

事業名：

みんなとつながりたい『わ』・ プロジェクト

活動実績報告と
次年度計画

2026.2.14



団体名：

仁戸名コミュニティ『わ』

平澤香代子

目次

1. 地域の現状
2. 事業の目的
3. 今年度の実績（中間報告後10月～）
4. 主な成果
5. 今後の課題
6. 次年度の3本柱 なぜゆるeスポーツ？
7. まとめ

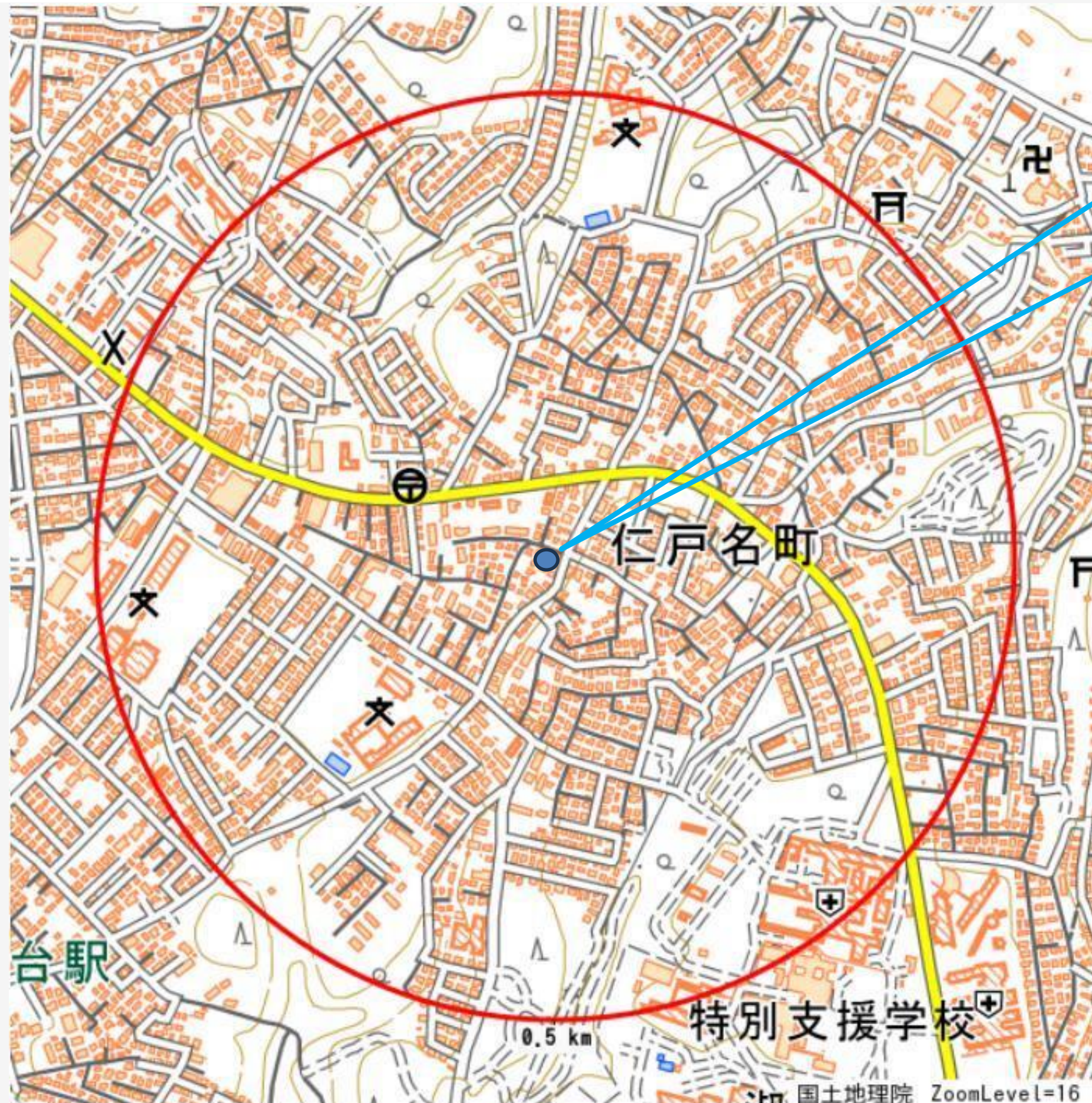


1. 地域の現状

データから見えてくるもの



資料1) 周辺地図(拠点から500m圏内)



拠点：みんなのたまりば わ



小学校 2
中学校 1
幼稚園 1
保育園 1
国立千葉東病院
歯医者 4
内科、小児科
整骨院 2
郵便局、銀行 3
コンビニ 3
ドラッグストア、雑貨店
スーパー、八百屋、洋品店
薬局、美容院、理髪店、
公園



仁戸名コミュニティ「わ」

資料2) 基本分析

調査地点 千葉県千葉市中央区仁戸名町 エリア範囲 1次:半径0.5km 2次:半径1km

データ名	人口				
	1次エリア	2次エリア	3次エリア	千葉市中央区	千葉県
人口総数	3,682	14,434		211,736	6,284,480
男人口	1,800	7,170		105,766	3,117,987
女人口	1,882	7,264		105,970	3,166,493
75歳以上	661	2,399		24,043	859,767
70-74	257	1,012		11,583	452,539
65-69	208	846		10,048	387,685
60-64	194	777		9,911	342,781
55-59	232	913		11,930	382,032
50-54	239	973		14,065	447,662
45-49	229	982		16,107	507,856
40-44	205	856		13,136	423,399
35-39	203	816		12,221	372,869
30-34	176	712		11,819	329,858
25-29	147	593		11,752	311,470
20-24	143	581		11,786	316,219
15-19	126	562		8,366	281,545
10-14	132	565		7,721	264,645
5-9	144	567		7,214	248,798
0-4	128	501		6,893	221,053
年少人口(0歳~14歳)	404	1,634		21,828	734,496
生産年齢人口(15歳~64歳)	1,894	7,766		120,893	3,715,691
老年人口(65歳以上)	1,125	4,257		45,674	1,699,991
15歳以上就業者数	1,449	5,747		90,423	2,862,135
後期高齢者数(75歳以上)	661	2,399		24,043	859,767
データ名	世帯数				
	1次エリア	2次エリア	3次エリア	千葉市中央区	千葉県
一般世帯総数	1,611	6,321		108,870	2,767,661
単身世帯	615	2,372		57,085	1,003,440
2人以上世帯	996	3,949		51,785	1,764,221
核家族世帯	883	3,498		45,689	1,572,544
夫婦のみの世帯	299	1,177		16,140	572,435
夫婦と子供から成る世帯	417	1,679		22,278	755,321
6歳未満世帯員のいる世帯	121	477		6,555	210,126
65歳以上世帯員のいる世帯	708	2,718		29,713	1,090,448
持ち家世帯	1,084	4,266		56,164	1,764,179

500m圏内
65歳以上 30.6%
75歳以上 18.0%

千葉市
65歳以上 21.6%
75歳以上 11.4%

千葉県
65歳以上 27.1%
75歳以上 13.7%

全国
65歳以上 28.8%
75歳以上 16.1%



2. 事業の目的

1. 高齢者の孤立予防
2. 相談につながる入口づくり
3. 多世代交流の促進



これらの問題を解決するために

民間で、地域の人々でできること
仁戸名コミュニティ『わ』でできること、したいこと



- 地域課題の共有
- 地域住民の参加・協力
- 自宅以外の居場所づくり
- 公共だけに頼らない
- 世代間交流
- 相談会・イベントの開催



3. 今年度の実績

相談会や、ワークショップ、講座



相談員

あんしんケアセンター松ヶ丘、介護支援員、
ケアマネージャー、介護福祉士、社会福祉
士、民生委員、ファイナンシャルプランナー、
調理師、整理収納アドバイザーなど

月 1 回（第 1 水曜日）のイベントを開催

- 5 月 7 日 無料よろず相談会 & ワークショップ（押し花小物づくり）
- 6 月 4 日 無料よろず相談会 & ワークショップ（バルーンアート）
- 7 月 2 日 認知症サポーター養成講座
- 9 月 3 日 無料よろず相談会 & ワークショップ（幸福だるまづくり）
- 1 0 月 2 日 無料よろず相談会 & ワークショップ（きらきらマグネット）
- 1 1 月 6 日 終活セミナー講座



12月27日 **スリッパ卓球大会**

1月7日 無料よろず相談会&ワークショップ（つまみ細工であそぼ）

2月4日 無料よろず相談会&ワークショップ（アンブレラマーカー）

予定）2月17日 仁戸名まつり プチのみの市とワークショップ

3月4日 **今どきの化粧法と撮影会**

番外編）松ヶ丘小学校アフタースクール

8月4日 きらきらマグネットづくり

12月5日 折り紙でクリスマスリースづくり

12月23日 新聞紙バッグづくり

2月6日 編み込みハートのミニバッグ

●多くの住民が参加できる機会を創出





番外編)

松ヶ丘小学校アフタースクール

8月4日

12月5日

12月23日

2月6日

きらきらマグネットづくり

折り紙でクリスマスリースづくり

新聞紙バッグづくり

編み込みハートのミニバッグ



高齢者の方に講師や補助をしてもらい
子どもたちと交流



◎このチラシご持参で飲み物がなんと無料！



に戸名(217)まつり



のみの市

あなたの知らないものは、私の欲しいもの！かも？

日時 2月17日 **火** 14～17時

場所 みんなのたまりば あ

対象 どなたでも！

幼児小学生には、
景品プレゼント！



200円～

水引小物販売



もらえらマグネットグッズ



親子でもOK！
もちろん
おひとりでも
材料費2個
500円

100円、200円、
500円均一など
お安くしてま～す



食器、洋服、小物、
アクセサリー・・・



令和7年度 千葉市中央区地域活性化事業 採択プロジェクト





みんなとつながりたい『わ』

無料よろず相談会

毎月 第1水曜日午後

介護のこと、認知症のこと、
お金のこと・・・
おしゃべりだけでも、お茶だけでも
(相談会でのお茶、コーヒーは無料です！)

さあ、一步、外へ出てみませんか？

第1回

2025/5/7(水)
13時～16時

毎回イベント開催
5/7 押し花小物作り
6/4 バルーンアート
7/2 認知症サポーター養成講座
*作品づくりは材料費がかかるものもあります

相談員
(回ごとに異なります HPや、当日掲示板上で)
千葉市あんしんケアセンター松ヶ丘、
民生委員、介護福祉士、看護師、
ケアマネージャー、
ファイナンシャルプランナー、
整理収納アドバイザー 他

場 所 “みんなのたまりば わ”
元斎藤豆腐店
仁戸名町5-27-8
070-9003-5278

令和7年 千葉市中央区地域活性化事業 採択プロジェクト

[HOME](#)
[みんなのたまりば わとは](#)
[高齢者・小中学生のご利用](#)
[一般貸しスペース](#)
[よくあるご質問](#)
[お知らせ一覧](#)
[事業利用](#)
[お問い合わせ](#)

2025
4/30

★

【重要】5/7(水) 中央区地域活性化支援事業 始動しま～す

検索

最近の投稿

8月はっぴーランチ会

活動報告9/2(水) 中央区地域活性化支援事業

第4回「よろず相談会」9/3(水) です

アフタースクールに参上！

6月、7月はっぴーランチ会

最近のコメント

表示できるコメントはありません。

アーカイブ

2025年9月

2025年8月

2025年7月

2025年6月

2025年5月

2025年4月

2025年3月

2025年2月

2025年1月

2024年12月

2024年11月

2024年10月

2024年9月

2024年8月

5月から第1水曜日午後、「よろず相談会」開催！

千葉市中央区地域活性化支援事業、採択いただいたので4月5日に協力者・賛同者さんが「みんなのたまりば わ」に集合してくれて、打合せをしました。

この補助金は、事業へのお金は使ってもよいが、それを行う人へは資金は使えないので(規定で使用できるものは細かく決まっている)みなさん、ボランティア。

協力者、いろいろな資格や特技をお持ちの方々に、ほんとうに心強い！

これから、この場所で、今まで外に出てこなかった方や、困りごとがある方の相談会を開き、この場で解決できなくても、いろいろな方へつないだり、またおしゃべりしたり、お茶飲みだけでも、この機会にご参加くださいませ。

いろいろイベントも考えていますので、楽しみにしていただけたらな～と思っています。

5月7日の相談員は、あんしんケアセンター松ヶ丘、民生委員、ケアマネージャー、ファイナンシャルプランナーの方々です(13時から16時)

そして、相談のない方でも無料で飲み物の提供もありますので、おしゃべりだけでもOK、5月のワークショップ「押し花小物作り」に参加だけでもOKです。

みなさん、お気軽にご参加してください～い!

14

のぼり旗

Instagram



みんなとつながりたい『わ』
プロジェクト

R7 千葉市中央区
地域活性化支援事業採択

4. 主な成果

1. イベント参加者が講座やWSをととても喜んでいただけ、外出機会の少なかった方が定期的に来られるようになったこと
2. 高齢者が“支援される側”ではなく、“担い手”として活躍する場ができたこと
3. 中学生ボランティアとの自然な世代間交流が生まれたこと
4. 初参加の男性が常連の方とすぐ打ち解けられる場所になっていること
5. たくさんの協力者、賛同者に出会え繋がりができたこと
(構成員の方々、あんしんケアセンターさん、ワークショップの講師の方々、中学生ボランティア)
6. この補助金受給団体の熱い想いの方々に出会え『おせっ会』が誕生したこと

5. 今後の課題

1. よろず相談の利用が想定より少なかったこと
2. 参加者が固定化してきていること
3. そして男性高齢者の新規参加が少ない

特に相談については、“相談”という言葉自体に心理的ハードルがあり、困りごとがあっても表に出てきにくい現状が見えてきた

6. 次年度の3本柱

1. 相談の見直し

単独の相談会ではなく、イベントと併設し雑談の延長で
自然につながる形に変えていきます
地域包括ケアセンターとも連携し、アウトリーチ型も検討

2. 男性高齢者の参加促進

健康や軽運動、趣味要素のある企画を増やす

3. “高齢者ゆるeスポーツ”の導入

3年計画

住民参加型のプロジェクトで地域の絆を深める

1年目 基盤作り

地域のニーズ調査とイベントの実験的实施

行事

月1回のイベント
年1回のスリッパ卓球大会
217(にとな)祭り

連携

町会、子供会、民生委員、ケアマネ、あんしんケアセンター、生活支援コーディネーター、中学生ボランティア、
松ヶ丘小学校アフタースクール

2年目 イベント拡大

地域全体と巻き込む中規模イベント

行事

月1回の相談会
年1回のスリッパ卓球大会
217(にとな)祭り
高齢者ゆる～eスポーツ

連携 左記に加え

淑徳大学看護栄養学部、
地元の商店街、公民館、ひだまり

3年目 定着と拡大

継続可能なイベントモデルの構築

行事

月1回の相談会
年1回のスリッパ卓球大会
217(にとな)祭り
高齢者ゆるeスポーツ
スポーツレクリエーション
(複数台でのスリッパ卓球大会 & 幼児児童もできるレクリエーション)

連携 左記に加え

小中学校、幼稚園、保育園



なぜeスポーツなのか？

高齢者の健康寿命の延伸と、地域における社会参加の推進は、これからの自治体行政にとってますます重要なテーマとなっています。とくに「**通いの場**」や**地域活動**など、**社会とのつながりを保つ**ことは、介護予防の観点からも重要な取り組みとされています。近年、このような社会参加の新たな手段として、**ゲーム・eスポーツが注目**を集めています

「高齢者のつながりと健康を育む デジタルアクティビティのすすめ」
介護予防・通いの場の新しいカタチとしての eスポーツ導入ガイド
千葉大学予防医学センター 社会予防医学研究部門 中込敦士准教授



高齢者における eスポーツの主なプラスの影響

認知機能への効果

- 注意力・実行機能などの認知機能が向上する可能性がある
- リズムゲームなどは脳の活性化に特に効果があると報告
- 認知症予防の一助になる可能性がある

身体への効果

- 軽い運動に相当し、フレイル予防に役立つ可能性
- 心拍数の上昇など、安全な範囲での身体活動が得られる

心理的な効果

- 達成感や楽しさによる気分の改善
- ストレス軽減やポジティブ感情の増加が報告されている

社会的な効果

- 世代間交流や仲間づくりなど、社会参加が促進される
- 外出機会が増え、孤立の解消につながる可能性

新規、男性高齢者
の来訪促進

地域住民との
交流増加

孫たちとの会話が
増える



地域・自治体・施設での導入事例

三重大学病院

- 高齢者の認知機能改善を目的にeスポーツを導入
- 医療機関が取り組むことで信頼性が高い

静岡県沼津市

- 地域の高齢者向けにeスポーツイベントを開催
- 交流促進と健康づくりを両立

奈良県川西町

- 町ぐるみでeスポーツを導入
- 高齢者の社会参加を促進

群馬県草津市

- 温泉地での健康増進プログラムとして活用
- 観光と健康を組み合わせた取り組み

埼玉県加須市

- 高齢者施設で定期的にeスポーツ教室を開催
- 参加者の笑顔や交流が増えたと報告

高齢者のスポーツ・文化交流イベント
「ねんりんピック」で、2024年から
eスポーツが正式種目になり、「太鼓
の達人」、「ぷよぷよ」で競う



高齢者ゆる～eスポーツで ウェルビーイング(Well-Being)を目指す

ゲーム機にあまりかかわってこなかった年代の高齢者。

比較的簡単で受け入れやすいゲームを通して、外出の機会を増やし、交流を図り、楽しみ、新たなことへの挑戦や生活に張りが生まれることを期待しています。

ウェルビーイング：身体的・精神的・社会的に良好で、「**生き生きと満たされた状態（よい状態）**」を持続的に追求する。単なる病気でない状態ではなく、幸福感や自己実現、働きがい、良好な人間関係を包括した「**よく生きる**」を目指して。



7. まとめ

みんなとつながりたい『わ』

小さな一歩から始めよう



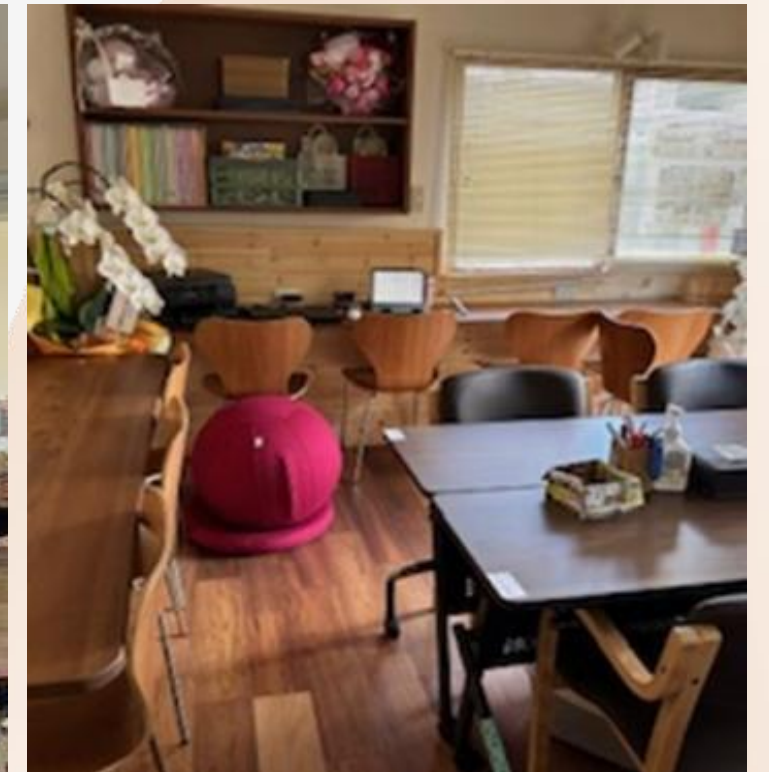
こどもや若者と高齢者 多世代交流が自然にできているまち

未来を担うのは、今の若者たちです。
斬新なアイデアや行動力を生かせる環境を整え、
まちづくりに主体的に参画してもらえよう、
大人ができることをサポートしていきたい。

次の世代に誇れるまちを創ろう

私たちが今行動を起こさなければ、次の世代に
誇れるまちを引き継ぐことはできません。

目先の利益だけでなく、長期的な視点を持ち、
高齢者だけでなく、中高年も、パパママ世代も
これからの宝である幼児、児童、生徒、学生、
みんなが明るい笑顔でいられるまちにできる
よう **小さな一歩** から始めよう。



みんなとつながりたい『わ』

厚生労働省は令和7年をめぐりに

高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援のもくてきのもとで、可能な限り**住み慣れた地域**で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう**地域包括ケアシステム**の構築を推進しています

認知症高齢者の増加も見込まれる今こそ、
多世代交流をしながら、まちのみんなが「人と人とのつながり」を大切にし、自然に「支え合って」「見守って」、できることはできる人が「手助けする」まちを目指して**みんなとつながりたい『わ』**



みんなとつながりたい『わ』・ プロジェクト

ご清聴ありがとうございました

仁戸名コミュニティ 『わ』