

『人や地域との関わり』に関するワードが最も多く、食事においても、「友人・家族との食事」という記載が多く見られました。

【人との関わり】

- 地域の人達とかかわっていて「えっ、〇〇さんとつながってるんだ！」などの共通点から盛り上がる時(20～39 歳 男性)
- 栄養相談で誰かの力になれたとき(20～39 歳 女性)
- 新しい友達ができた時。(19 歳以下 女性)
- 人に愛されていると感じた時、人から必要とされている時、抱きしめられている時 (19 歳以下 女性)
- 家族や仲の良い友人と共に過ごす何気ない時間や、笑い合っている時(19 歳以下 女性)
- 誰かから頼られたり「ありがとう」と言ってもらったりするとき(20～39 歳 女性)
- 家族と探している時間(40～64 歳 女性)
- 家族と笑顔で会話をする時(40～64 歳 男性)
- 家族が健康で、家族全員が集まる時(40～64 歳 女性)
- 家族と約束(食事、旅行)を果たせること(75～84 歳 女性)
- 静かなカフェでコーヒーを飲みながら、家族や友人と過ごす計画やその準備の事を考えている時(40～64 歳 女性)
- 友達に好きな編物をつくり喜んでくれた時、友達の悩みを少しでも軽減できた時(75～84 歳 女性)
- 友人達と気に入りの場所を散策する(75～84 歳 女性)



【食事】

- 健康で若い人に負けない位ごはんが美味しく何より生きの良い魚を食べている時 (85 歳以上 女性)
- 一日の終わりに家族そろってお酒をのみながら手作りごはんを食べてる時(65～74 歳 女性)
- 家族と楽しく食事&会話等(75～84 歳 男性)
- 自宅で取れた野菜、果物等とても美味しいとき(75～84 歳 女性)
- 家族で夕食を囲む時(85 歳以上 女性)
- 親しい友人達と美味しいランチしながら、お喋りする時間(75～84 歳 女性)
- 家に帰った時に食事を食べることができること。他の国は自由に食べられない国はあるけれど日本にいて、食べることができる(19 歳以下 男性)
- スイーツを食べているとき(19 歳以下 女性)
- 自分が好きなものをおなかいっぱい食べた時(20～39 歳 男性)
- 仕事が終わってお酒を飲んでご飯を食べる時(20～39 歳 女性)
- 美味しいものを食べて、お腹いっぱいになった時(40～64 歳 女性)

【その他】

- 美しい月夜や、夏の朝、夜が明けてすぐにだけ見える富士山など、身近にある美しい景色を、独り占めできた時(40～64 歳 女性)
- 一日をふり返り無事に過ごせた事を感謝して眠りにつく時(65～74 歳 女性)
- ふとした時何か物事を成し遂げたときに感じる達成感(19 歳以下 女性)
- 音楽にふれている時。ピアノ弾いたり、聞いたりなど(19 歳以下 女性)
- 時間やお金、心に余裕がある時(19 歳以下 女性)
- 推しのライブ鑑賞やメディア、SNS 等を見ているとき(19 歳以下 女性)
- リラックス出来る心と身体のバランスが保たれている時(75～84 歳 女性)
- 健康でいたいためいろんな体操などに出かけられる事(75～84 歳 女性)
- 90 を超えたが今でも自律で全てを行えること (85 歳以上 男性)
- 日頃の趣味の中に新しい発見があり、はっと 気づいたとき(75～84 歳 女性)
- 朝起きて太陽をあびた時(75～84 歳 女性)

令和6年度 麻生市民館 市民自主学級 アンケート
「新しいご隠居スタイルを目指して」

回収 22枚（最終講座参加者）
「男性15名・女性7名」「80代10名・70代11名・60代1名」「麻生区16名・多摩区4名・宮前区2名」
「とても満足8名・満足13名・やや不満1名」
「新たな知り合いが出来た20名・未回答2名」

感想 とても充実した講座で、毎回ワクワクしていました。ありがとうございました。
一番興味があったのは「氣」の不思議な力には感銘を受けました
良い点しかありませんでした
中田美紗子さんの声を出す講座と、平本一雄さんのA1講座が良かった
大変、レベルの高い素晴らしい内容でした。有難うございました。
平本一雄さんのA1講座は今後の本流となる情報技術で大変参考になった
中田美紗子さんの声を出す講座良かった
市民自主学級は受講の場であり、市政などについて意見要望を言う場でないことを周知させる必要があるのでは
今回、違和感のある講座があった
大変良かったです。有難うございました。植木さんはじめ世話人の皆様に感謝
氣の活用講座、歳とともに衰えていく体にカツを入れていく
今回の集いは他の老人会と違って大変有意義でした今後の活躍に期待大です
植木さんのリーダーシップと市民館の支援で、参加者も多く感心しました
シニアヨガに参加したい
新しい仲間ができた。
個人として役立つ講座が主体。社会・地域に役立つ講座も必要でないか。



Colors, Future!

いろいろって、未来。

川崎市

地域の方の生活上の
心配や困りごとに応えていきたい…

生活支援コーディネーターを 知っていますか？



坂があって
買い物に出づらい
という方もいるわ
そういえば最近広場に
移動パン屋さんが
来ているね。

今日は、
この地域が
高齢者にとって
暮らしやすい町になるには
どうしたらよいか
考えてみませんか。

地域の事を
皆で話す場があって
安心できますね。

最近、杖や
歩行器を使って
歩いている高齢者を
よく見かけますね。

この前学校で
認知症サポーター
養成講座を受けたよ！
認知症の人が困って
いたら助けよう
と思ったよ。



生活支援コーディネーターは 「住み慣れた地域で 暮らしたい気持ち」に寄り添います。

これからも元気に
暮らしていきたい



毎朝、公園で
ラジオ体操
しているよ。

花を育てることが
趣味なんだ。

スーパーで買い物。
自分で選ぶことが
楽しいね。

若い者に迷惑
かけたくないね。



このまま、
家で暮らせるのだろうか

みんなの集まっている
場へ出かけたい。
でもひとりなので
勇気が出ない。

買い物に行っても、
重いものが
持てないんだ。

ゴミ出しは、
体がきつい。

「スマートフォン」は
あるけど、メールの
使い方がわからない。



生活支援コーディネーターは 「地域を大切に思う気持ち」を 支援します。

住み慣れた地域で
暮らし続けたい



地域の公園を
清掃している
ボランティアが
いきいきしている。

道で会えば、
自然と挨拶する
まちのつながりがある。
声かけてくれるから
安心だ。

この地域のお祭りでは、
子供も大人も一緒に
盛り上がるんだ。



でも、心配なことが
増えてきたんだ

近所に住む
一人暮らしの〇さん。
最近見かけないな。

いつも同じ時間に
公園にいる高齢の方。
心配だな。

この地域は、坂が
多くて買い物が大変に
なってきたんだ。

何か、自分でもお手伝い
できることがありそうだけど、
きっかけがないな。



住み慣れた地域で、これからも暮らし続けるために… 生活支援コーディネーターは、 例えばこんな活動をしています。

大切にしている **3** つのことがあります!!

1 特技や趣味を活かす

生活支援コーディネーターを配置している(看護)小規模多機能事業所の地域交流スペースを活用した「お習字教室」。先生をお願いしているのは、書道が得意な90代の地域の方。

地域に住む人がいくつになっても、特技や趣味を活かして社会に参加できるまちづくりを目指しています。



2 独りの「不安」を和らげる

買い物の不便さを感じる地域において、地域の関係機関や団体との話し合いを重ねて、事業所の地域交流スペースでの野菜販売や、移動パン屋さん等を定期的に開始。買い物をする人達が顔なじみの関係をつくることに繋がりました。

ここに来ると誰かがいる、話ができる、高齢になっても友達ができた。
そんな居場所づくりに努めています。



3 将来の「困った」に備える

一人暮らしの高齢者や引っ越して来て日が浅い子育て世代のお父さん・お母さん等が困ったときに、「困った」と言えるご近所同士のつながりは大切です。

事業所で開催しているスマホ教室やパソコン教室等を通じて多世代が知り合うきっかけをつくり、10年先に続く顔の見える関係を築いています。



生活支援コーディネーターはこのように 地域の方々が 抱える悩み・相談に関わっています。

本人の持つ力を生かし、
役割や生きがいへつながるような支援をしています。

朝は身体がつかなくて、
ごみが出せないの。
夜だったら、自分で出しに
行けるのだけれど…

ごみステーションは金属製のふた付き
ボックスだった。ご近所の方々が承して
くれたら、夜のうちにごみ出しが可能では
ないか？

同じごみステーションを使用する近隣住民

ご近所 8
ご近所 7
ご近所 6
ご近所 5
ご近所 4
ご近所 3
ご近所 2
ご近所 1

Aさん 生活支援
コーディネーター

同じごみステーションを共有する
方々に”夜間のごみ出し”について
説明し、すべての世帯が了承

80代夫婦世帯の
Aさん 女性

生活支援
コーディネーター

本人となにができるかを考えます。

立ち仕事が長く
できなくなってきた
から料理店を
辞めようかな。
料理は得意
なんだけど…

Bさんの経験を、何かに
活かせないだろうか。
卵焼きがおいしいと
評判だったらしい！

Bさんの存在を
地域カフェで共有

調理ボランティア
として週1回協力して
もらえませんか？

調理スタッフの一人と
して、毎週彩り豊かな
おかずを考え、作って
れています。

調理師免許を持った
Bさん 73歳 男性

生活支援
コーディネーター

地域カフェを
開催している団体

なじみの関係を作りながら、「思いや望み」を共有します。

隣駅の歌声サロンに
通っていたけど、
通うのが大変に
なってしまって
やめたのよ。

サロンに行かなくな
ってから、
お友達と会うことも
少なくなって、
あまり外に
出ていないわ。

Cさん、また寄っても
いいですか？

時々Cさんとお話して、
どんな暮らしをしたいのか、
大切にしてきたCさんと
地域とのつながり等、
少しづつ聴いてみよう。

一人暮らしのCさん
80歳 女性

生活支援
コーディネーター

地域の方からこんな**声**が届いています。

一人暮らし
Aさん 80歳



生活支援コーディネーターさんって初めは何をしてくれるのかよくわからなかったけど、顔見知りになったら日常生活の困りごとを親身に聴いてくれたり、イベントに誘ってくれたりして、地域に知り合いができてよかった。

ひとり暮らしで心配なご近所さんについて相談に乗ってくれました。どこに相談すればいいかわからなかったので、安心です。

商店街で
働くBさん



生活支援コーディネーターの**声**です。

C事業所
コーディネーター



介護サービスにとらわれず、活動ができるようになり、地域の人と交流ができるようになりました。また、地域の担い手として、関係機関との繋がりができ、以前よりも道端で声をかけてくれる人が増えました。

生活支援コーディネーターとして、地域で活動することで、介護保険以外の生活の相談も寄せられるようになりました。また本人の家族や、近所の方からも相談されるようになりました。

D事業所
コーディネーター



川崎市の 生活支援体制整備事業について

「生活支援コーディネーター」は平成27年の介護保険制度の改正で創設された「生活支援体制整備事業」に位置付けられた職種です。川崎市では「生活支援コーディネーター」を各区役所地域みまもり支援センターの地域ケア推進課、地域支援課職員が兼ねているとともに、市内の介護事業所（小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護事業所）に、市からの委託により配置しています。「生活支援コーディネーター」が配置されている介護事業所は、ホームページから御確認ください。

川崎市ホームページ「小地域における生活支援体制整備事業について」
<https://www.city.kawasaki.jp/350/page/0000133762.html>



川崎市の生活支援コーディネーター配置図

川崎市各区役所地域みまもり支援センター

地域ケア 推進課

第1層生活支援コーディネーター

市内7つの行政区に配置され、
地域づくりに取り組んでいます。

地域 支援課

第2層生活支援コーディネーター

市内7つの行政区よりも
さらに細かい地域を担当し、
地域づくりに取り組んでいます。



市から委託を受けている
小規模多機能型居宅介護事業所・
看護小規模多機能型居宅介護事業所に
生活支援コーディネーターを
配置しています。

発行元

健康福祉局 地域包括ケア推進室地域保健担当
Tel 200-3718 FAX 200-3926

地域包括ケアシステム
パンフレット(6.7MB)
相談先などを紹介して
います。

