門真市「 ゆめ伴（とも）プロジェクト in 門真
～認知症になっても輝けるまちをめざして～」

キーワード	認知症の人と共につくるまちづくり

○ 自治体情報（令和元年９月３０日現在）

人　口	121,728 人	高齢者 人　口	35,984 人 （高齢化率 29.5%）	面　積	12.28 ㎢
市の紹介	門真市は約４－５km 四方の正方形状。 交通機関は 京阪電車・京阪バス・モノレール・大阪メトロ があり、さらに国道 163 号線、中央環状線・ 第二京阪などの幹線道路が通り、アクセスの利便性が高い。				

①　活動の概要

取り組み内容	認知症の人や高齢者が、街の中で輝きながら 生きがいや楽しみ、夢が実現できるまちづくり。
取り組みの 実施主体	門真市介護保険サービス事業者連絡会・門真市地域包括支援センター 門真市社会福祉協議会・くすのき広域連合門真支所・地域活動団体
連携した機関等	行政・地元企業・保育園・地域住民・寺社
活動開始時期	平成 30 年４月から

＜私たちの想い＞　～認知症の人と共に楽しみを探し続ける～

認知症になっても、夢をもち、夢をかなえたい。そしてその夢をかなえる道のりを、まち全体で伴走していこうと「ゆめ伴（とも）プロジェクト」と名付けました。

一人ひとりのささやかな夢をかなえるために、認知症の人や地域の人、企業・介護関係者・行政・社会福祉協議会職員の想いが一つにつながり、様々なワクワクするような活動や場を創り出しています。

そこで地域の人が認知症の人の喜びや感動を共有することにより、絆が深まっていきます。「共に楽しむこと」「つながること」「やってみること」を大切に、これからも夢のある活動を展開していきたいと思います。

ゆめ伴マーケットスタッフ写真

② この活動に取り組んだきっかけと経過

＜ 活動のきっかけ ＞

「認知症の人の笑顔からの気づき」（平成 28 年）

認知症の人や高齢者がオレンジ色のＴシャツを着て
市内のコースを市民と共に歩き、ゴールをめざす
「ＲＵＮ伴＋門真」を平成28年より開催。
（主催：門真市介護保険サービス事業者連絡会）
日頃は無表情な認知症の方が、ゴール時に見せて
くれた晴れやかな輝く笑顔に感動したと共に
街の中で活躍したり、楽しんだりする場が
ほとんどないことに気づかされた。

「認知症のお母さんと娘さんの声がきっかけに」（平成 29 年）

「認知症の母はまだまだ働きたいと言っています。
以前のようにキラキラ輝いていてほしい！
認知症なっても希望を失ってほしくない！
認知症になっても輝ける場所があったらいいのに！」
という、娘さんの声を聞いたケアマネジャーが
このお母さんが活躍できるカフェを創れないかと
周囲に相談したところ、共感の輪が広がった。

「みんなでつながって、認知症の人が輝ける場や活動を創ろう！」（平成 30 年）

門真市介護保険サービス事業者連絡会（約 250 事業所）
門真市社会福祉協議会、くすのき広域連合門真支所
みんなのかどま大学、NPO 法人門真市まちづくり研究所
クリエイティブチームプラスあるふぁが連携し
「ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会」を
平成 30 年４月に発足。

認知症の人が参加できる場や活動を街中にバリエーション豊かに創っていくこととした。

ゆめ伴プロジェクト in 門真実行委員会は令和元年度に次の賞を受賞しました。

◎令和元年 厚生労働省
「第８回健康寿命をのばそう！AWARD！」
厚生労働大臣最優秀賞を受賞。
◎令和元年 NHK 厚生文化事業団
「第３回　認知症とともに生きるまち大賞」の大賞受賞。

＜ 活動の経過について ＞

活動を行う中から、様々な「やってみたいこと」やアイデアが生まれ、みんなの力を合わせて「やってみた」ところ、活動が徐々に広がり増えてきたという流れで現在に至っている。

平成 28 年 10 月	RUN 伴+門真　開催⇒毎年 1 回開催
	RUN 伴コンサート　初開催⇒毎年 1 回開催
平成 30 年　4 月	ゆめ伴プロジェクト実行委員会　発足⇒毎月 1 回実行委員会開催
〃　5 月	ゆめ伴ファーム　開拓⇒毎月 4 回畑作業実施 綿花プロジェクトスタート⇒綿花栽培、収穫後の種取り、糸紡ぎなど随時実施
〃　8 月	ゆめ伴カフェ　初開催⇒2ヵ月に一度開催
平成 31 年　3 月	ゆめ伴サロン　初開催⇒毎月 2 回開催
令和元年　5 月	ゆめ伴マーケット　初開催⇒毎年 1 回開催予定

③ 活動内容

RUN 伴+門真　～みんながみんな英雄になる 1 日～

「車いすのお父さんをマラソン大会に参加させてあげて元気になってもらいたい！」

認知症の人と家族や認知症サポーターがペアになり約 200 人のランナーが市内を助け合いながらゴールをめざすスポーツイベント。
認知症の人が安心して楽しく参加できる地域活動であるとともに、地域住民が認知症の人と楽しむことで認知症への理解を深めることを目的としている。
地元企業が休憩地点の提供や応援・PR などで協力。
市内のスポーツイベントと同時開催し、若い世代とも関われるよう工夫をしている。
毎年 11 月に開催。
また、同時開催で中継地点やゴール地点で認知症サポーター養成講座を実施

【スタッフ】介護・福祉・医療関係者約 50 人の RUN 伴実行委員会が実施
【参加者】合計約 200 名～300 名
　施設・グループホームの入居者や、在宅の要介護高齢者など 90 名～100 名
　ペアを組んで参加する家族や介護スタッフ、市民の方など約 100 名
　中継地点などでの応援者が約 100 名
【協力者】地元企業などが場所の提供や協賛金の協力。ボランティア団体が随所で協力

ゆめ伴カフェ　～おしゃれな空間でお客様と一緒に笑い合う至福の時間～

**まだまだ何でもできる！と認知症であることを受け入れられないお母さんに
おしゃれなカフェで活躍してもらいたい！**

認知症の人と地域の人が共にスタッフとなり、お客様をおもてなしするカフェ。
毎回、認知症の人約９名がスタッフとして活躍。
また、カフェの開催日だけでなくカフェ企画会議にも参画し、そこで出された、アイデアや意見をカフェに反映させている。
地域の人は認知症の人とペアになりサポートを担当。
場所は、門真市内のレストランカフェの協力を得て、カフェ定休日を利用し２ヵ月に１度開催している。
不定期だがお寺でも開催している。

【スタッフ】認知症の人、
市民ボランティア（認知症サポーター、認知症予防リーダーなど含む）
ゆめ伴実行委員など約 20 名のカフェスタッフ
【参加者】座席数 20 名の事前予約制。地域の人や家族、関係者など
【協力者】ハッピービーンズカフェ、願得寺（場所提供）

ゆめ伴ファーム　～土の香りの中でゆるやかに時間が流れる癒し空間～

畑にいるだけで気持ちいい！体を動かしたい！

認知症の人や地域住民が共に地域交流の畑を耕し綿花や野菜の栽培を行っている。
畑は、グループホームの約 90 坪の畑を活用。
認知症の人や高齢者で「畑仕事をしたい！」「昔、畑をしていた！」「体を動かしたい！」という人が畑作業に参加している。
地域の高齢者が主体となり、認知症の有無にかかわらず、一人ひとりのペースで、汗を流し楽しみながらの畑作業は参加者の心身の健康につながっている。
近隣の保育園児たちも遊びに来ており、認知症の人や高齢者自身が多世代交流の場を創る担い手にもなっている。

【スタッフ】地域の高齢者約 10 名、地域包括支援センター2 名、ゆめ伴実行委員 1 名
【参加者】近隣の保育園児や、認知症の人や地域の人が遊びに来る
【協力者】街かどケアホームれんか（畑の場所提供）

ゆめ伴サロン　～認知症の人と地域の人が出会い、友情を育む空間～

膝が悪いけど何かしたい！手作業や会話を楽しみたい！

認知症の人や地域住民が集い、手作業や会話を楽しみながら時間を過ごすサロンを月２回開催。ゆめ伴ファームと同敷地内の屋内で、同日に開催。膝が痛いなど、畑仕事が苦手な方でも参加できる活動としている。
またダンディコーヒーと称し男性高齢者チームがハンドドリップコーヒーを提供。
コーヒーを淹れる役割を担うことで男性も参加しやすい体制づくりをしている。

【スタッフ】ゆめ伴実行委員２名、
地域包括支援センター２名
市民スタッフ２名（認知症サポーターなど）
ダンディコーヒー２名
【参加者】地域の高齢者や認知症高齢者など、約 15 名
【協力者】街かどケアホームれんか（サロンの場所提供）

綿花プロジェクト　～多くの市民も巻き込んだ、認知症の人と共に紡ぐ「糸」の物語～

昔、門真でも盛んだった綿花をゆめ伴ファームで栽培。
認知症の人と共に収穫した綿の実から糸を紡ぎ、
地元の織物専門家の協力をタペストリーやコースターなど自主製品を製作。
今年は収穫した綿花の種を約 500 人の市民に配布し、
地域全体のまちづくりプロジェクトを展開中。
今後、完成する自主製品は地域の絆の結晶として
「ふるさと納税返礼品」の登録をめざす。

【スタッフ】ゆめ伴実行委員１名
ゆめ伴織姫コットンクラブメンバー５名
【参加者】糸紡ぎ体験会を年３回程度開催し
糸紡ぎの指導などを実施
【協力者】染色専門家、織物専門家、糸紡ぎ専門家

ゆめ伴マーケット　～地元企業のアイデアでスタートしたプロジェクト～

地元企業の発案で、グループホームの敷地を活用し
地域の花屋、タオル屋、パン屋、駄菓子屋などの
企業が出店。
認知症の人が１日店長になり、地域住民に向け
販売を通じて地域交流につなげているマーケット。
今年は 200 人以上が来場。
好評により毎年１回開催予定。

【スタッフ】認知症の人、市民サポーター（認知症サポーター含む）
地元企業、ゆめ伴実行委員、介護関係者など、総勢 60 名程度
【参加者】地域の家族連れなど約２００名
【協力者】地元企業、保育園、ボランティア団体など

ゆめ伴コンサート　～認知症になっても歌で誰かを感動させることができる場～

歌が好きな認知症の人が主役となり輝くコンサートを
毎年１回開催。
イオン古川橋駅前店の特設ステージで、買い物客を前に
歌声を披露している。
さらに認知症の人と地域住民が一緒に歌う
「ゆかいなゆめ伴合唱団」を結成し
今後、様々なステージに出演する予定。

【スタッフ】ゆめ伴実行委員、介護関係者など、約１０名
【参加者】認知症や高齢者の方々で歌が好きな方、約５名
【協力者】イオン古川橋駅前店（ステージの場所提供）、SA 門真の会（ボランティア）

④ 活動を進めていく上での工夫・配慮

～高齢者や認知症の人と、その家族～

▶日頃からの会話を大切にした。（何気ない会話から知ることも多かった）
▶今までの生活の中や関わりの中から得意なこと探しや、興味を見出した。
▶自信をもって活躍できるような環境作り。

～地域の人～

▶それぞれの認知症の人の関わり方の情報共有。
▶認知症サポーター養成講座で「ゆめ伴」の活動を情報発信。

★ゆめ伴プロジェクト実行委員会では毎月会議を行い、プロジェクト全体及び
各活動の課題や評価、今後の方向性について検証を行っている。
★年１回（４月）、各活動の参加者が集まり、活動の振り返りや気づきなどの
意見交換会を開催。

⑤ 活動に取り組んで見えてきた効果・課題

＜効果＞

▶**認知症の人の効果** …家族以外の地域住民と関わりをもち役割を担うことで自信に満ちた表情に変わり、BPSD が軽減されるなどの変化が見られている。
（→80 代、Ａさんの事例参照）

▶**地域の人の効果** …認知症の人と自然に仲間となることで、認知症の人への理解が深まりさらに、認知症の人と共に活動に参加し楽しむことがその人自身の生きがいや喜びとなっている。
（→70 代、Ｔさんの事例参照）

＜80代、Aさんの事例＞
「1年半前は不安そうな表情だったAさんが、活動への参加を通じて仲間が増え、ついには新幹線に乗って厚生労働省での授賞式にも出席。最高に輝かれました！」

要介護認定を受け、デイサービスを体験利用したものの「何であんな所行かなあかんの！」と怒り介護保険サービスにはつながらず、娘さんと常に一緒に過ごし他者との関わりが殆どなかったＡさん。
娘さんから
「認知症の母はまだまだ働きたいと言っています！
以前のようにキラキラ輝いていてほしい！
認知症なっても希望を失ってほしくない！
認知症になっても輝ける場所があったらいいのに！」
という声から、ゆめ伴カフェがスタート。

Ａさんもスタッフとして参加されるようになりました。
カフェ初日は「帰る、帰る」と、最後まで居ることができずその後も娘さんへの依存傾向や不安から、娘さんの後ろに隠れるようにして、話しかけても小さな声で軽く微笑むだけでした。しかし、ゆめ伴ファームでの草抜き作業などにはのんびりと参加できるようになり、次第に顔なじみが増え、カフェへの参加もご自身から「カフェの仕事なら行きたい！」と話すようになりました。
カフェへ来られると自ら率先して洗い物などをし、晴れ晴れとした表情で帰っていかれます。
今では、早起きし「仕事に行くで！」と畑やサロンにも参加され、娘さんがそばに居なくても地域の方と笑顔で一緒に様々な活動に参加されています。
さらには、デイサービスへも行けるようになりました。
令和元年 11 月に本プロジェクトが厚生労働省の「第８回健康寿命をのばそう！

AWARD！」で最優秀賞を受賞し、授賞式に「みんなで行けば大丈夫だから！」と、ゆめ伴実行委員のメンバーでＡさんと娘さんをお誘いし、一緒に東京へ行ってきました。

Ａさんは、厚生労働省の中を颯爽と歩かれ自信に満ちた笑顔で表彰状を掲げておられました。認知症になっても、人と人との関わりの中で喜びや楽しみを感じて生きることができることを、私たちはＡさんから学ばせていただきました。

＜70代、Ｔさんの事例＞
「介護保険サービスを卒業し、ゆめ伴サロンでいきいきと輝いているダンディなＴさん。地域活動に参加するようになったのは、いろいろな出会いがきっかけ。」

約10年前に脳梗塞、２年前に膝の手術を行いデイケアに通っていましたが、外出することが少なく地域との関わりも薄かったＴさん。

そんなＴさんに地域包括支援センターの担当ケアマネジャーが市社会福祉協議会主催の「男のコーヒーハンドドリップ講座」を紹介。さらに美味しい珈琲を淹れることを通して地域活動への参加につながればと社会福祉協議会職員が、ゆめ伴サロンで「ダンディコーヒー」と称しておいしいコーヒーを淹れる活動をしてみてはどうかと提案。講座を受講した同じくダンディな仲間と共に、

現在、グループホームのご利用者や地域の方々と話を弾ませ、新しい仲間も増やしてくれています。

活動の中で、認知症地域支援推進員ともつながり、認知症サポーター養成講座やステップアップ講座、介護予防教室などにも参加され、活動の場は益々広がっているＴさん。介護保険サービスを卒業し、今は認知症の人や地域の人に喜んでもらいたいといきいきと活躍されています。

今では「とにかく自分も楽しむこと！何事も楽しくなければ、やっぱり続かんしね。それが一番じゃないかな」と、話しておられます。

認知症の人だけではなく、関わる様々な人も参加することを通じて輝くことができています。その秘訣は、やはり「共に楽しむこと」が一番大切であることを改めて教えてもらいました。

〈課題〉

- 各活動の開催頻度。
- 各活動の場所まで１人で参加できない方へのサポート。

⑦ 今後の活動展望（期待・予想される結果など）

様々な活動に参加される認知症の人や市民が増加し、新たな場や活動が自然発生的に創出していけることが期待される。
さらに、ゆめ伴プロジェクトの取り組みを門真市から各地に広げて、多くの認知症の人が輝ける社会になることを期待して活動していきたい。

この活動を通して見えてきたポイント

①～⑦の展開を繰り返しながら活動が広がり、バリエーション豊かなまちづくりが見えてきた。

活動の展開	ポイント
①認知症の人や家族の心の声や想いを聴く	• 認知症の人の声を聞き流さないこと • できないと決めつけないこと • あきらめないことが大切！
②聴いた心の声や想いをいろんな人に伝え続ける	• 小さなつぶやきが大きな展開につながることが多い！
③共感する人と想いが一つになり人の輪が広がっていく	• 専門職だけではなく多様な人とつながってみよう！
④認知症の人と共に活動の場をつくってみる	• 何でもダメ元でやってみる！ • 失敗してもOK！ • ゆるゆるでOK！ という空気感を意識してみよう！
⑤認知症の人と共に活動を楽しむ	• 支援する側、される側ではなく同じ視点で、同じ立場の仲間とし一緒に活動をすると絆が深まる！
⑥活動に住民、団体、企業を巻き込んでいく	• 楽しいところには人が集まってくる！
⑦多様な人と認知症の人が混ざり合う場が展開され認知症の人の声や想いをひろうことができるようになる。	• 認知症の人と感動を共有体験した地域の人や企業の人は、心を動かされ次の展開の活動で、活躍してくれることが多い。 • こうして、活動に自ら楽しんで関わってくれる人が増えていく！