

目次

この冊子のねらい・・・・・・・・・・・・・・・・	1
生活支援体制整備事業とは・・・・・・・・	2
1 地域の取組と推進員の関わり（第2層）	
事例1 企業CSR活動と地域活動のマッチング～スマートフォン講座～	4
事例2 「高齢者の地域交通」をみんなで考える～地域交通ふれあい号～	7
事例3 「助け合い」の仕組みを地域で考える～たまの手～	11
2 市全域的な活動（第1層）	
(1) セカンドライフ応援キャンペーン	15
(2) 調布deステイローカル	17
3 地域支え合い推進員より	
令和2年度を振り返ってみて	18
4 総括	
結びに	19
【資料編】	
第1層・第2層地域支え合い推進員活動件数等	20
〇問い合わせ先	24

つながろう、みんなの輪

縁 ⇄ 円

みんなができることを持ち寄って「自分ごと」として、いつまでも生きがいや尊厳を持って暮らせるような我がまち調布をつくりませんか？

地域支え合い推進員*（生活支援コーディネーター）がそのお手伝いをします。

この冊子では、令和2年度に推進員が関わった地域活動から、いくつかの例をピックアップしてご紹介します。これから、地域活動に参加したいと思っている人や、現在活動している人の「気づき」のきっかけになればと考えます。

※地域支え合い推進員とは・・・高齢者のニーズと、ボランティアや地域住民などの互助的な地域資源をマッチングさせることにより、生活支援を充実させる役割を持つ。具体的には、不足しているサービスの開発やサービス提供のための体制作りなどを行う。



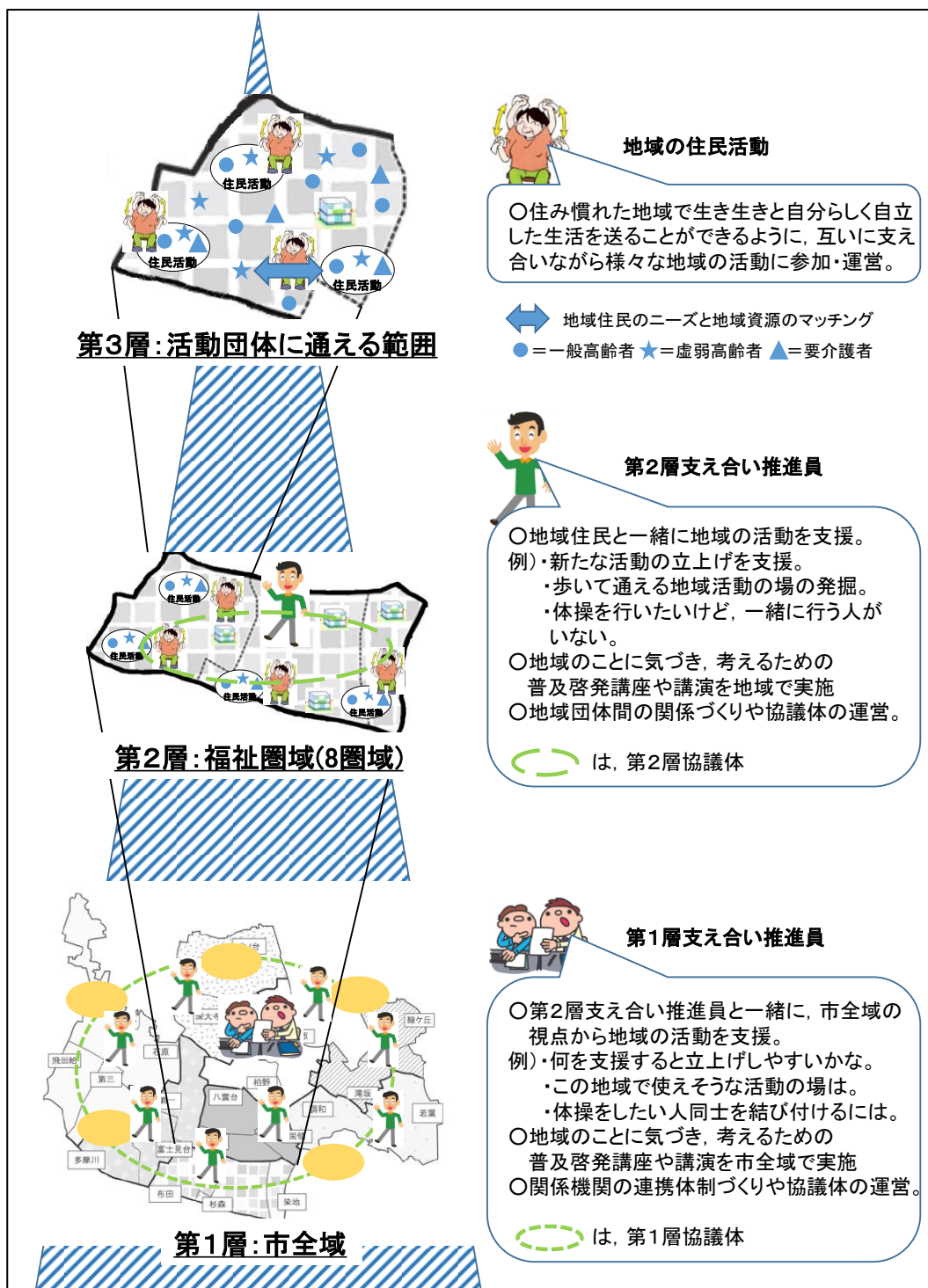
生活支援体制整備事業とは

少子高齢化が進展するなか、高齢者が生きがいを持ちながら住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるためには、地域とのつながりや見守り、支え合いが必要です。

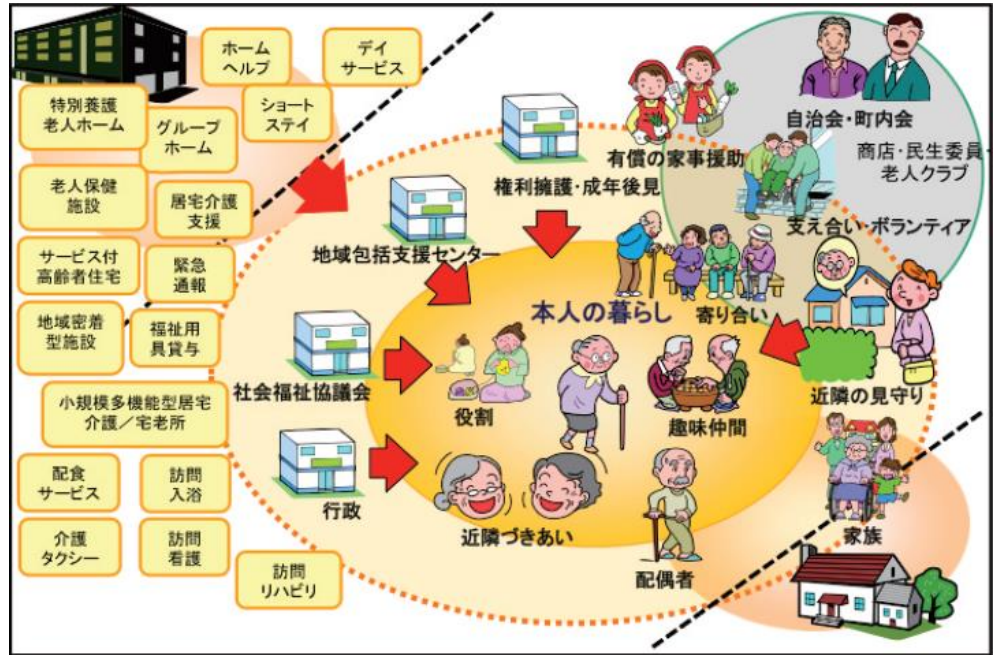
そのようななか、地域住民が主体となった生活支援・介護予防が図れるよう、地域支え合い推進員と地域住民や専門職・行政と一緒に学び、考え、工夫しながら地域づくりの推進をサポートする事業を言います。

調布市では平成27年4月に開始され、平成29年4月からは第1層（市全域）の地域支え合い推進員を高齢者支援室職員、第2層（福祉圏域）を調布市社会福祉協議会に委託して事業展開しています。

○生活支援体制整備事業のイメージ図



地域支え合い推進員は右図の矢印をつなぐ役割を担っています。推進員は、住民が住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けられるよう、地域住民の主体的な活動を応援したり、住民や関係機関と一緒に地域づくりを推進する「つなぐ専門職」です。



○地域支え合い推進員の活動イメージ図

地域にアウトリーチ[※]します



自治会や地区協議会、ひだまりサロンなど、人が集う場に参加しています。地域の情報を共有していく中で、「実は…」と相談を受けることがあります。

移動は基本、自転車です！



活動の立ち上げ・運営のお手伝い



活動を続けていくために必要な情報を提供したり、悩みごとの相談を受けたりします。

お話を伺います



「こんな活動をしたい」、「こんなことで困っている」など、皆さんの思いをお聞きします。

一緒に考え、思いを形に



住民や関係機関、様々な団体と協力して、それぞれのできることを持ち寄り話し合います。

※アウトリーチ：窓口で待つのではなく、訪問すること

地域の取組と推進員の関わり(第2層)

事例1 企業 CSR 活動と地域活動のマッチング

～スマートフォン講座～

きっかけ

- 高齢者支援室の第1層生活支援コーディネーターと市民メンバーで行うセカンドライフ応援キャンペーンに民間のモバイル企業が参加し、地域への企業貢献を模索していたこと。
- 新型コロナウイルス感染症により、地域で「会う」ことに代わる交流へのニーズが高まったことがきっかけでした。



現状の確認

- 一部地域で、地域支え合い推進員、ボランティアコーディネーター、地域福祉コーディネーター（以下CSW）と協働し、調査を目的とした“スマートフォンの使い方”における座談会をしたところ、“スマートフォン”にまつわる様々な意見が出されました。

地域ニーズ

- 「離れて暮らす子ども家族にテレビ電話がしたい」
- 「集まらないので、アプリを使って今後の地域活動の相談がしたい」
- 「子ども達に手伝ってもらい“スマートフォン”に機種変更したが、操作がちっとも分からない」
- 「誤って操作をして、高額な利用料になってしまうのが心配」
- 「使い方を相談しようにも外出自粛の影響で、携帯会社の予約が取れない」など

SCが考えたこと

- 聞き取った内容から、特定の地域に限ったニーズではなく、市内で同様のニーズが持たれているのではないかと考え、民間モバイル企業、ボランティアコーディネーター、CSWと協働し、市内の多くの地域で“スマートフォンの使い方”講座を開催しました。

ニーズの実現に向けて



●地域住民や自治会、ひだまりサロン、サークル・地域の活動団体、集合住宅の管理組合、調布市老人クラブ連合会等にアウトリーチし、操作の不明な内容調査、スマートフォン講座の周知といった働きかけを行いました。



主催する地域の方々と協力し、換気、消毒、マスク着用の徹底に加えて、会場定員を半数に抑え、間隔を空けて感染症に十分配慮した中で開催しました。



**シニアのための
「はじめてのスマホ体験教室」**

持っていないけど触ってみたい…
そろそろスマホにしたい…
持ってるけどよくわからない…と思っている方
実際にスマホを使って一緒に解決しましょう。

開催日	時間	場所
10/1 (木)	13:30~15:30 (開場13:00)	深大寺 地域福祉センター 大集会室

スマホは全て貸出です

定員 20名 | 参加費 無料 | 講師 ソフトバンク (株)

締切 9月29日 (火)

<申し込み・問合せ>
調布市社会福祉協議会地域支援担当 浜口・長谷川

電話 : 042-481-7693 (月~金曜日 9:00~17:00)
FAX : 042-481-5115 ※土日祝日を除く



開催地域

福祉圏域	回数	場所	参加人数
市全域	1	総合福祉センター	216名
緑ヶ丘・滝坂小学校	2	緑ヶ丘地域福祉センター	
上ノ原・柏野小学校	1	菊野台地域福祉センター	
上ノ原・柏野小学校	1	寺院	
北ノ台・深大寺小学校	1	深大寺地域福祉センター	
染地・杉森・布田小学校	1	自治会室	
染地・杉森・布田小学校	2	染地地域福祉センター	
染地・杉森・布田小学校	2	管理組合室	

参加者の感想



- 『地図やバスの時刻表の見方、活用方法が良く分かった』
- 『アプリが無料の理由が分かって、納得・安心して利用できる』
- 『メール以外にアプリを使って、一斉に連絡を取れるのは便利で驚いた』
- 『講義形式での受講も良いが、ちょっとした分からないことをお互いに聞き合える場があると尚、嬉しい』
- 『自分たちの圏域の地域福祉センターでも実施したい』

今後の展望

- 参加者の感想から、講座を受ける以外に、“参加者同士が、ちょっとした質問を行える会”、“地域の詳しい人による勉強会”といった身近な支援にも応用する方法も模索したい。
- 地域支え合い推進員やボランティアコーディネーターが未配置の地域では、ニーズの把握や実施回数に偏りが見られたため、引き続き、地域福祉コーディネーターと協力した体制で地域ニーズを把握し、このような民間企業と協力した取組を拡充したい。

スーパーバイザー室田先生より

住民の生活ニーズは時代とともに変わっていますが、スマートフォンの利用ニーズはまさしく新しいニーズと言えます。そうした新たな生活ニーズに対して支え合い推進員が敏感に対応できたことがこの活動の始まりにあったということが最初に特筆すべきことです。次に、セカンドライフキャンペーンを通して、従来はあまり接点のない民間企業とつながることができたということがこの活動の成功の鍵となりました。食事にしても、移動手段にしても、住民の生活を支えている資源の大半は民間企業によって提供されています。通信という現代社会にとって欠かすことのできない資源を提供している民間企業の協力を得て、その資源を十分に使うことができていない高齢者を中心に、1年間で11回講座を開催し、200名以上が参加したことは大きな成果と言えます。

新型コロナウイルスの感染拡大があり、非対面でコミュニケーションを取ることや情報を収集することが一層重要になったことも、この活動への住民の関心を高めました。そうした新たなニーズの拡大に順応できたことも成果に結びつきました。

東京都立大学 室田信一

事例2 「高齢者の地域交通」をみんなで考える ～地域交通ふれあい号～

きっかけ

- コロナ禍によりバス会社の減収を受け、利用者が少なかった北路線のバスが大幅に減便になりました。
- 今までこの路線を利用していた人の中で、特に遠くのバス停まで歩けない高齢者等はどうすればいいのかと、弱者の立場に立ち、以前から活動していた住民団体と検討会を重ねることにしました。

現状の確認

- 困っている人はいるのか？どこにいるのか？バスを利用してどこに行っていたのか？など地域の方からの声をそれぞれが集めることから開始しました。
- その中から、バスを通院に利用していた一人暮らしの高齢者がいる事、ボランティア活動を行っていた高齢者のスタッフが活動場所まで行くのにバスが減便になり困っていること等の声を聞きました。

- 高齢者が社会参加する手段になっていた、路線バスの減便により外出の機会が減少すると、フレイル予防の機会も同時に無くなってしまっているのではないか。
- 地域内の助け合いや見守り活動といった“これまでのつながり”があるからこそ困っている高齢者の声が、地域の方々に届いた。
- 困っている方のニーズを具体的に共有することで、共通認識を持ち目的を考えられる。

SCが 考えた事



ニーズの実現に 向けて

- バスの減便についてどのような解決方法があるか検討を重ねていきました。
- 具体的には、各自が手分けして調べた情報や、関係機関からの情報、既存のサービスの活用、他市の事例からもヒントがあるか時間をかけて幾度も話し合いました。



働きかけ

地域のデイサービスへの相談

- 地域の高齢者が利用するデイサービスの代表者に現状をお伝えし、相談しました。「困っている方がいるなら」と、デイサービスで使用していない時間に、地域貢献として車両を無償で貸していただけることになりました。
- 地域の高齢者施設と住民団体がマッチングしたことで、話し合いが進み始めました。

野ヶ谷の郷(ボランティア拠点)でのニーズの聞き取り

- ボランティア活動のためにバスを利用していた高齢者に、いつ利用していたのか、無くなったらどのように移動するのかを聞き取りました。
- 30分程歩いて野ヶ谷の郷に来る方が多く、ボランティア活動の妨げになっていました。また、ボランティアが不在であると野ヶ谷の郷の利用者にも影響が出ること、活動日が決まっているので地域交通が協力しやすい事が分かりました。

車両保険

- ボランティアやデイサービス事業者に負担をかけることなく、高齢者を乗せての運行を実現するには、課題として保険の加入が出てきました。
- 加入できる保険を検討しました。

助成金の申請

- 車両を協力してもらえるなら、「地域でやってみよう」と役割分担を検討し、必要な事や費用などの意見を出し合い助成金の申請を行いました。
- 助成金は主に運行に必要な車両保険に利用しました。

運行に向けての準備

- 運行までは、安全確保の観点から、付き添いのボランティアの同乗や、運行ルート、頻度の設定など決めなければいけないことが非常に多く、幾度も問題に直面しながらも協力し合い知恵を出し合って試行運転から始まりました。

- その後、地域のボランティアの協力を得て「野ヶ谷の郷」からの定期便と通院などの臨時便の運行を行い、「ふれあい号」と名付けて活動を開始しました。



月/内容	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
協議体開催の働きかけ							☆	☆	☆	☆	☆	☆
協議体								☆☆	☆☆ ☆		☆☆	
勉強会							☆					☆
助成金										☆		
保険申請											☆	
プレ活動											☆	☆
他団体との交流								☆	☆	☆	☆	☆



- 活動するボランティアの方にも負担にならない規模からスタートする。
- 活動に協力してくれる地域の方や団体を増やす。
- 地域のニーズを把握しながらの活動。
- 利用する方も、乗るのが楽しみになるような地域のつながりを大切にする。

SCが大切にしたこと



今後の展望

- 地域の公共交通の状況は、今後も変更されることが考えられます。その時々ニーズに合わせた活動の検討が必要になります。
- 資金源としての助成金の確保や寄付金など、安定した運営のための仕組みづくりが課題としてあります。
- 高齢者の外出の課題を地域の課題と捉え、高齢者の社会参加の機会を地域で増やすことができると、フレイル予防や生きがい作りにつながります。
- 顔の見える関係でつながりが少しずつ広がり、地域の中での見守りの新しい場になっていくと考えられます。



スーパーバイザー室田先生より

移動とは、人間にとって基本的な行為であり、かつ生活する上で必要不可欠な行為です。地域の交通機関が減便することによって急に移動できなくなってしまうという現実に住民が直面した時に、その課題に直面する住民たちが支え合い推進員とつながっていて、対策を共に練ることができたことは、地域の住民にとって大きな支えになったことだと思われま

す。活動の展開として、地域交通の問題を解決するという大きな視点に立つこともできますが、あくまでも、移動手段が失われたことで生活に支障をきたしている個人を支えるという視点から、顔の見える関係の中で具体的な利用者を想定して、かつボランティアの人たちにとって過度な負担にならないように配慮しながら準備を進めたことは、この活動のポイントになります。バスの減便に対して反動的に声を上げることも大切ですが、それだけにとどまらず、生活者を支えるという視点に立って活動を丁寧に準備できた背景には、支え合い推進員によるコーディネートがあったからと言えます。

東京都立大学 室田信一

事例3 「助け合い」の仕組みを地域で考える ～たまの手～

きっかけ



- 外出自粛により、これまでは得られていた他市や区部等に暮らす家族や親族による生活の手助けが受けにくくなり、地域の中での支え合いがこれまで以上に必要な状況となりました。
- 令和元年より推進する第5次調布市地域福祉活動計画の調査を通じて聞かれた「シニア世代の活躍の場が必要」という意見。
- 行政が令和元年度に実施した住民懇談会にて、「退職したシニア層が活躍する」“マイスターのお店”のアイデアもきっかけになりました。



自治会を通じて4,000枚を配布しました。

現状の確認

- 「たまの手」の活動が開始された染地3丁目の地域には、65歳以上の方が2000人以上居住しており、実人数は市内でも1番多い地域です。
- 同じく、70歳以上の一人暮らし高齢者数も最多で、生活にまつわる困りごとでも聞かれていました。
- 5階建ての団地にはエレベーターがなく、「ゴミ捨てや買い物が大変」という声も聞かれていました。
- 調布市の南端に位置し、市内では最も標高の低い位置にあるため、駅へは、坂を上る必要があります。

SCが聞き取ったニーズ

- 「65歳を過ぎても、技術を持つベテランが多くいるため、ベテランが“活躍する場”を作りたい」
- 「“困っている”世帯や個人へ、自治会が声を掛けるのは限界があるため、自分から手を挙げられる仕組みの一助にしたい」
- 「高齢者のみ世帯、一人暮らし高齢者が増える昨今、ちょっとした生活のお手伝いのような仕組みが“あったら良いね”」
- 「今後、団地の建て替え工事もあり、軽作業やちょっとした荷下ろしのお手伝いなども考えられるのではないかな」等

SCが考えたこと

- 聞き取ったニーズはコロナ禍において、より強く必要性を感じ、第2層協議体の開催を地域で提案をしました。
- 取組を考えるにあたって、地域住民の方々からは、一抹の不安は聞かれましたが、「やらない方がいい」と反対される方はいませんでした。

ニーズの実現に向けて

話し合いの場を設け、関心を持ってくださった方、現状に共感してくださった地域住民の方々と意見・アイデアを交換しました。

- 「活動中のケガはどうするか？」
 - 「誤って物品を破損した際には、誰が補償するのか？」
 - 「活動の運転資金の調達をどうするか？」
- といった活動への不安が議論されました。



“たまの手スタッフ”だとわかるように缶バッジを制作

働きかけ

①活動の理念の作成

たまの手 活動理念

- ①営利目的ではない
- ②支援や資源の狭間で困っている人へのお手伝いが目的
- ③すでに存在する近隣同士の「助け合いの心」をさらに発展するための活動である
- ④高齢者から子どもに至るまで、「おつかい」そんなイメージ
- ⑤交友関係を持っていない人が「関係性」や「繋がり」を作ること、発展させることの一助とする
- ⑥活動者も利用者も無理はしないで欲しい
- ⑦手伝ってもらおうと「お礼に菓子折を返さなくては、いけない」そういう方に安心して利用してほしい
- ⑧専門的な知識やお手伝いの範囲を超えている時は、業者を探す手伝いをする
- ⑨困っている人へ寄り添う姿勢を大切にす
- ⑩困ったときに手や声を挙げるきっかけの1つにしたい
- ⑪受け手であり、支え手でもある、支え合い活動である

②ボランティアコーディネーターへ相談



- 市民活動支援センターの染地地域を担当するボランティアコーディネーターを協議体に呼び、ボランティアや保険について話を聞きました。

③先駆的活動の勉強会



- 市内で生活支援サービス“ちょこっとさん”を実施する「調布市ゆうあい福祉公社」から講師をお呼びして、勉強会を行いました。

- 協議体で聞かれた意見から、活動理念を作成しました。

- 活動立ち上げのための助成金を申請し、保険費用や活動に必要な備品を購入することが決まりました。
- 〇名称は「ねこの手も借りたい！たまじゅう」から、呼びやすく、親しみやすい「たまの手」として、始動しました。
- また、1層が行う※調布 de ステイローカルを通じ、市内で生活支援サービスを実施する複数の活動ともコンタクトを取り、相互交流の機会を持ちました。

※調布 de ステイローカル…P 17 参照

市内の他地域で活動する団体

こまったな〜！
そんな時のお手伝い
風すけ
掃除・かたづけ・外出の付き添い・話し相手
介護のお手伝い・心の悩み・ストレス等々
（ヘルパー&心理療ケアストレスケア）
各・資格あります。
まず、お気軽にご相談下さい
☎090-
料金…1時間以内 1,500円
定期はお得な割引引き幅
このチラシで1時間のみお話し
半額です
協賛：調布市社会福祉協議会

地域 お手伝い サービス
まごのて
ちょっとした 頼みごと ひまうけます

ちょっと 30分以内のお手伝い 1,000円 初回 ↓ 500円	しっかり 1時間以内のお手伝い 2,000円 毎月定額 1時間以内のお手伝いを月2回 3,000円
---	---

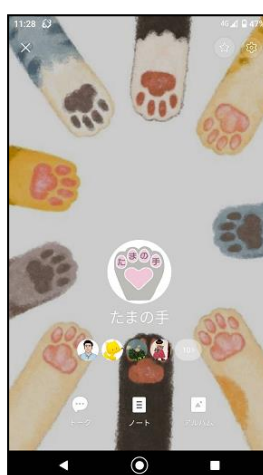
※子供や孫に頼みたいような事を引き受けます
例：電球交換・フィルター交換・家具の移動・掃除・整理整頓・草むしり・携帯電話の使い方・買い物代行、などなど
その他、外出の付添い、お墓掃除など、何でもお気軽にご相談下さい
※ 調布市内の【65歳以上の方】限定とさせていただきます
まごのて 090-
代表 河合 [受付時間] 10:00 - 18:00

ご近所支えあい隊
電球の付け替え、簡単な家具の移動など急がないけど困っている。自分ひとりではちょっとできない、そんなことはありませんか？
私達は専業主婦時代に暮らしているホランティア仲間です。原則5-8丁目にお住まいのお年寄りや身体が不自由で困っている方に、ちょっとしたお手伝いができたらと集まりました。ご近所同士の交流がなくなってしまう時代でも少しずつ、つながりを作っていきたいと考えております。困っていることや手伝ってほしいことがありましたらお気軽にお電話ください。
受付電話 野ヶ谷の郷 ☎481-1838
相談日（毎週土曜日 午前10時-12時）
相談日以外の日は下記の隊員までお問い合わせください。
野ヶ谷 〇 藤原 久夫 〇 77歳 〇 藤原 〇
57歳 〇 高橋 〇 67歳 〇 長田 〇
町田 〇 小島 〇 66歳 〇 野村 〇
もししくはオレンジ色のプレートを掲げたお近くの隊員の家にお問い合わせ下さい

月/内容	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
協議体開催の働きかけ	☆	☆	☆	☆								
協議体					☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆☆	☆
勉強会							☆					
助成金										☆		
保険申請											☆	
プレ活動												☆
他団体との交流												☆

今後の展望

- 令和3年4月より本格始動する中で、子育て世代や学生がボランティアとして活動参加できるよう働きかけをしたい。
 - ひきこもり状況の方など働く前の“中間就労”のような場に活用できるよう多機関と連携し、関わる人を増やしていきたい。
 - “まちの保健室”（慈恵医科大学看護学科による活動）など、既存の活動とも協働できる仕組みを作りたい。
 - 民間企業、地域の商店などの“リスト作成”を行い、たまの手とその他の地域サービスを整理し、分担の見える化をしたい。
- という構想が持たれています。



- コロナ禍で対面会議ができない時は、スマートフォン講座で習ったアプリを使って、連絡を取り合いました。

スーパーバイザー室田先生より

「たまの手」のような住民による有償の「助け合い」の活動は、介護保険などの制度では対応できないちょっとした困りごとをサポートする上で、欠かせない活動です。生活上のちょっとした困りごとは、家族など頼れる人がそばにいればそれほど深刻な問題ではありませんが、そうしたちょっとした困りごとを頼める人が身近にいない人たちにとって、大きな意味があります。そのような活動は公的な制度としては成立しないため、現在は民間による自発的な取り組みに委ねられています。

コロナ禍でそうしたニーズが一層高まったときに、住民の中の何かできないかという思いから立ち上がろうとした住民の声を支え合い推進員がしっかりと受け止め、時間をかけて準備して、住民が納得する形で組織的な取り組みへと発展させることができたことがこの活動のポイントになります。

有償のサービスを提供する場合、保険の費用負担や会計処理、労基法上の取り扱いなど、専門的な知識を要することが少なくありません。住民が安心して活動に取り組めるためにも、そうした知識面のサポートといった環境整備を支え合い推進員が担っていたことも新たな活動の立ち上げの大きな支えとなりました。

東京都立大学 室田信一

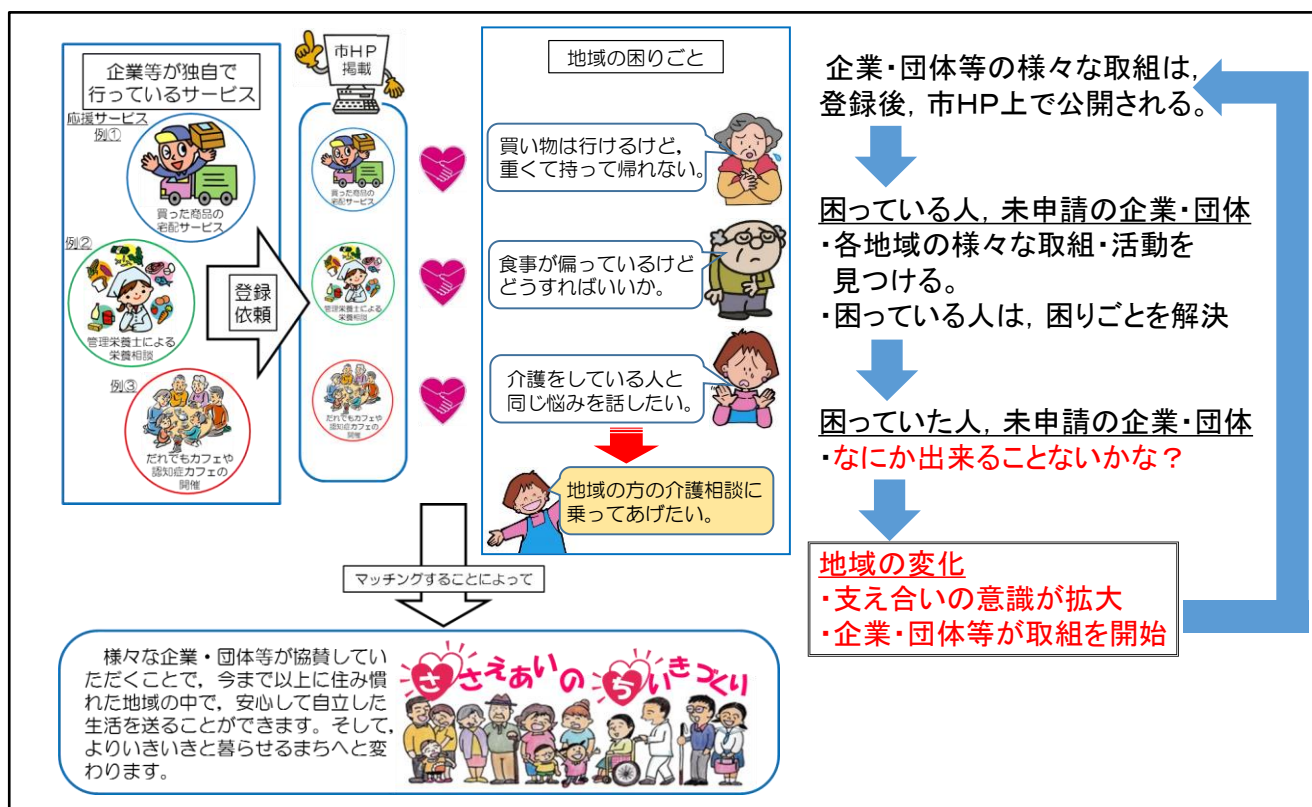
市全体的な活動(第1層)

セカンドライフ応援キャンペーン

「セカンドライフ応援キャンペーン」は、高齢者が自立した生活を送ることができるよう、企業や地域団体等が行う独自の支援、サービス、地域活動等を集約し、公表するキャンペーンです。多様な取組等を集約し、見える化することで、その取組を必要とする人とのマッチングを支援することが出来ます。また、多様な取組等を行う企業等とのネットワークを構築することで、支え合いの地域づくりを推進します。

また、セカンドライフ応援キャンペーンのセカンドライフとは、辞書では「第2の人生」、「特に定年退職後の人生」となっていますが、本キャンペーンでは、高齢者に限らず、これまでの生活の中心であった仕事や家事、育児などに区切りがついたことで始まる新たなライフステージと定義しています。具体的には、「親の介護を始める」、「定年退職後に地域活動を始める」、「今までやったことのない趣味活動を始める」、「地域のボランティアを始める」などの新たなライフステージを応援するものです。

～セカンドライフ応援キャンペーンの流れ～



このキャンペーンを協賛する企業・団体の数は令和3年3月31日現在で、見守り活動が銀行や事業所などの61団体、活動場所の提供が特別養護老人ホームや銀行、薬局の4団体、生活支援サービスとしてスーパーで行っている買った商品の配達等は13団体、活躍の場が3団体、介護予防活動支援が6団体、その他、スマートフォン講座や多世代交流の場などが6団体の合計93団体です。(一覧は P20【資料編】または右ページの右下から市ホームページ参照)

○セカンドライフ応援キャンペーン運営検討会

運営検討会では、地域支え合い推進員だけでなく、地域住民や地元企業も含めて地域での課題解決や地域資源の集約を目指しています。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大の中、情報が行き届かない人にも情報を届けるため、キャンペーンの周知や、コロナ禍でもつながりを途絶えさせないための活動の普及啓発等を目的として、キャンペーンのチラシを作成しています。

『セカンドライフ応援
キャンペーンの協賛企業・協賛団体一覧』は
市ホームページでも確認
できます。



<PC サイト>

○フレイル予防チラシ「簡単！10の筋力トレーニング」テレビ放送

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、高齢者の方を含め、全世代が家にこもりがちになりました。そのことから、体力の低下を防ぐため、ご自宅でできる簡単なトレーニングについてチラシを作成し、全戸配布しました。あわせて、「簡単！10の筋力トレーニング」のトレーニング1から4を、令和3年2月15日から3月31日まで、JCOMでテレビ放送しました。

10の筋力トレーニング

初級コース (トレーニング1～トレーニング3を3単位) 概ね15分間

トレーニング1

①開始姿勢 背の真ん中を伸ばし上げる。
②運動 片足を後ろにのけし、膝が伸びたところで、つま先立ちの姿勢になります。つま先で床を踏んで、両足同時に立ち上がり、つま先立ちの姿勢になります。左右交互に繰り返します。(各8回 1、2、3、4で伸ばし、5、6で伸ばし、7、8で伸ばし、9、10で伸ばし、11、12、13で伸ばし、14、15で伸ばし、16、17、18で伸ばし、19、20で伸ばし、21、22、23で伸ばし、24、25で伸ばし、26、27、28で伸ばし、29、30で伸ばし、31、32、33で伸ばし、34、35で伸ばし、36、37、38で伸ばし、39、40で伸ばし、41、42、43で伸ばし、44、45で伸ばし、46、47、48で伸ばし、49、50で伸ばし、51、52、53で伸ばし、54、55で伸ばし、56、57、58で伸ばし、59、60で伸ばし、61、62、63で伸ばし、64、65で伸ばし、66、67、68で伸ばし、69、70で伸ばし、71、72、73で伸ばし、74、75で伸ばし、76、77、78で伸ばし、79、80で伸ばし、81、82、83で伸ばし、84、85で伸ばし、86、87、88で伸ばし、89、90で伸ばし、91、92、93で伸ばし、94、95で伸ばし、96、97、98で伸ばし、99、100で伸ばし、101、102、103で伸ばし、104、105で伸ばし、106、107、108で伸ばし、109、110で伸ばし、111、112、113で伸ばし、114、115で伸ばし、116、117、118で伸ばし、119、120で伸ばし、121、122、123で伸ばし、124、125で伸ばし、126、127、128で伸ばし、129、130で伸ばし、131、132、133で伸ばし、134、135で伸ばし、136、137、138で伸ばし、139、140で伸ばし、141、142、143で伸ばし、144、145で伸ばし、146、147、148で伸ばし、149、150で伸ばし、151、152、153で伸ばし、154、155で伸ばし、156、157、158で伸ばし、159、160で伸ばし、161、162、163で伸ばし、164、165で伸ばし、166、167、168で伸ばし、169、170で伸ばし、171、172、173で伸ばし、174、175で伸ばし、176、177、178で伸ばし、179、180で伸ばし、181、182、183で伸ばし、184、185で伸ばし、186、187、188で伸ばし、189、190で伸ばし、191、192、193で伸ばし、194、195で伸ばし、196、197、198で伸ばし、199、200で伸ばし、201、202、203で伸ばし、204、205で伸ばし、206、207、208で伸ばし、209、210で伸ばし、211、212、213で伸ばし、214、215で伸ばし、216、217、218で伸ばし、219、220で伸ばし、221、222、223で伸ばし、224、225で伸ばし、226、227、228で伸ばし、229、230で伸ばし、231、232、233で伸ばし、234、235で伸ばし、236、237、238で伸ばし、239、240で伸ばし、241、242、243で伸ばし、244、245で伸ばし、246、247、248で伸ばし、249、250で伸ばし、251、252、253で伸ばし、254、255で伸ばし、256、257、258で伸ばし、259、260で伸ばし、261、262、263で伸ばし、264、265で伸ばし、266、267、268で伸ばし、269、270で伸ばし、271、272、273で伸ばし、274、275で伸ばし、276、277、278で伸ばし、279、280で伸ばし、281、282、283で伸ばし、284、285で伸ばし、286、287、288で伸ばし、289、290で伸ばし、291、292、293で伸ばし、294、295で伸ばし、296、297、298で伸ばし、299、300で伸ばし、301、302、303で伸ばし、304、305で伸ばし、306、307、308で伸ばし、309、310で伸ばし、311、312、313で伸ばし、314、315で伸ばし、316、317、318で伸ばし、319、320で伸ばし、321、322、323で伸ばし、324、325で伸ばし、326、327、328で伸ばし、329、330で伸ばし、331、332、333で伸ばし、334、335で伸ばし、336、337、338で伸ばし、339、340で伸ばし、341、342、343で伸ばし、344、345で伸ばし、346、347、348で伸ばし、349、350で伸ばし、351、352、353で伸ばし、354、355で伸ばし、356、357、358で伸ばし、359、360で伸ばし、361、362、363で伸ばし、364、365で伸ばし、366、367、368で伸ばし、369、370で伸ばし、371、372、373で伸ばし、374、375で伸ばし、376、377、378で伸ばし、379、380で伸ばし、381、382、383で伸ばし、384、385で伸ばし、386、387、388で伸ばし、389、390で伸ばし、391、392、393で伸ばし、394、395で伸ばし、396、397、398で伸ばし、399、400で伸ばし、401、402、403で伸ばし、404、405で伸ばし、406、407、408で伸ばし、409、410で伸ばし、411、412、413で伸ばし、414、415で伸ばし、416、417、418で伸ばし、419、420で伸ばし、421、422、423で伸ばし、424、425で伸ばし、426、427、428で伸ばし、429、430で伸ばし、431、432、433で伸ばし、434、435で伸ばし、436、437、438で伸ばし、439、440で伸ばし、441、442、443で伸ばし、444、445で伸ばし、446、447、448で伸ばし、449、450で伸ばし、451、452、453で伸ばし、454、455で伸ばし、456、457、458で伸ばし、459、460で伸ばし、461、462、463で伸ばし、464、465で伸ばし、466、467、468で伸ばし、469、470で伸ばし、471、472、473で伸ばし、474、475で伸ばし、476、477、478で伸ばし、479、480で伸ばし、481、482、483で伸ばし、484、485で伸ばし、486、487、488で伸ばし、489、490で伸ばし、491、492、493で伸ばし、494、495で伸ばし、496、497、498で伸ばし、499、500で伸ばし、501、502、503で伸ばし、504、505で伸ばし、506、507、508で伸ばし、509、510で伸ばし、511、512、513で伸ばし、514、515で伸ばし、516、517、518で伸ばし、519、520で伸ばし、521、522、523で伸ばし、524、525で伸ばし、526、527、528で伸ばし、529、530で伸ばし、531、532、533で伸ばし、534、535で伸ばし、536、537、538で伸ばし、539、540で伸ばし、541、542、543で伸ばし、544、545で伸ばし、546、547、548で伸ばし、549、550で伸ばし、551、552、553で伸ばし、554、555で伸ばし、556、557、558で伸ばし、559、560で伸ばし、561、562、563で伸ばし、564、565で伸ばし、566、567、568で伸ばし、569、570で伸ばし、571、572、573で伸ばし、574、575で伸ばし、576、577、578で伸ばし、579、580で伸ばし、581、582、583で伸ばし、584、585で伸ばし、586、587、588で伸ばし、589、590で伸ばし、591、592、593で伸ばし、594、595で伸ばし、596、597、598で伸ばし、599、600で伸ばし、601、602、603で伸ばし、604、605で伸ばし、606、607、608で伸ばし、609、610で伸ばし、611、612、613で伸ばし、614、615で伸ばし、616、617、618で伸ばし、619、620で伸ばし、621、622、623で伸ばし、624、625で伸ばし、626、627、628で伸ばし、629、630で伸ばし、631、632、633で伸ばし、634、635で伸ばし、636、637、638で伸ばし、639、640で伸ばし、641、642、643で伸ばし、644、645で伸ばし、646、647、648で伸ばし、649、650で伸ばし、651、652、653で伸ばし、654、655で伸ばし、656、657、658で伸ばし、659、660で伸ばし、661、662、663で伸ばし、664、665で伸ばし、666、667、668で伸ばし、669、670で伸ばし、671、672、673で伸ばし、674、675で伸ばし、676、677、678で伸ばし、679、680で伸ばし、681、682、683で伸ばし、684、685で伸ばし、686、687、688で伸ばし、689、690で伸ばし、691、692、693で伸ばし、694、695で伸ばし、696、697、698で伸ばし、699、700で伸ばし、701、702、703で伸ばし、704、705で伸ばし、706、707、708で伸ばし、709、710で伸ばし、711、712、713で伸ばし、714、715で伸ばし、716、717、718で伸ばし、719、720で伸ばし、721、722、723で伸ばし、724、725で伸ばし、726、727、728で伸ばし、729、730で伸ばし、731、732、733で伸ばし、734、735で伸ばし、736、737、738で伸ばし、739、740で伸ばし、741、742、743で伸ばし、744、745で伸ばし、746、747、748で伸ばし、749、750で伸ばし、751、752、753で伸ばし、754、755で伸ばし、756、757、758で伸ばし、759、760で伸ばし、761、762、763で伸ばし、764、765で伸ばし、766、767、768で伸ばし、769、770で伸ばし、771、772、773で伸ばし、774、775で伸ばし、776、777、778で伸ばし、779、780で伸ばし、781、782、783で伸ばし、784、785で伸ばし、786、787、788で伸ばし、789、790で伸ばし、791、792、793で伸ばし、794、795で伸ばし、796、797、798で伸ばし、799、800で伸ばし、801、802、803で伸ばし、804、805で伸ばし、806、807、808で伸ばし、809、810で伸ばし、811、812、813で伸ばし、814、815で伸ばし、816、817、818で伸ばし、819、820で伸ばし、821、822、823で伸ばし、824、825で伸ばし、826、827、828で伸ばし、829、830で伸ばし、831、832、833で伸ばし、834、835で伸ばし、836、837、838で伸ばし、839、840で伸ばし、841、842、843で伸ばし、844、845で伸ばし、846、847、848で伸ばし、849、850で伸ばし、851、852、853で伸ばし、854、855で伸ばし、856、857、858で伸ばし、859、860で伸ばし、861、862、863で伸ばし、864、865で伸ばし、866、867、868で伸ばし、869、870で伸ばし、871、872、873で伸ばし、874、875で伸ばし、876、877、878で伸ばし、879、880で伸ばし、881、882、883で伸ばし、884、885で伸ばし、886、887、888で伸ばし、889、890で伸ばし、891、892、893で伸ばし、894、895で伸ばし、896、897、898で伸ばし、899、900で伸ばし、901、902、903で伸ばし、904、905で伸ばし、906、907、908で伸ばし、909、910で伸ばし、911、912、913で伸ばし、914、915で伸ばし、916、917、918で伸ばし、919、920で伸ばし、921、922、923で伸ばし、924、925で伸ばし、926、927、928で伸ばし、929、930で伸ばし、931、932、933で伸ばし、934、935で伸ばし、936、937、938で伸ばし、939、940で伸ばし、941、942、943で伸ばし、944、945で伸ばし、946、947、948で伸ばし、949、950で伸ばし、951、952、953で伸ばし、954、955で伸ばし、956、957、958で伸ばし、959、960で伸ばし、961、962、963で伸ばし、964、965で伸ばし、966、967、968で伸ばし、969、970で伸ばし、971、972、973で伸ばし、974、975で伸ばし、976、977、978で伸ばし、979、980で伸ばし、981、982、983で伸ばし、984、985で伸ばし、986、987、988で伸ばし、989、990で伸ばし、991、992、993で伸ばし、994、995で伸ばし、996、997、998で伸ばし、999、1000で伸ばし、1001、1002、1003で伸ばし、1004、1005で伸ばし、1006、1007、1008で伸ばし、1009、1010で伸ばし、1011、1012、1013で伸ばし、1014、1015で伸ばし、1016、1017、1018で伸ばし、1019、1020で伸ばし、1021、1022、1023で伸ばし、1024、1025で伸ばし、1026、1027、1028で伸ばし、1029、1030で伸ばし、1031、1032、1033で伸ばし、1034、1035で伸ばし、1036、1037、1038で伸ばし、1039、1040で伸ばし、1041、1042、1043で伸ばし、1044、1045で伸ばし、1046、1047、1048で伸ばし、1049、1050で伸ばし、1051、1052、1053で伸ばし、1054、1055で伸ばし、1056、1057、1058で伸ばし、1059、1060で伸ばし、1061、1062、1063で伸ばし、1064、1065で伸ばし、1066、1067、1068で伸ばし、1069、1070で伸ばし、1071、1072、1073で伸ばし、1074、1075で伸ばし、1076、1077、1078で伸ばし、1079、1080で伸ばし、1081、1082、1083で伸ばし、1084、1085で伸ばし、1086、1087、1088で伸ばし、1089、1090で伸ばし、1091、1092、1093で伸ばし、1094、1095で伸ばし、1096、1097、1098で伸ばし、1099、1100で伸ばし、1101、1102、1103で伸ばし、1104、1105で伸ばし、1106、1107、1108で伸ばし、1109、1110で伸ばし、1111、1112、1113で伸ばし、1114、1115で伸ばし、1116、1117、1118で伸ばし、1119、1120で伸ばし、1121、1122、1123で伸ばし、1124、1125で伸ばし、1126、1127、1128で伸ばし、1129、1130で伸ばし、1131、1132、1133で伸ばし、1134、1135で伸ばし、1136、1137、1138で伸ばし、1139、1140で伸ばし、1141、1142、1143で伸ばし、1144、1145で伸ばし、1146、1147、1148で伸ばし、1149、1150で伸ばし、1151、1152、1153で伸ばし、1154、1155で伸ばし、1156、1157、1158で伸ばし、1159、1160で伸ばし、1161、1162、1163で伸ばし、1164、1165で伸ばし、1166、1167、1168で伸ばし、1169、1170で伸ばし、1171、1172、1173で伸ばし、1174、1175で伸ばし、1176、1177、1178で伸ばし、1179、1180で伸ばし、1181、1182、1183で伸ばし、1184、1185で伸ばし、1186、1187、1188で伸ばし、1189、1190で伸ばし、1191、1192、1193で伸ばし、1194、1195で伸ばし、1196、1197、1198で伸ばし、1199、1200で伸ばし、1201、1202、1203で伸ばし、1204、1205で伸ばし、1206、1207、1208で伸ばし、1209、1210で伸ばし、1211、1212、1213で伸ばし、1214、1215で伸ばし、1216、1217、1218で伸ばし、1219、1220で伸ばし、1221、1222、1223で伸ばし、1224、1225で伸ばし、1226、1227、1228で伸ばし、1229、1230で伸ばし、1231、1232、1233で伸ばし、1234、1235で伸ばし、1236、1237、1238で伸ばし、1239、1240で伸ばし、1241、1242、1243で伸ばし、1244、1245で伸ばし、1246、1247、1248で伸ばし、1249、1250で伸ばし、1251、1252、1253で伸ばし、1254、1255で伸ばし、1256、1257、1258で伸ばし、1259、1260で伸ばし、1261、1262、1263で伸ばし、1264、1265で伸ばし、1266、1267、1268で伸ばし、1269、1270で伸ばし、1271、1272、1273で伸ばし、1274、1275で伸ばし、1276、1277、1278で伸ばし、1279、1280で伸ばし、1281、1282、1283で伸ばし、1284、1285で伸ばし、1286、1287、1288で伸ばし、1289、1290で伸ばし、1291、1292、1293で伸ばし、1294、1295で伸ばし、1296、1297、1298で伸ばし、1299、1300で伸ばし、1301、1302、1303で伸ばし、1304、1305で伸ばし、1306、1307、1308で伸ばし、1309、1310で伸ばし、1311、1312、1313で伸ばし、1314、1315で伸ばし、1316、1317、1318で伸ばし、1319、1320で伸ばし、1321、1322、1323で伸ばし、1324、1325で伸ばし、1326、1327、1328で伸ばし、1329、1330で伸ばし、1331、1332、1333で伸ばし、1334、1335で伸ばし、1336、1337、1338で伸ばし、1339、1340で伸ばし、1341、1342、1343で伸ばし、1344、1345で伸ばし、1346、1347、1348で伸ばし、1349、1350で伸ばし、1351、1352、1353で伸ばし、1354、1355で伸ばし、1356、1357、1358で伸ばし、1359、1360で伸ばし、1361、1362、1363で伸ばし、1364、1365で伸ばし、1366、1367、1368で伸ばし、1369、1370で伸ばし、1371、1372、1373で伸ばし、1374、1375で伸ばし、1376、1377、1378で伸ばし、1379、1380で伸ばし、1381、1382、1383で伸ばし、1384、1385で伸ばし、1386、1387、1388で伸ばし、1389、1390で伸ばし、1391、1392、1393で伸ばし、1394、1395で伸ばし、1396、1397、1398で伸ばし、1399、1400で伸ばし、1401、1402、1403で伸ばし、1404、1405で伸ばし、1406、1407、1408で伸ばし、1409、1410で伸ばし、1411、1412、1413で伸ばし、1414、1415で伸ばし、1416、1417、1418で伸ばし、1419、1420で伸ばし、1421、1422、1423で伸ばし、1424、1425で伸ばし、1426、1427、1428で伸ばし、1429、1430で伸ばし、1431、1432、1433で伸ばし、1434、1435で伸ばし、1436、1437、1438で伸ばし、1439、1440で伸ばし、1441、1442、1443で伸ばし、1444、1445で伸ばし、1446、1447、1448で伸ばし、1449、1450で伸ばし、1451、1452、1453で伸ばし、1454、1455で伸ばし、1456、1457、1458で伸ばし、1459、1460で伸ばし、1461、1462、1463で伸ばし、1464、1465で伸ばし、1466、1467、1468で伸ばし、1469、1470で伸ばし、1471、1472、1473で伸ばし、1474、1475で伸ばし、1476、1477、1478で伸ばし、1479、1480で伸ばし、1481、1482、1483で伸ばし、1484、1485で伸ばし、1486、1487、1488で伸ばし、1489、1490で伸ばし、1491、1492、1493で伸ばし、1494、1495で伸ばし、1496、1497、1498で伸ばし、1499、1500で伸ばし、1501、1502、1503で伸ばし、1504、1505で伸ばし、1506、1507、1508で伸ばし、1509、1510で伸ばし、1511、1512、1513で伸ばし、1514、1515で伸ばし、1516、1517、1518で伸ばし、1519、1520で伸ばし、1521、1522、1523で伸ばし、1524、1525で伸ばし、1526、1527、1528で伸ばし、1529、1530で伸ばし、1531、1532、1533で伸ばし、1534、1535で伸ばし、1536、1537、1538で伸ばし、1539、1540で伸ばし、1541、1542、1543で伸ばし、1544、1545で伸ばし、1546、1547、1548で伸ばし、1549、1550で伸ばし、1551、1552、1553で伸ばし、1554、1555で伸ばし、1556、1557、1558で伸ばし、1559、1560で伸ばし、1561、1562、1563で伸ばし、1564、1565で伸ばし、1566、1567、1568で伸ばし、1569、1570で伸ばし、1571、1572、1573で伸ばし、1574、1575で伸ばし、1576、1577、1578で伸ばし、1579、1580で伸ばし、1581、1582、1583で伸ばし、1584、1585で伸ばし、1586、1587、1588で伸ばし、1589、1590で伸ばし、1591、1592、1593で伸ばし、1594、1595で伸ばし、1596、1597、1598で伸ばし、1599、1600で伸ばし、1601、1602、1603で伸ばし、1604、1605で伸ばし、1606、1607、1608で伸ばし、1609、1610で伸ばし、1611、1612、1613で伸ばし、1614、1615で伸ばし、1616、1617、1618で伸ばし、1619、1620で伸ばし、1621、1622、1623で伸ばし、1624、1625で伸ばし、1626、1627、1628で伸ばし、1629、1630で伸ばし、1631、1632、1633で伸ばし、1634、1635で伸ばし、1636、1637、1638で伸ばし、1639、1640で伸ばし、1641、1642、1643で伸ばし、1644、1645で伸ばし、1646、1647、1648で伸ばし、1649、1650で伸ばし、1651、1652、1653で伸ばし、1654、1655で伸ばし、1656、1657、1658で伸ばし、1659、1660で伸ばし、1661、1662、1663で伸ばし、1664、1665で伸ばし、1666、1667、1668で伸ばし、1669、1670で伸ばし、1671、1672、1673で伸ばし、1674、1675で伸ばし、1676、1677、1678で伸ばし、1679、1680で伸ばし、1681、1682、1683で伸ばし、1684、1685で伸ばし、1686、1687、1688で伸ばし、1689、1690で伸ばし、1691、1692、1693で伸ばし、1694、1695で伸ばし、1696、1697、1698で伸ばし、1699、1700で伸ばし、1701、1702、1703で伸ばし、1704、1705で伸ばし、1706、1707、1708で伸ばし、1709、1710で伸ばし、1711、1712、1713で伸ばし、1714、1715で伸ばし、1716、1717、1718で伸ばし、1719、1720で伸ばし、1721、1722、1723で伸ばし、1724、1725で伸ばし、1726、1727、1728で伸ばし、1729、1730で伸ばし、1731、1732、1733で伸ばし、1734、1735で伸ばし、1736、1737、1738で伸ばし、1739、1740で伸ばし、1741、1742、1743で伸ばし、1744、1745で伸ばし、1746、1747、1748で伸ばし、1749、1750で伸ばし、1751、1752、1753で伸ばし、1754、1755で伸ばし、1756、1757、1758で伸ばし、1759、1760で伸ばし、1761、1762、1763で伸ばし、1764、1765で伸ばし、1766、1767、1768で伸ばし、1769、1770で伸ばし、1771、1772、1773で伸ばし、1774、1775で伸ばし、1776、1777、1778で伸ばし、1779、1780で伸ばし、1781、1782、1783で伸ばし、1784、1785で伸ばし、1786、1787、1788で伸ばし、1789、1790で伸ばし、1791、1792、1793で伸ばし、1794、1795で伸ばし、1796、1797、1798で伸ばし、1799、1800で伸ばし、1801、1802、1803で伸ばし、1804、1805で伸ばし、1806、1807、1808で伸ばし、1809、1810で伸ばし、1811、1812、1813で伸ばし、1814、1815で伸ばし、1816、1817、1818で伸ばし、1819、1820で伸ばし、1821、1822、1823で伸ばし、1824、1825で伸ばし、1826、1827、1828で伸ばし、1829、1830で伸ばし、1831、1832、1833で伸ばし、1834、1835で伸ばし、1836、1837、1838で伸ばし、1839、1840で伸ばし、1841、1842、1843で伸ばし、1844、1845で伸ばし、1846、1847、1848で伸ばし、1849、1850で伸ばし、1851、1852、1853で伸ばし、1854、1855で伸ばし、1856、1857、1858で伸ばし、1859、1860で伸ばし、1861、1862、1863で伸ばし、1864、1865で伸ばし、1866、1867、1868で伸ばし、1869、1870で伸ばし、1871、1872、1873で伸ばし、1874、1875で伸ばし、1876、1877、1878で伸ばし、1879、1880で伸ばし、1881、1882、1883で伸ばし、1884、1885で伸ばし、1886、1887、1888で伸ばし、1889、1890で伸ばし、1891、1892、1893で伸ばし、1894、1895で伸ばし、1896、1897、1898で伸ばし、1899、1900で伸ばし、1901、1902、1903で伸ばし、1904、1905で伸ばし、1906、1907、1908で伸ばし、1909、1910で伸ばし、1911、1912、1913で伸ばし、1914、1915で伸ばし、1916、1917、1918で伸ばし、1919、1920で伸ばし、1921、1922、1923で伸ばし、1924、1925で伸ばし、1926、1927、1928で伸ばし、1929、1930で伸ばし、1931、1932、1933で伸ばし、1934、1935で伸ばし、1936、1937、1938で伸ばし、1939、1940で伸ばし、1941、1942、1943で伸ばし、1944、1945で伸ばし、1946、1947、1948で伸ばし、1949、1950で伸ばし、1951、1952、1953で伸ばし、1954、1955で伸ばし、1956、1957、1958で伸ばし、1959、1960で伸ばし、1961、1962、1963で伸ばし、1964、1965で伸ばし、1966、1967、1968で伸ばし、1969、1970で伸ばし、1971、1972、1973で伸ばし、1974、1975で伸ばし、1976、1977、1978で伸ばし、1979、1980で伸ばし、1981、1982、1983で伸ばし、1984、1985で伸ばし、1986、1987、1988で伸ばし、1989、1990で伸ばし、1991、1992、1993で伸ばし、1994、1995で伸ばし、1996、1997、1998で伸ばし、1999、2000で伸ばし、2001、2002、2003で伸ばし、2004、2005で伸ばし、2006、2007、2008で伸ばし、2009、2010で伸ばし、2011、2012、2013で伸ばし、2014、2015で伸ばし、2016、2017、2018で伸ばし、2019、2020で伸ばし、2021、2022、2023で伸ばし、2024、2025で伸ばし、2026、2027、2028で伸ばし、2029、2030で伸ばし、2031、2032、2033で伸ばし、2034、2035で伸ばし、2036、2037、2038で伸ばし、2039、2040で伸ばし、2041、2042、2043で伸ばし、2044、2045で伸ばし、2046、2047、2048で伸ばし、2049、2050で伸ばし、2051、2052、2053で伸ばし、2054、2055で伸ばし、2056、2057、2058で伸ばし、2059、2060で伸ばし、2061、2062、2063で伸ばし、206

調布 de ステイローカル

○ステイローカル

コロナ禍でも、ヒト・モノ・カネ・サービスといった地域の資源が循環することで、身近な地域の中で日常生活が成り立ち、娯楽や地域活動への参加など生きがいを得られる機会が用意されていることで、人々が地域のなかで大半の時間を過ごすことができる状態を、ステイローカルと定義しています。

Web会議ツール「Zoom」を使用して、準備会を令和3年2月12日に、第1回講演会を3月2日に行いました。講演会では第1部は東京都立大学の室田先生による講演、第2部は3つの部会に分かれて、「居場所づくり」「生活支援」「移動支援」について、調布市周辺で活動する8団体の代表者から活動報告や今後の展望を語っていただきました。

今後もステイローカルを進めていくために、調布とその周辺エリアで活動している団体同士をつなぐ輪をつくっていきます。



調布 de ステイローカル

地域で活動してみたい！ ステイローカルってなんだろう？

日 期 令和3年3月2日(火)
午後2時～4時


部 会
1部:「調布ローカル生活とはどのようなものか」
2部:分科会 ①地域の居場所 ②変えたいの移動手段 ③ちよっとした困りごと

講 演 東京都立大学准教授 室田 信一 先生
対 象 地域活動をしている方/興味がある方

開催方法 オンライン (ZOOM)
申込方法 2月26日(金)まで高齢者支援課へメール
件名に「ステイローカル申し込み」、本文に参加希望の分科会、氏名、電話番号、登録時にアクセスするURLの送付先メールアドレス(必須)、住所、生年月日(任意)を明記

申込・問合せ 調布市高齢者支援課
電 話: 042-481-7149
メー ル: kourei@w2.city.chofu.tokyo.jp

(左: 第1回講演会チラシ
下: 講演会後の反省会の様子)



○常設通いの場スタートアップ事業補助金の創設（令和3年度から）

この補助金は、住民からの相談を受け、専門職につなぐことのできる相談体制を有する通いの場に対し、立ち上げや運営にかかる費用の一部を補助するものです。これまでも地域のいろいろな活動に対する補助はありました。この事業は「常設」「スタートアップの2年間限定」に絞って、市、社会福祉協議会と協働が可能な人材・団体の発掘・育成を目指すところに特色があります。年齢や対象者を問わない常設の通いの場を整備することは、多世代交流が促進されるだけでなく、地元企業との連携や空き家・空き店舗対策等にもつながります。この事業を地域づくりの起爆剤として使えるように取り組んでいきます。

地域支え合い推進員より 令和2年度を振り返ってみて



第2層
地域支え合い推進員
浜口 絵美

今まで行っていた地域活動が、新型コロナウイルス感染症の影響で、行えなくなった事が多くありました。人と会うのが難しくなった時だからこそ、「人とのつながりを大切にしたい」「友人と話したい」と言った声上がり、地域をつなぐの大切さを改めて振り返って考えることができました。今まで行ったことが無かったオンライン会議や、感染予防対策を行った取り組みなど新しいことも取り入れながらの活動でした。

「地域でのつながり」は、緩やかな見守りや生きがい作り、社会参加につながります。安心して住める地域であるために、どうすればいいのか地域住民や、関係機関、企業の方などと一緒に考え続けていく事が必要とされる活動に結びついていくのではないかと感じました。

「疾病や高齢のため、生活を営む上で手を借りたい方」と「人との距離を保たなくてはならない状況」の間で大きく悩んだ1年でした。

ひとり暮らしの世帯においては、誰とも話せず、毎日テレビのニュースを観ては暗い気持ちになったと伺いました。

子ども夫婦、兄弟といった関係の深い、遠方に暮らす方へのお願いが難しい状況となり、それが地域内の共通課題となり、スマートフォン講座、助け合い活動(たまの手)が開始されるきっかけとなりました。

「今できること」をしっかりサポートしていきたいと考えています。

調布市に住まわれる65歳以上の方が、今よりもっと“自分らしい生活”を実現できるように、地域支え合い推進員として信頼を得るべく、これからも活動していきたいと存じます。



第2層
地域支え合い推進員
北島 正也



第1層
地域支え合い推進員
藤島 秀雄

今年度は、様々なツールを活用して、自宅にいながら顔の見える関係をつくり、孤立しないための新しい地域活動の方法を検討しました。

前年度から引き続き流行している新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、地域で集まり顔を合わせる場の多くが活動を休止しています。こうした中でもつながりを絶やさず、安心して暮らせる地域をつくるためには、市民・企業・専門機関等の地域の皆様の支え合いがより大切になっています。

引き続き、地域の皆様のお力添えをいただきながら、地域支え合い推進員として生きがいややりがいを感じる自分らしい暮らしができる地域を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

令和 2 年度に地域に起こったことを総括するにあたって、新型コロナウイルス感染症の影響を抜きに考えることはできません。感染が拡大し 1 回目の緊急事態宣言が発令された当時は、活動の自粛という選択肢以外は考えにくい状況でした。しかし、この激動の 1 年の中で、感染症の脅威と向き合いながら、改めて地域の中で活動することの重要性が確認され、また地域の力強さが確認されました。

当初、令和 2 年度の活動報告書には事例が 1 つも掲載されない可能性があるのではないかと心配していましたが、そのような心配は杞憂で、内容の充実した 3 つの事例を掲載することができました。これらの事例は、どれも新型コロナウイルスの感染拡大以前から支え合い推進員が地域や企業と関わり、種まきをしてきた成果と言えます。

新型コロナウイルスの感染拡大によって市内の地域活動が停滞したことは確かです。高齢者のサロン活動など支え合い推進員が支援してきた活動が何ヶ月も活動休止していました。令和 3 年度になっても、感染症の影響から活動の休止が続いているサロンもあります。そうした状況に対して、支え合い推進員は地域福祉コーディネーターと協力して、感染症予防対策を徹底した上で活動を継続するためのガイドラインを作成するなど、コロナ禍でも地域活動が停滞しないために働きかけていました。

そもそも、地域活動の停滞の前に、それまでの日常生活すら継続することが困難になったのがこの 1 年間でした。日常的に外出して買い物をする人や人と会うことさえ、以前のような頻度でおこなうことはできなくなり、特に基礎疾患のある人や高齢の人などにとっては、生活のあり方が大きく変わりました。したがって、コロナ禍ではこれまで以上に地域における生活支援の活動が求められるようになりました。

そうした中、本報告書の 3 つの事例が示しているように、スマホを使用した通信コミュニケーションの活用を支援する活動や、生活に必要な移動の手段を支える活動、そして、日々の生活の困りごとを地域の「助け合い」によって解決する活動が市内で新たに立ち上がったことは、大きな成果となりました。人の生活とは資源が循環することで成り立っていますが、コロナ禍では、その資源循環の仕組みが部分的に機能しなくなったり、一時的に機能しなくなったりしました。そのような時に、これまでは気がつかなかった資源と人との結びつきが模索されて、新たな取り組み（イノベーション）が生み出されたと言えるでしょう。

市全域で言うと、新たに「調布 de ステイローカル」という取り組みが始まりました。外出自粛期間中は特に地域の中で資源を循環させている取り組みに注目が集まりました。そうした新たな地域経済を推進している活動者たちの横のネットワークが強化されることで、同様の取り組みが市内で増えていくことが期待されます。また、オンラインのツールを使用して、イベントを開催できたことも画期的な取り組みでした。

生活支援体制整備事業にとっては厳しい 1 年間でしたが、その厳しさの中で、改めて本事業の重要性が際立った一年になったと言えます。

●セカンドライフ応援キャンペーン 協賛企業・団体 一覧 (敬称略)

見守り：調布市自治会連合協議会，調布市商工会，日本郵便株式会社調布郵便局，(公社)調布市医師会，(一社)調布市歯科医師会，(一社)調布市薬剤師会，東京電力パワーグリッド株式会社調布事務所，東京ガス株式会社西部支店，調布管工土木事業協同組合，ニコニコキッチン調布店，株式会社武蔵野フーズ，調布市民生児童委員協議会，調布市老人クラブ連合会，(社福)調布市社会福祉協議会，(公財)調布ゆうあい福祉公社，みずほ銀行調布支店，みずほ銀行調布仙川支店，三井住友銀行国領支店，三井住友銀行調布駅前支店，三井住友銀行つつじヶ丘支店，三菱UFJ銀行調布支店，三菱UFJ銀行仙川支店，東京スター銀行調布支店，さらぼし銀行調布支店，さらぼし銀行神代出張所，山梨中央銀行調布支店，横浜銀行調布支店，西武信用金庫柴崎駅前支店，東京三協信用金庫調布支店，芝信用金庫仙川支店，多摩信用金庫調布支店，多摩信用金庫調布北口支店，昭和信用金庫つつじヶ丘支店，昭和信用金庫多摩川支店，さわやか信用金庫調布支店，さわやか信用金庫多摩川支店，公益社団法人調布市シルバー人材センター，株式会社ゆうちょ銀行調布店，生活協同組合パルシステム東京，有限会社フジタグリーンシティ，東京都水道局，東京ガスリックリビング株式会社東京ガスライフバル調布粕江，ライフデリ調布店，布亀株式会社，ヤマト運輸株式会社調布支店，多摩南生活クラブ生活協同組合，アルフレッサ株式会社，イースタンモーターズ調布株式会社，東都生活協同組合，生活協同組合コープみらい，東京都住宅供給公社，株式会社スズケン，藍澤證券株式会社アイザワ証券調布支店，株式会社セブン・イレブン・ジャパン，株式会社イトーヨーカ堂，株式会社調布清掃，株式会社吉野清掃，(一財)調布市市民サービス公社，京王不動産株式会社調布営業所，京王メモリアル調布，株式会社ファティック出張美容リンデン武蔵野三鷹 **活動場所の提供**：(社福)寿真会特別養護老人ホームらくえん深大寺，(社福)東京かたばみ会特別養護老人ホーム神代の社，株式会社東京スター銀行調布支店，クオール薬局調布店 **生活支援サービスの実施**：非特定営利法人たすけあいワーカーズ調布はこべ，(食の支援)イトーヨーカ堂国領店，ライフクロスガーデン調布店，クイーンズ伊勢丹仙川店，マルエツ国領店，マルエツ調布店，東急ストア調布店，株式会社いなげや調布仙川店，株式会社いなげや ina21 調布染地店，キッチンコート西調布店，生活クラブ生活協同組合・東京デポー国領駅前店，トップフレッシュマーケット深大寺店，調布&木島平食の駅新鮮屋 **活躍の場の提供**：NPO 法人ちょこネット，しばさき彩ステーション，特定医療法人社団研精会東京さつきホスピタル **介護予防活動支援の実施**：UMM&C 宇野医療経営コンサルタント事務所，クオール薬局調布店，電気通信大学大学院大河原研究室，日本調剤調布薬局，しばさき彩ステーション，特定医療法人社団研精会東京さつきホスピタル **その他**：(子育て支援，世代交流支援)ぶくぶく・ポレポレの家，(職業相談・紹介)府中公共職業安定所，府中公共職業安定所調布国領しごと情報広場，(看取り，葬送相談等)SOGI サポートセンター，(スマホセミナー)ソフトバンク株式会社 (イベント(季節))しばさき彩ステーション

●第1層地域支え合い推進員 活動件数

・活動区分

	訪問	来所	電話	メール	その他	合計
市全域	92	4	5	0	11	112

・相手方区分

	当事者	地域住民	ボランティア NPO	行政 (福祉)	行政 (福祉以外)	地域包括支 援センター
市全域	1	42	2	11	4	9
	民生児童 委員	その他 専門機関	企業商店	調布社協	その他	合計
市全域	0	9	—	35	50	163

・活動内容

	サービスの 創出	担い手の 養成	担い手の 活動する 場の把握	関係者間の 情報共有	連携の体制 づくり	ニーズと 取組の マッチング	PR	その他	合計
市全域	47	11	32	83	55	21	18	43	310

●第1層協議体 開催回数

	開催回数	参加延人数	活動内容
市全域	9	85	セカンドライフ応援キャンペーン普及啓発チラシの作成。「ステイローカル」を考える。

●第2層地域支え合い推進員 活動件数

・活動区分

福祉圏域 (小学校区)	訪問	来所	電話	メール	その他	合計
北ノ台・深大寺	233	148	311	214	78	984
染地・杉森・布田	228	65	259	379	373	1,304
合計	461	213	570	593	451	2,288

・相手方区分

福祉圏域 (小学校区)	当事者	地域住民	ボランティア NPO	行政 (福祉)	行政 (福祉以外)	地域包括支 援センター
北ノ台・深大寺	77	411	57	115	41	117
染地・杉森・布田	23	802	42	175	22	76
合計	100	1,213	99	290	63	193
福祉圏域 (小学校区)	民生児童 委員	その他 専門機関	企業 商店	調布社協	その他	合計
北ノ台・深大寺	61	175	47	111	2	1,214
染地・杉森・布田	19	167	101	218	13	1,658
合計	80	342	148	329	15	2,872

・活動内容

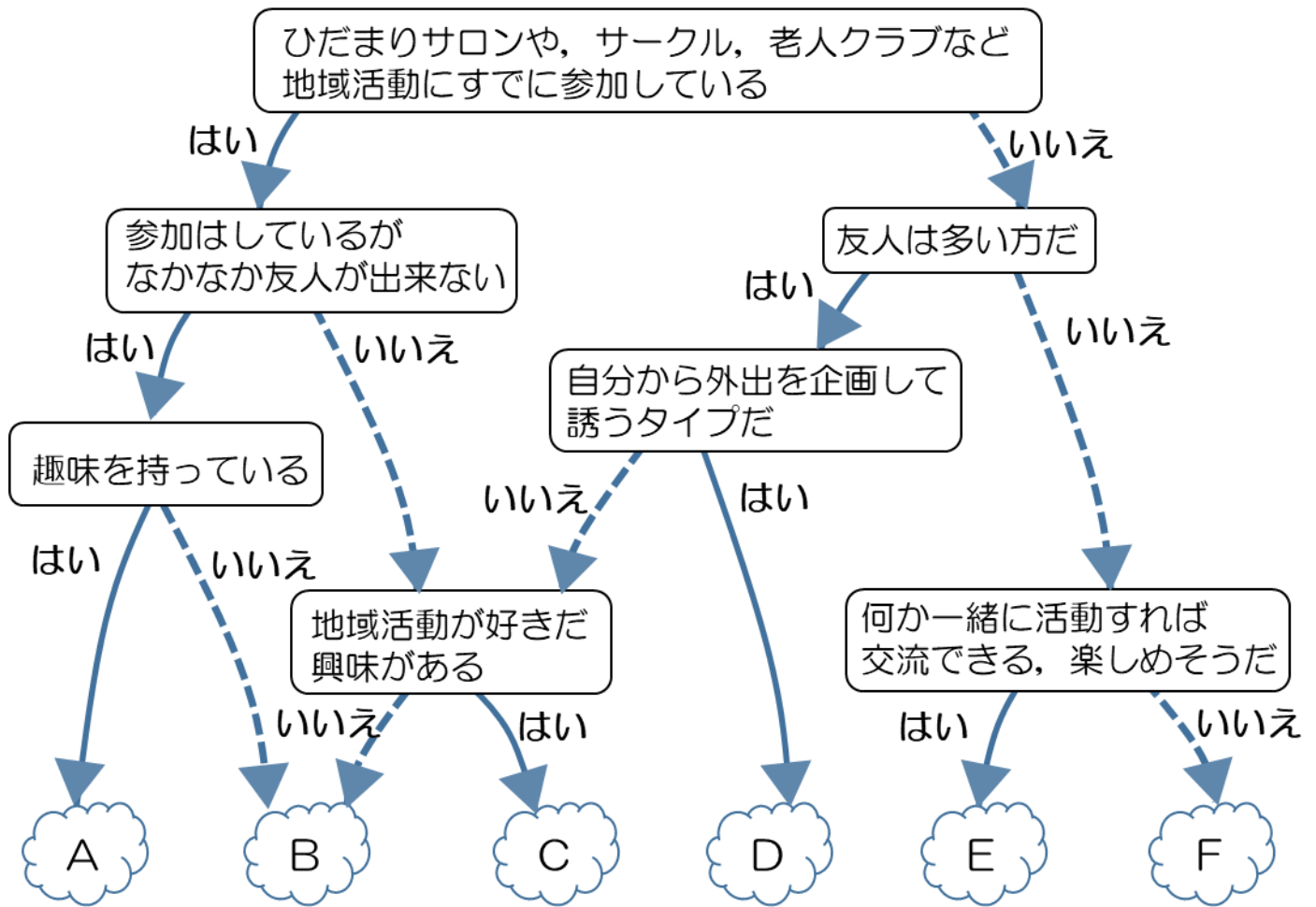
福祉圏域 (小学校区)	サービスの 創出	担い手の 養成	担い手の 活動する 場の把握	関係者間の 情報共有	連携の体制 づくり	ニーズと 取組の マッチング	PR	その他	合計
北ノ台 ・深大寺	262	258	261	909	895	400	90	68	3,143
染地・杉森 ・布田	173	119	213	896	424	276	160	276	2,537
合計	435	377	474	1,805	1,319	676	150	344	5,680

●第2層協議体 開催回数

	開催回数	参加 延人数	活動内容
北ノ台・深大寺	9	95	ふれあいサロン、バス会議
染地・杉森・布田	8	58	たまの手
合計	17	153	

【試してみよう】

あなたは、どの縁からはじめますか？



A:趣味のスキルを活かしてボランティアをしませんか。

B:将来のライフプランを考えると今以上にやりたいことが見えてくるかもしれません。一緒に考えてみませんか。

C:たくさんの地域活動に参加すると楽しみを増やせるかも。他のグループと交流してみませんか。

D:あなたがやりたい活動を実現してみませんか。

E:体力づくりや介護予防に体操をしてみませんか。

F:まずは、近所のウォーキングから始めてみませんか。ご近所への“あいさつ”から顔見知りが増えていきます。

【困ったときは】







●地域包括支援センター連絡先

名称	電話番号	所在地
つつじヶ丘	☎ 03 (5315) 5400	東つつじヶ丘1-5-2
仙川	☎ 03 (5314) 0030	若葉町2-22-2 1階
至誠しばさき	☎ 042 (488) 1300	菊野台1-52-4
はなみずき	☎ 042 (441) 5763	深大寺北町4-17-7
ゆうあい	☎ 042 (481) 4973	国領町3-8-15-5-109
サブセンター	☎ 042 (484) 8011	八雲台1-22-1 1階
ときわぎ国領	☎ 050 (5540) 0860	国領町7-32-2-101
ちょうふ花園	☎ 042 (484) 2285	小島町2-45-22 1階
ちょうふの里	☎ 042 (441) 6655	西町290-5
サブセンター	☎ 042 (444) 5151	上石原3-54-2

●地域包括支援センターとは

高齢者のご家族のための総合相談窓口です。介護予防をはじめ様々なサービスの利用や、虐待の早期発見・防止など、高齢者に関する総合的な相談をお受けします。相談・支援には、社会福祉士、保健師及び主任ケアマネジャーなどが担当します。また、最近ご近所の方の様子が変わったといった時にも、地域包括支援センターにご連絡ください。

●第2層地域支え合い推進員が令和3年度から4名になりました。

福祉圏域	担当者	主な担当区域
緑ヶ丘・滝坂 小学校地域	 高杉	仙川町 1～3丁目, 緑ヶ丘 1～2丁目 菊野台 1丁目の一部, 東つつじヶ丘 1～2丁目, 3丁目の一部 西つつじヶ丘 1～4丁目の一部, 若葉町 1丁目の一部
北ノ台・深大寺 小学校地域	 浜口	深大寺北町 1～7丁目 佐須町 1丁目の一部 深大寺元町 2丁目の一部 3～5丁目 深大寺東町 1丁目・2丁目の一部 5～8丁目 深大寺南町 1～3丁目の一部 4丁目・5丁目の一部
染地・杉森・布田 小学校地域	 北島	国領町 6～7丁目 染地 1～3丁目 布田 5～6丁目 多摩川 6～7丁目
第三・石原・飛田給 小学校地域	 佐藤	飛田給 1～3丁目, 上石原 1～3丁目, 富士見町 1丁目・2丁目の一部・3～4丁目 下石原 1～3丁目の一部, 野水 1～2丁目, 西町

※上記地域以外もご相談等, 受付しております。

問い合わせ先：調布市社会福祉協議会 地域支援担当

調布市小島町2-47-1 総合福祉センター内

電話：042-481-7693 FAX：042-481-5115

メール：chofu-co@ccsw.or.jp

セカンドライフ応援キャンペーンに関するお問い合わせ

問い合わせ先：調布市福祉健康部高齢者支援室 地域包括ケア推進係

調布市小島町2-35-1

電話：042-481-7150 FAX：042-481-4288

メール：kourei@w2.city.chofu.tokyo.jp

令和2年度
調布市生活支援体制整備事業報告書
(地域支え合い推進員活動報告書)

発行日 令和3年8月

刊行物番号

発行 調布市福祉健康部 高齢者支援室

2021-97

社会福祉法人 調布市社会福祉協議会

編集 調布市福祉健康部 高齢者支援室

〒182-8511 調布市小島町 2-35-1

(電 話) 042-481-7150 (直通)

(ファクス) 042-481-4288

(U R L) <http://www.city.chofu.tokyo.jp/>
