

「私の思い出ノート」づくりの会（新宿区）

活動紹介

設立

2021年（令和3年）5月発足

代表

前田 卓雄さん／登壇者：副代表 仁平 総さん

主な活動

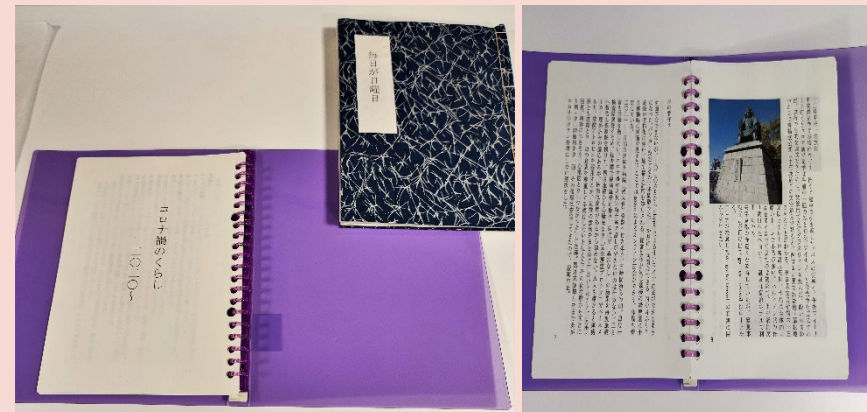
一枚の写真から「私の思い出ノート」
（過去編・現在編・未来編）を作る活動

参加のきっかけ

楽しい講座を受講し、サロン立上げ時に参加



▼実際に製本した「思い出ノート」



「私の思い出ノート」づくりの会の活動目的

人生100年時代
高齢者は孤立しがち



一緒に考え・共に生み出す
高齢者のwell-being (幸せ)

健康で幸せなご自身を思い描き、本当に実現しましょう！

「思い出ノート」は**三部構成**



I 思い出ノート (過去編) の作成について

ご自身 (ご家族・大切な方...) のこれまでの貴重な思い出を綴る！
楽しかった、あるいは記念すべき思い出を中心にしましょう。
お手持ちの写真1枚から気軽に始めましょう。

いまを生きる：

II いまを楽しくする**楽しみノート** (現在編)

- 得意なこと・自慢できること・趣味
 - ご家族・友人
 - お住まい・生活の糧・お仕事
 - 体力・健康・からだの事 (病気等)
 - 断捨離・遺言/遺贈・ACP・葬儀
 - 現在の心配事・困り事
 - 利用可能な社会的資源
- など、現在を書き記しましょう。
(すでにあれば、それらをまとめましょう。いまが生きやすくなります)

III 未来を創りつなぐ**ノート** (未来編)

ご自身が、
・楽しいこと・これからやってみたいこと・
実現したいことを書き出してみましょう。
→趣味/旅行/仕事/地域参加/...
→実現したいことには、大きな**印**をつける

どうすれば、楽しめる/実行できる/実現できるか、考えましょう！
(具体的なイメージをはっきりさせると実現しやすい。社会との関係も積極的になります)

プロボノ支援

オンラインツール活用

成果

メンバーがオンラインでつながり、活動を続けるために、事務局用の連絡ツールや情報共有ツールなどを整理。



本日ご提案するオンラインツール（3点）



【タイトル】

1. 事務局用ツール
2. 情報共有ツール
3. 入力支援ツール

先週10/23(土)の
事前打ち合わせで
確認・合意させて
頂きました内容です



【共通条件】

- > 個人情報保護されること 
- > 操作、運用が複雑ではないもの 

虹（武蔵村山市）

活動紹介

設立

2021年（令和3年）4月発足

代表

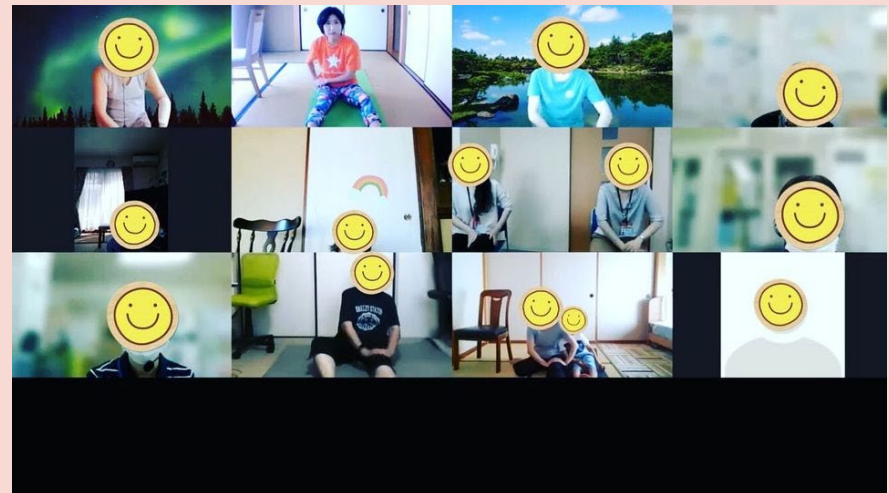
橋爪 裕子 さん

主な活動

高齢者を中心に、幅広い年代の方々にオンラインを通して「お互いさま体操」などを提供

参加のきっかけ

外出が困難な状況の人にも体操で元気を届けたい



プロボノ支援

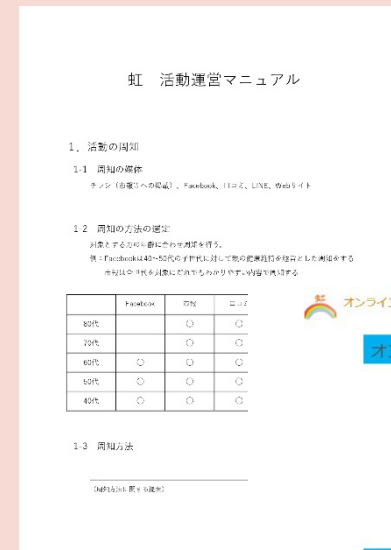
成果

活動運営マニュアル(オンラインツール活用)

スムーズな運営実現のために「活動の周知」

「申込の受付」等の運営マニュアルを作成。

あわせて簡易なウェブサイトも用意。



調和SHC倶楽部（調布市）

活動紹介

設立

2002年（平成14年）9月

代表

鈴木るい子さん／登壇者:事務局長 三浦雅博さん

主な活動

地域住民が年齢性別を問わず参加できる
「総合型スポーツ・文化倶楽部」の運営。

参加のきっかけ

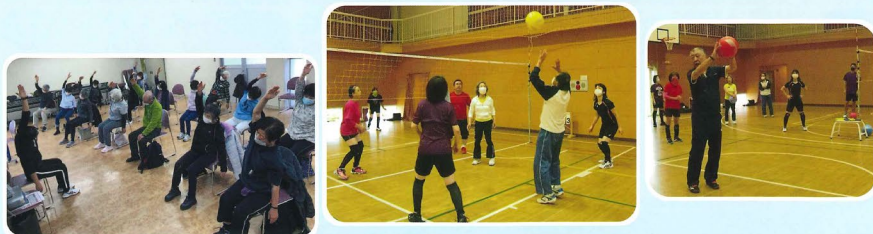
趣味のテニスをするためサークルに参加。



Let's Trim

-2020年度版- 第18号

レッツ・トリム： トリムとは心身の調整や回復を目的としたスポーツや身体活動を各人が生活の中で実行していくという意味です。（語源はノルウェーの造船用語：調和・釣り合い）



スポーツ・健康づくり・文化活動をこのまちで！

NPO法人
調和SHC 倶楽部
SPORTS HEALTH CULTURE

2020年度の主な活動



6月 総会



8月 普通救命



10月
ハロウィンフラワーアレンジメント



11月 市政功労者表彰



11月 60歳からの水中歩行体験教室



11月 貯筋運動開始



6月
スポーツ射矢体験会



10月・11月
ソフトバレーボール体験会&交流会



9月 剣道連盟主催 段級審査 4名合格



11月
クリスマスリース



小学生ネオホッケー&ミニフロアボール



2月
バレンタインフラワーアレンジメント

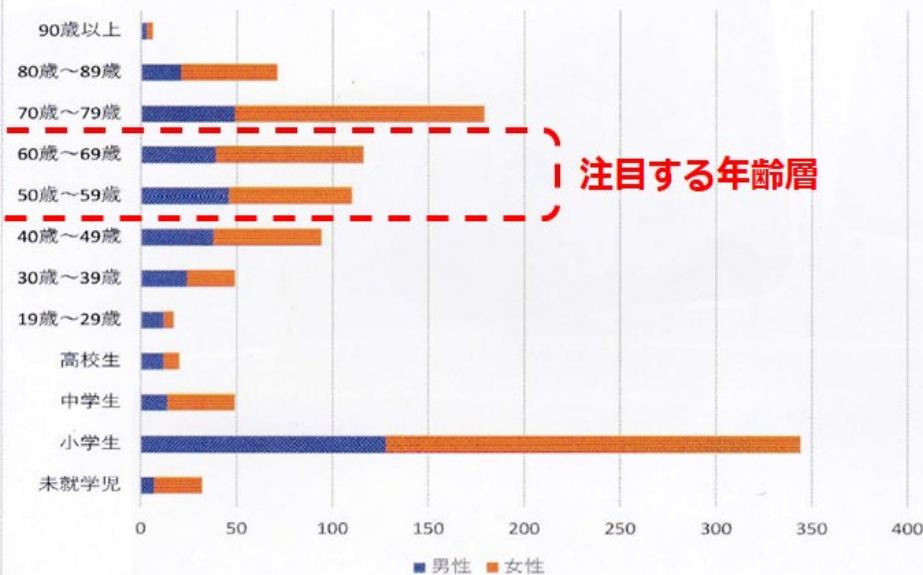
プロボノ支援

成果

マーケティング基礎調査

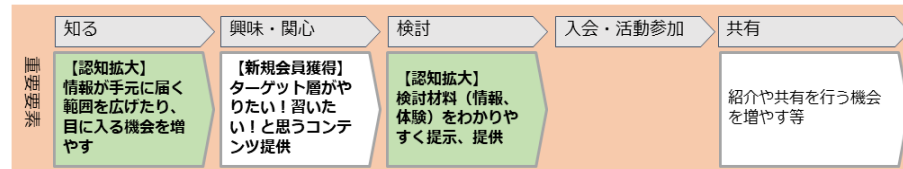
ヒアリングとインターネットを中心とした調査を基に、会員の認知～入会の流れや、ニーズ、倶楽部の強みを分析。新規施策も提案。

年齢層別構成

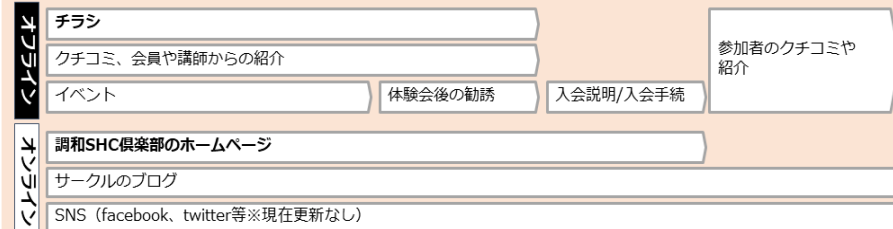


施策の整理

- 前ページの分析から出てきた施策を整理した結果、認知拡大、及びターゲット層に響くコンテンツ提供による新規会員獲得が課題と想定した。



認知拡大の具体的な施策案



けめカフェ（品川区）

活動紹介

設立

2015年（平成27年）4月発足

代表

板井 佑介 さん

主な活動

介護事業所のスペースを活用し、地域の誰もが参加できる交流イベントを開催

参加のきっかけ

お年寄りが専門職だけに囲まれる違和感。
世代をまたいだ共通理解が出来ていない！



プロボノ支援

成果

事業戦略検討ワークショップ

ワークショップでけめカフェ「らしさ」を可視化し、地域住民を巻き込んだ活動拡大に向けた具体的なステップを整理。



成果物(3) ゴールまでの道のり

ゴールまでの道のり

5年後に

- ①週1回のイベント（各回10人参加目標）
- ②けめカフェサポーター50人にする
を行います。

3年後に

- ①月1回以上のイベント
- ②けめカフェサポーターを20人にする
- ③外部の協力団体を5団体程度に増やす
を行います。

1年後に

- ①ケアメイト職員以外のけめカフェサポーター（登録ボランティア）を10人にする
- ②運営スタッフの組織化
- ※代表者・窓口・経理・イベント企画・広報（兼任可）
- ③ケアメイト職員以外のボランティアスタッフ中心のイベント企画・運営
を行います。



■明日から行うこと

- ボランティアスタッフを増やす
- ①けめカフェ紹介チラシ作成（ビジョン、活動内容）。参加者+ボランティアスタッフ向け。プロボノ/PJでのサポートも可能。
- ②西大井独自のFacebookを作成。
- ③けめカフェサポーターの連絡先グループ（メールリスト or Facebookメッセージグループ or LINEグループ）を作る
- ④現在のサポーター中心に③に登録してもらうよう声掛け