

共に生きる



つぶやきにこたえたい・・・。



wagaya



miyada village

地域のよろずや
わが家です！！

有限会社わが家 大石ひとみ

自己紹介



大石 ひとみ

1963年8月1日（61歳）長野県生まれ

地元の高校卒業後、水泳のインストラクターを経て、専業主婦へ。

数年後、生活のために数100mしか離れていない**特別養護老人ホームに臨時職員として採用。**

翌年、公務員初級試験を受け晴れて伊那市職員（公務員）となる。

それから**14年近く、措置時代の養護、特養を行き来し「畳の上でなぜ死なせてくれないんだ！」**

の声に突き動かされ、何度も、躊躇した結果、2003年12月退職。

2004年 女性2人で会社を設立し、「**宅幼老所わが家**」を開所

2008年 宅幼老所わが家にて実父を看取る

2010年 **二つ目の拠点「宅幼老所あずま家&住まい処よろず家」開所**

2013年 **三つ目の拠点「オヒサマの森」グランドオープン**

2019年 自宅にて実母を看取る（胃瘻、バルーン留置）

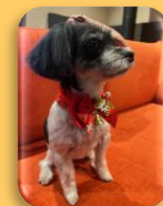
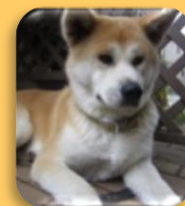
2020年 宅幼老所わが家移転新築

2021年 自宅改装し本社とサロンを作る

2025年 宅幼老所わが家 業態変更 看護小規模多機能型へ

実生活では

1匹の犬、1匹の保護犬、3匹の保護猫のお世話で奮闘中！



長野県上伊那郡宮田村

面積54.50km²

人口8,760人（65歳以上2,553人）

年少人口比率(0歳～14歳)12.4%

生産人口比率(15歳～64歳)58.6%

老年人口比率(65歳以上)28.9%

※ R 7.3.1現在

2つのアルプスを見渡す土地

中央アルプス

南アルプス

宮田村の特徴 1

生活圏が半径2.5km

降雪が少なく、晴天率が高い。

災害がほとんどない

コンパクトビレッジ

宮田村の特徴 2

子育てするなら、宮田村！！

R4,4から保育園給食費無料化！誕生祝金

住みたい田舎ベストランキング ※ 毎年上位（村の部1位）

2年連続社会増

※「宝島社発行田舎くらしの本」

宮田村の特徴 3

高齢者施策の充実…

介護保険サービスメニューほぼ網羅！



宮田村公式キャラクター
みやさん

事業内容

1.介護保険指定訪問介護

2.介護保険外訪問介護・通所介護・宿泊

3.宮田村高齢者等緊急時短期宿泊事業（高齢者・障害者・児）

4.タイムケア事業（心身障害児・者）

5.障がい者総合支援法居宅介護・行動援護・重度訪問

6.託児事業（0歳児～小学生）

7.宮田ママサポート事業

8.地域生活支援事業（移動支援、日中一時支援）

9.配食サービス

10.一般旅客自動車運送事業

11.トラベルヘルパーの養成と派遣

12.人材派遣業

13.福祉有償移送事業

14.生活介護（基準該当伊那市・駒ヶ根市・宮田村）

15.生活訓練（基準該当伊那市・駒ヶ根市・宮田村）

16.自立生活体験事業

17.小規模多機能型居宅介護・看護小規模多機能型居宅介護

18.住宅型有料老人ホーム

19.よろず相談

20.飲食業

21.食品加工販売

22.一般日用品雑貨販売

23.不動産賃貸及び管理

24宮田村委託事業（公衆トイレ維持管理）



宅幼老所「あずま家」

利用者の声

宅幼老所は長野県の文化だ！
俺たちにとって宅幼老所はライフラインなんだ！

宅幼老所

- 高齢者や障がい者等が家族や近隣住民と共に住み慣れた地域で、安全で家庭的な雰囲気のもと、利用者のニーズに応じたきめ細やかなサービスを提供する、長野県が独自に推進する地域ケア拠点の総称。

小規模多機能型居宅介護

- ・ 介護が必要となった高齢の方が、住み慣れたご自宅、地域で暮らして行ける様、サポートする施設です。
- ・ ご利用者の状態や必要に応じて、【通い（通所）】を中心に、【泊まり】【訪問】の3つのサービスを組み合わせて、24時間365日ご支援できます。どのサービスも顔なじみのスタッフが対応するので安心です♪
- ・ そのほかにも、障がいをお持ちの方の日中活動の支援も行っています。
- ・ さらに！たまには子供を預けたい！！そんな時には託児サービスもご利用頂けます。
- ・ 年齢や障がいがあるなし関係ない！！みんな集まれ！！な福祉施設です。



地域交流と支え合いの場

赤ちゃんボランティア



- 子育て中の親の孤立を防ぎ、高齢者も笑顔に
- 育児の知恵を共有しながら、互いに支え合う
- 3～4時の参加で**赤ちゃんに1000円**の謝礼あり

みんな食堂



- 多世代交流の場として、月1回開催
- **忙しい親や一人で食事をする子ども・高齢者を支援**
- 村の子どもを地域で育てる場として、カレー作りを実施

地域交流と支え合いの場

全員主役 生涯活躍する場の提供



子育て中のお母さん・・・子連れ出勤OK

保育園のお迎えで退勤

保育園のお迎え後定時まで宅幼老所で
過ごし、一緒に退勤・・・etc

時間にゆとりのある高齢者・・・OK

なんか・・・表彰されちゃった(笑)

もちろん利用者も一緒に働く

やれることはじぶんでやる

障がい者・・・鬱病・適応障害・学習障害etc

外国人材・・・技能者・特定技能実習生

技術者帯同の奥さん

みんな地域にいてくれる地域資源！！

つながりを生む居場所づくり

わが家サロン



- 気軽に集える交流の場として、毎月第4木曜に開催
- 季節の食材を使った調理や趣味活動、体操などを実施
- 3年の継続で定着し、地域住民からの提案も増加

地域とのつながり
「共生社会」を目指す



あずま家 キッチンカー

- 毎月1回、地域住民と交流できるイベントを開催
- 住民の協力で運営し、次回を楽しみにする声も増加
- 開かれた事業所として、共生社会を目指す



地域イベントと共生社会の実現

オヒサマの森マルシェ



- 地域活性化を目的に年4回開催（3月、6月、9月、12月）
- キッチンカーや雑貨、惣菜、花など多彩な出店
- ダンスや太鼓、よさこいの披露で盛り上げる

オヒサマの森共同トイレ



- 村から委託され管理する公衆トイレ
- マリーアントワネット風の内装で快適な空間を維持
- 授乳室、おむつ替え室、バリアフリースペース完備

BEFORE スーパーこいち



スーパーこいちのロケーション。町
& 住宅地の中心部
近くには学校も。



AFTER オヒサマの森



「スーパーこいち」とは・・・

地元：宮田村の商店会のほぼ中心に位置していたスーパー。マグロの解体ショー等鮮魚を売りとし、村内はもちろん、近隣市町村からも集客していた。街中の中心でも誰もが知る地元のお店であり、近所のお年寄りは歩いて訪れる方も多かった。・・・廃業 この場所は何とかなければ



オヒサマの森

ここに木はありません。ここに集まる方たちが1本1本の木…
 いろんな木が集まって、大きくてキレイな、キラキラ輝く森になあれ…
 オヒサマの陽だまりのようなあったかい森になあれ…

小規模多機能型居宅介護サテライト（地域密着型サービス）

宅幼老所あずま家河原町

介護が必要となった高齢の方が、住み慣れたご自宅、地域で暮らして行ける様、サポートする施設です。

ご利用者の状態や必要に応じて、【通い（通所）】を中心に、【泊まり】【訪問】の3つのサービスを組み合わせて、24時間365日ご支援できます。どのサービスも顔なじみのスタッフが対応するので安心です♪
 そのほかにも、障がいをお持ちの方の日中活動の支援も行っています。さらには！たまには子供を預けたい！！そんな時には託児サービスもご利用頂けます。

年齢や障がいがあるなし関係ない！！みんな集まれ！！な福祉施設です。

有料老人ホーム

メゾン河原町

『身の回りのことは自分で
 できるけれど、一人暮らしが不安…』
 『誰か近くに入ってくれたら嬉しいし安心…』
 そんな方のための有料老人ホームです。町のど真ん中にある一等地の物件です！



2F 有料老人ホーム

施設・テナント一覧

～ 有限会社わが家 運営 ～

◆ 宅幼老所あずま家河原町

登録定員：18名

通所店員：10名

◆ メゾン河原町

1室約6畳：6室

◆ いこいさん

◆ celeste（チェレステ）

～ テナント出店 ～

◆ ふれあい接骨院

◆ じゃむかしこ

◆ コインランドリー

ふれあい接骨院・ふれあいLabo

駒ヶ根で開業中の分院がオープン！！

シニアジムふれあいaboもよろしく！

いこいさん-ICOI SUN- 配食・お弁当・お惣菜

おいしい手作りのお惣菜と、私たちの愛情をたっぷり詰めたお弁当の宅配サービス。

チャレンジショップ(起業支援) エリア

じゃむかしこ(gemstonekashiko)

将来の企業を目的とした【チャレンジショップ】です。

現在は「じゃむかしこ」さんが入店中

カフェ&バル

celeste（チェレステ）

おしゃれなカフェ&バル&デリカ
 カフェとしておいしいランチとスイーツをコーヒーを！

また、お惣菜も豊富にそろっています。
 お一人様、女子会、男子会、合コン…などなど、
 シーンを問わずおしゃれに決まる（笑）

サロン（フリースペース）

カフェ&バルの隣にあるフリースペース。

- ◆ 井戸端会議
- ◆ 大人数の宴会
- ◆ スポーツバー
- ◆ 結婚式の2次会
- ◆ ○○セミナー
- ◆ 写真展・個展

etc…

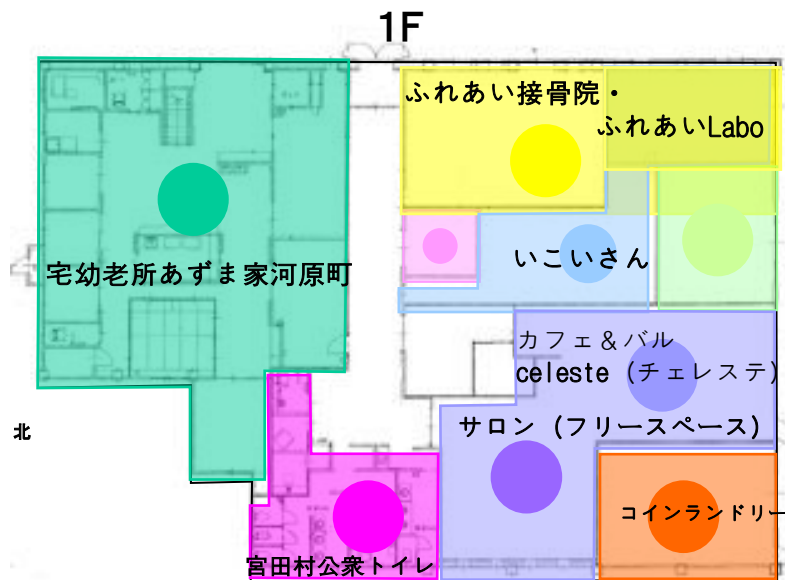
活用方法は自由！何でもどうぞ！

※違法行為は禁止です…

コインランドリー

梅雨の季節や雨の日、季節の変わり目で
 大型の洗濯物が多い時期…

便利なコインランドリーをご利用ください！



宮田村公衆トイレ

『えっ、これがトイレ？！まるで部屋！』がコンセプトな公衆トイレ

- 授乳室（女性限定）
- オムツ替え室（パパo k）
- 多目的トイレ（車イスo k）
- パウダールーム（女子トイレ内）

みんなでキレイに使って下さい！

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村3378-1

オヒサマの森 事務局

TEL:0265-96-7032



資料

宅幼老所あずま家河原町の日常







あずま家の日常







有限会社わが家の目標（SDGs）



3. すべての人に健康と福祉を

4. 質の高い教育をみんなに

5. ジェンダー平等を実現しよう

8. 働きがいも経済成長も

10. 人や国の不平等をなくそう

11. 住み続けられるまちづくりを

17. パートナーシップで目標を達成しよう

まとめ

必要?? ある? ない?
誰かがやってくれる!!・・・そうですか
行政?・・・社協?・・・
やっちゃくれませんか なきゃ作ればいい
思いを共にする人々と!
おたがいさまの関係性が必要!!
自分たちで自分たちの居場所づくり
居心地の良い関係性を作る!!

キーワード

おたがいさま・・・情報収集
いろんな人を巻き込む
他業種連携
村民一人一人が地域コーディネーター
営業マン・御用聞き



他業種連携で一般社団法人立ち上げ
運営のコミュニティースペース

有限会社わが家 社是

地域に根差した利用者本位のサービスの提供
それが高齢者であり、小さな子供であり
障がい者であり、健常者でもある。
私たちは、この村の地域のよろずやでありたい



ご清聴ありがとうございました