

Bチャレ 新たなつながり部門 実績報告書

団体名	NPO法人地域ネットワークとらいあんぐる	作成日	3月24日
事業名	“専門職と地域住民をつなぐ”架け橋事業		
協働団体名 及び役割 <small>(適宜枠を増減して記載してください)</small>	団体名	役割	
	申請団体（自団体）	企画・運営・関係構築と人材育成・高齢者の社会参加を促進する外注・関係各所との連携調整や情報共有と蓄積等の事務局機能	
	高齢福祉課地域包括ケア推進係	事業に対する援助と、関係各所との調整と体制整備	
	地域福祉コーディネーター・フミコム	地域の居場所におけるプログラム実施の調整と運営者とのつなぎ・事業運営サポートなど	
	東京都理学療法士会 文京区支部	理学療法士の派遣による地域住民との関係構築と助言、および地域で活動できる新たな理学療法士の発掘と人材育成	
	医療法人社団 龍岡会 龍岡栄養けあぴっと	地域で活動できる新たな管理栄養士の発掘と人材育成	
	あしたほっくり（ケアマネ等のグループ）	ケアマネ、看護師の派遣による地域住民との関係構築と助言、および地域で活動できる新たな人材の発掘と人材育成	
	保健室カフェ（保健師・看護師）	さきちゃんち・なかよし食堂でコラボ企画実施（看護師・保健師）	
	文京区ホーム栄養士会	管理栄養士の派遣による地域住民との関係構築と助言	
	地域の居場所（つゆくさ荘・ワークスペースさきちゃんち・しゃべり間処かづさや・こびなたぼっこ ※）	地域住民と専門職の関係構築の機会提供と専門職受入補助（架け橋）と活動への理解を深めるための学習	
ねづくりや	シニア食堂の開催協力		
ローソン千駄木不忍通店	シニア食堂の開催協力		

<p>提案背景・目的 エントリーシートと同様で可</p>	<p><提案背景></p> <ul style="list-style-type: none"> ●当団体は、多くの住民と継続的で良好な関係性を保持している。また、多職種の専門職とのつながりも多くある ●多くの住民は、できれば住み慣れた地域で過ごし続けたいと思っている。予防的な生活もしたいと思っているが、情報過多、あるいは情報弱者にとっては、どのような生活をすればよいのか分からない ●専門職の中には、仕事上で会う住民にもっと早い段階で会えなかったのだろうか？という課題を持っている人が多い。でもどこに行けば良いか分からない専門職がほとんどである。そこで、とらいあんぐるは「地域巻き込まれ型」として、「相談者と支援者（専門職）」という関係性を超えて、フラットで継続的な関係性を構築し個々人が抱える複合的な生活上の課題を早期に気軽に相談できる仕組みの中に専門職を招き入れたいと考えた ●専門職と出会った住民の距離を早めに近づける手法として「架け橋」という役割を住民にになってもらう ●当団体がこれまでの実践から得た知見やノウハウを強みとし、さらなる拡充を目指す事業展開が見込める <p><提案></p> <ul style="list-style-type: none"> ●地域住民の生活に近い地域の居場所で、「架け橋」としての役割を理解している住民チームが参加者住民と専門職の間に立って両者をつなぐ。この手法により、関係性の構築を促進され、地域住民が抱える多様な課題の相談を身近にすることで、重篤化する前に課題を予防的に改善していく仕組みを構築する ●地域住民と専門職の架け橋となる人材を発掘し、各地域にこの役割を担う地域住民をチーム化していくことで、地域住民の社会参加推進、および、地域のつながりの強化、さらには、持続可能な仕組みにする点からも重要と考える <p><目的></p> <ul style="list-style-type: none"> ●この提案のカギは「ともに暮らす・一緒に過ごす」である。専門職間の連携だけでは、このカギは実現できない。住民の力や思いをたくさんお借りすることで、このカギである「ともに暮らす・一緒に過ごす」ことができる豊かな地域包括ケアにつながると考えている。将来的には、区内全域の各居場所への展開を図ることで、地域のつながりを強化し、文京区の地域包括ケアの仕組みが分厚い「つながり」を土台とする持続可能な仕組みとなることを目指す。
---	---

①地域の中に入る専門職種を増やし、活動するプログラムを実施し、種類も増やす

○シニア食堂

- ・かづさや 8、10、12、1、2月（5回実施・専門職6人 参加者のべ85人）
- ・つゆくさ荘 5、7、9、1月（4回実施・専門職9人 参加者数のべ63人）
- ・なかよし 8、10、2月（3回実施・専門職7人 参加者数のべ64人）
- ・こびなたぼっこ※ 11、2月（2回実施・専門職2人 参加者のべ30人）
- ・スポット（ねづくりや、ローソン） 9、2月（2回実施・専門職3人 参加者のべ37人）

専門職合計合計27人（管理栄養士2人、理学療法士2人、ケアマネ10人、看護師11人、保健師2人）

参加住民合計279人

○「みんなでねっと」実施会場

- ・大塚地域活動センター オープンスペース及びオンラインと西武信用金庫本郷支店会議室及びオンライン 4月～2月16回実施

専門職合計24人（理学療法士12人、ケアマネ10人、医師2人）

参加住民合計580人

*いずれの活動もおしゃべりの中から専門性を生かせる場面があったら話してもらおうように促した

- ・理学療法士 「痛みコーチング」（腰痛、膝痛、肩痛、指痛などの方へ自宅でできる運動方法の紹介や、生活動作で痛みを出にくくする方法などをアドバイスし、生活の中でやってみてどうだったかを架け橋と話してもらおう。場合によっては理学療法士につなぎ次のアドバイスをもらう）
- ・ケアマネ「介護のおしゃべり会」（みんなでねっとオンライン参加者の中で闘病中の方が病院からケアマネを探しておくように指示される。ケアマネがどこにいる人でどうしたらよいか分からず、みんなでねっとオンラインでおしゃべりにつなげられた。文京区パーキンソン病の会の方とのつながりを持ち、オンサイトでも会う機会を得られた）
- ・看護師（認知機能が下がってきている独居男性に介護サービスの活用する情報を丁寧に説明。心臓手術前で不安な住民の傾聴など、病院とも連携して見守ることができた事例につながる）
- ・保健師（さきちゃんち保健室カフェとのコラボ企画実施・居場所でいつもの〇〇さんが意識を失った時、どうしたらいいの？をロールプレイで実施し、緊急時の住民の動きについて確認した）

事業実施概要

事業実施の準備も含めていつ、だれが、どこで、何をを行ったのかを具体的に記載してください

・皮膚科・形成外科医（クリニックに来る高齢者の足の爪に課題を感じていてBチャレに参加。参加してみると足の爪、指に課題を抱えている高齢者が多く今後も必要な機会と感じた。）

② 地域につながる専門職の人材育成・アドバイザーとの協議など

*理学療法士会、文京区ホーム栄養士会、あしたほっくり（ケアマネージャー等）とBチャレに参加してもらうため依頼書等を交わした

●理学療法士会文京区支部・アドバイザー活動を含む

*事業実施に関する随時の意見交換（Line,電話、対面による）

*活動に興味を持ち参加する人数が増えた（職場は他区でも文京区での活動に興味を持ち3人のPTが文京区支部に加入）

*メンバー全員と実施報告を共有する仕組みを確率させた

*活動に参加した住民の個別フォローができた

*多職種交流会の計画から参加

●龍岡会（管理栄養士）・アドバイザーとの活動も含む

*事業実施に関する随時の意見交換（Line,電話,対面による）

*育成方法について協議

*多職種交流会の計画から参加

*ホーム栄養士会との連携模索

●あしたほっくり（ケアマネ等）・アドバイザーとの活動も含む

*みんなでねっとオンラインに定番で参加協力を得られ、オンサイトには参加しづらい住民のフォローにつなげることができた

*シニア食堂では参加者の夫（参加していない）の支援につなげることができた

*シニア食堂にどこにもつながっていない参加者の夫を参加することにつなげられた

*延長支援として、知的障害のあるお子さんと2人で暮らす90歳のお母さんのゆるやかな見守りにつなげられた

*地域の診療所勤務の看護師と連携して認知機能が下がってきている住民の見守りをつくれた

▽メンバー全員との情報共有ができず、育成機能がなかなかできなかったという課題あり（ミーティングを3月に実施予定）

●さきちゃんち保健室カフェ

*現役の専門職が多いため、シニア食堂の開催時間と合わず、年1回のさきちゃんちでのコラボ企画実施が今のところの活動となる

*とても知見に富んだ保健師がいるため、学習会などの企画協力を依頼する予定

●皮膚科・形成外科医

*日々の仕事の中で感じていたことと、とらいあんぐるの課題感があいみんなでねっとに参加

*3月にはシニア食堂にも参加

▽医療系のチームをつくっていくことが今後の課題

●延長支援について

場でつながった参加者で、その後の専門的なフォローが必要だととらいあんぐるで専門職で判断した場合、1回に限り専門職に対応をしていただいた。

今年度の事例

・家族に複合的な課題のある家庭に電話連絡をして訪問の約束→様子を伺い、地域包括が連携できるように情報を得てつなげた（ケアマネ）

・オンライン参加者（闘病中）がオンサイトにいる専門職に運動内容の相談をする→資料を作成してもらい、とらいあんぐるから参加者へお伝えした（PT）

・外反母趾で歩行に問題がある参加者に、参加後にLineで生活上の問題をヒアリングし、今後気を付けることのアドバイスをした（PT）

③ 地域住民と専門職の「架け橋」となる人材の発掘

*会のたびに、架け橋マインド（傾聴姿勢、ファシリテーターになる）を伝え続けた

*架け橋ミーティングを2月に2回開催（とらいあんぐるの思いや狙いを共有し、一緒に進めて行いたいと協力を仰いだ）

*シニア食堂での「オーラルフレイル予防」の理解の促進と実践

▽住民の「架け橋」を上手く機能させるためには、個人の育成よりもチーム化し環境を整備していくことを優先していくと良いことに気づいた1年だった

④ ①～③企画運営（とらいあんぐるの事務局機能）

・専門職の関係構築と人材育成に力を入れ、新たな専門職の参加や地域に参加する際のマインドを伝えることにつながった

・多職種交流会には8専門職26人が集い（文京区のみならず厚労省から参加もあり）和気あいあいとした雰囲気の様々なアイデアが出て、年度内にBチャレの中でそのアイデアを活用した

→高齢者が爪のトラブルで困っていることが話題となり、爪の切り方、巻き爪にならないようにするには（医師）、つま先に届くようにするために

	<p>巻き爪にならないようにするにるための生活の中での工夫（PT）という話題提供につながった。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の社会参加を促進するために役割創出（普段から住民とのつながりを大事にし、とらいあんぐるの活動を通して「いきがい」を持ってもらえるように努めている） ・専門職参加の調整 ・専門職参加前の注意点を伝える（参加している住民の中で留意する必要がある方の情報共有など） ・参加後のフィードバック ・加寿多ねっとのチャット機能を活かした延長支援の実現 ・継続支援の実施
<p>事業に対する協働団体からのコメント <small>（担当課からのコメント必須、他は自由記述）</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> ・担当課…区で設置している在宅医療検討部会ワーキンググループには、当該団体代表者の大和田氏にも委員として参加いただき、活発に意見交換を行った。その中で、高齢者等の孤独・孤立を防止する取組として、専門職同士の「顔の見える関係」構築とともに、その専門職と住民をつなぐ地域の「架け橋」の確保・育成の重要性が共有されたところである。現在Bチャレにおいて当該団体で実施している、地域に身近なところで「架け橋」となる人材を育成し、住民と専門職をつなぐとともに、地域の様々な主体をエンパワメントしていく取組が今後一層求められていると考えているため、本事業の更なる推進を期待したい。 ・専門職…職場が他区であるが、Bチャレの活動を知り東京都理学療法士会文京区支部に加入した ・専門職…クリニックで診る患者さんが、こうなる前に地域で会えないかと思っていました。できる範囲で地域活動していきたいです ・専門職…地域との関わり方がわからなかったので、参加できてラッキーです ・専門職…こんなことやっている自治体、他にないです！関わっていてワクワクします ・専門職…参加している住民が自分の生活にはこれをと、かしこく選択できるようになってきているのがわかります。やりがいを感じます ・架け橋人材「〇〇さんお元気かしら」と名前を覚えて気に掛ける存在を持ち出している ・架け橋人材「勉強のために、他のシニア食堂にも行ってみたい」などなど

利用者からのコメント (アンケート結果など)	<ul style="list-style-type: none">・参加者…手術前に会わせてくれたのね。お気遣いありがとう・参加者…みなさんの足を見る機会なんてないので今日はよかった。自分だけじゃないと分かったら頑張る気力がでてきた。教えていただきありがとう・参加者…楽しい時間で、学べる時間、とっていい！私、気になる人に声かけてみますね・参加者…私よかった～！どうしようかと思っていたの。今日で安心できました・参加者…からだ弱ってきているのに自分で調べてやらないといけなのは辛いです。手を差し伸べてもらえて嬉しかった などなど
協働による効果	<p>地域包括ケア推進係との協働で、新たなつながりの提供や、包括所長会議の際にBチャレの紹介をする機会をいただけた。</p> <p>社協コーディネーターには、どの活動においても調整役をいしていただき、フミコムには特に企業との調整や運営にご協力いただいた。</p> <p>理学療法士との連携では、生活の中で痛みを予防するために習慣にすると良い動きを多くの住民が知ることとなってきている。また架け橋が「ともに暮らす・一緒に過ごす」ことで、1人でも多くの住民が予防的な動きを「やってみる・続けてみる」という行動変容できる環境づくりができた。</p> <p>管理栄養士に昨年度作成してもらった居場所で「安全に楽しく調理するために」が定着し、スタッフ、参加者全員で確認する習慣がついている。</p> <p>あしたほくくと連携する中で、社協のコーディネーターと、あんしん相談センターなどと連携して、それぞれの見守りをつくることができた。</p> <p>暮らしの保健室とのコラボでは「応急処置法」についてロールプレイをしてもらえるように提案した。今後、居場所で必要になってきそうな項目なので、住民の意識でくりとしても有意義だったと言える。</p> <p>ホーム栄養士会はまだメンバーが少ないが、じっくり関係性をつないで地域で活動する管理栄養士と一緒に発掘していきたいと思っている。</p> <p>皮膚科医と連携で、新たなつながりや情報に出会い、「加寿多ねっとレター」も作成でき、登録者963名に繰り返し配信し情報提供できた。</p> <p>各居場所のメンバーとは、実施のたびに関係性が深まり、居場所ごとの特性理解につながったり、Bチャレの目的についても繰り返し伝えられた。</p>

<p>成果目標の達成度 (スタートアップ会議・中間報告会を通じて設定した目標について結果はどうだったか、そう判断した根拠を記載してください)</p>	<p>①地域の中に入る専門職種を増やし、活動するプログラムを増やす： ・新しい職種として、医師、保健師の参加があった ・プログラムの増加→シニア食堂（2か所、3月にトライアル1か所）、みんなでねっと（昨年度に9回→16回に。参加人数は387人→580人に） ・架け橋を通じて専門職と住民が気軽にコミュニケーションできるようになってきている *参加専門職のべ51人参加（計画通り） *達成できた</p> <p>②地域につながる専門職の人材育成： ・特に東京都理学療法士会文京区支部との連携が良好で、新人育成、報告書の共有など順調に関係形成ができています ・さきちゃんち「保健室カフェ」とのコラボ企画が実現でき（保健師、看護師）、新しい専門職と顔の見える関係ができた ・新しい専門職として医師が参加 *住民に新たなつながりを提供でき達成できた</p> <p>③地域住民と専門職の「架け橋」となる人材育成： ・個人を育てる視点よりもそれぞれの良さを発揮できるようなチームを作ることが良いと感じた ・みんなでねっとには任せられる架け橋は1人できたが、オンラインとオンラインに専門職が入る場合もあり、今後はチームづくりを進めたい ・個人の育成ではなく場を育てて環境整備をしていくことが必要と感じている ・架け橋ミーティングは2か所で開催し、認識の共有や他の食堂に見学に行くなどの積極性を引き出すことにつながった ・計画ではのべ94人の参加だったが、のべ25人という結果になった（この中には、謝礼を受け取ることに慣れていない架け橋もいた。実際には謝礼を受け取らずに活動していただいた方がのべ17人いらっしゃった。来年度は謝礼の受取についても丁寧に説明をしていく予定。また、早い段階でチームをつくれるように働きかけたい）→来年度の課題とする</p> <p>④①～③の企画運営： ・専門職が参加できる「場」の開拓→達成 ・専門職グループによっては関係構築ができています→部分的に達成できていないグループとの関係構築は継続中 ・個々の専門職の特性をとらいあぐるが把握している→達成</p>
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の社会参加→来年度の継続を打診したところご快諾いただいている→達成 *参加人数のべ869人（目標は960人なので参加者としては達成していないが、つながるオンライン加寿多ねっとでの配信をカウントすると、869人+6,650人となる。また、みんなでねっとの告知の際に「モーリンのお友だちの〇〇が遊びに来ます！」を換算すると、その人数は優にのべ人数が20,000人を超える。今後も、加寿多ねっと事業も駆使しながら、区民に専門職と気軽におしゃべりできる機会が文京区にあることをお知らせし続けていきたい。）
<p>今後の活動予定 (Bチャレでの成果を踏まえて、今後はどう展開されるのかを記載してください)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ①地域の中に入る専門職種を増やし、活動するプログラムを実施し、種類も増やす <ul style="list-style-type: none"> ・実施する地域の拡大 ②地域につながる専門職の人材育成 <ul style="list-style-type: none"> ・グループごとに、活動に参加している専門職の活動報告が共有されている環境づくりをする（グループ内での方法についてご提案） ・この活動に参加する専門職の横のつながりができる環境づくりをする（多職種交流会） ・加寿多ねっと事業でつながりがある、歯科医師・歯科衛生士とも横のつながりができる環境づくりを続ける（多職種交流会と個別） ③地域住民と専門職の「架け橋」となる人材育成 <ul style="list-style-type: none"> ・「架け橋」となる人材の発掘とチーム化 ・傾聴やファシリテーションなどの研修受講の検討 ・オーラルフレイル予防の理解と定着 ④①～③の企画運営 <ul style="list-style-type: none"> ・①～③の企画運営（とらいあんぐる事務局機能）*関係構築が最重要

別紙 1 : 事業スケジュール(報告版)

別紙 2 : 収支報告書

別紙 3 : 関係者マップ



※追加別添 1 : この事業を通じて制作したチラシなどのデータ

※追加別添 2 : この事業の様子が分かる公開可能な写真データ（10枚以内）

※追加別添 3 : 事業実施にかかった費用の領収書

【提出先】

E-mail : fumikomu@bunsyakyō.or.jp 問合せ : 03-3812-3044

④架け橋（つなぎ役）の体験機会	●2	●2	●3	●3	●2	●2	●2	●2	●2	●2	●3	
企画アドバイザーとの協議												
			●			●		●				
企画運営・事務局活動												
フミコム/関係課との会議	●			●			●			●		

別紙2：収支報告書

団体名：NPO法人地域ネットワークとらいあんぐる

収入 776,500 円

費目	予算額	積算根拠
「Bチャレ」助成金	776,000 円	
団体自己資金	500 円	
	円	

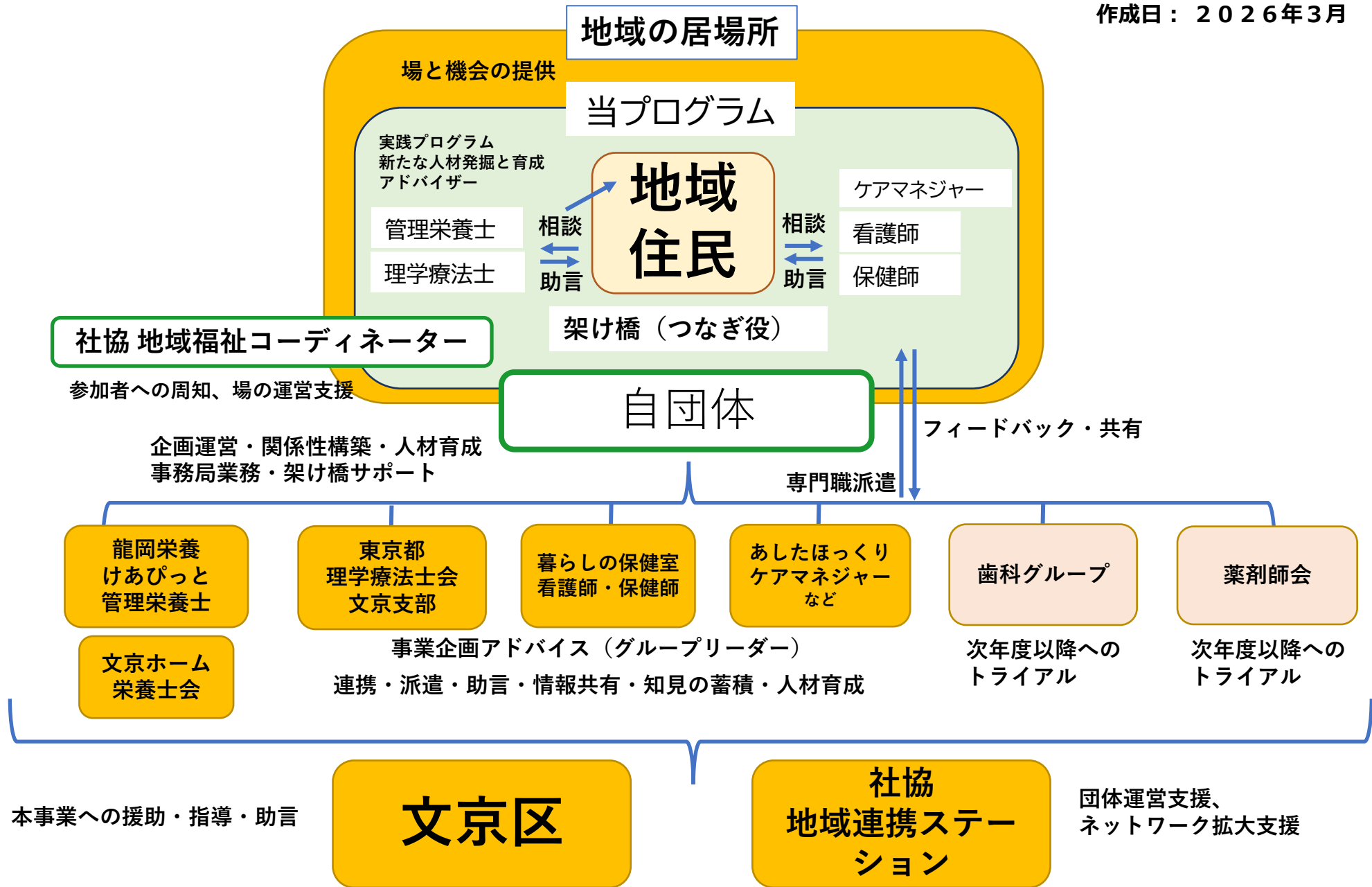
支出 776,500 円

費目	予算額	積算根拠
専門職謝礼	204,000 円	4,000円×51人（みんなでねっと16回開催 内6回2人担当、延長支援2人計24人、シニア食堂計16回開催 内7回2人担当、1回4人担当、延長支援1人計27人）
専門職受入補助者報酬（架け橋）	12,500 円	500円×25人
企画アドバイザー料	15,000 円	5,000円×3人 （理学療法士等専門職、管理栄養士、ケアマネージャー）
企画運営事務局活動費	495,000 円	45,000円×11か月 関係構築・人材育成（専門職）・連絡調整・成果や課題の蓄積と共有・高齢者の社会参加を促進する外注費・架け橋発掘と研修・役務費
助成金返金	50,000 円	

別紙3：関係者マップ

団体名：特定非営利活動法人地域ネットワークとらいあんぐる

作成日：2026年3月



無料

「みんなでねっと」 モーリンと一緒にフレイル予防体操！



文京区フレイルトレーナーのモーリン(大和田裕美)です
「みんなでねっと」は、「つながるオンライン”加寿多ねっと”」
から生まれたサークルで、オンラインと対面の両方で楽しく
活動しています

●日時:毎月第2・第4水曜日(祝日除く)
10時20分～11時(約40分間)

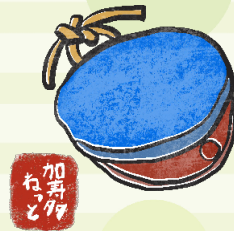
ご準備してネ!
・動きやすい服装
・タオル
・水分補給の飲物

●場所:大塚地域活動センター(茗荷谷駅徒歩すぐ)

●スタッフ:モーリンとフレイルサポーターたち



「加寿多ねっと」にも
ぜひご登録ください♪



みんなで体操した後には…

* 11時5分～11時45分 出入り自由・予約不要・参加無料



◆スマホなんでも使い方相談

モーリンやサポーター、時には学生さんにスマホの使い方を
楽しくおしゃべりしながら教えてもらえます



◆専門職とおしゃべりタイム

モーリンの友だちの専門職が時おり遊びにきます。
おしゃべりの中にフレイル予防のヒントがあるかも♪

*アドバイス等は個人の責任でご活用ください

おつゆの会・つゆくさ荘

つゆくさ食堂

みんなで作って、
お夕飯食べましょう♪♪



奇数月第4水曜日16：00～18：00

エプロン、頭に巻くモノ、手拭きタオル

会場利用料：100円

NPO法人地域ネットワークとらいあんぐる・モーリン 090-2747-5717

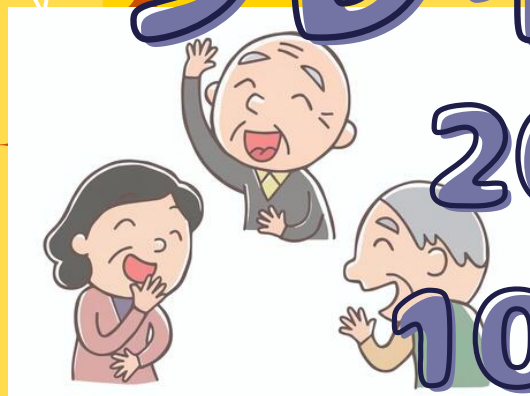
「みんなであつと」

モーリンとフレイルサポーターと一緒に

フレイル予防体操

2026年1月14日

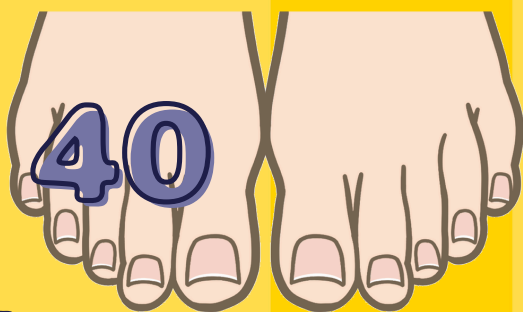
10：20～11：00



形成外科・皮膚科医テツシ-と
足のトラブルあれこれ

おしゃべり会

11：05～11：40



会場：西武信用金庫 本郷支店

4階会議室

主催：NPO法人地域ネットワークとらいあんぐる

共催：西武信用金庫本郷支店

協力：文京区社会福祉協議会





おひとりさまの・のり佃汁

材料 1人分

のりの佃煮	大さじ 1/2
かつお節	1/2 袋 (2g)
和風顆粒だし	小さじ 1/3
塩	ひとつまみ
お湯	150ml
小ねぎ	適宜
白いりごま	小さじ 1/3

作り方

- ①小ねぎを小口切りにする。かつお節は袋の中でもみ、細かくする。
- ②お椀に A を入れる。
- ③②のお椀にお湯を注いでよく混ぜる。
- ④小ねぎと白いりごまをちらす。





