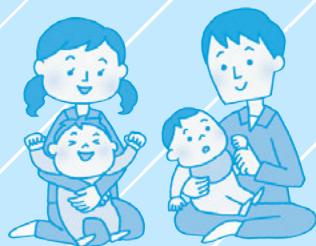
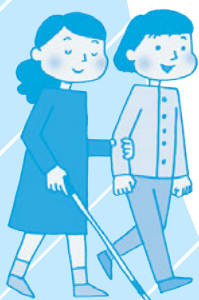


# わかやま・元気ふくし計画

第5次和歌山市地域福祉計画

## 概要版



## “元気な福祉のまち” 活動事例集

- 紀の国ブラインドランナーズ
- 特定非営利活動法人 和歌山保健科学センター
- 中之島まちづくり会
- ボランティアグループ アップル
- 川永地区社会福祉協議会
- 高松地区社会福祉協議会
- サニーにこにこクラブ
- 社会福祉法人 つわぶき会
- 四箇郷まちづくり会
- おえかき広場(山口地区公民館活動)

令和7年3月  
和歌山市

# 「わかやま・元気ふくし計画」とは？

和歌山市では、平成17(2005)年度に第1次、平成22(2010)年度に第2次、平成27(2015)年度に第3次、令和2(2020)年度に第4次の「和歌山市地域福祉計画」を策定し、多くの人々の協力のもとで推進してきました。しかし、人々の暮らしの変化や社会構造の変化は刻々と進み、人々が様々な地域生活課題を抱えています。

住み慣れた地域で自分らしく暮らしていける「地域共生社会」の実現に向け、市民、団体・事業者、市・関係機関等が協働して推進していくうえで、共有する理念と取り組みの方向性を定めるために、「第5次和歌山市地域福祉計画『わかやま・元気ふくし計画』」を策定しました。



## 和歌山市の今

### 人口

20年で29,822人減少

356,729人



こんなことはありませんか？



### 課題

少子高齢化の進行  
核家族化の進行  
高齢者がいる世帯の増加

### 世帯

20年で14,015世帯増加

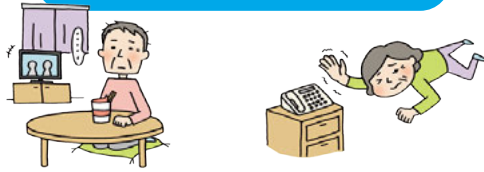
157,666世帯



変化する地域に応じた対応が必要ななか、一度地域について考えてみませんか？

# 「地域福祉」とは？

## 複雑化する地域課題



一人暮らし高齢者



障害のある人の高齢化

育児の悩み

こどもから高齢者まで、障害の有無などに関わらず、住み慣れた地域で自分らしく暮らしたいという、すべての人の願いを実現するための考えや取り組みのことをいいます。

その実現のために、困りごとの解決に向け、地域のみんなで考え、協力しながら取り組みます。



一人では  
できないことは  
みんな協力して  
解決

## 「第5次和歌山市地域福祉計画『わかやま・元気ふくし計画』」で考える役割分担

1

### 市民

地域福祉を自分自身に関わることを考え、健康でいきいき暮らせるように心がけるとともに、それぞれができることを活かし、身近なところで支えあいます。



協働

分担

協働

分担



2

### 団体・事業所

それぞれの役割を一層発揮するとともに、お互いに協力して、地域での生活や子育てを支える活動・事業を効果的に推進します。

## 地域共生社会の実現

3

### 市・関係機関

市民、団体・事業者等の取り組みを支援し、連携しながら、市民の生活課題を解決するために、公的な役割に基づく事業や基盤づくりなどを推進します。

分担

協働



## 「わかやま・元気ふくし計画」の基本理念

基本理念は、本市がめざす地域福祉のあり方の方向性を示す普遍的な理念であることから、第4次計画を継承し、本計画の基本理念を次のように定めます。

### お互いを尊重し、支えあう"元気な福祉のまち"を わたしたちの"参加と協働"で創出します。



互いに認めあい、支えあうことで住み心地の良い地域が実現し、住み心地の良い地域は「つながり」や「幸せ」を実感します。そうした「つながり」や「幸せ」を実感することで、住み慣れた地域で安心して暮らしたいという思いが醸成されます。

今、地域を取り巻く現状は、少子高齢化の進行や単独世帯の増加、市民の価値観の変化、不安定な経済情勢と、大きく変化してきています。一方で、今だからできる新しい取り組みや地域がつながるための新しい媒体の活用など、大きな変化のなかでも、次へとつながる取り組みもはじまりつつあります。

今後は、福祉に関係した団体、事業者、関係機関、行政が主体性をもった「わたしたち」の参加と協働で、互いに尊重し、支えあう「元気な福祉のまち」を創出し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域をめざしていきます。

基本理念を実現するためのアクション(基本目標)として設定しています。

#### <アクション1>

地域の参加を  
促進します。

#### <アクション2>

地域の協働を  
促進します。

#### <アクション3>

地域の困りごと  
を支えます。

## 取り組みの体系

本計画は、「地域福祉の基本的な考え方」に定める「役割分担」、「エリア」を基本に、3つのアクションに基づき、それぞれで取り組みたい『先導的に取り組む事項』と10の取り組みの柱で構成しています。

### 基本理念

**お互いを尊重し、支えあう"元気な福祉のまち"を  
わたしたちの"参加と協働"で創出します。**

#### <アクション1>

**地域の参加を  
促進します。**

##### 先導的に取り組む事項

###### <プログラムA>

地域での話しあいや  
学習の推進

###### <プログラムB>

協働事業の担い手の  
養成

1

気づきときっかけづくりをします

2

地域福祉の担い手を増やします

3

健康や生きがいづくりを  
すすめます

#### <アクション2>

**地域の協働を  
促進します。**

##### 先導的に取り組む事項

###### <プログラムC>

身近な相談窓口と  
ネットワークの充実

###### <プログラムD>

担い手や活動を支える  
体制の充実

4

地域のつながりを強くします

5

気軽に相談できるしくみを  
充実します

6

多様な困りごとに対応した  
サービスや活動をすすめます

7

地域福祉活動への支援を  
充実します

#### <アクション3>

**地域の困りごと  
を支えます。**

##### 先導的に取り組む事項

###### <プログラムE>

災害時に支援が必要な  
人を支える取り組み

###### <プログラムF>

困りごとを抱えた人  
への支援の推進

8

快適な生活環境をつくります

9

安全・安心に暮らせる地域を  
つくります

10

権利をまもり、暮らしを高めます

# 紀の国ブラインドランナーズ

【組織の構成】登録会員数62人／実活動員数45人 【活動拠点】和歌山市民スポーツ広場の河川敷、各地でのマラソン大会

## ブラインド(視覚障害)マラソンの 伴走練習会

### 主な活動

視覚に障害のある方に寄り添う伴走者を育成する目的で、マラソンの伴走支援をしています。1・2・7・8月以外の毎月第2日曜日、和歌山市民スポーツ広場の河川敷で練習会を開催し、マラソンの伴走だけでなく、ウォーキングでの伴歩や、マラソンを走りたい視覚障害者の方と伴走者のマッチングも行っています。

「伴走ロープ」を握り合って走るブラインドマラソンは、白杖を持たず腕を振って安心して走ってもらえます。また、ウォーキングでの伴歩もロープを握り合って歩くことができるので、運動不足解消・健康維持につながり、参加を呼びかけています。



### はじめたきっかけ

代表の松林さんは、2013年にフルマラソンに挑戦し完走。この時に伴走支援をされているランナーを初めて知り、自分もなりたいたいと思い、大阪での活動に参加していました。そこで和歌山から通う視覚障害の方と出会い、和歌山での活動を二人で始めました。その後、呼びかけで集まった県内の視覚障害者の方8名とリレーマラソンの出場をきっかけに「紀の国ブラインドランナーズ」を結成しました。

### 活動の工夫

走れないが身体を動かしたい方のサポートをすることで慢性的な運動不足解消と、誰でも参加しやすい環境づくりをめざしています。視覚障害の方が1人で練習場所に現地集合することが難しい場合もあり、そのときはJR和歌山駅でピックアップすることもあります。

また、SNSで活動の発信をはじめ、会員数も増え、問合せも増えてきています。

### 今後の課題

視覚に障害のある方だけでなく、車椅子を利用の方や、知的障害の方などを受け入れるサポート体制を少しずつ整備していきたいと考えています。

# 特定非営利活動法人和歌山保健科学センター

【組織の構成】登録会員数40人／活動会員数35人 【活動拠点】和歌山市内

## 「人生は二幕目がおもしろい！」 わかやまコンパクト100歳大学

### 主な活動

人生100歳時代に備えて、高齢者が生き生きとした人生を送るために健康と生きがいつくり活動が求められています。学ぶ機会を提供し、地域づくりや社会参加の担い手の養成として、地域に貢献できる人材の育成を目的に、「わかやまコンパクト100歳大学」を開校しています。老いをどう生きるかなどのプログラムを全7日間のカリキュラムとして実施しており、高齢者に限らず若者も受講できます。

卒業生同士のつながりや、各地区の2層コーディネーターとの連携、さらに活動の幅を広げ、仲間を増やして地域の活動を下支えするグループになることが期待されます。



### はじめたきっかけ

NPO法人和歌山保健科学センターでは、健康で安心して生き生きと暮らせる社会をめざし、健康づくりや介護予防に関する課題に取り組み、いろいろな活動を行っています。

「高齢期の生き方に関する総合的な学びの場」とすることに重点をおき、「わかやまコンパクト100歳大学」を開校しました。

### 活動の工夫

100歳大学の受講募集のPR広報を地方新聞などに掲載してもらっています。講師陣はそれぞれ専門のベテランが担当し、内容はグループワークに重きをおいており受講者の評価は良好です。また、卒業生は、民生委員・児童委員を担ったり、地域のボランティア活動の世話役を担ったり、2層コーディネーターと連携して地域での担い手ニーズを共有しサロン活動を始めたりと、地域活動の担い手として社会活動に参加しています。

### 今後の課題

PR広報はしていますが、参加定員には余裕があります。もっと、多くの参加を呼びかけたいです。そのためにも保健・介護予防に関する課題を調査・検証し、人材育成・教育事業に取り組み、啓発に努めます。

# 中之島まちづくり会

【組織の構成】登録会員19名／実働会員12名 【活動拠点】中之島地区

## 地域の人と人がつながり、 中之島を元気に!!

### 主な活動

理学療法士指導のノルディックウォーキング講習会や防災イベント、こどもも大人も参加できる「みんなの食堂」や健康まつりなどのイベントを開催しています。健康まつりでは、こどもから高齢者まで、自分の体を知るきっかけにして、健康づくりに興味をもってもらえればと、骨密度・血管年齢測定など健康相談やカフェコーナーを設置しました。

定期的に会員が話し合い、自分たちも楽しめる内容を企画しています。

連合自治会や地区社会福祉協議会など、地域団体と協働し、宝塚医療大学ともコラボし、地域でいろいろなイベントを実施しています。



### はじめたきっかけ

和歌山市都市再生課主催で、宝塚医療大学を会場に、中之島地区を活性化させるための話し合いやグループワークなど、「中之島地区まちづくりワークショップ」が開催されました。ワークショップ終了後も定期的に集まり、中之島地区を元気にしようと参加者の中から継続の声があがり、中之島まちづくり会が結成されました。「地域の人と人がつながり、やりたいことをやりたい人がしよう」の活動主旨に賛同する方であれば誰でも参加できます。

### 活動の工夫

イベントの広報は、自治会員世帯に配布。自治会、地区社会福祉協議会など、地域団体とも連携しています。またボランティアを募集し、活動に参加してもらいました。さらに、中之島まちづくり会の公式LINEをつくり、登録者に情報配信するなど参加を呼び掛けたり、SNSを使った広報をするなど、活動を広げるためにPRしています。

### 今後の課題

地域の神社の夏祭りや大学祭に出店するなどし、運営資金を捻出していますが、今後どのように安定して確保していくかが課題です。

また、活動の幅を広げていくためにも、子育て世代や若者、学生などの多様な会員をどのように増やしていくかも課題です。



# ボランティアグループ アップル

【組織の構成】音楽療法:登録・活動会員数13人／傾聴ボランティア:登録・活動会員数17人 【活動拠点】和歌山市内

## 高齢者施設や病院へ出向いて 音楽療法と傾聴ボランティアの 訪問活動

### 主な活動

ボランティアグループ アップルは、「笑顔と熱いハート」をモットーに活動しています。活動の一つ目は、音楽療法の基本的な理論をプログラムに組み込んだレクリエーション活動です。内容は、高齢者施設で音楽を通じた交流を行うもので、童謡、歌唱、懐メロを利用者と一緒に歌ったり、簡単な手遊びや、体操、ゲームなどトークを交えながら実施し、利用者とのふれあいを大切にしています。二つ目は、傾聴を基本にした話し相手の活動です。内容は、高齢者のお話に耳と心を傾けてじっくりと聞き、会話を通じた心の支援をしています。



### はじめたきっかけ

音楽療法活動は平成9年より、高齢者施設や病院での音楽活動を通じて利用者と交流を図る目的で発足しました。傾聴ボランティア活動は、会話を求める高齢者が多いことから、高齢者の孤立防止と交流の場の創出を目的に平成28年度から始まりました。どちらの活動も地域における高齢者の精神的支援の必要性がきっかけとなっています。

### 活動の工夫

音楽療法では、参加する会員全体が一体となり、利用者と一緒に歌ったり遊んだりすることで深い交流を図っています。また、楽器の代わりに日用品を用いて演奏するなど、身近な道具を使って活動を工夫し、音楽を通じたコミュニケーションを大切にしています。傾聴ボランティアでは、定期的に研修を設け、新規メンバーも参加しやすいようにスキルアップの機会を設けています。シカゴテラスでの月2回の研修を兼ねた集まりと、月1回3か所の施設での訪問で、ルールを守りながら、楽しく活動しています。

### 今後の課題

活動メンバーの高齢化が進んでいるため、若い世代の参加が必要と感じています。また、傾聴ボランティアでは、メンバーがスキルアップをしていくためにこれからも研修を続けながら活動に取り組んでいきたいと思っています。

# 川永地区社会福祉協議会

【組織の構成】会員数31名 【活動拠点】川永地区

## 地域の絆をつなぐ竹燈夜 in 川永

### 主な活動

和歌山城や四季の郷公園で行われている竹燈夜をヒントに、地域の神社の参道や境内に1,000本の竹を並べ、ろうそくを灯す竹燈夜in川永を開催しています。川永地区社会福祉協議会の主催で、協賛として連合自治会、民生委員・児童委員協議会、後援が力侍神社となり、地域の団体に多く関わっていただいています。当日は消防団や地域安全の方々にも支えられています。

また、地区の老人会、小学校の児童、保育所、こども園の園児、作業所の利用者さんなど、多くの方に、紙コップに絵や願い事を書いていただき、竹と同じようにろうそくを灯すことで、参加していただいています。

例年、参加者が増え、地域において三世代が集う行事となっています。地域の絆をつなぐことが、災害発生時など、いざという時の力となると信じています。



### はじめたきっかけ

コロナ禍で、地域の様々な行事が中止となり、人と人とのふれあいが難しくなっていた中、2021年、地域の絆をつなぐために、コロナ禍でも野外を利用してできる行事を模索し、竹燈夜にチャレンジすることになりました。

### 活動の工夫

毎年、絆を深めるテーマを決めています。今年は「愛」—地域の絆づくりと、郷土を愛し共に生きる日々へ祈りをこめて—がテーマでした。

多くの方に関わっていただくことで、みんなで作っているという意識を高めています。当日の準備は、多くの方の協力が必要なため、小学生や保護者の方々の協力もいただいています。地域の絆の温かさを重視しながら取り組んでいます。

### 今後の課題

スタッフなどの高齢化が課題です。若い世代に活動への参加を促す工夫が必要です。また、可能な限り100均ショップを利用したり、ネット販売で購入したりと経費節減に努めていますが、毎年、収支が赤字である上、助成金にも限界があり経済的に持続できるかが課題です。

# 高松地区社会福祉協議会

【組織の構成】会員数35名 【活動拠点】高松地区

## 健康に関する心配事を 気軽に相談できる場所、まちの保健室

### 主な活動

年に1回、地域包括支援センターの保健師・看護師による健康相談をはじめ、身体測定や骨密度測定、筋肉量が分かる「In Body測定」などを実施しています。また、スマートフォンの操作に不慣れで疑問や不安のある方のために、スマホ相談も実施しています。

今年6月に第2回目となるまちの保健室を開催したところ、こどもから高齢者まで、約70の方が参加され、健康に関する相談窓口としての役割だけでなく、地域の方々との交流の場として、盛況を博しました。



### はじめたきっかけ

地区内において、病気の悩みや健康面に関する不安の声が多く聞かれる中、誰もが気軽に健康相談できる場所を考え、まちの保健室を開催しました。

### 活動の工夫

地域における身近な支え合いの輪を広げるため、高松地区根上がり会(老人クラブ)、地域包括支援センター、和歌山県理学療法士協会や民間企業など、地域福祉に携わる様々な団体と連携・協働して実施しています。他にも、看護や地域福祉について学ぶ学生に協力してもらうことで、若者世代とシニア世代との世代間交流につながるとともに、学生にとっての学びの場としても機能しています。

また、世代を問わず、広く地域の皆様に参加してもらうため、市報の配布に合わせ、地区内の全戸に開催チラシを配布しています。

### 今後の課題

年1回の開催ではなく、半年に1回の開催を目標としていますが、開催回数を増やすにつれ、運営側の人手不足や資金不足が課題となってきます。今後は、現役を離れた保健師や看護師といった地域に潜在する有資格者の掘り起こしに取り組む必要があると考えています。

# サニーにこにこクラブ

【組織の構成】登録会員数90人／実活動員数20人 【活動拠点】加太地区サニータウン

## カレーパーティ (サニータウンの住人同士の 地域・世代間交流)

### 主な活動

老人クラブ「サニーにこにこクラブ」は、サニータウンの地域活動として、楽しいイベントを行っています。その一つとして、年1回、サニータウンのこどもたちと一緒にカレーを調理し、そのカレーを自治会員の方と一緒にいただき、カレーパーティを開催しています。今年は、こどもから高齢者まで、サニータウンに住む30名(うちこども10名)の参加がありました。地域において、みんなで楽しめる行事となっています。



### はじめたきっかけ

自治会の組織の一つであるシルバー部として活動していました。現在は老人クラブとして活動しています。できるだけたくさんの人に来ていただき、継続していくことができる活動を話し合い、サニータウンに住むこどもたちに呼びかけ、カレーパーティを開催し、毎年恒例となっています。「サニーにこにこクラブ」の活動を知ってもらうきっかけにもなりました。

### 活動の工夫

サニータウン全体の活動として、地域交流・世代間交流を目的にイベントを企画しています。にこにこ農園で作った野菜を収穫し、その野菜を使ってこどもたちと一緒にカレーを作ることで、保護者の方とのつながりもでき、地域の方が顔を合わせ、お話ができる場となっています。

また、活動イベントは、毎月「にこにこ通信」としてチラシをつくり、自治会の回覧板でお知らせしています。

### 今後の課題

活動に参加してもらえるメンバーを増やしたいと思っています。限られた人数で活動しているので、もっと増やして参加してもらえるようにメンバー同士で話し合っています。

# 社会福祉法人 つわぶき会

【組織の構成】プログラム参加定員6人(9年間実施しています。) 【活動拠点】和歌山市内

## 和歌山どんまいプログラム —チームどんまい—

### 主な活動

毎年、春から中学生・高校生の参加を募集し、8月から1月の間で全11回のプログラムを実施しています。プログラムでは、自己理解、感情理解、ストレス対処についてワークシートを使用しながら自分のことを振り返ることで、困りごとがあれば、人に相談や助けを求めることができることを目標にし、将来の社会的自立をめざしています。また、参加者の年齢や個性に応じて、ロールプレイの多様化や難易度の調整を行い楽しく学べるよう実施しています。



### はじめたきっかけ

地域発達障害サポートプログラムは、県の助成事業として始まりましたが、助成終了後も支援の継続の必要性を感じて独自に続けています。学校以外で地域の大人や同年代と関わるのが少なく、自分の感情表現やコミュニケーションが苦手なことで不登校になり地域から孤立してしまい、中高生の精神的自立が遅れることが多くあります。自己理解を深める場として「どんまいプログラム」を実施しています。

### 活動の工夫

スタッフは、地域の大人として話を聞いて受け止め、プログラムでは良いところをほめてフィードバックします。また、レクリエーションを取り入れスタッフと一緒に体を動かし、人と関わる楽しさを学んでもらいます。また、保護者プログラムも同時に開催し、子育ての悩みなどを保護者同士、互いの悩みや経験を共有しあえる場を設けています。このプログラムを通してスタッフも自分を振り返り、それが支援につながり法人の人材育成にも繋がっています。

### 今後の課題

教育、福祉、医療などに理解者が多く、支援学校やサポート教室、小児科医のロコミなどの多様なルートで参加者の募集を行っていますが、参加条件として、自身の感情を言葉にできるスキルが必要であり、参加につながらないことが多くどのように参加者を確保し活動を継続していけるかが課題です。

# 四箇郷まちづくり会

【組織の構成】登録会員33名／活動会員20名 【活動拠点】四箇郷地区

**もっと四箇郷が好きになる、  
四箇郷地区の魅力と元気に  
出会えるイベントを開催！**

## 主な活動

四箇郷地区在住の有志で活動をしています。月1回定期的に集まり、地域の子どもたちや住民の方が楽しめるイベントを企画しています。主に「ものづくりイベント」と、願いを描いたペットボトルにキャンドルを灯す、「シカゴキャンドル」を開催しています。シカゴキャンドルでは、輪投げやヨーヨー釣り、射的の出店などもあり、子どもたちが楽しめるイベントです。連合自治会をはじめ、地域の小学校や中学校、PTA、地区社会福祉協議会など多くの方にご協力いただき、活動をしています。



## はじめたきっかけ

和歌山市都市再生課、和歌山大学生、地域住民と合同で、四箇郷地区のまちづくりを考えるワークショップを企画し、住民主体でまちづくりを進めるための勉強会を開催しました。

その後も、地域住民の有志で活動を続けています。

## 活動の工夫

イベント開催時は、チラシを作成し自治会の回覧・掲示など、住民のみなさんに広く広報しています。また、小学校や中学校でもチラシを配布し、参加を呼び掛けています。年々多くの方に参加・協力をいただいています。

## 今後の課題

四箇郷まちづくり会では、たくさんの方に関わっていただいておりますが、もっと多くの20代30代の若い世代の方にも、興味を持って活動に参加してもらいたいと思っています。イベントの参加を呼びかけ、来ていただいた方との交流をきっかけに広がっていけばと思っています。

# おえかき広場(山口地区公民館活動)

【組織の構成】登録会員数50人／実活動員数20～30人 【活動拠点】山口支所2階

## こどもたちが気軽に集う、 自由に過ごせる居場所 「おえかき広場」



### 主な活動

毎週金曜日の放課後に、小学校の隣にある支所の2階で開催されている「おえかき広場」は、毎回20人前後のこどもたちが参加しています。地域の文化祭やかかしづくり、しめ縄づくりなどにも参画し、地域のイベント行事を盛り立てています。また、小学校夏祭りでは、地域のまちづくり協議会、PTAと連携して、こども主体で、「おばけ屋敷」を企画・運営しました。行事やイベントには保護者や地域の方々も協力していただいておりますが、主におえかき広場の卒業生(大学生・高校生・中学生)が活動のサポート役として参加してくれています。小学生は、彼らが楽しんで参加し活躍する姿に憧れて、自分も卒業したら参加しようと、思うようです。とても自然に地域活動に参加する楽しさを学んでいます。



### はじめたきっかけ

当時の主任児童委員が10年間続けてきた自由参加の書道教室が、2012年に終了することになり、こどもたちが自由に集まり「のびのびと自己表現できる場所」が失われることを惜しみ、何とか継続させたいと、仲間とともに形を変えて引き継ぎました。現在は主任児童委員も引き継ぎ、地域のこどもたちと関わる活動を続けています。

### 活動の工夫

こどもたちが自分らしくいられる環境づくりを意識し、季節行事や学校行事に合わせたイベントを開催し、こどもたちが楽しみながら参加できるよう工夫しています。イベントや活動を通して、こどもたちが自ら企画・運営する場を提供し、自信をはぐくむ支援となっています。地域、学校の協力を得ながらPTAや地区社会福祉協議会などとも連携し活動を運営しています。

### 今後の課題

運営を引き継いでくれる人が見つかるかどうか、大きな課題です。大きなイベントは地域の各種団体と連携して行い、予算も助けてもらいますが、話しあいや調整には多くの時間を必要とするのも問題点です。また、助成金を取って立ち上げた活動ですが、無料参加が大前提なので、活動を続けるためには、継続的な支援が必要であると痛感しています。現在は、主任児童委員の活動費や、少年補導委員会の活動費で賄っていますが、不足しているのが現状です。



編集・発行：和歌山市福祉局 社会福祉部 高齢者・地域福祉課  
〒640-8511 和歌山市七番丁23番地  
TEL：073-435-1063／FAX：073-435-1268  
Mail：koureisha@city.wakayama.lg.jp

※事例集に掲載の団体へのお問い合わせの場合は上記にお願いします。