ろうきん助成プログラム	中央労働金庫	「ひとづくり」「まちづくり」「くらしづくり」を対象に、働く人が抱える地域社会の課題を解決する活動に助成	100万円まで(ステップアップ助成) 30万円まで(スタート助成)	1月
老後を豊かにするボランティア活動資金助成事業	公益財団法人 みずほ教育福祉財団	地域に根ざしたボランティアグループで、高齢者を主な対象とする活動等に助成(社会福祉協議会の推薦が必要)	10万円まで(用具・機器等)	5月末

対象となる経費は、助成金によって異なります。

また、年によって内容が変わることがありますので、各実施団体のホームページで助成金の募集要項等を必ずご確認ください。





神奈川県

県土整備局 建築住宅部 公共住宅課 住宅整備グループ
〒231-8588 横浜市中区日本大通 1 電話 045-210-6561 (直通)
ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/div/0714/>

(令和元年 6 月)