

通いの場のガイドブックの作成について

生活支援コーディネーターが中心となって、現在地域で実施されている高齢者が気軽に参加できるサロン等をまとめたガイドブックを作成中。既存のサロン等を地域別にまとめマップ化して掲載するとともに、好事例の紹介、通いの場の設立のための支援の情報等をまとめる予定

→ この取材等を通じて、生活支援コーディネーターの知名度がアップするとともに、市内に約430ヶ所のサロン等の通いの場があること等地域のサロンの状況が見える化されてきている。

もくじ

1. はじめに
2. 『通いの場』ってどんなもの?
3. なぜ『通いの場』が必要なの?
4. 『通いの場』事例紹介
5. 『通いの場』一覧
 - ① 個人・団体が開く『通いの場』
 - ② 医療・介護の専門機関が開く『通いの場』
6. 『通いの場』マップ
7. 『通いの場』を開設したい
8. 『通いの場』の設立と運営を応援します

1

はじめに



住み慣れた地域で安心して暮らせる社会に！

「ひとりひとりの居場所づくり」が元気な地域のキーワード

少子高齢社会が進むなか、「人との繋がりが続くこと」「自分の居場所や役割が地域にあること」などが、これからの「**自分も地域も元気なまち**」をめざすうえで、とても大切であり、その取り組みにたくさんの関心が集まっています。

本ガイドブックでは、倉敷市における「繋がり」「地域の支え合い」「高齢者の健康寿命の延伸」が大きく広がることを目的に、地域の『通いの場』の立ち上げの手順やヒント、実際の活動事例を紹介します。

いらっしゃい、どうぞあがって！

（自宅を会場に）

ひまわりサロン（水島：連島町鶴新田）



まるで、お友達の家遊びに来たように、みんなが普段着でいられる空間が「ひまわりサロン」です。

運営者の柴田さんのお宅にいつもの顔ぶれが今日も集合です。

一か月の出来事をしゃべってはにっこり、お茶を飲んでにっこり、目と目があってまたにっこり。

アットホームな優しい時間が流れます。



ひまわりサロンの3つの特徴

特徴①

家族と一緒に
運営

サロン開催日は柴田さんのご主人やご家族も朝から参加者を迎える準備をします。家族の理解や協力があるからこそ、気兼ねなく自宅でサロンができているとのこと。

特徴②

宿題もあるん
です

ひまわりサロンでは、漢字をどれだけたくさん書けるかみんなで競争をしています。漢字の部首を決めて、その部首を自宅で調べてきて、翌月のサロンで競争します。

特徴③

楽しい居場所
はかけもち
します

自宅の居間が会場なのであまりたくさんの方は入れません。その代わりに、柴田さんは近所の会館で行っている三世代交流サロンに皆を誘って自分も参加しています。





基本情報

開所日	毎月第1水曜日 10:00~12:00
会場	柴田さん宅 (倉敷市水島鶴新田)
参加対象者	近所の高齢者
参加費	無料

主な活動内容

- 歌
- 手足の指体操
- ストレッチ・タオル体操
- お手玉
- 漢字の読み書き競争
- 紙芝居等の読み聞かせ
- そろばん
- 脳トレ等



みんなでするから続けられる！

(体操・運動メニュー)

マーメイド (玉島：沙美)



マーメイドの参加者が集う呉服屋さんは、目の前に沙美海岸が広がるとても素敵な空間です。

広い土間スペースで、毎週土曜日にいきいき100歳体操を行います。

体に重りをつけ、歌を歌いながら、ゆっくりゆっくり筋力トレーニングを行います。いつまでもみんなで、交流をつづけることができるように、健康な心と体づくりに頑張っています！



マーメイドの4つの特徴

みどころ① 名前の由来

沙美海岸のすぐ近くで行う『通いの場』なので人魚を意味する「マーメイド」と名付けたそうです。人魚は「長寿」と「美しさ」の象徴なので。体操を通して人魚になれるよう努力しています。

特徴② いきいき 100歳体操

手や足に重りをつけて、筋力トレーニングを行います。おもりの重さは調整が可能です。みんなが知っている童謡を歌いながら声を出して、体の筋肉に負荷をかけ、転びにくく、動きやすい体をつくっていきます。

特徴③ 体操以外の 交流の場

「地域のなかには、体操が苦手で、別の交流を望んでいる方もいるはず」そのため、同じ会場でもう一つのサロン「沙美スイトピー」を月に一度開催しています。毎回企画をしながら10名ぐらいの方と楽しく過ごしています。

特徴④ 通いの場が 支え合いの 場に

足が不自由になられた参加者の方を、今まで通りお招きできるよう、車いすで送り迎えしたり、体操の時のフォローをみんなで行っています。体操を通してその方の歩行状態や表情がどんどん改善していることに、みんなが勇気と喜びをいただいています。



基本情報

マーメイド (体操)

開所日時	毎週土曜日 13:30~15:30
会場	原田呉服店 (沙美小学校向い)
参加対象者	地域の高齢者
参加費	100円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・100歳体操・脳トレ ・情報交換

スイートピー (イベント)

開所日時	毎月第4水曜日 13:30~15:30
会場	原田呉服店 (沙美小学校向い)
参加対象者	地域の高齢者
参加費	100円
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつづくり・世代間交流・脳トレ・勉強会・お花見等

身体と身体能力の測定

1年後の私

	体測前	3ヵ月後	6ヵ月後	1年後	2年後
身長					
体重					
歩数計歩数					
握力 (右)					
握力 (左)					
Timed Up & Go					
片足立ちの時間					
大股2歩の長さ					

体の状態

項目	現状	半年後	1年後
体の痛み		軽減・継続	軽減・継続
		悪化・継続	悪化・継続



⑧ 知れば知るほど、居場所があって、
ふれあえば、ふれあうほど、支え合いが強くなる
茶屋町の宝物マップ

茶屋町は、倉敷市の東部に位置し、江戸時代から、干拓が行われ、現在は農業・商工業のまちとして発展を続けています。
倉敷市内や岡山市、玉野市などへの交通の便がよく、東の玄関口として、人口も急激に増加しています。
『通いの場』ガイドブックの取材を通して、茶屋町の様々な活動を教えていただくと、いろんなところでたくさんの人の繋がりが見えてきました。

1 ラジオ体操を楽しむ会



毎朝、6時30分から、茶屋町第一公園でラジオ体操を行います。夏休み期間中は、子どもたちと一緒に80名近くで体を動かします。



- 脳の老化やボケの防止になる。
- 血行をよくし高血圧を抑える。
- 腰痛や膝の痛みを防止する。
- ストレス解消になる。

2 地域ふれあいサロン「きらり」



毎週水曜日に開催される地域ふれあいサロン「きらり」では、健康体操や講師を招いての勉強会も行っています。週一のサロンですが参加者は毎回15人近く来られてとてもにぎやかです。

3 ウォーキングサークル



こちらのお母さんのウォーキング用の杖は、なんと手作り！週の半分以上は元気に歩いて健康づくりに励んでいます。



4 違々サロン



茶屋町公民館や茶屋町憩いの家で月に1回活動しています。お料理が得意な方や、手芸や折り紙が得意な方、メンバーの中から講師が毎回変わります

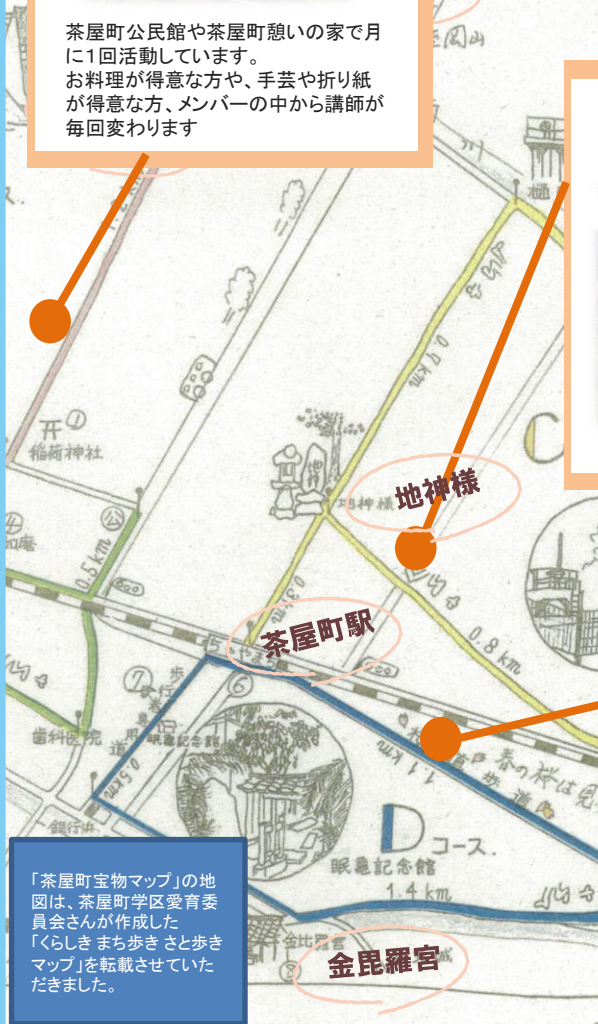
毎年11月には、茶屋町の鬼まつりが開催され、たくさんの鬼が集結し、まち全体が盛り上がります。



5 サロン茶々食



メンバーが所有している畑を有効活用し、枝豆や里芋を収穫し、料理したものを高齢者や児童施設に贈ったり、食事会を開催したり、年に2回レンゲ祭りを行うなど地域をつなぐ、心優しい男のサロンです。



6 メロンパンの会



年齢や障がいの有無に関係なく、みんなで一緒にランチを食べて、楽しくおしゃべりをして過ごします。茶屋町のショッピングセンターのフリースペースを活用しています。

「茶屋町宝物マップ」の地図は、茶屋町学区愛育委員会さんが作成した「くらしきまち歩きさと歩きマップ」を転載させていただきました。

サロン交流会について

サロンとは

- 基本的に歩いて通える生活圏の範囲で、地域住民が協働で活動内容を企画・決定し、ともに運営していく「仲間づくり」「健康づくり」「生きがいづくり」の活動の場。サロンに支援者や関係機関が参加することにより、個人や地域のニーズを把握し、適切な支援につなげる

サロン交流会とは

- 日頃のサロン活動を通じた課題や実践事例を報告し、情報交換をはかるとともに、共通の目的をもった仲間と交流をはかることで今後のサロン運営の活力やヒントを得ていただくことを目的

地区名	開催日	開催時間	会場
倉敷	8/31(水)	13:30~	くらしき健康福祉プラザ201
水島	8/18(木)	10:00~	水島支所 5階大会議室
児島	8/2(火)	10:00~	児島支所 2階大会議室
玉島	8/5(金)	13:30~	玉島支所 2階大会議室
船穂	11/4(金)	13:30~	船穂町高齢者福祉センター 2階会議室
真備	11/8(火)	10:00~	真備保健福祉会館 2階会議室

参加対象者

- サロン活動を行っている運営者・協力者
- 新たにサロンを始めようと思っている方
- サロン活動に関心のある方
- 地域で高齢者の生きがいづくり活動をしている方(老人クラブ役員等)

(サロン交流会の様子)



【グループに分かれて情報交換】



【正しいラジオ体操のやり方について】

※ 高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議メンバーの
スポーツ振興課のご協力を実現

地域づくり推進の好事例を横展開するための研修の実施について

- 地域づくり推進のため、平成26年度後半から市と社会福祉協議会の議論を開始。
- 平成27年7月にさわやか福祉財団を招き、「倉敷版地域包括ケアを考える～地域づくり・人づくりのために～」と題する研修会を開催。市の地域包括ケアシステム連絡会議の構成員、社会福祉協議会、地域包括支援センターなどに参加いただき、地域づくり推進のための機運を醸成。
- さらに平成28年1月には地域の関係者250名が参加する研修も実施。

地域包括ケアシステム構築のための研修会
(倉敷版地域包括ケアを考える ～地域づくり・人づくりのために～)

○日時：平成27年7月27日(月) 13:00～16:50

○研修会参加者 77名
倉敷市地域包括ケアシステム連絡会議構成員
倉敷市社会福祉協議会、地域包括支援センターなど

○内容：地域包括ケアシステムの理解を深め、地域で高齢者を支えていく仕組み作りへの意識統一を図るための研修、意見交換

①講演

「生活支援の充実と介護予防の強化について」(市役所)
「倉敷版地域包括ケアを考える」～地域づくり・人づくりのために～
(公益財団法人さわやか福祉財団 清水理事長)

②パネルディスカッション

市内の助け合い活動(中庄、粒江地区)の事例発表、情報提供

③グループワーク

各地域での支え合い活動についての情報交換。



倉敷市地域包括ケアシステム推進フォーラムについて

概要

- 市内の好事例を他地域にも広げること等を目的に、サロン活動を中心に行っている方に活動内容を発表いただくこと等を通じて、高齢者が地域で活躍できる取組みや地域での支え合い活動の理解を深めていくフォーラムを、コーディネーターとネットワーク会議が連携して2回開催する。

第1回 フォーラム	
日時	8月27日(土) 14:00~16:30
開催場所	ライフパーク倉敷 大ホール
テーマ	居場所づくり・人づくり・地域づくり
参加者	約280名

平成28年度 倉敷市生活支援活動推進事業

支え合いのまちづくりフォーラム

ーみんなで一緒につくるまちー

「誰もが」「いつまでも」「自分らしく」暮らし続けることができるまちを目指して、これから私たちができることを、みんなで一緒に考えるフォーラムを開催します。

参加費 無料

2016年
8月27日(土) 14:00~16:30
(13:30開場)

場所 ライフパーク倉敷【大ホール】 倉敷市福田町古新田940
定員 500名 (定員になり次第締め切り) **どなたでも参加できます**

第1部 基調講演 14:05~14:50

「みんなで創ろう 地域の支え合い」
講師：公益財団法人さわやか福祉財団 戦略アドバイザー 土屋 幸己 氏

第2部 パネルディスカッション 15:00~16:30

「輝く『居場所』はすぐそばに」
【パネリスト】

・ひまわりサロン(水島)	柴田 忠子 氏
・デイカフェすずらん(倉敷)	安住 優子 氏
・マーマイト(玉原)	平田 律子 氏
・倉敷市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター	松岡 武司 氏
【アドバイザー】	
・倉敷市保健福祉局 参与	吉田 昌司 氏
【コーディネーター】	
・さわやか福祉財団戦略アドバイザー	土屋 幸己 氏

【お申し込み方法】 電話もしくはFAX・メールでお申し込み下さい。(FAXの場合は裏面参照)

参加申し込み・お問い合わせ先 社会福祉法人 倉敷市社会福祉協議会 地域福祉課
倉敷市花中1-9-0番地 TEL:086-434-3301 FAX:086-434-3357
E-mail: hikifukushik@kurashikisyakyo.or.jp

主催 社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会 ・ 倉敷市
共催 公益財団法人さわやか福祉財団

フォーラムの際に展示ブースに掲示したパネル

認知症の方を地域で支えます

地域の温かな支え
認知症サポーター

認知症の人やその家族を支援する応援者



キッズサポーター

認知症カフェ

気軽に集い専門家の、アドバイスを聞きながら情報交換できる場所



ほっとオレンジカフェ

皆が集える居場所をつくります

ありのままの自分で居られる場所
ふれあいサロン

サロンに行くと・・・

①仲間づくり
人との交流ができる



うぐいすサロン

②生きがいづくり
生活意欲が高まる

③地域づくり
支え合いが生まれる

活動により広がる
人とのつながりが
支え合いを生む

高齢者の社会参加を応援します

高齢者の能力を社会に活かそう
いきいきポイント

①介護保険施設・
子育て支援施設で
ボランティア



児童館で読み聞かせ

②受入施設はボラン
ティアにスタンプ
(ポイント)を付与

③ポイントは1ポイン
ト=1円で換金可能
(年間最大5000円)

絵本読み聞かせ、
イベントの手伝い、
話し相手等
活動内容は様々

充実した専門家による支援
認知症初期集中支援チーム

チーム構成員
・認知症専門医
・看護師
・社会福祉士等



支援チームの役割

- 生活の確認と助言
- 医療機関への受診に向けて支援
- 介護サービスを利用するための支援

生活も地域も豊かにする活動
老人クラブ

生活を豊かにする
楽しい活動

健康づくり
趣味・文化
学習活動
レク活動



グランドゴルフ大会

地域を豊かにする
社会活動

ボランティ
ア
社会奉仕
世代間交流
作業・生産



ボランティア活動

生涯現役！まだまだこれから
シルバー人材センター

高齢者
会員登録

シルバー
人材センター

発注者
企業・家庭・公共団体
等



食事支援の様子

家事支援、剪定等
高齢者の知識と経
験を活かした仕事
を幅広く受注

(参考) ボランティアハウス どまんなか(倉敷市中庄地区)について

- 小地域ケア会議での議論から、「誰でもいつでも気軽に集える場所」として中庄地区(人口16,713人、高齢化率24.8%)に平成21年8月に開設。
- 地域の空き家を活用し、毎日型のサロンとして地区社協が運営。健康教室、日本舞踊、囲碁将棋などの講座が月曜日から土曜日までほぼ毎日住民ボランティアにより開催されている。
- 昼食も3つの住民ボランティアグループが順番で提供。月7回、1食350円。
- 利用者は月平均約250名(延べ人数)、ボランティアの人数は約70名。地区社協の役員、ボランティアリーダー、高齢者支援センター等で月1回リーダー会議を開催。参加者からの意見等を共有し、より良い運営につなげている。



(参考)エンジョイスポーツの会と健康サロン(倉敷市水島地区)について

- 住民の自主組織である「エンジョイスポーツの会」が体操とウォーキングをそれぞれ月1回開催。毎回60～70名程度が集まる(参加費は100円)。
- 平成21年に水島保健推進室が運動習慣を身につけるためにイベントを開催したのがきっかけ。24年度からは住民主導の自主運営となる。この頃から参加者が急増。
- エンジョイスポーツの会は水島地区全体を対象にしており「遠くて参加できない」という声が出たため、小学校単位での会議等で徹底的に話し合うこと等を通じて関係者の理解を深め、身近に運動できる場(健康サロン)を増やす取組を推進。
- 現在13小学校区のうち7学区12ヶ所で住民主体で実施。体操等に加え、親子を招き3世代交流を行うサロンも出てきている。運営者を対象とした研修会も定期的の実施され、活動が活性化されている。

エンジョイスポーツの会・室内運動



健康サロン・屋内での体操



健康サロン・3世代交流



エンジョイスポーツの会・ウォーキング



健康サロン運営者を対象とした研修会

(参考) 世代を超えた交流の場としての「駄菓子屋」について(倉敷市東町地区)

- 川崎医療福祉大学医療福祉学科においては、倉敷市の東町に、倉敷東学区社会福祉協議会、倉敷市東町町内会、NPO法人倉敷町家トラストと共同でe-コミュニティ研究所を開設し、学生と共に地域の課題などを調査し、課題解決に向けた活動を実施。
- 訪問調査の結果「地域参加はしたいが、そういった機会や場所が地域にない、地域が用意できていない」という問題意識を地域の方々と共有。その解決に向け、一人暮らし高齢者の方にも店番などで手伝ってもらい、世代を超えた交流を図る場を作る「駄菓子屋」プロジェクトを本年3月より開始。
- 月1回第一土曜日10時から15時まで駄菓子屋をオープン。駄菓子だけでなく、ぶんぶんゴマなどの昔遊びなどでもできるようになっており、多くの子どもたちが訪れている。高齢者の憩いのスペースも用意し、自然と子どもから高齢者までが交わる場を提供。子どもたちにとっては、駄菓子を購入することによって、お金を計算する学習にもなっている。
- 商品をいれる編み箱などは地元婦人会と学生が手作りで作成。今後は編み箱作りなどを子どもたちへのワークショップとして実施することも検討(講師が地域の高齢者。高齢者も一緒に参加)。店番は、当面は研究所メンバーが実施するが、将来的には地域の高齢者にも参加してもらうことを検討。



地元婦人会と学生が手作りで作成した編み箱



(参考)小規模多機能型居宅介護の地域交流スペースを活用した「駄菓子屋」(倉敷市船穂町)

- 小規模多機能型居宅介護を運営する事業所が、地域貢献の一環として地域交流スペースで駄菓子屋「菓々子(かかし)」をオープン。駄菓子約400品目をそろえ、平日の昼間に開店。子どもたち(1日約30人)が出入りし、事業所の高齢者とのふれあいが始まっている。子どもに連れられ地域の大人も出入りし楽しむ。
- このスペースでは、「気軽に集まれる場所が欲しい」という地域の声や運営推進会議での意見を踏まえ、「自分達も、お世話になっている地域に貢献したい」と利用者の家族会代表が発起人となり、月1回バイキング形式の食堂(茶々遊亭(ちゃーちゃーゆうてい))も実施。旬のものを取り入れた「おばんざい」をメインにした家庭料理が500円で楽しめる。利用者の家族等もリフレッシュも兼ねて利用。オレンジリング持参で食事代が無料となる仕掛けを取り入れ「地域の福祉に関心の高い人たちが繋がる拠点になれば」と、地域にアピールしている。

地域交流スペースの外観



茶々遊亭での食事



駄菓子を選ぶ子どもたち



(参考)民間企業によるサポーター養成の取組(倉敷市茶屋町地区)について

- 地域住民主体による地域活性を目的として、平成27年9月から倉敷市茶屋町在住の地域の方の希望者を集め全3回からなる「地域養成サポーター養成講座」を実施。参加者11名。
 - 第1回: ボランティアとは...、倉敷市のボランティア制度について
 - 第2回: 健康教室のメニューを実際に体験していただく
 - 第3回: トレーニングメニューの理解、教室運営お手伝いのデモンストレーション
- 地域の方々がコミュニケーションできる場を増やすため、平成27年7月から2カ月に1回(第2土曜日)地域コミュニティイベント「Chayaの市」で健康教室、フリーマーケットを実施してきた(健康教室には10名、来場者は50名程度が参加)が、平成28年1月からは作業療法士が関与しつつ地域養成サポーターによる健康予防教室を推進することとしている。
- 今後は地域養成サポーターの方々のお手伝いの場や人数を増やしていき、倉敷市茶屋町に住まわれている高齢者の方々に安心して暮らせる環境を整備していく。

地域養成サポーター講座



地域コミュニティスペースChaya-Café
(27年6月開設)



※ 幼稚園の園児、家族と認知症対応型デイサービスと季節ごとの集会を実施。(毎回50名近く参加)

生活・介護支援サポーター養成講座

(地域で活動の担い手となる生活・介護支援サポーターを養成。社会福祉協議会主催で実施)



【修了生のみなさんがサロン運営者やボランティアとして地域で活躍しています】



**【堅い話ばかりではありません
談笑しながら学びあえる場です】**

コーディネーターの活動イメージ

1年目の第1層コーディネーター

1 月間スケジュール

		日	月	火	水	木	金	土
1 週目	午前	休日	休日	月次報告作成	ボラ連役員会参加	セミナー企画	資源調査事務	休日
	午後			社協職員から資源等情報交換	セミナー企画	資源調査事務	包括ケアサイト作成事務	
	夕方							
2 週目	午前	サ サロン訪問	休日	サロンマップ作成事務	小	協議体資料作成	活動団体への聞き取り	支援企画の課題整理
	午後	1週の活動内容の確認と資料作成		通いの場ガイドブック作成事務	協議体打合せ	協議体資料作成	サロン立上支援	支援企画の作成
	夕方			小				
3 週目	午前	休日	休日	2週の活動内容の確認と資料作成	サロン活動支援	関係団体の課題整理	包地 水島	休日
	午後			小	重点地区への支援企画・助言	包地 玉島	包地 児島	
	夕方					地区社協役員会参加		
4 週目	午前	3週の活動内容の確認と資料作成	休日	コミ協と地区社協の連携協議	通いの場ガイドブック作成事務	協議体報告書の作成	包地 倉敷	支援企画の課題整理
	午後	地区社協計画策定支援		地区社協メニュー事業の作成	協議体の開催	地域ケア会議	小 協議体報告書発送	支援企画の作成
	夕方							まちづくり団体への聞き取り
5 週目	午前	休日	休日	4週の活動内容の確認と資料作成	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">包地</div> 地域包括支援センター地区会 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">小</div> 小地域ケア会議 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">サ</div> サロン			
	午後			生活支援サポ講座				
	夕方							

- ※ は会議・活動先への外出
- ※ 第2層が配置されていないため、各学区の現状把握は、包括地区会への参加及び社協職員より情報収集する。
- ※ 上記と同様に第2層が配置されていないため、各学区の小地域ケア会議様子を見るため54学区1回は参加する。

1年目の第1層コーディネーター

年間活動		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
生活支援コーディネーター配置事業	事業名												
	生活支援団体連絡会(年2回)				○					○			
	町づくり団体意見交換(年1回)			○									
	地区社協連絡会(年6回)								○		○	○	○
	地域ケア会議		◎		◎		◎		◎		◎		◎
	コミ協と地区社協の連携協議			○								○	
	生活支援体制整備推進のイメージ図案の作成	イメージ図案の検討	ネットワーク会議に諮りながら、作成										イメージ図の決定
高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議(年6回)			◎		◎		◎		◎		◎		◎
		事例発表 ガイドブック活用の検討 サロン等実態調査の検討 生活支援体制整備推進のイメージ図案の検討			ガイドブック案件等 2層コーディネーター検討		サロン等実態調査の結果の確認		ガイドブック内容の確認		ガイドブック活用の周知		生活支援体制整備推進のイメージ図の決定
地域普及啓発事業	フォーラム開催				○						○		
	老人クラブ・サロン交流会							○					
	サロン交流会					○					○	○	
地域調査の場・通い場情報	サロン等実態調査			調査開始		集計							
	通い場ガイドブック	ガイドブック案検討	ガイドブック案検討	ガイドブック案検討	ガイドブック案検討	ガイドブック作成	ガイドブック作成	ガイドブック作成	ガイドブック作成	ガイドブック作成			
	生活・介護支援サポーター養成講座			募集		基礎			実習	まとめ	フォロー		

1年目の第1層コーディネーター

3 随時活動（補足）

(1) 地区社協メニュー事業として生活支援サービスのプログラム作成する。

社協が小学校区単位で設置している地区社協に生活支援を実施してもらえるようメニュー事業のプログラムをコーディネーターが提案する。モデルとなる事業内容・実施要綱の雛形等を作成。

(2) 小地域福祉活動計画の策定支援

コーディネーターは地区社協が策定する小地域福祉活動計画に策定時から関わり、生活支援の視点を加えた課題解決型の組織づくりの支援を行う。

(3) コミュニティ協議会と地区社協の連携協議

地区社協と同様小学校区単位に設置推進されているコミュニティ協議会（市民活動推進課）との役割分担や連携のあり方について協議する場にコーディネーターが参加し、生活支援の視点も含めた包括的な地域づくりを進める。

(4) ボランティア登録者・団体の活用

コーディネーターは社協のボランティアセンターへ登録されている個人・団体に協力依頼、研修会への参加を促し、担い手の養成を進める。

また、地縁団体の活動に対するボランティア募集を行うなど地縁団体と志援団体の連携強化を図る。

生活支援コーディネーターを通じた地域づくりの推進

～地域ケア会議、小地域ケア会議等の連携～

新たに1名を配置した生活支援コーディネーターは、平成28年度、①通いの場ガイドブックの作成、②サロン交流会、③支え合いのまちづくりフォーラム等の業務を中心に実施。

これらの業務を推進する中で、生活支援コーディネーターの知名度があがるにつれて、地域ケア会議や小地域ケア会議の関係者から地域づくりの相談をうけるケースが増加している。

【相談を受けている例】

①三世代交流サロン拡充に向けた仕組みづくり

三世代交流サロンを開始したお母さんたちがその活動を〇〇地域全域に広げるために、他地区のキーパーソンを招いて三世代交流のイメージを具体化するなどを推進。月1回の協議の場にコーディネーターも参加。

②住民主体の生活支援サービスの推進のための検討

「お困り高齢者応援隊」として、地域住民によって身近な生活の困りごとを解決できる生活支援サービスの検討を行っている。市民企画提案事業も申請中。3カ月に1回程度、定例会にて協議を行い、コーディネーターは毎回参加。

③訪問型サロンの実施に向けた検討

通いの場へ歩いて参加することが困難になりつつある方に対して、地域の支援者やサロン参加者が自宅を訪問し、会話やレクリエーションを楽しめるような「訪問型サロン」を企画。対象者の自宅を開放してもらう方法や近所の方の協力をいただいて開催する方法等を検討中。3カ月に1回程度、小地域ケア会議・地区社協理事会において協議を実施、コーディネーターは毎回参加。

④外出支援の実施に向けた検討

市民企画提案事業を活用し3年間実施してきた買い物支援事業が、今年度で終了することを踏まえ次年度以降どのようにして買い物等の外出支援を継続できるか地区にて3カ月1回程度会議を開いて協議。コーディネーターは毎回参加

⑤地域資源のマップづくりの検討

地域の資源マップを小地域ケア会議単位で取り組むことが可能か協議を行っている。コーディネーターは地域ケア会議への参加だけでなく、委員長・副委員長と事務局との打合せや、小地域ケア会議交流会の場で資源マップを作る意義やマップの種類等について説明を実施。

⑥100歳体操を地区全体に広げるための検討

〇〇小学校区の全域に100歳体操を広げるための検討会議。老人クラブが中心となり、3月までにモデル的に公民館で100歳体操を実施し、そのノウハウをもって、単位の老人クラブが地元で100歳体操を実施できるような体制を協議中。1カ月に1～2回程度開催、コーディネーターも委員として参加

コーディネーター配置による成果と課題

平成28年度に新たに1名を配置した生活支援コーディネーターが、高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議（以下「協議体」という。）にメンバーとして参加するとともに、サロン等のガイドブックの作成、サロン交流会の推進、支え合い推進のためのフォーラムの実施などに取り組むことにより、地域づくりが進んでいるところ。その成果と課題をまとめると以下のとおりとなる。

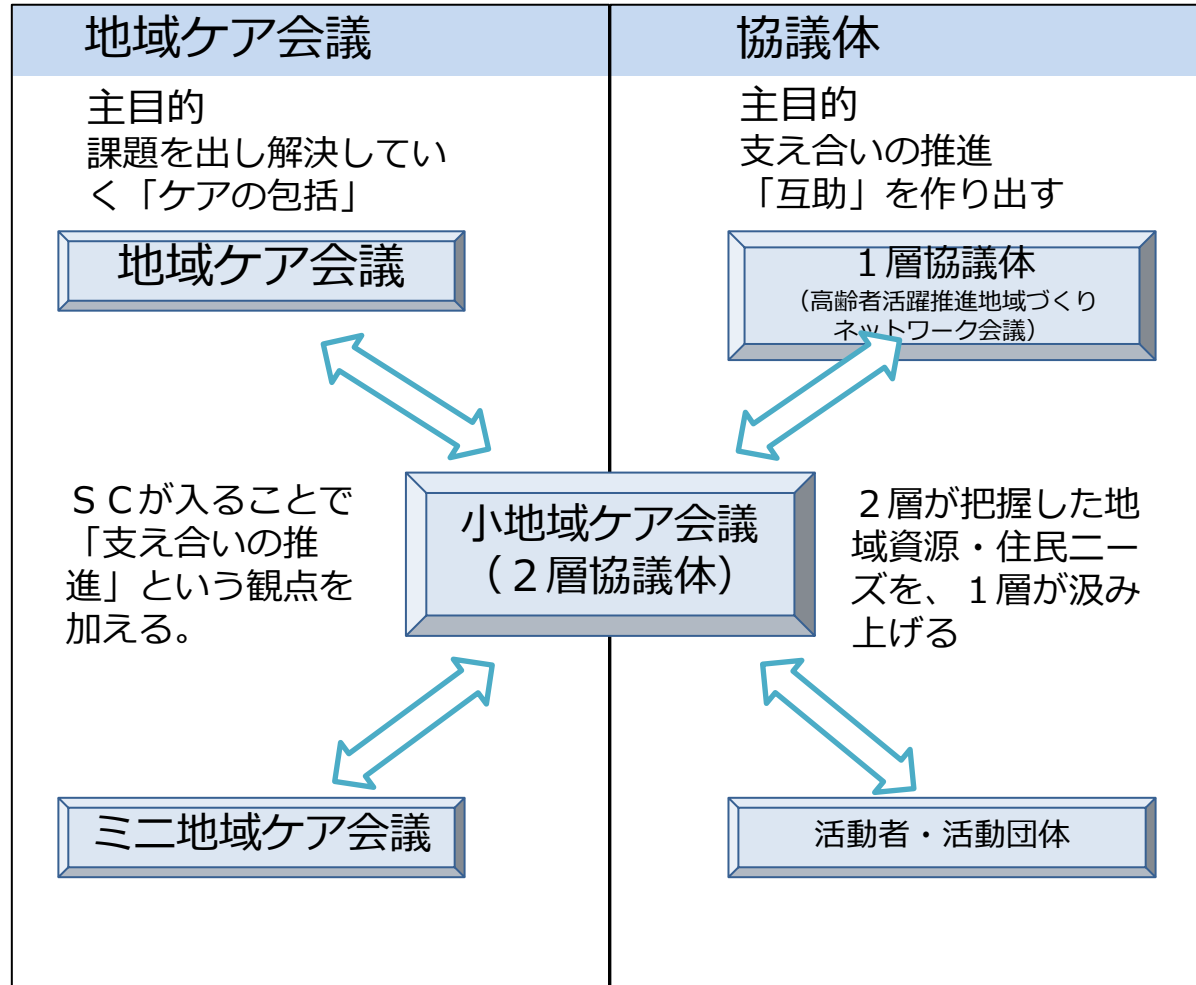
成果

- ◆ 協議体委員に「支え合いの地域づくり」という認識の共有ができた。
- ◆ 協議体委員所属部署間での相互理解と協力・連携の体勢が整った。
- ◆ ガイドブック作成を通して地域資源の把握・見える化が進んだ。
- ◆ フォーラム・サロン交流会によって、住民意識の醸成を図ることができた。
- ◆ 地域住民にSCの存在や活動内容を知ってもらうことができた。
- ◆ 地域活動者からもSCに対しての相談が増えた。
- ◆ 高齢者支援センターなどの関係機関からの情報がSCに集まるようになった。
- ◆ 地域の会議においてもSCとしての考えや発言を求められるようになった。

課題

- ◆ 全域でのより地縁に根ざした具体的情報を集めるには、1層協議体・SCでは広すぎる。
- ◆ 1層のみでは活動者・活動団体のマッチング機能が不十分（ボランティアポイント、生活・介護支援サポーターなど）。
- ◆ フォーラム・サロン交流会後の住民意識高揚の受け皿が不足。
- ◆ 地域ケア会議と小地域ケア会議の連動・連携が不十分。
- ◆ 各会議体（小地域ケア会議、コミュニティ協議会等）で出た意見が取組みとして目に見える形になってない。
- ◆ 各会議体間での役割等の整理が明確になっていない部分がある。
- ◆ 地域をまたいだノウハウの共有が薄いため、好事例が他地域に波及していかない。

倉敷市における地域ケア会議と協議体の関係整理(案)



国は地域ケア会議で個別ケースの検討、協議体で地域課題やニーズの把握、資源開発の実施を求めており、本来目的や機能が異なるもの。

しかし、倉敷市の地域ケア会議は個別ケースの検討というよりも、地域ニーズの把握や資源開発といった協議体の役割を従来から担っていた面が大きい

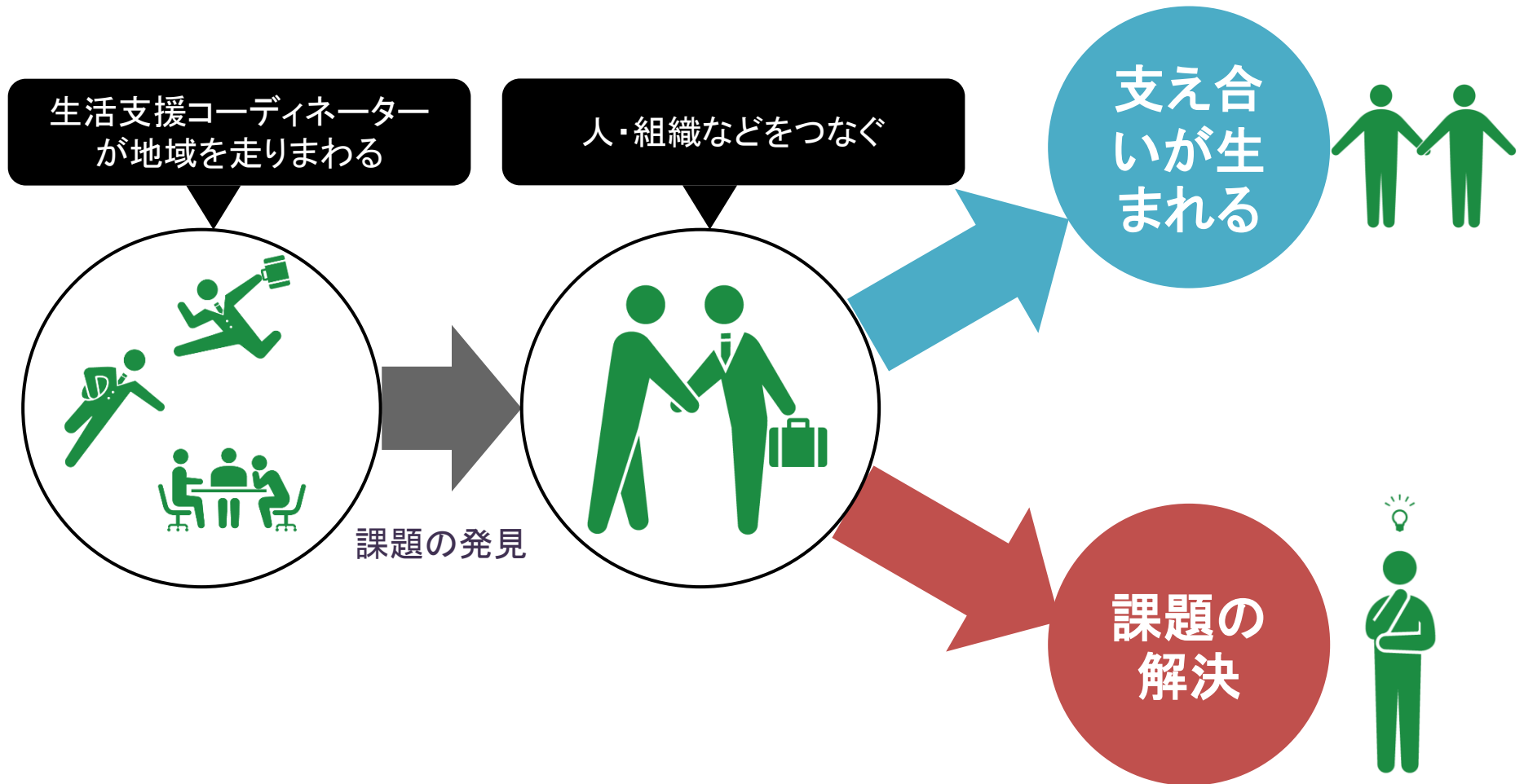


小地域ケア会議を2層協議体として位置づけることにより、これまでに培った地域課題の集積にSCの「支え合いの推進」という観点を加えることで、「互助」による課題解決を期待。

合わせて社協・社協SC・地区社協の連携により実行力を高める。

1層協議体は2層以下からの情報を元に市全域での支え合いに資する取り組みを行う。

生活支援コーディネーターの活動イメージ



高齢者活躍推進地域づくりネットワーク会議の役割

～地域の声をネットワークで反映～



短期集中予防サービス(体カアップ健幸教室)のモデル実施について

- 要支援者の状態を改善に導くような支援が重要であることから、平成29年度からの本格実施を見据えつつ、今年度、リハビリテーション専門職等が3～6ヶ月間の短期間で集中的に働きかけ、自立に向けた支援を行う「体カアップ健幸教室」を新たに2つの法人でモデル実施。
- この教室では、心身機能とともに、日常生活での生活行為も改善し、在宅での自立した生活を支援していくことが重要であるとの基本的な考え方の下、例えば、
 - ・ リハビリテーション専門職が利用者の家庭を訪問し、風呂やトイレなどの生活行為の課題を把握した上で、家庭の生活環境の改善を図りつつ、教室においては自立に向けて教室に通う日以外にも自宅で行える機能訓練を実施すること
 - ・ 栄養士が低栄養傾向の利用者に対して、それを改善するため栄養面に配慮したレシピの提供や調理指導を行うこと
 など利用者の個々の状態にあった支援を提供することを目指す。

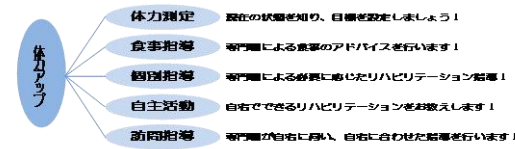
(事業内容)

医療法人 和香会

- ・ 居宅訪問による生活行為課題のアセスメント・興味・関心ごとによる機能改善への意欲・動機づけ、サービス終了後の社会参加を見据えたサービスをリハ職等により提供



運動・口語・食養・認知機能に關する課題が下や、うつ・認知こもり傾向が認められる方を対象に、短期間で心身機能及び生活環境の改善を目的とした自治体のモデル事業が12月7日より開始します。



実施日：水曜日・金曜日・土曜日
(他の曜日も相談可)
時間：14:15～16:00
回数：週に1回(協定の曜日)
期間：3ヶ月～6ヶ月
対象者：要支援認定者、高齢者支援センター及び市が実施するチェックリストで対象と判定された方。

参加費無償 (自治体負担) 参加費あり (自己負担)

医療法人和香会
和光会
〒712-8044 倉敷市東区5-4-50
TEL: 086-455-5112
担当: 山本 貴子 専任

医療法人 誠和会

- ・ リハ職が自宅を訪問し、利用者の生活環境を確認し、利用者主体の具体的な目標設定を実施

- ・ 教室参加時は毎回、目標達成度を利用者に主観的評価してもらい、教室のプログラム終了後(3～6ヶ月経過後)の住民によるサロンへの参加を促す。

平成28年7月開始

参加者募集中!

体カアップ健幸教室

「こんなことがしたい」「こんなことができたらいいな」と思うことはありませんか? そんなみなさんの目標達成に向けて、リハビリ専門職がサポートします。目指すは、地域で元気に活躍出来る“幸”齢者!! 一緒に地域を元気にしていきますよ!!

◆ 6ヶ月間の期間限定集中プログラム 完全担当制

体カアップ健幸教室 送迎あり

毎週1回 火 曜 14:15～15:45

- パワーリハビリ、● セルフエクササイズ、脳トレ、手芸コーナー
- 口腔体操、栄養指導教室など

3ヶ月 6ヶ月

集中介入期 移行期 生活期

【担当リハビリ専門職による自立支援マネジメント】

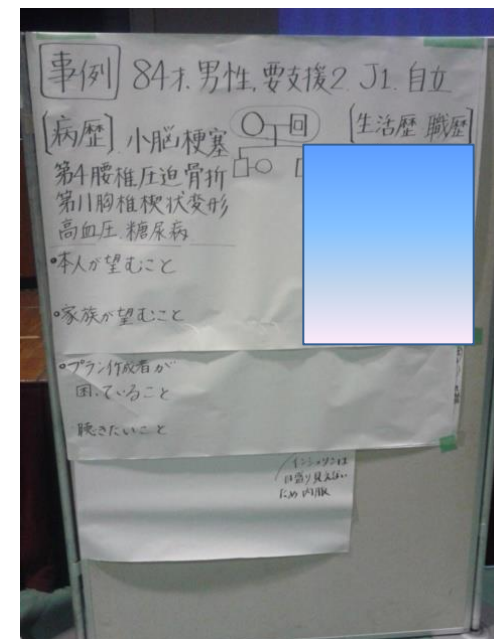
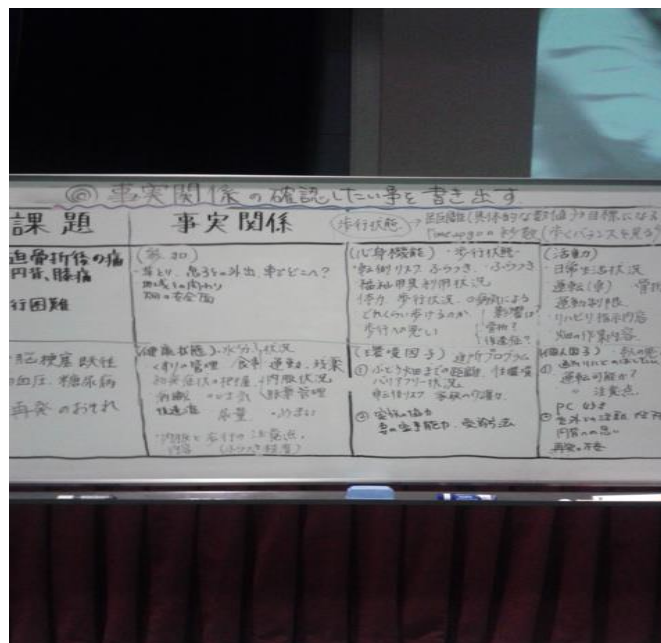
- ・自宅訪問<1回目> 体検教室やサロンなど地域活動に参加
- ・目標設定・アセスメントシート作成 身体機能評価
- ・自宅訪問<2回目>
- ・地域サロンフェリアや教室の手探り(倉敷市介護支援いきいきポイント利用)

<対象者>要支援認定者又は高齢者支援センター及び市が実施するチェックリストで対象者と判定された方で、本事業により短期間で心身機能及び生活環境の改善が見込まれ、利用が適切であると判定された方。

お問合せ:倉敷記念病院通所リハビリテーション TEL 086-460-0020
お気軽にお問い合わせください

自立支援に資するケアマネジメントの推進について

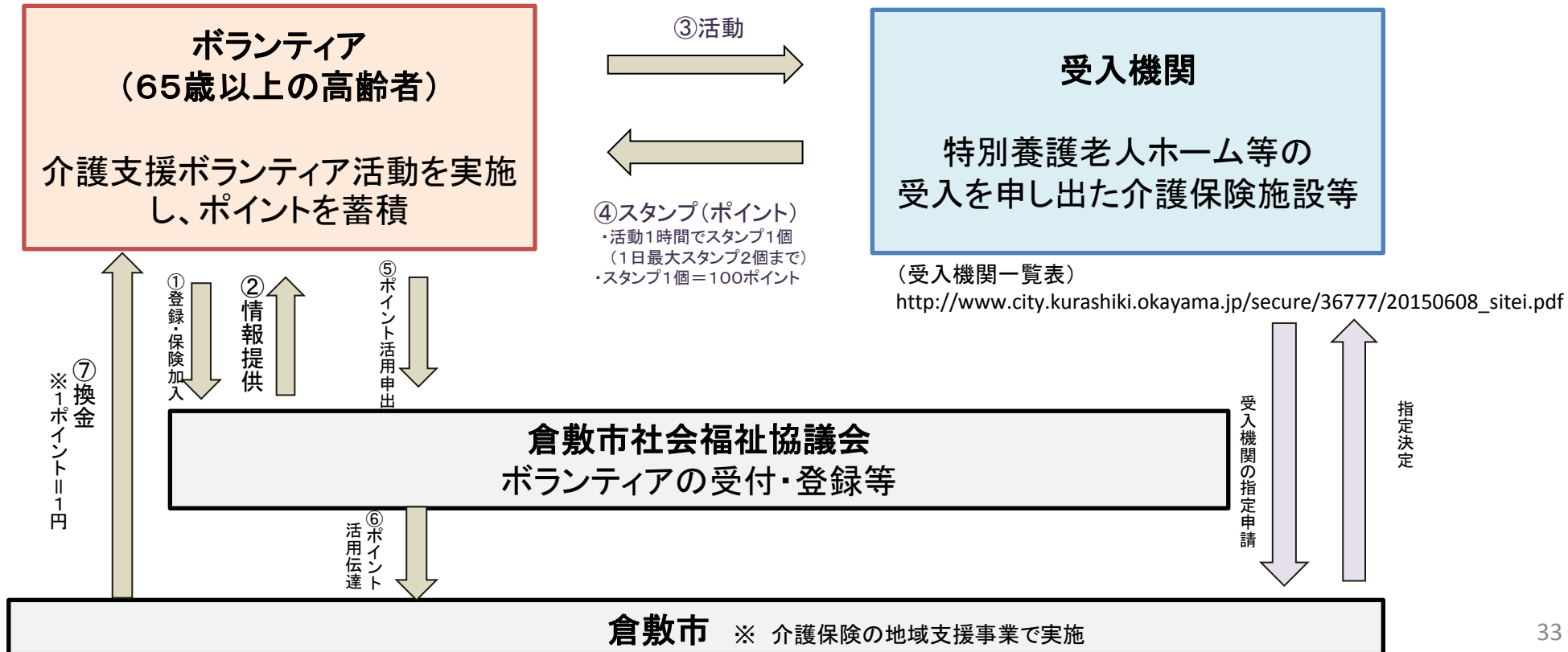
- 自立支援に資するケアマネジメントの推進については、地域包括支援センターの職員連絡会主催の全体研修会の枠組みを用いて、リハビリテーション専門職の団体等の協力も得ながら、要支援者のケアプランの検討(事例検討)を始めたところ。
- 地域包括支援センター等でケアマネジメントの質が向上するように、リハビリテーション専門職等の力を借りながら、更に取り組みを進めていく。



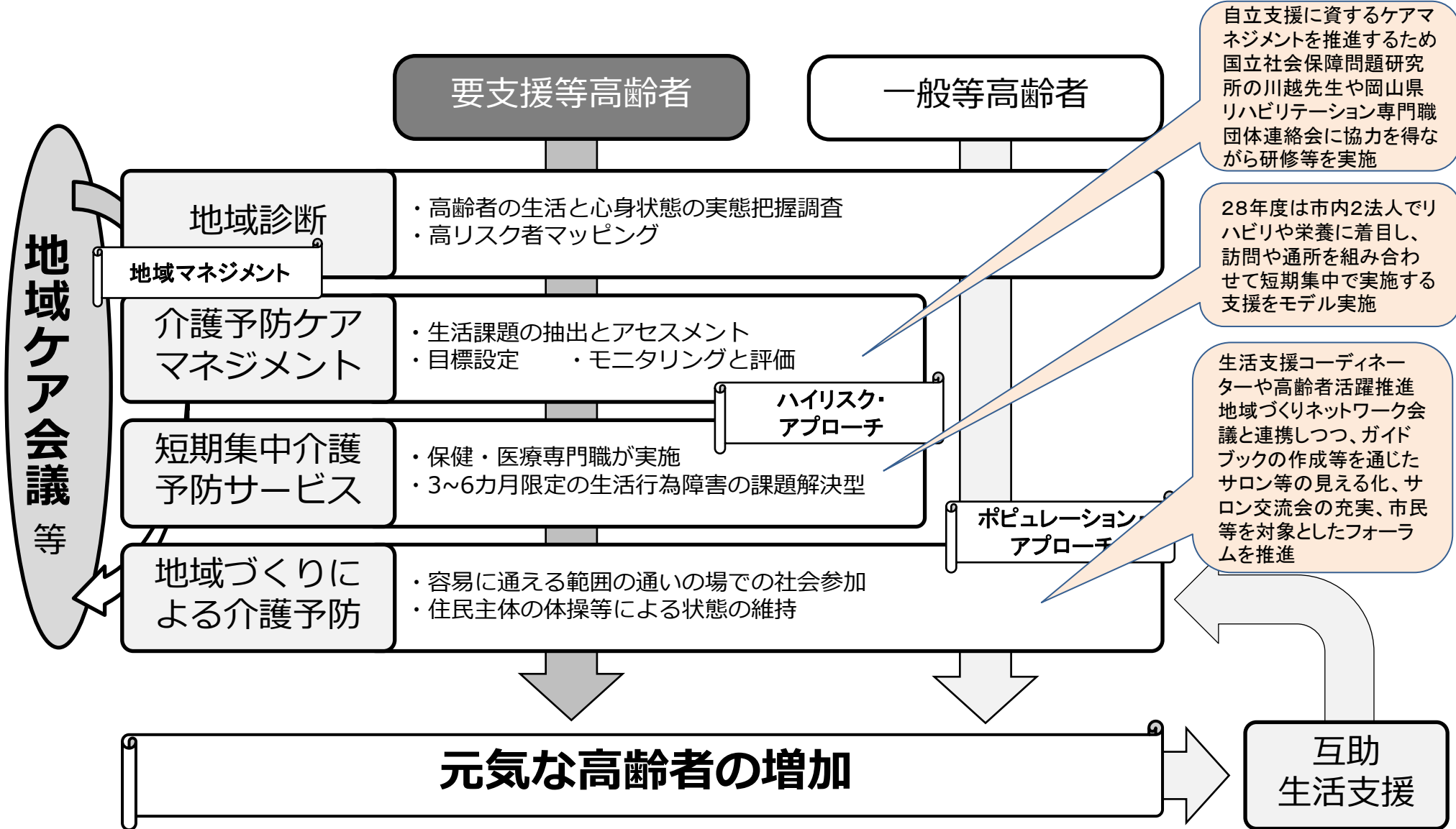
(参考)介護支援いきいきポイント制度について

- 本市では、地域で活躍する元気な高齢者が増え、いきいきとしたまちになることを目指し、高齢者の方が介護保険施設等でボランティア活動を行い、その実績に応じてたまったポイントを換金できる仕組み「倉敷市介護支援いきいきポイント制度」を実施している。(平成22年10月～)
 - 高齢者の方が、ボランティア活動に取り組むことで、地域貢献になるのはもちろんのこと、社会参加を通じた高齢者自身の健康増進にもつながる。またポイントの換金等を通じて、実質的に介護保険料の負担軽減をすることもできる。(原則年間最大5000円まで換金可)
 - ※ 登録者数 606人 (27年12月31日現在) 介護保険施設等の受入機関 280ヶ所(28年1月1日現在)
- ⇒ 28年度は子育て支援拠点、児童館等の子育て支援施設に対象を拡大。(児童館での絵本の読み聞かせ等にポイントを付与するイメージ)

(参考)介護支援いきいきポイント制度の仕組みについて



一億総活躍社会実現に向けた健康寿命の延伸 ～ 効果的な介護予防の取組と戦略的な組合せ ～



倉敷市としての取組～「地域で元気！高齢者活躍戦略」

～高齢者から光齢者に、そして幸齢者へ～

県内で一番早く平成28年3月から総合事業を実施することを契機に、地域で高齢者が元気に活躍できる地域づくりを本格的に進める。

① 地域で楽しく集える場を充実する

○地域の通いの場等の見える化の推進

地域で実施されているサロン等の通いの場等について、新たに配置するコーディネーターが中心となって協議の場で整理し、ガイドブック等にまとめて、高齢者が利用しやすいように情報発信を強化。

○サロン・老人クラブの交流の推進

サロンや老人クラブの代表者等を対象にして、体操を積極的に実施するなど活動の充実、活性化を図るため、好事例の紹介や情報交換を行う交流会を開催する。

- ※ 現在も実施しているサロンや老人クラブへの支援は引き続きしっかりと実施していく。
- ※ 市民や地域の活動団体向けのフォーラムも開催。機運の醸成を図る。

② 地域で役割を持って活躍できる方を増やす

○介護支援いきいきポイント制度の拡充

65歳以上の方がボランティアを行った際ポイントを受け、保険料等に還元できるいきいきポイント制度について、現在は対象が介護事業所のみであるところ、子育て支援施設等にも対象を広げ、社会参加の機会の拡大を図る。

○生活・介護支援サポーター養成の推進(充実・強化)

地域で活動の担い手となる生活・介護サポーターの養成について、新たにフォローアップ講座を開催し、担い手のレベルアップを図り、実際の活動につなげていく。

○認知症サポーターの養成の推進(充実・強化)

認知症についての正しい知識と理解を持ち、地域での見守り等を担う認知症サポーターの養成を推進する。
※ 高梁川流域連携中枢都市圏事業として、認知症サポーター養成講座の講師を行う認知症キャラバンメイトの養成講座も開催。

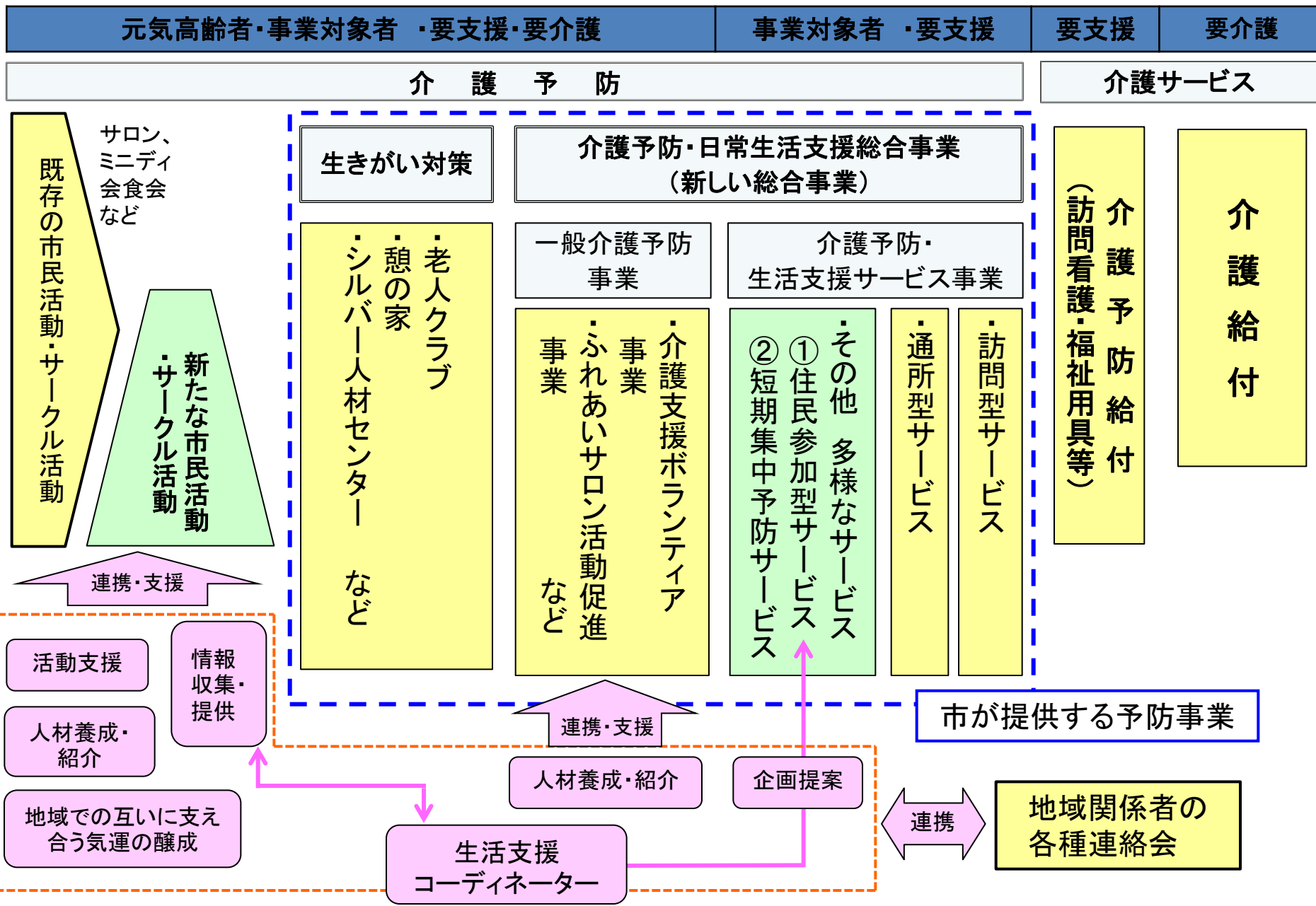
③ 高齢者が活躍できる地域の土台を充実する

○コーディネーターの配置

平成27年10月に立ち上げた協議の場(社協、センター、保健所、生涯学習課、スポーツ振興課、市民活動推進課が参加)や地域ケア会議・小地域ケア会議などと連携して、地域の通いの場の見える化(上記参照)の推進等地域づくりの取組を中心的に行う。

総合事業(平成28年3月開始)は基本的に現行のサービスを維持する形で当面推進し、上記の高齢者活躍戦略により、介護予防の取組を強化。あわせて要支援者の状態像を改善するためリハビリテーション専門職等を活用し訪問と通所を組み合わせる支援を行う短期集中モデル事業を実施。

高齢者が元気で活躍できる地域づくりの推進のための施策図



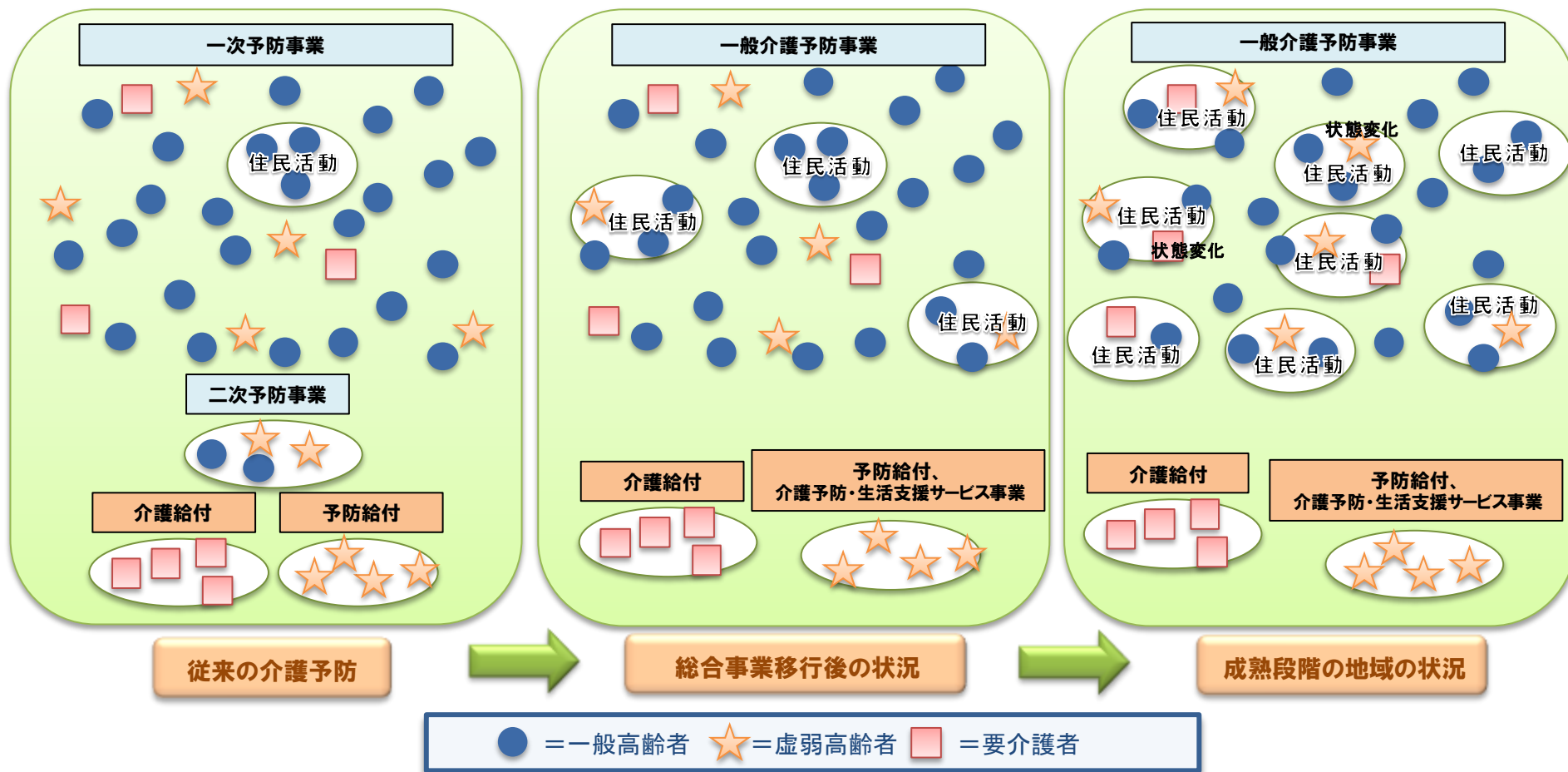
2. 介護予防のコンセプトの転換：「地域づくり」の中の介護予防

高齢者の状態の変化に支援を合わせる体制づくり

■ 従来の介護予防では、状態ごとに事業が組み立てられており、地域住民同士で支え合う地域力を醸成するようなアプローチが不十分であった。

■ 未参加者は多数であるが、比較的元気な高齢者を中心に住民主体の小規模な活動(体操教室やサロンなどの居場所)が徐々に形成される。

■ 住民主体の活動が増加。地域住民同士で支え合う地域力が育まれ、年齢や心身の状況等によらず、生きがい・役割をもって生活できる地域の実現



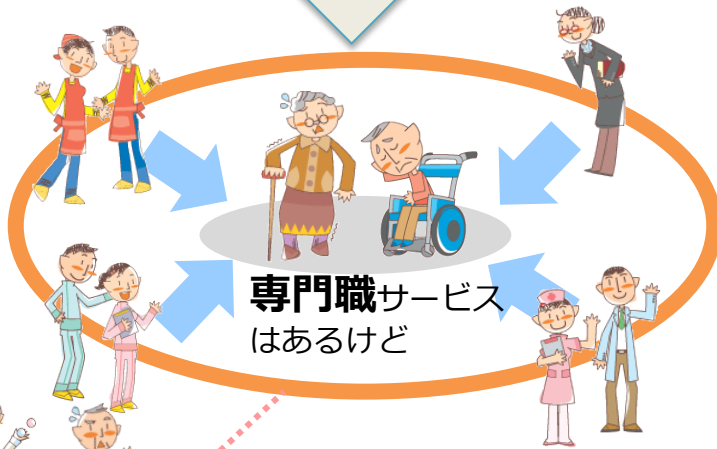
1. 地域生活は専門職だけでは支えられない ーご近所からボランティア、専門職までみんなで支える

現状の課題

友人・隣人との交流



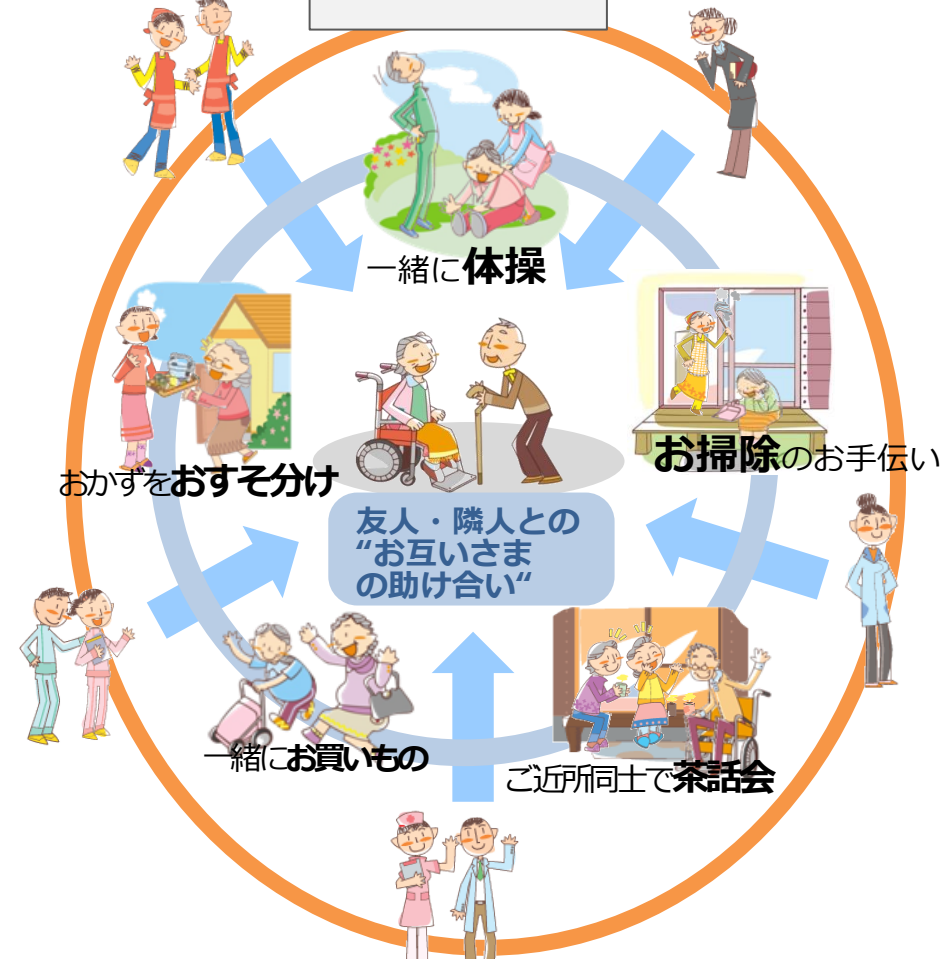
支援や介護が必要になると、友人・隣人との関係は希薄になり、支援を受ける一方向の人間関係に変化



これまでの地域とのつながりは疎遠に？

これから

専門職サービス



“お互いさまの助け合い”の輪を広げていくことで、支援や介護が必要になっても、地域社会の中から切り離されず、なじみの関係を継続できる