

「共に支え合うまち函館を目指して」

～つながりが育む支え合い～

函館市地域包括支援センターゆのかわ

保健師 京谷佳子

◆お伝えする内容◆

<お散歩マップづくりから>

- 1, 取り組みのきっかけ
- 2, 取り組みから広がった展開



1. 取り組みのきっかけ

① 地域包括支援センターの業務(一部)

【生活支援体制整備推進事業】

- ・地域のネットワーク構築
- ・住民同士の助け合い活動等の仕組みの創出と充実 など

日頃から…

- ① 各関係機関からニーズを聞き取り
- ② 他機関同士のニーズをマッチング
- ③ 地域活動の立ち上げのお手伝い など

【地域ケア会議推進事業】

- ・地域の高齢者が抱える問題や見守りの重要性を医療機関、行政機関、民間企業等の方と共有
- ・日常生活圏域レベルの地域課題の整理

5つの機能

- ① 個別課題解決
- ② ネットワーク構築
- ③ 地域課題発見
- ④ 地域づくり、資源開発
- ⑤ 政策形成



1. 取り組みのきっかけ

② 皆様からの「声」を聞き取り

【生活支援体制整備推進事業】

有斗高校へ訪問

- ・教頭先生や顧問の先生と意見交換
- 【テーマ】
「学校のニーズ」
「包括から学校にお願いしたい事」など



生徒に地域の触れ合う
機会を持たせたい

ボランティア事務局の
活動の場がもっとあれば

【地域ケア会議推進事業】

R1.10月 地域ケア会議

- ・国立病院機構函館病院と
近隣5町会で会議を実施
- 【テーマ】
「自組織の課題とお互い協力できること」

疾病予防に取り組みたい
地域に根ざした病院へ



団地で独居世帯の増加
地域づくりを行いたい



1. 取り組みのきっかけ

③ コロナ禍で生じた課題

- ・R2.4北海道でも緊急事態宣言発令
- ・全貌が見えずとにかく『自粛』、『不安』



【会議等】



【旅行等】



【集い・交流】

【R2.4月門脇委員長との意見交換】

外出を怖がって
みんな閉じこもりがち・・・

在宅福祉委員が自宅まで
訪問してもいいものか・・・
相手も不安だろうし



コロナ禍で活動や交流が止まったら
地域はどうなってしまうんでしょうかね

すっかり自粛生活ですが
地域の様子はどうですか

1. 取り組みのきっかけ

④ 各機関のニーズをマッチング

コロナ前のニーズ

生徒に地域の触れ合う機会を持たせたい

ボランティア事務局の活動の場がもっとあれば

疾病予防に取り組みたい地域に根ざした病院へ

団地で独居世帯の増加地域づくりを行いたい



【有斗高校】



【国立函館病院】



【東深堀町会】

そうだ！
お散歩なら！！

コロナ後のニーズ

学外での活動や交流がゼロ！
生徒が経験をつめないまま・・・
コロナ禍でできる事はないかな



今こそ地域へ疾病予防の周知が必要！でも、どこにどのように・・・



閉じこもり、運動不足が心配。
お散歩なら屋外で交流ができる！
でも、どうやって？
自分達だけだとちょっと・・・



お散歩マップの完成！

東深堀 お散歩マップ



四季折々の景色を見ながら、
無理をしないで、休みながら、
みんなで、散歩を楽しみましょう。

企画：東深堀在宅福祉委員会、長生会
作成協力：函館大学付属有斗高等学校
国立病院機構函館病院
函館市地域包括支援センターゆのかわ
地図製作：函館大学付属有斗高等学校

作成日：令和2年9月28日

お散歩マップの完成！

「お散歩マップ」について

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出を控え3密を避けることが日常化している今日、特に高齢者にとっては運動や外出、交流の機会が減少していることと思います。

そこで、①運動不足解消②気分転換③コロナ禍でもできる交流等を目的に「お散歩マップ」を作成しました。

身近な地域で楽しく健康づくりに取り組みましょう。

作成の様子をご紹介します！



～国立病院機構函館病院 主任理学療法士から～

「お散歩する時のポイントについて」



ポイント1：コース選び

- ・最初は5分からでもオッケー！
- ・無理せず少しずつ「歩数」や「時間」を増やせるとグッド！！
- ・継続・習慣化できるとベリーグッド！！！！

ポイント2：服装・靴・持ち物

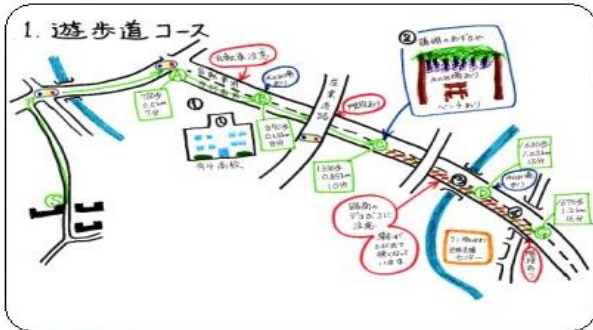
- ・天候や気温に合わせて暑さ寒さを調節しやすい服装で！
- ・転倒予防のため、靴底がすり減っていないかチェック！
- ・タオル、水筒、帽子、杖等、ご自分に必要な装備を！
- ・バッグは斜め掛けよりリュックがオススメ！
- ・もしものときの緊急連絡先を携帯して！

ポイント3：いざお散歩へ

- ・トイレは事前に済ませましょう。
- ・お散歩前は、けが予防のため「準備体操」を！お散歩後は疲労回復のため「柔軟体操」を！
- ・疲れたら無理をせず休憩！水分補給も忘れずに。

お散歩マップの完成！

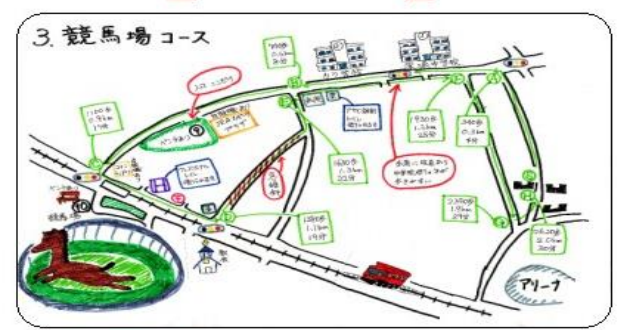
遊歩道コース



アリーナコース



競馬場コース



ポイント

- ① 有斗高校！！マーチングバンドの演奏や運動部の活気ある声がパワーになるかな。
- ② 春が見ごろの桜に藤棚。花を愛でながら一服してはいかがでしょう。
- ③ 天気がいいと、夕日が綺麗に見えるかな。
- ④ リスに会えるかも！！朝の遭遇確率は大！！クルミやクリの木を見つけたら、探してみてくださいね。

ポイント

- ⑤ 鮫川横の遊歩道は、コガモに会えるかも！！
- ⑥ 足湯に浸かって、散歩で疲れた足を休めてね。
- ⑦ 電停に停まる昭和レトロなハイカラ号を眺めながら一休み。
- ⑧ アリーナのベンチで一休み。初夏が見ごろの花時計は、香りも楽しめますね。

ポイント

- ⑨ 日差しの強い日は、このベンチが木陰にあって涼しいかも。
- ⑩ 夕方はイルミネーションが綺麗です。花に癒されながらベンチで休憩できますよ。

2. 取り組みから広がった展開

①『歩こう会』結成！
～定期的にみんなでお散歩～
主担当：東深堀町会



②『お助け隊』結成！
～ちょっとした困り事をお手伝い～
主担当：有斗高校



2. 取り組みから広がった展開

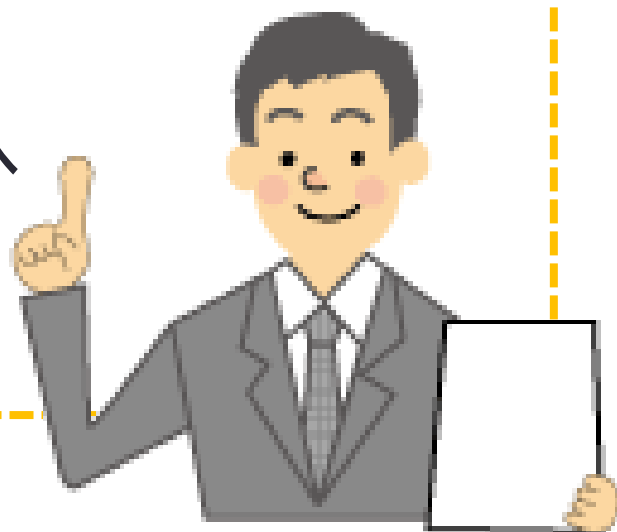
ご参加の皆様へ

包括支援センターは皆さまからの

「こんな取り組みがしたい」

「一緒にやってくれるところがないかな」をつなぎ合わせるお手伝いをさせていただきます。

圏域の担当包括支援センターへ
お気軽にご相談下さい。



令和3年度福祉のまちづくり フォーラム 函館市

2022年 3月26日



国立病院機構 函館病院

看護部長 余田睦美

国立函館病院の概要

- 病床数：365床
- 全27科
- 一般病棟・地域包括病棟
集中治療室・重心病棟
- 2次救急
- 北海道がん診療連携指定
病院



理念・基本方針

理念：わたしたちは常に思いやりと真心をもって病める人が心身ともに癒される
最善の医療を提供しつづけます

使命：病める人とそこにかかわるすべての人々の幸福に貢献します。

基本方針

1. 病める人のあらゆる権利を尊重します。
2. 医療の質および安全性の向上を追求します。
3. 医療水準を高め地域の人々に貢献します
：がんなど疾病の啓蒙・予防活動等を積極的に行ってきた
検診を受けやすいように検討
高齢化に伴う予防医療の重要性
4. 健全経営を維持し病院環境を整えます。

今までの取り組み

地域ケア会議への参加、活動

近隣町内会と当院の連絡委員会の発足


お散歩マップの作製



お散歩マップづくりに 参加した理由

少子高齢化 函館市の人口も減少

→ 『予防』医療の注目（疾病予防，介護予防）

- 1次予防（健康な人）：**健康増進**
 - 2次予防（症状のない人）：早期発見・早期治療
 - 3次予防（病状進行の人）：再発・進行予防，**リハビリ**
- 

国立病院の使命：①医療 → 地域での医療の提供
②研究，③育成



参加した結果

生活不活発病へのアプローチ（お散歩前に講話）

若者たちが高齢者を支える地域づくり

コロナだからこそその健康意識の高まり

生活様式が変わった中での工夫



地域と共にできること

コロナ禍で患者診療，ワクチン接種などは優先されますが
「顔の見えるおつきあいを地域住民の皆さんと続け、
健康管理を意識していただき、元気な生活を応援したい。」

コロナに負けない体力づくり

：お散歩マップウォーキング，簡単な体操 など

防災訓練 避難経路の再確認，コロナ禍での避難の在り方の検討
各種講話（コロナ感染状況をみながら）

まとめ

- ・ 地域住民のニーズや町会の役割などを踏まえ医療機関として協力関係を築いていきたい
- ・ 社会の変化に対応し実施できることから行っていきたい

発端からお披露目会へ
～その発展形は



マップの完成から活用へ

歩こう会の取り組み



● 東深堀在宅福祉委員会の構成

- 設立：平成28年10月21日（再設立）
- 現会員数：41名
- 現在宅委員数：35名
- 令和2年度訪問実績回数：1.568件
(1委員あたり平均月/4回)
- 令和2年度主要行事回数：
食事会・茶話会/5回
女性部及び長生会と共同企画行事/5回

◎それは、
こんな会話で
始まった

- マップ作りのきっかけは、
ある日、ある時、在宅委員と
包括職員との会話

○在宅委員：「コロナで外出が
減っている高齢の皆様には何か
できることはないだろうか？」

○包括職員：「三密を避け、運動を
兼ねリフレッシュが出来ればな～」

○一呼吸の後、二人揃って、
『そう、そう、お散歩がいいー…』

それは、こんな小さな会話から始まった。



◎ マップ作り風景

実際のマップづくりの
雰囲気が出るよう、
写真をいくつかご用意
しました。

在宅、国立病院ス
タッフさん、有斗高校の
皆さんが初めて一同に
会した時の写真です。

ワーキング
国立病院!!
看護部長 水澤
企画室長 本田
主任理学療法士 火田中

9/28(月)

おひろめです
ふゆの



3. 競馬場コース



◎「歩こう会」始動と メンバーカード

- 散歩に少しお楽しみがあっても・・・と考え、
- 参加者にはメンバーカードを発行。
- お散歩終了時にスタンプを押印。
- 10個貯まれば、お楽しみプレゼントを進呈。

歩こう会 名前：

歩こう会 名前：
メンバーカード

参加1回につきスタンプ1個
フルスタンプでプレゼント!!

有効期限10月/末

START

2

3

4

5

6

7

8

9

GOAL!



◎今年の実績と課題

実績(令和3年4月～10月)

開催数:25回

参加延人員:268名

現会員数:10名

スタンプ達成者数:5名

今後の課題

会員の固定化

散歩終了後の対応

深堀町会と連携開催



納会の日、スタンプ10個達成者に記念品が贈られました。
中身は鯖缶???(ω)・・・主婦ですね。

◎ 今回の取り組みを通して

- 他のイベントに来ない方が参加してくれた
- 『外出したいけど1人だと...』という方が『誰かと話しながらだと楽しい』と思ってくれた
- 『今どきの若い者は...』と言われるが、こんな素晴らしい高校生がいると発見できた
- 『“東深堀町”“深堀”は福祉の町だね』と言われる日を目指しながら、町会の垣根を超え取り組んでいきたい
- 一緒に形にしてくれた仲間へ感謝！

マップの完成から活用へ ～お助け隊の取り組み～

函館大学付属有斗高等学校
発表者：菅野秀海



学校紹介



- 湯川町に所在、私立の男子高校
- 函館計理学校として開校(S13)し、今年で開校83年目
- 運動部、文化部共に多くの成績を残している
- 普通科普通コースと普通科特進コースがある
- 先生方の親身な指導があり学習環境もよい

ボランティア事務局の紹介



- ・ 部員：計7人(1年生3人、2年生2人、3年生2人)で活動
- ・ 内容：①クリーングリーン作戦の参加
②東深堀町内会の歩こう会への参加、お助け隊
③様々なマップの作成
④SDGsについての学習 など

お助け隊結成のきっかけ

お散歩マップの作成だけで、
終わらせるのはもったいない!!

何かしたい!!

活動を継続しボランティア精神を高めたい!

生徒会にも負けない活動がしたい!

でも、コロナ禍だし・・・

このつながりを活かして、何か出来る事はないかな・・・

今までのような
ボランティア活動を
したいけど・・・



お助け隊結成のきっかけ

包括支援センターの方と
東深堀町会の方に相談したら...



地域の高齢者の方々のニーズ

- ・「介護保険でヘルパーさんに頼めない事」
- ・「気になっているけどわざわざ誰かに頼むほどでもない事」
- ・「足腰が悪くなり、億劫になっている作業」

がある！！



**高齢者の“ちょっとした困り事”をお手伝い
「お助け隊」を結成！！**

屋外の活動なら
できるかも！



お助け隊の活動の流れ



①町会さんが毎月の町内だよりで
実施日時を地域の方へご案内



②住民からのリクエストを集約し
学校へお知らせ



③リクエスト内容に合わせ、
メンバー編成し、使用物品を準備



当日



どんなことができる？

外での活動で、力仕事や人手のかかる作業



草むしり

家庭菜園の土おこし

庭の枝切り

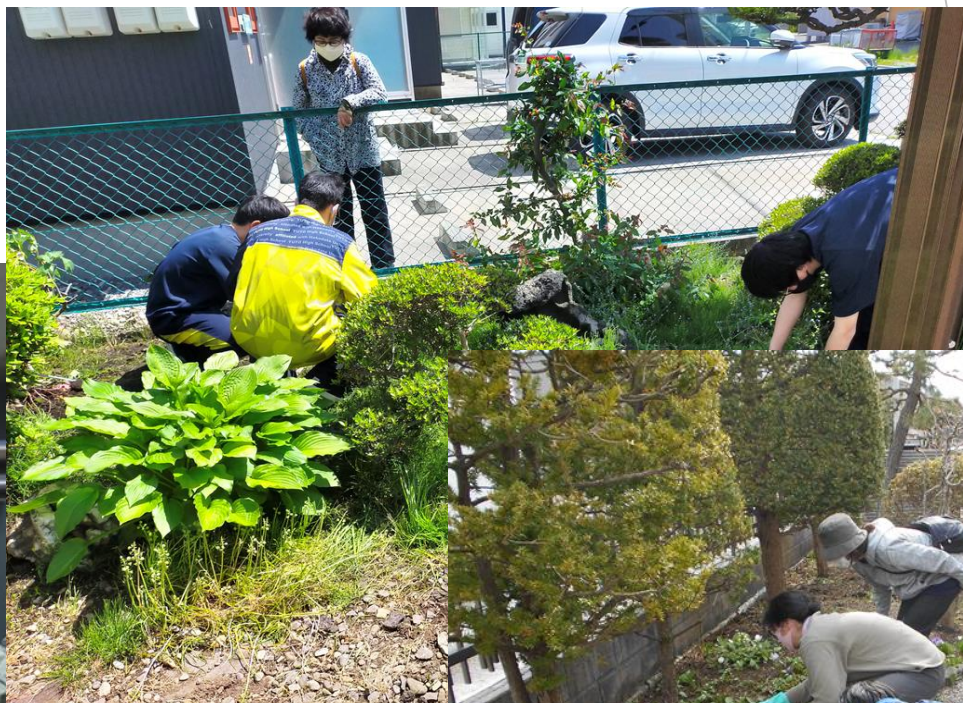
外窓の掃除

雪かき

雪運び

など

活動の様子



活動する上で工夫している事

①やる前にやってほしい事、
やらくていい事を確認する。
※ケガや無理をしない！

②終わった後に評価を聞き、
改善できる所はするように
話し合いをする。

③高校全体へボランティアの募集
をかけたたり、地域の中学校とも
協力できるよう企画作り。



気付いたこと

- ☆自分ではできないちょっとしたことを頼める人が近くにいない方がいる
- ☆その“ちょっとしたこと”は自分達にでもできることがある
- ☆「こんなこと頼んだら申し訳ない」と思っている方がいる
- ☆事前に“コミュニケーションが難しい”と言われていた方に笑顔でお礼を頂けた
- ☆再会を楽しみにして頂けた



「ありがとう」
「今日は楽しかった」

自分達の活動が、地域の方々の
コミュニケーションの一部になればと
思いました。



今後の活動

- ☆ 地域の特性や季節にあった支援を提案していきたい！
- ☆ おうちの中の困りごとを解決したい！

ご清聴ありがとうございました



もう一つの

取り組みから広がった展開
～「東深堀町」から「深堀町」へ～

地域で広がった
横への展開



「東深堀町会」からお隣の「深堀町会」へ

それぞれからの伝授で開始！

深堀町会×深堀中学校が
コラボレーション！
お散歩マップ「ぶらりふかぼり」作成へ！

①「東深堀町会」から「深堀町会」へ

- ・必要物品、予算の有無、連携の工夫など運営のノウハウを担当者複数名で集まり、直接話し合える場を設けた。

②「有斗高校」から「函館市立深堀中学校」へ

- ・マップ作成の手順や工夫のポイントなどを次の世代に直接伝えた。

③「深堀町会～ぶらりふかぼり～」作成に「東深堀お散歩マップチーム」が同行

- ・お散歩コースを一緒に歩き、作成も一緒に

