

## 四條畷市スマートシティ推進フォーラム第1部

日時：令和2年10月3日（土） 14時00分～16時20分

場所：四條畷市立グリーンホール田原

---

### (1)四條畷市の取り組み

- ・ 四條畷市における ICT・IoT 推進に向けた取り組み  
四條畷市魅力創造室公民連携・特命事項担当課長 川上 正
- ・ 田原地域の取り組み  
四條畷市田原支所長兼参事 田原地区スマートシティ推進担当 笹田 耕司

### (2)地域の取り組み

- ・ 「コロナ禍における地域活動について」  
わたしのいえ・ほっこり 松本 憲子
- ・ 地域における健康長寿の取り組み  
医療法人 和幸会

(敬称略)

---

司会)

皆様こんにちは。

本日の進行をつとめさせていただきます。四條畷市田原支所の塩見と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

本日のフォーラムの様子は、Zoom を使ったオンライン配信と議事録作成のための録音、また写真及びビデオ撮影をさせていただきます。撮影させていただきました映像は、編集のうえホームページなどで公開を予定しております、あらかじめご了承ください。

それでは、開催にあたりまして、四條畷市長 東 修平 からご挨拶申し上げます。

東市長) 皆様、こんにちは。

本日は休日の大変お忙しいなか、本フォーラムにご参加くださいますと誠にありがとうございます。

昨年度に引き続き、本年度で2回目の開催になります。

コロナウイルス感染症が広がりを見せるなか、このような人が集まるイベントを行うのはどうかという議論もありましたが、スマートシティを掲げている以上、オンラインがあるじゃないかとのお声を議会からもいただき、やはり開催したほうが良いと考え、本日の運びとなりました。

しかしながら、オンライン開催をしながら現実でもイベントをするというのは、市役所初の試みです。職員も慣れないところがあるかもしれませんが、そこは優しく、温かく、見守っていただければと思っております。

そもそも、なぜスマートシティを推進していくのか、これが大きなテーマです。

例えば交通1つ挙げましても、今はまだ、我々は公共交通を走らせておりますし、今後も走らせていきますが、10年、20年たった時に、人口が少なくなっていく、少子高齢化が進んでいく、これは一定予測がされている未来です。そのときに、バスの担い手、運転手がいなくなると、ある日突然、ふだん我々が普通に使っているサービスがなくなってしまうかもしれない。我々行政としてはそんなこと絶対に起こしたくない。そのときに、テクノロジー、例えば自動運転という技術を早くから取り入れて、即座に適用できるよう準備しておけば、住民の皆様にとっても持続可能なサービスが利用できると、そんな思いです。スマートシティは決して何か新しいものとか、新しい技術を入れたいからやるというものではなくて、その地域に住んでいる方々、四條畷市の方々がよりよい暮らしを送っていくために何が必要か、そのために、使える科学技術があるのなら使いたい、そうすることによって、20年30年40年後の四條畷市がもっともっと良くなっていくんだと、そんな思いでスマートシティという取り組みを力強く推進していこうと考えております。

しかしながら、行政だけではどうしても達成することができません。ですので、本日の開催にあたりましても、地域の住民の方々、団体の方々、さらには企業の皆様に多大なご尽力をいただいて、開催に至っております。

この場をお借りいたしまして、厚く御礼申し上げます。

引き続きこの取り組み、1年2年で完了するものではございません。少し気の長い取り組みになるかもしれませんが、必ず5年10年たった先には、私たちの生活はより良くなっている、その思いを皆様と共有しながら、日々進めてまいりたいと思いますので、よろしく願い申し上げます。

簡単ではございますが、フォーラム開催にあたりましての挨拶とさせていただきます。本日は、よろしく願い申し上げます。

司会) 初めに四條畷市の取り組み紹介①といたしまして、四條畷市総合政策部 魅力創造室 特命事項担当 川上 正から、四條畷市全体のスマートシティへの取り組みについて紹介いたします。

川上) 四條畷市における ICT・IoT 推進に向けた取り組み紹介を担当させていただきます、総合政策部魅力創造室の川上です。どうぞ、よろしく願いいたします。

初めに、先ほどから ICT とか IoT ということばが交わされていますが、簡単にことばのご説明をさせていただきたいと思います。

ICT とは、今回の開催で利用されている Zoom などの技術を使って、人とインターネ

ット、または人と人がつながることができる技術のことをいいます。また、IoT とは、人を介さず、自動的にインターネットと物がつながる技術のことをいいます。

これらを活用し、私たちの市をより良くしていくという取り組みを、何点か紹介させていただきます。

本日の説明スライドの目次となります。簡単に本市の概要と組織体制を説明させていただきます、これまでの事例紹介と今後の取り組みについて紹介させていただきます。

時間の関係ですべてをご紹介することはできませんが、いくつか抜粋し、ご紹介させていただきます。

まず、本市の概要です。

皆様ご存じのとおり、本市市域のおよそ 3 分の 2 を山が占めています。非常に緑豊かで、自然が一つの魅力かと思っております。一方、市の財政力を示す指数は府内の中でも低いほうですが、府内の中心部まではアクセスがいいこと、自然あふれる住みやすい住宅都市と言えます。

このような四條畷市において、私たちの ICT・IoT 化に取組む組織体制を少し紹介させていただきます。

今から 2 年前、平成 30 年度に、総務省の「地域 IoT 実装のための計画策定・推進体制構築支援事業」に応募し、選定されました。

その中で、国の知見をお借りして、本市の抱えている課題に対して、どのように取り組んでいくのかを支援いただき、市全体の活用指針を定めました。

理念は「ICT・IoT 化による市民サービスの向上」です。

この理念に従いまして、重点目標として 3 つ掲げております。

1 つめは「子育て・教育現場」、2 つめは「行政手続き」、3 つめは「事務効率化」です。これら 3 点を掲げ、合致する事業を積極的に市として展開していこうというものです。

先ほどの 3 点の重点目標を達成するためにも、関連部署からなる、行政情報化推進委員会という組織を立ち上げておりまして、庁内のシステム化や IT リーダーの育成などに努めています。

少し特徴的なのは、CIO、最高情報統括者、こちらは市長になるのですが、その直轄に推進統括者を置いております。この役職、今は私が勤めさせていただいているのですが、市長の直轄に置く、というところで、例えば市全体の方針にぶれがないか、本当に市民サービスの向上に寄与するのかなどを迅速にチェックできる体制を整えている点の特徴的であるといえます。

こういった組織体制の中で、これまでの取り組みをいくつか紹介させていただきます。

まずは、重点目標 1 「子育て・教育分野」で IoT 技術を活用したサービスです。

左の写真、ランドセルの側面に細長いものが見えるかと思いますが、ホイッスル型の端末を児童生徒に持っていただき、たとえば学校の校門などに、この端末を検知するための端末を設置します。そうすると、自分の子供の学校に入った時間、出た時間が、人を介さ

ずに保護者にわかるような仕組みを構築しております。

現在、市内の固定基地局は 159 ヶ所設置されており、提供いただいている関西電力株式会社のホームページからもどこに設置されているかが確認できるようになっています。

こちら、実は平成 30 年度に社会実験として取り組みを行い、参加者にアンケートを取らせていただきました。4 割くらいの方にご参加いただき、アンケートにご回答いただいた大半の方々から高評価をいただきました。

この平成 30 年度の社会実験を経て、令和元年度から市の事業として位置づけ、運用しているところでございます。

次に、オンラインによる住民票の取得についてです。重点目標 2「行政手続き」分野です。

皆さま、住民票を取得されたことがあるかと思うのですが、その際にどうやって請求されますか？おそらく窓口に来日いただくか、郵送で請求していただくか。今でしたら 11 月からコンビニ交付が始まっていますので、マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニでも手続きができますが、私たちはさらなる市民の利便性向上を目指して、スマホから簡単に住民票が請求できる仕組みを、今年の 8 月から、株式会社グラファーさんと協力しながら構築をしています。

実際、これを言葉だけで説明するのは難しいので、次のスライドで簡単な解説動画を用意しています。

役所に行かずに手続きできるのが特徴です。まずご自身のスマートフォンで、必要な部数や返送方法を選び、電話番号を入力していただいた後に、マイナンバーカードを実際にスマートフォンにかざし、電子認証します。その後、クレジットカードで支払いの手続きをします。

マイナンバーカードを利用しますので氏名や住所などを入力する必要はありません。今はこのような形で、住民票を取得することができるようになっています。今も外でマイナンバーカードの受付をしていますが、それとスマートフォン、クレジットカード、この 3 点があればすぐに住民票を交付できる、そういったシステムを構築しております。

続きまして、事務の効率化、職員採用試験のことを話します。私たちの職員採用試験にお申込みいただける方が、従前、非常に少なく、何とか受験される方を増やさなければという課題がございました。たとえば遠方の方や育児をされている方、休日出てくることができない方が、何とか参加できるような仕組みを、ということでまず始めたのが、平成 30 年度、いわゆるテレビ電話機能というものを活用した Web 面接です。リアルタイムでテレビ電話を介して面接をさせていただくという事業を行ったのですが、当時、平成 30 年時点では未だこの自治体でも採用されておらず、全国からかなり注目されたという経緯がございます。

私たちは、さらにこの次、今年度ですが、時間ということにすら囚われることなく、ビデオを送っていただき、その動画を一次選考の資料にするといった形に変更させていた

できました。いわゆる履歴書の動画バージョンとっていただいたら結構です。こういったことをさせていただいて、先ほどとは大きく違い、時間というものを気にすることなく、いつでもどこでも好きな時間帯で、受験生の方はまず一次選考を受験することができるようになりました。

こちらで一番良かったのが、履歴書ではなかなか判断できないような、印象や、話し方、本人の意欲、こういったことを判断できるということで、非常に、今後も使えるツールであると考えております。こういった取り組みに大きな反響をいただきまして、5年前と比較して数字でいえば62倍の結果が出まして、誰もが受験しやすい環境というものを少しずつではございますが、整えられてきているのではないかと考えております。

ここまでは簡単に今までの取り組みのご紹介をさせていただきましたが、ここからは今後の取り組みを、2点ほど説明させていただきます。

まずは、保育所の入所手続きのシステム化です。保育園に入る際に、保護者の方の申請から始まり最終的に保護者の方への通知までの4工程が存在します。これを、基本的に、紙の申請で始まって紙の通知で終わるのが、今現実の入所手続きのシステムです。

まず、私たちは、この3番目の「選考」というところに、ご存じかも知れませんが、入所選考AIというAIシステムを導入しております。総務省の地域IoT推進事業の中における補助金の枠組みの中で契約させていただきまして、実際に、令和元年度事業費の補助としては2分の1補助をいただいております。まずはこの選考を、人がやっていたところをAIの活用によって効率化すると、負担軽減を図る、ということでございます。

これは全工程の中の一部でしかないので、申請される方々の利便性が向上しているとは言えません。そこで、私たちはこの1番から4番までの全工程をシステム化できないかと、現在検討しております。

申請者の方は、わざわざ来庁いただかなくてもオンラインで申請ができ、申請の内容がしっかりとシステムに反映されるといった形で、選考もAIが計算した結果を自動的に取り込んで、最終的に保護者の方々にもオンラインで通知する、いわゆる一気通貫のプログラムを考えています。私たちにとって一番大切なのは、申請される方々がいかに楽になるか、利便性が高くなるかということを考えて、この1番から4番の工程をシステム化しようと考えております。

これはあくまでも試算になりますが、今はおよそ3000時間くらいこの事務に年間通じて使っているところですが、システム化をすることによって500時間くらいに、およそ80%くらい事務を削減できるのではないかと見込んでいます。その80%減った時間を、市民の皆さんと本気で向き合う時間、困っているの方々に対して支援することに時間に充てていきたいと考えています。

続きまして、災害時における情報収集と伝達の迅速化です。

皆様もご存じのとおり、平成30年度に発生しました6月の地震、7月の豪雨、8月の台風、この3つの短期間にわたる災害で、本市でも大きな被害が発生いたしました。その

当時、我々はシステムというものを何も導入しておらず、いわゆる紙で打ち出したものを皆で共有しておりました。情報が混乱している中で、職員間で「言った、言わない」問題が発生して、本当にしっかりとした情報が伝わっているのかどうか、そういったところに課題が残りました。

まずは庁内の態勢を整えるという意味で、例えばシステムによる情報の一元化であったり、システムを通じて職員にしっかりと指示を出したり、災害対策本部で各職員に出した指示内容をしっかりと共有できるようにしたり、そういったことが効率よくできるシステムの構築を、現在めざしております。

また、現場における対応も、例えばスマートフォンと連動させることによって、帰庁することなくその場で撮った写真がリアルタイムで本部においても共有されるといったことも考えています。後は、住民の方々への情報発信や、逆に住民の方からの情報提供、こういった部分も当該システムを通じて行うことで、住民の方々との連携によってさらなる住民福祉の向上をめざして災害に備えたい、こういったシステム構築を考えております。

最後になりますが、最初に説明させていただいた、活用指針に従った事業展開ということで、実際に、先ほどの、入所選考システム、災害情報システムについて、その根底にはやはり、活用指針が存在します。

私たちが大事にしたいことは、課題解決のために市民の方々と直接接している職員からの提案をしっかりと聞くことです。どこの部分を ICT、IoT 化すれば本当に住民の声に答えることができるか、これを考えられるのはやはり現場の職員ですし、それは上から言っても仕方ありません。しっかりと、実際に市民に接している職員から声をあげていただく。実際、先ほどの事業も現場の職員の方から提案され、市長、副市長、教育長と各部署局長の方々に現場の職員がプレゼンテーションし、採択という形で市の方針が決定されました。こういった形で、現場の職員、市民の声をしっかりと聞いていただいている職員からの提案を大事にしたいと考えています。

少し最後は暗い話になってしまうのですが、2040年問題と世間では言われています。本市の試算でいいますと、人口がだいたい2040年までに2割から3割減少すると試算されています。全国的に見ても、労働力の減少、2割くらい減少するといわれています。だからといって住民サービスを低下させていいというわけではなく、持続、もしくは向上させていく必要があります。そういった意味で、ICT や IoT 化というのは必然といえるかもしれません。こういった時代に対応すべく、先ほどの指針をもとに、さらなる ICT, IoT 化を推進しまして、住民の皆様にご満足いただけるような市を目指してまいりたいと考えております。

以上で、私からの報告を終わらせていただきます。ご清聴ありがとうございました。

司会) 次に四條畷市田原支所長兼参事(田原地区スマートシティ担当) 笹田 耕司から四條

暇市の取り組み紹介②といたしまして、田原地域でのスマートシティへの取り組みについて紹介いたします。

笹田) 皆さん、こんにちは、田原支所の笹田です、いつもお世話になっています。それでは、私から、田原地域の取り組みについて、ご紹介させていただきます。

四條暇市の約 3 分の 2 は緑豊かな山で覆われて、その西部地域は JR 学研都市線忍ヶ丘駅、四條暇駅があり、その周辺には商店街や大型ショッピングモールなどがございます。

今回紹介するのは、東部地域でございまして、地図上で赤で囲っているところでございます。田原台を中心としながら、閑静な住宅街と田園風景が残るエリアで成り立っており、人口約 9 千人が住んでいます。

次のスライドをご覧ください。非常に素敵な街でございまして、私の大好きな田園風景が残る街でありながら、この街にはたくさんの環境が整備された市街地が構成されているところでございます。この田原地域での取り組みで、まず最初に、田原地域全世帯を対象としたアンケートを、地区・自治会の積極的な配布・回収の協力を得て実施しました。

アンケートの結果からは、買い物、医療、コミュニティバス、このあたりについて不安、不満足に思われる方がたくさんいらっしゃったということで、これらを最重要課題と位置づけ、色々なことに取り組んでまいりました。

このなかで、田原活性化対策本部というのを立ち上げて、色々な議論をしてきました。田原活性化対策本部委員については、田原地域の在住、在勤、在学のボランティア等地域活動を行っている方、又は、田原管内で事業を行っている事業者から推薦された方を対象とし、公募を行いました。公募の結果予想を超える 18 人の方の応募があり全ての方を任命しご活躍いただきました。

つづいて、地域が主体となった取り組みについてご紹介します。

地域課題のひとつであるコミュニティバスについて、田原活性化対策本部委員のみなさんに、現地視察の場所について調査し選定していただきました。また、視察先では視察先の職員と一緒に熱い情報交換を行いながら、情報を得たものをグリーンホールに帰ってきてからも議論され、その結果を四條暇市地域公共交通会議の委員長宛に提言書として提出されていまして。提言書の内容は地域公共交通会議のなかで検討され、10 月 9 日に改定されるコミュニティバス時刻表の改定の中にも反映されているところです。

次は、地域資源の有効活用と規制緩和につながった事例についてご紹介します。

これまで、地域の公園には、様々な制約があり、公園内の散策や子ども達が集い遊ぶことがメインとして利用されていまして。

田原活性化対策本部委員は、これまでの既成概念にとらわれずイベントを企画され、公園管理者にかけあい、規制緩和に取り組まれました。その結果、公共空間を活用したイベントを開催されています。

中でも、里山収穫祭では、地場産の野菜やお米、シイタケの榎木販売や、田原地域で縄

文時代の遺跡が発掘されたことにちなみ、縄文時代をモデルにした住居や、夏休みを利用し地域の子も達が作成した、縄文土器のレプリカ展示、公園内で火起こし体験などを企画され、公共空間の新たな活用策を具現化されたところです。

また、田原活性化本部委員は田原のまちの将来像について発表されました。

いずれも原風景を残しつつ配食サービスや地域のコミュニティを活かした活動やイベント・健康づくりなどの素晴らしい内容でした。

発表後、行政はこれを受け止め地域課題を解消し、これらを後押しする新たな仕組みづくりが必要と考えました。その一つの方策がスマートシティに関する取り組みです。

私たちは、最初スマートシティの考え方が地域に受け入れられるかを確認するために昨年9月にフォーラムを開催しました。開催したところ、会場が満席になり、急遽、椅子の補充をするほどの盛況ぶりでした。

フォーラム時に行ったアンケート結果で、地域の方々はスマートシティの推進に好意的であることが確認できました。

このことから、令和2年2月20日に「日本一前向き！」コンソーシアムを立ち上げ、スマートシティの取り組みをスタートしたところです。

地域の団体、企業様、大学様、オブザーバーでも、色々なメンバーが入ってくれたなかで、「日本一前向き！」コンソーシアムはスタートされました。

次に令和2年度に採択された事業についてご説明いたします。

一つ目は内閣府所管の未来技術社会実装事業に採択されたことです

この事業は、四條畷市が立ち上げる地域実装協議会に国の方が現地支援責任者として参画していただきワンストップの支援がいただけるものとなっています。

この事業は計画してから社会実装まで3~5年という期間をかけ、地域のなかに未来技術の実装を目指すものです。これと合わせまして、国土交通省の自動運転に係る自動運転導入支援事業についても採択いただいております。

未来技術社会実装事業の支援体制について説明させていただきます。

四條畷市が立ち上げる地域実装協議会に国関係機関の職員も入っていただき、ワンストップの支援がいただける内容となっています。

当市が解決すべき課題は、公共交通手段の確保、買い物に関する不便解消、地域における住みよさの持続化という3つをめざしております。

まず1点め、田原地域の開発地は山林を切り開いたことから、高低差があり、坂道があります。子育て中の方や、今後高齢社会を迎える中、免許返納される方が増える前にエリア内に自動運転を導入したいと考えています。

2点め、買い物に行きたくても、事情があり近隣のスーパーに行くことができない方の課題解消として、在宅にしながらリアルな買い物感覚が感じられるシステムを構築すること、支払いについてはキャッシュレス決済を利用すると同時に、近隣集積地まで自動配送の実現をめざしていきたいと考えております。

3点目、まちづくりに必要な「都市OS」の整備です。

新たな企業サービス、住民サービスの展開で地域を活性化させるには、いち早く新技術を地域に根付かし、発展することが地域創生の上でも非常に重要と考えています。

実装に向けては地域の方々のご協力が必要ですので、その際は色々なご意見をいただきましたらありがたいと思っております。

次に、身近なスマートシティの取り組みについてご紹介します。

今年度は、経済産業省所管 窓口業務・施設利用のキャッシュレス化に取り組む「モニター自治体」に選定されました。本市のキャッシュレス化については、QRコード決済の社会実験を平成30年度～令和元年度まで行い、そこで見えた課題を整理し、仕組みを整え、新サービス展開を図っていきます。

こちらがその内容です。10月1日から総務省のJPQR制度を利用したQRコード決済を導入しております。QRコードについてもたくさんのお支払いがありますので、それぞれを入れたうえで、クレジットカード、電子マネー決済も入れていながら、地域のなかでキャッシュレス化をすることは、コロナ禍において1つのスマートシティの在り方だと考えております。順次進めていきますので、またご協力のほうよろしくごお願い申し上げます。

最後に、本日は、この田原支所で、マイナンバーカードの普及促進も行っています。

まだお持ちになっていない方は、市民課もしくは田原支所までご相談下さい。

また、すでに持っておられる方は、マイナポイントの申請、ご自宅でスマートフォンを使ってもできますし、不安がある方は市民課、田原支所に来庁していただければ支援させていただきますので、ぜひご利用ください。

以上で私の発表を終わります。ありがとうございました。

司会) 続きまして、田原地域における事例紹介を行ってまいります。

「コロナ禍における地域活動について」を「わたしのいえ・ほっこり」の松本様から発表していただきます。松本様、よろしくお願いいたします。

松本) こんにちは、紹介されました「わたしのいえ・ほっこり」の松本憲子と申します。

「わたしのいえ・ほっこり」がコロナ禍においてどんなふうにも、また、私たちはもっとできると感じて活動してきたかをお伝えしたいと思っております。紹介を合わせまして、コロナ禍前、コロナ禍渦中、緊急事態宣言を越えてその後、その3つに分けて、説明させていただきますと思います。

では早速、画面に出てきたのは、田原支所で発行しているたわら通信という冊子、そこで取り上げていただき、「わたしのいえ・ほっこり」がどんなところかということをお田原の人たちに知らせてくれたものです。

中身の説明に入ります。わたしのいえ・ほっこりは2013年11月に有志5人で、そこ

に立っています相良さん、南佐さんとわたしたちジジババが3人で立ち上げたのですが、最初は、ここに書いてある通り世代を超えて、0歳から90何歳までがほっこりできる場所を作りたいという思いがありまして、「わたしのいえ」はわたし（松本）の家です。その土地を開放しました。

月2回開放ということで、それが最初のスタートだったのですが、7年たちますと、どんどん変わって行って、よくなったのか悪くなったのかはわかりませんが、最初はみんな自由な発言の中で、やりたいということをどんどんやってきました。ものを作りたい、食べるものを作りたい、絵をやりたい、踊りをやりたい、消しゴムハンコのワークショップをやりたい、本を読ませたいとか、とにかくいろいろなものをどんどん見つけ出して、全部やってきました。

このなかから、様々な人が行きかうようになって、行政の人もたくさんいらっしやいました。福祉の方も、保健センターの方も、障がい福祉課の方も、包括支援センターの方も、いろいろ来て、みんなにお話をしてくれたり情報収集されていったりしました。プラットフォームみたいなものになっていきました。

そのうちに、社会的なこともちょっと考えるようになって、子ども食堂をしたいと言い出した人がいまして、それが、西部地区でも山本のじいじが始めていまして、田原では、相良さん、南佐さんの2人が「多笑食堂」というのを、グリーンホールを使って月1回始めるようになりました。

そういうふう新しいこともやり始めて、大きいこと、小さいこと、いろいろなことが、ここから生まれていきました。そのなかで、私たちはやはり幸せになりたい、田原を住みよいい街にしたい、子育てもちゃんとしたい、ちゃんと住み続けたいということで、先ほどありました田原活性化対策本部に代表を出そうじゃないかという話になりました。

ところが、気づいたんです。私たちは代表を出すには、10年やっていたけれど、組織化されていなかったということに。そこで初めて、ボランティア登録をして、若い二人に代表になってもらって、対策本部に入ってもらいました。彼女たちが一生懸命会議してきたものを、ほっこの開催日にみんなに伝えてくれて、みんなで話をしてきたりして、それこそ、スマートシティってなんやねん、何がスマートシティやねん、という話も取り上げました。それから、田原をよくするために、どんなところが嫌なのかという話もしました。いろいろ話をしてきたことを思い出します。2019年にスマートシティ推進フォーラムがあって、そこに参加し、2020年に日本一前向き！コンソーシアムの旗揚げメンバーに入ることになりました。それがここにつながってきています。

これが、私たちが今までやってきたこと、ほっこりとは何かについての説明になります。

それでは、そのほっこりがコロナ禍で何をしたかという話に移っていきます。今年の2月までは普通にほっこりをやっていました。今年の3月1日、煮詰まってきた、もう無理だと、学校もやっていないのに、ということで、どうするかということで3月1日に会議を持ちました。

そこで若い人が提案してくれたのは、「オンラインでほっこりを発信しよう」と。まずやれること、LINEを使って、LINEは結構使っているメンバーが多くて、卒業した人もLINEに入っていたりしたので、総勢60人くらいいました。そこに発信していこうということになりました。3月の2回は、見よう見まねで、LINE上でライブを発信したのです。主要メンバーと、子供たちも来て、数人で、手遊びしたり本読んだりエプロンシアターしたり踊ったりということを発表しました。

ところが、緊急事態宣言があつて、それも集まってやるのは無理だということで、じゃあ私と私の家族でやろうと、2~3人で4月、5月は4回、それでなんとかしました。ライブだけでなく、テレビ電話を使ったりもしました。

写真を出すのを忘れていました。最初の2回はこのメンバーでライブ配信をしました。

そんな風に配信していると、結果的に、LINEのアクセス数がすごかったんです。見て下さい。3月1日の話し合いから2週間で、これだけの行き来。赤いのは感動したと、働きかけと、それから4月20日以降のログを見ると、すごくアクセス数が上がりました。だから、どれだけ皆が求めていたかということが、この数字で確認できました。

3月1日の会議の中で、私たちはいろんな人たちと、大事にしなければならないことを話し合いました。つながっていること、孤立していないということを確認しあうようにしようということと、できることをしようということです。結果的に、このLINEのアクセス数を見ると、みんな繋がりを求めているのだなと感じました。

つぎに、この中身なのですが、できることをしようという中で、メンバーの一人が、グリーンファームさんが大変だと、給食がなくなったし、大変だということで、注文販売をしよう。このLINEの中でみんなで注文を取って、集まってお金を引き渡してということを始めます。そのうちにメンバーの一人が、うちの実家の農園の販売もしたいということをおっしゃって、じゃあどうぞ、と。グリーンファームさんの注文販売は緊急事態宣言が発令されたときにやめたのですが、農園のほうは今でも2週間に1回みんなで注文をとって渡している、そういう動きが続いています。

おうちの過ごし方、癒しのビデオ、コロナ情報、いろいろな情報を、私たちではなく、メンバーが積極的にどんどん流すようにしました。コロナを通じてもう一つできたことは、私たちがLINEのテレビ電話を使って、会議できるようになったこと。この間、日本一前向き!コンソーシアムのZoom会議に2回ほど参加して、Zoom経験もできました。それらが私たちにとってはいい経験になったなと思っています。

コロナ禍を通じて思ったことは、繋がりは大事だな、もっとみんなで繋がっていったらな、ということと、まだまだ、機械を使ったらできることはあるんじゃないかと、スマートシティにつながる市場があるんじゃないかという可能性を感じたということです。

続いて、今です。6月3日に1回会議をしまして、これからどうする、今まで通りではいけないぞということで、開催の方法とこれからの歩み方を考えました。

開催方法は、わたしのいえ・ほっこの開催はまだ自信がないので、地域の公園を利用

しようということで、いまは公園で開催しています。集まって遊べる公園を選んで、集まってみんなで情報交換をしたり、この間は生駒からも新しい仲間が来てくれて、田原の自然を利用したアートの教室を子どもたち対象にやりたいから入れて、ということで、LINE 仲間に入ってもらい、情報交換しながら活動をしようという話をしています。それも、ここにいる太田さんが紹介してくれました。やはりつながりは大事だと思っています。

まとめになりますが、わたしのいえ・ほっこのお外開催、LINE 活用をもっと幅広くやろうと思っています。こだわらないで、みんなに助けてというのでもいいし、こんなことをやっているけど一緒にやらないか、もっと使って、という呼びかけでもいいと思います。それから、まちづくりにもこれからも積極的に関わっていきたいということを確認しています。それが今、私がここに立っている結果にもなっていると思うし、これからも、新しい可能性を探しながら、みんなで一緒にやっていきたいと思っています。

長くなりましたが、これで終わらせていただきます。ありがとうございました。

司会) ありがとうございました。

緊急事態宣言の発出中から終了後も「ほっこり」のメンバー皆様のつながりを大切に活動されていたことについて発表していただきました。

次に、「健康長寿の取り組み」といたしまして、「医療法人 和幸会」様からの報告です。和幸会様は、地域の医療福祉機関で、高齢者の安定した生活を支援する包括支援センターの運営も行っていただいております。ここからは、WEB で和幸会様におつなぎしようと思います。パークヒルズ田原苑から参加していただきます。

和幸会の前原さん、準備はよろしいでしょうか。それではよろしく申し上げます。

前原) こんにちは、医療法人和幸会の前原です。

今日はパークヒルズ田原苑のリハビリ室から参加しております。

田原地域における健康長寿の取り組みについて報告させていただきます。後半は皆様と一緒に運動をしてもらおうと考えております。お楽しみください。

まずは、和幸会という医療法人がどんなところであるかをご説明させていただきます。

医療法人 和幸会グループとして、阪奈中央病院、阪奈サナトリウム、老人保健施設パークヒルズ田原苑、グループホーム田原、特別養護老人ホーム田原荘、および看護学校ならびにリハビリの学校がこの地域にはあります。こちらの映像はパークヒルズ田原苑です。地域包括支援センターが正面玄関のところにございます。後で職員を紹介します。

さて、健康長寿の取り組みにはいろいろあると思います、フレイル予防、食生活、心の健康、認知症の理解などありますが、そのなかでも、運動、体力維持、フレイル予防、介護予防教室、認知症の理解、仲間づくりについて、を報告します。

田原地域の体操教室の紹介です。カラコロ体操は、グリーンホール田原のなるなるホールで毎週月曜、そして第 2、第 4 金曜日には男性歓迎のカラコロ体操、そして緑風台でも

カラコロ体操を行っております。毎週水曜日はいきいき百歳体操をパークヒルズ田原苑で行っています。

次の映像はカラコロ体操をしているところの映像になります。運動サポーターの皆様との協力で、仲間づくり、体力づくりを行っております。運動の後は、歌を歌ったりゲームをしたり、楽しく笑顔の絶えない時間帯でしたが、コロナ禍の中でおとなしくしている時間が増えています。

男性カラコロなのですけれど、こちらは女性のパワーに負けまいと、男性運動サポーターさんたちが中心となり実施しています。男前カフェ、地域の課題や趣味、様々な話題が行き交って、毎回楽しい時間です。こちらもコロナの影響で、カフェを取りやめ、水分補給のみにし、足早に解散しています。

いきいき百歳体操は、毎週パークヒルズ田原苑で実施しています。200グラムから400グラムの重りを手足に巻いて運動することで、筋力効果、転倒防止の効果があるといわれています。3か月ごとに評価すると、いい結果が出ております。

これらの地域の健康づくりに協力してくれている、運動サポーターさんは現在15人いらっしゃいます。後ほど紹介させていただきます。

さて、パークヒルズ田原苑にはフィットネスルーム、フィットネス教室があります。イタリアのテクノジム社の運動機器を使いながら、それぞれに目標を立てて介護予防に努めています。この運動機器はオリンピック選手村にも設置されている優良な機械ですので、日常生活動作が改善される方も多くおられます。

次に、健康増進のための研修会の紹介です。和幸会グループには各種専門職が働いております。理学療法士、言語聴覚士、管理栄養士、看護師などが講師となって、様々なテーマで勉強会を開催しております。地域の公民館にも出向いていきます。また、関連の学校には体育館や広い教室などがありますので、そちらを使用して転倒予防教室を開催したり、運動会をしたり、楽しみながら健康づくりをしています。リハビリ校の大ホールを使っていきいきフォーラムを開催しました。運動サポーターさんや長寿会の活動も見ていただきました。認知症フォーラムを、講師をお呼びして認知症の講義や、民生委員さんの活動報告等、住民さんと一緒に実行委員会を立ち上げて行いました。

そして、認知症の理解を得るための活動として、認知症サポーター養成講座を行っております。昨年は田原小学校3年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。地域の子供たちが認知症のことを学ぶことによって、優しい街づくりにつながっていくと考えております。今年は今週の10月8日に実施予定です。

認知症カフェは、認知症の人と家族、地域住民、誰もが参加し思いを共有できる場として、毎月第4木曜日にグループホーム田原で実施しています。

みんなの作品展、心豊かに文化的な活動、社会参加の場として、毎年開催しております。

施設の入所者、デイケアの方、職員、誰もが参加できる作品展です。コロナ禍で、自宅で作品作りに力を入れている方もおられると聞いていますので、今年も11月の下旬ごろ

から 12 月上旬までに開催する予定です。作品をお待ちしております。

次は、医師や理学療法士などの専門職による和幸会健康セミナーの紹介です。今年に入って、毎月する予定でしたけれど、コロナ禍で延び延びになっています。10 月 24 日は「感染症と薬」というテーマで、阪奈中央病院の安田医師に講義をしてもらいます。コロナ時代だからこそ考える感染対策のいろはとして、なるなるホールで開催してまいりたいと考えておりますので、ご参加ください。

コロナウイルス感染症対策の一環として、高齢者施設での面会ができないとするのが一般的ですけれども、当施設ではオンライン面会や窓越し面会という形で、入所者の皆さんとご家族との絆を保つという取り組みを当初から行っておりました。新聞社より取材を受けて、先日、新聞の第一面に掲載されました。実は田原地域の住民さんです。笑顔の写真がトップ記事となり、菅総理の写真より大きく載って話題になりました。

この後は、運動サポーターさんの紹介、地域包括支援センタースタッフの紹介、パークヒルズ田原苑の理学療法士である中井先生による運動指導、ぜひ皆様と一緒に体を動かしたいと思います。一度、これで共有を停止します。

こちらの会場、映っていますか？

今からサポーターさんたちを紹介します。

#### 【運動サポーター紹介】

- ・ こんにちは、八丁目の吉本です。生涯現役が目標です。
- ・ カラコロ体操ではしっかり春日局くらいおなじみの海江田です。これからも頑張りたいと思いますので、皆様方の参加お待ちしております。
- ・ 素晴らしい方々ところ田原地区でつながっております。記田です。
- ・ 亀本です、こんにちは、カラコロ頑張っています。
- ・ 男性カラコロ運動サポーターの坂本です。10 年やっています。80 歳です。
- ・ こんにちは、河村です。毎日楽しいです。
- ・ こんにちは、吉田です。上田原です。頑張っています。
- ・ こんにちは、徳田です、100 歳めざして筋力体操頑張っています。

次は支援センターの方です。

#### 【地域包括支援センタースタッフ紹介】

- ・ 四條畷第 3 地域包括センターの吉川です。田原地域の介護と認知症の総合相談窓口です。職員を紹介します。
- ・ 森口です。よろしくお願ひします。
- ・ 小宮です。田原地域のことは私たちにお任せください。

では、中井理学療法士を紹介します。中井先生、よろしくお願ひします。

中井) 皆さんこんにちは、初めまして、パークヒルズ田原苑の理学療法士の中井と申します。

普段、パークヒルズ田原苑というのは、介護保険を使ったリハビリ施設となりますので、

要介護の方や要支援の方に対してリハビリスタッフが 13 名、ここ田原苑にはおります。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士といったリハビリの専門職が、リハビリを指導させていただいております。

そのほかにも、要介護にならない取り組みとしまして、運動サポーターの方々と一緒に運動を行って、介護予防を行っています。新型コロナウイルスが流行して、外出の機会が減ったかなというように思います。

それに伴って、「フレイル」という言葉を皆さまご存知でしょうか。歳を取ったり、動かないことによって足の力が落ち、体が少し弱った状態というのをフレイルといいます。健康な状態から要介護の状態にいきなり移るのではなくて、必ずフレイルの状態を通過して要介護の状態になるといわれております。このフレイルの状態は適切な運動等を行うことによって改善する可能性があるといわれていますので、現在、新型コロナウイルスの感染状況で、カラコロ体操も 9 月から再開となりましたけれど、お家でできる運動というのを 3 種類、皆様と一緒に実施していけたらと思いますので、よろしくお願ひします。

1 種類目はスクワット運動です。体の中にある筋肉のうち、下半身にある筋肉が人間の身体の中で大半を占めているといわれています。ですので、このスクワット運動というのは、下半身を使った運動のうち、とても効率のいい運動といわれていますので、今からやり方を説明していきます。

ぜひ会場の皆様も行ってください。

みなさまも、できる方は立っていただいて、一緒に運動できたらと思います。

頭が足の真ん中に来るように立っていただいて、手を胸で組んでいただくか、腰に手を当てていただく、どちらでも結構です。1, 2, 3, 4 で、ゆっくりと後ろにおしりを突き出しながら、膝をゆっくり曲げていきます。5, 6, 7, 8 で戻ります。これを 20 回ほど、みなさんにしていただきたいと思いますので、よろしいでしょうか。運動サポーターの方たちと一緒にしていただきたいと思います。後ろに転倒する危険のある方は、前の椅子の背もたれとか、保持するものを持っていただいて、スクワットをしていただけたらと思います。

それでは、皆さんと一緒にしていきたいと思います。(略)

みなさん、お疲れさまでした。それでは 2 種類目に行きたいと思います。

司会) 和幸会さん、時間が押してしまして、せっかくご準備いただいたのですが、次の機会にということをお願いしてもよろしいでしょうか。

中井) 足腰が弱っているとか不安がある方は、地域包括支援センターのほうにご相談いただけたらと思いますので、よろしくお願ひいたします。

では、ここでお別れします。ありがとうございました。

司会) すみません、せっかくあと 2 つ用意していただいたのですが、時間の都合で申し訳ありません。それでは、ここで第 1 部は終了となります。和幸会さん、ありがとうございました。

ここで 5 分間ほど休憩をとらせていただきます。

この間に、ロビーでは、近鉄ケーブルネットワーク株式会社さま、ソフトバンク株式会社さま、奈良先端科学技術大学院大学さまが、技術の紹介で展示をいただいております。この休憩の間にご覧いただければと思います。