



松戸プロジェクト

パートナー ニュースレター

地域活動で

介護予防！



通いの場

地域住民が主体となって、定期的集まり、体操、スポーツ、茶話会、趣味的活動等を行う場のことです。

元気応援くらぶ

松戸市が通いの場推進・支援のために実施している「元気応援くらぶ事業」に、住民主体の通いの場として応募し、採択となった団体のことです。

オンライン

「通いの場」の試み

NHK首都圏ネットワークでも紹介



コロナ禍の下、「元気応援くらぶ」をはじめ

通いの場で、人々が集まって交流するのが難しい状況が続いています。このような中で、いくつかの「元気応援くらぶ」ではオンラインによる「通いの場」開催の在り方が模索されています。

昨年11月、元気応援くらぶの「矢切元気体操と歌う会」では、オンラインによる体操会が開かれました。当日は、体操の講師である野毛さんが馬橋の市民センターで指導にあたり、会のメンバーは矢切の福祉会館で講習を受けました。参加された方々からは、顔を合わせた体操教室と変わらない臨場感があると好評でした。

また、NHKの番組、「首都圏ネットワーク」で、別の元気応援くらぶ「出前盆おどり隊」での取り組みが紹介されました。番組では、タブレットの利用法の講習の様相、オンラインによる盆踊りの練習風景などが放映され、最後に、松戸プロジェクトの研究代表者である千葉大学予防医学センター教授の近藤克則先生の「コロナを恐れて外出しないと足腰が弱まったり、認知症が進行したりするリスクが高まる。こうした技術を使って運動を続けてほしい」との締めくくりの言葉がありました。

都市型介護予防モデル

「松戸プロジェクト」について

千葉大学予防医学センター

教授 近藤 克則
特任研究員 塩谷竜之介

1 松戸プロジェクトの概要

「通いの場」をとおした介護予防の取組とその学術的評価

松戸プロジェクトは、千葉大学と松戸市の間で締結された共同研究協定の下、2016年11月に始まりました。このプロジェクトは、今後高齢者が急増する松戸市のような都市部で、高齢者がボランティア活動やサークル活動など「通いの場」をとおしての社会参加を促して、その介護予防を図るとともに、この事業の学術的評価を両輪としています。松戸プロジェクトの特徴の一つは、優れたスキルを持つ退職者や社会貢献を目指す企業といった都市部の資源を活用して、住民主体の社会参加への取組を間接的に支援することです。また、企業・事業者からの「通いの場」での活動のためのコンテンツの提案など、市民とこれらの団体との共同体制づくりも重視しています。松戸プロジェクトは、その活動時期により、2020年3月までの第1期と2020年4月以降の第2期に分かれていますが、ここでは、第1期の成果と第2期への展望を述べたいと思います。

2 松戸プロジェクト第1期の成果

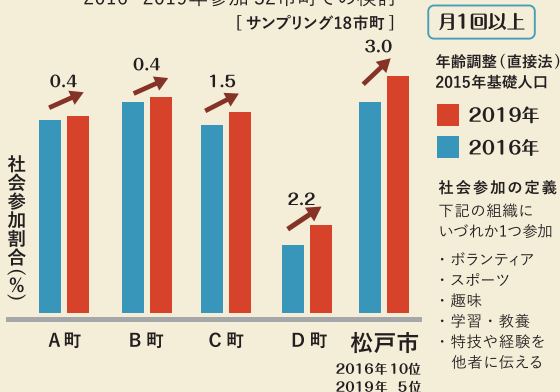
約2〜5億円／年の介護費用の抑制効果

2020年7月に松戸市で開催された成果報告会によると、松戸市「通いの場」である「元気応援くらぶ」は、2016年度（22ヶ所）から2019年度（67ヶ所）にかけて約3倍に増加しました。社会参加する高齢者は最初の2年間で5・3ポイント（約1万人に相当）増え、「元気応援くらぶ」が増えた地域ほど、社会参加者の割合も増えていました。これは介護認定率1ポイント減少させ、介護費用を1年間当たり2〜5億円抑制することに相当すると推計されます。

日本老年学的評価研究機構が2016・2019年度に行った調査に参加した18市中、松戸市での社会参加者割合の伸び率が最も高くなっていました（図1）。個人を追跡した調査では、「元気応援くらぶ」参加者は社会参加していない者と比べ、1年後の要介護リスクが低下していました（図2）。

社会参加割合が増えた市町村は？

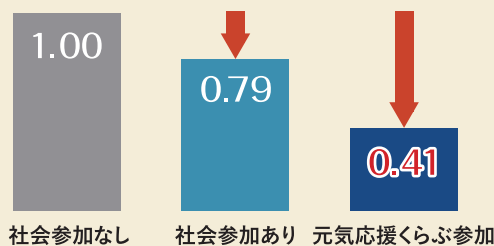
2016・2019年参加 32市町での検討
〔サンプリング18市町〕



以上のように、社会参加を促す多面的な取組をした松戸プロジェクト第1期の3年間で、通いの場の数の増加、社会参加する高齢者割合の増加、社会参加する高齢者で要介護リスクの低下が認められました。

図2

元気応援くらぶ参加者は、
社会参加していない人よりも
要介護リスクの悪化確率が約60%低い



1期の成果を土台としつつも、感染リスクを避けながら交流ができる、新たな社会参加を促す地域づくりが求められています。今後も地域住民、企業・事業者、行政、大学など多様な関係者が力を合わせ、感染症の流行にも負けない、新たな「都市型介護予防モデル」の開発と効果検証、その普及を目指していきます。

リレーインタビュー

「主役は、元気応援くらぶ」

第一回

ボナわくわくクラブ

川野 ひろし さん
ボナわくわくクラブ 相談役
まっごと活躍塾第二期生

人が集まれる場所、ということを意識しています

「ボナわくわくクラブ」への経緯についてお聞かせください。

川野 野良猫の支援をやっていますが、地域活動の幅をもっと少し広げたくて市民活動サポートセンターの地域活躍塾（二期生）で学び、元気応援くらぶにつながったのです。

現在は休止状態ということですか。

川野 松戸駅近くのマンションのレンタルームで始めて3年目です。部屋が狭く、週1回で6人程度の参加ですね。年齢は70代の方が中心です。コロナの感染で参加者の制限を受けたら無理ですから、現在は休止です。

その代わり、北松戸の公園でラジオ体操を中心に身体を動かす「場」を始めています。こちらは15〜16人くらいの参加があります。

元気応援くらぶは、居場所づくりの側面もあります。そのあたりはどう考えていますか。

川野 野良猫の支援をいろいろ行っていますが、考えてみたら「野良」猫とは、居場所がないから「野良」なのです。人も同じですね。高齢者だけでなく、子どももそうです。そして子ども食堂も居場所なわけです。

地域社会の居場所づくりという課題……。

川野 確かに、地域社会の一つの課題としての居場所づくりがあると思います。今、地域社会で分野や世代を超えて居場所が求められていますね。そこで私も、今後の展開として学習支援も含めた中高生の居場所づくりを始めようと考えています。

松戸プロジェクトそのものが、高齢者の介護予防という視点で「元気応援くらぶ」を展開してきましたが、初期の段階から、支援が必要な人、という観点にたてば、高齢者の枠を越え、子ども、障がい者等も含めて考えるようになってきました。川野さんの活動もそのあたりは意識しているのですか。



ラジオ体操など野外で身体を動かす「場」を始めました。

川野 ボランティア活動は多岐にわたりますが、基本的には、社会的に支援が必要な方々が対象かなと思います。その観点から、分野や世代を超えての活動になると考えられます。特に意識はしていませんが、ボランティア活動とはそのようなものと理解しています。

川野さんは、分野や世代だけでなく、人も越えて……。

川野 わたしの場合、人も超えて、猫や犬にまで及んでしまったのです。（笑い）

（聞き手／情報発信・広報チーム 所 正明）

連載インタビュー

「巡るピト、つながるピト」

藤谷 隆 さん
松戸市教育委員会 生涯学習部 生涯学習推進課長

地域の学びの場として、地域交流やつながりを支えていきたいですね

藤谷さんが前任の子ども部るとき、地域のイベント等の現場でよくお会いしましたね。それで、藤谷さんは行政の根本に地域（現場）を据えている人なのかと……。

藤谷 最初の配属が企画課でなかなか地域に出ていく機会がありませんでしたが、次の異動で経済部に移り商店街の方を含め多くの市民のみなさんと話しを交わす機会を得ました。

そこで、行政の原点は地域の皆さんの声といえますが、地域が抱えている課題等を掴むことが大切だと……。

前任の子どもわかもの課長は、地域社会で子どもが抱えている課題等の政策や計画に対応する部署ですか？

藤谷 私が着任した時点で児童館が類似も入れて3箇所でした。塾的な場所はあるんですが、もっと自由な場所、今、いろんな分野で居場所づくりが問われていますが、地域社会のニーズとしての居場所がない。特に、中高生がない。ゼロでした。着任中にゼロを五か所にしました。

生涯学習大学で学ぶ、高齢者のためにいろいろとメニューを考えるのが推進課の主な仕事になるのですか。

藤谷 松戸市の歴史、文化、教養といった講座の企画を考えるのですが、カルチャーセンターとの差異化を考え、これからは、松戸サポートセンターで行っている地域活躍塾との交流、つながり等を踏まえ、地域社会での地域活動、地域のつくりなどにも貢献できればと考えています。

生涯学習大学では、何か、講座や学びの傾向のようなものはあるのでしょうか。

藤谷 アンケートを行い、ニーズの把握を行ったりして講座に反映させています。また、最近の傾向として団体やサークル活動ではなく個人での学びの傾向もあり、新たなニーズへのサポートを行いたいと考えています。

現在、地域、あるいは行政も含めてヨコのつながりの中で考え、活動しているという傾向がありますが、生涯学習という学びの場ではどうなのでしょうか。

藤谷 私どもの事業は幅広いことが特徴かと思っています。そういった意味では大きな視点としての社会教育のサポートを通じて、ヨコといいますが、相互扶助、地域活動につなげていければと思います。

コロナ感染の影響でオンライン化への要請がありますが、その辺への対応は何か進めているのでしょうか。

藤谷 オンライン化は避けて通れないと思っています



まず、講座もすでにYouTube配信、生涯学習課では小学校の保護者とのズームでの意見交換会、更に、昨年末からは試行的にYouTubeやラインの講座を始めています。また、新年度から初心者向けの勉強会も進めて行く予定です。

(聞き手／情報発信・広報チーム 所 正明)

連載インタビュー

「地域を支える人と活動」

赤崎 貴子さん

NPO法人 こども子育て
発達支援研究会 設立メンバー

障がい者支援に求められる、
見える化

NPOの設立、そして地域の拠点としての「発達支援室びーんず」の立ち上げ、支援活動をなさっているわけですが、何か動機、きっかけがあったのでしょうか。

赤崎 これまで長きに渡り、発達障児を育てるご家庭、関係者・支援者の皆さんと様々な形で情報交換や活動をしてきました。

その中で、相談支援機関や学びの場がまだまだ不足していることを感じ、その一端を担えればと思いつきました。

社会的な支援が必要な方々にとっては、行政による支援が求められますが、同時に、どうしても母親、家族の支えが必要になるのですね。

赤崎 障がいの有無に関係なく、誰しも親やご家族の支えが必要だと思います。

支えの程度が重いか軽いかという違いはありますが「誰でも助け合って生きている」という謙虚な気持ち忘れず、お互いに思いやりを持って共生していける社会が理想です。

また、地域活動に参加することで、家や家族を守る中で育児や介護の大切さや社会システムの不備、こんな支援があったらいいという希望が生まれてきたり、自分の住む地域の問題点に気づけるのだと思います。

一方、「共生」という視点が注目され、令和2年度から松戸市にも地域共生課が誕生しました。障がい者の分野でもそのような動きはあるのですか。

赤崎 老老介護という深刻な問題があります。システムとしての動きはありませんが、家庭に支援に入るヘルパーさんや看護師さんらと情報交換の場を設けることはあります。

障がいの分野ほどタテはないと言われています。一括りできないのですね。特に、発達障がいとは外見では分かりません。苦勞は大きい。

赤崎 そうですね。発達障がいの「障害」の多くは

二次障がいと呼ばれるもので、マイノリティな部分をマジョリティから排除・非難されたり、攻撃されることで心に傷を負い、患ったり悪化するケースがあります。

最後に、日頃、感じていることなどありましたらお話ください。

赤崎 地域社会というのは、普段学校や会社に出ている人にとっては特に目に見えない、意識にのぼらないものかもしれません。「見えない家事」という言葉が流行っていますが、地域社会もまた「見えない共助活動」。

近年は市内のあちこちに「子ども食堂」や「ミニニティカフェ」などが派生しています。たくさんの方に利用していただき、気楽かつ積極的に地域に関わることでその大切さを知っていただければと思います。

(聞き手／情報発信・広報チーム 所 正明)



家族や周囲の支援継続を考えた「ライフサポート」ワークショップの定期開催

松戸プロジェクトってどんな風に運営されている？

産官学民、多様な主体が強みを活かして住民主体の地域活動を支える仕組みづくりを行う

松戸市と千葉大学予防医学センターの介護予防に資する活動の共同研究協定

松戸市



千葉大学
予防医学
センター



JAGES
日本老年学的
評価研究



認定NPO法人サービスグラント
プロボノのノウハウを活かした
松戸PJへの支援・助言



世話人(連絡役)の委嘱

世話人、パートナーは
松戸プロジェクトに参加する
市民ボランティアです



「プロボノ」とは、
社会的・公共的な目的のために
職業上のスキルや専門知識を
活かしたボランティア活動です

「パートナー」

市民・事業者等の地域貢献活動による松戸プロジェクトへの参画

情報発信・広報チーム

オンライン推進チーム

団体運営支援チーム

事業者・専門団体の
連携支援チーム

地域活動の活発化支援



通いの場をはじめとした住民主体の地域活動の広がり・定着



松戸プロジェクトは、第2期を迎え、
パートナーたちは4つのチームに分か
れてプロジェクトを支えていくことにな
りました。各々のチームの目的や抱負
を語ってもらいました。

抱負



団体運営支援チーム

「団体運営支援チーム」は、各チームと協働して活
動現場に寄り添いながら「元気応援くらぶ」はじ
め「通いの場」の活性化を目指します。そのために
当チームとしては次の二つの活動、
1. 「元気応援くらぶ」交流会の開催
2. 困り事などへの対応サポート
を主にしています。

交流会については、オンラインとオフラインを併
用してコロナ禍でも開催できるようにします。
2021年6月26日(予定)の交流会は、「元気応
援くらぶ」を運営する方々に、オンラインやオフ
ラインでの活動内容をいくつか紹介します。ほ
かに松戸市や企業などが提供するプログラム内
容「コンテツ」も活用いただけるようにします。
困り事がある団体には、「サービスグラント：プ
ロボノMATSUO」、「まっど市民活動サポ
ーターセンター」、「地域包括支援センター」等を紹介
し、解決に向けて支援いたします。

事業者・専門団体 連携推進 チーム

私たちのチームは高齢者の介護予防に寄与して
いこうと考えている企業や医療福祉の専門職の
資源を、通いの場やサロンとマッチングすること
を目的として発足しました。医師や薬剤師、管理
栄養士といった肩書きのメンバーもチームに参
加している他、経験豊富なプロボノワーカーが運
営しています。Withコロナの中でできる活動
として、オンラインを通じて通いの場を盛り上げ
る企画などを進めています。ご関心のある方は是非
お問合せください。

情報発信・広報チーム

情報発信・広報チームは、松戸プロジェクトのい
わゆる「お知らせ」として、ニュースレター、ホー
ムページの発行を基本活動とします。

また、広報活動の視点から講演会「シンポジウ
ム」ワークショップ等を開催し、市民参加型の
活動を他の3チームとの連携と協力の中で行い、
松戸プロジェクトそのものの理解促進を図りま
す。更に、地域活動の原点とも言えるヒトとヒト
との交流を踏まえ、インタビュアーによる人物紹介
等をニュースレターの誌面を通じて行う予定です。

最後に、「通いの場」のもう一つの性格でもある「
居場所(づくり)」の観点からも、広く交流や情報
共有を考えています。

オンラインチーム

「元気応援クラブ」など通いの場での活動も、コロ
ナ禍の影響で大きく制約を受けています。このよ
うな状況のもとで、オンライン推進チームは、松
戸市「元気応援くらぶ」を中心として、通いの場を
再び活性化させることを目標として活動を始め
ています。そのために、従来の対面型ではない、オ
ンライン「ミニコミュニケーション」を利用した「元気
応援くらぶ」の新たな開催方法を提案、推進して
いきたいと考えています。また、オンライン技術を
活用することの有用性や問題点も検証すること
も目標にしています。

チームメンバーは現在2名で小規模ですが、経験
豊かなメンバーです。コロナに負けない「元気
応援くらぶ」等の通いの場活動の実現を目指し活動
を進めていきますので、ご協力宜しくお願いいた
します。尚、今期の主な活動計画は以下の通りで
す。

1. オンラインによる新たな運営方法を提供し、
コロナ禍でも魅力的な通いの場運営を実現
2. オンライン活用の拡大に向け、「通いの場」参加
者がオンラインを身近に感じて貰えるための
無料講習会の継続的な開催と体験会参加後の
フォローアップ。
3. オンラインによる「通いの場」運営者間情報
交流の実現