



つながりづくりと その先

筑波大学医学医療系
リハビリテーション科
上野 友之



考えてみてください

私は、
歳まで生きたい

私の（父・母）には、
歳まで、生きてほしい

私の（子）には、
歳まで、生きてほしい

社会保障費用の財政問題
医療・介護業界の人材不足問題

健康寿命と平均寿命は同じにはならない
PPKは本来の亡くなり方ではない
NNKがあたりまえの亡くなり方

多死社会 看取りの場所の確保

医療・介護・住居型サービス一体対応の整備

長生きは、社会にとって、マイナスなのか？

長寿を心から祝う

カジマヤー：

沖縄地方で行われる

数え年97歳の長寿の祝い

この年齢になると子供にかえると言われることから、風車を持って集落内をオープンカー等でパレードする

長寿を尊び、天寿を全うする



「何かやりたいけど、
どうしたらいいか分か
らない」

「具体的にやりたいこと
が定まらない」



もやもやを
かたち
に
してみよう

参加者との対話を通して、
具体的な行動につながる場
が必要

つながりを 築いていくこと

自分の伸ばしていきたい強み
改善したい弱みを見つめ、
みんなでシェアし、
「行動」につなげよう



社会課題解決を
目的とした
コミュニティ

医療と介護と福祉でつながる会

もやもやをかたちに

地域包括ケアって

なにをすればいいの？
なにをするんだろう？
なにができるんだろう？

自分も何かしたいけど。

何か、役に立てないかな。
こんなこと、やってみたい。
こんなこと、やってる人いないかな。
こんなことやってる人、応援したいな。

医療・介護・福祉・地域に関わるひと、
つながりたいひと、
集まって、つながって、
生涯スマイリストでいられるまちへ

参加費は無料です
気軽にお集りください

発起人：上野友之（筑波大学リハビリテーション科）

連絡先：029-853-3795 uenot@md.tsukubai.ac.jp

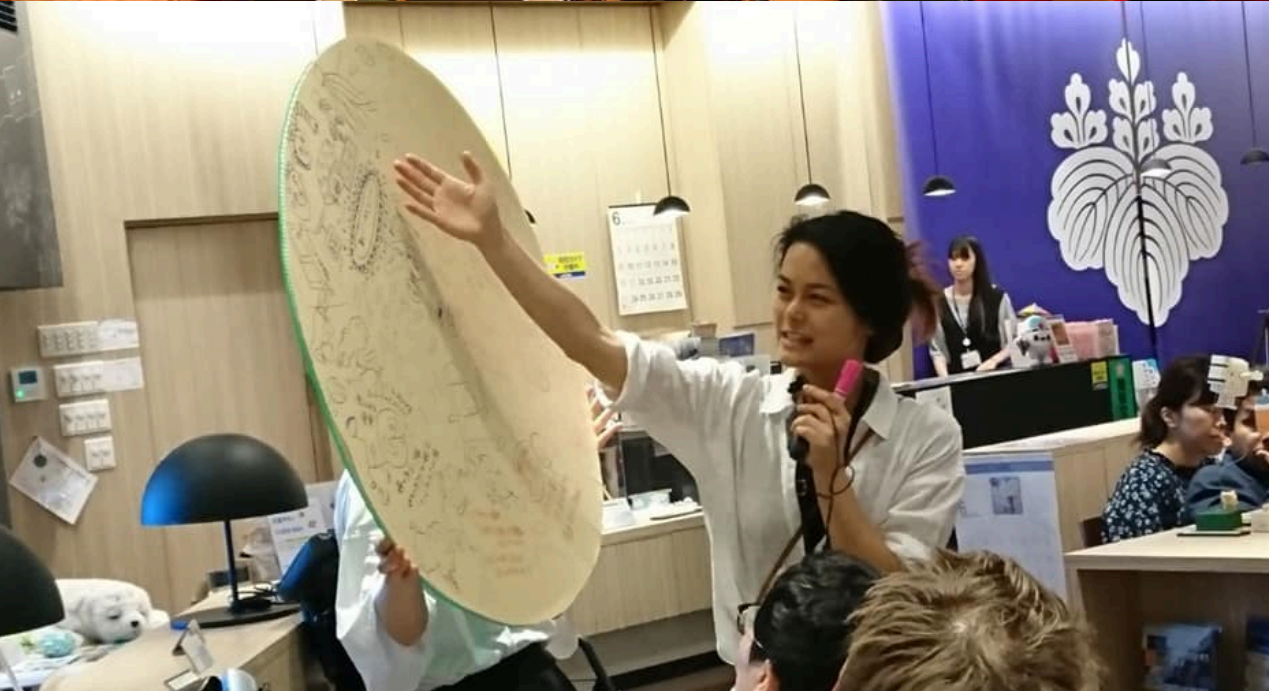
アイラブつくばまちづくり補助事業の支援をいただいています

つくば交流サロン

（つくばセンターBiViつくば2階）



生涯現役
スマイリストで
いられるまちへ



医療と介護と福祉でつながる会@つくば



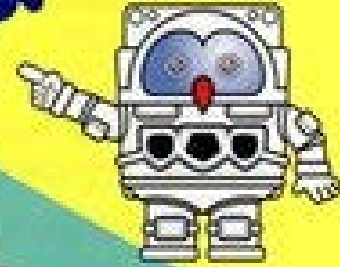
~生涯現役スマイリストでいられるまちをめざして~

- つくばの強みと弱みってなんだろう
- 生涯現役社会について考える
- 新しい救急医療と人生の終わり方 筑波大学救急救命科 榎本有希さん
- つながり、育む、これからの暮らし アンダンチ 福井大輔さん
- アートでつながる医療と福祉とコミュニティ 筑波大学芸術学系名誉教授 斎藤泰嘉さん
- おひとりさまの最期、ほんとにこわくないの？ 東京大学名誉教授 上野千鶴子さん
- 世界共通のバリアフリーとは 世界一周車いすトラベラー 三代達也さん

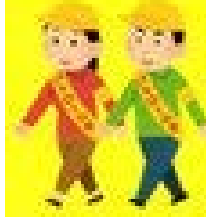


アイラブつくば

まちづくりキャンペーン



皆さんのやる気を応援します!!



アイラブつくばまちづくり補助金とは、「アイラブつくばまちづくり寄附基金」に積み立てられた寄附金を活用し、市民と



行政がそれぞれの特性を生かしながら知恵・労力・資金を出し合い、個性豊かで活力あるまちづくりに自主的に取り組む活動を応援する制度です。

提案された事業は、書類・ヒアリング審査を経て決定され、採択された事業に対して、事業費の一部を支援します。



市民の皆さん「個性豊かで活力あるまちづくりの実現」に向けて、一緒に取り組んでみませんか。ぜひ、皆さんの熱意とアイディアに満ちた提案をお待ちしています。

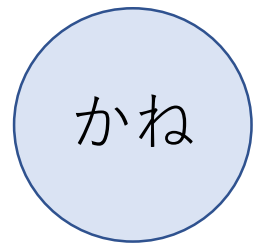


アイラブつくば
まちづくり助成事業

1件：30万円まで
25件程度の採択
4月、7月、11月

担当行政課と組んで、
意欲のある事業の
スタートアップに

こんなのができたらいいなを、
ぜひ、かたちに。



pal*system

パルシステム茨城 栃木



「ジャパン SDGsアワード」
第1回 受賞

思いがある！

つながり！

知ってほしい！

よりよい社会を実現したい！

放っておけない！

市民活動助成基金

総額 500 万円

とにかく何とかしたい！



パルシステム茨城くらし活動助成基金



つくば市の
コミュニティスペース

もの

Biviつくば2階つくば交流サロン



つくば市役所コミュニティ棟

市民活動やボランティアを支援する

つくば市市民活動センター

お問い合わせはTEL.029-855-1171
〒305-0031 つくば市吾妻1丁目10-1
センタービル1階

トップページ
TOP PAGE

センターご案内
INFORMATION

相談
CONSULTATION

団体情報
GROUP

センターの方針
POLICY

Information

つくば市市民活動センター
〒305-0031
つくば市吾妻1丁目10-1
センタービル1階
TEL.029-855-1171
FAX.029-855-1171

News
最新情報



Topics

センターからのお知らせ

Subsidy
助成金情報



Reservation calendar
会議コーナー予約状況

Access
アクセス



団体News 新着情報 NEWS



ボランティア・市民活動のイベント情報を中心に紹介しています。
市民活動センターが発行している、紙媒体の広報「イベントカレンダー」（毎月25日ごろ発行）でも情報発信は可能です。
掲載を希望の方は、お問合せ下さい。

子育て支援「こひつじクラブ」

親子で遊びながら子育て中のお友だちを作りませんか？10日【敬老の日のプレゼントを作ろう！】持ち物：親子で上履き・水筒 終了後お弁当を食べたい方は、13時まで食べることが出来ます。その際は、お弁当を持参してください。

【日時】 9月10日（火）10:45～11:45
【場所】 NPO法人 茨城YMCA会館ホール（つくば市東新井24-7）
【対象】 0歳児から未就学児
【参加費】 無料 予約不要
【主催】 NPO法人茨城YMCA
【問合せ】 TEL 029-852-4128 E-mail info@ibarakiymca.org （菅谷・中村）

0円マーケット くるくるひろばinつくば

“お金のいらないフリーマーケット。まだ使える不要品を持ち込んだり、欲しいものをもらったり…あげたい人と欲しい人をつなぎます。もらうだけでもOK♡天候により中止(当日朝ブログでお知らせ)。持ち込みは終了30分前まで。大型品は応相談。事前予約不要。雨天中止。

【日時】 9月8日(日) 12:00～14:00
【場所】 つくばセンター広場(ペDESTリアンデッキ周辺)
【参加費】 無料
【主催】 くるくるつくば 問合せ TEL 090-7630-8045 (小森谷)
【HP】 <http://kurukurutsukuba.blog.fc2.com>

9月月例テーマ観察会「昆虫」

地球上で、そして穴塚の里山で、種類も数もとっても多い生き物が昆虫です。それぞれの昆虫が、どんな力で生き抜いて

イベント

イベント

カレンダー

医療と介護と福祉でつな
がる会@つくば【地域ケ
アのアイディアマン小泉
圭司さんとみんなが元気
になれるサービスを考え
る】

誕生日

見つける

主催

+ イベントを作成

イベントを宣伝

シェア 編集する

日本語 · English (US) · Español ·
Português (Brasil) · Français (France)

プライバシー · 規約 · 広告 · AdChoices · Cookie ·
その他 ·
Facebook © 2019



8月 30日 医療と介護と福祉でつながる会@つくば
【地域ケアのアイディアマン小泉圭司さん
とみんなが元気になれるサービスを考え
る】

公開 · 主催者: 上野友之

シェア

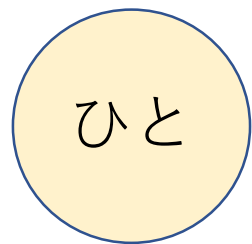
2019年8月30日金曜日 19:00~20:30
来週 · 24~31°C 雷雨

筑波大学 サテライトオフィス (BIVIつくば) 地図を表示
茨城県 つくば市吾妻1丁目8-10

イベント情報

ディスカッション

投稿する 写真 · 動画を追加 ライブ動画 アンケートを作成



医療と介護と福祉でつながる会@つくば

トップ プロジェクト イベント お問い合わせ

プロジェクト

私達のコミュニティでは「医療・介護・福祉」をテーマに様々なプロジェクトやイベントを企画・運営しています。このページでは私たち主催のイベントだけでなく、他者主催のイベントもご紹介いたします。

全ての記事 プロジェクト 主催イベント 他者主催のイベント 過去のイベント



6月8日

【つながり、育む、これからの暮らし】

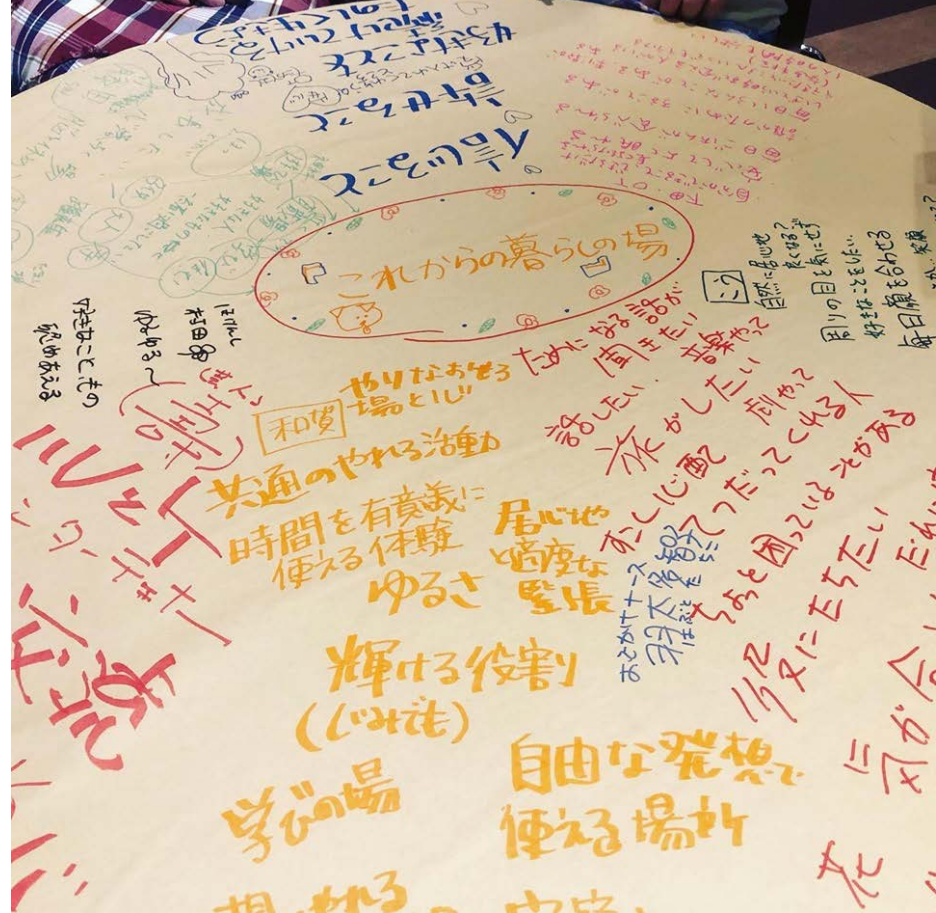
2019/6/8 開催 医療と介護と福祉でつながるコミュニティカフェ@つくば ~もやもやをかたちに~
【つながり、育む、これからの暮らし】 ゲスト: 福井大輔さん (未来企画) 仙台で医食住と学びの多...



5月19日

会を主催してみても

- 一般市民の方にもたくさん参加いただいた
 - 肩書に関係なく、みんながプロであること
 - みんな同じではないから、つながる意味がうまれる
 - 違うところが、自分の強みになる
 - 同じところもあるから、つながれる
 - 相手がいるから、かたちができること
 - 同じ想いのひとは、かならずいる
 - まだ問題解決していないけど、
みんな笑顔になっていく
-
- みんな、よくしゃべるな~~~

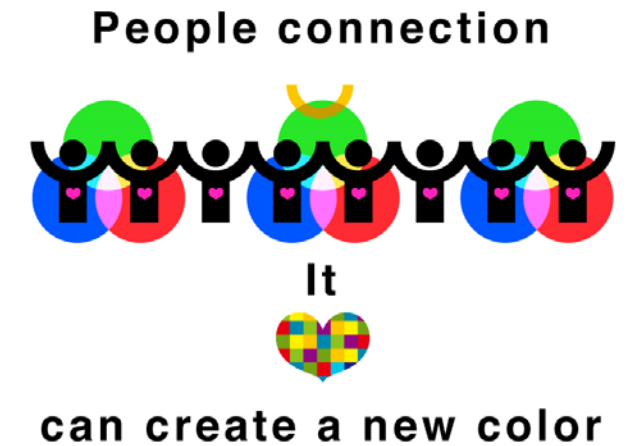


つながり って、なんですか？
なんで必要？

結果が出るつながり

連携は手段、目的ではない

- ・ チーム
 - ・ 目的は？ 誰のため？何のため？何をやる？
- ・ メンバー
 - ・ Skill & Mind
 - プロがプロの仕事をするのが始まり (Skill)
 - 信頼の醸成 (Mind)
 - ・ 枠からのみだし
 - ・ みんなフラットな目線で



仕事とは？

• DUTY 作業

指示されて、ことを処理すること
マニュアル化
誰がいつやっても同じ結果が得られるもの

• MISSION 仕事

自ら問題点を発見し、自ら解決案を考案し実施すること
個性が出る
試行錯誤が必要

制度の中で仕事をしていると、日々の業務が作業化しやすいかも・・・

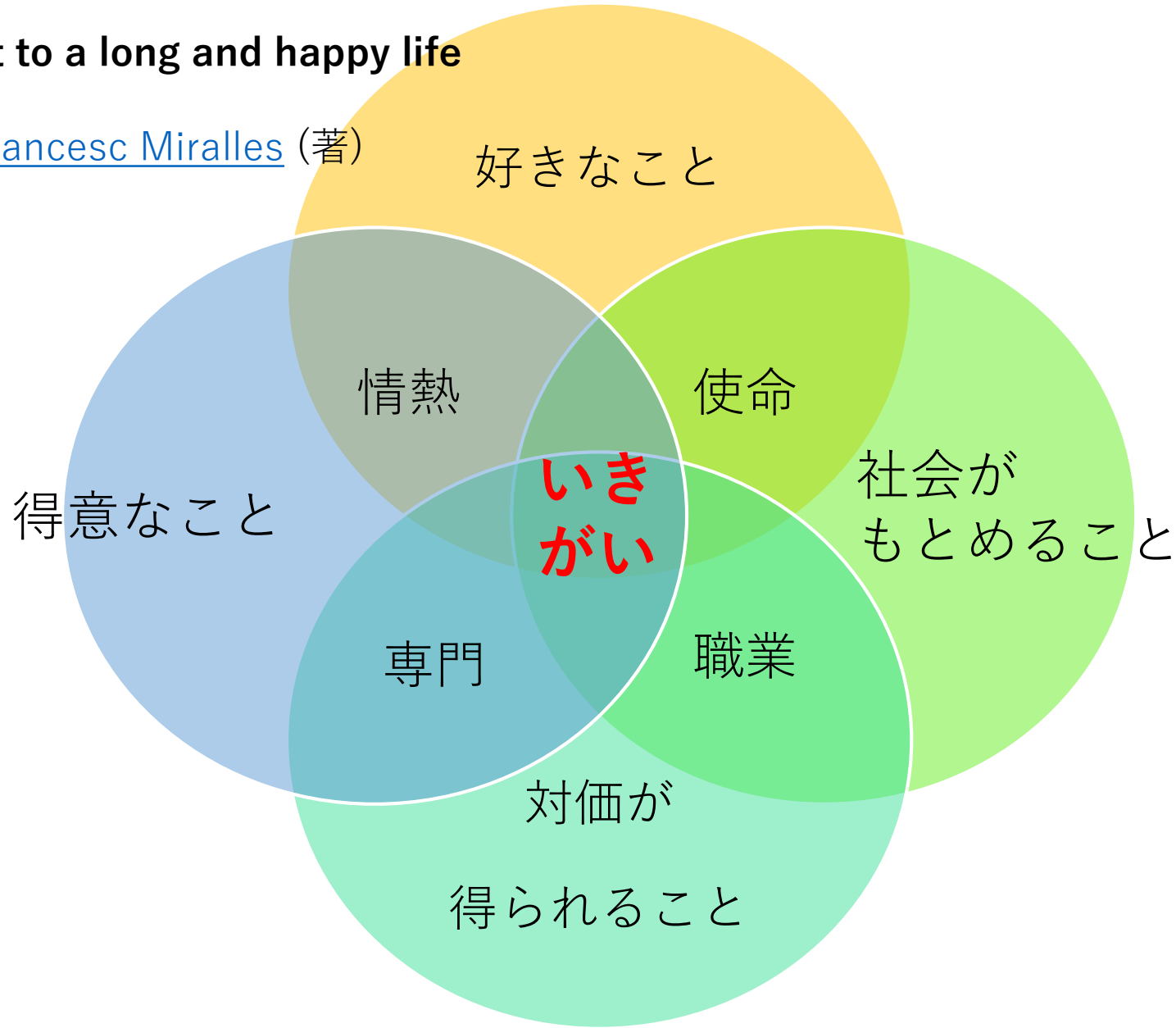
Missionを意識すると、日々の業務が楽しくなるかも・・・

地域に出ると、職場の上司も関係ないし、好きなこと、得意なこと発揮できるかも・・・



Ikigai:
The Japanese secret to a long and happy life

[Héctor García](#) (著), [Francesc Miralles](#) (著)



Sense of life worth living (ikigai) and mortality in Japan: Ohsaki Study.

[Sone T¹](#), [Nakaya N](#), [Ohmori K](#), [Shimazu T](#), [Higashiguchi M](#), [Kakizaki M](#), [Kikuchi N](#), [Kuriyama S](#), [Tsuji I](#).

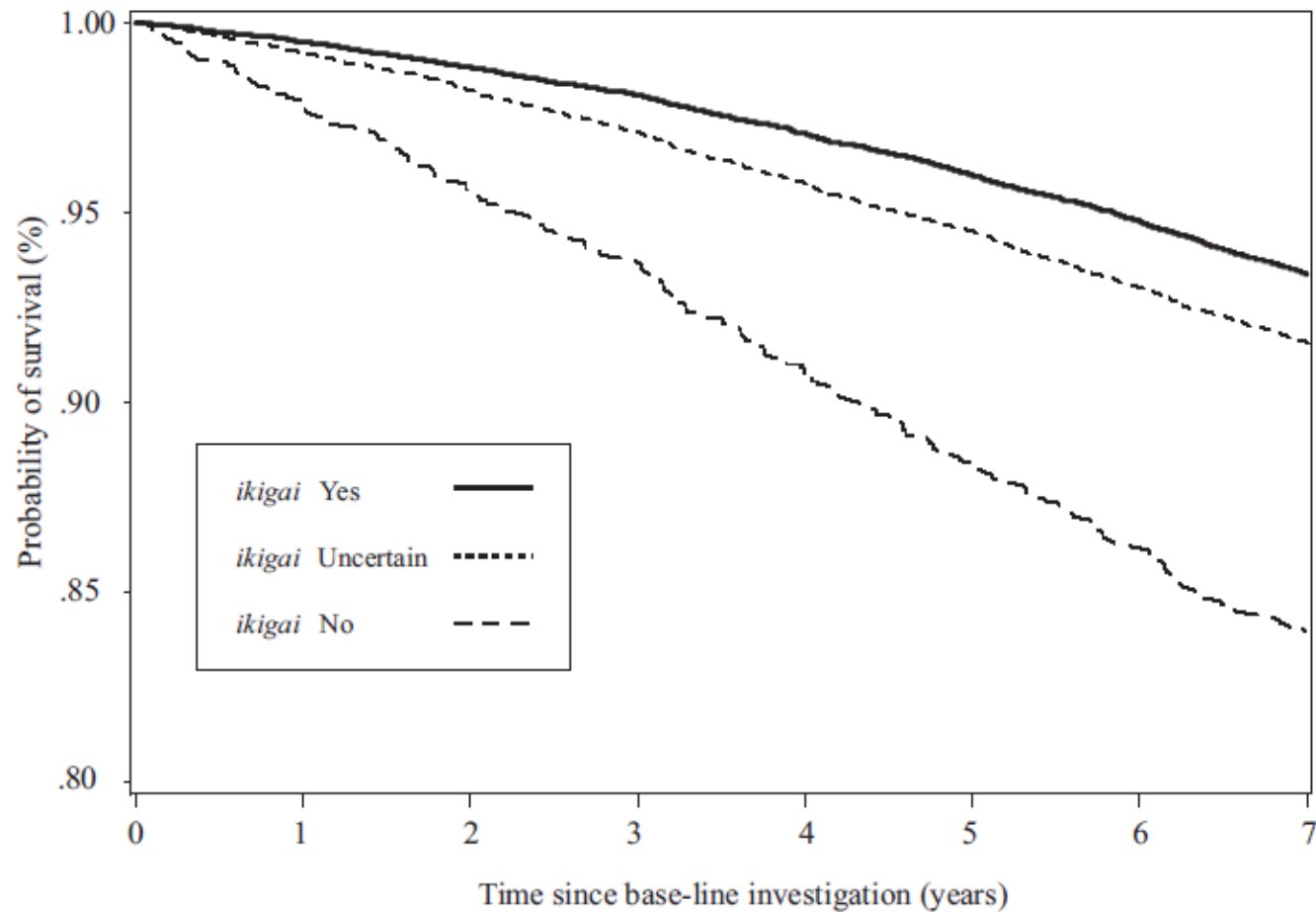
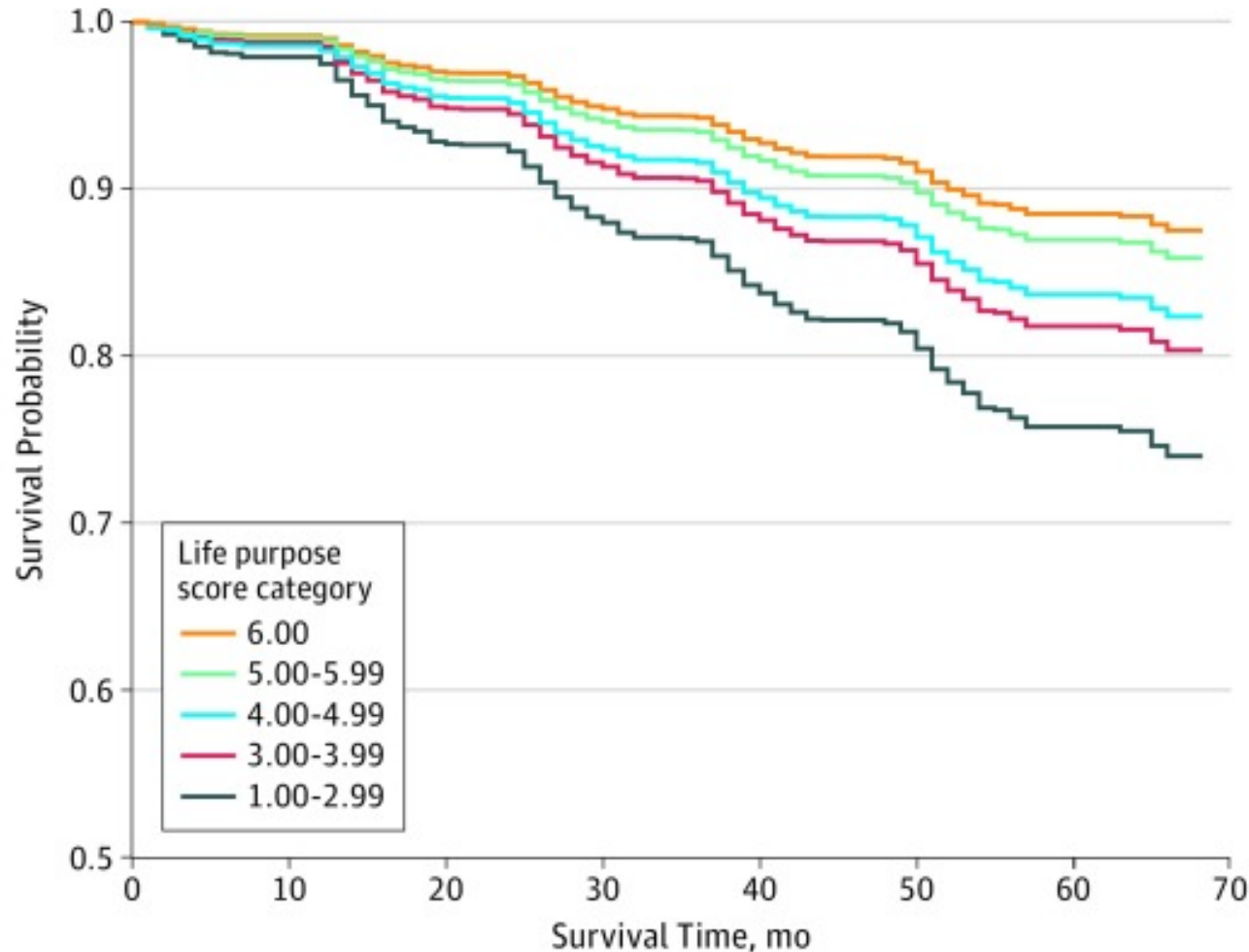


Figure 1. Kaplan-Meier curves of all-cause mortality according to *ikigai* ($n = 43,391$).

Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older Than 50 Years.

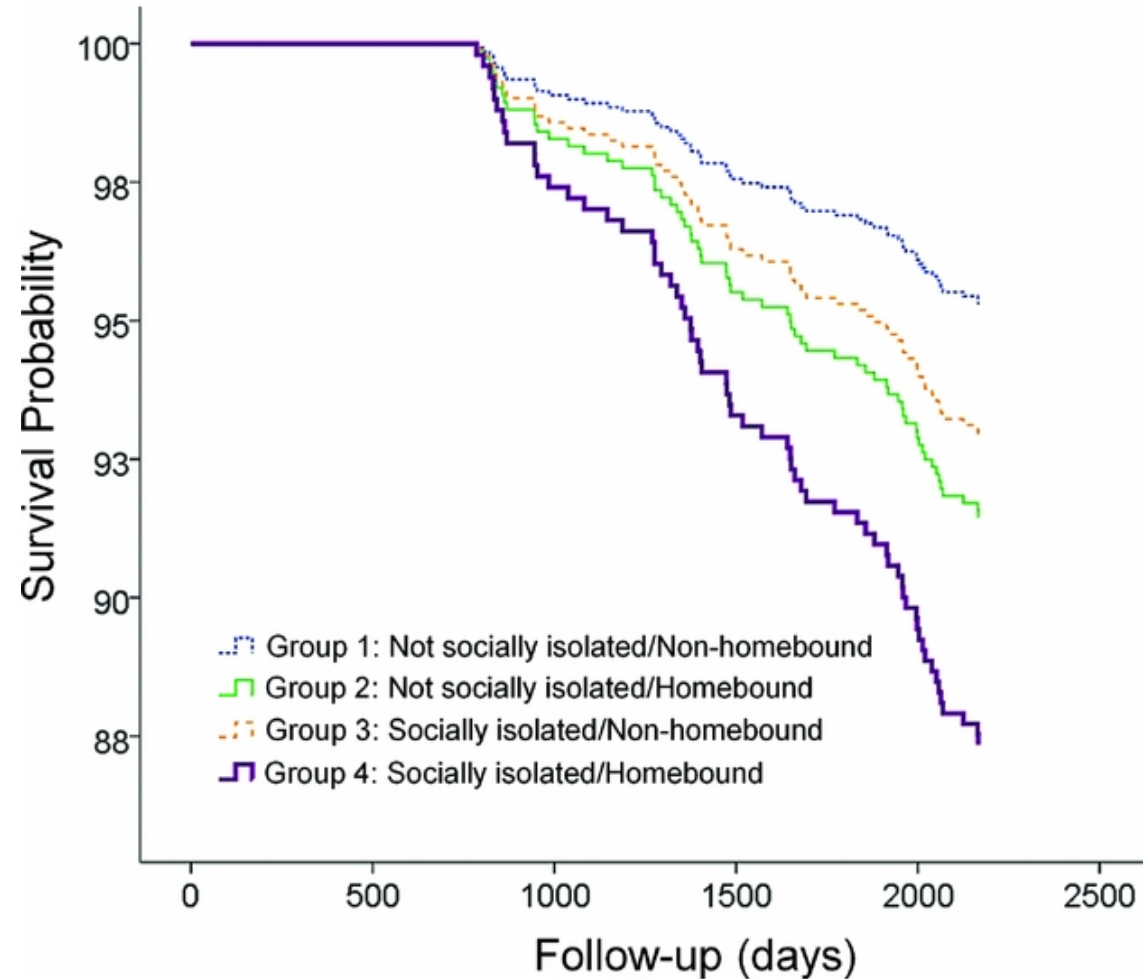
Alimujiang A¹, Wiensch A¹, Boss J², Fleischer NL¹, Mondul AM¹, McLean K³, Mukherjee B^{1,2}, Pearce CL¹.



生きがいがある人ほど、
長生きする

Co-existence of social isolation and homebound status increase the risk of all-cause mortality

R.Saito et.al.
 International Psychogeriatrics
 Published online: 19 July 2018



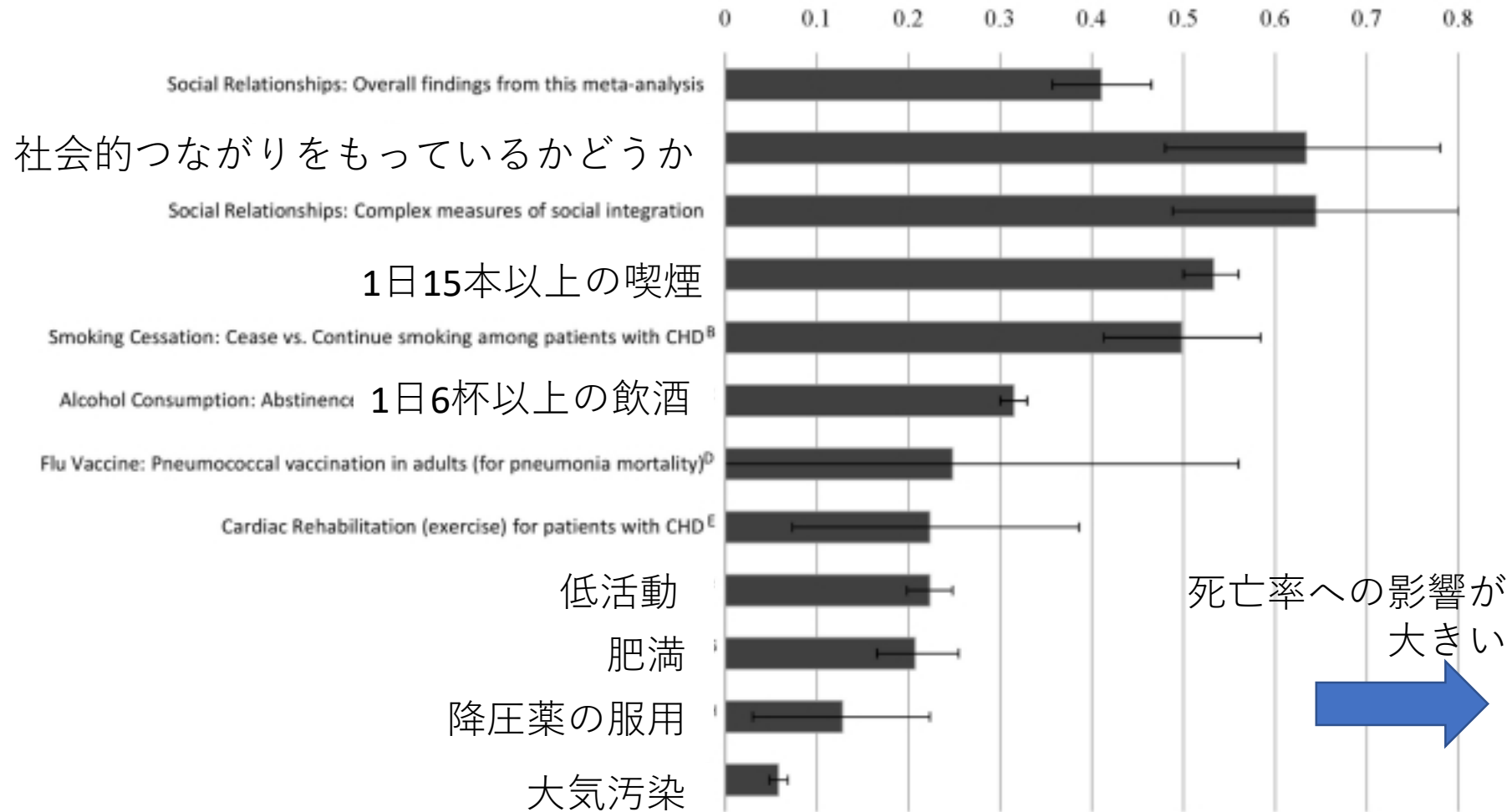
平均年齢：72.3 ± 5.6歳

Social isolated: 知り合いとの会話が週に1回未満


Homebound: 週に外出が2回以下

STATUS	CRUDE MODEL HAZARD RATIO (95% CI)	P-VALUE
Group 1	Reference	
Group 2	1.85 (0.99–3.47)	0.055
Group 3	1.32 (0.64–2.73)	0.457
Group 4	2.16 (1.05–4.47)	0.037

死亡率への影響の高さの比較



つながりの有無は、死亡率におおきく影響を与える



つながりのある社会へ

地域共生社会の創出

疾病があっても

障害があっても

高齢になっても

あなたの**役割**は、なんですか？