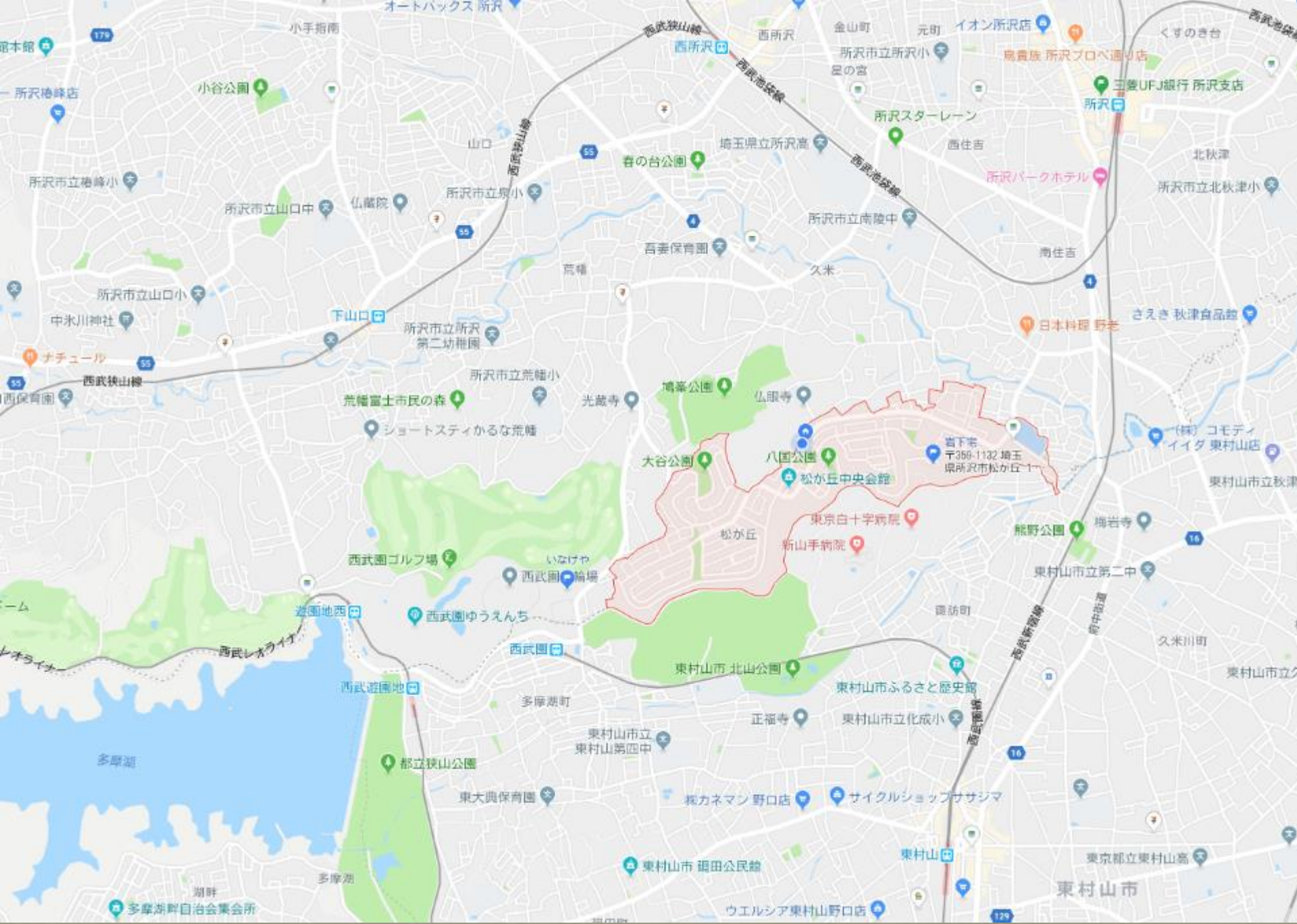


# 松が丘 Yui 結成！

共同代表 小林義一・岩本哲夫

# 松が丘とはどんなところ？

- 所沢駅までバスで10分-20分(徒歩約30分)
- 通勤時、所沢駅から池袋まで31分、高田馬場まで38分
- 第1種低層住居専用地域+地区計画(強化)
- 1997年(昭和52年)開発開始
- 1981年(昭和56年)分譲開始
- 住民数: 1,399世帯、3,349名



東村山市

東村山

東村山市 銀田公民館

東村山市立東村山四中

東大興保育園

多摩湖

湖畔

多摩湖畔自治会集会所

東京都立東村山高

ウエルシア東村山野口店

サイクルショップササジマ

概カネマン 野口店

東村山市立化成小

東村山市ふるさと歴史館

東村山市 北山公園

松が丘

大谷公園

八国公園

松が丘中央会館

宮下 千396-1132 埼玉県所沢市松が丘一丁目

松が丘中央会館

鳩ヶ谷公園

光蔵寺

西武園ゆうえんち

西武園ゴルフ場

西武園

西武園遊園地

西武園遊園地

西武園遊園地

西武園遊園地

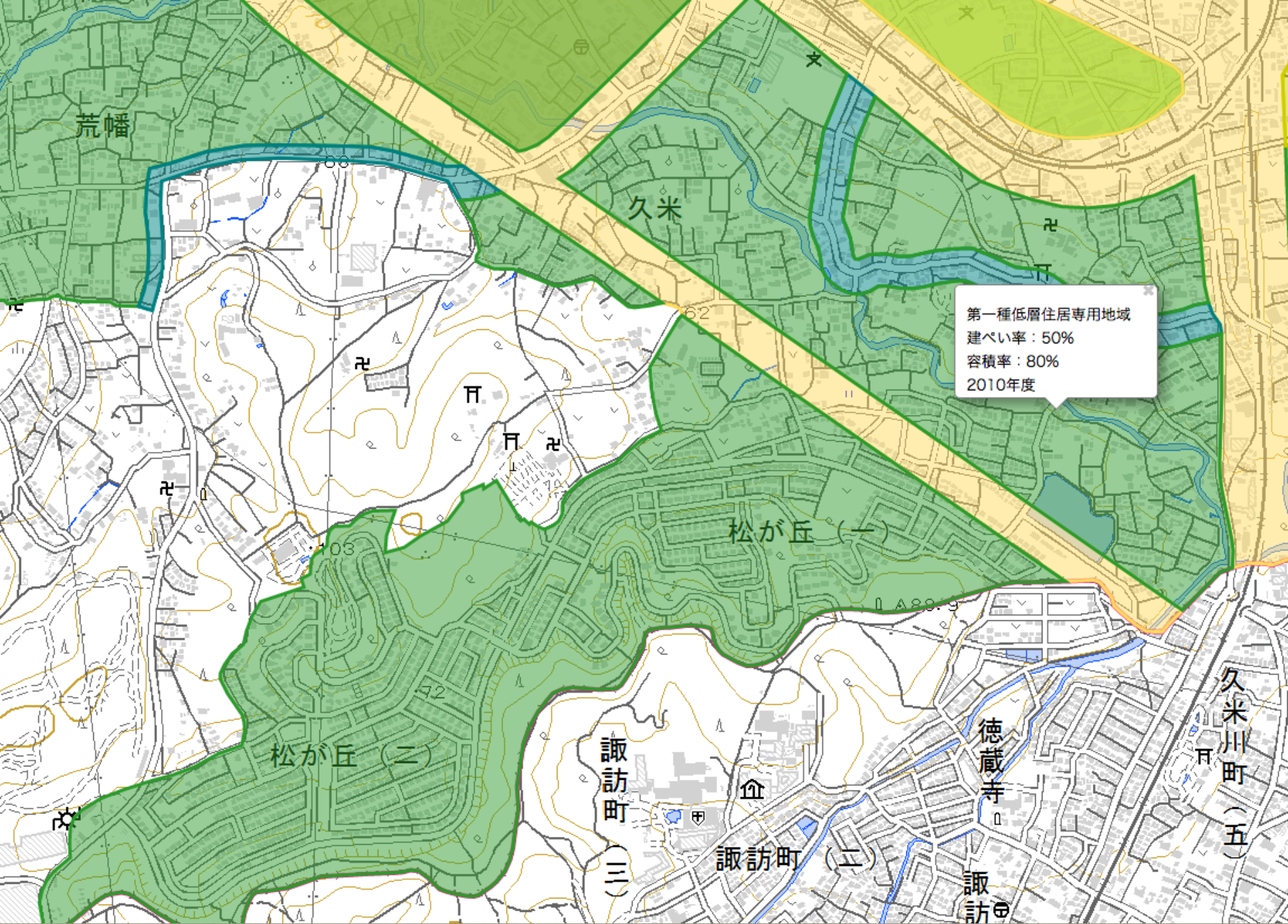
西武園遊園地

西武園遊園地









第一種低層住居専用地域  
建ぺい率：50%  
容積率：80%  
2010年度

荒幡

久米

松が丘 (一)

松が丘 (二)

諏訪町 (一)

諏訪町 (二)

諏訪町 (三)

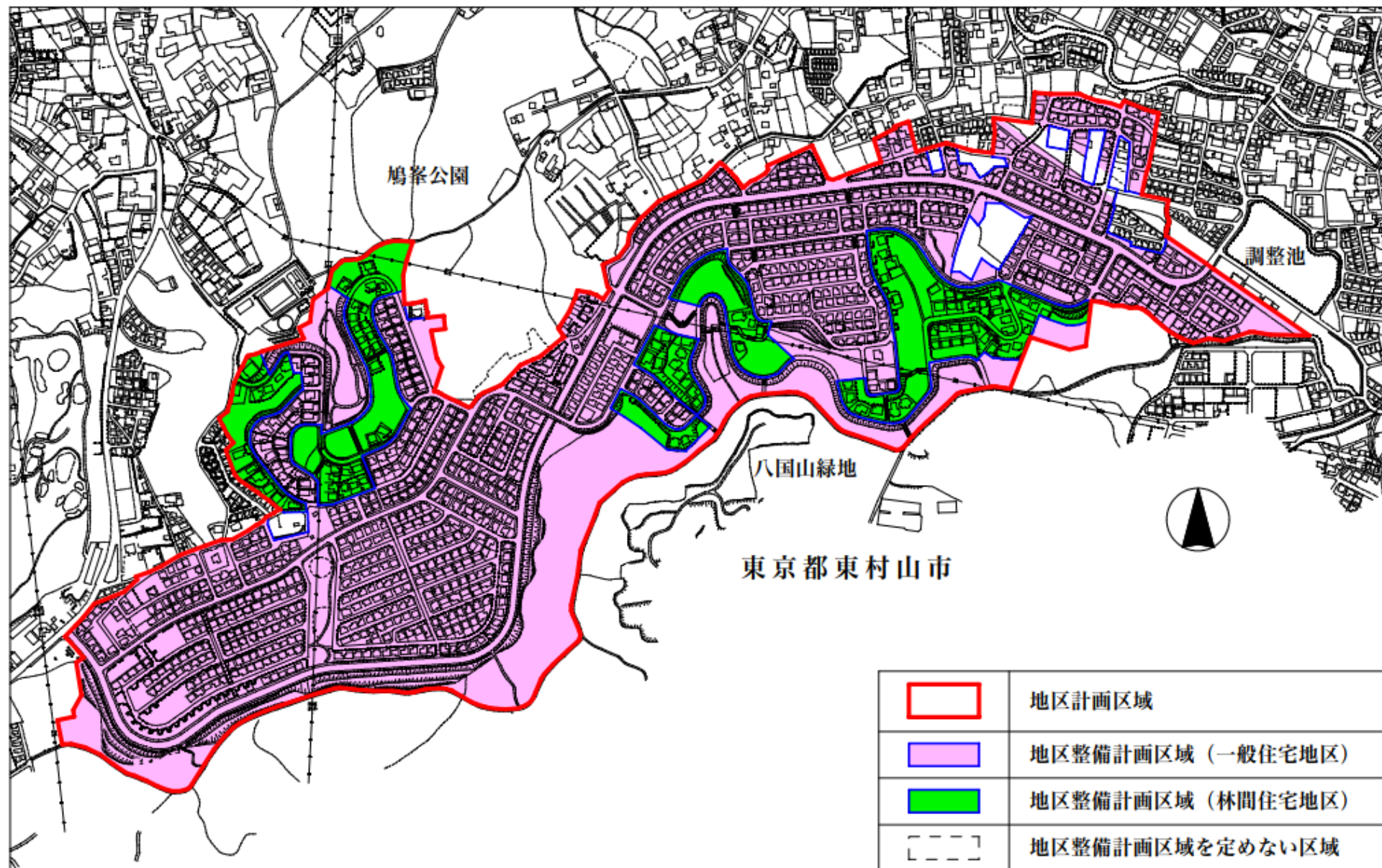
徳蔵寺

久米川町 (五)





＜所沢松が丘地区地区計画 計画図＞



# ところで松が丘は 高齢化しているの？

年齢	平成20年			平成25年			平成30年			年齢別増減		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	5年	5年	10年間
0～4歳	61	60	121	39	42	81	31	35	66	-40	-15	-55
5～9歳	73	43	116	66	80	146	49	48	97	30	-49	-19
10～14歳	70	54	124	79	53	132	73	77	150	8	18	26
15～19歳	77	71	148	72	64	136	80	51	131	-12	-5	-17
20～24歳	109	100	209	79	71	150	56	57	113	-59	-37	-96
25～29歳	109	117	226	69	74	143	48	41	89	-83	-54	-137
30～34歳	82	102	184	74	81	155	58	46	104	-29	-51	-80
35～39歳	106	131	237	89	103	192	56	67	123	-45	-69	-114
40～44歳	96	105	201	104	136	240	91	97	188	39	-52	-13
45～49歳	96	106	202	110	115	225	108	136	244	23	19	42
50～54歳	98	117	215	105	120	225	110	116	226	10	1	11
55～59歳	190	230	420	110	126	236	111	117	228	-184	-8	-192
60～64歳	207	223	430	198	231	429	110	127	237	-1	-192	-193
65～69歳	163	140	303	204	221	425	194	232	426	122	1	123
70～74歳	107	79	186	150	129	279	196	207	403	93	124	217
75～79歳	69	59	128	94	75	169	139	121	260	41	91	132
80～84歳	29	50	79	52	56	108	71	65	136	29	28	57
85～89歳	16	30	46	20	33	53	34	47	81	7	28	35
90～94歳	5	22	27	6	18	24	10	22	32	-3	8	5
95～99歳	3	3	6	3	11	14	3	9	12	8	-2	6
100歳以上	1	1	2	0	0	0	1	2	3	-2	3	1
合計	1,767	1,843	3,610	1,723	1,839	3,562	1,629	1,720	3,349	-48	-213	-261
世帯数			1,298			1,361			1,399	63	38	101
平均世帯人員			2.78			2.62			2.39			



# はい、高齢化してます！

	平成20年		平成25年		平成30年		10年間
0～4歳	121		81		66		-55
5～9歳	116		146		97		-19
10～14歳	124		132		150		26
15～19歳	148		136		131		-17
20～24歳	209		150		113		-96
25～29歳	226		143		89		-137
30～34歳	184		155		104		-80
35～39歳	237		192		123		-114
40～44歳	201		240		188		-13
45～49歳	202		225		244		42
50～54歳	215		225		226		11
55～59歳	420		236		228		-192
60～64歳	430		429		237		-193
65～69歳	303		425		426		123
70～74歳	186		279		403		217
75～79歳	128		169		260		132
80～84歳	79		108		136		57
85～89歳	46		53		81		35
90～94歳	27		24		32		5
95～99歳	6		14		12		6
100歳以上	2		0		3		1
合計	3,610		3,562		3,349		-261
(65歳—74歳)	489	14%	704	20%	829	25%	340
(75歳以上)	288	8%	368	10%	524	15%	236
	777	22%	1,072	30%	1,353	40%	576

# コホート分析

年齢	平成20年			平成25年			平成30年			年齢別コホート		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	5年	5年	10年間
0～4歳	61	60	121	39	42	81	31	35	66			
5～9歳	73	43	116	66	80	146	49	48	97		16	
10～14歳	70	54	124	79	53	132	73	77	150	25	4	29
15～19歳	77	71	148	72	64	136	80	51	131	16	-1	15
20～24歳	109	100	209	79	71	150	56	57	113	12	-23	-11
25～29歳	109	117	226	69	74	143	48	41	89	2	-61	-59
30～34歳	82	102	184	74	81	155	58	46	104	-66	-39	-105
35～39歳	106	131	237	89	103	192	56	67	123	-71	-32	-103
40～44歳	96	105	201	104	136	240	91	97	188	8	-4	4
45～49歳	96	106	202	110	115	225	108	136	244	3	4	7
50～54歳	98	117	215	105	120	225	110	116	226	24	1	25
55～59歳	190	230	420	110	126	236	111	117	228	23	3	26
60～64歳	207	223	430	198	231	429	110	127	237	21	1	22
65～69歳	163	140	303	204	221	425	194	232	426	9	-3	6
70～74歳	107	79	186	150	129	279	196	207	403	-5	-22	-27
75～79歳	69	59	128	94	75	169	139	121	260	-24	-19	-43
80～84歳	29	50	79	52	56	108	71	65	136	-17	-33	-50
85～89歳	16	30	46	20	33	53	34	47	81	-20	-27	-47
90～94歳	5	22	27	6	18	24	10	22	32	-26	-21	-47
95～99歳	3	3	6	3	11	14	3	9	12	-22	-12	-34
100歳以上	1	1	2	0	0	0	1	2	3	-13	-11	-24
合計	1,767	1,843	3,610	1,723	1,839	3,562	1,629	1,720	3,349			



# 松が丘の問題点は？

- 新興住宅地のため「地縁」がない
- 出身地も全国からで、バラバラ
- 高収入世帯が多く、「上から目線」
- 周辺地域との交流が少ない
- 近所づきあいがヘタ
- 「高齢核家族化」が、急激に進んでいる
  - 子供達が別居する
- 住宅専用地域のため、ぶらりと集まれる場所がない

# 松が丘の自治会は？

- ほぼ100%加入率(会費4,800円、年間予算1000万)
- 自治会活動:
  - 夏祭り、新春餅つき、敬老の日、防災訓練
  - 防犯パトロール、もったいない市、集団資源回収
- ボランティアサークル:
  - 活動部、松が丘クラブ、交流広場、ふれあいの会
  - カフェテラス、みまもりボランティア、学童見守り
  - 環境クリーンパトロール
- 一般サークル: 27サークル



# 自治会の問題は？

- 活動の固定化（年間「行事」の消化）
- 若い会員の不参加・役員のみが手がいらない
- 子育て支援活動がない
- 自治会補完するサークルメンバーの固定化（新しく入りにくい）
- 高齢者支援ボランティア活動は「助ける」活動
  - 「助ける気持ち」と
  - 「助けてもらおう気持ち」とがうまく噛み合わない

# 自治会の高齢者支援 本年度方針

- 生活行為の**直接支援ではなく、メニュー作り**
  - 困った時に助け合える仲間づくり
  - 自分の力を地域のために生かす
  - 自分の特技を生かしながらの地域レビューを促進する
- 行政と協力して地域活動を促進する

**メニューの実施組織の1つとして松が丘Yuiに期待**



# Yuiの目指す 新たな活動とは？

- 人は、子育てや 高齢になると、地域での生活に様々な困難が生じ、人の手を借りることが多くなるしかし、同時に支援する力を持った存在である
- そして、人を支援することにより、生きがいのある人生となり、自からの健康維持にも大きく役立つ
- みんなの持つ多様な力を、隣人への支援や地域づくりに活かす活動を広げたい

# 具体的には？

- 松が丘で穏やかな在宅生活が続けられるよう、健康、子育て、介護などの諸問題に関する 各自の経験・知恵を出し合い学ぶ 『一緒に考えよう！ いつまでも松が丘で暮らすために』 を開催する
- 仲間が集える楽しい『イベント』を実施する。
- 会員同士が助け合える『仕組みづくり』を検討・構築する。



# 第1回一緒に考えよう (2月25日 自治会協賛)

認知症介護 どのような公的支援があるのか？

認知症の母介護の経験に基づいて

1. 認知症の診断 「物忘れ外来」受診
2. 地域包括センター相談 「介護認定」
3. ショートステイ利用開始
4. ショートステイとデイサービス併用
5. グループホーム入所
6. 特養転所
7. 心不全で入院
8. 療養型病院に転院

# 第2回一緒に考えよう (3月28日予定)

## 高齢者はスマートフォンをどう使ったよいか

基礎から応用まで

1. スマートフォンで何ができるのか  
スマートフォンの便利な使い方のデモ
2. 今後スマートフォンを使わなければどうなるか  
ガラケイは2025年頃にはなくなるが？ 日常生活は？
3. スマートフォンとの付き合い方  
使い方に慣れるには？
4. スマートフォンの課題・・・使い方、セキュリティ、バックアップ等  
使い方は、子供や配偶者に聞いても教えてくれない。どうする？
5. 社会的な繋がりを提供するサービスSNS (Facebook, LINE等) の利用



# 第3回以降の計画

- 既存の生活支援サービスを知っているか？

公的な支援サービス、 シルバー人材センターが提供する有料サービス、  
民間業者の有料サービス、 ボランティアのサービス

- 近隣での助け合いは？

助けを求めることにためらいはないか？

助けてあげることにためらいはないか？

- 在宅医療・介護について困っていないか？

在宅医療を支えるサービスを知っているか？

(訪問診療、訪問看護、訪問介護 在宅療養支援診療所)

医療保険と介護保険の関係、かかりつけ医を持っているか？

入院治療から在宅療養への移行、

急性期リハビリから慢性期リハビリへの移行

# 楽しい学びも

- 松が丘の花
- ガーデニング
- 面白そうな旅行先紹介
- 歌舞伎の楽しみ方
- JCOMで見れる海外ドラマ
- ホームセンターの使い方

# 助け合う『仕組みづくり』とは？

“助けてあげる” 仕組みではなく、

“助け合う” 仕組み



# 助けてあげる努力 分析的アプローチ

2人				独居			
健康	虚弱	要支援	要介護	健康	虚弱	要支援	要介護

支援策		
-----	--	--

食事			○	○	○	○	○
会食	○	○	○	○	○	○	○
運動		○	○	○	○	○	○
人との交わり	○	○	○	○	○	○	○
移動手段		○	○	○	○	○	○
相談相手	○	○	○	○	○	○	○
家事補助		○	○	○	○	○	○

給食	食材配達	調理
食事会		
ラジオ体操	運動サークル	
訪問	サークル	
車送迎	同行補助	
定期訪問		
庭掃除	ゴミ処理	屋内整理

# 民間業者のアンケート

## 3. 新規サービスのご希望について、お聞きします。

(10) 下記のサービスのうち、『利用したい』と思うものをすべてチェックしてください。

- |                                 |                                   |  |                                 |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 不用品処分  | <input type="checkbox"/> 植栽の管理    | <input type="checkbox"/> 食料品配達         | <input type="checkbox"/> 給食サービス |
| <input type="checkbox"/> 買い物送迎  | <input type="checkbox"/> 介護サービス   | <input type="checkbox"/> 電化住宅          | <input type="checkbox"/> シェアハウス |
| <input type="checkbox"/> 終活サポート | <input type="checkbox"/> 留守、空き家管理 | <input type="checkbox"/> 不動産担保ローン      | <input type="checkbox"/> ペットケア  |
| <input type="checkbox"/> 保険案内   | <input type="checkbox"/> 霊園販売     | <input type="checkbox"/> マイホームの長期一括借上げ |                                 |
| <input type="checkbox"/> カーシェア  | <input type="checkbox"/> 健康相談     | <input type="checkbox"/> パソコンの訪問サポート   |                                 |
| <input type="checkbox"/> その他（   |                                   |  | ）                               |

# 助け合う『仕組みづくり』とは？

- “助けてあげる人”を、  
同時に“助けてもらう人”に
- “助けてもらう人”を、  
同時に“助けてあげる人”に
- “**助け上手**”と、  
“**助けられ上手**”を育てる仕組み
- キーワードは“**良き人間関係**”と  
“**マッチング**”



# マッチングとは？

“ 助けて欲しいリスト ”

と

“ 助けてあげられるリスト ”

の比較照合

# 手伝って欲しい＋教えて欲しいリスト

- スマートフォン操作法
- スマートフォンによる切符の入手法
- インターネット、Wifiの導入法
- 家具の移動
- 大きな不燃ゴミの処理 — センターへの持ち込み
- 車で連れて行ってほしい — ホームセンター
- 高い場所の電球の交換
- 門灯のLED化
- 病院の紹介(歯科、眼科、皮膚科、内科、高血圧、痔、前立腺、など)
- リホーム業者の紹介
- 要介護者が利用できる介護保険サービス
- 介護保険医療系サービスの効果的な活用
- 介護保険サービス利用にたどり着くまで
- 入院から在宅へのスムーズな移行
- 在宅における看取り

# 得意技リスト

- スマートフォン操作法
- 入門 パソコン・タブレット
- ホームページ作成・運営
- デジカメ操作法・撮影
- 写真撮影
- 世界史解説—古代、中世、近世、現代
- 東京下町案内
- 家具修理
- 庭木の剪定や雑草処分 指導と実施
- 菜園作り方 指導と実施
- 介護保険利用手引き
- 海外自前旅行の手配方法(ホテル、飛行機、レンタカー、列車、現地ツアー等々)
- 登山ガイド
- 発酵食品づくり
- 勉強会の企画・運営
- 話し相手
- 松が丘内人脈紹介
- 近隣町内会との人脈紹介



# もらって欲しいもの

- 古い和服
- 書籍
- 本箱、本棚、
- ゴルフ道具
- 家財道具(工具・電動器機・脚立等)
- 植栽・盆栽
- 植栽・盆栽の器及び資材(支柱など)
- テーブル・机・椅子・サイドボード・シャンデリア・ソファアール・ベッド等
- 置物(仏像・瀬戸物・彫刻・絵画)
- 柱材・板材・石材等
- 車部品(スノータイヤ)等
- 食器・調理器具

# アイデア！自己紹介カード

個票（自己紹介カード）	
氏名・住所・連絡先電話	小林義一 松が丘 1-21-18 電話 04-2925-9775
できること・したいこと・相談に応じます（無償）	海外自前旅行の手配方法（ホテル、飛行機、レンタカー、列車、現地ツアー等々）の紹介・相談 大きな不燃ゴミの処理手伝い ー 車でクリーンセンターへ持ち込んであげます 大きな買い物のお手伝い（ホームセンター、コストコ、角上魚屋等） ー 車でお連れします 各種調べごとのお手伝い 話し相手 「男手」お手伝いーちょっと大きな物の移動等
お手伝いします（有料）	
仲間がいたらやってみたい	世界史勉強ー世紀ごとの世界情勢比較 進化論勉強ー断続平衡説
手伝ってほしい・教えてほしい	カメラ撮影術 パソコン環境整備 家のちょっとしたメンテナンス（タイルの剥がれ、塗装、排水管掃除等）
松が丘にこんなものがあつたらいな（願望）	道端での休憩ベンチ 立ち寄り休憩する憩いの空間
得意技、所持資格、趣味など	国内外旅行 サイクリング デジカメ
世話人からの連絡のため、差支えなければご記入ください。	
携帯電話のメールアドレス	
スマホのメールアドレス	
PCのメールアドレス	

# 助け合う『仕組み』で検討すべき点

- “助け合い”は会員間に限定？
- “助け合い”は無償、有償？
- マッチングリストは会員に公開？
- 会員リスト、マッチングリストは誰がメンテするのか？
- マッチングの相談をしたら誰が面倒を見るのか？
- 会員間のトラブル調停はするのか？

# Yui とは 結

- ゆい(結)は、結う、結ぶ、結合、共同などを意味し、地域社会内で行われる相互扶助をいいます
- 沖縄の「助け合い」という意味を持つユイマールは、この「結」に発した言葉です