チャレンジコミュニティ通信

Challenge Community Club

第37号
2018. 3 vol.37

東京ミッドタウンの桜

河合克義教授特別講座

活動報告会会場

CONTENTS

■ごあいさつ
港区 産業・地域振興支援部 地域振興課長　高嶋 慶一
■「明治学院プラチナカレッジ」開講のお知らせ
■2017年度CCクラブ活動報告会・河合克義教授特別講座・交流会
■2017年度部会活動報告
■2017年度地域CC年間活動報告
■活動報告～介護予防活動特集～
■運営委員会報告・活動計画

ＣＣクラブ創立１０周年おめでとうございます

港区 産業・地域振興支援部
地域振興課長　高嶋 慶一

ＣＣクラブは、大学の第１期生の修了を機に、学ばれた知識を活用し、会員の地域活動を推進し、ネットワークづくりや資質の向上を目的に、自主的な運営組織として平成 19 年度（2007 年度）末に創立され、このたび 10 周年を迎えられました。誠におめでとうございます。まさに区が「参画と協働の区政」「総合支所中心の区政」を掲げ、区役所・支所改革を断行した歩みとともに、参画と協働を象徴する組織として発展されてきました。このたび、大学の第 11 期修了生を新しい仲間として加えられました。これまでに 600 名もの方々が地域活動などで活躍されており、地域コミュニティの活性化に欠かせない存在となっています。ＣＣクラブの皆様の社会貢献や地域福祉への意欲、知的好奇心の熱量にはいつも圧倒され、敬意を表しております。区といたしましても、区民協働スペースのご利用など、様々に支援させていただいております。これからも積極的にお仲間を募って、地域課題に対する問題意識を共有し、新たな活動、価値創造にチャレンジしていただきたいと思います。港区は、大変地域特性に富み、課題も多岐にわたっています。地域コミュニティの中核である町会・自治会の担い手不足も深刻です。東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会も目前に迫ってまいりました。区は、これまで築いてきた地域の絆や、多彩な地域資源などの強みを生かし、総合支所を中心に、地域の課題を地域の皆で解決し、お互いに支え合う、地域の誰もが安全に安心して暮らすことができる港区ならではの活力とやさしさに満ちた「地域共生社会」の実現に区の総力を挙げて取り組んでおります。ＣＣクラブの皆様には、今後とも、港区の発展と区民の安全で安心できる彩りある暮らしの実現に向け、区の協働のパートナーとして、ますますのご尽力をお願いいたします。

「明治学院プラチナカレッジ」開講のお知らせ

明治学院大学では、新たな生涯学習講座「明治学院プラチナカレッジ」を開講いたします。

明治学院大学の建学の精神に関わるキリスト教学から、政治・歴史学、経営学、音楽学、心理学と幅広いジャンルにおいて、明治学院大学の名誉教授を中心とした講師陣が講座を提供します。また全 5 シリーズをまとめて受講することで幅広い知識を得ることができます。150 年以上の長い歴史と伝統を持つ明治学院で豊かな学びの時間をお過ごしください。

【開講】2018 年 6 月 1 日（金）～12 月 21 日（金）
（8 月～10 月は休止）
毎週金曜日　18：30～20：30
全 3 回の連続講座 × 5 ｼﾘｰｽﾞ＝全 15 回
【会場】本学白金校舎　教室未定
【対象】一般（どなたでも受講可。定員 100 名）
【受講料】全ｼﾘｰｽﾞ（5 ｼﾘｰｽﾞ 15 回）受講 15,000 円
各ｼﾘｰｽﾞ（3 回）受講 3,600 円
※全シリーズ受講の方を優先します
※受講料納付は事前振込となります
【申込み】後日、皆様にパンフレットを送付いたします。詳細はそちらをご確認ください。

【第 1 シリーズ】政治・歴史学
「天皇退位前に考える、『女帝の日本史』」
コーディネータ・講師：名誉教授　原　武史
6 月 1 日(金),6 月 8 日(金),6 月 15 日(金)
【第 2 シリーズ】キリスト教学
「歴史を生きるキリスト教」
コーディネータ・講師：名誉教授　加山久夫
6 月 22 日(金),6 月 29 日(金),7 月 6 日(金)
【第 3 シリーズ】経営学
「ドラッカー入門」
コーディネータ・講師：客員教授　伊藤健二
（ものつくり大学客員教授 井坂康志）
7 月 13 日(金),7 月 20 日(金),7 月 27 日(金)
【第 4 シリーズ】音楽学
「バッハの人生と音楽」
コーディネータ・講師：名誉教授　樋口隆一
11 月 9 日(金),11 月 16 日(金),11 月 30 日(金)
【第 5 シリーズ】心理学
「多元化社会での自分らしいポジティブな生き方～マクロ・カウンセリング心理学のすすめ～」
コーディネータ・講師：名誉教授　井上孝代
12 月 7 日(金),12 月 14 日(金),12 月 21 日(金)

2017年度CCクラブ活動報告会・河合克義教授特別講座・交流会

2月27日（火）、2017年度ＣＣクラブ活動報告会・河合克義教授特別講座・交流会が3号館3201教室、パレットゾーン1階食堂で開催されました。活動報告会は13時30分に始まり、リフレッシュ・タイムを挟み、15時からは河合克義教授の退任にあたり、特別講座として約1時間の熱の入った講義がありました。参加者はＣＣクラブ会員145名に加え、来賓の港区各支所協働推進課の皆さん、明治学院大学の永野副学長、加畑総合企画室社会連携課長を始めとした皆さん、港区社会福祉協議会、港区介護予防総合センター「ラクっちゃ」の皆さんなど合計160名が参加しました。

終了後、会場をパレットゾーン1階の食堂に移し交流会を開催し、約110名が参加し、情報交換や懇親を行いました。また、3号館3202教室では「ボランティア活動の紹介展示」を開催し、ＣＣクラブの活動、地域ＣＣクラブの活動のほかに港区社会福祉協議会、港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」の展示を行いました。同時に会場では明治学院大学と関係の深い小諸市の特産品即売会が行われました。

活　動　報　告　会

活動報告会は平岩力企画部会長（４期）の司会で進められ、冒頭ＣＣクラブ斎藤正精代表が来賓の皆様への謝辞と近況報告がありました。

続いて、来賓を代表して明治学院大学の永野茂洋副学長が挨拶しました。永野副学長は直前に行われた１１期生の箱根宿泊研修の際の話を披露し、「ＣＣ大学、ＣＣクラブの活動の先細りを心配する声が在校生から出たが、市民の活動ですから先細りであっても仕方がないし、余力があれば続ければ良い。それよりも今ある活動を大事にしていくことが大切！“ちょこっと”頑張ることも大切」と述べました。

会場の3201教室で挨拶をする永野茂洋明治学院大学副学長

2017年度活動報告　　丸山 保夫副代表（７期）

・ＣＣクラブの運営推進

総会、役員会（代表，副代表、部会長，副部会長）、運営委員会の説明

今期の運営委員会ではグループミーティングを行い、来年度の運営方針に反映することを検討

・年間の活動報告

ホームカミングデイ、国内福祉研修旅行、みなと区民祭り、第2回港区地域福祉フォーラム、第5回みなと子ども読書まつりに於けるサイエンスワークショップについて画面を使い説明

地域ＣＣクラブ活動報告

司会　　野村 知義地域連携部会長（８期）

発表者

芝ＣＣクラブ	新井 隆治代表	（３期）
明虹会	岡部 正実	（１０期）
高輪地区ＣＣクラブ	吉田 由紀子代表	（２期）
３Ａクラブ	川村 潔副代表	（９期）

（報告内容は今号P8-9の地域ＣＣクラブ年間報告をご覧ください）

14時30分からはリフレッシュ・タイムで「みんなで歌おう！」と題して港区音楽連盟清水軍治会長はじめ7名の方が登壇しました。「鉄道唱歌」、「手のひらを太陽に」など4曲を会場の皆さんと一緒に歌いました。

清水軍治様はじめ7名の方のバンド伴奏

河合克義教授特別講座

ＣＣクラブ斎藤正精代表が河合克義教授の経歴を紹介しました。河合教授は1977年に明治学院大学に奉職し42年間務められ、その間、副学長に就任されたほか、学内外で活躍されました。

私の研究の基礎視角とボランタリー・アクション
―チャレンジコミュニティ・クラブの活動に期待するもの―

明治学院大学教授　　河合 克義氏
（チャレンジコミュニティ大学総括コーディネーター）

（要旨版）

私は明治学院大学に奉職し、42年になります。この3月で一応退職となりますが、今後も明治学院大学学長特別補佐としてこのキャンパスに席を置くと同時に、今後もＣＣ大学，ＣＣクラブにも関わらせていただくことをお知らせし、講義に入ります。

【1】研究の基礎的見方

チャレンジコミュニティ大学を何故作ったか、またチャレンジコミュニティ・クラブに期待するものに繋がることですが、私が何を研究してきたか、どういう思いで研究してきたかの基本的な考え方から始めます。

私は住民の中で最も困っている人びとの生活を見ることを大切してきました。住民の生活を階層に分けて見ることが必要です。高度成長期の日本においては、全国的に貧困はないという認識であったし、貧困問題を研究しようという人は少なかった。私は、国民には格差があり皆が裕福ではなく、社会の底辺で苦しんでいる人は多く、貧困状態にある人は地域との関係も切れていて社会的孤立があると考えていました。政府は問題の一部分を切り取り政策としてやるだけで、これから漏れている課題が多く、潜在化している問題へのこだわりがありました。

【2】対象把握

地域調査を基本とし、主な調査地だけでも20は超えますが、神奈川県横浜市鶴見区、東京都港区、山形県全市町村等などでは二次調査まで行い、その中で鶴見区調査では1週間日記をつけていただき、貴重な実態把握となりました。港区での私の先行調査が港区政策創造研究所の活動に結びついたことは、幸いなことです。

【3】貧困・孤立問題について―マスコミへの発信

今までに関係したマスコミへの発信には多くのものがありますが、本日は特に次の3つを紹介します。

(1)「日本の、これから―どうすれば変えられますか？無縁社会」2010年10月30日）では「無縁社会の3つの解決方策」の一つとして、私は「公的ヘルパー」を提案しました。当時「公的ヘルパー」の考えは、誰も目を向けてくれませんでしたが、行政の責任で「公的ヘルパー」を置くべきではないかと提案しました。困っていても声を挙げない人、制度を利用しない人に対し、行政がどのように把握するのかの大切さを提案しました。

(2) NHKスペシャル　老人漂流社会「“老後破産”の現実」（2014年9月28日）では、北区と港区の住民に登場してもらい現実を訴えました。

(3) NHKニュースおはよう日本“現役世代” なぜ孤立死？（2017年8月20日）では、高齢者の場合、民生委員や民間・住民の主体的な活動で見守りをしようと動いているが、現役世代の方は、その手法と比較すると、ほとんど手つかず状態で、現役世代が孤立している状態を把握して、どういう手だてが必要かを考えることが求められる、とコメントしました。

【4】総務省、内閣府との関わり

総務省関係では、「都市部における今後のコミュニティのあり方に関する研究会」の座長（2012年から2014年）として関わり、内閣府では、「持続可能な自治会活動に向けた男女共同参画の推進について」(2017年3月)をまとめました。

【5】高齢者の孤立問題発生について

東京都は、2015年国勢調査でみると「ひとり暮らし高齢者出現率」が全国1位です。大都市での孤立死の原因には、家族、地域、そして生活基盤の変化が背景にあります。家族関係では、例えば、「お正月の三が日ひとり」で過ごした人は、地方が2割半～3割弱に比べ都市部は3割強です。別居している子どもと「ほとんど毎日」接触している率を見ても、アメリカでは41.2%に対し日本では16.7%しかありません。

ひとり暮らし高齢者の出現率は、港区は2005年で13位（島しょ部を除くと第1位）、2015年で53位ですが、ひとり暮らし高齢者の状態は、改善されたとは言えません。

潜在化している声をあげない人びとの問題に関しては、アウトリーチの手法を使い、個人情報管理をクリアーすべく公的責任で、問題を全体的に見ることが大切です。

【6】ボランタリー・アクションの意義

私は、ウェブ（Webb）夫妻の「公私役割分担論」＝「繰り出し梯子理論」（The Extension Ladder Theory of the Relation between Voluntary Philanthropy and State or Municipal Action,1914）を基本に考えています。

行政の活動と民間の活動の関係は、基礎部分は公的機関が担い、繰り出す部分はボランタリー・アクションの役割としてあるが、両方を見る必要があるのです。

2014年のＣＣクラブ研修旅行で「パリ大学法学部で日仏シンポ2014」を行いましたが、その時に「フランスカトリック救済会」での聞き取り調査も行いました。

カトリック救済会の活動原理として、「積極的に地域活動を展開するが、しかし、自分たちの活動が、もしかしたら行政がやるべき仕事ではないかということを絶えずチェックしている」ということを言っていたことが印象的です。重要な視点だと思います。

【7】チャレンジコミュニティ・クラブの活動に期待するもの

自分の活動がどういう位置にあるのか、活動対象は何か、どういう方なのかを常に考えて欲しいと思っています。次のような視点を常に持って欲しいものです。

・問題、対象を全体として見ること　・公私役割分担　・下からの視点をもつこと（最も困っている声なき声を絶えず聞くこと）

最後に、1995年港区社会福祉協議会で行った「港区ひとり暮らし高齢者調査」のフリーアンサーのアンケートに答えてくれた方の切実な声を紹介したいと思います。「一人暮らしは，淋しい、泣きたい程に悲しい、うつ病になった様に思う、どうすればよいでしょうか、助けて下さいませ」という訴えがありました。

皆さん方はいろいろな活動をされていますが、港区の見えない課題あるいは助けてと言わない方々に寄り添って、民間活動としてさらに活動して欲しいと思います。

講座終了後に感謝の意を込め花束贈呈

講座終了後、2人の会員から質問があり、その後フランス研修会に同行した吉田由紀子さん（2期）から感謝とこれからのさらなる活動への決意が話されました。

最後に，ＣＣクラブより感謝の意を込めて花束の贈呈がありました。

交　流　会

交流会は16時30分から平岩力企画部会長（4期）の司会で始まりました。最初に、ＣＣクラブ及川廣子副代表（6期）が挨拶を行い、高輪地区総合支所協働推進課大澤鉄也課長の音頭で乾杯がされました。

大澤課長の乾杯挨拶

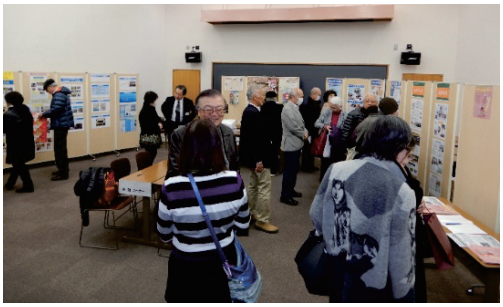
今回は地域ごとに席がセットされ、地域の情報や期を越えた情報交換が行われ、多くの企画もあり、終始和やかな雰囲気で1時間30分の会を楽しみました。

多くの人が参加した交流会

ボランティア活動の紹介展示

活動報告会の開催と同時に3号館3202室でＣＣクラブ紹介、各地域ＣＣクラブ紹介、ボランティア活動紹介のほか、港区社会福祉協議会や港区立介護予防総合センター「ラクっちゃ」の活動紹介展示が行われ、会員が展示パネルを熱心に見る姿がありました。特に、会員の個人、グループのボランティア活動の紹介には参考になるものが多かったように思われます。

また、明治学院大学の協力により、小諸市特産品のジャムや野沢菜漬けなどの即売会が行われました。



活動報告会前後に賑わった展示コーナー

2017 年度部会活動報告

企画部会

企画部会の役割とは？

ＣＣクラブの目的は、会員相互の情報交換と会員の資質の向上を図り地域コミュニティのリーダーとして地域活性化の活動を推進することですが、その中での企画部会の役割はクラブの目的に向けて、先ずは会員相互の交流と絆を深め、会員一人ひとりが活動するためのステージとチャンスを提供することです。

2017 年度の実績？

2017 年度のイベント計画は１）ホームカミングデイ　２）活動報告会　３）講演・研修会　４）交流会　５）国内・海外研修旅行会　６）街歩きなどでしたが、海外旅行は旅行の催行人数に足りず中止、街歩きも東京大雪で中止となり、残念な結果でした。

年間企画の延べ参加会員は 290 名弱でした。この評価は、計画はまずまずでしたが、参加人数が、どの企画とも低調であったことです。原因は２点、先ずは企画立案が遅く、告知の時期が短く周知不足になったことが一点、次は企画内容の楽しさ、魅力の不足に在ったと思います。

平日の開催でしたが多くの方が集まった活動報告会

2018 年度に向けた目標？

今年の反省を踏まえて、企画の充実と十分な告知を図ったうえで、来年度会員は年間の延べ参加者を少なくとも会員 660 名の半分以上の 400 名を目標にと思います。また、これまで役員が中心で企画活動していました「みなと区民まつり」、「地域社会福祉フォーラム」など港区・区民との協働参画イベントについては企画と地域連携部会が協働する形で内容・質の充実を図ります。

イベント企画に関心のある方の参加をお待ちしています。

（４期　平岩 力）

地域連携部会

本部会が主催する地区ＣＣ会議は、港区の各地区総合支所協働推進課の皆様、河合克義教授はじめ明治学院大学関係者、各地域で活動する地域ＣＣクラブ（芝ＣＣクラブ、明虹会、高輪地区ＣＣクラブ、３Ａクラブ）の代表者はじめクラブの皆様、ＣＣクラブ役員で構成されます。

本年度第 2 回目の地区ＣＣ会議において、活動情報を共有する会議の重要性と必要性から年４回の会議開催が提案され、規約の運営細則に記載される方針が決まりました。

毎年会員が増加する各地域ＣＣクラブでは、それぞれが規約を制定して総会、定例役員会を開催、年間の活動目標、計画を明確にして活動を進めているため、タイムリーで多彩、ステップアップした活動が行われています。

高輪地区ＣＣクラブからはじまった「コミュニティカフェ」は、他の地域ＣＣクラブでも開催され、横への展開が図られています。カフェへの来場者は、会員とともに地域の住民の皆さんも参加しており、和やかな雰囲気のなかで行われています。まさに地域のリーダーとしてボランティア活動を実践しています。

「2017 年度活動報告会・ボランティア活動の紹介展示」においては、地域ＣＣクラブの活動をクローズアップするため、各地域ＣＣクラブの皆様が作成した手作りのパネルが展示されました。各地域での様々なボランティア活動の実態を知ることができ、情報の共有が図られました。今後、ますます主体的な地域ＣＣクラブの活動が発展されることが期待されます。

第３回地区ＣＣ会議の様子（芝浦区民協働スペース）

（８期　野村 知義）

ホームページ部会

ホームページは会員相互の情報交換の場です。会員の適時の情報提供（投稿）と会員の閲覧が必要になります。そのために、ＨＰ部会は、会員の投稿の促進と魅力あるＨＰ画面づくりを重点に活動しました。

（１）年度前半は、投稿の説明会を 6 回実施し、各期各地区に投稿できる人を増やしていきました。

（２）年度後半は、見やすいＨＰ画面づくりのために、会員サイトの見出し写真を港区の風景に替えて親近感を醸成し、また上欄メニューを見直し 12 から 9 項目に整理し、右側のメニューのカテゴリーについても、重複している 7 項目を削除し整理しました。

（３）新しい試みとして、テーマのある情報を継続して投稿できるページを作成する研究をはじめました。

活動結果としては、一般サイトの投稿件数が 16 年の 80 件から 17 年は 96 件に増加、会員サイトの各期の投稿件数が 15 件から 17 年は 23 件に増加し、地区ＣＣクラブの投稿件数は 45 件から 75 件に大幅に増加しました。

（８期　高田 英夫）

会報部会

今年度の会報部会は 7 名の部会員と今年 1 月から新しく加わった協力部員 1 名の 8 名、さらに期初から名前は出ていませんが，校正に協力していただいた方も含め 9 名で運営しました。

刊行回数も昨年の 2 回から 3 回に増加し、期中で皆様に情報を送ることが出来ました。

出来る限りＣＣクラブ全体の催しには部員が出かけ取材をし、記事を書くことを心掛けました。総会、ホームカミングデイ、活動報告会はもちろんのこと、佐久国内福祉研修会、みなと区民まつり、港区地域福祉フォーラム、サイエンスワークショップの取材を行いました。

佐久の国内福祉研修会に参加して、元長野大学教授依田発夫先生、佐久総合病院名誉院長夏川周介先生の講義を聞き大変勉強になりました。依田発夫先生の講義については皆様に詳細を伝える必要性を感じ、後日ＣＣ大学で先生の講義を改めて受講させていただき、講義録としてホームページに掲載いたしました。
河合克義教授の特別講座についても先生の協力を得てこのような試みをしたいと思っています。

会報部会は各期各グループから選出された部員のほかに、常時協力部員を募集しています。編集、写真に関心のある方、パソコンを使った編集作業に興味のある方はぜひ参加していただきたいと思います。

来年度も年 3 回の刊行を計画し活動をしていきます。皆様のご協力、ご支援をお願いいたします。

（７期　太田 則義）

総務部会

議事録・イベント情報などをタイムリーに発信しています。月 1、2 回集まり部員仲間の楽しい語らいのなか進めています。

主な活動実績は以下のとおりです。

① 運営委員会業務：発表資料の取りまとめ、議事録の作成、会場の名札管理・受付
② 総会業務：総会資料の取りまとめ（2016 年度活動実績、2017 年度活動計画、ＣＣクラブ規約改定案、役員選任案）、総会議事録の作成、懇親会の準備と会計
③ 議事録･イベント情報などの一斉通信（郵送を含む）
④ 一斉通信用メールアドレスの収集と管理
⑤ 各種提案（ＣＣクラブ運営資金の募金、ＣＣクラブ T シャツの作成）

2017 年度は T シャツを作成しました。みなと区民まつり等一般の方が大勢いらっしゃる場でＣＣクラブ員が活動する際に着用して頂きたいと思います。

（８期　秋元　宏）

2017 年度地域ＣＣ年間活動報告

芝ＣＣクラブ

アドプト活動で嬉しい話

今回もアドプト活動（港区の花壇のお世話）の報告を致します。昨年、２つの嬉しい事がありました。

１つ目は８月に、毎年種から育てて２m以上にもなるひまわりの枝に、**しゅん**くんから写真の「**きれいなひまわりありがとう**」のカードがかけられていました。大変感激して返信カードを枝にぶらさげました。返信文は「**いつもみてくれてありがとう。ひまわりより**」です。

２つ目は港区長より５年以上のアドプト活動に対する表彰状（写真）をいただいたことです。

日頃の努力が認められたことと、みんなで喜び合いました。表彰状は港勤労福祉会館ＣＣクラブ作業室に飾ってありますので、機会が有りましたらぜひ見てください。

（３期　新井 隆治）

３Ａクラブ（赤坂・青山・麻布地域ＣＣ）

地域との交わりを増やした！

今年度は地域との交わりを増やしつつ、活動の継続を目指して、主に次のことにチャレンジしました。

１）毎月の“サロン麻布”の継続開催

おかげさまで 11 月に１周年を迎えました！

救急・救命講習会（7 月）

マンドリンミニコンサート（12 月）

２）地域の祭りへ参加

昔遊びで子どもたちや地元住民の方と楽しむ！

アークヒルズ秋祭り（９月）

３）人形劇公演のプレゼント

子どもたちと大学生・高齢者交流も実現！

麻布保育園での人形劇公演（２月）

（６期　川上　利春）

明虹会（港南・芝浦・台場地域ＣＣクラブ）

講演会

11/20 芝浦区民協働スペースにおいて講師に嘉門桂介先生を迎え講演会「老後の住まいを考える　～プロが選ぶ老人ホーム～」を実施しました。講演会には31名の参加があり、大変盛況でした。講演は「入居の動機」から「入居するのにどの位のお金が必要か」まで、後悔しない老人ホームの選び方について、プロの視点から実践的、具体的に広範囲にわたって話を聞くことができました。今後に役立ちそうで良かったという声が寄せられました。　（８期　杉田 洋一）

べいあっぷウォーキング「歩こう港南！学ぼう東京海洋大学」～総合支所と協働参画～

11/25 港区民参画組織「水辺のまち魅力アップ分科会」のメンバーが中心になって企画･実施しているウォーキングイベントに､明虹会のメンバーも参画した。

晴天の秋空の下、東京海洋大学のマリンサイエンスミュージアムで鯨ギャラリー、雲鷹丸を見学。芝浦・港南の歴史・建物・運河・橋梁等の魅力あるポイントの説明をしながら約２時間、4kmのウォーキングを実施。参加31名、世話役17名のうち明虹会会員６名が支援した。　（９期　石賀 幹春）

芝浦アイランド児童高齢者プラザ（あいぷら）夏のイベントのお手伝いと東京湾トワイライトクルーズ

7/21 打ち水&かき氷、7/27「涼をとろう」フルーツポンチ作り、8/3 かき氷、8/22 梨の皮むき&カット：参加者（子ども達と親御さん、シニア）延べ346名。子どもたちの歓声に元気をもらいました。（会員延べ13名）

11/4 参加者16名：レストランシップ“ヴァンテアン号”にて竹芝桟橋を出航し、レインボーブリッジ、お台場、大井ふ頭、羽田空港沖といった東京湾の見どころスポットを巡りながら、約２時間の食事つきの優雅なクルーズを楽しみました。３月にはベイエリア365DAYSにて運河クルーズガイドや新区民との懇談会に参画します。　（１０期　岡部 正実）

高 輪 地 区 ＣＣ ク ラ ブ
（三田4,5丁目、高輪、白金、白金台）

継続のなかの新しい活動！

高輪地区ＣＣクラブは発足して５年目になりましたが、毎月の主な活動は５年目を迎えたコミュニティ・カフェ高輪（毎月第２・４金曜日 13：30～16：00）とＨＵＧ高輪（毎月第３火曜日 13：30～16：00）でのミニ講演会と集いです。

コミュニティ・カフェ高輪は高輪地区総合支所、高輪区民センターと高輪地区ＣＣクラブの協働で運営しておりますが、毎年新たな発展があります。区民センターでのカフェには憩いの場を求める地域の高齢者の方がいます。また、支所、図書館や展示ギャラリーに来た方が寄っていく姿も見られます。会員は一人一人に丁寧に対応し、お話し相手を努めています。

このような運営のノウハウを生かし今年度の第２回港区地域福祉フォーラム（港区社会福祉協議会主催）では３Ａクラブのサロン麻布、芝浦二丁目サロンと共同でカフェを運営致しました。３団体の約20名が対応し、約420名の来場者、展示関係者に飲み物の提供をし、情報交換や休憩の場所となりました。

地域福祉フォーラムのカフェ、来場者の光景と朝の準備集合

ＨＵＧ高輪では毎回多士済々の方々のミニ講演会の他に、今年度も12月のクリスマス会ではゆらりん保育園へ皆さんが折った独楽のプレゼントを持って訪問しました。その他の活動としては春の高松桜まつりへの参加や今年３月には高輪地域写真展に共催団体として運営に参加をしました。会員だけの活動としては６月に総会と８月に納涼会を行い、両方共に昨年以上の参加者が集まり有意義な時間を過ごしました。

今後も活動の継続を大切にし、常に新たな出会いを求め活動致します。　（２期　吉田 由紀子）

活動報告～介護予防活動特集～

介護予防活動は社会的ニーズも大きく、すでにＣＣクラブ会員も各地域で活躍しています。一方、まだまだ浸透していないことから、特集で会員の活動を紹介すると同時に、港区立介護予防総合センター　ラクっちゃに介護予防に関する取り組みの紹介をお願いいたしました。

介護予防総合センターの取り組み

港区立介護予防総合センター　ラクっちゃ
コミュニティーワーカー　武藤 京介

介護予防総合センターは、区民が健康でいつまでも住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らせることをめざした、介護予防を専門に行う施設です。楽しくチャレンジし、将来にわたり健康な生活がおくれるよう準備する場所になって欲しいという願いを込めて「ラクっちゃ」という愛称がつけられました。

要介護状態になることを予防するためには、生活習慣病などの様々な疾病を予防するとともに、転倒、失禁、低栄養、生活機能低下、閉じこもり、うつ、認知機能低下など、加齢とともに現れる生活の不具合（老年症候群）を予防し、健康寿命を延ばす取り組みが重要です。これらの老年症候群は元気なうちから予防に取り組むことが重要ですが、何歳から始めても遅くはありません。

介護予防リーダー養成講座

また、高齢者が自ら進んで地域の活動に参加することは、自分らしい生活の維持や生きがいの創出に繋がるだけでなく、介護予防にも役立つと考えられています。「ラクっちゃ」では老年症候群の予防・改善につながる様々な事業だけでなく、介護予防に関する地域活動の担い手である介護予防リーダー・サポーターを養成するなど地域でお互いを支え合う地域社会の実現もめざしています。その他にも、介護予防の取り組みが区民にとってより身近なものとなるよう、港区独自の介護予防体操（みんなといきいき体操）の普及や区民向け介護予防講座の開催、介護予防プログラムの開発、介護事業者を対象とした専門研修の実施など、区内全域で様々な普及・啓発活動を行うなど、区の中核施設として介護予防を総合的に推進しています。

介護予防リーダー・サポーター養成講座では、介護予防に関する知識や技術を習得することに加え、地域の課題を認識し解決する技術を身につけていきます。

チャレンジコミュニティ・クラブ会員の皆様も、ぜひ介護予防に興味を持っていただきご自身の健康づくりに取り組んでいただくとともに、地域で積極的に活躍できるよう養成講座にご参加ください。

待ったなしの介護準備へ

７期　牧野　匡道

「介護予防」は全国民的課題として“お払いよけの言葉”のように語られています。

「予防」せねばならないと脅迫めいたものとして、受け止めていられる方が多いと考えられます。でも「介護予防」として逃げ腰ではなく、実は「介護準備」が正しい心得ではありませんか？　現在の医学では 120 歳が人類の上限寿命であり、100 歳を超えることは不思議なことではありません。現に 2017 年には日本全国で 67, 824 人になります。限りある寿命でそれが尽きるまで、自分らしく過ごすことが幸せであると考えませんか？　自分の平均余命まで健康寿命が延びれば、他の人々から介護支援を受けることが少なく生活ができます。

港区介護予防フェスティバル実行委員長として挨拶する牧野さん

では先ほどの「自分らしく」とはなんでしょう？それは「自己選択」と「自己決定」ができることです。そのために①筋肉の劣化速度を緩和する身体運動と②他人との交流で社会性を保ち③日々の生活の糧を得る財布勘定④何よりも自分の人生計画を持つことが肝要と考えています。

私は介護福祉士として認知症の方の支援を通して、認知症の皆さんとご家族には何が必要だったのか、どう対処すればよかったかを学習しました。この経験と体験から人生の成熟期に入ったＣＣクラブの皆さんに、私たちは何を志向しどう準備すべきか、ライフケアから「終活」へとつないでいく啓発実践活動につないでゆきます。

教わる側から介護予防リーダー活動へ

７期　管 美知子

仕事を辞めた後に生活に充実感が欲しく何かを求めていた頃に、港区の介護予防サポーター養成講座が目に入り、受講を決めました。講習後芝浦アイランドのいきいき体操に参加しました。始めは人数が少なかったのですが、一年経つうちに人数が増え、単に参加する立場から率先して引っ張って行こうという思いが強くなってきました。それを継続的に行っていくうちに、イベントのある時には出来る限り参加するようになりました。最初は比較的軽く感じた体操も年齢とともに楽ではなくなり、介護予防体操の必要性を強く感じています。

港区地域福祉フォーラムで介護予防体操を披露（写真の左が管さん）

もう一つの活動としてサロン活動があります。毎月定期的に芝浦二丁目町会の会館で、1 時間 30 分のサロンを港区社会福祉協議会にも支援をいただき運営しています。お茶やお菓子を支援者と一緒に準備して高齢者を迎えますが、楽しみにされているようで、新しいメンバーも増えています。来場者が話をすること、それを丁寧に聞くことなど基本的な事ばかりですが、大切なことと思っています。定期的に来る方が見えないと大変気になります。

この活動も私にとっては大切な介護予防活動と思っており、自分の健康管理をしっかり行い、このような活動を継続していきたいと考えています。

介護予防リーダーになって得たもの

８期　水野 禮子

私は 8 年前に自分自身のために健康寿命について勉強しようと思い立ち、先ず介護予防サポーターになり、さらに 3 カ月全 10 回の実習も含めた講座を受講して介護予防リーダーになりました。講座の内容は東京都老人総合研究所の講師の方による講義や自主活動グループの見学など盛り沢山でした。講座受講後は講義を振り返りながら指導を頂いてレポートを作成し、更にレポートに基づき各々発表を行い、無事に修了してリーダーとなりました。

リーダーとしての主な活動はみなと区民まつりの介護予防健診（2017 年度は体力測定）の手伝い、各地域のいきいきプラザと介護予防総合センター「ラクっちゃ」での介護予防体操への参加、港区介護予防フェスティバル運営の為の月 1 回の実行委員会などです。このフェスティバルは 2017 年度で第 10 回目となりました。

介護予防サポーター・リーダーとなったことの一番の収穫は、住み慣れた地域で生き生きと暮らし、健康で自立した老後を送るには自分自身で考え行動していかなければならないと理解できたことです。介護状態に至らないように、食事に気を付け、「ラクっちゃ」やいきいきプラザでマシーントレーニングを頑張るようになりました。自分自身が健康で元気ならば、社会や地域に貢献するボランティア活動に力も注げて、それが私自身の励み、生き甲斐となっています。

介護予防フェスティバルで活動する水野さん

■運営委員会報告

運営委員会報告

半期が過ぎて委員会を振り返ってみると「各委員がクラブ運営へ参画しているという役割感が乏しい」「発言機会が少なく発言なしで終わる委員も多い」「委員同志で討議を重ねるなどが少ない」などの意見があったため、部会や地域の報告は事前資料として配布し各委員の発言に時間を多くとるようにしました。11月には「CCクラブはなにを活動すべきか」の原点に戻り５人１組のグループにわかれてテーブル会議を行いました。グループ討議では各委員が全員発言し様々な提案がありました。

１月には「協働以外の独自活動も行う」「楽しいサロン活動や研修の充実」「子供も入れた多世代の地域活動」の３つのテーマを選び２回目のグループ討議を行いました。

この結果はいったん第９回運営委員会グループ討議サマリーとしてまとめ、今後いかに具体化し実行できる体制を構築していくかを検討中です。来期の活動計画に可能な限り反映できるよう継続の課題として取り上げていきます。

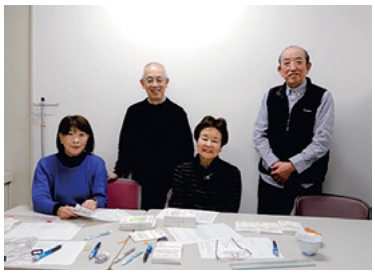
（代表　斎藤正精）

■活動計画

2018年度ＣＣクラブ　第3回定期総会　ホームカミングデイ　交流会（予定）

2018年６月中旬に予定をしていますが、日程が確定次第ご案内いたしますので、同梱資料もしくは今後の運営委員会報告をご覧ください。

表彰ご案内



・10月25日の港区地域福祉フォーラムにおいて、３ＭＣグループ牧野勝代さんが代表して今年度から設立された港区社会福祉協議会「地域福祉功労賞」を受賞しました。当グループは２期３グループのメンバーで構成され、今回「かんがり」（港区内75歳以上の一人暮らし高齢者に年賀状や暑中見舞いを送る活動）の宛名書き活動を長年行っていることに対し、表彰されました（写真は12月に宛名書きに来た３ＭＣの皆さんで、中央の牧野勝代さんを囲んで）。

・芝ＣＣクラブが長年のアドプト活動に対し港区景観表彰景観街づくり賞特別賞を受賞されました。詳細はＰ８の芝ＣＣクラブ年間報告をご覧ください。

編集後記

今年度第3号の37号では、2月27日の活動報告会・河合克義教授特別講座、各部会の年間報告、地域ＣＣクラブの活動報告そしてＣＣクラブ会員の活動報告として「介護予防活動」を掲載いたしました。介護予防活動は今回寄稿くださった3名の方以外にも多くの方が活動しています。皆様もチャンスを見つけて参加してみてはいかがですか。

「表彰ご案内」については、会員の皆さんの地道に積み重ねられた活動が「表彰」という形で評価されましたので掲載いたしました。

（７期　太田則義）

チャレンジコミュニティ通信　vol.37　2018年3月31日発行
発行者　チャレンジコミュニティ･クラブ
事務局　明治学院大学　総合企画室社会連携課
（株式会社明治学院サービス）
〒108-0071　東京都港区白金台1-2-37
Tel.03-5421-1555　Fax.03-5421-1556
Email ccclub@meijigakuin-s.co.jp
http://www.minato-ccc.jp

表紙写真協力／平尾恭一様（9期）

会報部会
部会長　太田　則義（7期）
部　員　大竹　　裕（5期）
部　員　忍足　惠一（6期）
部　員　吉村　秀子（7期）
部　員　榎本　和夫（7期）
部　員　山田　紀子（8期）
部　員　今井　美智（10期）
協力部員　瀬能　正実（10期）