

生きがい支援へ



連携・協働

一社 みんなの保健室陽だまり
代表 服部満生子

1 みんなの保健室陽だまりとは 地域で支え合う居場所

基本的な考え方

住民サイドから地域包括ケアシステムに参加する

最後まで住みなれたところで暮らし続ける

誰が：住民が主体でしょう



健康と暮らし支援



お互い様・繋がる

2 活動の実際（拠点を持たない）

① 街の中の喫茶店

楽しくなければ
人は集まらない

ねらい：

多世代交流
（ごちゃ混ぜ）

都市農園を経営している
八百屋さんを引っ張り出す
この野菜の美味しい
食べ方は？
地域を知る

生活習慣病と栄養（栄養士）

楽しむ



学ぶ



ねらい：世代間交流

暮らし相談



② 市民活動センター （公共施設の空いている日）

広いので運動中心
上映会等イベント



健康はつらつ
教室

③ さかえーる（社協）

草加市介護予防・日常生活支援総合事業：毎週一回

当事者の方から教えてもらう暮らしの工夫（認知症、統合失調症、引きこもり、介護者）

人前で話すのは嫌

積極的に話す
出番を自分で作る



ポールウォーキング（長谷川・松田）
かえりにヤギの飼っているお宅へ



3 そしてコロナがやってきた。 集い・ふれあう場は閉鎖された

① 散歩の会

② 岸辺のコンサート

フレイル予防・孤立防止

*運動
*人との繋がり



他の団体・
都市計画課の協
力を得て



③ オンラインで世界とつながる (Zoom)

④ ライングループ
安否確認



コロナは私たちに何を教えたか？

- 感染は怖いが孤独も怖い
- 普通に暮らせることの大切さ
日ごろから「どう生きたいか」を考えておこう
- 社会環境に応じて柔軟に対応していく
若者を見習って
集まる⇒オンラインで！
zoom、LINE、SNSの活用

SNS: social networking service

4 7年間活動を続けてきてわかったこと

役割と
生きがい



歩行障害の方と認知症の方

何が彼に話す勇気を与えたか？

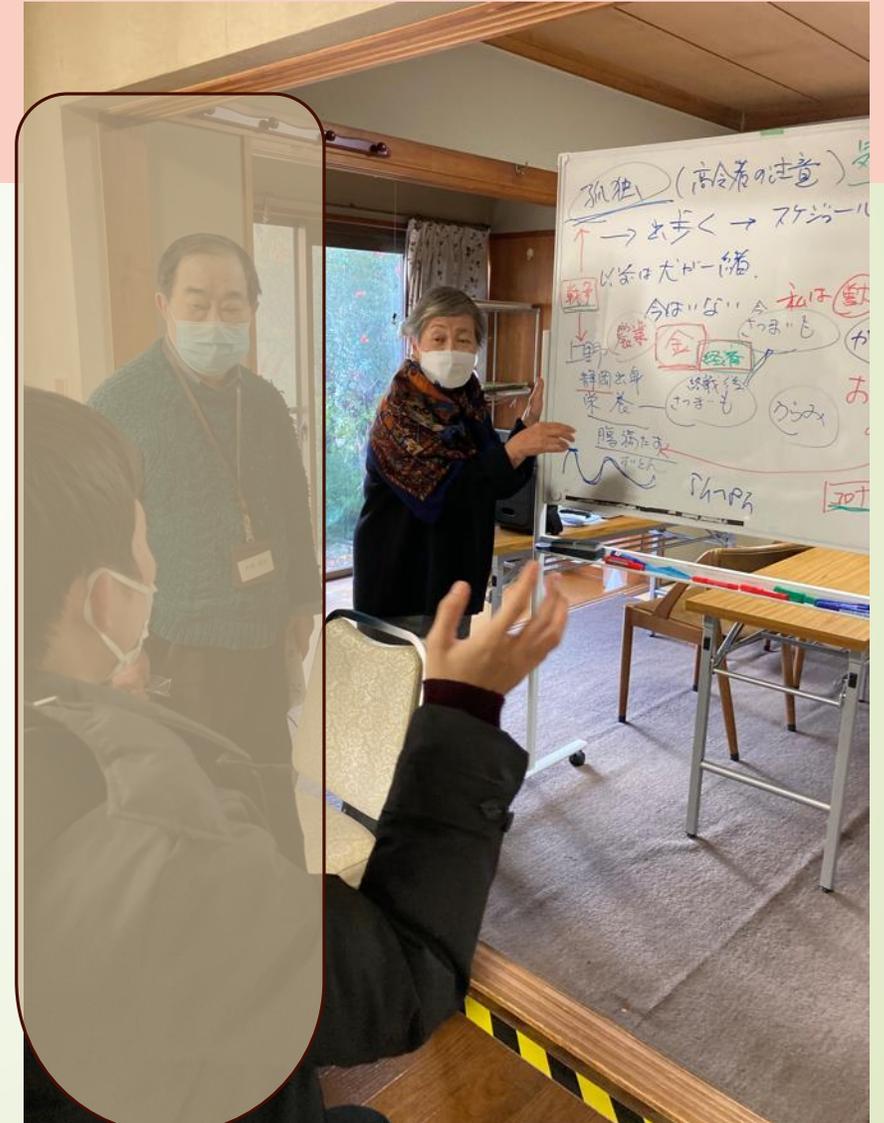
仲間に入れない

3回目に突然話始めました



社協からの紹介（30代引きこもり）

僕は孤独でした。
他人の支援が必要でした。
あなたが居たから・・・こ
こがあつて良かった





あなたのままでいい 素の姿でいられる

家庭でもない・施設・病院でもない・学校でもない

第三の場所

みんなの家 陽だまり

自分の存在を感じることができる場所が必要

居場所を暮らしの中に！

ファーストコンタクトの場

適切な支援へつなぐ・早期発見の場

2023年1月



大人のフリースクール作って学びたい

一人で食事は淋しい
だけど安心して暮らしたい

何か楽器をひとつ弾けるようになりたい

着物を着て銀座を歩きたい

人の役に立ちたい

C
チャンスをつかむのは
hance

いま
今!

いきがい
「D&I 創業ラボ」

あなたの弱みは強みに切り替わる



みんなの家
陽だまり：拠点を持ち活動する
草加市神明1-2-29



病気があっても普通に暮らせれば健康だよね

(みんなで考えた)

オランダ発「ポジティブヘルス」

1945：世界保健機関 健康の概念

健康とは病気であるとか、弱っているということではなく、肉体的にも精神的にもそして社会的にも全てが満たされている状態にあること

2011：オランダ 家庭医 マフトルド・ヒューバー
ポジティブヘルス
蜘蛛の巣チャート

6つの指標

身体の状態・心の状態・暮らしの質・社会とのつながり
日常機能・生きがい ← 私たちはここに辿り着きました