

〔様式 1〕

協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	超高齢化社会に備えて「支え合う地域づくり」を推進する
28 年度募集テーマ	<input checked="" type="checkbox"/> 『笑顔』 <input checked="" type="checkbox"/> 『場づくり』      ※該当テーマに <input checked="" type="checkbox"/> してください。
テーマとの関連	<p>◎テーマをどのように受け止め、貴団体の取組と合致すると考えたのかをお書きください。</p> <p>超高齢化社会が進み、特に町内の独居老人世帯が 10%～20%を迎える時代にあって地域としては「支え合う地域づくり」を実践しなければならない。また、町内全体に社会的な課題に対して正面から向き合い解決するための教育、実践を旨とする活動を行う。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>町内の高齢者がふれあい、交流する場が一番必要と考える。その中から解放感に溢れた会話の機会を得て、楽しいおしゃべりの充実した時間を過ごすことが出来る。また悩みや困りごとの把握と解決に繋がることもある。 そのための「場づくり」を集会所利用の「ふれあいカフェ」を通じて行っている。</li> <li>高齢者が健康で生き生きとした生活を送る為には、心身のバランスが必要である。そのひとつに「笑顔」「健康」「食事」「生きがい」等が挙げられる。 時には、健康教室や高齢者が参加できるイベントを企画するが大事なのは日常生活の中に上記の項目が如何に溶け込んでいるかである。 その「笑顔」や「生きがい」を求めて、ふれあいカフェのメニューに工夫を凝らした企画を取入れている。</li> <li>町内全体に「支え合う地域づくり」の機運を醸成する為、また地域のレアな課題解決に取組む学習、実践をする為に老若男女がふれあうイベントを開催する。 講座会の開催においては、専門家の知識習得が得られて生活の改善につながる。お月見茶会や稲荷堂夏祭りのように幼児から高齢者まで参加できるイベントは、町内全体の盛り上がった機運で和やかな交流が促進される。</li> </ol>
目的・解決をはかりたい課題の状況・目標	<p>◎取組の目的、解決をはかりたい社会課題の状況把握・ニーズ把握、解決後の姿（目標としている状況）などについて記載してください。</p> <p>高齢者をはじめとする支え合いの地域づくりをすすめる。一番動ける60代が地域活動の担い手になる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>高齢者へのアンケートから見える「日常生活の困りごと、希望すること」の中で、話し相手が欲しい、ちょっとした生活支援（網戸の張替えなど）が欲しい・・・ということが分かる。 こうした希望に応える目的の「ふれあいカフェ」の実施から下記の事象が見られる。             <ol style="list-style-type: none"> <li>日頃交流のない者同士がカフェに参加し、新たな人間関係や人の輪づくりが出来ている。</li> <li>毎週、カフェを開催することで個人の安否が確認できるようになった。（欠席があると確認の訪問をする）</li> <li>会話の中から把握できた日常生活上の心配や困りごとに対して支援が出来るようになった。（電球の交換、庭木の剪定、処分家財の手伝い等）</li> <li>健康体操（もも太郎体操）をカフェのメニューに定番化させて、毎回実施することで体調が良くなったと感じる高齢者が増えた。</li> <li>高齢者の生きがいを求めて「おばあちゃんの知恵袋（冊子）」の製作、ふれあいセンターのボランティア（マスコットづくり等）を行い、高齢者の気負いのない社会貢献を実践している。</li> <li>カフェを通じて把握できた高齢者の困りごとに対しては、我々の団体で解決できるものは処理する。こうした「支え合う地域づくり」の機運が広がりを見せており、特に独居老人には頼られる存在のカフェになりつつある。</li> </ol> </li> <li>町内で話題、課題となっているテーマについて講座会を通じて学習する。講座を通じて個人的な悩みへの支援を行い、お互いに助け合う機運を醸成している。また、町内独自の文化的なイベントを開催することで「支え合う地域づくり」機運の醸成している。</li> </ol>

取組の内容	<p>1 取組の対象：対象地域、対象者、対象人数等  (対象地域) 津倉町町内会  (対象者) 町内在住者(男女を問わず)  (対象人数) 40名</p> <p>2 取組の担い手：取組への参加団体、参加人数等  (取組への参加団体) 津倉わいわいESD、岡山ヤクルト販売(株)、妙應寺  (参加人数) ESDのメンバーを中心とした10名</p> <p>3 活動内容、実施方法などを具体的な活動ごとに箇条書きでお書きください。  ① ふれあいカフェ 毎週月曜日に高齢者のカフェ開催  ② 支え合い活動 カフェでだされた困りごとの解決のためにメンバーが活動(電球の交換、庭木の剪定、処分家財の手伝い等)  ③ 学習講座会：地域の課題について学習する。健康教室、悪質商法への対応、訪問介護、薬害知識、マイナンバー制度、相続税対策、先祖供養と墓事情、自転車と横断歩道、  ④ 多世代交流文化イベント：お月見茶会(小学生がお茶を点てる→大人に振舞う)、稲荷堂夏祭り(寺子屋授業、昔の遊びを高齢者が子供に教えて遊ぶ)、ペア・グラウンドゴルフ大会(子供と大人のペア大会)</p> <p>4 取組をWEB等で告知している場合はそのURLをお書きください。</p>
協働の体制	<p>◎協働する各団体の役割分担や、団体間の目的の共有の仕方、対等な協働関係を築いていくための工夫など、具体的に記載してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>津倉わいわいESD <ul style="list-style-type: none"> <li>全体の企画・予算を担当し、その他の団体には協力を仰ぐ体制である。</li> <li>イベント毎に関係機関、団体と調整して目的や内容について理解を得て推進する。</li> </ul> </li> <li>岡山ヤクルト販売(株) <ul style="list-style-type: none"> <li>健康教室の実施、健康情報の提供、施設見学の支援、ふれあいカフェの支援</li> </ul> </li> <li>津倉町町内会 <ul style="list-style-type: none"> <li>文化的イベントの協賛・支援(お月見茶会、稲荷堂夏まつり)</li> </ul> </li> <li>京山公民館 <ul style="list-style-type: none"> <li>他団体とのつながりづくり</li> <li>親子ふれあいケーキ作りの会場提供</li> </ul> </li> <li>妙應寺 <ul style="list-style-type: none"> <li>稲荷堂夏祭りの支援、会場提供</li> </ul> </li> <li>京山地区ESD推進協議会への参加 他団体とのつながりづくり</li> </ol>
取組の工夫 取組の特徴	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点を記載してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>町内の人、特に高齢者を参加させるには、まず会場が近くないと参加しない。なので町内の集会所、お寺を会場にした活動を行った。</li> <li>また、町内の役員に参加を呼び掛けてもらうPR活動も行った。</li> <li>町内会のホームページを活用したPR、開催内容の掲載を行い広報を行った。</li> </ol> <p>◎取組の特徴やアピールポイントを記載してください。</p> <p>昨今の町内会活動では、以前と比べてふれあう機会が少なくなっているが超高齢化社会を迎えて、支え合う地域づくりを行う為には老若男女がふれあう機会が必要と考えている。その為に、子供と大人が交わる活動を中心に推進している。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>幼児から高齢者まで参加できるイベントの開催 <ul style="list-style-type: none"> <li>お月見茶会・子供がお茶で両親、祖父母をもてなす(高学年が点前、幼児がお運び)</li> <li>稲荷堂夏祭り・・・高齢者、祖父母が懐かしい昔遊び(めんこ、コマ回し、お手玉)</li> <li>講座会のテーマ・・・交通ルール学習(横断歩道、自転車の乗り方)、津倉古墳の見学会</li> </ul> </li> <li>超高齢化社会にいち早く対応していくために「ふれあいカフェ」を毎週月曜日に半日開催し、高齢者の健康確認と生きがい認識につながるイベント企画を図っている。 <ul style="list-style-type: none"> <li>独居老人のたまり場、井戸端会議の場所として会話の弾む雰囲気づくりと健康体操</li> <li>参加者の心配事、困りごとに対して支援を行っている。(医療手続きの支援、買い物支援、電球の交換、庭木の剪定、処分家財の手伝い等)</li> <li>参加者に生きがいを感じてもらう為に、本人の得意な事を紹介してもらう。</li> </ul> </li> <li>60代が活動の中心となっている。</li> </ol>

<p>成果・効果</p>	<p>◎取組を通じて得られた成果や、解決した社会課題の状況、また関連した地域への効果や変化などを記載してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ふれあいカフェは、今年度から取組んでいる企画であるが、毎週開催することで高齢者から高い評価を受けている。行き場のない老人が数多くいる実態も分かった。</li> <li>2. お月見茶会の特徴から分かるように、小学生と幼児が開催前に6回程度の本格的な茶道指導を受けて両親や祖父母に感謝の気持ちを込めて振舞う姿は愛らしく感動の企画となっている。昨年からは、津倉の魅力を発信する文化イベントとして年2回の茶会が行われるようになったことから評価が伺える。 また、今年は町内の公園に現存する希少な文化遺産（ラジオ塔）を活用した茶会となったことからNHKの取材を受けて、放映されたことも魅力アップになっている。</li> <li>3. 講座会には高齢者の参加が多く見られたが、講座のテーマ次第では若い人の参加も見られる。身近な話題、課題のテーマを選択すれば参加者が多いことも分かってきたので若い年齢層の参加も期待できるよう企画に幅をもたせたい。</li> </ol>
<p>今後の活動展開など展望</p>	<p>◎成果の普及や今後の活動展開など展望について記載してください。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ふれあいカフェの参加者を増やすPR活動を行う。今年度は、取り敢えずカフェを起動させて、高齢者同士のふれあいの場をつくることから始めているが参加者が引き続き行きたいと思う「ふれあいカフェ」になるよう内容の充実に努めたい。</li> <li>2. 現段階では他人事とと思っている65歳（高齢者）も10年後は後期高齢者となり環境は大きく変わっている。この状況を見据えた行動を今から起こしたいと考えている。周辺地域のESD団体との連携も必要である。</li> <li>4. 次世代の地域リーダー候補はいるが、ESD活動に参加させる機会が少ない。現役世代との交流が図れる行事を企画して、計画的なリーダー養成を町内会と連携して図りたい。</li> </ol>

**津 倉 町 在 住**



**おばあちゃんの  
知 恵 袋**





**料 理 編**

紹介者 : 田邊 美紀様

**料理名 : 豆腐の黒ごまカツレツ**



**【材 料…4人分】**

- ・もめん豆腐 2丁 (600g)
- ・パン粉 大さじ8杯
- ・黒入りごま 大さじ2杯
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・小麦粉 適量
- ・溶き卵 適量

**【作り方】**

- ①もめん豆腐2丁(600g)は、しっかり水きりをし厚さを半分に切ってさらに2等分に切る。
- ②①の全体に塩・こしょう各少々をふり、小麦粉、溶き卵各適量をつけパン粉大さじ8杯、黒入りごま大さじ2杯混ぜたものをつける。
- ③170℃の揚げ油適量でカラッと揚げる。
- ④器に盛り、ルッコラ(レタス)レモンのくし形切り各適量を添え、中濃ソース適量をかける。

**料理名 : なすの黒酢だれ**



**【材 料…4人分】**

- ・なす 6本
- ・長ネギ 1/3本
- ・しょうが 2片
- ・黒酢 大さじ3杯  
\*黒酢がない場合は米酢でもOK
- ・醤油 大さじ2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・ゴマ油 小さじ1杯
- ・塩 少々

**【作り方】**

- ①なす6本はヘタを切って縦4等分に切り、塩少々をふってしばらくおき、水けを拭く。ラップで包んで電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ②長ネギ1/3本、しょうが2片はみじん切りにしラップで包んでレンジで30秒

# 「ふれあいカフェ」

津倉わいわいESD 平成28年度の目玉事業である「ふれあいカフェ」がついにオープンしました。

平成28年4月25日、京山公民館長の瀧本孝氏、伊島地区民生委員会長の服部睦雄氏、岡山市中区役所区長代理の大畑誠氏を迎えてオープンセレモニーが行なわれました。

ESD代表から開場挨拶、瀧本氏の祝辞に続いて、服部氏から乾杯の発声を頂きめでたくオープンを迎えました。その後、ESD事務局長から参加にあたっての注意事項が説明され、和菓子付き抹茶あり、コーヒーあり、日本茶ありの中で“楽しいお喋りと趣味の集い”がスタートしました。

少子化および超高齢化社会を迎えて、行政だけに頼れない時代の到来が見込まれる中でどの地域とも「支え合う地域づくり」が叫ばれています。特に独居老人の問題は、深刻な課題となるでしょう。津倉も他人事ではなく、この課題にESD活動を連動させようという思いから今回の「ふれあいカフェ」が計画されたということです。



早くも女子会？ 井戸端会議？  
脳トレの学習も行なわれたようです！

とにかく気軽にお喋りに来て下さい。美味しいお茶を皆で飲み、趣味や井戸端会議を通じてふれあい楽しい時間を過ごして頂くことが目的です。その交流中から高齢者の生活に必要なチョットした支援活動（高い場所の電球交換、網戸の張替や重い物の移動等）が出来ればうれしい。カフェを通じて相談する人が出来れば、オレオレ詐欺や悪徳商法にかかることもないでしょう。

また、おばあさん&おじいさんの知恵袋を使って個人の生きがいに繋がる行動も起こしたい。でも焦らず自然な流れに任せた運営を継続させたい。……とオープンにあたっての考えが示されました



男性の参加者は、囲碁と将棋に夢中！

# 「学習講座会」

## ■一緒に笑顔になる「スマイルトレーニング講座」を開催

講師：笑顔の宮崎早苗さん



2月28日(日)津倉町集会所で、宮崎早苗講師(認定トレーナー)を招いて「スマイルトレーニング講座」が行なわれ、50人近くの参加者で賑わいました。

今月は、明石家さんまの「ホンマでっか！TV」にレギュラー出演している印象評論家・重太みゆきさんの人気講座「スマイルトレーニング(笑顔の作り方)」を津倉わいわいESDが企画したものです。

笑顔には、驚くほど人を幸せにする素敵なパワーがあるそうです。笑顔スキルアップトレーニングで声、口元、目元などの大変身を遂げてみようという講座。最近では、大企業の社員教育に広く採用されている訓練になっています。この機会に、自分の笑顔が周囲の人にどんな印象を与えているのかを考えて見たい？と思われた人も多く参加されたようです。

講師の宮崎先生から「人に会った時、0.5秒で第一印象が決定する。その際、誰にも負けない笑顔をつくるのが出来たら、人から見られる自分が変わるだろう」と先ず第一声。その為には、口のブルブル体操をしっかりとやって、2トーン位高い声で話し出す事が大切である。同じ「こんにちは。よろしくお願いします。」の挨拶でも、あなたの為に話していますよという誠意が伝わる・・と。

笑顔には、法則がある・・・「声は大きく、口元、目元は顔の上部に引上げる感覚が大切である。その為に、顔のマッサージが効果的とか。このマッサージは、小顔効果もあるとかで、女性には人気抜群のもよう。中でも目元が一番大切で、自分のしゃべりが相手から見ると「どんな印象に映るのか？」を2人組のゲーム方式で実践する場面もありました。その中で、「瞬き」が相手にどんな印象を与えるのか勉強になりました。



# 「学習講座会」

## ■「ラジオ塔の歴史について学ぶ・・・」

講師：一幡公平氏

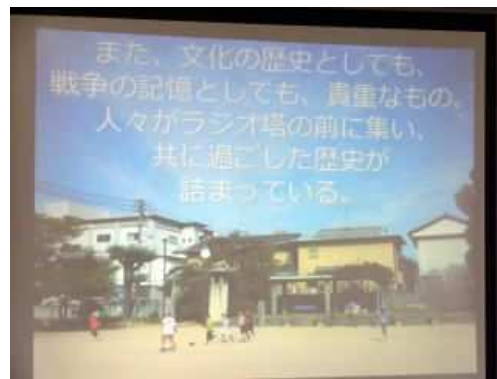


7月17日(日)カメラマンの一幡公平氏を迎えて、津倉のお宝である「ラジオ塔」の歴史について講演会が開催されました。既に皆様もご承知のとおり、たこ公園内に現存する灯籠らしき構築物が希少な「ラジオ塔」であることは津倉町のホームページでお知らせしている通りです。この驚くべき事実が判明したのは、この度講師にお招きした一幡氏のラジオ塔取材記事が載った雑誌からでした。しかも一幡氏のコメント記事によると「一番最初に出会ったラジオ塔がたこ公園内に現存する塔」ということで何か因縁を感じたところでもあります。

講演は、全国のラジオ塔に関する取材内容を多数のスライド写真を使って講演をされました。雑誌を読んで知っている事でもスクリーンに映し出される写真と生の取材話を聞いて皆様も新たな感覚になった事でしょう。昭和10年代に作られ、終戦前には役割を終えたと考えられる薄命の遺物。音楽や、スポーツ放送の娯楽に利用された一方で戦時中は国民の戦意高揚に巧妙に利用されるなど当時のラジオ効用価値は大変高かった。また、全国でも500基程度の設置の中で岡山県は12基確認という。その中で現存している奇跡の塔は30基程度。その希少なラジオ塔の一つにたこ公園の塔が該当するのだ。これは、まさに「地域の遺産」でしょう。



たこ公園内にある「ラジオ塔」



# 「文化イベント」

## ■「津倉稲荷堂夏祭り」



7月25日(土)13時から文化部主催で津倉稲荷堂の夏祭りが妙應寺で開催されました。

昨年は「津倉わいわいESD」が中心となって40年数年振りに「夏祭り」を復活させ、多くの皆様に喜んでいただきました。その結果を踏まえて、今年は以前のように町内会行事として取り組むことになりました。文化部の指揮の下で町内会役員、妙應寺、ESDなどたくさんの皆様のご協力をいただき盛大に行われました。

今年も町内の子供達と大人がふれ合うイベントとして楽しいひと時を過ごすことが出来ました。高齢者にとっては癒しの場となり、子供達にとっては夏休みの素晴らしい思い出になったと思います

太田住職の「寺子屋」



最初から集まった子供達の笑顔



夏バテ対策に「焙烙」  
・・・熱い？重い？



将棋を教えてもらう子供達



点前の子は、緊張しながらも上手にできた！



お点前、お運びの子が揃ってご挨拶・・・お疲れ様でした

