

戸田市 シニア社会参加推進プラン

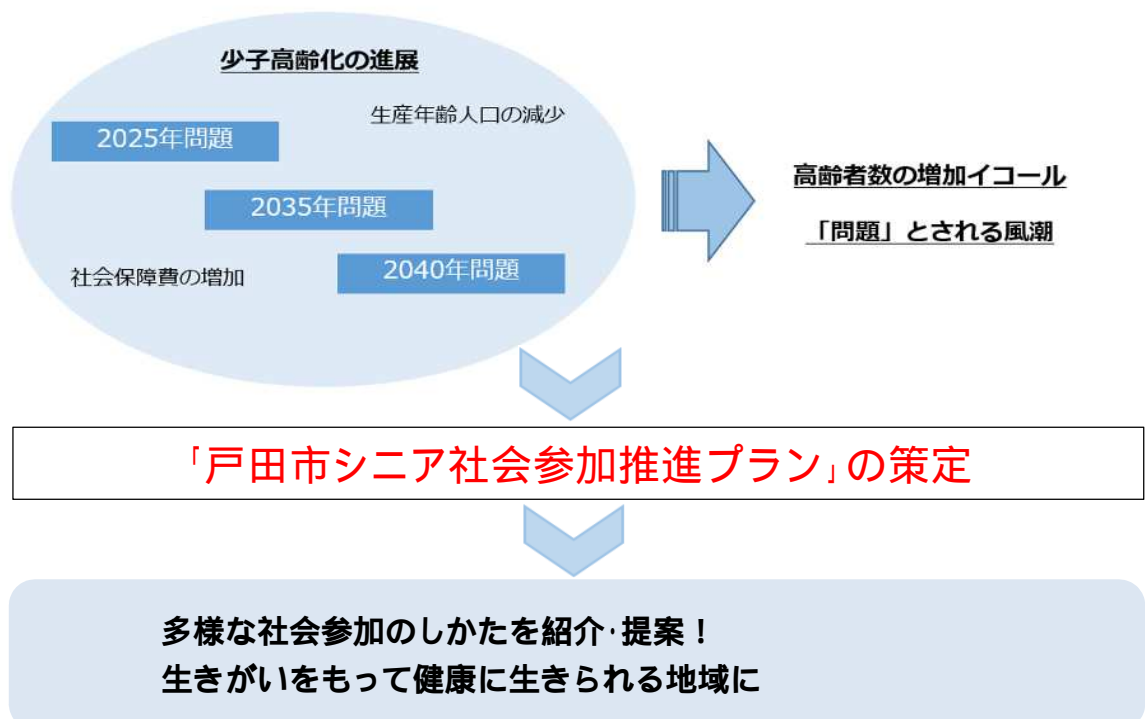
はじめに

わが国では、少子高齢化により、団塊世代が後期高齢者世代に突入する「2025年問題」や総人口の3分の1が高齢者になる「2035年問題」、現役世代1.5人で高齢者1人を支えることになる「2040年問題」などが取り沙汰され、高齢者の人口や割合が増えていくことを「問題」と捉える風潮があります。

確かに、高齢者の増加による社会保障費の増加など、今後解決していかなければならない課題は多くありますが、やがて人口の約3分の1を占めることになる高齢者が生きがいをもって健康に生きられる環境づくりに目を向けていくことも重要であり、そうすることが、「問題」とされていることの解決につながるだけでなく、活気ある地域を育む土壌となります。そのため、本市では、市の重点施策である「戸田市3大プロジェクト」に「100年健康」を位置づけ、人生100年時代を豊かに過ごせるような地域づくりを推進しています。

本プランは、「就労」、「地域活動」、「学習」、「健康」など、シニアの社会参加につながる取組みを整理し、多様な社会参加のしかたを提案することで、すでに社会参加をされている人にはさらなる活気となるよう、また、これから社会参加を始めようとする人にはその背中を押すものとなるようお願い策定するものです。

プランのイメージ



1) 本プランの位置付け

本プランは、第9期戸田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画における「基本目標3 生きがいをもち安心して暮らせる地域づくり」の取組みを推進するための個別計画です。

2) 本プランの対象者

近年、社会情勢は変化し、定年前に早期退職する方や、高齢になっても就労を継続する方など、個々人の生活や人生設計は多様化しています。そのため、本プランは65歳以上の高齢者のみをターゲットにするものではなく、「概ね60歳以上」のシニア世代を対象にしています。

3) 「社会参加」の考え方

社会参加と一口に言っても、就労、健康、学習など、様々なものがあります。以下の表は、分野ごとに、行政関連の機関が実施するものと民間のサービスから例を挙げたものです。

社会参加の例

分野	行政関連	民間
就労	シルバー人材センター ハローワーク 起業支援センター	企業への就職 就職セミナー
地域活動・ボランティア活動	町会・自治会活動 老人クラブ ボランティア・市民活動支援センター シルバー人材センター	NPO 法人
健康・スポーツ	スポーツセンター TODA 元気体操 健康リズム体操 シルバースポーツ大会	スポーツジム ヨガ教室 公衆浴場・スーパー銭湯
居場所	地域交流センター 福祉センター 高齢者サロン 公園	飲食店 ショッピングモール
学習・文化活動	公民館 市民大学 各種文化教育 図書館・郷土博物館	各種セミナー 習い事 カルチャーセンター
スポーツ・娯楽	上部公園 (グラウンドゴルフ・パークゴルフ) 各種サークル・レクリエーション活動	カラオケ 舞踊・ダンス

また、視点を変えれば、これ以外にも、家族・友人との交流や、一人で楽しむウォーキングやサイクリング、カメラ(写真撮影)の趣味なども一種の社会参加であり、ICT に強い方であれば、SNS 上での他者との交流をしたり、知識や経験を活かして起業する人もいるかもしれません。

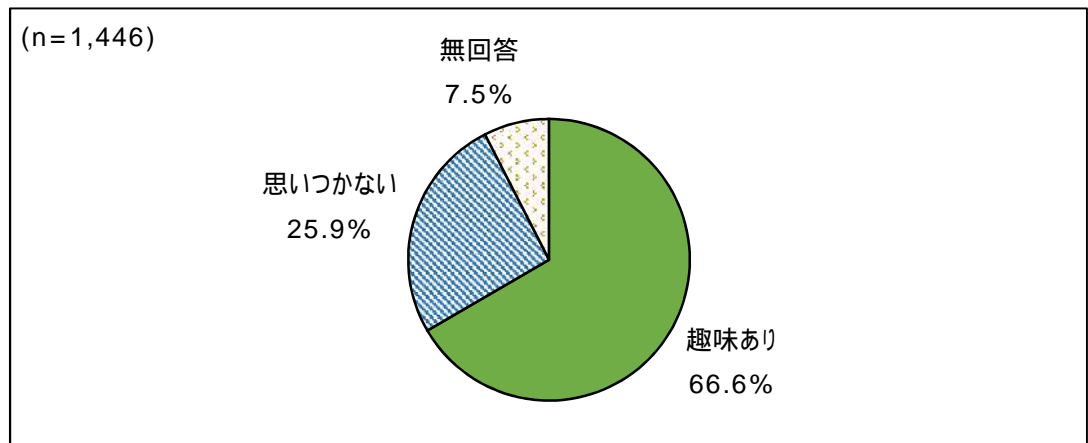
「社会参加」という言葉によって連想する内容は人それぞれですが、個人がその体力や経験、意欲や興味に基づいて、生きがいにつながるような活動を行うことが重要であると考え、本プランでは「社会参加」を限定的に定義しないこととします。

4) 戸田市の現状(アンケート調査から)

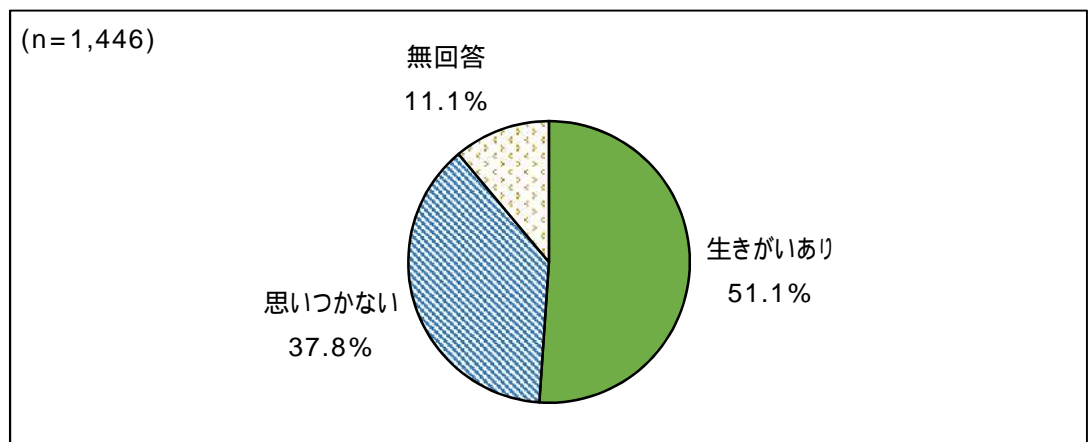
本市では、第9期戸田市高齢者福祉計画・介護保険事業計画の策定に当たって、高齢者実態把握調査を行い、その中で、高齢者の実情や社会参加に対する考え、行政の事業に対する意見などを伺いました。

【高齢者実態把握調査 調査結果(抜粋)】

Q1 趣味はありますか？

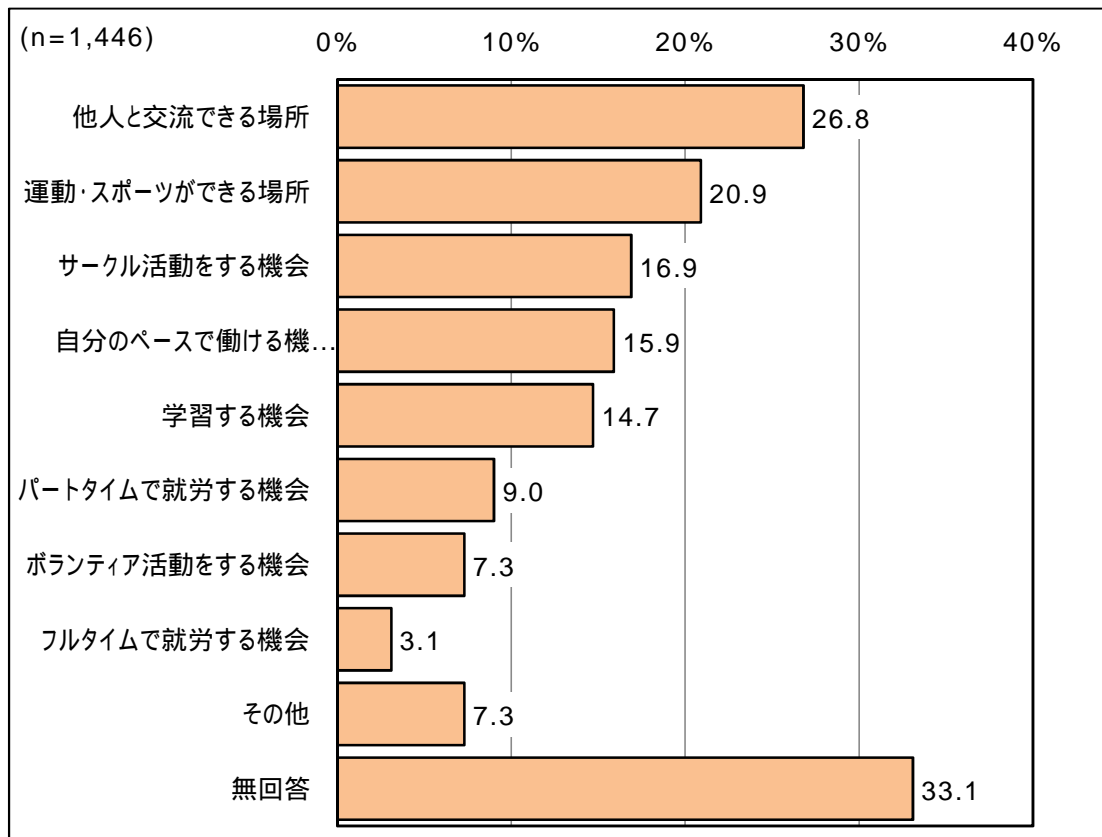


Q2 生きがいはありますか？



約4分の1の人が「趣味がない」と回答しており、3分の1以上の人が「生きがいがない」と回答しています。では、どのようなものが増えると、生きがいなどが増えると感じているのでしょうか。

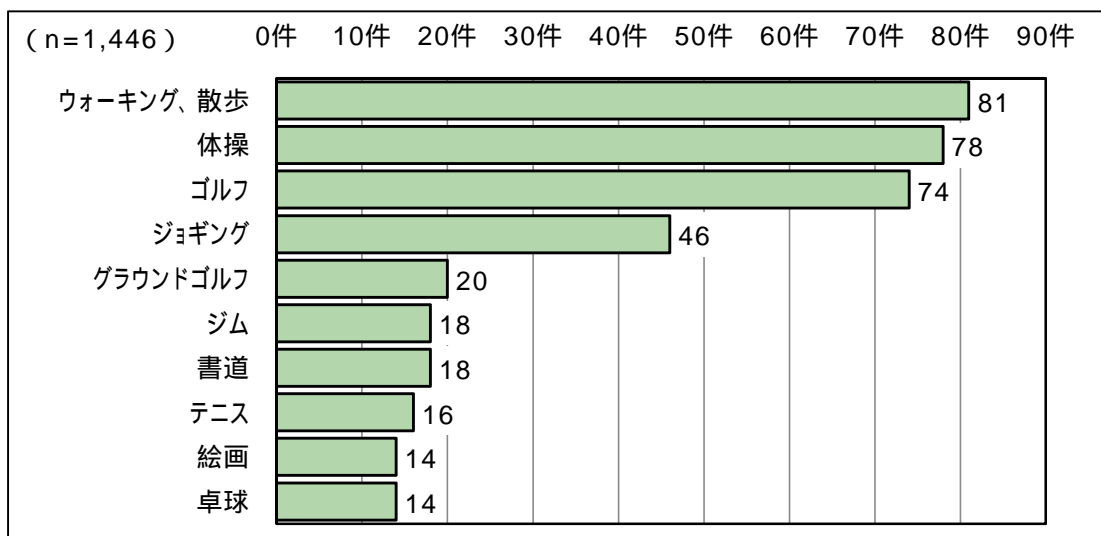
Q3 生きがいや楽しみを感じながら生きていくために、増えて欲しいと思うものはありますか？(いくつでも)



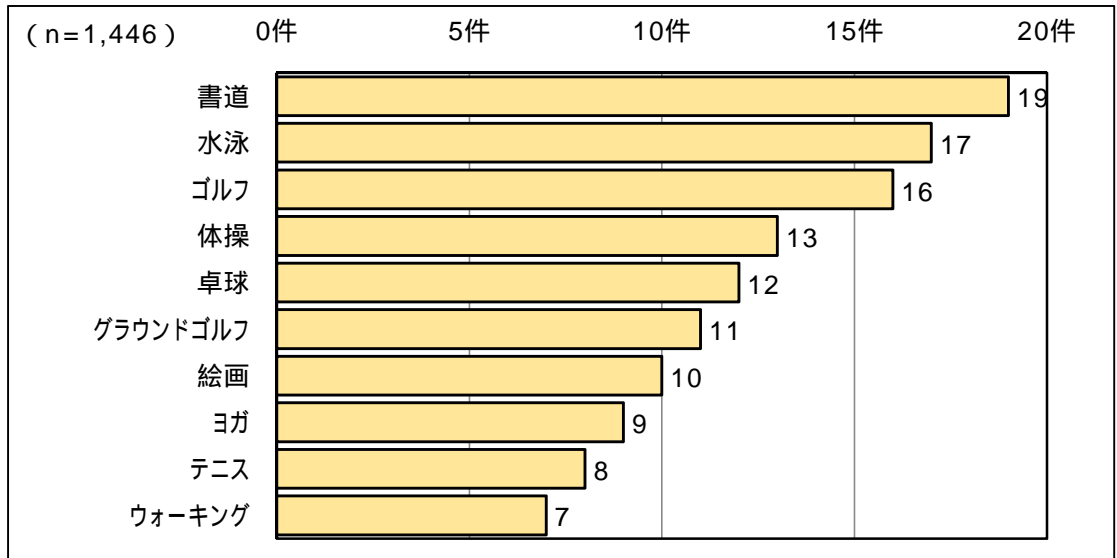
この結果から、一定割合の人が、交流、スポーツ、サークル・ボランティア活動、学習などの機会が増えて欲しいと考えていることがうかがえます。また、就労についても、自分のペースで働ける機会を主として、一定のニーズがあることが分かります。

続いて、シニアの皆さんの現在の活動状況や意欲を見てみましょう。

Q4 今やっている文化・スポーツ活動を教えてください(いくつでも)。



Q5 今後やってみたい文化・スポーツ活動はありますか(いくつでも)。

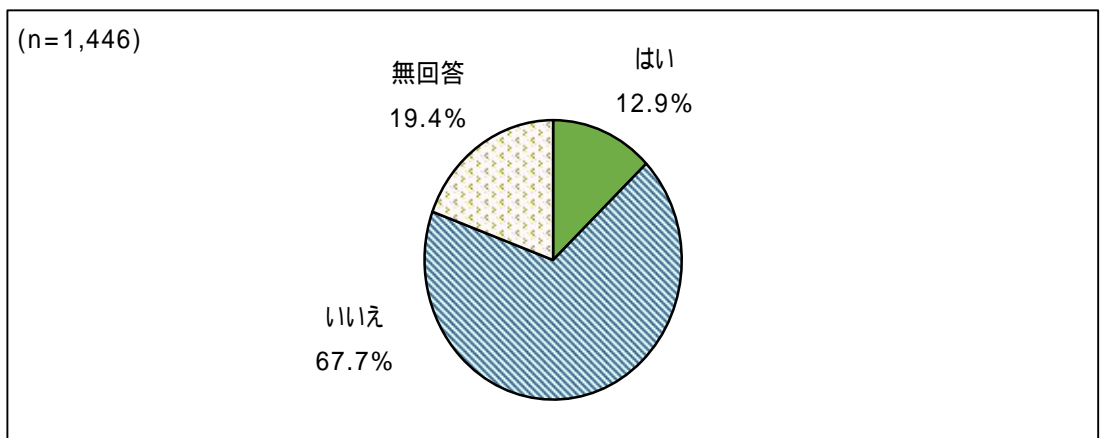


それぞれ上位 10 件を記載

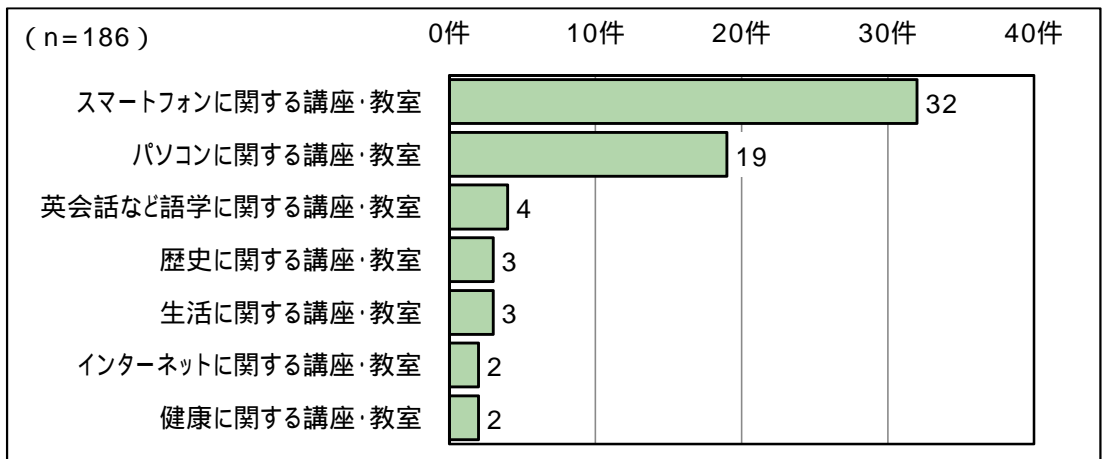
「今やっている活動」では、ウォーキングや体操、ジョギング、ジムなど、健康や体力づくりに関する活動が多くありました。また、ゴルフやグラウンドゴルフは、今後やってみたい活動としても人気があるようです。文化活動では、書道や絵画の人気があるようですが、他にもピアノやダンス、料理やウクレレなど、人それぞれ多様な意欲があるようです。

次に、学習に関する関心を見てみます。

Q6 パソコンやスマートフォンを活用した講座を受講したことがありますか。



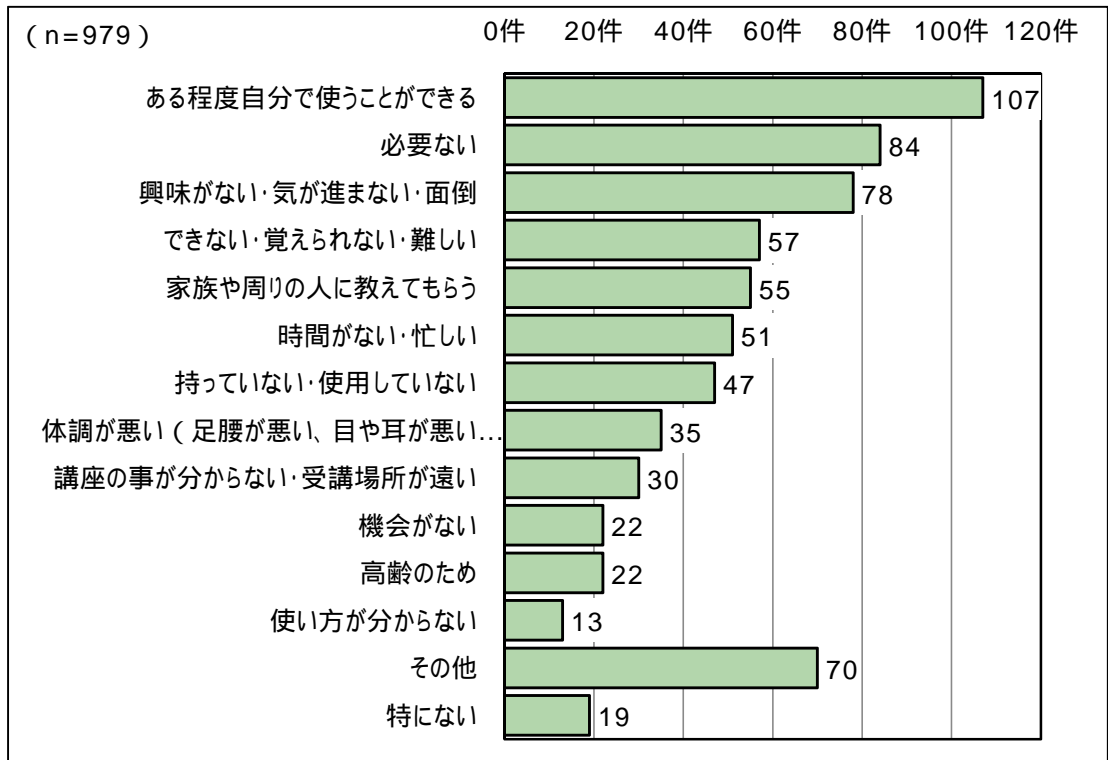
Q7 (Q6で「はい」を選んだ方のみ) 今後、どのような講座を受けたいですか。



上位7件を記載

スマートフォンやパソコンに関する講座・教室が上位を占めており、スマートフォンやパソコンに慣れている人は、より詳しくなりたいという意欲が高いようです。また、上記の他にも絵画、ダンス、料理、ウクレレ、ジョギングといった回答がありました。

Q8 (Q6で「いいえ」を選んだ方のみ) 受講しない(できない)理由を教えてください。



「ある程度自分で使うことができる」が最も多い反面、「必要ない」、「興味がない・気が進まない・面倒」、「できない・覚えられない・難しい」など、関心や意欲のない人が多数を占めています。

【考察】

アンケートの結果から、シニア世代には、すでに社会参加をしている人とそうでない人が存在し、活動している内容や関心のある内容など、非常に多様であることが分かりました。そのため、特定の事業を強化することがシニア全体の社会参加を増進するとは考えにくく、官民の様々なメニューの中から、シニアが自身の状況に応じて自由に選べる環境をつくること、また、複数の趣味や興味をもつ人のニーズに応えられるような魅力的・複合的なメニューを提案することが、現在行政に求められていることであると考えられます。

また、スマートフォンやパソコンについては、使用することで利便性が高まる一方、シニア世代にはまだ高いハードルになっていることも分かりました。行政としては、ICT化を推進する一方で、シニア世代の実情にも配慮する必要があります。

5) シニアの社会参加推進に係る本市の基本目標

社会参加を望むシニア世代が、自身の意欲や関心に基づいて最も適したものを選べる環境をつくる。



6) 基本目標実現のための方針と取組内容

方針1	行政が実施する様々なメニューの「見える化」	【取組内容】 シニアの社会参加に係る特設サイトの開設 効果的な周知方法の検討
方針2	社会参加に係るメニューの魅力向上	【取組内容】 各種事業の連携向上 シニア向けメニューの拡充

【取組内容】

シニアの社会参加に係る特設サイトの開設

社会参加に関するメニューは多様なため、興味が湧いたときにすぐ検索できる環境が必要です。そのため、戸田市ホームページ上に特設サイトを開設し、随時情報発信を行っていきます。

効果的な周知方法の検討

インターネットをはじめとする情報通信技術は幅広い世代に浸透していますが、シニア世代の中には使用しない人や苦手意識を持っている人が多くいます。そのため、広報や町会の回覧など、従来の媒体も含め効果的な周知方法を検討していきます。

各種事業の連携向上

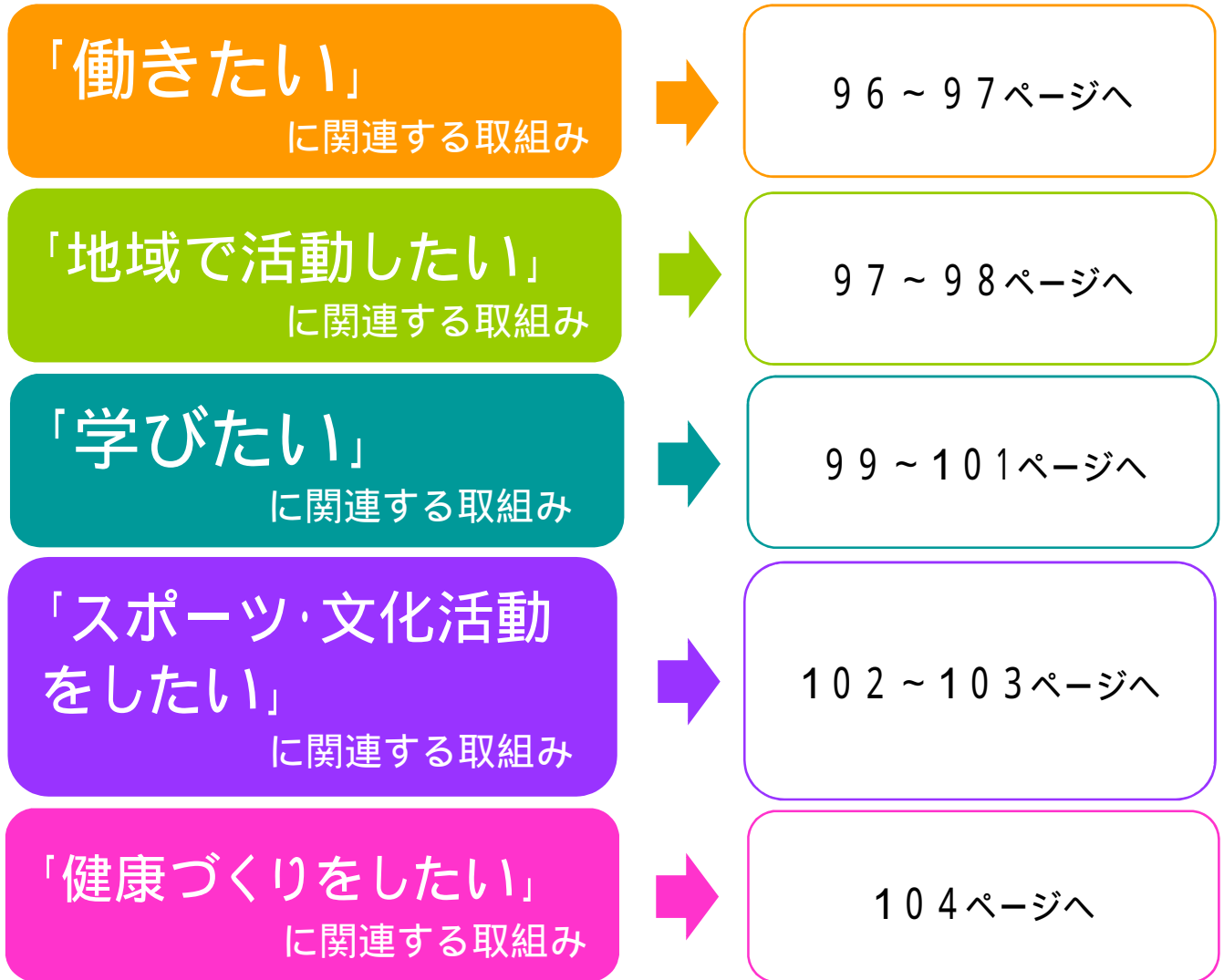
行政が実施するメニューは多岐にわたりますが、特定の目的や人をターゲットにして実施しているものが多くあります。「スポーツ&健康」や「就労&学習」のように、各種事業の連携を強めることで、複合的なニーズにも対応できるよう検討していきます。

シニア向けメニューの拡充

行政が実施する様々なメニューの中には、どちらかといえば若年層を対象としているものも多く、シニア層が参加しにくくなっているものもあります。そこで、実施内容や方法の見直しを行い、シニアが参加しやすくなるようなメニューの検討を行います。

7) 社会参加の様々な選択肢

ここでは、「就労」や「地域活動」、「学習」など、シニア世代の社会参加を支援する取組みを分野別にまとめました。先にも記載しましたが、シニアの社会参加のかたちは様々であり、自身に適したものを選んでいただくことが重要です。そのため、ここに挙げた行政のメニューにこだわらず、民間のサービスも含めて最適なものをぜひ探してみてください。



「働きたい」

シルバー人材センター

戸田市シルバー人材センター
048-434-0411



シルバー人材センターでは、「働く×楽しむ」をテーマに、健康で働く機会が欲しいという会員に高齢者に適した安全な仕事を紹介しています。また、ボランティアやサークル活動など、社会貢献や生きがいづくりにつながる活動の企画、運営を行っています。

【お仕事の例】

- ・清掃 ・一般事務 ・駐車場の管理
- ・子育て支援業務 ・剪定・除草
- ・スーパーでの軽作業



【対象】 60歳以上の健康な人

【ボランティア活動の例】

- ・登下校時の児童見守り活動
- ・地域美化活動



【年会費】 2,000円

【サークル活動の例】

- ・健康マージャン ・陶芸 ・卓球
- ・ボウリング ・パン・菓子作り ・写真
- ・野山 ・カラオケ ・パークゴルフ



就職支援セミナー

戸田市 経済戦略室
048-441-1800(代表)



パソコンの基礎講座や自己PRのしかた、仕事と介護の両立など、月1回程度の頻度で様々なセミナーを開催しています。

不定期ですが、シニア向けの就職支援セミナーも開催しています。



NEW

シニア向け企業説明会

戸田市 経済戦略室
048-441-1800(代表)

ハローワーク川口と連携し、シニア人材を募集する企業を1ヶ所に集めて、シニア向けの企業説明会を実施し、シニア世代と企業とのマッチングを行います。

開催時期等は広報でお知らせします。

ふるさとハローワーク

戸田市ふるさとハローワーク

048-434-6817



戸田市ふるさとハローワークは、国と戸田市が、地域住民の就職促進及び利便性の向上を目的に共同運営する施設です。年齢にかかわらず、どなたでもご利用いただけます。求人検索パソコン(6台)で、ハローワーク川口と同様に全国の最新求人情報が閲覧でき、さらに、相談員が、求人・就職に関する相談や職業紹介などで、皆さんの就職活動を支援します。



【場所】 戸田市上戸田 1-18-1(戸田市役所 1階東側)

「地域で活動したい」

町会・自治会

戸田市 協働推進課

048-441-1800(代表)



戸田市内には全部で47の町会・自治会があり、住みよい地域をつくるため多種多様な活動を行っています。また、敬老会やリズム体操など、高齢者が地域で楽しく安心して暮らせるよう、様々な活動を行っています。

【活動の例】

- ・夏祭り ・餅つき大会 ・グラウンドゴルフ大会 ・カラオケ大会
- ・健康スポーツ吹き矢 ・リズム体操 ・レクリエーション大会
- ・防災活動 ・清掃活動 ・防犯パトロール

活動内容は地域によって異なります。



老人クラブ

戸田市 健康長寿課

048-441-1800(代表)



市内には36の「老人クラブ」があり、仲間とともに生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動などを行っています。また、「戸田市老人クラブ連合会」の行事として、シルバースポーツ大会やグラウンドゴルフ大会、演芸大会、作品展も開催しています。

【活動の例】

- ・リズム体操 ・TODA 元気体操 ・ゲートボール
- ・グラウンドゴルフ ・手工芸 ・絵画 ・カラオケ
- ・レクリエーション ・見守り ・清掃活動

活動内容はクラブによって異なります。



グラウンドゴルフ大会

ボランティア・市民活動支援センター

戸田市ボランティア・市民活動支援センター

048-441-4444



戸田市ボランティア・市民活動支援センターは、戸田市内で社会貢献活動を積極的に行うボランティア・市民活動を支援するための拠点施設です。センターでは、ボランティアや市民活動をしたい人と、支援や協力を依頼する人の相談やマッチングを行っています。

また、研修会・説明会の会場として利用できるほか、ポスター・チラシの作成など情報発信活動を支援しています。



【活動の例】

- ・学習ボランティア
- ・読み聞かせボランティア
- ・環境ボランティア
- ・託児ボランティア
- ・傾聴ボランティア
- ・IT活用支援講座

ボランティアセンター

戸田市ボランティアセンター

048-442-0309



戸田市社会福祉協議会が運営する戸田市ボランティアセンターでは、ボランティア活動を身近に感じてもらうため、情報発信や講座の開催、ボランティア同士の交流の場の提供や相談受付・マッチングなどを行っています。



ボランティア活動は、町会・自治会など他の団体でも実施しています。

- ・シルバー人材センターについては 96ページ
- ・町会・自治会については 97ページ
- ・老人クラブについては 97ページ

「学びたい」

市民大学

戸田市 生涯学習課

048-441-1800(代表)



戸田市民大学は、学ぶ楽しみと活動するよろこびのあふれるまちづくりを实践するための、市民の皆さんの学習の場です。1回(1コマ)の受講で1単位、計45単位取得すると修了証が授与され、大学聴講補助制度を利用できます。

【講座の例】

幅広い分野の講座を開催しています。(1講座から受講可能です)。



「地元人気店のシェフが教える夏のイタリア料理」



「ヨガ入門講座」



「韓国語講座」



「青山学院大学連携講座」



とだ学「戸田市の教育を知ろう！」



公開講座・戸田市民大学閉講式

リニューアル

市民大学「人生100年応援コース」

戸田市 生涯学習課

048-441-1800(代表)



これまで各公民館で実施していたシルバー講座を、市民大学「人生100年応援コース」としてリニューアルしました。

【人生100年応援コースの特徴】

1 人生100年時代の「学び直し」を応援！

シニアの皆さんの社会参加の基礎となる健康づくりをはじめ、様々な地域課題の「学び直し」や生きがいづくりを応援します。

2 共に学ぶ仲間とのつながりづくり

仲間とともに学びあうことで、つながりづくりのきっかけにもなります。

3 学びを通じた地域とのつながりづくり

講座後も、地域で学びを継続できるような情報提供や活動の場も紹介します。地域人材を講師とした講座を実施します。



「正しい歩き方」で地域をめぐる健康まち歩き講座(美笹公民館)



【実践】まち歩き体験

公民館講座

戸田市 生涯学習課

048-441-1800(代表)



「であい・ふれあい・まなびあい」をテーマとし、文化・芸術、健康、歴史など幅広い分野の講座を開催しています。このほか、上戸田地域交流センターの「あいパル」や他公共施設でも各種講座を実施しています。



「歴史ガイドとめぐる新曽地域の歴史ツアー」(新曽公民館)



「天然酵母のパン作り」(美笹公民館)



「ストレッチリズム体操」(下戸田公民館)

図書館

戸田市立中央図書館

048-442-2800



図書館では、地域の情報拠点として、資料を収集・整理・保存し、情報提供を行うほか、資料の活用方法や知識を深めるための講座を開催しています。

【講座の例】

- ・古典・文学・郷土資料の活用・データベース活用
- ・音訳者養成・おはなしボランティア養成・映画会
- ・歴史まちあるき戸田ぶらりウォーク



郷土博物館

戸田市立郷土博物館

048-443-5600



郷土博物館では、荒川下流域に位置する戸田の歴史や民俗などを紹介する常設展示や企画展のほか、郷土の歴史や文化財を取り上げた講座を開催しています。

【講座の例】

- ・文化財講座・文化財街歩き・博物館体験講座
- ・アーカイブズ・セミナー・昔の暮らし展・各種企画展



「スポーツ・文化活動をしたい」

スポーツ教室

戸田市スポーツセンター
048-443-3523



市では、全世代向けに限らず、シニア世代を対象としたスポーツ教室も実施しています。

【シニア世代対象の教室の例】

- ・リラックス体操
- ・シニア健康体操
- ・シニア硬式テニス
- ・シニアスイミング

【全世代対象の教室の例】

- ・体操
- ・テニス
- ・水泳
- ・ボート
- ・カヌー

の問い合わせは戸田市文化スポーツ課(048-441-1800(代表))へ。



戸田マラソン in 彩湖

戸田市 文化スポーツ課
048-441-1800(代表)



水と緑に囲まれた彩湖・道満グリーンパークで開催しているマラソン大会です。

【種目】 ・ハーフ ・10km ・5km ・2km ・ファミリー

【費用】 有料



戸田市民体育祭地区大会

戸田市 文化スポーツ課
048-441-1800(代表)



地区ごとの運動会で、子どもから大人まで多世代にわたり参加できます。

【種目例】

- ・玉入れ
- ・徒競走
- ・親子競走
- ・ゲートボールレース
- ・綱引き

開催種目は地区ごとに異なります。



サークル活動



公民館では、書道や絵画などのアート作品の製作や、茶道など伝統的所作の習得・伝承、歌唱やフラダンスなど、様々なジャンルのサークルが活動しています。

【サークルの例】

・書道 ・生け花 ・藍染め ・油絵 ・絵手紙 ・手芸 ・写真 ・筆文字アート
 ・パッチワーク ・茶道 ・コーラス ・カラオケ ・陶芸 ・フラダンス ・リズム体操
 ・ヨガ ・楽器演奏 ・人形劇 ・料理 ・パン、ケーキ作り

このほか、上戸田地域交流センター「あいパル」や笹目コミュニティセンター「コンパル」、新曽南多世代交流館「さくらパル」でも、多様なサークル活動や各種講座を実施しています。

【問い合わせ】

・公民館について	
新曽公民館	048-445-1811
美笹公民館	048-421-3024
下戸田公民館	048-443-1021
・上戸田地域交流センター「あいパル」	048-229-3133
・笹目コミュニティセンター「コンパル」	048-422-9988
・新曽南多世代交流館「さくらパル」	048-229-1061

戸田市美術展覧会(市展)

戸田市 文化スポーツ課

048-441-1800(代表)



市内在住、在勤及び市内で創作活動を行っている方、年に一度開催される市展に出展してみませんか。展示期間は約1週間。例年多くの作品が出展されています。文化芸術に親しむよい機会となります。



【出展部門】

・日本画 ・洋画 ・彫刻 ・工芸 ・書 ・写真

スポーツ活動や文化活動、レクリエーション活動などは、以下の団体でも実施しています。

戸田市スポーツ協会	}	文化スポーツ課(048-441-1800(代表))
戸田市文化協会		
戸田市レクリエーション協会		
シルバー人材センターについては		96ページ
町会・自治会については		97ページ
老人クラブについては		97ページ

「健康づくりをしたい」

市民体カテスト

戸田市 文化スポーツ課
048-441-1800(代表)



高齢者向けの種目による体力測定も行います。ぜひ自身の健康状態・体力を見つめ直す機会にしてください。



【種目の例】

・反復横跳び ・シャトルラン ・上体起こし

TODA 元気体操

戸田市 健康長寿課
048-441-1800(代表)



TODA 元気体操は重りを使った筋力向上のための体操で、町会会館など誰でも通える場所において、住民が主体となって活動しています。教室(会場)によって歌をうたいながら体操を行ったり、健康に役立つレクリエーションを取り入れたり、新しいメニューを随時取り入れるなど創意工夫があります。

また、リハビリテーションに関する専門的知見を有する理学療法士の指導のもとで、定期的に体力測定を行い、体操の効果を実感しながらみんなで元気に継続して介護予防に取り組んでいます。TODA 元気体操をきっかけに参加者同士見守り・支えあいの地域づくりを広げていきましょう。



ラジオ体操

戸田市 健康長寿課
048-441-1800(代表)



様々な主体によって、市内の公園、公共施設などで定期的にラジオ体操が実施されています。運動の習慣づくりのきっかけにぜひ参加してみませんか。



とだウェルネスマイレージ

戸田市 福祉保健センター
048-446-6453



スマートフォンのアプリを使ってウォーキングを続けることで、楽しみながら健康づくりを進めることができます。ポイントや歩数に応じ抽選で賞品が当たります。歩くことで、要介護状態となることを予防し、健康寿命を延ばしましょう！



8) 社会参加のさらなる推進のために

地域の力の活用

「社会参加したい」と考えていても、新しいことをはじめたり、知っている人がいないところへ飛び込むには勇気が必要です。特に、近くに家族や友人がいない人にとっては、地域のつながりが大きな力になることもあります。そこで、市では町会・自治会や、老人クラブの活動を支援しています。地域の方と交流することで、新しい発見が生まれるかもしれません。ぜひ、住み慣れた地域で、はじめの一步を踏み出してみませんか。

ICTの活用

パソコンやスマートフォンを使えるようになると、情報収集や活動仲間との連絡の効率が大きく向上します。もちろん、そのような媒体が特殊詐欺や架空請求等の犯罪行為に用いられることがあるため注意が必要ですが、正しい知識をもって正しく使うことで、様々なことが便利になります。公共施設や携帯電話会社の講座だけでなく、同世代の方からスマートフォンの使い方を教えてもらえる「スマホの楽校」(シルバー人材センター主催)もあります。興味がある人は、一度受講してはいかがでしょうか。

【ICT講座の例】

はじめてのスマートフォン(上戸田地域交流センター)

(内容)

安心・安全にスマートフォンを利用し視野を広げられるよう、高齢者向けにスマートフォンの基本的な機能、操作方法、セキュリティなどの学習の機会を提供しています。



スマホの楽校(シルバー人材センター)

(内容)

基本的な操作方法だけでなく、便利機能やインターネット、カメラ、アプリ、LINEの使い方などを学べる講座です。講師はシルバー人材センター会員のため、同世代の人から教えてもらうことができます。



スマホ・パソコン質問コーナー(公民館)

(内容)

スマホ・パソコンの基本操作や各種相談などを実施しています。Wi-Fiの接続方法やZOOMの使い方なども相談できます。

