在宅の暮らしを支える！

在福ネット

機関紙　「手を繋ごう」第 28 号 2026.03

発　行：札幌市在宅福祉活動団体ネットワーク
事務局：札幌市社会福祉協議会
ボランティア活動センター内
TEL：623-4000　FAX：623-0004
メール：vc@sapporo-shakyo.or.jp

【新会長就任のご挨拶】

新しい支え合いのカタチを創る

認定 NPO 法人シーズネット　理事長　奥田龍人

はじめまして。私は、昨年の在福ネットの総会で、下川原さんからバトンを受け継ぎ会長に就任しました。所属は認定 NPO 法人シーズネットで、主にシニアの「仲間づくり・居場所づくり・役割づくり」の活動を行っております。

さて、私たちの暮らしを支えている医療・介護や福祉の制度は、税金や保険料、そして利用者の負担によって成り立っています。しかし、少子高齢化が進む今、その財源を安定的に確保していくかは、避けて通れない大きな課題となっています。厚生労働省は、地域包括ケアという考え方のもと、支え合いの構造を「自助･互助･共助・公助」という四つの枠組みで整理しています。

自助は日々の健康づくりや備え、自費サービスの活用などを含む自助努力、互助は家族や友人、地域住民同士の自発的な支えあい、共助は保険料を財源とする社会保険制度、公助は税金をもとに国や自治体が責任をもって生活を支える生活保護や福祉全般を指します。

これらの中で、大きな課題が互助の活性化です。共助や公助の財源が厳しさを増すなか、財源のかからない「地域でのおたがいさまの力」があらためて注目されています。けれども、地域のつながりが弱まる中、かつてあった隣近所の助けあいの再生は容易ではありません。だからこそ、私たち一人ひとりが地域の当事者として、「どんな支えあいなら今の時代にマッチするのか」を考えていきたいものです。

在福ネットは、こうした課題意識のもと、共助や公助だけでは行き届かない部分を補い合う団体が連携して立ち上がりました。私たちの取り組みが、これからの地域における新たな支えあいの一端を担う存在となることを目指して、活動しています。ぜひ、在福ネットに参加して、一緒に新しい支え合いのカタチを創ってみませんか。

最後になりますが、札幌市在福ネットをここまで大きく育ててくれた下川原前会長に今までのご労苦をねぎらうとともに、深甚の感謝を申し上げます。

本号の内容

P2　研修会・交流会レポート
P3　健康まつり 協力団体の声
P4　入会のご案内

令和 7 年度の研修会・交流会の様子を振り返ります。地域の支え合いの輪を広げるため、新しい仲間の募集案内も掲載しています。在福ネットの活動をぜひご覧ください。

研修会・交流会レポート

専門知識を学ぶ研修と、現場の課題を共有する場を設けました。会員同士が顔の見える関係をつくり、日々の支援を支えるための活動となりました。

研修会 5/20

札幌市の認知症施策

講師 札幌市介護保険課 板垣 真知子さん

札幌市では、「認知症になっても希望を持って自分らしく暮らし続けられるような地域づくり」を推進しています。

令和６年度より開始したチームオレンジの取組（認知症のご本人、ご家族のニーズとサポーターを中心とする支援者をつなぐ仕組みづくり）では、認知症のご本人の希望を実現につなげる活動や、認知症の啓発活動などを行っております。関係機関の皆様にもご理解・ご協力をお願いいたします。

講師 NPO 法人あえりあ 代表理事 高橋 亜由美さん

「医療・福祉・介護の有資格者による、専門性だけじゃない有償ボランティア」というテーマで、「さぽんて」を主としたNPO 法人あえりあの活動を紹介し、実際に「さぽんて」で活動した「さぽメン（サポートする有資格メンバー）」も体験談をお話しさせていただきました。

交流会 7/15

ー ３団体による活動紹介 ー

講師 一般社団法人 fanfare 代表理事 伊藤 真哉さん

障害福祉と社会とのグラデーションづくりを軸に活動しています。社会活動に取り組んでいると、自分たちの実践に強い想いを抱くあまり、「理解してほしい」という気持ちが先に立ってしまいがち。まずは理解よりも、できる限り参加のハードルを下げ、興味を持ってもらい、何らかの形で関わっていただける余白をつくることが大切だという話をさせていただきました。在福ネットの諸先輩方の活動からも、ぜひ多くを学ばせていただきたいと思っております。

講師 労働者協同組合 たすけあいワーカーズそよ風 代表理事 内田ひとみさん

地域に「たすけあいのしくみ」を作ろうと 30 年前に活動を始めました。現在は、介護保険事業をはじめ、地域サロンにも力を入れています。コロナ禍で人に会う事が出来なくなりサロン活動も中止となりましたが、諦めずに続けた「屋外フリマ」「地域へのメッセージポスター」が現在の「ふらっと和」につながりました。地道にコツコツと活動してきたことがそよ風の大きな財産になっていると思います。また、他団体の活動を知り、新たな発見とパワーをいただく機会となりました。

研修会 11/18

もっと知りたい 若年認知症のコト

講師 北海道ひまわりの会（北海道若年認知症の人と家族の会） 副理事長 森林 美恵子さん

当会は、若年性認知症と診断を受けても何の手立ても無かった時代に、悩みを共有し生活を支える対応について話し合える場を作ろうと 2006 年に発足しました。日々の活動は、「相談」で本人の居場所を探し、「つどい」で介護や生活での困ったこと等を話し合い、本人どうしもつどいで交流をしている。そして「通信」で活動の様子を伝え、また若年認知症について理解してもらうための講演活動や、体験集等冊子の発行と多彩な活動をしています。

研修会 2/17

「わがまち桑園」認知症の方や家族が安心して暮らせるまち

講師 デイサービス ももいろはーと 代表 西脇 利恵さん

札幌市中央区桑園地区に認知症対応型デイサービスを運営し６年目になります。通われている方は、現在 60 代から 90 代の要介護１から要介護５の方です。65 歳以下で診断される若年認知症の方々もご利用されております。認知症の方々が安心してご利用していただける工夫を沢山しています。また、「飲んで・食べて・出す」のサイクルを重要視し家庭的な美味しい LANCH も好評です。

また、桑園地区で渓仁会リハビリテーション病院、院長橋本先生が世話人代表の認知症ケア研究会「オレンジ桑園」で世話人としても活動しています。住み慣れたまちに１日でも長く家族と一緒に暮らせるように地域で支えていきたいと思います。

健康まつり 10/25

講演会

社会のつながりと健康
～孤立はたばこ 15 本分のリスク？～

総合診療医　舛森 悠先生

今年度の健康まつりは、まちとカラダの健康をテーマに総合診療医の舛森悠先生のお話をお聴きしました。「病気ではなく、人を診る」「人だけではなく、人生を診る」をモットーに地域医療の発展に貢献している先生のお話には日常の健康を考えるヒントが満載でした。

「週に１回は人に会おう！」病気の原因よりも健康の要因を意識すること、役割をもってかかわることが予防策になると拝聴し、福祉やまちづくりに興味を持っていらっしゃる市民の皆さんにこれからの在福ネットの個人会員で参加していただければピッタリかも、と感じる楽しい時間でした。　**全国訪問ボランティアナースの会 CANNUS キャンナス札幌　真鍋 智美**

舛森 悠先生

出展団体

NPO 法人たすけ愛ふくろう清田「オカリナ演奏」

オカリナは、ふくろう清田運営の地域サロン「お茶の間カフェふらっと」で、月２回集まり練習しています。指導する先生などのいない同好会のようなゆるやかな集いで、メンバーは現在 14 名です。モットーは「オカリナは脳トレ！」で、多少の音程のズレやリズムの乱れは気にせず、楽しくやっています。年に１～2回高齢者向け住宅に招かれ、曲の歌詞を皆さんに配布して、一緒に大声で歌ってもらいながら演奏しています。当日は大勢の皆さんの前での演奏で、大変緊張しましたが、良い演奏が出来たと思います。

ダンスサークル Link「キッズダンス」

初めて健康まつりのステージに参加させていただきました、キッズのダンスサークル Link です。とても緊張しましたが、みなさんから拍手をいただき、楽しく踊ることができました。ステージの後には色々なブースを見て、初めて知ることがたくさんあり、ボッチャで遊んだり、美味しそうなものがたくさんで楽しい時間を過ごしました。温かさに溢れるお祭りにお呼びいただき、そして貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました！

南円山みんなのハートクリニック×スマリハ「医師の健康相談・AI 姿勢分析・ボッチャ」

この度は「健康まつり」への出展機会をいただき、誠にありがとうございました。当日はスマリハと南円山みんなの内科ハートクリニックが共催出店し、AI 姿勢分析や健康相談、カーリング新野選手によるボッチャ体験を行いました。ブースは終日空き待ちが出るほど盛況で、皆様の健康意識の高さを実感しました。㈱ SHARE では「北海道から世界へ Well-being を SHARE する」を掲げ、今後も地域医療と連携した活動に尽力してまいります。

わっずファーム「無農薬野菜販売」

在福ネット「健康まつり」では、地域の皆さまや関係機関の方々と直接交流できる貴重な機会をいただき、ありがとうございました。わっずファームは、農業を中心とした作業を行う就労継続支援 B 型事業所です。一人ひとりの体調やペースを大切にしながら、「働くこと」を通じて自信や役割を感じられる場づくりに取り組んでいます。今後も地域とのつながりを大切にし、安心して通える居場所を育てていきたいと考えています。

参加者の声

◇健康まつりの感想◇

- 札幌在住 20 年で初参加、とても楽しめた。
- 引っ越したばかりの不安が、おしゃべりや交流で和らいだ。
- リサイクル品を持ちこんでブースでおしゃべりできた。
- 可愛いものをゲットして、買い物も楽しんだ。
- 運動不足解消のアドバイスが役立った。

◇講演会の感想◇

- 人と関わり、楽しく生きることが健康に繋がると学んだ。
- 孤立が認知症やうつに及ぼす影響を知ることができた。
- 医師の枠を超えた先生の活動が素晴らしく、大変ためになった。

＼ 皆様ありがとうございました ／

入会案内

札幌市在宅福祉活動団体ネットワーク（在福ネット）

共に歩む仲間を募集中

団体･個人、どちらのご入会もお待ちしています！

在福ネットには、札幌市内を活動拠点とする在宅福祉分野の NPO 法人、非営利団体、地域ボランティアなどが 35 団体集まっています。資質向上と普及啓発や相互に連携するための活動を行っています。

団体会員（年会費 2,000 円）

- 在宅福祉分野の NPO 法人
- 非営利団体
- 地域ボランティア団体 など
  継続的に活動している団体

個人会員（年会費 1,000 円）

- 在宅福祉活動団体の設立を考えている方

新会員からのメッセージ

個人会員　河村　雄介さん

昨年に続き、「健康まつり」ではお悩み相談を行ないました。断捨離についてのご質問が多く、「どうやって断捨離するか」「どこから手を付けたら良いか」などが皆様気になっていました。相談後に明るくなった表情を見ることができ、大変嬉しく思います。

優助 GROUP では、札幌市を中心に便利屋・遺品整理・ゴミ屋敷片付けなどを行なっております。今後も協力してまいります。

（所属：合同会社　優助 GROUP）

個人会員　佐々木　斎子さん

在福ネットに加入して、やりたいこと→地域住民の方や在宅福祉活動を行う団体の方に「ケアマネジャー」という存在や役割について知ってもらいたい、「介護保険制度」について正しい知識をもってもらいたい。

つながりの大切さ→在宅福祉の活動は横のつながりが大切です。困りごとに「介護保険内」「介護保険外」等は関係ありません。その困りごとに対し、解決できる人を繋いでいけたらと思っています。

今後の展望→在福ネットに加入し、介護保険やケアマネジャーの普及活動を行っていきたいです。

（所属：ねこのて相談センター）

加入団体・個人（順不同）

NPO 活動法人 ナルク札幌中央（かがやき）/ コープくらしの助け合いの会 / NPO 法人 あえりあ / NPO 法人 札幌微助人倶楽部 / 日常生活支援あつべつ・たすけ愛ふくろう / 一般社団法人 fanfare/ NPO 法人 ワーカーズ・ぽっけ / NPO 法人 介護グループむらさき / NPO 法人 さっぽろ福祉支援ネットあいなび / 北海道たすけあいワーカーズ / みんなのお茶の間 " くるくる "/ NPO 法人 札幌障害者活動支援センターライフ ヘルパーステーション繭結 /NPO 法人 福祉 NPO 支援ネット北海道 / 全国訪問ボランティアナースの会 CANNUS キャンナス札幌 / NPO 法人 たすけ愛ふくろう清田 / 日常生活支援たすけ愛きたく・ふくろう / 労働者協同組合 たすけあいワーカーズのほろ / 労働者協同組合 たすけあいワーカーズそよ風 / 労働者協同組合 たすけあいワーカーズこころ / 労働者協同組合 たすけあいワーカーズさくらんぼ / NPO 法人 たすけあいワーカーズむく / 労働者協同組合 たすけあいワーカーズこすもす / NPO 法人　みつばちの小さな喫茶店 / シニアワークの会（運営責任：ワーカーズコープ札幌）/ ワーカーズ・コレクティブ　プランズ EPO / ていねコミュニティカフェめりめろ（一般社団法人手稲まちづくりネットワーク）/ 認定 NPO 法人 シーズネット / NPO 北海道ネウボラ / NPO 活動法人 ナルク札幌手稲（わいわい！）/ 一般社団法人 あんしん住まいサッポロ / NPO 法人 北海道 NPO サポートセンター / フィールドクルーズ / NPO 法人 北海道社会的事業所支援機構 / 在宅ケアサポートみとかん / NPO 法人 楽園プロジェクト / 個人６名

お問合せ：札幌市社会福祉協議会 ボランティア振興課

住　所：札幌市中央区大通西 19 丁目 1 番 1 号
札幌市社会福祉総合センター４階ボランティア活動センター内

TEL　：011-623-4000
FAX　：011-623-0004
Eメール：vc@sapporo-shakyo.or.jp