

いきいきプラスの活動と歩み

黒澤 繁夫さん  
(三鷹いきいきプラス)

三鷹いきいきプラス(以下、いきいきプラス)は、三鷹市の健康福祉部高齢者支援課が元気高齢者の支援をすることを目的に、いまから19年前にはじまった事業です。そのもとは、東京都に元気高齢者の支援というテーマがあって、三鷹市も取り組もうということになりました。

ちょうど20年前にNPOのシニアSOHO普及サロン・三鷹(以下、シニアSOHO)が立ち上がって、パソコンを中心に勉強会をやったり、市民に教えたりということをしていましたが、その成果を三鷹市も認めてくれて、相談を受けたことからスタートしました。

いきいきプラスとしては、高齢者が元気になるためには、人を助けたり、人の役に立つことが生きがいのだろうということで、そのためのマッチングをするような仕組みを創ったらどうか、ただ、ハローワークとかシルバー人材センターとは違った簡単な仕組みを作ろう、それをインターネットを利用してやろうと考え、インターネットを含むシステムの部分はシニアSOHOで考え、運営のほうは市として考えるというふうにして、共同研究をしました。シニアSOHOにとっては、始めて行政との協働事業ができたし、それ以降現在に至っています。入会金や会費は無料で、現在は3,026人の登録があります。

マッチングで会員を増やそうと言っても、実績がないとなかなか難しいですね。シニアSOHOのメンバーが、「広め隊」という体制を組んで、いろいろなところを回って、個人会員や法人会員登録をお願いしました。



11月25日 みたか・みんなの広場

その結果3年で500人くらいになったでしょうか。

マッチングの運用としては、機械的に単純に結ぶのではなく、依頼者と会員の間には事務局が入って、トラブルが起きないようにチェックしてマッチングができるようにしています。

依頼者も応募する人も会員になっていただくことが前提です。また、インターネットの掲載だけでは誰も来てくれないので、その情報をメール会員900名の方にお知らせしています。それによって、応募もしやすくなるということです。会員3,000人のうち、メール会員900人はそう多くないと思いますが、当時は、高齢者がインターネットを使う方もあまり多くなかったとはいえ、これだけの多数の高齢者への情報伝達ができる仕組みは全国的にもユニークな存在でした。

高齢者の社会参加のための支援策を模索していた全国各地からいきいきプラスの仕組みが注目され視察を受けました。また、無料でパソコン教室を毎月一回開いてインターネットを利用する高齢者の拡大を支援していますが、現在はタブレットやスマホの教室を充実させています。



仕事・活動一覧

仕事依頼・参加者募集の一覧

お心のある案件がありましたら右側の「詳細・応募」をクリックしてください。

日	案件 No.	依頼概要			依頼元 種別	依頼詳細を見て応募
		案件名	募集期限	募集人数		
/27	12469	小学校での安全見守り	19/12/15	10人程度	個人	詳細・応募
/24	12468	第87回三鷹講演会	20/02/18	10人程度	個人	詳細・応募
/21	12466	知謝塾 桂右衛門治さんの落語と講演	19/12/28	30人程度	個人	詳細・応募
/20	12465	【講座案内】ホームスタートビジター（家庭訪問型子育て支援ボランティア）養成講座	20/01/15	15人程度	法人	詳細・応募
/01	12460	三鷹まちづくりフォトコンテスト<Web 応募のお手伝いします>	19/12/27	100人程度	法人	詳細・応募
/01	12451	協会会員として地域の助け合い活動に参加して下さる方を募集しています！	未定	未定	法人	詳細・応募
/04	12446	楽しい俳句（7）	19/12/26	25人程度	個人	詳細・応募

行き4時間、帰り4時間半かかりましたが、みなさん楽しく帰ってきました。80歳以上が6-7人、最高齢85歳でした。

サークル活動もあります。碁とか手芸の同好会とかI-Padやパソコンを勉強しようとかいう、趣味のサークルですね。年一回、会員の交流会もやっています。数十人集まります。

ここにお集りの方で会員でない方がいらっしゃったら、入会をお願いします。なんの義務もないし、年会費も無料です(笑)。自分の興味のあるイベントに参加していただければ結構です。

こういうことをやりながら、お互いに元気に生活していければいいなと思っています。ありがとうございました。

## 三鷹いきいきプラス

名称 三鷹市高齢者社会活動マッチング推進事業  
三鷹いきいきプラス

住所 〒181-0013 東京都三鷹市下連雀  
3-38-4 三鷹産業プラザ310号

TEL 0422-70-5753・FAX 0422-70-5754

E-mail place@mitaka.ne.jp

開局時間 月・水・金（休祭日、年末年始を除く）10時～16時

当時は、パソコンを持っていない方も多かったし、持っていたけど子どもが使っているだけで自分は使えないので、使ってみよう、という方もたくさん入ってきました。その結果として、いまでもパソコンを使える人は三分の一くらいというのが実態です。なお、メール登録をしていない皆さんには、年に3回DMを送っています。

募集情報の登録件数は、年間約100余件あります。当初は、パソコンを教えるとかセッティングをやるとかということが多かったのですが現在は少なくなっています。

その中で、某女子大の学生から高齢者をテーマとした卒業論文のアンケートを受けたり、高齢者向け機器の開発のためにと、ヒアリングや実験の被験者の依頼なんかが、ときどきあります。

最初は、そういった仕事に関するものが多かったのですが、だんだん、仲間づくり、ロコモとかグループレッスンとかの参加の呼びかけも増えていますね。

いきいきプラスの活動内容ですが、マッチングシステムをひとつの柱として、会員の増強とか案件を発掘するために講演会を年間2回やっています。それから、ICTセミナー、脳若トレーニング、バス研修も3年前から始めました。バス研修は年2回に増やしました。ご希望の方が多いためです。富岡製糸場とか昇仙峡、今年は甲州の歴史探訪とぶどう狩りということで、甲府市に行ってきました。台風19号の直後で、中央道が止まっていて迂回をして(笑)、

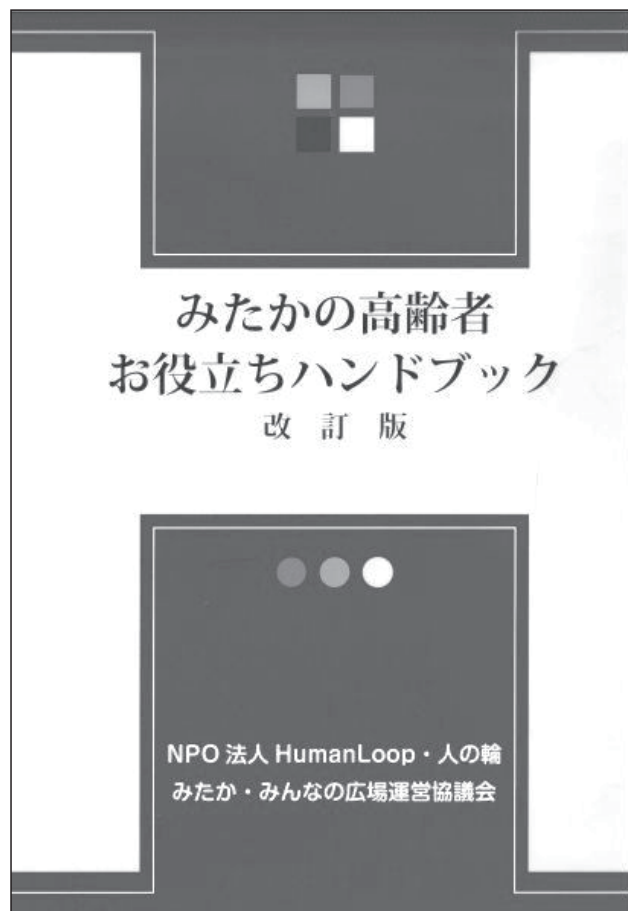


## みたかの高齢者・お役立ちハンドブック（改訂版） の発行について

みたか・みんなの広場では、昨年来「みたかの高齢者・お役立ちハンドブック（改訂版）」の発行の準備をしてきました。高齢者問題にかかわる各専門職の方々や編集や出版関係の方からもアドバイスをいただきながら、準備を進めてきた結果、1月下旬には、みなさまにお届けできることになりました。

昨年、アンケートにお答えいただいた皆様や発行にご協力いただいたみなさまにはお届けする準備をしていますし、各地域包括支援センター様でも配布をお願いしています。

連絡先 みたか・みんなの広場  
事務局 080-1362-5359



### 見守りキーホルダーについて

見守りキーホルダーは、これまで、駅周辺地域包括支援センターでモデル事業として実施されてきましたが、この12月、市議会にキーホルダー事業費用が補正予算として提出され、来年の3月には、全市の事業として導入されることになりました。

キーホルダーには、包括支援センターの電話番号と登録番号が記載され、外出先などでの緊急時に、病院やご家族に連絡をとることが可能になります。65歳以上の方はぜひ申請されると思います。



(イメージ)

### 介護保険制度計画について

介護保険は2021年から第8期となりますが、現在、厚生労働省の審議会での内容の検討が行なわれています。そのなかで「持続可能性」ということが言われていて、負担増とサービス低下が大きなテーマです。その内容として、「要介護1、2生活支援サービスの総合事業移行」という重要な問題があります。

これは、要介護1、2の方のヘルパーサービスを介護保険から市へ移行するという事です。市への移行は、要支援ですでに実施されましたが、その利用のしにくさには、私たちも困っています。要介護1、2もそうなるということです。

現在、さまざまな団体がこの件に反対して、厚生労働省や財務省に要望書を提出しています。

## ボランティア募集

みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。

### ①お弁当配達

火曜日から土曜日まで。ご都合の良い日をお願いします。

### ②お弁当づくり

### ③チラシの編集や印刷

### ③その他運営に関すること

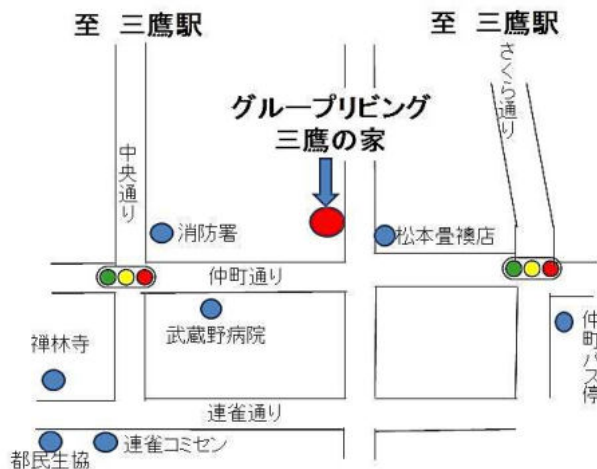
連絡先 なりきよ 080-1362-5359

## みたか・みんなの広場

三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内

連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



## みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
1月8日 (水) 14:00~15:30	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) (毎月第1水曜日) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶菓代100円		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
1月9日 (木) 10:00~17:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう!あなたの身体~ 30分 2000円~(予約優先)(毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
1月11日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ:「仏教百話」(増谷文雄)を読みます。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
1月18日 (土) 13:30~15:00	タロット教室、初級 3,000円/90分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
2月2日 (日) 14:00~16:00	三鷹の高齢者お役立ちハンドブック出版記念講演会 「市民が創る地域包括ケアシステム」於三鷹市民協働センター 香川 卓見さん(大沢地域包括支援センター長)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング 参加無料/レンタルポール有料		三鷹ルディックウォー友の会 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-4895-0014
ご相談	包丁研ぎ教室(定年後男性歓迎) 自宅の包丁と砥石があればお持ちください。参加費300円。		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
ご相談	パソコン個人指導:やりたいことを、実力に合わせて 日程等ご相談		日本シニアジョブクラブ なりきよ ☎080-1362-5359
お休み	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円(毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281

NPO法人Humanloop '人の輪'  
<http://humanloop.web.fc2.com/>

みたか・認知症家族支援の会  
<http://mitakanfs.blog.fc2.com/>

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構  
<http://g-care.org/>

NPO法人日本シニアジョブクラブ  
<http://jsjc.web.fc2.com/>

三鷹科学遊びの会