

# 生き生きハンドブック

～地域で支えるネットワーク～

平成28年3月版



**特定非営利活動法人 八王子市民活動協議会**

〒192-0046 八王子市明神町4-13-10

<http://www.shiminkatudo-hachioji.jp/kiduna/db>

**独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業**

はじめに

日本全体で高齢化が進んでいます。人口の4人に一人が高齢者という社会になっています。わたくし達の八王子も例外ではありません。

厚生労働省は団塊の世代が75歳以上になる平成37年(2025年)を目途に高齢者が安心して地域で暮らせる社会の実現を目指して「地域包括ケアシステム」の構築を考えています。八王子市民活動協議会では、八王子市が目指す「地域包括ケアシステム」に市民の立場からどのようなことが出来るかを考えました。

いろいろな分野の方のご意見を伺いました。結論として、地域でお互いが支えあっていくためには、①まず元気であること、②困ったときにはお互いが支え合うネットワークが必要であるとの結論を得ました。

八王子市内には支え合いを目的にした市民活動団体がたくさんあります。この情報を多くの市民の皆さんにお届けするにはどうしたらよいか・・・そんな気持ちで、この「生き生きハンドブック」をつくろうと思いました。

八王子では、支え合いを目指した市民活動団体が年々増えています。こうした情報をまとめたのが、このハンドブックです。多くの市民の皆様にお届けして活用して戴けるよう願っています。

## 活き生きハンドブック刊行に際して

特定非営利活動法人八王子市民活動協議会

理事長 石井 利一



八王子市は多摩地域のなかで、昭和の後半くらいからニュータウン化した都市として急速に人口増があった地域です。その多くの方々が、今では高齢化しております。元気なシニアに、セカンドライフをどう過ごして頂くかは、大きな地域課題となってまいりました。

そんな時に独立行政法人福祉医療機構の「社会福祉振興助成事業」があると聞き、理事会の中で、予てから考えていた地域のシニアにいつまでも元気でいてもらう為のお役立ちになるような情報誌の発行をしようという声が高まりました。

早速、プロジェクトを作り、八王子市の福祉部や関係団体へも呼びかけ、幸いにも、皆さんからご賛同を得て「活き生きハンドブック」の作成に着手できました。作成プロジェクトチームは、協議会理事や会員、関係団体、一般市民の方々に参加して戴き編成しました。皆さん、熱心に活動して戴き、短期日に完成させることが出来ました。深く感謝しています。

このハンドブックは「はじめに」にもありますように、シニアの方々が互いに助け合い、支え合う関係を構築し、そのネットワークを年々大きくして行き、地域全体で大きな助け合いネットワークが出来れば良いなという発想から生まれたものです。助け合いをしようという団体は年々増えています。これらの団体を追加していくことで、ますますこのハンドブックが多くのシニアの方々に活用されることを願っています。

シニアライフはプラチナ世代とも呼ばれています。引きこもらず、いつまでも元気でいる為には、外に出て活躍する場の確保、更に体が弱って来た時には、地域全体で、住み慣れた自宅を中心に家族や周りの方々と協力し合う支え合いの場が必要です。そうした支え合いの活動を幅広く紹介できるハンドブックの作成を目指して、これからも活動していきたいと願っています。

八王子市民活動協議会の  
シンボルマークです。





八王子市では、「八王子市高齢者計画・第6期介護保険事業計画」を平成27年3月に策定し、「地域包括ケアシステム推進プラン」と位置付けました。今後、この計画に基づき、高齢者が尊厳を保持し、自立生活のための支援を受けながら、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続できるよう「予防・介護・医療・生活支援・住まい」を一体的、継続的に提供し、地域の中で包括的な支援・サービスの提供体制を実現する「八王子版地域包括ケアシステム」の構築・展開を推進します。

この地域包括ケアシステムの構築には、地域の方をはじめ、市民活動団体や民間事業者等と連携し、高齢者の生活を一体となって支援することが大変重要です。「活き生きハンドブック」は、地域で支えるネットワークとして、また、高齢者が自ら地域で活動するきっかけとなるよう、様々な団体が紹介されています。本ハンドブックを活用し、本市の持つ市民力・地域力を活かした「八王子版地域包括ケアシステム」の実現に寄与いただければ幸いです。

社会福祉法人八王子市社会福祉協議会

常務理事 菊谷 文男



この度、「活き生きハンドブック」～地域で支えるネットワーク～が発行の運びとなりましたことに心からお祝い申し上げます。

現在、全国の自治体では、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作りあげていく「地域包括ケアシステム」の構築に向け取り組んでいます。

そうした中で、このハンドブックが、市民の立場に立って「地域包括ケアシステム」の構築に積極的に参加することを目的に作成されたと同っております。八王子市域では、市民の支え合いを視点に多くの市民団体が活発に活動しそれらの情報がこのハンドブックに多数掲載されております。

ハンドブックを手にした方々が、地域での支え合い活動に関心を持って頂き、そして参加することで支え合いの輪が広がることに期待を寄せています。支え合いの輪の広がりや八王子の市民力の強さです。この市民力で地域に根ざした「地域包括ケアシステム」を後押しし、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるまちを八王子市社会福祉協議会も共に目指して参ります。

結びに、八王子市民活動協議会の地域での活動に対し心から敬意を表するとともに、会員の皆さま方の御健勝を祈念申し上げ御挨拶とさせていただきます。

— 目 次 —

ページ

(1)	はじめに		1
	目次		2
(2)	ごあいさつ		4
(3)	ハンドブックの使い方		6
(4)	掲載団体		7
2 頁	特定非営利活動法人	エンツリー	8
		片倉台福祉ネットワーク	10
	特定非営利活動法人	からまつ	12
	特定非営利活動法人	環境活動センター八王子	14
		絹ヶ丘一丁目自治会 絹一ふれあいネットワーク	16
		きよピー(清川ハッピーステーション)	18
	特定非営利活動法人	くるみ	20
	特定非営利活動法人	ケアセンター八王子	22
	医療法人社団KNI	はびるす	24
		声掛け助け合いセンター館ヶ丘	26
	特定非営利活動法人	シニアネットクラブ 八王子教室	28
	特定非営利活動法人	市民ユニットりぼん	30
	特定非営利活動法人	情報ボランティアの会・八王子	32
	特定非営利活動法人	食事サービス加多厨	34
		館ヶ丘自治会	36
		多摩健康生きがいづくりアドバイザー協議会	38
	特定非営利活動法人	長寿社会を考える会	40
		花水木 デイサービスはなみづき	42
	社会福祉法人	東京都社会福祉事業団 東京都八王子福祉園	44
		東京八王子ワイズメンズクラブ	46
	特定非営利活動法人	なみき福祉会	48
		南陽台自治会	50
	特定非営利活動法人	南陽台地域福祉センター	52
		八王子アイデア発明研究会	54
	特定非営利活動法人	八王子是市民の会	56
		八王子市市民活動支援センター	58
	一般社団法人	八王子自治研究センター	60
	特定非営利活動法人	八王子市民活動協議会	62
		八王子生涯学習コーディネーター会	64
	公益社団法人	八王子シルバー人材センター	66
	八王子住まいづくり市民塾	68	
特定非営利活動法人	八王子市レクリエーション協会	70	
	八王子センター元気(八王子市高齢者活動コーディネートセンター)	72	
	八王子保険生活協同組合(通称:はちせい)	74	
社会福祉法人	八王子社会福祉協議会 ボランティアセンター	76	
特定非営利活動法人	発達凸凹サポートデザインかたつむり	78	

2 頁	社会福祉法人	露の会	80
	特定非営利活動法人	フュージョン長池	82
	社会福祉法人	幹福社会 ケア八王子	84
	社会福祉法人	美菌会	86
		みつい台ふれあい会	88
		めじろ台安心ネット	90
	特定非営利活動法人	めじろむつみクラブ(MMC)	92
	特定非営利活動法人	ゆぎの里	94
	特定非営利活動法人	らいふねつともえ	96
		若駒ライフサポート	98
	わたぼうし(八王子ケアラーズカフェ)	100	
1 頁		アレルギーっ子・元気っ子の会	102
		草の根メディエーションの会(和解支援・対話調停)	103
	特定非営利活動法人	滝山城跡群・自然と歴史を守る会	104
	特定非営利活動法人	地域医療・福祉の明日を考える会	105
	社会福祉法人	八王子社会福祉協議会地域福祉推進拠点石川	106
	特定非営利活動法人	著作権推進会議	107
	特定非営利活動法人	トータルケアサービスエオラ八王子	108
	特定非営利活動法人	日本ウェルネット	109
		ネバーランド	110
		八王子お手玉の会	111
		八王子赤十字奉仕団	112
		八王子要約筆記サークルそらの会	113
		百歳長寿 明日をひらく中高年の会	114
	特定非営利活動法人	福祉サービスハウスゆう	115
		ふらっとカフェ	116
		南大沢音訳の会「こだま」	117
	特定非営利活動法人	悠楽	118
	ゆめあるまちづくり協議会	119	
(5)	関係機関一覧		120
(6)	高齢者あんしん相談センター・掲載団体マッピング地図		121
(7)	ふれあい・いきいきサロン一覧		130
(8)	シニアクラブ連合会支部一覧表		133
(9)	大学ボランティアサークルのご紹介		135
(10)	生き生きハンドブック分類表		136

(注)掲載団体は2ページ構成と1ページ構成があり、それぞれ50音順です。

## (2) ハンドブックの使い方

(1) 団体の検索は2つの方法で行うことができます。

①分類表による検索（巻末の分類表を活用ください）

- ・自分で活動したい場合は社会参加・活動を選んでください。
- ・支援を依頼したいときは生活支援を選んでください。

分類は短時間作業の関係もあり、ハンドブック編集部判断で決めさせていただきました。よって団体の意向と一致しないこともあります。ご寛恕（かんじょ）願います。

②マッピング地図からの検索も行うことができます。

- ・番号は目次の団体表示ページの番号です（4ページ）
- ・自宅付近の団体が一目で分かります

マッピングは概略であり、参考としてください。

(2) ふれあい・いきいきサロンは生活圏域ごとの地図へ番号でマッピングしています。（番号は130ページを参照ください）

(3) 掲載データは平成28年3月時点のものです。ご利用にあたっては各団体へご確認ください。

また、間違いなどがある場合には下記まで連絡をお願い致します。

電話 042-646-1626

Mail [kyougi@shiminkatudo-hachioji.jp](mailto:kyougi@shiminkatudo-hachioji.jp)

八王子市民活動協議会 政策研究部絆グループ

ご利用にあたってのお願い

本ハンドブックは独立行政法人 福祉医療機構 社会福祉助成事業として行いました。

ハンドブック作成には多くのボランティアの方のご協力によって作成されました。

掲載内容について充分注意をして校正しましたが、多少の不具合の発生も考えられます。その点利用にあたってはご注意くださいたく存じます。

掲載団体