



中京区の 共同住宅で暮らす 高齢者等を支える 取組事例集

目次

- ① 管理組合が中心となってすすめる取組…………… 01～06
- ② 居住者が中心となってすすめる取組…………… 07～08
- ③ 地域や専門機関が中心となってすすめる取組 …… 09～12
 - 中京区共同住宅支え合い活動推進ミーティングの開催…………… 13
 - 中京区内の共同住宅取組実践者交流会の開催…………… 13



この冊子を手にとってくださった方へ

ミーティングの開催やヒアリング調査を経て、区内で多くの実践があることがわかりました。

手に取っていただいた方のお住まいの共同住宅や地域で、新たな取組をすすめる際の参考としていただき、機会があれば理事会や学習会等でご活用いただければ幸いです。

地域支え合い活動創出コーディネーターは、地域に住む皆さまや、地域をより良くしようと活動されている住民組織、民間の事業者等とも連携し、高齢者が生きがいを持って生活できるよう、つながり・支え合える福祉のまちづくりをすすめてまいります。

1 管理組合が中心となってすすめる取組

case1 | 入居者同士が地域とつながる工夫

つながることで安心した暮らしを 新たな入居者に地域活動のお誘いのひと工夫

掲示板や回覧板のように様々な媒体で地域活動の情報を得ることができますが、管理人と連携して、新たな入居者にはあらかじめ、理事長に声かけをもらうよう独自のルールを定めておられる共同住宅があります。馴染みのない地域に引っ越してこられた方が孤立しないように、地域とつながるための取組です。

Data //

学区 本能学区

総戸数 57戸 築年数 39年



住民交流のためのスペースとして、駐車場奥には「憩いの場」(元受水槽跡地)が設置されています。

取組の工夫・特徴

学区内や町内会で実施される行事の説明の他、高齢者の場合は学区社会福祉協議会が開催する高齢者対象のカフェ等の取組、子育て世帯なら地藏盆等の説明を行う等、世帯のニーズに合わせて情報提供を行っておられます。

実践者の声

交流スペースで、居住者や町内の皆さんと交流ができればと考えています。コミュニケーションの中心の場として、多くの方がつながり、見守り合えるようになればと考えます。



1 管理組合が中心となってすすめる取組

※この事例は、発行後に「町内会が中心」と判明しましたので、訂正します

case2 | 買い物支援

共同住宅のスペースを活用

野菜市&カフェで育む住民間のつながりづくり

町内会との連携により、月に一度、野菜の販売とカフェ事業を合わせた取組を実施されている共同住宅があります。カフェ事業から取組を始めましたが、次第に参加者が固定化。そこで参加者を広げるため野菜市を開始。新鮮な野菜の買い物と、コーヒーを楽しむ中で新たな参加者が増え、コミュニケーションを育む場となっています。また、重たい商品が共同住宅の役員がお宅まで運ぶことで、さりげない会話の中で生活の様子を伺える貴重な機会にもなっています。



Data //////////////////////////////////////

学区 日彰学区
総戸数 105戸 築年数 44年

取組の工夫・特徴

日々の生活に密着した「お買い物」を通じて「高齢者の顔を見ることが出来る活動」をとる思いで計画されたこの取組。常日頃から農園の職員さんと話し合いを行い、野菜の収穫が少ない時期にはイベントも実施されています。買い物をするだけでなく、野菜のおすすめ調理法を聞くことができたり、こんな野菜が欲しい等のやり取りも生まれています。

実践者の声 | 協力:うつみ農園

丹精込めて育てた野菜を通してお客様と直接会話することを大切にしています。野菜の収穫が少ない時期にはいちご狩りを企画しました。販売に留まらないみなさんとの交流をこれからも続けていきたいです。



うつみ農園



出張いちご狩りの様子。子ども達も大喜び!



case3 | 防災への備え

町内会や福祉施設と共に考える

災害時の連携を見据えた防災訓練の実施

築約30年、子どもが大勢いたが今は数名。独居高齢者の数も倍となり、災害時を見据え、お互いに助け合うコミュニティづくりが求められる中で令和4年から発足された防災部会にて計画された防災訓練。隣接する老人保健施設や保育園と災害時の連携も見据え、常日頃から関係を築いています。



Data //

学区 朱八学区

総戸数 38戸 築年数 27年

取組の工夫・特徴

敷地内に遊具があるため、災害時はコンロやテント等の設営に活用できないか検討されています。また、災害時の連携を円滑に進めるため、共同住宅内のみならず、隣接する施設の防災対策を知ること重要視されています。



実践者の声

約半数の住民に参加していただき、管理人室の警報設備や消火栓の使い方等、災害時の動きについて理解を深めることができました。引き続き交流イベント等を企画して、参加してもらうことでお互いの事を知り、災害時には助け合いができるようにしていきたいと思います。

1 管理組合が中心となってすすめる取組

case4 | 広報誌の発行

修繕のお知らせから交流イベントまで 「管理組合ニュース」の発行をとおして広がるつながり

分譲開始間もない頃にアンケート結果の報告等を書面で行ったことがきっかけとなり、現在に至るまで2～3ヶ月に1度管理組合ニュースを発行。修繕のお知らせや理事会の報告の他、大掃除や居住者同士の親睦会の催しの案内もあり、幅広い内容が掲載されています。災害時を見据えた住民間の横のつながりが必要との視点から、特に防災対策に関する内容を重点的に掲載されています。



Data ///
学区 朱八学区
総戸数 38戸 築年数 27年

取組の工夫・特徴

日付やタイトルをカラー字にして目立つようにする他、季節のお花の写真を添える等、様々な年代の居住者に見てもらえるような工夫が凝らされています。

実践者の声

生活様式も昔と比べ変化し、高齢者世帯中心となる中、高齢者の実態を把握する実動部隊が必要だと思っています。



鍵の保管方法を工夫

オートロックマンションに暮らされている高齢者への支援

防犯対策として今や欠かすことができないオートロック。しかし、暮らされている高齢者にとって、介護等のケアをおこなう上で入退室の壁となることも。介護が必要とされる高齢者が多く住まれている共同住宅と介護保険事業者が連携し、集合ポストにキーボックスを入れ、鍵を保管されている取組があります。



Data //////////////////////////////////////

学区 朱八学区

総戸数 47戸 築年数 38年

取組の工夫・特徴

オーナーさんが学区の民生児童委員※1でもあり、居住する高齢者の見守りも行っておられます。もし、生活に支援が必要ながわかれれば、地域包括支援センター※2と連携して対応されています。

※1 民生児童委員とは

厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの担当地域において、関係機関・団体やボランティアの方と協力しながら、福祉に関する相談・援助活動を行っています。

※2 地域包括支援センターとは

地域で暮らす高齢者の皆さまを、介護・福祉・健康・医療の面から総合的に支援するために京都市が市内61ヶ所(中京区内に4ヶ所)で委託運営している公的な相談窓口です。

実践者の声

分譲よりも住民間のつながりが希薄になりがちな賃貸だからこそ、平時のつながりづくりが大切だと考えています。

1 管理組合が中心となってすすめる取組

case 6 | 学習会の開催

高齢化が進む共同住宅で 高齢者のことを考えるきっかけに

専門機関の力を借りて

地蔵盆や焼肉パーティー等、住民間の交流が盛んだった共同住宅に突如襲いかかったコロナ禍。最近も居住する高齢者の緊急事案にスムーズに対応することができなかったことがありました。高齢化も進行する中、将来的に高齢者の声かけや把握を進めていくことの必要性を感じて、地域包括支援センターを講師に招き学習会を開催されました。



Data //

学区 朱八学区

総戸数 82戸 築年数 36年

取組の工夫・特徴

防火対策と合わせてしっかりと住民間で高齢者へのサポートを進めていくべきとの思いからつながった取組です。勉強会では、地域包括支援センターという機関を初めて知ったとの声もありました。

実践者の声

地域包括支援センターの役割の他にも京都市の高齢者に関する施策等、初めての発見が多くありました。防災対策と合わせて高齢者へのサポート体制を考えていきたいです。



2 居住者が中心となってすすめる取組

case1 | 居場所づくり

花のお世話で紡ぐ住民間のつながり

外構の美化活動から園芸サークルを

居住する高齢者の認知症の進行により発生したガス漏れや孤独死。高齢者の居場所づくりの必要性を痛感した理事長は、外構の美化活動に合わせてお花を育てるサークル活動を開始。現在、月に2回開催され、高齢者のみならず子育て世帯も一緒に水やり等を行うことで交流が生まれる場所となっています。



Data //

学区 本能学区

総戸数 57戸 築年数 39年

取組の工夫・特徴

子育て世帯との交流を期待してアサガオを植えたり、参加されている高齢者の提案からレモンやハーブの栽培にも積極的にチャレンジされています。居住者のコミュニケーションをすすめるため、外構以外に駐車場のスペースにも活動の場を広げています。



冬にはイルミネーションも

参加者の声

引越して間もない時に理事長に誘われて参加するようになりました。外出先から帰って来た時に花があることでほっこりできます。



2 居住者が中心となってすすめる取組

case2 | ボランティア活動

高齢者の暮らしの困りごとを ちょこっとお手伝い

共同住宅内で助け合い活動の実践

「地域支え合い活動入門講座」※3の受講をきっかけに、困りごとを抱える高齢者に何かできないかと思った受講者の1人が、共同住宅内で活動を開始。電球の取り換えから買い物のサポートまで、高齢者が抱える幅広いニーズに対応されています。



Data //

学区 朱一学区

総戸数 960戸 築年数 47年

取組の工夫・特徴

ベンチで腰かけている高齢者にティッシュ付のチラシを配ったり、敷地内の商店にチラシを配架してもらう等の地道な広報を継続され、依頼も担い手も増加中。今後は各階ごとでの担い手によるサポート体制づくりを目指されています。



実践者の声

みんなが住みよいコミュニティづくりのために「お互い様」の気持ちでこれからもボランティアを続けていきたいです。

※3 地域支え合い活動入門講座とは
高齢者向けのボランティア等を希望される方に対して生活支援に関する基本的な知識や活動を始めのために役立つ情報を提供する講座で、地域支え合い活動創出コーディネーター※4が実施します。

※4 地域支え合い活動創出コーディネーターとは
地域で高齢者が安心して暮らしていける仕組みを作っていくお手伝いをします。京都市より委託を受け、各区社会福祉協議会に配置しています。

3 地域や専門機関が中心となってすすめる取組

case1 | つながりづくり

共同住宅で暮らす子育て世帯と 地域の高齢者とのつながりづくり

ミニ地蔵盆の実施

世帯の3/4が共同住宅に暮らしている町内にて、学区民生児童委員協議会が主催のミニ地蔵盆が開催されました。共同住宅に暮らす子育て世帯は大半が他地域からの転入。地域の行事の情報が行き届かない共同住宅も多く、子育て世帯を中心につなかりが希薄な状況が懸念されていました。開催をとおして地域の高齢者をつながり、同じ地域で一緒に暮らしていくための仲間づくりを進められています。

Data //

学区 竹間学区

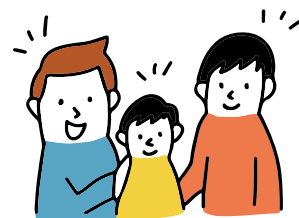


取組の工夫・特徴

お子さんを中心とした交流の場を設けることで誰もが自然と笑顔に。近い月齢のお子さんを持つ親御さん同士のつながりはもちろん、地域の高齢者とも気軽に相談できる関係づくりにつながっていきます。

実践者の声

コロナ禍で産後鬱となられた方も増えた印象です。孤立されないよう長く住んでいる住民の方から歩み寄る必要があると思い、積極的に声かけを行っています。



3 地域や専門機関が中心となってすすめる取組

case2 | 共同住宅のスペースを有効活用

高齢者が参加する 介護予防や運動教室の実施

共同住宅が所有するスペースを中京区地域介護予防推進センター※5が実施する介護予防や運動教室の開催場所として開放。担い手の高齢化により途絶えかけていた地域団体主催の体操教室を同センターが引き継ぐ形に。

Data //

学区 城巽学区

総戸数 40戸 築年数 21年



取組の工夫・特徴

中京区地域介護予防推進センターは運動制限を受けていない65歳以上の方を対象に、介護を必要とせずいつまでも元気に暮らせるよう、運動や口腔、栄養、認知症予防などの教室を実施されています。2種の運動教室と脳トレ教室を週毎に開催し、地元のみならず他の地域からも広く高齢者が参加されています。

※5 地域介護予防推進センターとは
京都市が市内12ヶ所(中京区内に1ヶ所)で委託運営している機関で、介護予防プログラムの提供の他、地域での自主的な介護予防に関する活動の支援を行っています。

実践者の声

共同住宅のスペースに限らず、色んな地域で取組を広げていきたいと思っています。



中京区地域
介護予防
推進センター





case3 | 共同住宅のスペースを有効活用

学区社会福祉協議会主催の ふれあいの場の提供・確保

地元の小学校で学区社会福祉協議会※6が主催する介護予防事業を、他の場所でも実施できないかと検討する中で、多数の高齢者が居住されている共同住宅が浮上。同住宅に居住されている学区社会福祉協議会の役員が中心となり、また、学区ひとり親家庭福祉会とも連携し、共同住宅のスペースを活用したふれあいの場が設けられました。

Data //

学区 朱一学区
総戸数 960戸 築年数 47年



取組の工夫・特徴

前半は、茶道に堪能な役員の皆さんが点てられる抹茶と和菓子を食しながら和やかに歓談。その後は共同住宅に居住されている方や、地域の方が講師となり、ものづくりの指導や演目を披露するなど、地域の皆さんで協力しながら運営されています。

実践者の声

孤立しがちな高齢者の交流の場を確保することはとても重要だと考えています。担い手の高齢化が進んでいますが、可能な限り事業を継続させていきたいです。

※6 学区社会福祉協議会とは
地域の福祉問題や課題について、住民が協力し合いながら取り組む任意団体で、京都市内の219の元学区単位に設置されています。(中京区内に23ヶ所)



case4 | 共同住宅のスペースを有効活用

学区社会福祉協議会主催の 介護予防事業の実施

共同住宅に居住する方が8割を超える学区。自治会館で実施する介護予防の取組を、新たに共同住宅でもできないかと検討。その中で学区社会福祉協議会の担い手が居住する共同住宅に活用できるスペースが見つかり、文化的な学びを中心とした取組を開始しました。

Data //

学区 日彰学区
総戸数 105戸 築年数 44年



取組の工夫・特徴

地元の祇園祭関係者による講話をプログラムに組み込んだりと、学区内での連携を意識されています。自治会館で取り組んでいるものづくりや体操とは内容が重ならないよう工夫されています。今後、さらに学区内の共同住宅に住む高齢者とのつながりを広めるため、同様の取組を広げたり、独居高齢者の訪問活動を充実させていきたいと考えておられます。

実践者の声

町内の代表者との意見交換は常日頃から実施しています。同様の取組が学区内で広がるよう呼びかけを行っていききたいと思います。

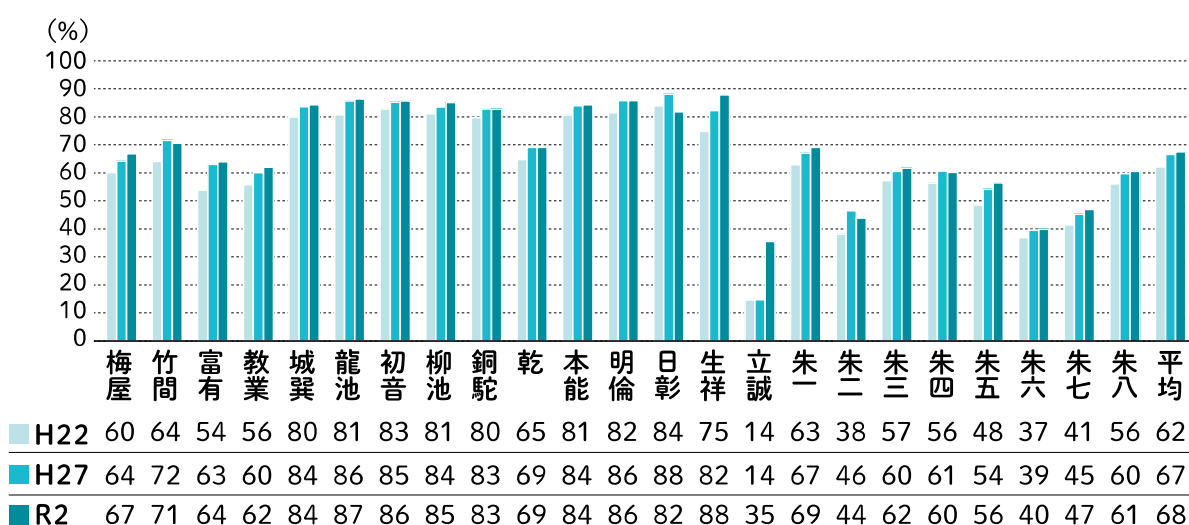


中京区共同住宅支え合い活動 推進ミーティングの開催



中京区は、共同住宅に居住する人口割合が年々増加しており、共同住宅に居住する高齢者の孤立など都市部特有の課題があります。そこで、地域の実態に応じ、居住する高齢者や地域に開かれた共同住宅の取組創出を区域で行っていくため、共同住宅に居住する高齢者に関わる取組事例の共有等を行い、新たな取組創出につなげていくことを目的に中京区共同住宅支え合い活動推進ミーティングを設置しました。

中京区共同住宅率(国勢調査独自集計)



中京区内の共同住宅 取組実践者交流会の開催

区内の共同住宅で取組を実施する団体同士が取組内容や課題を共有し、知恵を交換する場として開催しました。横のつながりを持ち続けたいとの声も多く、今後も開催を継続したいと考えています。

実施日 令和5年1月24日(火)

開場 中京区役所 4階 第1研修室

参加者 29名(事務局・専門職等含む)





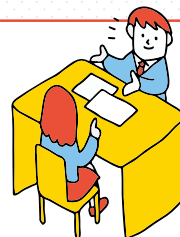
活動を始めたいときの相談窓口

地域支え合い活動 創出コーディネーター

お気軽に
ご相談
ください!

地域支え合い活動創出コーディネーターとは?

京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。



共同住宅で「支え合う」活動を 一緒に作りませんか?

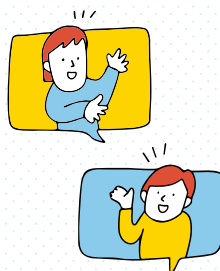
新たな活動を始める際に、コーディネーターがサポートします。共に活動内容を検討したり、話し合う場づくりに向けた助言や、助成金・活用できる資源に関する情報提供などを行います。



声をキャッチ



内容の検討



話し合う場づくり



活動スタート!

お問い合わせ先

中京区地域支え合い活動創出コーディネーター

WEB版は
こちらから

TEL 075-822-1011 FAX 075-822-1829

E-mail / fukusi06@mediawars.ne.jp WEB / <https://nakagyo-syakyo-kyoto.jp/>



協力 社会福祉法人 京都市中京区社会福祉協議会