

第4分科会 第4会場

「通い(つどい)の場・ 居場所づくりの実践」

ピュアリティまきび 3F 橋

演題番号 4-4-1

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
北海道	十勝勤医協友の会連絡会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
サナダ マカコ 真田 若子	芽室友の会世話人	第4分科会

発表テーマ
笑いヨガで楽しく健康な身体づくり・地域づくり

内容（発言要旨）

始まりは、新婦人芽室支部の小组活動からでした。活動の様子を見学した友の会の事務局長さんが、友の会でも取り組んでみたいと。2015年から町のふれあい交流館で月1回でスタートしました。笑いヨガは、誰でも簡単にできる笑いの体操で、ヨガの呼吸法を取り入れています。笑うことで免疫力がアップして健康な身体づくりに有効と医学的にも認められています。初めは月1回でしたが、活動が好評ですぐに月2回行うようになりました。コロナ禍で2年の休みがありましたが、これまでに100回を超えました。現在は、公民館を利用しています。今年から芽室町高齢者支援活動推進事業と認定されて、会場費が無料となり活動補助金を受けられるようになりました。友の会活動を紹介する中で会員も増えました。いつまでも元気に過ごせるように笑いヨガを広めていきたいとします。

所属している組織の概要	
北海道芽室町 芽室町人口17,984人、芽室友の会員926人。世話人36人。	
TEL 080-4043-5103	メール dolemiso_stay@yahoo.co.jp

演題番号 4-4-2

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
東京	城南保健生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
ヨコヤマ ナオキ 横山 直城	健康増進室長	第4分科会

発表テーマ
歌うだけじゃない 「うた広場」

内容（発言要旨）

生バンドの演奏で2時間で約20曲程度をうたいます
 歌うだけじゃない！さまざまな健康づくりが網羅された取り組み
 ①声を出して歌う・・・これだけでも楽しい。脳の活性化
 ②回想してから歌う・・・昔を思い出して、脳（前頭葉、海馬）に刺激を、もちろん認知症の予防にも効果あり
 ③曲によっては簡単な振り付け、手話あり、立ってステップ踏んだり
 ④前に出てきて歌ってもOK・・・適度な緊張を
 ⑤司会と参加者の掛け合い・・・笑いが絶えない
 ⑥終了後は血圧測定など健康チェックも
 歌う曲は・・・こだわりの選曲は、「季節のうた」、「童謡」、「唱歌」、「歌謡曲」、「フォークソング」、「演歌」、「シャンソン」「リクエストから」「今はやりの歌」「人生をテーマに」「アニメソング」「やっぱり最後はこの曲」など。
 参加者の感想から・・・生バンドだからこそその気持ちよさ。私にとって、なくてはならない場所になりました。もっと早く知りたかった。もう楽しくて、次回が待ち遠しい。週1回くらいやっていただきたい。元気の源です。歌うのも楽しいけど、回想したり、振り付けや手話なども交えて楽しすぎる。歌と歌の間のトークが最高に楽しい。毎回感心。感動。前奏中の「曲紹介」がおもしろい

所属している組織の概要	
城南保健生協は、東京都大田区、品川区を中心に活動しています。組合員は約2万人です。	
TEL 03-3762-0266	メール yokoyama@jonanhoken.gr.jp

演題番号 4-4-3

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
香川	香川医療生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
サトウ タエコ 佐藤 多恵子	白山支部 支部長	第4分科会

発表テーマ
“miki カフェ” 素敵な健康づくりスタイル

内容（発言要旨）

日本一狭い県、香川県東部に位置した人口26,161人の三木町中心部に、香川医療生協みき診療所があります。待合室の奥に組合員ホールがあり、そこを間借りして“miki カフェ”をやっています。2015年7月にオープンして、今年7月で10年目に突入しようとしています。オープン当初から値段の上がない惣菜1パック50円が売ります。カフェの売上金は、各支部活動費、骨密度・ポリグラフ検査援助金、組合員ホール備品等に使用しています。

地域の組合員、職員の語らいの場所として、“miki カフェ”は大きな役割を果たしています。

演題番号 4-4-4

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
愛知	名南会健康友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
ナカムラ アサコ 中村 朝子	ふれあい病院地域支部	第4分科会

発表テーマ
ポッチャ大会を通じた仲間づくり

内容（発言要旨）

2020東京パラリンピックを見て知ったポッチャ。名古屋市も地域のコミュニティに広げようと、市内16区全区の代表が集まる大会も毎年開催されます。

名南会健康友の会でも当初から小さなサロンや班会でポッチャを広げ、今では各支部の班会やサロンで広く取り組まれています。全支部が集まったの大会も昨年からはじめて年2回、5月に第3回大会を開催し、120名の参加者で大いに盛り上がりました。大変好評でポッチャを通じてたくさんの仲間が増えました。

所属している組織の概要	
① 香川医療生活協同組合 48,238人 出資金922,677,000円（2024年3月31日現在） 内、白山（ハクザン）支部 810人 班数4班	
TEL 080-3162-1583	メール taekokishi.60@gmail.com

所属している組織の概要	
活動地域：名古屋市南区 名南会健康友の会 会員数9793名	
TEL 052-692-7544	メール sosiki@meinan.or.jp

演題番号 4-4-5

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
大阪	このはな健康友の会(淀協此花)	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
ヤマクラ 山倉 サトミ 智美	此花支部運営委員(このはな健康友の会副会長)	第4分科会

発表テーマ
このはな健康友の会「サークル活動や教室」の取り組み

内容(発言要旨)

「このはな健康友の会」は1988年に設立、「健康づくりの活動」「まちづくりの活動」「助け合い活動」をおこなっています。

様々なサークルや教室の活動が取り組まれています。主なものは「絵画教室」「カラオケ」「卓球」「将棋教室」「スクエアステップ」「モルック」「100歳体操」などが様々な施設を利用して取り組まれています。

高齢者の方が中心となりますが、様々な名画を鑑賞する「映画サークル」や「ふれあい昼食会」も取り組まれています。

これらの取り組みは、地域での高齢者の孤立化を防ぐ「助け合い活動」への機会となっています。

演題番号 4-4-6

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
宮城	みやぎ東部健康福祉友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
ツジ 辻 ジュンコ 順子	幹事	第4分科会

発表テーマ
くらしの保健室「ふらっと」・おゆずり会で次世代応援

内容(発言要旨)

コロナ禍に追い打ちをかける物価高、受診控えも進む状況で、暮らしのアンケートでは困りごとを相談する相手がいないと応える声が目立ちました。病院に行くまでではないけど、ふらっと立ち寄り相談できる場所があればな〜と、2022年7月、暮らしの保健室「ふらっと」を立ち上げました。薬局や病院・友の会との共同事業とし、友の会保健活動専門部が母体となり、保健師や看護師・薬剤師など元職員の専門職メンバーが相談にのる体制をとっています。訪れる方はさほど多くはないのですが、帰りには笑顔になる姿に励まされ継続。昨年末と3月の年度末には、文房具とランドセルおゆずり会を開催しました。民医連職員や友の会会員からたくさんの支援が届き、物資とともに、「応援しているよ」という気持ちを届ける取り組みになりました。100人を超える親子が訪れ、子育てや物価高での困難の声も寄せられました。複雑な生活の困難を抱えた「ふらっと」の相談者が、解決にむかえたと明るい表情でお礼に来られ、私も支援したいとおゆずり品を持って来られたり、姉弟や友達を誘ってリピーターになる子ども達も。次世代とのつながりも模索しつつ、地域の困難に寄り添い、ほっとできる居場所づくりをめざしていけたらと考えています。

所属している組織の概要	
このはな健康友の会の活動地域は、大阪市此花区。活動地域の人口は約75000人。所属する共同組織の人数は約6200人。	
TEL 06-6136-3520	メール konohanakenkou tomonokai@gmail.com

所属している組織の概要	
坂総合病院を取り巻く2市3町(塩釜市・多賀城市・七ヶ浜町・利府町・松島町・仙台東部)を中心に、会員数7500人規模で活動。	
TEL 022-367-9027	メール ryotan521@yahoo. co.jp

演題番号 4-4-7

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
鳥取	鳥取医療生活協同組合 健康まちづくり部	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
田中 宏子 <small>タナカ アツコ</small>	健康まちづくり部員	第4分科会

発表テーマ
他団体と連携でたまり場づくり

内容（発言要旨）

- 医療生協の「おしゃべりカフェ」に地域包括の方が参加。吉成地域にもこんなカフェがほしいの要望からたまり場づくりが始まった。
- 南包括支援センター・県社会福祉協議会・鳥取医療生協・吉成会の班長とで協議を重ね2023年11月から毎月1回開催。
- 県生協は場所提供（COCO ステーション）→最近はカフェにも顔を出され、協力してくれている
- 月ごとに南包括・県社協・医療生協が順番にカフェの準備を行う
- 当番になったら、カフェを盛り上げる地域の方と同伴で参加する
- チラシ等の積極的配布は当面は美保・美保南地区中心に行う
- 医療生協しんぶんの掲載を見ての参加者あり
- 医療生協のおしゃべりカフェ参加者が、「楽しくカフェ」にも参加している。

所属している組織の概要	
活動地域は、鳥取県東部・中部。人口は、310,418人。組合員数約37,500人。	
TEL 0857-24-1701	メール h-nakada@mcoop-tottori.jp

演題番号 4-4-8

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
東京	江戸川健康友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
森岡 糸子 <small>モリオカ イトコ</small>	江戸川健康友の会 事務局次長	第4分科会

発表テーマ
地域の中のつながりと居場所づくりについて

内容（発言要旨）

江戸川区南葛西。かさい保健医療福祉ビル5階ホールにて○毎週月曜日：11：00～15：00「つながりカフェ」を開いています。コーヒー100円、茶菓子100円、月一回程度の食事提供。参加者は近隣の住民が多いです。おしゃべりが中心ですが、チラシで箱作り、難問漢字当て、折り紙独楽づくり、大人のぬりえなど頭と手を使った遊びも行ったりしています。毎回来る人や受診の帰りに寄る人もいて利用者は10人前後から多いときで20人ぐらいです。コロナ後2023年3月からはじめて、地域の居場所になってきました。○また同じ会場でコロナ後からはじめて「友の会シアター」月一回も定着してきました。みんなで見よう映画DVD鑑賞会として、毎回30人前後が参加。○江戸川区一之江地域で小物づくりサークル、着物リメイクサークルも趣味の要求を実現する場として居場所として定着しています。

所属している組織の概要	
東京都江戸川区。人口約70万人。友の会会員1100人	
TEL 03-5679-7130	メール itoko-z000191@totokyogikai.jp

演題番号 4-4-9

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
岐阜	岐阜健康友の会	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
オオツカ カズコ 大塚 和子	藍川支部事務局長	第4分科会

発表テーマ
地域のたまり場『ほっとはうす』11年のまとめ

内容（発言要旨）

2012年開設して午前10時から午後3時までの祝日以外の月曜日から金曜日何らかの活動を行ってきた。その中で貴重な経験がいくつもあった。それを報告します。33名のボランティアによる会報の手配り、5人の運営委員で月1回の会議、毎日のほっとはうす活動日当番ボランティア12名講師ボランティア12名で運営しています。毎月の利用者数は、300~400人地域に根ざした活動は広がりつつあります。しかし、本当に困っている人の支援ができているか、地域のネットワークはまだ弱いところもあります。今回は他の経験を学んでいきたいと思います。現在地域に存在する店舗はコンビニエンスストア1軒のみです。

演題番号 4-4-10

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
兵庫	尼崎医療生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
オノデラ 小野寺ひとみ	組合員活動部職員	第4分科会

発表テーマ
戸ノ内組合員センターの役割

内容（発言要旨）

2023年3月末に戸ノ内診療所が約68年で幕を閉じ、戸ノ内組合員センターとして新たにスタートした。

組合員センター（つどい場）としての役割も不明なままスタートとなった一年だったが、診療所としての歴史と強みを生かして、ボランティアを募集し、支部役員も含め15名の希望者があった。つどい場をたち上げたことで、ゆっくりと対話ができることができ、一人ひとりが抱えている諸問題を知ることができた。

独居で生活されている方が多く、話し相手もなく一日中テレビを見てテレビに話しかけている、生活に張り合いがなく意欲を失いかけている人、年を重ねることに不安を感じてる人、一人で食事しても美味しくないと、いろいろと聞かたびにつどい場としての役割を改めて思案した。そこから班活動の拡大、仲間意識、社会参加等自分たちの居場所づくり、住民どうしのつながりができ、支え合いの関係をつくることを目的に取り組んできた戸ノ内組合員センターの活動内容を報告する。

所属している組織の概要	
活動地域は、岐阜県岐阜市。活動地域の人口は約5600人。所属する共同組織の人数は約620人市内高齢化率NO1。	
TEL 090-7954-9337	メール kenji-dragons@na.commufa.jp

所属している組織の概要	
活動地域は兵庫県尼崎市。戸ノ内地域の人口は約2500人未満	
TEL 06-6499-5962	メール onodera.hit@amagasaki.coop

演題番号 4-4-11

県連名	所属共同組織名又は事業所名	
岡山	倉敷医療生活協同組合	
発表者氏名	所属と役職	分科会番号
スミヨリ 住寄 ゼンシ 善志	中島支部 支部運営委員長	第4分科会

発表テーマ
「居場所」を開設し、地域のつながりを広げた支部の取り組み

内容（発言要旨）

2年前、支部の居場所「中島みんなのひろば」を開設しました。医療生協の居場所ですが、地域に広げた「居場所」にこの思いです。この「ひろば」を会場に、「ウオーキング班会」や「おしゃべり班会」、「折り紙班会」など班会を開きます。「居場所があると集まりやすい」、「みんなでおしゃべりし、一緒に作品を作る」など楽しい好評です。また、地域の老人クラブの集まりも考えています。11月には、「ひろば」で「地域ふれあい作品展」を開催し、皆さんの作品を紹介し合ってきました。また、「ひろばでちょい飲み会」なども提案して、食べ物・飲み物を各自持ち寄っての交流会も行いました。こうした取り組みで、この5年間に40人近い組合員が増え、地域のつながりが広がってきました。こうした支部の取り組みを報告します。

所属している組織の概要	
倉敷市中島は、人口約1万6千人、中島支部の組合員は1426人です。	
TEL 086-448-3369	メール ikeuti_m@kura-hcu.jp