

安曇野市 地域支え合い推進フォーラム

2月21日(土) 時間 13:00~15:10 (開場 12:30)

“超超” 高齢社会を

どう生きるか？

～自分らしく生きるためのきっかけを見つけよう～

プログラム

13:00	開会・挨拶
13:05	第1部 基調講演(P5~P12) “超超” 高齢社会をどう生きるか？ これからの高齢者像 講師 松本大学教授 尻無浜 博幸 さん
13:55	第2層生活支援コーディネーターのご紹介
14:05	休憩(展示ブース見学)
14:20	第2部 事例紹介(P13~P27) 「自分らしく生きるためのきっかけを見つけよう」 紹介者 ・みらいさい福祉会 ・生活支援コーディネーター (堀金・明科)
15:00	パンフレット等のご紹介
15:10	閉会

展示ブース

協力 見守り協定締結団体の皆様等 詳細は裏面をご覧ください

15:40
まで

- ・健康チェック ・次世代型モビリティの試乗 ・移動販売車
- ・健康食品のご案内 ・介護相談窓口のご案内
- ・見守り協定締結団体の取組等 展示



ご自由にお楽しみ
ください!!



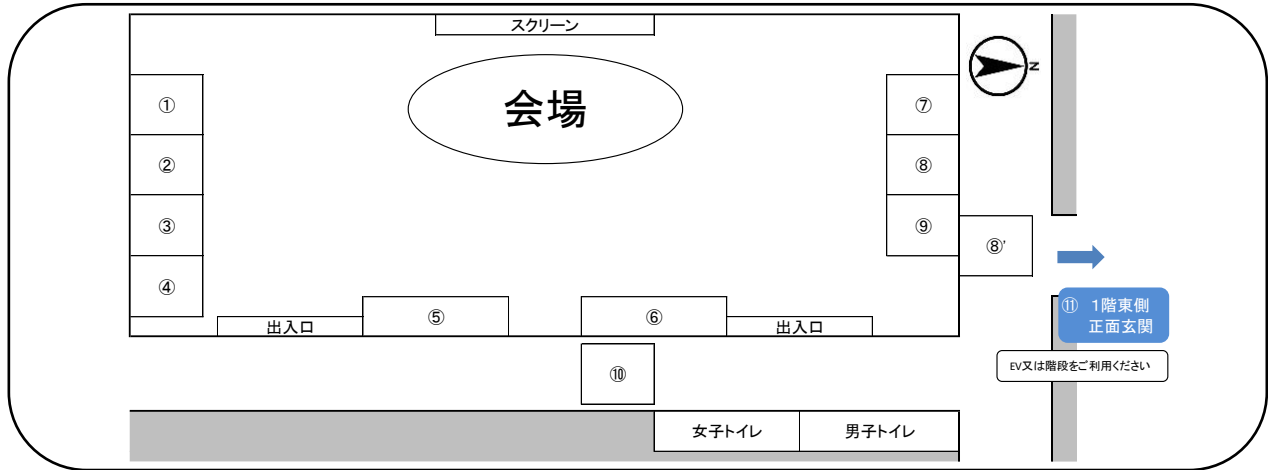
主催 安曇野市
共催 NPO法人JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん
社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会

後援 安曇野市市長会
安曇野市シニアクラブ連合会
安曇野市民生児童委員協議会

フォーラム閉会后、別紙アンケートにご協力をお願いいたします。

安曇野市高齢者介護課

見守り協定締結団体等による展示ブース(15:40 まで) 配置図



No.	主な内容	団体名	展示等の方法
①	地域の相談窓口の案内	第2層生活支援コーディネーター	パンフレット等
②	安曇野市社協の紹介	社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会	パンフレット等
③	NPOあんしんの活動紹介	NPO法人JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん	パンフレット等
④	健康食品等の展示・販売	中北薬品株式会社 長野支店	中北薬品の商品サンプル展示、販売
⑤	・定期巡回サービス ・介護保険外サービスの紹介	株式会社みらいさい福祉会	パンフレット・スタッフによる案内 等
⑥	健康チェック	カーブスジャパン(有限会社クリフトワークス)	血管年齢測定等
⑦	介護相談窓口の案内	安曇野市各地域包括支援センター	パンフレット・職員による案内 等
⑧	・健康安全運転講座の案内 ・カーシェアステーションの紹介	長野ダイハツ販売株式会社	パンフレット・スタッフによる案内 等
⑧'	次世代型モビリティの試乗		実機試乗体験
⑨	各種パンフレットコーナー	まごころ弁当安曇野店 等	パンフレット等
⑩	区長会・民生委員活動の紹介	安曇野市区長会・民生児童委員協議会	活動紹介パネル・パンフレット等
⑪	移動販売車	株式会社デリシア デリバリー・FS事業部 とくし丸事業課	移動販売車とくし丸での販売

見守り協定とは？

市では、高齢者や障がい者の事故防止や徘徊時の早期発見等に努めるため、様々な民間事業者、法人、団体の皆様と「安曇野市地域見守り活動に関する連携協定」を締結しています。締結団体は通常業務の中で高齢者等の異変を察知した場合は、関係機関に通報・連絡します。また、市と協力して、地域づくり活動に努めます。

締結団体一覧 35 団体(令和8年2月現在)



- 一般社団法人安曇野市医師会
- 安曇野市在宅医療連携推進議会
- 安曇野市歯科医師会
- 安曇野薬剤師会
- 安曇野市区長会
- 安曇野市民生児童委員協議会
- 特定非営利活動法人 JA あづみくらしの助け合いネットワーク あんしん
- 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会
- 安曇野市介護保険事業所連絡協議会
- 有限会社宗明会
- 株式会社ペーパー・シャワーズまかせて安曇野
- 安曇野市内郵便局
- 特定非営利活動法人 コミュニティーケアサポート
- 有限会社小林商事
- 株式会社長野環境システム
- ヤマト運輸株式会社 松本主管支店
- 株式会社みらいさい福祉会
- 長野ダイハツ販売株式会社
- 株式会社 TS ファーマシー
- 特定非営利活動法人長野県歯科衛生士会
- 株式会社八十二長野銀行 穂高支店
- ウエルシア安曇野豊科店
- 株式会社デリシア
- 第一生命保険株式会社
- NTP トヨタ信州株式会社 安曇野店
- 株式会社八十二長野銀行 豊科支店
- 生活協同組合コープながの
- 株式会社スズケン 長野営業部 塩尻支店
- 中北薬品株式会社
- 明治安田生命保険相互会社 松本支社 安曇野営業所
- 安曇野市新聞販売店会
- まごころ弁当松本あづみの本店
- 株式会社カーブスジャパン
- 株式会社アメニティーサービス
- 株式会社トータルサポートショップ山崎

生活支援コーディネーターとは？



ふむふむ…

生活支援コーディネーターは、地域に出向き、地域の中でどんな活動や支え合いがあるのか、どんなことに困っているのかを把握し、サロン活動の活性化や新たな生活支援づくりをお手伝いします。

市では、市全域を第1層、市内5地域（豊科地域、穂高地域、三郷地域、堀金地域、明科地域）を第2層とし、それぞれにコーディネーターを配置し、活動をしています。



みつける！
はぐくむ！
つなげる！

高齢者等が抱える地域の悩み・困りごとを生活支援コーディネーターに相談することができます。生活支援コーディネーターは相談者と一緒に解決策を探します。

◆お問い合わせ先（生活支援コーディネーター所属・連絡先）

第1層

安曇野市：高齢者介護課介護 包括支援担当 電話 71-2474

第2層

豊科地域	： NPO 法人 JA あづみくらしの助け合いネットワークあんしん	電話 71-2828
穂高地域	： 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 穂高支所	電話 82-2940
三郷地域	： 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 三郷支所	電話 77-8080
堀金地域	： 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 堀金支所	電話 73-5288
明科地域	： 社会福祉法人 安曇野市社会福祉協議会 明科支所	電話 62-2429

◆協議体

協議体とは、支え合いの地域づくりに向けて、地域の様々な立場の人たちが集まり地域の課題解決に向けて活動をする場です。協議体は第2層生活支援コーディネーターと地域住民が協力して開催しています。協議体はどなたでも自由にご参加いただけます。

暮らしの困りごと・悩み等を 協議体で話してみませんか！！

協議体の参加希望等、詳細は生活支援コーディネーターまでご連絡ください。



生活支援コーディネーターや協議体は「高齢者が地域で安心して自分らしく暮らせることを目的に、住民同士の支え合いを推進」するため、「生活支援体制整備事業」において実施しています。

-.-.-.-.-.メ モ -.-.-.-.-.-

～本日はご参加いただきありがとうございました。～

“超超”高齡社会をどう生きるか？ これからの高齡者像



2026年2月21日(土)
尻無浜博幸(松本大学)

「超々高齡社会とは」=65歳以上28%割合？

高齡社会14%/超高齡社会:21% ↑国連の定義はない
安曇野市32.3%(明科40、穂高33、堀金31、三郷30、豊科29.9)

“超超”高齡社会

高度加齡社会
→「人生百年時代」に向けての進展!

単に人口の動向を起因とする動態だけではなく、確実な構造的変化も含んでいる。

生産年齢人口の減少(人材確保)

核家族化、単身世帯増(多様なニーズ)

地域によって異なる視点(地域ごと)

地域の支え合い、相互扶助

「地域共生社会」の実現

多職種連携、地域包括ケア

支給主体（行政） × 受給主体（住民）



住民主体による支援



地域関係性は希薄化



地域住民、誰もが支え・支えられる
支援のやりとり

「地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会」

厚生労働省：地域共生社会のポータルサイト

○ 「社会福祉法」の改正（第4条）

（地域福祉の推進）（第4条1項）

地域福祉の推進は、地域住民が相互に人格と個性を尊重し合いながら、参加し、共生する地域社会の実現を目指して行われなければならない。

三者関係から四者関係へ！ 世界で類をみない！

政府セクター

行政機関（官） 国・地方公共団体

市場セクター

民間の会社（民） 株式会社・有限会社など

市民セクター

目的による人の集まり、非営利 NPO法人・ボランティア団体など

住民セクター

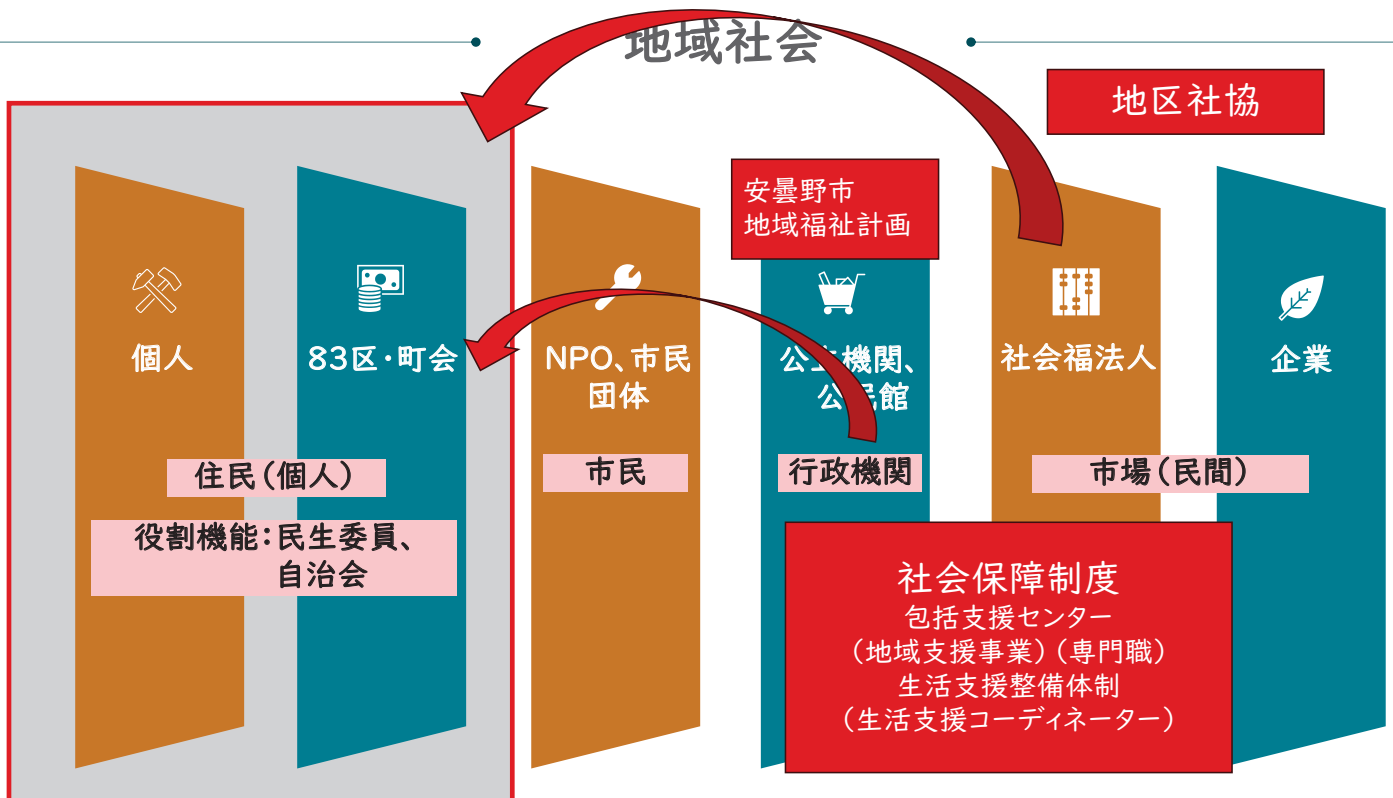
個人、自治会など（例えば：自主防災組織）

地域の多様な主体



生活(支援)支え合いサービス(暮らしと生きがい)

地域社会



介護保険制度（介護保険法）

「生活支援体制整備事業」 （コーディネーターの配置、協議体の設置）

全市的 協議体：安曇野市介護保険等運営協議会で生活支援体制整備委員会を担う。

各地区協議体：安曇野市 5 地区

生活支援
サービス
とは？

従来は身体介護が中心であった

「自立支援」→「尊厳」：年齢、機能でない

生活支援は、障害福祉制度で実績あり

「介護」ではなく「生活の支援」である

経験と知恵

正

負

考えの視点

- › あるものさがし
- › ○○はある
- › 認め合う世界

- › ないものねだり
- › ○○がない○○がない 連鎖する
- › AはBだ! になりやすい(抑圧的)

私たちがどのように向きあえるか

行動の視点

- › 問題に向き合う人は誰?(主体回復型アプローチ)
- › AはCだ! AはDだ! になりやすい

- › 問題を見出そうとする傾向(問題解決型アプローチ)

私たち、住民各自が関心を深め、支えあう姿勢が不可欠である。

松本市白板地区放光寺町会 (487世帯889人) 移動支援:「お互いさまタクシー」

松本市:23.5万人弱
35地区・485町会
(2024年9月)

移動支援「放光寺町会方式 お互いさまタクシー」利用規約

第3条 (利用範囲および料金の支払方法)

5. 会員は、自宅からの通院、買い物などを目的に、放光寺公民館より半径3 km以内の病院、スーパー、松本市の施設などへの行き、帰りに本支援を利用できます。
6. 本支援で利用したタクシー料金は、1回につき1,200円(4人で利用する場合は300円/人)の利用者負担とし、差額を補助します。
7. 本支援により生ずるタクシー料金および利用者負担金は、町会が指定する以下の手順にしたがって支払うものとし、
 - ① 町会は会員に対し、あらかじめタクシーチケットを配布する
 - ② 会員間で目的地(病院、スーパー、公民館などの施設)の利用者を募り、「互譲互助」の精神を発揮し、4人(以内)で利用できるように調整する
 - ③ 利用日時が決まれば、利用者がアルピコタクシー株式会社松本支社松本営業所配車センター(0263-87-0555)に連絡し予約する

以下⑩まで続く



当時!

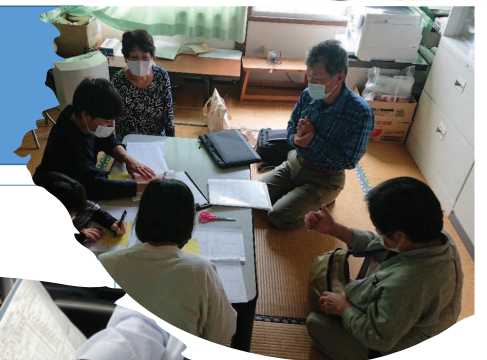
制度 → 生活支援体制整備事業

(介護保険制度)

「放光寺町会移動支援プロジェクト」民生委員・児童委員の関り

- この町会を担当する民生委員二人は、5年前から「外出の困難な方々が大勢いる」ことを把握していた。
- 3年前に現町会長が話を聞いてくれた。
- 「白板地区住みよい町づくり協議会」で取り上げる
- 2021年3月から実証実験 ~2022年3月まで。
- 地区生活支援員(第2層生活支援コーディネーター)から相談を受ける。

松本市: 第1層 12地域包括支援センター 専門職
第2層 35地区 4年かけて整備(2022年度完了) 非専門職





松本市新村地区 プチ送迎ボランティア



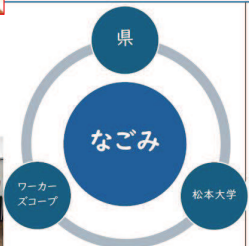
みんなの居場所並柳団地
なごみ

暮らしを支え合う場所

並柳団地・県営住宅における
支え合いの新しいかたち

なごみ新聞

あけましておめでとうございます
本年も何卒、宜しく願い申し上げます



県の 公営住宅空き部屋対策 が発端となり
松本大とワーカーズコープが手を挙げ、現在の
住民主導型 相互互助組織として立ち上がった。

「なごみ」が生まれた背景

県営住宅並柳団地は、建築から50年が経ちました。
17棟の建物に約300世帯が暮らしており、その多くが
65歳以上の方で、おひとり暮らしの世帯も増えています。
お互いが助け合う「互助活動」（事業）をつうじて、「誰も
が安心して、心豊かに暮らせる」団地にしたい。
そんな思いを基に、県の公営住宅室などと連携し、
団地の空き部屋を拠点として活動を始めました。



「なごみ」の紹介

「みんなの居場所 並柳団地なごみ」では、
団地にお住まいの方々の暮らしを支えるため、有償ボランティアによる
生活支援を行っています。拠点（A2棟21号）は交流の場です。
誰でも、気軽に、いつでもいらしてください！
定期的にカルチャー教室も開催しています。
これからも地域の中で助け合い、安心して暮らせる環境づくりを目指し
ます。



活動内容

有償ボランティアによる
生活・困り事・家事・相談
などのサポートを行います。

お出かけ支援・病院付き添い支援【個別支援】
スーパーへの買い物やお部屋までの持ち運び、病院への付き添いもお手伝いします。

家事支援・草刈り作業
ゴミ出しや電球交換など軽度のものから片付け、家具移動、草刈りなどの重度なものまで対応します。まずはご相談ください。

カルチャー教室
スマホ教室や終活教室など、日々の暮らしに役立つ学びの場をひらいています。

相談支援
困り事や寂しい思いがあれば是非お話しください。支援員が受け止めます。

お困りの方へ

日常のちょっとしたお困りごとでも手助けが欲しい方、気軽にご相談ください。
支援者が安心・丁寧に対応します。
お話だけでも大歓迎! 地域の中で支え合って暮らしていきませんか?




運営


団体名: みんなの居場所 並柳団地 なごみ
代表者名: 会長 江森 一
所在地: 〒390-0825 長野県松本市並柳4-5 (県営住宅並柳団地 A2棟 21号室)

料金表

お出かけ支援・病院付き添い支援【個別利用】
(30分 600円 ガソリン代30円/km)
【注意事項】
そのまま付き添う待ち時間もカウントされます

家事支援 (30分 600~800円)
軽度: ゴミ出し、電球交換、書類作成
中度: 簡単な料理、掃除
重度: 片付け、家具移動
時間と料金については要相談: 引っ越し整理など

その他、車両を使わない支援 (30分 600円)
ご要望に添えるか? まずはご相談ください
※令和7年7月現在



主催: みんなの居場所並柳団地なごみ・松本大学・長野県労働者協同組合ワークスコープ・センター事業団

シンポジウム 独りじゃない団地

支え合いのネットワークをどう築く?

松本 2025年 9月12日 (金) 18:00~20:00
場所: 「あがたの森文化会館 講堂ホール」
松本市第3-1-1

長野 2025年 11月8日 (土) 13:30~15:30
場所: 「長野県立図書館 信州・学び創造フロア」
長野市名里1丁目1-4

参加無料
申し込み不要



私たちは、自然災害にどう対応するのか? → **被災態様**

「真野地区」と「御蔵地区」(神戸市長田区)

震災後の火災発生時に
住民による消火隊を結成し、
火災の広がりを抑えること
ができた。

消防車両の到着を待つ
のではなく、自主的にバケツリ
レーを組織した。

職場や自宅が焼けてい
くのをただ見つめることにな
った。

「真野地区」

- 新しい形態の公営住宅「真野ふれあい住宅」の建設
- 「まちづくり推進会」地域復興促進に取り組む組織の設立
- ディサービスセンターの設置
- NPO「真野っこ」の開設
- 行政へ住民の声を届ける・市への陳情（共同再建計画の提案）

「御蔵地区」

- 地域再建のための住民組織は1つ設立
- 地域住民が協調して取り組むことができない
- 土地所有者の署名が得られず、がれきは放置されたまま

株式会社みらいさい福祉会 愛光苑

愛光苑あづみの施設長/愛光苑安曇野サポートセンター管理者
岡村 あゆみ

愛光苑とよしな施設長/愛光苑安曇野サポートセンター(サテライト)
管理者
岩淵 早苗

株式会社みらいさい福祉会 介護看護事業部 課長
小川 崇仁

超高齢化社会をどう生きるか？
これからの高齢者像を
考える。

つながる・広がる～「み
んなのカフェ」が描く、
孤立させない未来」～

Made with GAMMA

弊社の紹介：株式会社みらいさい福祉会



Made with GAMMA

愛光苑の歩み

安曇野市明科地区で高齢者施設「愛光苑」を運営し、約16年が経ちました。現在、県内で6施設を運営しております。地域の皆さまのご支援と共に歩んできました。

Made with GAMMA

事業の展開

現在 施設運営に加え、在宅高齢者向けの訪問介護事業を展開。

2025年には介護保険外サービスとしてダスキンライフケア事業も開始しました。

Made with GAMMA

地域貢献の実現

経営理念の1つである「地域社会への貢献」をより地元にも密着した形で実現するため「みんなのカフェ安曇野」を企画しました。

Made with GRAMMAR

超高齢化社会の現状と課題



高齢化の加速

安曇野市の高齢化率は年々上昇し、明科地域では過疎化も心配されるようになってきています。

孤立のリスク

核家族化や単身高齢者の増加により、孤立や生活不安が現実味を帯びてきています。

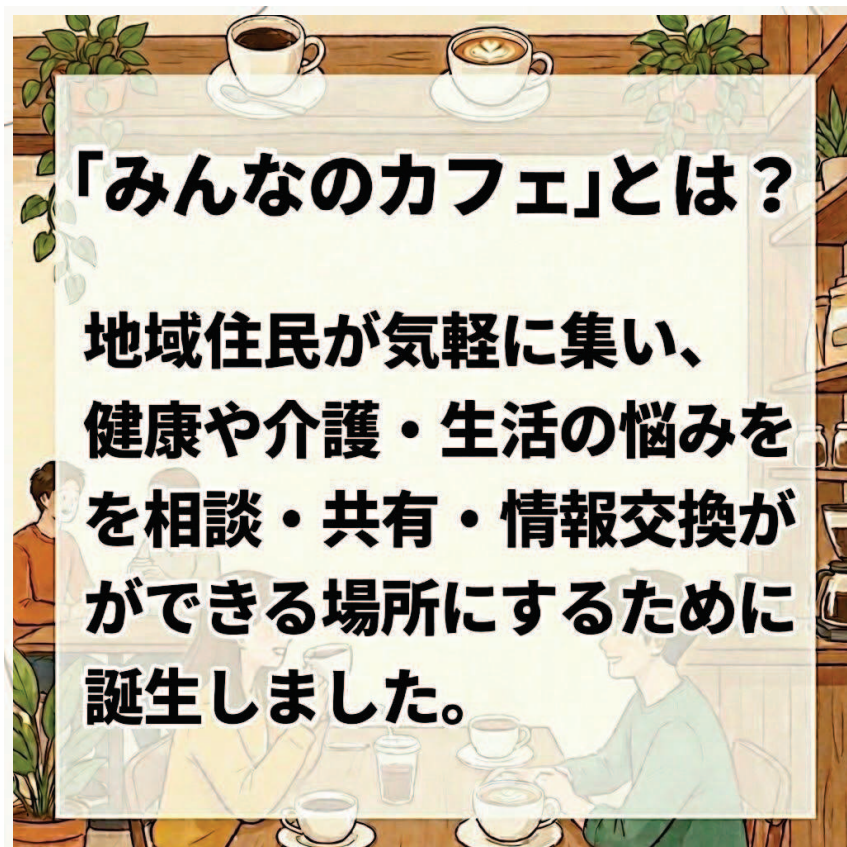
Made with GRAMMAR



つながりの希薄化

地域で集まる機会が減少し、いわゆる「となり近所」の付き合いも減ってきてしまっています。

Made with GRAMMA



「みんなのカフェ」とは？

地域住民が気軽に集い、健康や介護・生活の悩みをを相談・共有・情報交換ができる場所にするために誕生しました。



みんなのカフェのはじまり

2024年7月

松本市浅間温泉地区で地域住民向けのイベントとして「みんなのカフェ」をスタートする。

現在、月1回開催している。

2025年10月

安曇野市明科 宮本地区公民館にて「みんなのカフェ安曇野」を初めて開催する。

2026年1月

2回目のカフェを開催する。

今後4月以降は、定期開催を予定。



みんなのカフェ安曇野：活動内容の具体例

🎵 音楽ボランティアによる演奏会



ボランティアによる演奏会を開催。「Nami&Ayaka～ピアノとフルート～」 「さくらの会～琴～」など、心温まる音楽をお届けしています。

みんなのカフェ安曇野：活動内容の具体例

🗨️ 介護なんでも相談所



専門スタッフによる介護・生活相談の窓口を設置。日々の暮らしの中く不安や疑問を気軽にご相談いただけます。

Made with GAMMA

パンの移動販売



筑北村社協が運営する移動販売「ちくほっくる」さんによるこだわって焼き上げたパンの販売も行っています。

Made with GAMMA

参加者の声

みんなのカフェに来ることで楽しみが増えました。演奏を聴くことが本当に楽しみです。

地元で減ってしまったイベントの代わりになっていて、とてもありがたいです。

Made with GAMMA

参加者からの反響

- **「楽しみが増えた」との声が多数**
- **定期的な開催を希望する声が多い**
- **地域イベントの新たな拠り所として評価されている**

Made with GAMMA

地域貢献への想い

感謝の気持ち

約16年お世話になっている地元へ、より具体的に貢献したいという思いが出発点です。

Made with GAMMA

地域貢献への想い

ノウハウの活用

「愛光苑」で培った高齢者支援のノウハウを活かし、地域の皆さんの拠り所の1つになりたいと考えています。

Made with GAMMA

地域貢献への想い

未来への行動

これからも加速していく高齢化社会の中で、
地元の皆さんが元気に過ごしていけるよう、
具体的なアクションを起こしていきます。

Made with GAMMA

今後の展望と課題

「みんなのカフェ」をさらに発展させ、地域に根ざした持続可能な取り組みへと育てていきます。

幅広い世代へ



高齢者だけでなく、幅広い世代の方にも気軽に出かけてもらえるイベントにしていきたいと考えています。



連携の強化



地域内外の関係機関との連携強化による共同・参画を視野に入れていきます。

持続可能な運営



持続可能な運営体制の確立とニーズに応えられるイベントの企画を行っていきます。



まとめ：超高齢化社会を共に生きるために

支え合う仕組みづくり

高齢者を孤立させないために、どのように地域で支え合うことが良いのかを、地域住民だけでなく行政や企業も1つとなって考えていくことが鍵になると考えています。

具体的な一歩

「みんなのカフェ安曇野」は、その実現に向けた具体的な一歩です。小さな集まりから、大きなつながりが生まれます。

皆さまと共に

地域の皆さまのご理解とご協力を宜しくお願い致します。
一緒に力強い地域社会を築いていきましょう。

Made with GAMMA

ご清聴ありがとうございました

ご質問・ご意見をお待ちしております。皆さまからのお声をぜひお聞かせください。

お問い合わせ先

株式会社みらいさい福祉会

愛光苑 介護看護事業部

TEL 0263-31-5211

FAX 0263-31-6011

メール kaigo@miraisai.co.jp



Made with GAMMA

地域の活動団体に対する 生活支援コーディネーター の関わりについて

安曇野市社会福祉協議会

明科地域生活支援コーディネーター 大月柚菜
堀金地域生活支援コーディネーター 嶋田真理

きっかけ

エンジョイシニア実践お達者塾

※安曇野市主催(社協事業委託)の介護予防教室

体操教室終了後も運動習慣を維持するために自主的な活動を支援することを目的に実施

自分の住んでいる地域でも活動してみたい

終わるのは勿体ない!

でもどうしたら良いか
...

コーディネーターが相談を受け

団体発足へ!

ひかる楽しく 体操

(明科：光地区)

・生活支援コーディネーターのかかわり

活動場所確保の相談

講師と参加希望住民のつなぎ役

助成金申請のお手伝い

広報や回覧チラシを用いた周知のお手伝い



・活動内容

健康体操：第2火曜日はDVD、第4火曜日は講師の先生をお呼びし体操



椅子に座りながら、無理せず自分のペースで体を動かします

時にはボールを使った体操も♪



立ち上げてみ
て...



- きっかけはエンジョイシニア実践お達者塾に参加した際、同じ光地区在住の方と“公民館でも定期的にこうした集まりがほしいよね”と盛り上がったことが始まり。近所の方への声掛けや回覧チラシを通して人を誘い、団体としてスタート。
- ありがたいことに「家では一人だから会えるのが嬉しい」「毎月の楽しみはここに参加できること」といったように、人との交流を楽しみにしている声も。
- 支えてくださった皆さんのおかげで継続できている。体操というより「みんなで何かに取り組む」ということ自体に楽しさを見出している人も多いため、今後の活動としては、体操にこだわらず色々なことに挑戦していきたい。

どんぐりの会
(堀金：堀金老人
福祉センター)

生活支援コーディネーターのかかわり

- 参加希望住民のつなぎ役
- 助成金申請のお手伝い
- 広報や回覧を用いた周知のお手伝い
- 名札や出席簿の作成

活動内容

- 音楽体操：第3木曜日に童謡や懐メロなどにあわせて、体操や手遊びなどの脳トレ





「あんたがたどこさ♪」にあわせて、みんなでわっかになって手遊び

方言バージョンのラジオ体操



立ち上げてみて...



- 最初は人数が集まらなく、立ち上げがなかなかうまくいかなかったが、生活支援コーディネーターから広報誌などで周知してもらったりしてだんだん広まっていき、今では15人前後が集まるようになった。もっと大勢に声をかけていきたいと思っている。
- 講師の先生が色々内容を考えてきてくれている。音楽(歌)と脳トレを兼ねた手遊びでみんなと一緒に楽しんでいる。最初のころと比べてだんだんレベルアップした脳トレになってきたが、とても楽しい。
- 安曇野に移住してきて知り合いがいなく、今のどんぐりの会のメンバーも全然関わりがなかった。最初はみんな固かったけど、今ではとても仲良くなり友だちもいっぱいできた。1か月に1回ここにすればみんなと会えるのでとても楽しい。

地域活動のご
相談は
生活支援コー
ディネーター
まで！

- ・豊科:JAあづみくらしの助け合いネットワークあんしん(71-2828)
- ・穂高:安曇野市社会福祉協議会 穂高支所 地域福祉係(82-2940)
- ・三郷:安曇野市社会福祉協議会 三郷支所 地域福祉係(77-8080)
- ・堀金:安曇野市社会福祉協議会 堀金支所 地域福祉係(73-5288)
- ・明科:安曇野市社会福祉協議会 明科支所 地域福祉係(62-2429)

立ち上げの相談、支援、
一緒になって考えます！