

ふれあい、支えあい、助け合う
お互い様の地域づくり

地域をお互い様で耕す本



社会福祉法人 伊那市社会福祉協議会

はじめに

「誰かが」から、「私から」への転換

近年、社会問題になっている人口減少、少子高齢化は、私たちの暮らしに大きく関係しています。伊那市においても、総人口は減少に向かうことが予想され、さらに高齢者人口は増加傾向にあると言われています。この変化は、労働力の減少のみならず、地域における自治機能の低下にもつながってきています。

また、家族形態の変化や個人の価値観の多様化により、従来の様な地域の連帯感が希薄になってきており、「無縁社会」という社会現象も生まれています。地域のつながりの希薄化は、社会的な孤立に伴う孤独死や引きこもりといった社会問題も顕在化してきており、日頃からのつきあいのみならず、近年頻発する自然災害における避難時においても課題になっています。

そうした状況では、これまで以上に「一人」の存在が大切になってきます。全ての人々が大切な一人として、「地域、暮らし、生きがいを共に創り高め合う地域共生社会」を実現するために、「支える」「支えられる」といった一方通行の関係ではなく、高齢者や障害者、海外由来者等あらゆる住民が役割を持ち、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域のつながりの再構築が求められています。

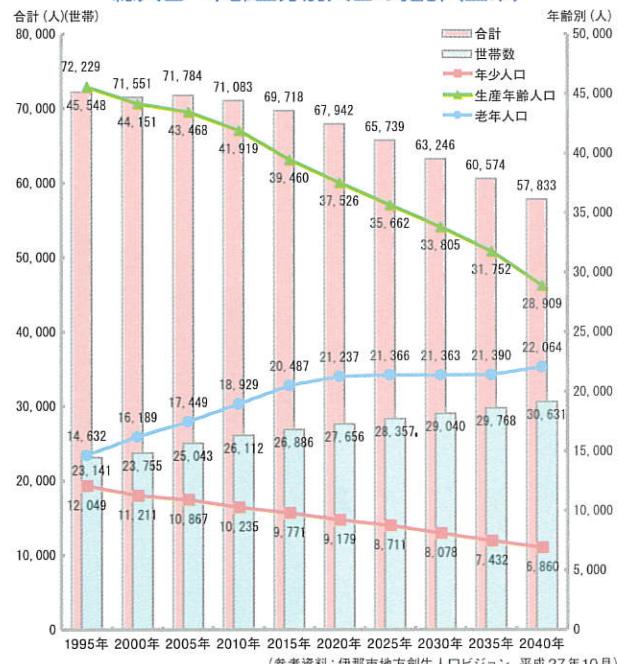
また、これまで家庭や地域、あるいは職場などで対応されてきた生活課題や福祉課題の解決が困難である現在、それらを公的な福祉制度や行政だけでは支援が十分に行き届かない現状があります。

これから地域づくりは、「きっと誰かがなんとかしてくれるだろう…」ではなくなりました。行政や一部の役員さんだけにおまかせする時代が終わり、自分で出来ることは「自ら動く時代」になったのです。また、住民が自ら動くだけでなく、公的な福祉サービスや、企業、商店、農業等も含んだ全ての地域資源と協働して、助け合いながら暮らすことのできる仕組みを構築することが求められています。

本冊子では、地域福祉活動の広がりを期待し、様々な活動の立ち上げの手順やヒントとともに、伊那市内の住民や団体が実施している活動事例を紹介します。

さあ、皆さんの出番です。私たちと一緒に住みよい地域づくりをはじめましょう。

総人口・年齢区分別人口の推計(全市)



(参考資料：伊那市地方創生人口ビジョン 平成27年10月)

本冊子をお読みいただく上でのポイント

本冊子は、住民主体の様々な活動方法を紹介しています。どの方法も人と人のつながりや、相手を思い寄り添う気持ちを大切にして活動しています。

1 見守り・支えあい活動は「日常生活の延長線上」にある

見守り・支えあい活動は、日常生活の中で気付いたことや困っていることから始まります。特別な活動ではなく、普段の暮らしの中で行われています。

3 「仲間とともに」活動する

見守り・支えあい活動を一人で行うのは大変です。ご近所の方やお友達などに声をかけたり、チラシを配布して一緒に活動する仲間をみつけています。

2 「自分にも何かできる」「この地域に住み続けていたい」と思う気持ちが大切

「自分も地域の一員であることへの気付き、「ずっとこの地域で暮らし続けたい」という思いが活動を支えています。

4 「常に話し合って」活動する

活動の方向性や内容、気になる人のことなど…、常に話し合いと活動は隣り合わせです。週1回、月1回など定期的に話し合いをすることで、活動する上で悩みや喜びを仲間と共有することができます。また、新しい展開を生み出すことにもつながってきます。

目 次

はじめに	1
目次	2
支えあいを育む母体	3
地域の支えあいとは?	4
1、ふれあいの場づくり編	
サロンづくり～地域の居場所はみんなのサロン～	5
子ども共育プロジェクト～地域で子どもを育て、子どもが地域を育てる～	6
まちの縁側～ヒト・モノ・コトがつなぐ中間的な空間～	7
2、支えあいの基盤づくり編	
福祉学習会～「普段の暮らしの幸せ」を学んで視野を広げよう～	8
福祉懇談会～地域の課題を整理しよう!～	9
3、助け合いの体制づくり編	
外出の支援～お互い様の気持ちが地域生活を維持する～	11
あつたかご近所ネット～「放っておけない!」から始まる地域の助け合い～	13
4、活動事例	
にじいろサロン	
～しめ飾りとクリスマスリースづくり(上原地域社会福祉協議会)～	14
まちの縁側～縁側図書館～	15
福祉学習会～高齢者疑似体験・車いす体験 (伊那バス株式会社／南アルプス林道バス営業所) 発達障害者センター養成講座(アイセイ薬局伊那西町店)～	16
外出の支援～アッキー友の会(北新社協ふれあい)～	17
相談窓口	18

支えあいを育む母体

伊那市社会福祉協議会は、地域の様々な福祉関係者によって構成され、社会福祉法に位置づけられた公共性・公益性の高い社会福祉法人として、地域福祉の推進に取り組んでいます。地域福祉の推進においては、市内地域それぞれで特性や課題も異なるため、顔の見えるお互い様でその地域の課題を考え解決する母体として「地区社会福祉協議会」及び「地域社会福祉協議会」の組織化を進めてきました。

地区・地域社会福祉協議会

地域住民の福祉意識の高揚を図り、地域住民が福祉についての相互理解と連携をもって「お互い様の地域づくり」を推進できるよう、住民主体の活動に取り組む地域組織です。

1 地区社協

成り立ち

旧伊那市内では昭和40～50年頃に、旧村部は市役所の各支所を事務局として、町部は千世帯を超える区を単位として各区の事務所等を事務局として設立し、地区ごとの福祉推進を担っていただいている。平成18年の3市町村合併後、高遠町・長谷両地区にも各総合支所市民福祉課を事務局として設立されました。

旧伊那市内においては、昭和の合併前の町村（7地区）単位と町部のうち千世帯を超える4つの区の合計11地区に、また高遠町並びに長谷の両地区も旧町村単位に地区社協が組織され、新伊那市においては、13地区社協が組織されています。

役割

地区を基盤とした福祉活動を行います。

- 地域ケア会議の開催
- 福祉イベントの開催
- 送迎ボランティアの運営
- 地域社協、支部社協への支援

など

2 地域社協

成り立ち

地域社協等の設立は、本会が「ふれあいのまちづくり事業」という国の補助事業を平成5年から3ヶ年受けた際に、小地域福祉活動の推進の核となる組織づくりとして市内の各区等に呼びかけたことにより始まりました。市内で最初に発足したのは狐島と西春近の諏訪形で、それぞれ平成6年1月1日が発足日となっています。現在、旧伊那市内においては100地域、また高遠町地区に14地域、長谷地区に6地域の合計120地域社協が組織されています。（令和2年1月1日現在）

地域社会福祉協議会はより顔の見える関係の組織であり、お互い様の助け合い活動等を推進する母体となっています。

役割

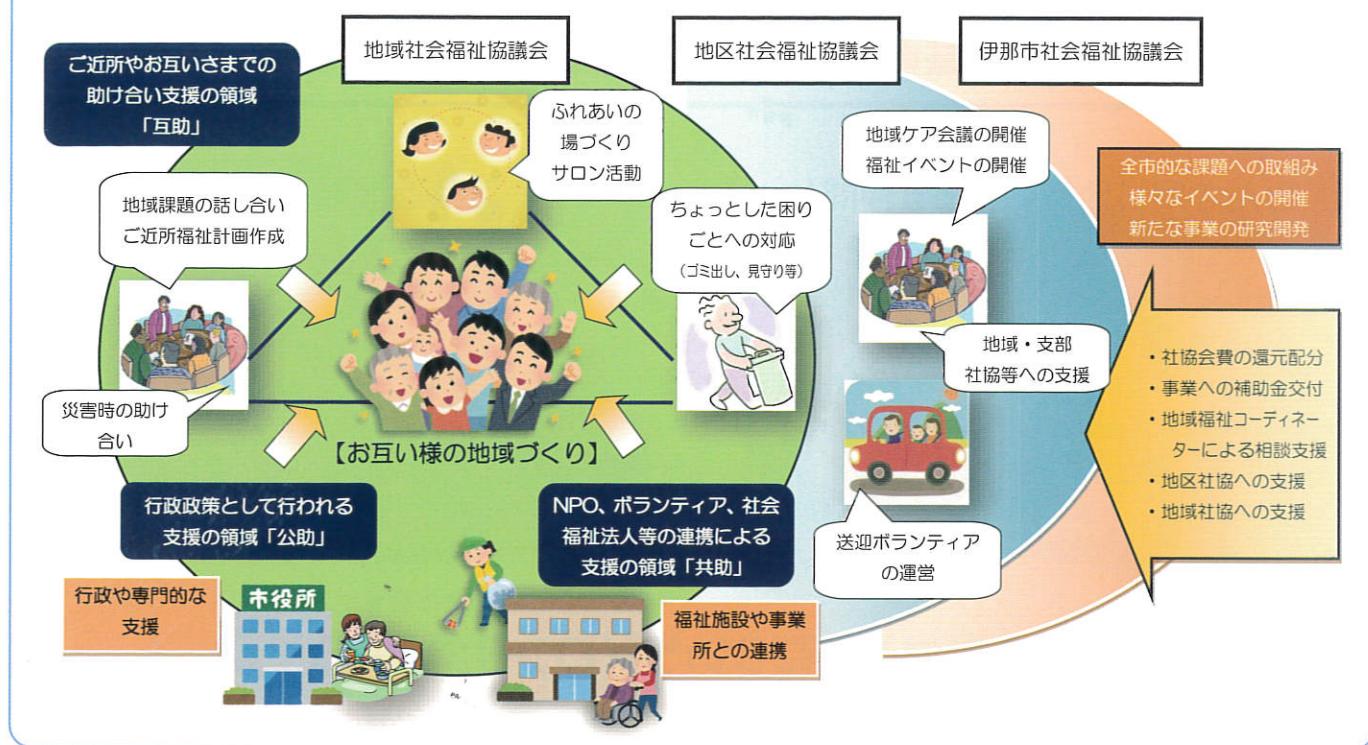
お互いの顔が見える日常生活圏を基礎とした福祉活動を行います。

- ふれあいの場づくり
- 地域課題の話し合い
- ご近所福祉計画の作成
- 災害時の助け合い
- ちょっとした困りごとへの対応

など

社会福祉協議会における小地域福祉活動のイメージ

『ふれあいの場づくり ⇒ 支えあいのシステムづくり ⇒ お互いさまの助け合い活動』



地域の支えあいとは？

人と人とがつながる「ふれあい」の活動 ➡ 5ページ

誰とも話をしない日が多い、近所との付き合いがない、困ったときに相談する人がいない…など、社会から孤立した状況が長く続くと、生きがいを喪失したり、日常生活で不安を感じたりすることにつながります。

そんな不安な日々を、心温かい日々に変えていくために、地域に楽しみを共有したり悩みを話せたりする場所があり、人と人とがつながれる場所がある…。すべての人が「地域の一員である」という認識を深めることができます。

地域に目を向ける「支えあい」の活動 ➡ 8ページ

「あなたの住んでいる地域は、どのような地域ですか？」

地域福祉活動に取り組むためには、地域の多様な福祉ニーズに応えられるような受け皿を広くすることが重要です。地域福祉活動は、地域の実情に応じて様々な取り組みがあり、定型化できるものではありません。

そこで、地域の実状を把握したり、地域活動を相談する話し合いをしてみるのはいかがでしょう？ 地域に目を向けてみると様々な生活課題が見えてきます。しかし、それを恐れてはいけません。地域には宝となる人材やコミュニティがあります。また、認知症や障害、様々な分野の制度などを地域のみんなで学んでみることで、より暮らしやすくなるためのヒントと希望が見えてきます。

地域に根ざした「助け合い」の活動 ➡ 11ページ

地域福祉活動の促進にあたっては、公的サービスの充実はもとより、住民と関係機関が協力関係を築くことや、住民組織や地域のボランティア団体などの主体的な活動が期待されています。

住民主体の活動は、簡単な居場所づくりから始めるのもひとつ、また、組織的に地域の見守りや生活支援活動を盛り込んで始める場合もあります。「私たちにそんなことができるかな…」と思われる方もいるかと思います。まずは志を同じくした仲間をつくりましょう。そして、意思の統一と一定の決まりごとをつくることで、スムーズな活動へつながります。地域に根ざした地域福祉活動の広がりは、安心で豊かな暮らしを継続させます。

サロンづくり

～地域の居場所はみんなのサロン～



みんな同じ地域に暮らす仲間！

身边にほっとできる居場所はありますか。気軽に集まって、おしゃべりをしたり、情報交換をしたり、困った時には助け合ったり…。お茶飲み仲間や健康づくりの仲間、近所のお友達など地域のみんなに声をかけて、仲間づくりのサロンをつくりませんか？「サロン」は同じ地域に暮らす子どもから高齢者まで、お互いの顔を知り、多くの世代が参加できる活動です。



いきいきサロン・にじいろサロン はじめの一歩

- ①仲間を集めよう
- ②どんな居場所にするか考えよう
- ③場所を決めよう
- ④日時を決めよう



活動が決まったら…

- 回覧板・チラシなどで声掛けしましょう
- 役割分担して、運営を助け合いましょう
- 市社協の補助金を活用しましょう



ふれあい知恵袋

Q 他の地区ではどんなことをしているの？

多世代が混ざり合う「にじいろサロン」では、

【伝統行事の伝承】

振り万灯・どんど焼き・しめ縄つくり・餅つき

【美味しいものを作る】

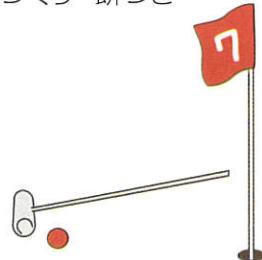
五平餅・やしうま・そば打ち

【体を動かす】

マレットゴルフ・体操

【鑑賞する】

音楽・マジックショー



Q 内容に困ってしまいました…

- 季節を感じられる四季折々のイベントはいかがですか（お花見・流しソーメン等）
- 講師を招いてのイベントも可能です（マジックショー・二胡等の芸能ボランティア）
- 保育園、小学校の子ども達との交流はいかがですか
- 地域のいきいきサポートーやそば打ち名人、地元の歴史に詳しい人などに「教えて」とお願いしてみてはいかがでしょうか。

子ども共育プロジェクト ～地域で子どもを育て、子どもが地域を育てる～

地域の子どもは地域の宝

子育ては、「親だけが担うもの」と思っていませんか。子どもは家庭の中だけで育つわけではありません。地域の様々な人たちに見守られて成長していきます。また、子どもを育てることは、伊那市の将来を担う人材を育てるものであり、親のみならず、地域住民全員が主役です。子育ては楽しいことだけではなく、大変なことも多いですが、親にとって子どもの成長は何ものにもかえがたい喜びです。そして、子ども達が健やかに成長することを地域全体で支え、喜ぶようにすることが重要です。

「子ども共育プロジェクト」で、地域のみんなで子どもを育みませんか？



子どもと地域の育み方

子どもの遊び場 (あそんでがじ)



みんなが集まればコミュニケーションの輪が広がる！子どもが地域住民と一緒に公園、会所の広場、田んぼ、お宅の庭などで遊びます。

みんなでごはん (たべてがじ)



みんなで食べればより美味しい！子どもの遊び場に食事の提供機能を付け加えます。食を通じた体験や学び、出会いがあります。

どんな効果があるの？

- ①異年齢の子ども同士が遊ぶことで、「年上の子は年下の子のお世話をしたり、年下の子は年上の子をお手本に成長する」などの社会性がお互いに身に付きます。
- ②地域の中で育てられたという思い出は、子どもたちが将来、「お世話になった地域に恩返しをしたい」という気持ちを育みます。
- ③地域の大人たちは、参加した子どもがどこの家の子か知ることができ、地域の中で見守る仕組みができます。
- ④地域の若者や、子育て世代とつながることで、地域の新たな担い手の発掘につながります。

伊那市で暮らし、生活する、すべての人
にできることがあります！

- | | |
|------------|------------|
| ● 地域住民 | ● 地区・地域社協 |
| ● ボランティア団体 | ● NPO法人 |
| ● 市民団体 | ● 企業 |
| ● 事業所 | ● 社会福祉法人など |

まちの縁側

～ヒト・モノ・コトがつなぐ中間的な空間～



地域に探そう！つくろう！柔らかいつながり

日常生活の中で、ちょっと外に出て、気軽に誰かに会いたい、言葉を交わしたいな…と思うことはありませんか。

「まちの縁側」は昔ながらの縁側のように、ヒト・モノ・コトが混ざり合い、ゆるやかに流れる時間の中で、人と人とのつながりを紡ぐ場所です。

家の中や玄関ではない中間的な空間である「縁側」のような居場所を、地域に発見したりつくりたりしてみませんか？



まちの縁側とは？

1 つながりを感じられる場

2 お互いが楽しく、心地よい場

3 自由な発想、認め合いの場

つながるヒト・つなげるコト

お店のご主人、近所のおばあちゃん、郵便局のお兄さん、福祉施設の職員さん…あなたと関わろうとする人、あなたを誰かにつなげてくれる人がいます。

つながるモノ

昔懐かしいそばがき、みんなで食べる五平餅、思い出の歌や風景…楽しさや懐かしさなど、心地よくつながるものがあります。

かかわるコト

人と会うこと、人に寄り添うこと、ものを一緒につくること、テーブルを囲んで食べること…人と人とをつなぐ関わりのきっかけがあります。

人と人とのつながりを結び直し、温かい気持ちになれる安心の居場所です。

まちの縁側を探そう！

「ここは縁側になるんじゃない？」そんな場所を地域に見つけて市社協に情報を寄せください。

「まちの縁側」と認定させたいだいたいところに、看板をプレゼントいたします。この看板は「ヒト・モノ・コト」をつなぐ証です。



まちの縁側を作ろう！

どんな場所があるの？

- 公民館 ● 学校 ● 自宅 ● 神社の森
 - 離れ ● お庭 ● 福祉施設 ● お店の中
- 地域のあらゆる場所が縁側になります。

決まりはあるの？

内容や日時など、まちの縁側には決まりがありません。「つながりのきっかけを作りたい！」という気持ちがある人が、できる範囲で、無理なく、自分も楽しんで作れるといいですね。

福祉学習会

～「普段の暮らしの幸せ」を学んで視野を広げよう～



人が共に生きるために学習をしよう

「福祉(ふくし)」は「**普段の、暮らしの、幸せ**」を意味し、「自分の幸せ」と「みんなの幸せ」を共に考え、実現にむけて実践していくことです。

「**福祉学習会**」は、様々なプログラムを通して地域や相手のことを知り、自分のことも知るという“人が同じ地域で共に生きるために学習会”ともいえます。学習する中で、日頃、見過ごしてしまう日常生活の課題に気づき、自分とみんなのより良い暮らしを考え、共に支えあう心を育み、助け合いの活動につなげます。



地域に変化をもたらす福祉学習会



地域や相手を知る

共に生きる



相手や自分を思いやる



地域や自分は何ができるのか、考えて行動する



自分の思いや考え方を伝える

支え合い知恵袋 Q 福祉学習会のテーマやプログラムが決められません。

そんなときは、市社協の地域福祉コーディネーターに相談してみましょう。どんな地域にしたいのか、そのためにはどんな学びが必要なのか、学びを活動につなげるためにはどうしたらいいか、より良い学びとなるお手伝いをします。

例えば、こんな学びがあります

- 認知症サポーター養成講座
- 発達障害者サポーター養成講座
- あいサポーター養成講座
- 介護保険制度
- 成年後見制度
- 赤い羽根共同募金
- 助け助けられ体験ゲーム
- 障害者スポーツ体験
- 高齢者疑似体験
- 車いす体験
- 手話体験
- 点字体験 など

福祉懇談会

～地域の課題を整理しよう！～



より良い暮らしのための第一歩！

自分たちが暮らす地域はどんなところだろうか？暮らしやすいところ？それとも…？

地域のみんなが集まって、地域の課題について考え、「自分たちになにができるのか」を話し合うのが「**福祉懇談会**」です。

安心して暮らせる地域づくりは、すべての人たちの願いです。地域づくりの第一歩は住民による話し合いからです。



福祉懇談会のススメ

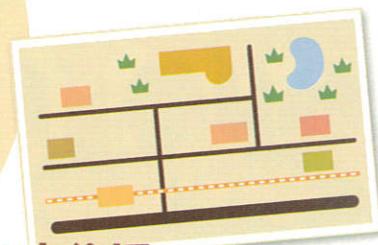
① 地域を見つめ直してみよう

地域住民が集まって課題を出します。自分自身の問題として考え、意見を発表し、参加者の意見を聞くことで地域の課題が見えてきます。

住み良い地域への思いを共有



一人一人が考える住み良い暮らしは異なります。こんなことが自分たちの地域にあつたらより良く、そして楽しく暮らせるのではないか…。思いを共有することにより、同じ方向を向いて話ができるようになります。



地域の良いところ、あるもの探し

地域の中には、そこで暮らしている人の知恵や工夫、ゆるやかなつながり、支えあいがあります。暮らしの中では当たり前で、意識せずにしているために、大切さに気付いていない場合もあります。

このような形にならない取り組みに気付くことも、住み良い地域づくりにつながります。

ポイント



災害時住民支え合いマップを日頃のつながりへ

支え合いマップは、災害時・緊急時に支援が必要な人に対して、みんなで「いつ、だれが、どのように」安否確認や避難行動を支援するのかなどを、考え方話し合い、その結果を地図に書き込みます。

話し合いの中では、日常的に心配がある方や困り事などが出でてきます。その中で出された課題を考えることによって、日頃からのつながりができます。

2

課題や目標などを共有しよう

出された課題や地域への思い、目標をまとめることで、地域の姿が見えてきます。

課題が共有化され、自分の意見が話し合いの場に反映されることで、全員が自分自身の問題として取り組むことができます。



3

課題解決に向けたアイデアを出そう

出された課題を地域の中で解決するために、「自分たちに何ができるか」という視点でアイデアを出します。役員や参加者だけで考えるのではなく、地域の協力者などの力を借りながら、様々な方で知恵を出し合いましょう。

「地域をどうしたいのか」という思いを具体化していく、また、「自ら動く」ことの大切さを考えます。



4

活動してみよう

課題解決のためのアイデアがまとまったら、失敗を恐れずに実際に活動してみましょう。

活動をして、どうであったのか、みんなで報告会をして次につなげていきます。



ご近所福祉計画の作成と見直し

支え合い知恵袋 Q 気軽に話し合えるようにするためには、どうしたらいいの？

気軽に話し合いができるようにするためには、会場の雰囲気づくりが大切です。お茶やお菓子を用意し、カフェのようなリラックスができる会場づくりをしてみてはいかがでしょうか。

また、参加者全員の話し合いは、大勢で意見を出しづらいと感じる方もいます。参加者を数人のグループに分けて少人数で話すことによって意見が出しやすくなります。

気軽に話ができる雰囲気づくりをすることによって、誰もが参加をしやすくなり、すてきなアイデアが生まれるかもしれません。

外出の支援

～お互い様の気持ちが地域生活を維持する～

社会参加を応援しよう

伊那市は車社会。車があればどこへでも行けます。

公共交通機関やタクシーを活用することもありますが、全ての行き先を網羅することや運行時間、経済面などで利用が難しい方もいます。しかし、外出は地域生活を送るうえで必要不可欠です。

そこで「お互い様」の気持ちを持って、外出をお手伝いするためには「外出の支援」という活動があります。

特に高齢者にとっては、社会参加を促すことができ、安心した自分らしい生活を送ることができます。

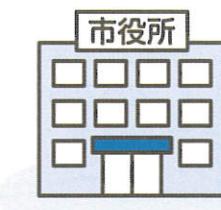


外出支援の進め方

1 外出の様子などを知り、地域の現状を把握する

アンケート調査や訪問での聞き取りなどで、外出の支援を必要としている人の「様子」や「行き先」、「思い」など、地域の現状を知ります。

また、公共交通機関や地域の送迎支援団体といった地域にある資源を確認します。



2 取り組み枠組みを話し合いましょう

高齢者だけでなく、障害者や子育て中の方など、地域にはいろいろな状況の世帯があります。どんな人の外出を、どうやって、どのくらい支援するのかなど、取り組みの大きな枠組みを話し合います。



③ 住民の参加を促し、様々な機関と連携する

住民から支持の得られる取り組みにするためには、自治会の理解と協力は必要不可欠です。自治組織を通して、活動への思いを伝えたり、協力者を募ったりします。

また、行政や市社協、民間企業や商店街など様々な機関と連携することで、活動の幅が広がります。



④ 具体的な計画を立てて、やってみよう！

地区の状況によって、できる助け合いの範囲が異なります。活動の決まりをつくったり、役割分担をするなど、継続性を考慮した無理のない計画を立てます。

はじめから完璧を求めず、まずはやってみることが大切です。

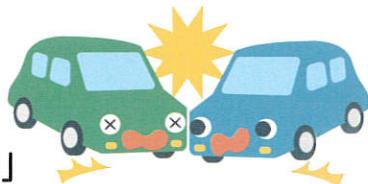


外出支援の ポイント

① 必ず保険に入りましょう

運転手 ➡ 「ボランティア活動保険」

利用者 ➡ 「送迎サービス補償(傷害保険)」



お互いが保険に入り、万が一に備えることで安心感が生まれます。

※ボランティア保険のご相談は、市社協ボランティアセンターへ

② 安全運転講習会や活動者同士の情報交換会をしよう

安全運転講習会で、安全運転への意識を高めることができます。

また、活動者同士で情報を交換し、活動する中での喜びや不安を共有することで、活動を「自分たちのもの」とし、継続性のある取り組みとなります。



あったかご近所ネット

～「放つておけない！」から始まる地域の助け合い～

♥ 節度ある介(なかだち)活動

日常生活の中で「あの人、困っているようだけど…。『お節介』だと思われるのを嫌だから声かけられないや」なんて思うことありませんか？『お節介』の意味は、「節度ある介(なかだち)」「目配り・気配り・心配りができて、他者の困りごとを放つておけない」ことです。

そんな地域の「放つておけない」を「助けてほしい」とつなぐのが「あったかご近所ネット」です。お互い様の気持ちを持って、地域で助け合えれば、高齢になっても地域で暮らし続けることができますし、日頃からの助け合い活動は、犯罪や災害に強い地域づくりにつながります。



あったかご近所ネットのはじめかた

1 地域の課題を出し合ってまとめてみよう

福祉懇談会や住民アンケートを使って、地域の困りごとをまとめます。

2 取り組みのテーマを決めよう

地域の困りごとの中から、『これなら地域で解決できそうだ』とか、『早急に解決しないと心配だ』というところから取り組んでみましょう。

3 助け合い活動の方法を考えよう

- 困っている人と助けてくれる人のマッチング方法
 - 活動を行うときの決まり
- いつ活動するのか 利用料はいるのか
どのように支援するのか など…

4 具体的に活動してみよう

実際に助け合い活動を行ってみてどうであったのか、感想を聞いてみよう。
地域内から寄せられた「ありがとう」の言葉は活動の原動力となります。みんなで共有しましょう。



あったかご近所ネットのポイント

地域で行う助け合いの活動のポイントは、「プロ」ではないところです。ご近所さんだからこそ、「気軽」なのです。困った時には「助けて」と言えるし、自分が得意なことや苦にならずにできることは活かして、困っている人を助けてあげられるのです。そして都合が合わなければ、「今日は助けてあげられないわ」とも言えるのです。

にじいろサロン しめ飾りとクリスマスリースづくり

上原地域社会福祉協議会

～三世代で楽しくつくる 交流の場～



基本情報

活動日時：年に1回
午前9時～正午
場所：上原公民館
参加費：なし
世帯数：245戸
高齢化率：35.0%



内容

三世代が一緒にしめ飾りとクリスマスリースづくりを楽しみ、みんなでお茶を飲みながら、出来上がった作品を披露し合いました。

同じ素材から生まれる様々な作品を見て、会話も弾みます。

サロン活動のポイント

1 世代間の交流ができるように工夫しています。
茶話会の席を世代ごと分けずにごちゃまぜにするなど少しの工夫が交流を生みます。

2 PTA、育成会、子ども会、公民館など、地域の子どもたちと関わる組織と協力して企画しています。

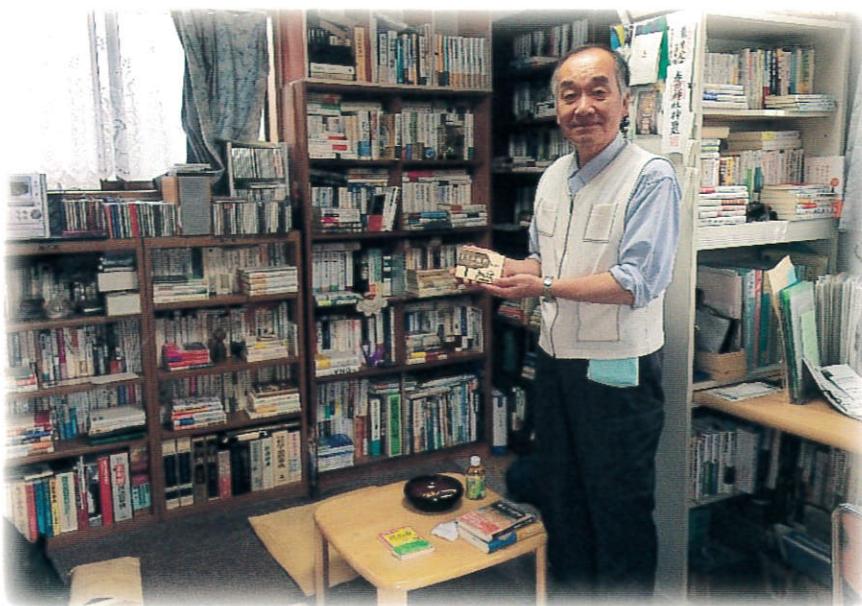
3 みんなが歩いて来られる地域の公民館を会場にしています。



まちの縁側 縁側図書館

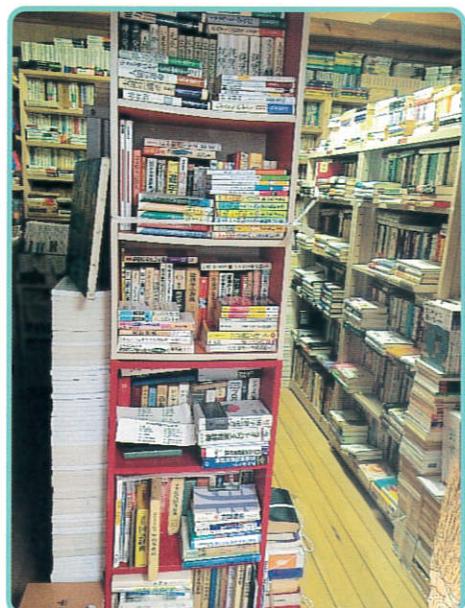
Aさん宅

～好きな仲間と好きなことを。「しあわせだな～」と思える居場所～



基本情報

場所：伊那市東春近 Aさん宅の離れ
日時：近所の方や仲間が集まれる時



内 容

自宅の離れには、数え切れない程の本がところ狭しと置かれています。
飲み仲間や近所の方と一緒に、本を読んだり、お酒を飲んだり、語り合ったりしています。

縁側図書館の3つのポイント

1 つながりを感じられる場

近所の方や昔からの飲み仲間…。
つながるヒトがいます。

2 お互いが楽しく、心地よい場

好きな本やお酒がある。
心地よくつながるモノがあります。

3 自由な発想、認め合いの場

本を読むコト、お酒を飲むコト、語り合うコト…。
つながるヒトやモノが混ざり合って、素敵な出来事が生まれます。



福祉学習会 高齢者疑似体験・車いす体験

伊那バス株式会社

南アルプス林道バス営業所

～誰もが利用しやすく、より安心で快適な交通機関を目指して～



内 容

高齢者疑似体験セットを装着し、高齢者のバスの乗り降りの動作や車内の運賃表の見え方を体験したり、車いすの操作や車内での固定方法を確認します。

高齢者や障害のある方にも安心してご利用いただけるようにと、適切な支援技術を学び、よりお客様の視点に立った事業所づくりをしています。

発達障害者サポーター養成講座

アイセイ薬局伊那西町店

～発達障害のある方や、そのご家族を支えられるお店にしたい～



内 容

発達障害者サポーター養成講座で障害の特性や障害のある方が困っていることを理解し、必要な配慮や手助けの仕方を学びます。

薬の知識だけでなく、自分たちにできる配慮と手助けが少しでもお客様の役に立てば…。そんな思いで行いました。



外出の支援 「アッシー友の会」

運営団体／北新社協ふれあい

～交通不便者を地域で支える～

活動の目的・内容

「通院などのため医療機関へ行きたい」、「日常生活上必要な買い物に行きたい」。しかし、家族が不在だったり公共交通機関を利用できないといった、交通不便者を支援する目的で活動をしています。

利用会員（交通不便者）の要請に応じ、協力会員（支援者）が送迎の支援を行い、利用料として燃料費相当額を定めています。

燃料費等（片道）

- 地区内（新山） 100円
- 中央病院 500円
- 市内 300円
- 市外 800円～1,000円

脳いきいき教室の
送迎もやっています



平成10年から始まった
「アッキー友の会」。年間
100回ほどの利用希望を10名
余の協力会員が支えています。



相談窓口

伊那市社会福祉協議会は伊那市と連携して、生活支援サービスの充実や相談体制の整備など、福祉サービスを必要とするすべての方に適切な支援が届く仕組みをつくります。

- 福祉のことで相談したいけれど、どこに相談したらいいのかわからない。
- 地域の課題やその解決策などの地域づくりについて相談したい。
- など



● 高齢者や障害者の**福祉サービス**に関すること（適用になる制度がわかっている場合の手続きなど）

伊那市役所 社会福祉課 ☎0265-78-4111 高齢者関係（内2312・2313）
障害者関係（2315・2316）

● 高齢者や障害者、生活困窮などの**相談や支援**に関すること（複雑な相談など）

伊那市役所 福祉相談課 ☎0265-78-4111 高齢者・障害者関係（内2353・2354）
生活困窮関係（内2363・2364）

● 子育てに関すること

伊那市役所 子育て支援課 子育て支援係 ☎0265-78-4111（内2322・2323）

● 地域づくり、ボランティアに関すること

伊那市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉係 ☎0265-73-2541
伊那市ボランティア・地域活動応援センター ☎0265-73-2541





地域をお互い様で耕す本

2020年3月発行

発行／社会福祉法人 伊那市社会福祉協議会

地域福祉課 地域福祉係

〒396-0023 長野県伊那市山寺298-1

TEL.0265-73-2541