

学びから実践へ



緒についた

「いきいき生活倶楽部

まほろば」

の歩み

特定非営利活動法人 ACOBA



Abiko

Community Business
Association

ACOBAAのあゆみ

H15 我孫子市CB講座受講 卒業生集まる

H17 法人化

地域ビジネス支援事業

起業支援、経営コンサルティング

H18 • 介護サービス情報公表制度調査事業 ~H23

• けやきプラザ指定管理者（共同事業体）~

H19 • イキュバ-ションオフィスABIKOs開設（私募債）~

• 介護サービス第三者評価事業

• 地域密着型外部評価事業

• **横浜市**指定管理者第三者評価事業

H23 千葉県県民活動促進事業 ~H24

民民事業、NPO融資促進事業

H24 いきいき生活倶楽部 **まほろば**

ひとり暮らし高齢者支援事業

いきいきサポーター養成講座 H23

我孫子市地域支え合い体制づくり事業



- 高齢者や障害者の生活を支える「いきいきサポーター」の役割や活動の重要性を学び、地域での活動の意義や役割を学ぶ。
- 高齢者や障害者の生活を支える「いきいきサポーター」の役割や活動の重要性を学び、地域での活動の意義や役割を学ぶ。
- 高齢者や障害者の生活を支える「いきいきサポーター」の役割や活動の重要性を学び、地域での活動の意義や役割を学ぶ。



ACOBA
我孫子市地域支え合い事業部

研修内容：詳しくは要項へ
 研修期間：平成24年2月4日土～3月31日水
 研修人数：20名
 費用：無料
 集合：ABIKO'sホール

〒270-0201 我孫子市北郷1-1-1 我孫子市地域支え合い事業部
 受付時間：午前9時～午後5時(月～土 月25日休)

TEL: 04-7181-5701

高齢者ひとり暮らしの いきいき生活サポーター養成講座

● 研修期間：平成24年2月4日(土)～3月31日(水)
 ● 研修内容：高齢者ひとり暮らしの生活を支える「いきいきサポーター」の役割や活動の重要性を学び、地域での活動の意義や役割を学ぶ。



No.	講義科目	No.	講義科目
1	高齢者ひとり暮らしの現状	28	高齢者ひとり暮らしの支援
2	高齢者ひとり暮らしの課題	29	高齢者ひとり暮らしの支援
3	高齢者ひとり暮らしの支援	30	高齢者ひとり暮らしの支援
4	高齢者ひとり暮らしの支援	31	高齢者ひとり暮らしの支援
5	高齢者ひとり暮らしの支援	32	高齢者ひとり暮らしの支援
6	高齢者ひとり暮らしの支援	33	高齢者ひとり暮らしの支援
7	高齢者ひとり暮らしの支援	34	高齢者ひとり暮らしの支援
8	高齢者ひとり暮らしの支援	35	高齢者ひとり暮らしの支援
9	高齢者ひとり暮らしの支援	36	高齢者ひとり暮らしの支援
10	高齢者ひとり暮らしの支援	37	高齢者ひとり暮らしの支援
11	高齢者ひとり暮らしの支援	38	高齢者ひとり暮らしの支援
12	高齢者ひとり暮らしの支援	39	高齢者ひとり暮らしの支援
13	高齢者ひとり暮らしの支援	40	高齢者ひとり暮らしの支援
14	高齢者ひとり暮らしの支援	41	高齢者ひとり暮らしの支援
15	高齢者ひとり暮らしの支援	42	高齢者ひとり暮らしの支援
16	高齢者ひとり暮らしの支援	43	高齢者ひとり暮らしの支援
17	高齢者ひとり暮らしの支援	44	高齢者ひとり暮らしの支援
18	高齢者ひとり暮らしの支援	45	高齢者ひとり暮らしの支援
19	高齢者ひとり暮らしの支援	46	高齢者ひとり暮らしの支援
20	高齢者ひとり暮らしの支援	47	高齢者ひとり暮らしの支援
21	高齢者ひとり暮らしの支援	48	高齢者ひとり暮らしの支援
22	高齢者ひとり暮らしの支援	49	高齢者ひとり暮らしの支援
23	高齢者ひとり暮らしの支援	50	高齢者ひとり暮らしの支援
24	高齢者ひとり暮らしの支援	51	高齢者ひとり暮らしの支援
25	高齢者ひとり暮らしの支援	52	高齢者ひとり暮らしの支援
26	高齢者ひとり暮らしの支援	53	高齢者ひとり暮らしの支援
27	高齢者ひとり暮らしの支援	54	高齢者ひとり暮らしの支援
28	高齢者ひとり暮らしの支援	55	高齢者ひとり暮らしの支援
29	高齢者ひとり暮らしの支援	56	高齢者ひとり暮らしの支援
30	高齢者ひとり暮らしの支援	57	高齢者ひとり暮らしの支援
31	高齢者ひとり暮らしの支援	58	高齢者ひとり暮らしの支援
32	高齢者ひとり暮らしの支援	59	高齢者ひとり暮らしの支援
33	高齢者ひとり暮らしの支援	60	高齢者ひとり暮らしの支援
34	高齢者ひとり暮らしの支援	61	高齢者ひとり暮らしの支援
35	高齢者ひとり暮らしの支援	62	高齢者ひとり暮らしの支援
36	高齢者ひとり暮らしの支援	63	高齢者ひとり暮らしの支援
37	高齢者ひとり暮らしの支援	64	高齢者ひとり暮らしの支援
38	高齢者ひとり暮らしの支援	65	高齢者ひとり暮らしの支援
39	高齢者ひとり暮らしの支援	66	高齢者ひとり暮らしの支援
40	高齢者ひとり暮らしの支援	67	高齢者ひとり暮らしの支援
41	高齢者ひとり暮らしの支援	68	高齢者ひとり暮らしの支援
42	高齢者ひとり暮らしの支援	69	高齢者ひとり暮らしの支援
43	高齢者ひとり暮らしの支援	70	高齢者ひとり暮らしの支援
44	高齢者ひとり暮らしの支援	71	高齢者ひとり暮らしの支援
45	高齢者ひとり暮らしの支援	72	高齢者ひとり暮らしの支援
46	高齢者ひとり暮らしの支援	73	高齢者ひとり暮らしの支援
47	高齢者ひとり暮らしの支援	74	高齢者ひとり暮らしの支援
48	高齢者ひとり暮らしの支援	75	高齢者ひとり暮らしの支援
49	高齢者ひとり暮らしの支援	76	高齢者ひとり暮らしの支援
50	高齢者ひとり暮らしの支援	77	高齢者ひとり暮らしの支援
51	高齢者ひとり暮らしの支援	78	高齢者ひとり暮らしの支援
52	高齢者ひとり暮らしの支援	79	高齢者ひとり暮らしの支援
53	高齢者ひとり暮らしの支援	80	高齢者ひとり暮らしの支援
54	高齢者ひとり暮らしの支援	81	高齢者ひとり暮らしの支援
55	高齢者ひとり暮らしの支援	82	高齢者ひとり暮らしの支援
56	高齢者ひとり暮らしの支援	83	高齢者ひとり暮らしの支援
57	高齢者ひとり暮らしの支援	84	高齢者ひとり暮らしの支援
58	高齢者ひとり暮らしの支援	85	高齢者ひとり暮らしの支援
59	高齢者ひとり暮らしの支援	86	高齢者ひとり暮らしの支援
60	高齢者ひとり暮らしの支援	87	高齢者ひとり暮らしの支援
61	高齢者ひとり暮らしの支援	88	高齢者ひとり暮らしの支援
62	高齢者ひとり暮らしの支援	89	高齢者ひとり暮らしの支援
63	高齢者ひとり暮らしの支援	90	高齢者ひとり暮らしの支援
64	高齢者ひとり暮らしの支援	91	高齢者ひとり暮らしの支援
65	高齢者ひとり暮らしの支援	92	高齢者ひとり暮らしの支援
66	高齢者ひとり暮らしの支援	93	高齢者ひとり暮らしの支援
67	高齢者ひとり暮らしの支援	94	高齢者ひとり暮らしの支援
68	高齢者ひとり暮らしの支援	95	高齢者ひとり暮らしの支援
69	高齢者ひとり暮らしの支援	96	高齢者ひとり暮らしの支援
70	高齢者ひとり暮らしの支援	97	高齢者ひとり暮らしの支援
71	高齢者ひとり暮らしの支援	98	高齢者ひとり暮らしの支援
72	高齢者ひとり暮らしの支援	99	高齢者ひとり暮らしの支援
73	高齢者ひとり暮らしの支援	100	高齢者ひとり暮らしの支援

● 研修内容：高齢者ひとり暮らしの生活を支える「いきいきサポーター」の役割や活動の重要性を学び、地域での活動の意義や役割を学ぶ。

180時間の集中講義
と実習
受講生に脱落者なし！



いきいき生活倶楽部 まほろば

「やまとは国のまほろば、たたなづく青垣、
山ごもれるやまとしうるわし」

事業理念

- ・会員制クラブとして、(主として)ひとり暮らしの高齢者の“安心して楽しい生活”を支援することを通じて社会に貢献する。
- ・ボランティア精神に支えられたサポーターも地域社会の中に新しい生きがいを見つける。
- ・利用者、サポーター共にACOBAsを核として、この倶楽部が「まほろば」であり続ける活動とする。

事業構想

- ・団塊の世代が70歳を迎える5年後から急成長が見込まれる高齢者支援事業分野で確たるポジションを確保できることをターゲットとしてスタートする。
- ・ACOBAsのコアコンピタンスの結集、その最大限の活用と、学習意欲が旺盛で質の高いサポーターによるDNA (Database, Network, Amenity) サービスの提供を本事業の基盤とする。
- ・ICTをフルに活用したコミュニケーションの充実によるタイムリーなサービスの提供

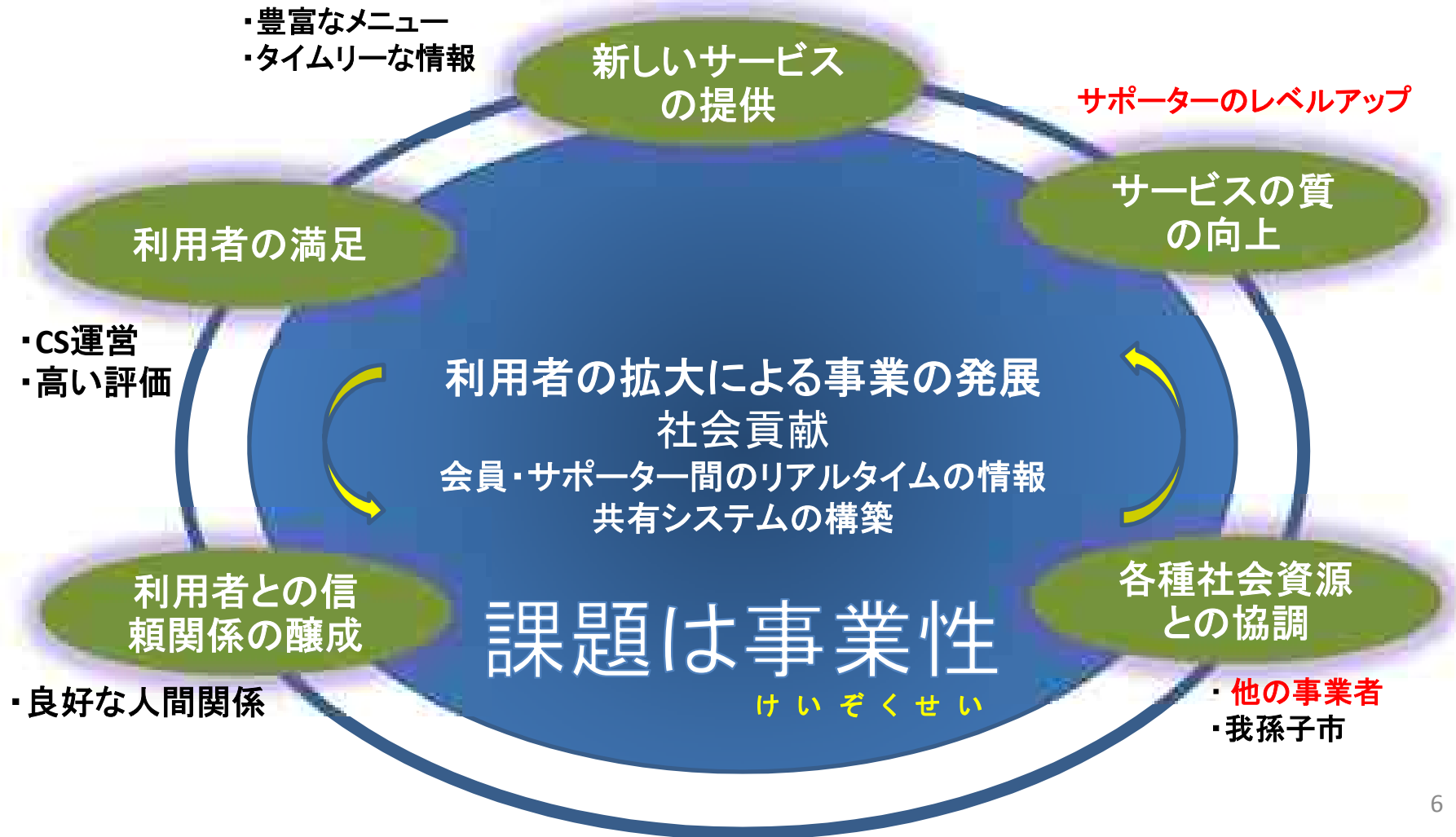
- ・会員制ゆえの 「One Stop Service」の提供による利用者の安心の極大化
……いざという時への備え



いきいき生活倶楽部

まほろば 事業ビジョン

発展のスパイラル (Winning Formula)



同床異夢？

サポーター

受講で発奮
自身も高齢者

- ・福祉の分野で社会貢献したい
- ・有償ボランティアとしてある程度の収入も期待したい
- ・家の外に自分の居場所を作りたい
- ・あまり時間を束縛されたくない

会 員

元気な(ひとり暮らしの)高齢者

- ・元気だが家に引きこもりがち
- ・近所付き合いは面倒(価値観が違う)
- ・支援は特に必要ないが何かあった時心配
- ・信頼できるグループに入りたい

ACOBA

まほろば

- ・サポーターの思いを実現する仕組みを作りたい
- ・将来的には法人の事業として定着させたい
- ・CBとして社会貢献も視野に

- ・法人としての経験と知識
- ・行政や他の団体との連携力
- ・法人の会員(60人)の個人としての叡智・経験

はあるけれど、活用するまでになっていない・・・当面はニーズがない！

進路変更 支援から支え合いへ

元気な高齢者がまちを救う！

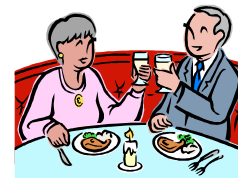
- ・高齢者が家に引きこもっている社会 若者は逃げ出す
- ・元気な高齢者が街を闊歩している社会 若者に起業のチャンス

高齢化率を問題にするのではなく、**元気な高齢者比率を高める**取り組み

これからしばらくは元気な高齢者のエネルギーを若者が吸収することで社会が活性化
する時代！？

たどり着いた当面の活動方針

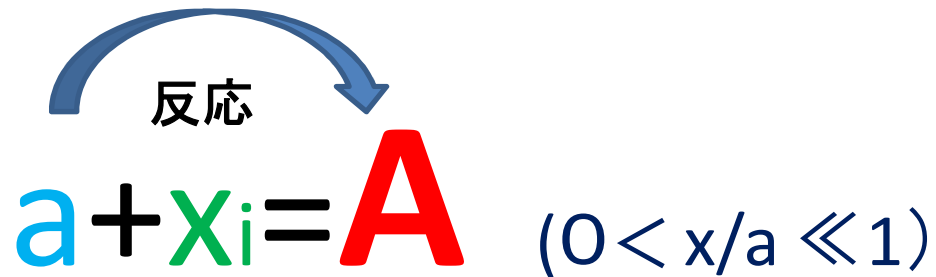
自分たちにできることから始めよう



支え合って

青春の 感動 を再び！

まほろば事業との双対性(アナロジー)



a: 日常生活要素

x: 非日常生活要素 → 触媒!

会員に対し、上質の非日常
体験を提供することによって
生活を大きく活性化できる!

外出支援
サポーターは優れた x_i を提供
するために自己研鑽に努める

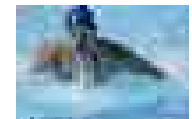
学びの継続!



Aになった



2020年 東京オリンピックは 幸齢者が支える!



活動のイメージ

お楽しみ企画
ボランティア的

- ・食事会
- ・買い物
- ・歌声喫茶
- ・初心者社交ダンス教室
- ・観光(バス旅行・遊覧船)
- ・サロン談義(チョット・チャット)
- ・講座(街づくり・健康づくり)
- ・スポーツ(ウォーキング・体操)
- ・自前の音楽会・手品など

暮らしの安心企画
有償ボランティア的

- ・外出のお手伝い
- ・相続・後見人
- ・介護相談
- ・見守り・傾聴
- ・庭の手入れ
- など お困りごと

信頼

One Stop Service

オープニングコンサート

2012. 08. 01

夏の夜の夢！



夏は、音楽の季節。夏の夜の夢を、音楽で表現しよう！

会場：国際学生センターホール
日時：8月1日（水）19:00～21:00
料金：前席 2000円 後席 1000円
申し込み先：国際学生センターホール
電話：03-5457-1000
FAX：03-5457-1001
E-MAIL: info@international-student-center.jp
国際学生センターホール（〒108-8501 東京都港区赤坂）



講演会 電気を上手に使いましょう

エネルギーについて考えよう！
映画上映会とセミナー

主催：NPO法人ACOPA 後援：既済子市



日時：7月22日（日）会場：既済子南近隣センター（既済子ホール）

（既済子南近隣センター）（既済子南近隣センター）

定員：先着100名 会場費・資料代：500円（当日、会場にてお支払いください）

19：00～ エネルギーや節電について楽しく学ぶセミナー
「電気を上手に使いましょう！」質問もどうぞ

講師 荒川文生 地球技術研究所所長（工学博士）

20：00～21：00

市民が自然エネルギー会社を作った感動のドキュメンタリー
「シェーナウの想い～自然エネルギー社会を
子どもたちに～」上映会

お申込み・お問い合わせ：NPO法人ACOPA

電話：04-7181-8700 FAX：04-7185-2341

Eメール：acopa-fuku@key.ocn.ne.jp

7/20(日)までに電話・FAX・Eメールにて必要事項をご記入の上、お申し込みください。

区分	料金	申込	申込期限
席・前	500円（会場費）	2017年7月19日（木）18時00分まで	2017年7月21日（土）18時00分まで
席・中	500円（会場費）	2017年7月19日（木）18時00分まで	2017年7月21日（土）18時00分まで
席・後	500円（会場費）	2017年7月19日（木）18時00分まで	2017年7月21日（土）18時00分まで
席・立	500円（会場費）	2017年7月19日（木）18時00分まで	2017年7月21日（土）18時00分まで



まほろば通信 発行



2か月に1回定期的に発行

インタビューによる会員紹介
サポーター自己紹介
行事の紹介や予定

今後の計画・・・くちコミによる
・地域の評判の・・・の紹介
・納得のレストラン紹介
など

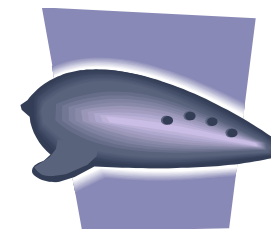
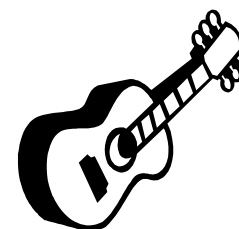
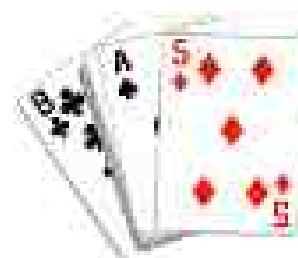
(外出支援活動)

ちよつとチャットねっと



まほろば会員とサポーターの懇親会

手品やオカリナ演奏なども交えて楽しむ



歌声喫茶



お楽しみ会 歌声喫茶

楽しい あの歌 この歌
皆さんと一緒に歌いましょう！
キーボード長瀬さん・進行前原さん

24年7月24日（火）10:30~12:00

場 所：A区1K0ホール
（池袋駅東口 徒歩5分 池袋駅西口徒歩10分）

参加費：500円（飲み物別）

主催はお問い合わせ
NPO法人ACOGA
いばき生活支援センター
お楽しみ会
電話 04-7181-8701

お楽しみ会 実行委員会

毎月定期的開催

社交ダンス 初心者教室



まったくの初心者にダンスの世界を体験していただく

勿論上達を目指して！

手賀沼遊覧 ガイドで楽しく！



サポーターの説明と手作り料理で楽しむ
説明者は我孫子市の**ガイド認定資格**を取得！



屋形船をチャーター

手賀沼遊覧 野鳥観察



オスプレイもいるよ～



野鳥の会 会長さんがガイドに

ANA整備工場見学



安心して飛行機に乗りたい！



ジェットエンジンの複雑さに驚き



日帰りバス旅行 袋田の滝



日帰りバス旅行 鵜の岬と東海村原発見学



芋ほい会 夏・秋



サポーターの農園
を開放
野菜獲り放題！



サポーター・レベルアップ講座

千葉県福祉・介護人材導入促進事業

いきいきサポーター レベルアップ講座

福祉・介護の現場で活躍するための知識・技術を習得して高齢者の生活支援に貢献しませんか？

講座内容	詳細は裏面参照
開催期間	平成24年8月～平成26年2月まで7回 (各回1日、3時間コース)
場 所	千葉県福祉ふれあいプラザ および AOKIホール(霞が根子用本館1階1-7号)
募集人数	20名 (メンバー定員制)
受講料	無料

主催：千葉県福祉人材センター、いきいき生活支援センター

施設(住所) 千葉県福祉人材センター	電 話 043-2181-8121	受付 月曜～金曜 10時～17時
	FAX 043-2185-8281	
	Eメール welcome@chikarenai.jp	
	HP http://chikarenai.chikarenai.jp/men/001/	
	住所 千葉県霞が根子町本館 3-3-10 (SPECIAL AOKI HALL)	



練功体操



高齢者の権利擁護



地域包括支援センター



楽しい！デジタルシニア生活

平成25年度のテーマは
**人生100年時代のまちづくりと
健康づくり**

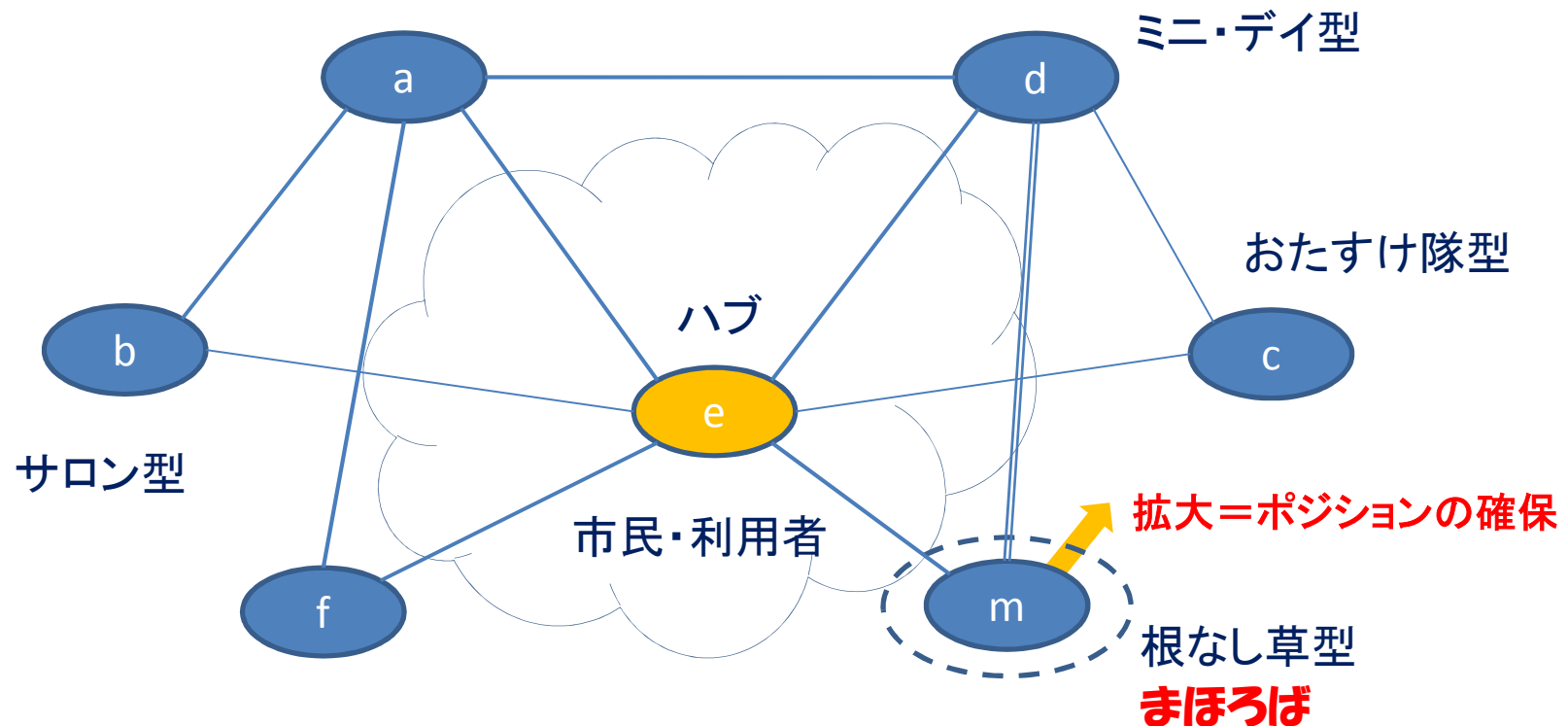
東京大学高齢社会総合研究機構の応援

今後の展開

地域への面的広がりのメカニズム

スマート・ネットワーク ……地域には多数のmini-coreが存在している

mini-coreの有機的集合体化？ mini-core から 増殖型 mini-core へ？



ソフト(know how)の共有……情報交換によるものまね 相互の連携
ハブのようなものが必要か？ ……協議会や……会議のようなものではなく。
各mini-coreのチラシの一覧ができるとか

ご清聴ありがとうございました

平成25年10月25日

特定非営利活動法人ACOBA

まほろば

