

## 謹賀新年

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

### 新会長 ご挨拶

グループリビング運営協議会 会長  
NPO 法人暮らしネット・えん 代表理事  
小島美里



このたび3代目の会長となりました、グループリビングえんの森運営者小島です。

自己紹介を少し。2011年にJKA補助事業でグループリビングえんの森を開設（これが最終年度でした）、翌年2012年にこの「グループリビング運営協議会」が始まりました。高齢者や障がい者支援サービスは運営してきましたが、「自立と共生」を謳った高齢者の住まいは全く違う課題があり、悩むこともしばしばでした。先にスタートされていた仲間の助言はどんなに心強かったことか。

昨年、初代「グループリビング」の生みの親である西條節子さんは、90才を超えてケアの厚い施設に移られました。COCO湘南がモデルのJKA補助事業で開設されたGLが中心になってスタートした当会にとって、大きな衝撃でした。西條さんがCOCO湘南台を去られたことに象徴されるように、長期にわたる高齢期の「どこまで」の住まいなのか、共通の課題です。

ご承知のように「グループリビング」は公的な施設サービスの名称ではなく、有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅などの指定を受けたところもあります。しかし協議会に集まってくるグループリビングは、居住者が一方的にケアを受ける暮らしではなく、それぞれが役割を持ち、「地域の一員」としての活動があるといった共通点があります。「作りたい」と入会される方々も、このような住まい方に共感されていることでしょう。高齢期の住まいも多様化していますが、「これなら納得！」と思える形を目指しているのがこの会の仲間たちです。発足前から続く調査研究も、後に続く方々に情報提供するために必須。これには、全国の共同住居の研究者が参加して新しい視点を加えてくださっています。「どこまで」についても、昨年度の「地域ケア資源の連携」をテーマに、示唆を与えてくれています。

西條さん、星川さん（いぶりたすけ愛）と引き継がれたバトンには、たくさん成果や思いが託されています。会員の皆さんと一緒に進んでいきたいと考えております。どうぞよろしくお願ひいたします。

## コロナに負けるな、はね飛ばせ！

### ～「おでんせ」コロナ奮闘記～

おでんせ中の島  
藤井康雄



「コロナなんか負けてなるものか！」と言いつつもこの半年以上の自粛生活はかなりのストレスがたまっていた時期でもありました。

ところが「おでんせ」入居者の宮坂中々お元気で、それぞれの得意分野を活かしまして同好会を発足。それぞれ盛会、賑わいを見せております。

87歳を迎えた方が指導するダンス・カラオケレッスン、同じく手芸教室、折り紙教室などなかなか好評。外からの問い合わせも届いております。

「コロナ禍の中ではありますが、参加したいと思うのですがいかがでしょうか」

勿論、対策を十分にしたいうえで受け入れることにいたしました。

さらに一人暮らしの方などのストレスは想像以上のものがあります。おでんせで一度食事をなさった方からの問い合わせ「今は、食事会をやらないんですか？」

ならばやろうではないかと企画。限定3名の方を迎えて、にぎやかに開催、大いに喜ばれています。

「おでんせ」には今空室が二部屋あります。一度どんな暮らし方をしているか覗きに来ませんか！本日、奈良県から「テレビで拝見しましたが素晴らしい住まいです。見学に伺いたいと思いますが」との問い合わせがありました。

---

## グループリビング運営協議会メンバー募集中

グループリビング運営者はもとより、これから作りたい人、応援したい人、研究したい人、またグループリビングという名称に拘らず、グループリビングに類似した共生の住まいも対象にしております。

### 【活動内容】

1. グループリビングへの支援・相談
2. ワークショップの開催
3. ホームページの運営
4. グループリビングの調査研究
5. その他、本協議会の目的を達成するために必要な事業。

詳細は以下の URL にあります。

<http://glnet-groupliving.org/glnet/glnet-recruit>

## 新会員のご紹介

広島県福山市  
中川恵子



今年2月に入会の中川恵子といたします。よろしくお願いいたします。今、私たちは広島県福山市で初めてのグループリビングを作ろうとしているところです。10年ほど前に西條節子さんの本を読み、『グループリビング』という暮らし方を知りました。そして、退職したら私もグループリビングで自立して元気に、そして地域のみなさんの役に立つ老後を過ごしたい、と思ったのが始まりです。福山にはグループリビングはないので作ってもらえそうなところを探したのですが見つかることができず、では賛同者を募って自分たちでつくろう！と、スタートしました。賛同してもらえる人を探し、土地を提供していただける方を見つけ、現在9人（その内入居予定は私一人なのですが）で話し合い・準備を進めています。

グループリビング運営協議会へは、1月にCOCO湘南を見学させていただいて、その折にお誘いいただき、これからはいろいろな情報やアドバイスをいただけたらと思って入会させていただきました。

3月のシンポジウムで皆様にお会いできるのをたのしみにしておりましたので、直接にお目にかかることはできなかつたのは残念でしたが、今回のようなメールでのシンポジウムもよかったですと思いました。それぞれのグループリビングの様子を詳しく報告してあり、また、質問にもていねいにお答えいただき、私たちがつくるグループリビングのイメージづくりの参考になりました。そして、つくること以上に運営していくことの大変さもうかがい知ることができました。みんなで知恵を出し合い、賛同者や支援者の輪を広げ、ひとつずつ積み重ねていくこと、特に地域の人々の理解と支援がとっても大事ということがよくわかりましたし、つくってからの運営の基盤になるわけですから、これからじっくり取り組んでいこうと思います。また、総会ではオンラインでみなさんの顔を拝見できてよかったです。運営のご苦労や喜びなど、率直にお話しされていてとても共感をもって聞かせていただきました。

私たちは福山では初めての試みをしようとしていますので難しいことがたくさん出てくるのではと思っています。そんな時には会員の皆さまにご相談させていただければありがたいです。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

# 総会を開催しました！

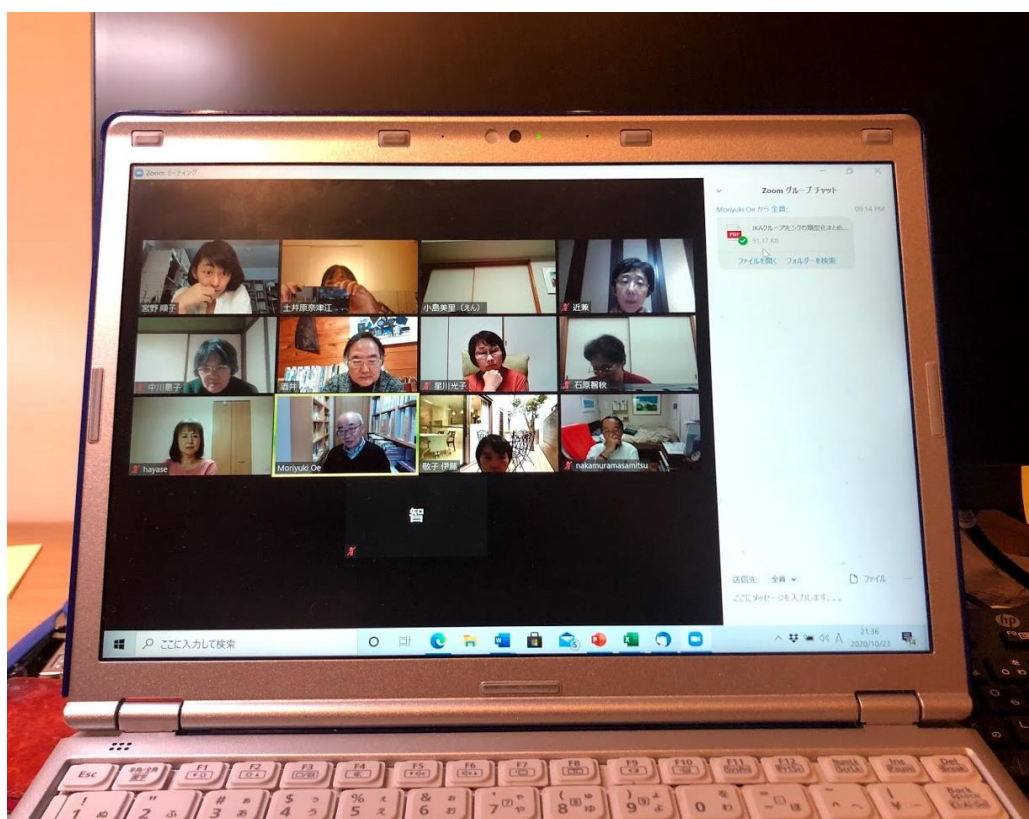
10月23日金曜日に第9回総会と第11回理事会を同時開催いたしました。今回は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、オンライン会議による初めての試みとなりました。

正会員28人中15人（内委任状4人を含む）出席のもと、真摯なる討議が行われ、すべての議案において可決承認されました。

特に、今年度は理事改選の年で、4年間努めてくださった星川光子氏に代わり、小島美里氏が新しい会長に選任されました。

総会の議事については6～14頁をご覧ください。

災害支援、勉強会のお知らせ等に活用するLINEの開設や、ZOOMなどのオンラインを利用した勉強会、ニーズ別：（運営者、作りたい人、居住者、興味がある人など）の勉強会を実施することになりました。



初めてのオンラインでの開催でちょっとしたトラブルもありましたが、滞りなく終了いたしました。総会後の懇親会も盛り上がり、終了したのはなんと10時半でした。まだまだ話したりない方も多かったことと思います。この続きはオンラインの勉強会や研究会で行いましょう。



# 座っている時間を短くして運動、身体活動を行いましょう！

## ～WHO の新たなガイドライン～

世界保健機関（WHO）が2020年11月25日に新たなガイドライン「運動・身体活動および座位行動に関するガイドライン（WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour）」を発表しました。本ガイドラインは子供、青年、成人、高齢者を対象に推奨される運動・身体活動量を提示するとともに、妊娠中や産後の女性、慢性疾患のある人、障がいを持つ人に向けて目安を示しています。

また、運動・身体活動に関するガイドラインでは初めて、長時間のテレビの視聴など、座ったまま過ごすこと（座位行動）を最小限にとどめて、低強度でも問題ないので身体活動を取り入れることを推奨しています。座位行動が多い生活スタイルは運動不足になりがちで、肥満やメタボリックシンドローム、高血圧などは、そのリスクを高めます。運動の継続は、全原因の死亡リスクの低下や心疾患、脳卒中などの予防になるとともに、うつ病や不安の軽減、認知機能の低下の低減などにも効果があります。高齢者にとっては、運動・身体活動を行うことで将来の介護や寝たきり予防につながります。

ガイドラインから高齢者に関する部分を一部抜粋して以下にまとめました。

### ●高齢者 65歳以上を対象に推奨される運動・身体活動量

- ◆ 1週間で150～300分の中強度の有酸素運動、もしくは75分～150分の高強度の有酸素運動、もしくはその組み合わせで同等の時間・強度となる身体活動を実施する。
- ◆ 1週間のうち2日は、中強度以上の負荷をかけた筋力トレーニングを取り入れる。
- ◆ 1週間のうち3日は、身体的なバランスや筋力を維持するための複合的な身体活動を行い、転倒を予防する。
- ◆ 座位行動は最小限にとどめ、低強度でもいいので身体活動に置き換える。

### ●慢性疾患（高血圧、2型糖尿病等）のある人

- ◆ ウォーキングなどの中強度の有酸素運動を週に150～300分以上、より強度の強い有酸素運動であれば週に75～150分、あるいは中強度の運動と活発な運動を組み合わせで実施する。
- ◆ 高血圧や2型糖尿病、がんなどの慢性疾患のある人も、ウォーキングなどの運動や身体活動を習慣として行う。
- ◆ 慢性疾患のある人は、運動をすることで、それぞれの病状の改善が期待できる。
- ◆ 必要に応じて医師などのアドバイスを得ながら、安全かつ効果的に運動を続けること。

### 参考文献

- 1) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour（ガイドライン本文）
- 2) ふじさわプラス・テンHP [世界保健機関（WHO）が新たなガイドライン「運動・身体活動と座位行動に関するガイドライン」を発表](https://www.keio.ac.jp/keio/physical-activity-guidelines/) - ふじさわ プラス・テン ([keio.ac.jp](https://www.keio.ac.jp/))

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

# 総会報告

議第1号

## 2019年度 事業報告書

### I 本会の現況

#### 1 会員の異動

本年度の入会並びに退会及び会員数は次のとおりである。

	正会員 (団体)	正会員 (個人)	賛助会員 (団体)	賛助会員 (個人)	学生 会員	合計
2018.3.31 現在	15	12	4	1	1	33
入会	0	1	0	0	0	1
退会	0	0	2	0	1	3
会費納入無	1	4	1	1	0	5
会員種別変更*	-1	1	0	0	0	0
2019.9.31 会計人数	13	10	1	0	0	24
2019.3.31 現在会員数	14	14	2	1	0	31

#### 2 役員の現員

理 事 8名（うち会長1名） ・ 監 事 1名

#### 3 第8回定時総会

○定時総会を次のとおり開催した。

日時 2019年10月27日（日） 10時00分~12時

場所 オーナーズテラス自由が丘

出席者数 正会員数 27名 出席者数 16名（表決委任者4名）

○議決承認事項

- 1) 2018年度事業報告について
- 2) 2019年度事業計画について

#### 4 役員会議

○第10回理事会を次のとおり開催した。

日時 2019年10月27日（日） 10時~15時

場所 オーナーズテラス自由が丘

出席者数 役員数8人のうち出席者7名（表決委任者1名）

○議決承認事項

- 1) 2018年度事業報告について
- 2) 2019年度事業計画について

## Ⅱ 目的事業

### 1 グループリビングへの支援・相談活動

①JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人暮らしネット・えん)に協力

- 1) 2018 年度 JKA 補助事業 自己評価、完了報告書、広報資料作成等
- 2) 2019 年度 JKA 補助事業 企画・運営、シンポジウム開催、状況報告書等作成、計画変更、完了報告書等
- 3) 2020 年度 JKA 補助事業 企画、申請書作成等

②グループリビングを作りたい人、入居したい人、興味を持つ人への対応。GLNET HP からの問い合わせ

2019.4.15 新潟県の方。GL の資料と見学希望。

2019.6.14 石垣島の方。GL を作りたい。

2019.9.18 神奈川県の方。GL を一緒に作る人を紹介して欲しい。

2019.11.4 神奈川県の方。川崎市の GL を紹介して欲しい。

2019.11.14 安心介護 WEB サイト運営者。GL の記事を掲載したい。

2020.1.17 GL の資料請求

### 2 シンポジウムの開催協力

2019 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力。

○シンポジウムを以下のように開催。

日 時 6 月 20 日 (土) ~ 8 月 20 日 (木)

場 所 メール

参加者 36 名

### 3 グループリビングの研究調査協力

2019 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力。

○高齢者グループリビングと地域ケア資源の連携に関する調査を行い、シンポジウムのベースとなる調査、報告書を作成。

### 4 ホームページの運営協力

○HP「自由な暮らし。自分らしく。ともに住まう。」を更新。<http://www.glnet-groupliving.org/>

\*2019 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力。

○HP「東北にグループリビングの暮らしを」を維持。

<http://www.group-living.org/>

\*WAM 助成で作成のため 5 年間維持が必要。

## 5 会報の運営協力

会報の作成と発信

年 3 回（メール等で関係者に配信）

\*2019 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」（事業主体 NPO 法人でのひら）に協力。

## Ⅲ 今後の課題

- (1) 今年度は新規の会員数は 1 であり、退会は 3 であった。昨年と比較し会員数は減少したが、会費収入額にほとんど変化はなかった。
- (2) グループリビングはケアを目的としない共同居住を実践しており、居住者は様々な地域ケア資源に支えられながら暮らしている。しかしコロナ禍では必ずしも地域ケアの連携がこれまで通りとはいかない状況が起きている。共同性のある生活が特徴のグループリビングにおいて、グループリビングの運営者は試行錯誤で運営している。この経験を収集・整理し、良い実践例等を情報共有することが必要である。2021 年度の JKA 補助事業のテーマは、コロナ禍における地域ケア資源との連携をテーマに申請中である。
- (3) NPO 法人でのひらに協力し行った「高齢者グループリビングと地域ケア連携に関する研究」は 3 年計画で、2019 年度はその 1 年目であった。調査は、会員の運営者、研究者の協力を得て、新型コロナウイルス感染拡大の前に調査が完了できたが、残念ながら集会形式でのシンポジウムは叶わず、メール形式の開催となった。しかしながら、これまでの集会形式でのシンポジウムは質疑応答の時間が少なく、質問数や回答者が限られていたが、メール形式では、参加者からの質問にそれぞれの運営者や研究者がじっくりと答えることができるという利点があった。来年の春に予定しているシンポジウムは新型コロナウイルスが収束しない可能性もあり、開催方法を検討する必要がある。
- (4) 新しい生活様式の一環でオンラインでの会議や講演会等が増えている。移動にお金と時間がかからないオンラインを活用することは、全国に会員のいる協議会にとって様々な可能性があると思われる。勉強会や相談などオンラインを利用した活動を行うことを提案したい。勉強会については、運営者、これから作りたい人、一般に向けてそれぞれのニーズに応じた会の開催が考えられる。オンラインの利用は情報交換や交流の機会を増やし、協議会の活動を活発化できるだろう。
- (5) 高齢者住宅を探している人やグループリビングをつくりたい人が HP や会員のグループリビングに連絡してくるケースが増えている。地域住民に向けて、啓蒙普及活動や情報提供を行うことは、会員数を増やすとともにグループリビングの入居率を上げ、グループリビングの普及につながる可能性があるため、今後力を入れることが必要である。
- (6) 協議会の活動は今年で 9 年目を迎える。この 9 年間で協議会のネットワークは強くなり、協力体制もできてきた。また、グループリビングは近年新聞等で取り上げられることが多くなったが依然として知名度は低い。協議会の活動をさらに活発化させ、グループリビングの暮らし方を社会に広げていくため、新たな活動を検討する時期にきている。



2019 年度 グループリビング運営協議会収支報告  
2019 年 4 月～2020 年 3 月末日（整理期間 2019 年 10 月 6 日迄）

## 収入の部

▲印減額（単位:円）

科目	決算額	予算額	増減	備考
年会費	360,000	350,000	10,000	
寄付	56,000	180,000	▲124,000	本売上等・WS 参加費等
雑費	2	100,000	▲99,998	懇親会費等、お弁当代（WS 時）、利息等
前期繰越収支差額	70,886	70,886	0	
収入合計（A）	486,888	700,886	▲213,998	

## 支出の部

▲印減額（単位:円）

科目	決算額	予算額	増減	備考
臨時僱益費	108,000	120,000	▲12,000	JKA 申請書類作成・協議会事務等
交通費	2,530	10,000	▲7,470	JKA 補助対象外交通費
通信費	44,619	41,000	3,619	郵送料、HP ドメイン更新費用、電話代等
支援費	300,000	330,000	▲30,000	JKA 事業自己負担分(272,506)
雑費	5,514	120,000	▲114,486	文具、振込手数料等
予備費	0	5,000	▲5,000	
支出合計（B）	460,663	626,000	▲165,337	
次期繰越収支差額 （A）－（B）	70,886	54,845	▲48,661	

## 2019 年度 監査報告

グループリビング運営協議会

会長 星川 光子 様

監 事 宮野 順子



### 1. 監査の概要

2020年10月6日、資料を送付いただき、2019年度の決算書類及び業務執行について監査を行いました。

### 2. 監査結果について

監査にあたり、決算書及び帳簿、通帳、領収書、伝票などを確認し、間違いのない適正な執行を確認しました。

### 3. 業務執行について

2019年度に協力したJKA補助事業「高齢者グループリビングと地域ケア連携に関する研究」では、調査については、新型コロナウイルス感染拡大の前に完了できましたが、シンポジウムは、メール形式の開催となりました。しかし、参加者からの質問にそれぞれの運営者や研究者がじっくりと答えることができるという利点がありました。

### 4. 今後の課題

協議会への問い合わせが増加するなど、社会的なニーズが顕在化してきています。全国に会員が点在する協議会の特質に合わせた、オンライン等のあらたな手段を用い、研究成果の蓄積および社会へ広く周知していく活動を期待します。

以 上

## I 本会の運営

### 1 会員の増強

JKA 事業の活動を通して会員の増強策を図る。

会員を通しての募集に力を入れる。

### 2 役員、顧問の現員

理事 8名（内、会長1名、理事7名）

### 3 第9回定時総会

○定時総会を次のとおりに開催する

日時 オンライン 2020年10月23日（金） 19時00分～21時00分

書面 2020年10月22日（木）

開催方法

オンライン 出席者にメールでアドレスを通知。

書面 出席者は、メール、または郵送で事務局まで連絡

### 4 役員会議

○第11回理事会（総会と同時開催）

日時 オンライン 2020年10月23日（金） 19時00分～21時00分

書面 2020年10月22日（木）

開催方法

オンライン 出席者にメールでアドレスを通知。

書面 出席者は、メール、または郵送で事務局まで連絡

○議決承認事項

1) 2019年度事業報告について

2) 2020年度事業計画について

3) 災害時等におけるグループリビングへの相互支援について

## Ⅱ 目的事業

### 1 グループリビングへの支援・相談活動

①JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」)に協力

- 1) 2019 年度 JKA 補助事業 自己評価、完了報告書、広報資料作成等(事業主体 NPO 法人暮らしネット・えん)
- 2) 2020 年度 JKA 補助事業 企画・運営、シンポジウム開催、状況報告書等作成等(事業主体 NPO 法人てのひら)
- 3) 2021 年度 JKA 補助事業 企画、申請書作成等 (事業主体 NPO 法人てのひら)

②グループリビングについての相談・見学対応等

### 2 シンポジウムの開催

○シンポジウム

令和元 2 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会を作る活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力。

日時 2021 年 3 月初旬

場所 未定

### 3 調査研究

2020 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力

### 4 ホームページの運営

2020 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力

・記事作成、記事更新等

### 5 会報の運営協力

2020 年度 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会をつくる活動」(事業主体 NPO 法人てのひら)に協力

・年 3 回発行

2020年度活動計画予算  
2020年4月～2021年3月末日（整理期間 JKA2020年度事業終了迄）

## 収入の部

▲印減額（単位：円）

科目	予算額	前年度 予算額	増減	備考
年会費	350,000	350,000	0	
寄付	140,000	180,000	▲40,000	本売上等・シンポジウム 参加費、個人寄付等
雑費	10,000	100,000	▲90,000	飲食費（懇親会等）、利息
前期繰越金	26,225	70,866	▲44,641	
収入合計（A）	526,225	700,866	▲174,641	

## 支出の部

▲印減額（単位：円）

科目	予算額	前年度 予算額	増減	備考
臨時備益費	120,000	120,000	0	シンポジウム対応・JKA 申 請書類作成・完了報告書等 作成・見学者対応等
交通費	10,000	10,000	0	
通信費	41,000	41,000	0	HP ドメイン更新費用、電 話代、郵送代、等
支援費	320,000	330,000	▲10,000	JKA 事業自己負担分 (313,000)、予備費
雑費	10,000	120,000	▲110,000	文具・振込手数料等
予備費	5,000	5,000	0	
支出合計（B）	506,000	626,000	▲120,000	
次期繰越金収支 差額（A）－（B）	20,225	54,845	▲34,620	



## 役員等選出

グループリビング運営協議会定款に定める役員の規定に基づき選出しました。なお、会長の役割は、監事を含めて役員の互選により決定するもの。

五十音順

	役名	氏名	所属	備考
1	会長	小島 美里	NPO 法人暮らしネット・えん代表理事	再任
2	理事	石原 智秋	NPO 法人てのひら理事長	再任
3	理事	井上 肇	特定非営利活動法人結いのき専務理事	再任
4	理事	上野 勝代	京都府立大学名誉教授	再任
5	理事	大江 守之	NPO 法人 COCO 湘南理事長	再任
6	理事	星川 光子	NPO 法人いぶりたすけ愛理事長	再任
7	理事	中村 雅充	中村建設	再任
8	理事	土井原 奈津江	慶應義塾大学 SFC 研究所	再任
9	監事	宮野 順子	武庫川女子大学講師	再任

事務局	土井原奈津江	慶應義塾大学 SFC 研究所	再任
-----	--------	----------------	----

## その他懇談事項

- 1 災害時等におけるグループリビングへの相互支援について  
LINE 利用について実施することになった。
- 2 オンラインによる活動について  
会員の意向により勉強会や研究会を実施することになった。LINE など希望を受け付ける。



この会報は、公益財団法人 JKA 補助事業「お年寄りが幸せに暮らせる社会を創る活動」で運営されています。

## 編集後記

新型コロナウイルス感染症が再び猛威を振るっています。新型コロナウイルスも怖いですが、感染を怖がり、人との交流が少なくなることや家に閉じこもり運動不足になることも身体的、精神的なリスクになります。昨年末、藤沢市の住民活動団体の参加者を対象に通常時（2019 年度調査時：新型コロナウイルス感染症の問題が生じる前）と現在（緊急事態宣言後）の人とのコミュニケーション、身体活動、メンタルの比較を行いました。その結果、「友人・近隣とのコミュニケーション」については、[ほとんどしない]が通常時 7%だったのに対し、現在は 20%となり約 3 倍になりました。一方、「毎日」は通常時 25%だったが、現在は 12%と約 1/2 となり、減少していました。また、身体活動では、通常時に比べ現在は運動・身体活動時間は有意に低下したのに対し、座位時間は有意に増加していました。これらのことが関連していると考えられるメンタルでは、通常時に比べ現在は精神的健康度が有意に低下し、やる気度も低下の傾向がみられました。これらの事から、この時期、オンラインでの交流や感染予防対策を十分した上で交流の時間を増やすことや、座位時間を少なくして運動・身体活動量を増やすことが、健康を保つ上で重要だと考えられます。（な）

編集委員 石原智秋 土井原奈津江