

『自立と共生』のグループリビング

バリアフリー高齢者住宅
暮らしの提案

《COCO湘南台》から

《COCO湘南のパートⅡ・Ⅲ》建設へ

NPO



計画提案書

2002年2月

NPO法人COCO湘南 理事長

西條 節子

COCO湘南運営委員長

井之川 平等

—— NPO運営による、尊厳ある生涯を求めて ——

今日急速に進みゆく高齢社会にあって、高齢者もその家族も元気に共生していく社会を築いていくことが大切です。

そのために、各地で研究会や実践活動が市民自身によって始められています。

高齢者を家族やボランティアだけで支えていくことには限界があり、介護保険制度がスタートしました。この介護保険が、医療・保健・福祉と連携して機能していくことが重要な鍵となっております。

私たち市民は年をとっても出来得る限り「元気印」に生活していくことを望んでいます。介護保険を受ける前に、介護予防の生活や環境を整え、高齢期が健康で心豊かに、地域社会に貢献しながら暮らしていくことに着目しております。

しかし、いまだにコミュニティの環境整備や住まいと暮らしについては、国でも自治体でも政策化が進んでおりません。

そこで、私たち特定非営利活動法人(NPO法人)COCO湘南では、1996年に、高齢者の暮らしとバリアフリー住宅、介護予防と介護支援等について様々なグループとネットワークしつつ、研究会を発足しました。

この研究会の第一歩は「自立と共生」のバリアフリー高齢者住宅第一号「COCO湘南台」の開設で、1999年4月に実現いたしました。そこでの暮らしも3年の実績を重ねてきています。

この経験を生かして、さらに次のステップに進もうと研究会を積極的に展開しています。その中で、グループリビングや介護予防センターの設立をすすめ、暮らしの質の向上を実現していく上で、以下のような新たな課題が浮かび上がり、その解決が急がれています。

- 土地利用について：NPO法人が市街化調整区域を利用できるように開発要綱の一部改正
- 家賃助成について：年金額による所得に応じた家賃の助成
- ハウスキーパーについて：グループリビング1カ所に1名分の人件費助成

この計画提案書に基づいて、地域・行政関係機関におきましては、各課題をご理解いただき、それらの実現にむけて、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

2002年2月

特定非営利活動法人 COCO湘南 理事長

西條 節子

「自立と共生」のグループリビング

バリアフリー高齢者住宅
暮らしの提案

〈COCO湘南台〉から
〈COCO湘南のパートⅡ・Ⅲ〉建設へ
計画提案書



〈COCO湘南台〉



目次

10人の元気な暮らし……2

- 1 ● 「自立と共生」のグループリビング〈COCOパートⅡ〉のキーワード
- 2 ● NPO法人COCO湘南がすすめるグループリビング計画の背景
- 3 ● バリアフリー高齢者住宅研究会の出発(1996年)……3
- 4 ● 高齢者グループリビング研究会の基本理念……4

グループリビング・暮らし方のメリット……5

考えられる生活形態……6

支援ネットワークの仕組み……7

NPO法人COCO湘南が求める バリアフリー高齢者グループリビング……8

建築平面図〈COCO湘南台〉実例……9

〈COCOパートⅡ〉に関するQ&A……10

藤沢市高齢者年齢別人口……11

「自立と共生」のグループリビング〈COCOパートⅡ〉 建設までのタイムスケジュール……12

スモールイズビューティフル……13

バリアフリー高齢者 グループリビング研究会会員……14



10人の元気な暮らし

1 『自立と共生』のグループリビング《COCOパートⅡ》のキーワード

- 〈1〉自立と共生の高齢者住宅……ふれあう新しいコミュニティ
- 〈2〉共同運営と分担……共同出資と運営は参加型
- 〈3〉地域と生きる……地域のコミュニティとして生きる
- 〈4〉健康に暮らす……地域の保健・医療・福祉機関とのネットワーク
- 〈5〉元気印の発信基地……楽しい暮らしの発信、実験を進める

2 NPO法人COCO湘南がすすめるグループリビング計画の背景

高齢社会が急速に進む真只中、高齢者が僅かなお金を握りしめ、街という社会を丸裸で生活しています。

無防備にしかも誰かが拾ってくれる、国や自治体が何とかしてくれる、と。

このような全面的な依存型でよいのだろうか、と私たちは考えて来ました。

自分達でできること、お互いに協働できること、公的な支援の三つの要素を基本としています。

- 〈1〉国や自治体が高齢化社会への準備の入口にさしかかり、日本の高齢者人口が急激に進行しました。2000年には人口の15%へ、2020年ころは20%台へ移行していくともいわれています。
- 〈2〉少子化時代、核家族の時代に、高齢者を家族関係で支えることは困難なことです。
- 〈3〉どこの特別養護老人ホームも待機者多数の現状、自分自身で施設を選択する余地はありません。企業が経営する入居費数千万円を支払って入居する人は、それもひとつの選択肢として納得していればよいかもしれませんが。
しかしながら、家族の介護が困難なことを理由に、営利主義と質の悪いサービスしか提供しない経営者もあり、種々の問題を残しています。
- 〈4〉高齢者によっては、老人病院を転々としながら帰るところもなく、社会的入院25%と高い比率を示し、人生を完結させていることも大きな問題となっています。
- 〈5〉高齢者住宅のニーズは高まっていますが、社会的に法も含めて未整備であることから、メリハリのきいた住居としての形態にいたっていないのが現状といえます。

以上の背景があることを認識して、高齢化人口にさしかかろうとしている人たちは『自立と共生』の準備に取りかかることが必要と考えます。



3 バリアフリー高齢者住宅研究会の出発 (1996年)

3年後に〈COCO湘南台〉開設、そこでの暮らしも3年が過ぎました…

新しいスタイルのグループホーム高齢者のケア・ハウスを、国でつくっているスウェーデンや、民間の非営利組織がつくり国が支援しているカナダ、オーストラリアなど合計11ヶ国に視察に出かけたり国内外の情報収集にもあたってきました。

その上で、1996年3月賛同者に呼びかけをし、5月に第一回、以降毎月研究会を開催しました。メンバーは、男女の40～70代の幅広い年齢層。各自個性的な人たちで16名。その他研究会に関心のある方たちも加わり交流を深めました。

そして、1999年4月第一号〈COCO湘南台〉を開設し、10人(内コーディネーター1人)の暮らしが始まりました。

研究会参加者の構成

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 〈1〉 利用しようとする人 | 〈6〉 学識経験者 |
| 〈2〉 建築家 | 〈7〉 システムなどの研究者 |
| 〈3〉 医療関係者、ソーシャルワーカー | 〈8〉 編集者 |
| 〈4〉 福祉介護の経験者、ケアマネジャー、ヘルパー | 〈9〉 研究会に興味をもっている人たち |
| 〈5〉 地域の市民代表 | |

研究会の開催について

1996年5月第一回の研究会開催に始まり、下記の通りのグループ研究をすすめています。

- Aグループ ● 藤沢市内外各地で市民がつくるグループリビングのための、チームづくり、プランづくり、ネットワークづくり等の研究を支援するための学習会
 - 学習会 2カ月1回
 - 市内外の個人又はグループ 1チーム15人
- Bグループ ● 藤沢市内でのグループリビングを研究し計画をすすめていくためのチーム
 - 研究会 1カ月1回
 - ワーキング 1カ月1～2回
 - 主に市内の研究者及び当事者による構成 1チーム18人～20人
- Cグループ ● 藤沢市内の介護予防及び24時間365日介護支援システムについての研究と計画をすすめるためのチーム
 - 研究会 1ヶ月1回
 - 市内外の専門家を主体としたもの 1チーム10人

主催：NPO法人COCO湘南・かながわ高齢者生活協同組合

会場：COCO湘南台アトリエ

会費：300円(資料・通信・雑費代) ○茶菓子については持ち寄り



研究会の進め方

求める方向を討論しながら、自分の考えや知恵を出し合って創造していけるように、2時間かけて十分に討論します。よくしゃべり、よく笑い、学びあい、楽しい会議をすすめています。

- * 遅れて来た人にあわせず、開始時間に始めます。
- * 2時間を有効に使い、超過しない特技で運びます。
- * 宿題が沢山ありますから、次の研究会までに調査をします。

4 高齢者グループリビング研究会の基本理念

- 〈1〉 キーワード(→P.2)に示してある目標に向かって「自立と共生」の住宅をつくります。
- 〈2〉 10人の共同運営者の住居をつくり、友人たちと楽しく暮らしていきます。
- 〈3〉 利用者は公募して10人を決めます。(内コーディネーター1人)
交流会員が住宅を必要とした場合には、COCO湘南の第2号、第3号計画をすすめます。
- 〈4〉 生活の一定の質の高さを確保するため、1人1室の個室にします。
- 〈5〉 利用者は、原則65歳以上の男女(障害者は55歳以上)とします。
- 〈6〉 「生涯完結型住宅と暮らし」を追求し、国・県・市の施設制度(デイサービスなど)やさらに公的介護保険をも取り込み、地域の暮らし、仲間との生活の可能性をさぐります。
- 〈7〉 共に暮らすことについては、コミュニティを大事にし、共に家庭生活を共有することであり、下宿的なアパート生活ではありません。
- 〈8〉 入居者同士の民主的なミーティングを運営委員会が支援し、日常生活の簡単なルールを決めて生活します。
- 〈9〉 COCO 湘南は、「出会い、ふれあい、学びあい」の心で地域社会へ積極的に参加して、社会活動を続けていきます。



グループリビング・暮らし方のメリット

利用者は元気に！		自治体・国のメリット
● 気心の知れた仲間との暮らしは、孤独感をなくし、心身の健康を持続させる上でも有効です。 ● バランスのとれた食事が健康を継続させます。	健康面	● 老人医療費の軽減につながります。また、長期（社会的入院）の弊害をなくし、老齢法保健施設の短期利用で、自宅（グループリビング）にもどれます。
● 個人のプライバシーを守るリビングです。個室は使い慣れた調度品を置いたり、好みのカーテンにしたりすることにより、潤いのある生活ができます。	精神面	● 孤独の解消になり、痴呆性高齢者をつくらないという効果につながります。 ● 家族との共生が円滑にすすみます。
● 防災を考慮した住まいづくりをしているので、安心して暮らせます。	安全面	● 防災などの点検や支援がしやすく成ります。
● 開放型のグループリビングは、ボランティアの交流がしやすく、地域から孤立するようなことはありません。	安心面	● 市の在宅福祉サービスセンターの担当窓口と、現行のコーディネイトと、更にハウスキーパー1名分の助成があれば生活がスムーズに続けられます。
● 情報が得やすく、伝達も早くできます。	情報面	● 高齢者の生活形態として参考になると思われます。
● 共同利用する器具があり、生活資源のむだ使いを防げます。 ● リサイクルの推進がスムーズにできます。 ● すっきりとした生活空間が楽しめます。	環境	● 省資源化、省エネルギー化に役立ちます。 ● ごみの減量化とリサイクルに役立ちます。 ● 都市の美観と空間を保つことに役立ちます。
● 民間非営利グループでの暮らしは、「自立と共生」によって、寝たきり高齢者をつくりません。 ● 仲間の協力と自治体の支援によって、ルールも自分たちで決めて、自由に生活ができ、また自治体の一部助成と介助により、生活に幅をもたせることができます。	助成	● 介護保険制度の適用者に対して、ケアする側からも、バリアフリー住宅なので介護が容易になります。 ● 老人ホームや老人住宅、またホームの措置費や建設助成等と比較すると、グループリビングの建設への一部助成、バリアフリーシステムへの器具助成、運営の一部助成で財政的効果があがります。



考えられる生活形態



〔一般生活〕

項 目		内 容
生活住宅	住宅・設備	家屋の維持管理、器具の補修など。
	環境・整備	屋外の整備、維持など。
地域生活	地域交流	学習会、サロンコンサート、ボランティア交流など。
家事契約	活動グループとの契約	昼・夕食づくり(朝食は自由)、後片づけ、オープンスペース(屋内外)の掃除。(個室の掃除は個人の依頼による)
生活充実	生きがい対策	農園、花づくり、その他趣味の活動。自由に個人、グループで計画。
	相談	生活者の相談できる運営、各種情報の提供。
	緊急対応	各種ネットワーク(医療・保健・福祉関係など社会的資源を利用)
	健康保持	健康相談・バランスのとれた食事・各種内容を生活参加型で検討参加しながら進めています。
運営委員会		地域やボランティア、学識経験者、医療経験者、利用者などが参加します。
COCO湘南ボラ会員	登録制	ボランティア、学習会をへて登録します。

〔要介護生活になった場合(上記に加えて！)〕

項 目		内 容
日常生活	介護保険等	家事、身体介護等ケアマネージャーと相談して、質の選択をしながら一部自己負担で利用します。
	病気 (早期発見、早期治療)	ネットワークしている病院やホームドクター、訪問看護や介護を利用します。
	回復期	老健施設 → 生活リハビリ → 「COCO湘南台」に帰宅します。
	ショートステイ	老健施設やホームの一時入所などを利用します。
	デイサービス登録制	介護予防センター及び各施設等のデイサービスを利用します。

地域参加交流事業

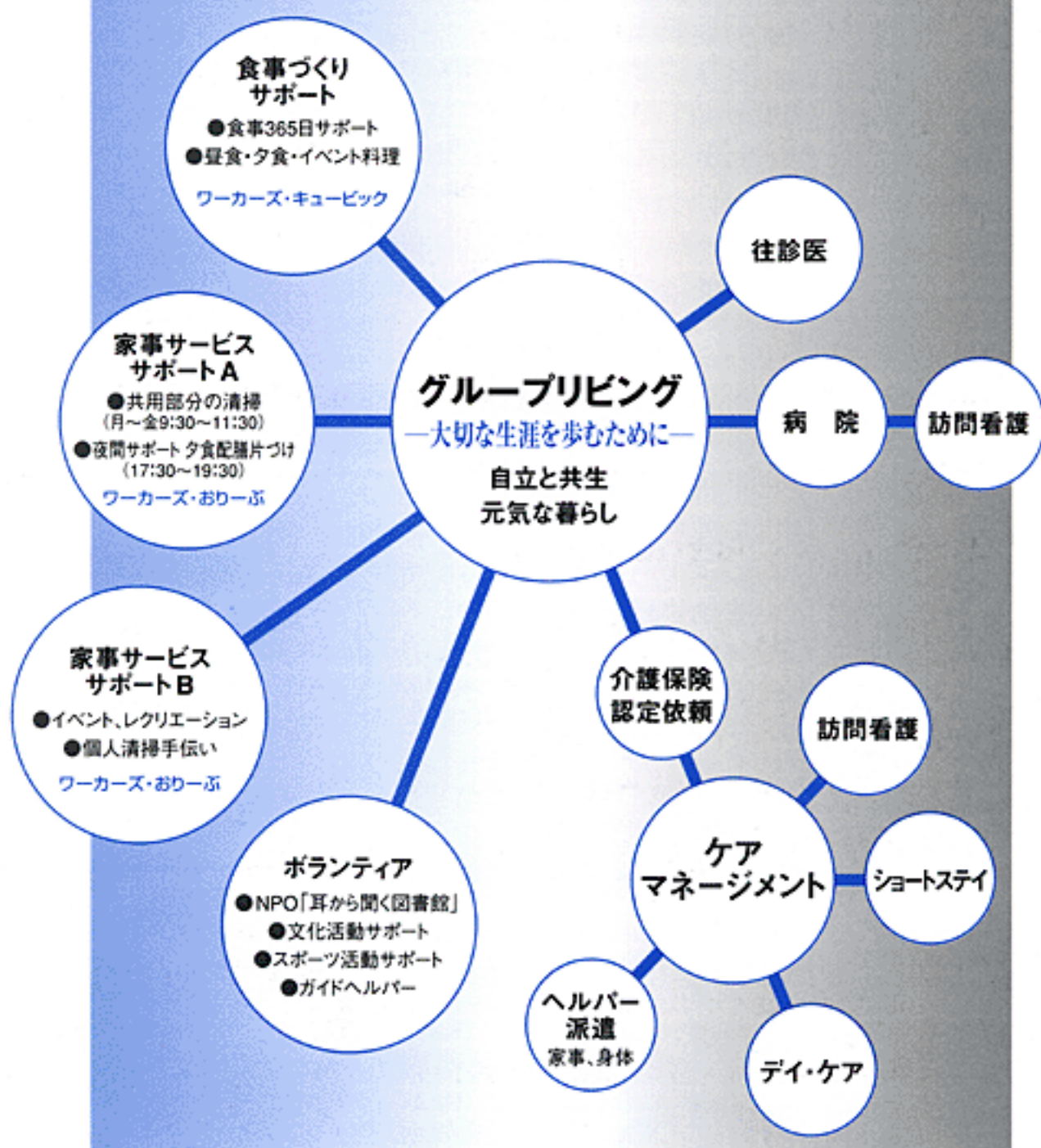
- ◆ 入浴施設を地域の高齢者に開放(ヘルパー同伴)
- ◆ アトリエ開放とボランティアの交流、学習会
- ◆ ゲストルームに宿泊(実費負担)家族、友人、ボランティアなど



支援ネットワークの仕組み

生活支援

保健・医療・福祉 関連支援

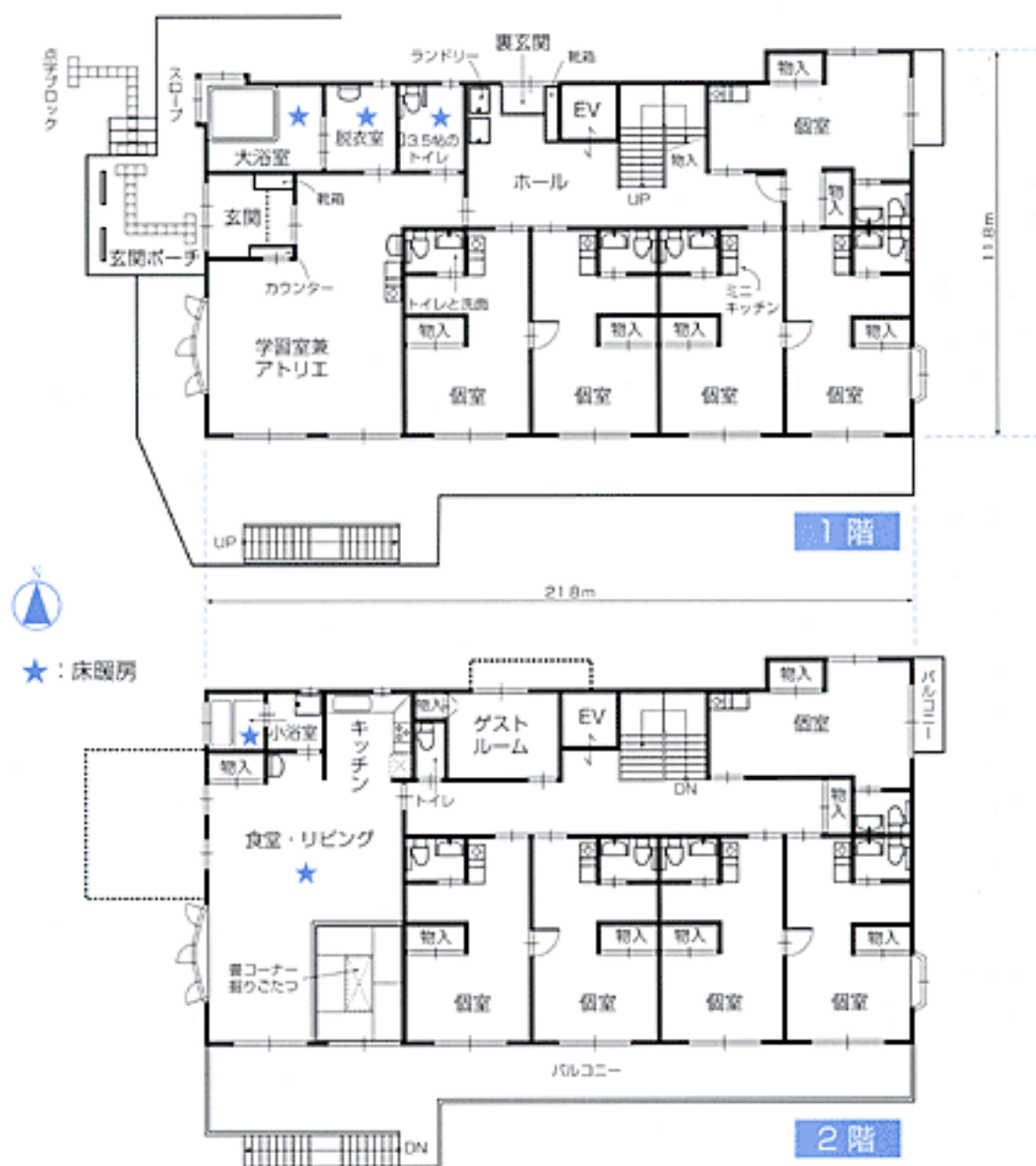


NPO法人COCO湘南が求める バリアフリー高齢者グループリビング

計 画	実施内容
建物の名称	〈COCO湘南台〉(民間非営利)
設置運営主体	COCO湘南運営委員会
開設	1999年4月
建設形態・構造	木造2階建てバリアフリー住宅
立地の希望	やや郊外型
併設施設	ホーム内にゲストルーム1室
定員・資格	10名ほかゲスト1～2名分。65歳以上(但し障害者は55歳以上)
入居期間など	長期終末型。その間、社会福祉施設・医療機関・老健法による保健施設などとのネットワークや介護保険制度利用によって、地域での家庭的な生活実験がキーポイントに。
緊急時の対応	浴室・トイレ・個室からの緊急情報システム活用も検討中。
ケアサービス	グループ契約と個人契約。市の在宅サービスの利用も可能。
協力提携機関	ホームドクター・各提携医療機関・施設・自治体。
住居	COCO湘南が研究開発した住宅の借り上げ型
入居分担費	1人350～400万円の予定。建設費その他の現実的な条件に即してそのつど決める。
生活費	1人月額136,000円 (食費30,000円・家賃70,000円・共益費16,000円・全体の家事契約20,000円)の予定
居室構成と 共同空間構成	全室個室(洗面・トイレ・ミニキッチン・クローゼット完備) 1階:個室5・ホール・アトリエ・共同浴室(大)・トイレ・ランドリー 2階:個室5・キッチン・食堂・浴室・トイレ・テラス・ゲストルーム1 エレベータ・階段
敷地面積	913㎡(276坪)
延べ床面積	484.20㎡(146.46坪)
個室面積	25.06㎡(7.58坪)(15.1帖)
共有面積	233.14㎡(70.7坪)



建築平面図



敷地面積	913㎡ (276 坪)	
建築面積	276.90㎡ (83.76坪)	敷地面積の30.33%
延べ床面積	484.20㎡ (146.46坪)	
個室面積	250.60㎡ (75.8坪) 1部屋 25.06㎡ (7.58坪、15.1帖)	延べ床面積の52%
共有面積	233.14㎡ (70.7坪)	延べ床面積の48%

COCO湘南台平面図 (設計 最上真理子)

《COCOパートⅡ》に関するQ&A

Q	A
1 《COCOパートⅡ》の運営について詳しく聞きたいが…	研究会に参加してください。みんなで作り、参加して運営します。個人のオーナーが経営するホームではありません。
2 研究会に参加したいが…	《自立と共生》のテーマで暮らそうと思う方、大歓迎。
3 入居方法は、公募あり？	公募の後話し合い。
4 入居利用の場合、費用は？	P.8を参照、最低限度に計算してあります。70歳以上で、収入によっては市の住宅課の助成制度家賃補助を利用することも考えられます。
5 費用の中に朝食が入っていないが？	自分で、またはホームメイトと作るなど、出来るうちは自分たちの手作りです。
6 共益費とは？	オープンスペースの光熱費や事務連絡用の電話代、地域交流費、諸機能のメンテナンス、その他全体の運営にかかる費用です。
7 家事契約以外に頼みたいことがあった場合は？	契約以外で、個人的に特別に依頼したいことがあれば、メニューで個人契約を頼むことができます。
8 勤めをもっているが、入居できるか？	ここを起点にして自由にお勤めされたいかが。また、ボランティアや趣味の活動も積極的に参加されることをおすすめします。生活の役割分担をしますので、その点をご理解下さい。
9 1人1室だとすると、夫婦で入居する場合は？	個室はすべて1人単位。それぞれ1部屋づつを利用する事になります。これは、生活の質を保つために大切なことです。
10 身体障害者でも入居できるか？	もちろん入居OK。ここはバリアフリー住宅型です。(全面介護型は無理かもしれません)
11 入居する場合、規則はあるのか？	《自立と共生》を楽しむための簡単なルールを、みんなで作り、個人プログラムの自由を大切にします。
12 家具や調度品の持ち込みはできるか？	自分の部屋は持ち込み自由。生活を楽しんでください。
13 個室に電話はあるか？	取り付けは個人の自由です。
14 公衆電話はあるか？	COCO湘南台で設置しましたが使用頻度が少ないため見直し中です。
15 ペットは飼ってもいいか？	ライオンや蛇は困りますが、犬や猫、小鳥たちは大歓迎。犬、猫の嫌いな方には、ここは不向きかもしれません。
16 ゲストルームの利用方法は？	家族や友人が対象となり、実費を支払っていただくようになります。
17 正会員とは？	将来ここを利用したい人で、登録をして一定の会費を支払い(個人情報以外の情報公開)NPO COCO湘南の運営に参加します。
18 賛助会員とは？	活動を支持し、交流や支援をしていく方々のことです。



藤沢市高齢者年齢別人口

—— 住民基本台帳による ——

年齢	総数	男	女
65	4,318	2,089	2,229
65	4,223	2,050	2,173
66	3,751	1,864	1,887
67	3,659	1,782	1,877
68	3,449	1,696	1,753
69	3,247	1,514	1,733
70	3,029	1,443	1,586
71	2,780	1,282	1,498
72	2,710	1,214	1,496
73	2,485	1,177	1,308
74	2,368	1,051	1,317
75	2,231	966	1,265
76	1,833	749	1,084
77	1,779	712	1,067
78	1,587	639	948
79	1,480	539	941
80	1,361	510	851
81	1,165	405	760
82	1,073	359	714
83	985	353	632
84	870	297	573
85	832	247	585
86	756	254	502
87	644	184	460
88	509	148	361
89	445	116	329
90	328	89	239
91	306	91	215
92	225	60	165
93	168	35	133
94	120	29	91
95	81	19	62
96	72	14	58
97	39	6	33
98	29	6	23
99	17	3	14
100	19	4	15
101	6	1	5
102	3	2	1
103	4	2	2
104	2	0	2
105	2	1	1
106	0	0	0
107	0	0	0
108	0	0	0
109	0	0	0

一人暮らしの高齢者

男 1,168 人

+

女 3,907 人

||

5,075人



建設までのタイムスケジュール

2002年1月～2003年4月

	2002年												2003年			
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
研究会	●全体会-毎月1回 ●ワーキング1回 ●(COCOパートⅡ)研究会策定	●ワーキング2回	●ワーキング3回													
事業計画 (1) 建設内容																
事業計画 (2) 用地計画																
資金計画 (1) 事業計画																
資金計画 (2) 運営																
開設準備																
行政諸機関 との調整																

スモール イズ ビューティフル

はればれ
自治会員

10人の
個性と能力が
共生の素

10人の
たのしい
コミュニティ

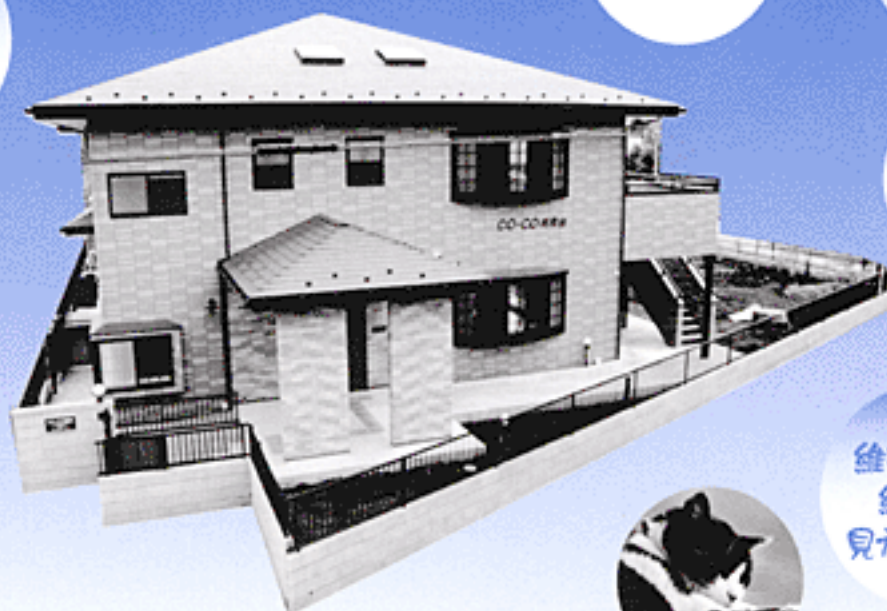
社会資源との
共生を学びあい
たすけあう

警沢では
ないけれど
おしゃれな心

地域住民
としての
共生

たしかめあう
人生

維持していく
経済性
見える運営費



バリアフリー高齢者 グループリビング研究会会員

NPO法人COCO湘南 理事長

西條 節子

COCO湘南運営委員長

井之川 平等

井之川平等 (元かながわ生協専務理事)

梅本 智子 (ワーカーズ・おりふ)

大津 治子 (主婦、アマチュアカメラマン)

小川 良子 (介護支援専門員、管理栄養士)

小野 信吾 (日本大学短期大学部 大学教授)

小野 精司 (ホームヘルパー2級、福祉施設職員)

小林 一夫 (地域連合会役員)

西條 節子 (福祉団体役員、カウンセラー)

正田 ミツ子 (地域ボランティア「こまどりの会」会長)

鈴木 寿子 (さわやか福祉財団・グループホーム担当)

高橋 郁子 (藤沢育成会 グループホーム職員)

田中 琢磨 (かながわ高齢者生活協同組合藤沢事業所長)

所 扶久代 (デザイナー、福祉住環境コーディネーター)

中村 節子 (元藤沢市立看護専門学校 校長)

橋本美智子 (主婦)

星野 素子 (同友会、在宅介護支援センター長)

真野喜美子 (編集者、藤沢市市議会議員)

松井 啓衣 (ワーカーズ「キュービック」理事)

三觜 享子 (主婦)

最上真理子 (建築家、福祉住環境コーディネーター)

(50音順)

NPO法人COCO湘南研究会／COCO湘南運営委員会 製作

頒布 500円