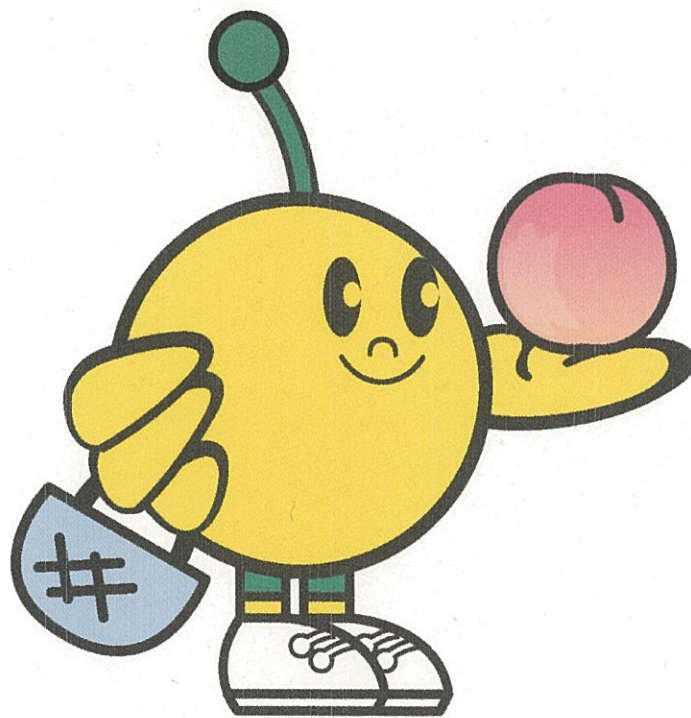




**高齢者社会参加活動支援事業
令和元年度福島県高齢者支え合い
コミュニティ支援事業
活動報告書**



福島県

目次

◆高齢者支え合いコミュニティ支援事業活動報告書について	P 1
◆取組実績	
○伏拝町内会	P 2
○天神町町内会	P 6
○中央団地交流会	P10
○日新地区民生・児童委員協議会	P14
○大馬ふれあいサロン	P18
○清水地区老人クラブ連合会	P22
○宮下町会	P26
○赤沼サロン	P30
◆福島県高齢者支え合いコミュニティ支援事業実施要領	P34

高齢者支え合いコミュニティ支援事業活動報告書について

高齢化社会を迎えて、元気な高齢者が、これまで培った知識や経験を活かし、地域社会を支える担い手となって活躍することが期待されております。

元気な高齢者が身近な地域で社会活動に参加するきっかけをつくり、健康でいきいきと生活していただくため、県では平成28年度から「高齢者支え合いコミュニティ支援事業」として、高齢者が主体となって健康づくりや住民間の交流、高齢者の生活支援、見守り活動などのコミュニティづくりを展開する町内会の取組を支援しております。

この報告書は、令和元年度に事業に取り組み、高齢者が主役のコミュニティづくりを始めた8か所の町内会等の活動内容についてまとめたものです。

これらの活動を参考に、高齢者が支え合う地域コミュニティづくりに、県内各地の町内会で取り組んでいただければ幸いです。

令和元年度取組実績

- 伏拝町内会（福島市）⇒認知症サポーター養成講座、徘徊模擬訓練、健康体操等
- 天神町町内会（会津若松市）⇒百歳体操、ボランティアチームの結成等
- 中央団地交流会（福島市）⇒健康体操、住民間交流季節の行事等
- 日新地区民生・児童委員協議会（会津若松市）⇒健康体操、活動公報の作成等
- 大馬ふれあいサロン（大玉村）⇒健康講話、健康教室等
- 清水地区老人クラブ連合会（福島市）⇒健康体操、クロリティー大会、料理教室等
- 宮下町会（福島市）⇒健康体操、竹灯籠づくり等
- 赤沼サロン（小野町）⇒運動教室、健康講話、ニュースポーツ体験等

伏拝町内会

代表者：会長 窪 孝則
活動地域：福島市伏拝町内会地域
会員数：1,398人(60歳以上 250人)

【会の特徴】

- 伏拝地区は、旧4号線を中心に栄え、昔からつながりが保たれている地域と、新興住宅のために開発された地域で成り立っている。
- 町内会では、1. 夏祭りの企画案・実施計画案を役員で検討して、会員同士の絆づくりを町内会を挙げて取り組む。2. 役員、組長全員で町内会会員への加入促進を図る。3. 自主防災組織は、役員全員で、大規模災害発生に対応できるようにする。などの取り組みを行っているが、徐々に高齢者の1人暮らし、2人暮らしが増えてきている。

事業名：伏拝町内会「令和1年」杉妻3Hプロジェクト

◇事業化の背景と動機

杉妻地域管内では、伏拝町内会は高齢化が一番高くなっている。そこで、住民間交流、見守りにより、向こう三軒両隣 仲良く助け合う伏拝をめざし、事業を遂行した。

◇地域への効果

- ①認知症サポーター養成講座
- ②徘徊模擬訓練

認知症サポーター養成講座で、認知症の知識や接し方の理解が深まった。参加者より、来年度の町内会学習会で認知症サポーター養成講座を開催したいとの申し出もあり、地域づくりの意識が高まった。また、講座の中で、寸劇を取り入れ具体的な声掛けなどを学んでいただいたため、実際の徘徊模擬訓練では、皆さんすんなりと声かけができ、活気あふれる楽しい模擬訓練となった。地域の事業所も参加して下さった。

また、参加後の豚汁提供に関しては、食材の手配から調理、配布まで地元の就労

支援事業所へお願いした。食材は地元の生産者へお願いしていただき、調理も住民と一緒にいふれあいの機会ともなり、事業所を知っていただく機会にもなった。

③いきいきももりん体操立ち上げ

高齢者の介護予防、健康づくり、住民間の見守りの目的で取り組んだところ、自主組織が立ち上がり、定期的に活動できるようになった。また、低栄養予防教室を開催したことにより、自分の食事を振り返る良い機会にもなったようで、参加者からは、「塩分濃度の薄いみそ汁を食べもう少し塩分に気を付けなければならない。」、鶏肉の新たな食べ方ができる方法に「家でもやってみよう。」との積極的な感想をいただいた。

波及効果として、隣の弥生地区にも、ももりん体操の自主組織が立ち上がり、皆で健康づくり、住民間の見守り等が行なわれるような地域になりつつある。

活動内容

①認知症サポーター養成講座の実施

- ・気軽に声をかけたり、かけられたり、安全、安心の地域づくりの実施

②徘徊模擬訓練

- ・模擬訓練を通して、具体的に声掛け見守りの仕方を学ぶことができた。

③いきいきももりん体操の立ち上げと実施

- ・住民主体での交流、見守り、地域づくりなどのコミュニティづくり
- ・筋力低下、低栄養予防、フレイル予防などの研修を行うことにより人材育成をおこなう

事業の実績

認知症サポーター養成講座

- ◆ 10月26日(土) 地域住民も含め64名が参加し、認知症の正しい知識、対応の話の話を杉妻包括より講話を行った後、寸劇を交えて声掛けの仕方を学んだ。



徘徊模擬訓練

- ◆ 10月26日(土) 地域住民も含め64名が参加し、徘徊模擬訓練を行うために実行委員会を3度開催して、当日に臨んだ。伏拝地区内2ルートを作り、ポイント場所に、声かけ役、記録、評価、指南役が待機し、徘徊役の方が通ると声掛けを実際に行った。

終了後各グループに分かれ、行ってみての感想、反省、気づき等を話していただいた。



いきいきももりん体操立ち上げと実施

- ◆ 7月下旬に話し合いを行い、9月1日(日)より、ももりん体操を行うようにした。15~20名くらいのあさひ台住民が常時参加している。高齢者を中心に、要介護の方も来所し、皆で声掛けながら週1回DVDを見ながら行っている。来ない人には、声をかける、誘うなどができてきた。



低栄養予防教室

- ◆ 11月5日（火）あさひ台集会所に20名が集まり、管理栄養士の先生の指導の下に、簡単にできる低栄養予防食を作り試食、フレイル予防、歯の弱い方でも食べることができる食事の作り方を学んだ。その後試食とともにバランスよく食べることについて学習した。



事業に取り組んでみての感想

徘徊模擬訓練、認知症サポーター養成講座は、地域の介護事業所も参加していただいたことにより、事業所も地域を知り、住民の方も事業所を理解し地区の新たな面を知って頂いたようだ。来年以降も是非継続してほしいとお声を頂いた。住民同士で、来年は黒岩地区の黒岩地蔵尊を中心に行ったら良いのではとの声が上がっており、来年度に向け皆さんの士気も高まったようだが、活動資金の確保が課題となりそうである。

介護予防に取り組もうと言う機運があがり、伏拝字あさひ台の取り組みが、隣の弥生地区でもももりん体操を行い、令和2年になってから黒岩地区でも、健康体操を行いたいと言う話が出ている。あさひ台の参加者も声掛けにより徐々に増えている。

『自分たちの地域、健康は、自分たちで』守ろうとのリーダーが出てきている。

天神町町内会

代表者 : 会長 松島 武司
活動地域 : 会津若松市 天神町町内会
会員数 : 1,000人 (うち60歳以上360人)

【会の特徴】

- 町内会の在所位置は元々田んぼ、畑であったエリアで、今から45年程前から住宅地として開発された。当時30～50歳代の人達が入居したため、現在は高齢者の所帯が多い。
- 現在、アパート居住者も含め380所帯となっており、比較的所帯数の多い町内会となっている。
- 町内会の組織の一つとして寿会（老人会）が結成されており、ここが5つの活動を行っている。（①卓球②日本舞踊③カラオケ④麻雀・囲碁⑤100歳体操）
- 高齢化が進む中、効果的かつ具体的な対応策が取られてこなかった状況にあった。

事業名：天神町高齢者支え合いプロジェクト

◇事業化の背景と動機

年毎に高齢者比率が増す状況下、早急に具体的な高齢対応のシステムを構築する必要があるとの判断による。

◇地域への効果

高齢者所帯は、少なからず将来に対する不安を抱えている。今回の活動により将来に対する希望を与えることになりつつある。

活動内容

会内田田軒天

①いきいき百歳体操、ふれあい茶会の実施

②高齢者支え合いボランティアチームの結成

高齢家庭への維持管理支援を主体に活動。並行して、防災、除雪に関わるボランティアチームも結成し高齢者所帯のサポートを行った。

③高齢者支援に関わるテキスト作成とこれによる支え合いの啓蒙

市、包括支援センターとの連携により実施

事業の実績

いきいき百歳体操

- ◆ 健康寿命を延ばすため、毎週火曜日、天神町町内会館にて毎回約20名が参加し1時間程度体操を実施。



ふれあい茶会

- ◆ 11月17日(日)45名が参加し、ふれあい茶会(芋煮会)開催。テーマとして「自主防災」を掲げ、市の危機管理課職員から防災、被災した時の対応について講演していただいた。



高齢者支援ボランティア

◆ 11月30日（土）に高齢者支援ボランティアの募集を完了し、13名が決定した。

1. 高齢者対応（対象所帯の整理（市、第一包括、民生・児童委員等との連携）、孤立所帯に対する呼びかけ、対象所帯に対する対応（①建屋の簡単なメンテ ②家電製品の簡単な修理 ③庭の草木メンテ））
2. 防災対応（防災体制の整備・防災マニュアルの作成、避難訓練の実施、避難勧告・指示が出た時の会員への伝達、高齢者、身体が不自由な所帯へのサポート）
3. 除雪対応（高齢者家庭の除雪支援（支援対象家庭は、民生委員、寿会からの意見も参考に決める）、道路の除雪状況が悪く生活に支障が生じた時の除雪作業、空家などで除雪を行わなければ危険と判断された現場の対処、町内会に設置されている消火栓、消火用水槽周りの除雪（市危機管理課との協議に基づき町内会として実施内容を定め実施する））を実施することとした。

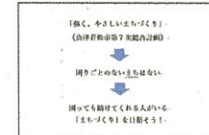
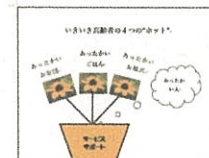
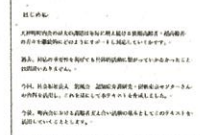
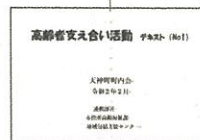
住民間交流会（新年会）

◆ 1月12日（日）74名が参加し、町内会新年会を活用して高齢者サポート体制の意識高揚を図った。



勉強会

◆ 2月16日（日）32名が参加し、「高齢者支え合い活動」テキストを活用した勉強会を実施。



事業に取り組んでみての感想

高齢者対応に関しては話題にするものの、これまで中々具体的な動きに踏み出していなかったが本支援事業の支援金を活用してスタートが切れた。参加者はこの活動に関して上手く運営が出来るか？の想いを持っているのは間違いない。役員会の今後の活動実績で協力の気運は高まると思っている。

本年度予定していた活動が遅滞してしまったことは否めないが、今回基盤整備が出来たので、次年度も継続して活動出来る状態になったと思う。

【来年度の抱負】

高齢者支援の意識を高めていくには、地道ではあっても地に足の着いた活動が重要である。今回まとめた「高齢者支え合い活動 テキスト」をあらゆる機会を活用し、啓蒙活動を続ける予定である。

家のメンテボランティアを精力的に進め、“町内会が助けてくれる”との認識を高めていく。難度の高いメンテに関しては、数社の業者をリストに上げており、会員⇄町内会（ボランティアチーム）⇄業者 で安心して発注できる体制を整える。

中央団地交流会

代表者 : 会長 引地知子
活動地域 : 福島市 中央団地
会員数 : 50人 (うち60歳以上30人)

【会の特徴】

- 中央団地は全257戸1号棟から8号棟で成る市営住宅。市内で最も古い市営住宅の一つ。
- 2つの町会から成る市営住宅だが、建物の老朽化や住人の高齢化で空き部屋が増えている。
- 長く住む方同士の繋がりがあったが、近年高齢化の進行でその繋がりもなくなっている方も増えている。
- 前町会長が病に伏せ、3年近く町会行事がなくなり孤立するような高齢者が増えてきている。

事業名 : 中央団地交流会

◇事業化の背景と動機

団地内では高齢化で体が弱り引きこもる方、転居される方が増化。一昨年より町会行事も行えていない。今後も暮らし続けていくための身体作りと併せて、互に関心を持ち、見守り助け合える関係性が不可欠と考える。同団地内には2つの町会があり、今までは仲良くできず争ってきた経過もあった。両町会とも高齢化が大いに進行している状況から町会を1つにし、協力できる関係性を作りたいとの思いに至った。

◇地域への効果

- ・週1回のいきいきももりん体操の実施により足腰への自信が高まる参加者が増えてきている。
- ・定期的集まる中で徐々に周囲への関心が高まり、話題が共有できることで見守りや声掛けができる方が増えている。困っている方の発見が早くなった。

・町会行事が再開され、高齢者以外の年代も含めて交流できることが増えた。
町会としての盛り上がりが出てきた。

活動内容

- ① いきいきももりん体操、体力測定
- ② 住民間交流季節の行事（芋煮会）
- ③ 住民間交流季節の行事（クリスマス会）
- ④ 住民間交流季節の行事（新年会）

事業の実績

いきいきももりん体操、体力測定

- ◆ 毎週日曜日、地域の方を含め、中央団地集会所にて10:00～1時間実施。

おおむね10～15名が参加。

毎週の体操を通じて健康づくり・筋力づくりの場となり、「生活が活発になった。」「歩きが楽になってきた。」等の感想も多く出ている。また参加者より日常生活の報告、隣近所のこと等積極的な情報交換が自然に行えている。今までより自他に関心を持たれる方が増えた印象である。



住民間交流季節の行事（芋煮会）

- ◆ 10月27日（日）中央団地集会所にて、25名が参加し、実施。
前日から役員や協力してくれる方が集まり、下ごしらえを行った。当日はわいわいと、昔も行っていった地域の芋煮会で盛り上がった。普段は参加されない方の参加もあり地域活動としての広がりも感じられる会となった。持ち込みで手作りの漬物や煮物やいかにんじん等もあり住民同士の交流を深めた。



住民間交流季節の行事（クリスマス会）

- ◆ 12月22日（日）中央団地集会所にて、30名が参加し実施。
団地内の子どもの参加も3名あり、明るい声が多い行事となった。クリスマスソングを皆で歌い、交流を楽しんだ。普段はクリスマスをしらない一人暮らしの方も喜んで参加いただけた。



住民間交流季節の行事（新年会）

- ◆ 2月27日（水）中央団地集会所にて23名が参加し実施。新年会としては時期がずれたが、皆で今年の抱負を発表。余興では各自が詩吟（武田節）や歌など特技で会を盛り上げた。2月の開催となったこともあり、参加者からちりめんで作った雛飾りが持ち込まれるなど楽しくも華やかさのある会となった。



事業に取り組んでみての感想

東国央中 (日) 日75R01

前町会長の体調の悪化もあり、3年間地域行事ができない状況が続いており、その間、地域の高齢化も進んだことから、繋がり合いが途切れていた経過があった。

今回の事業を通して健康づくりと以前のような地域の関係性が少しずつ改善できてきているように感じている。毎週一度、体操で集まるようになり、参加者から自身の生活や健康のこと、隣近所の出来事についてなど近所の情報が自然と集まるようになり、全体で共有ができたり、相談したりし合えるようになった。「心身共に健康になれるから」と遠く離れた場所からも参加される方がいるほか、足腰などの不自由があった方が毎週体操を続けることで改善できたと喜ばれている。

また各種イベント参加者も年代が広がり、参加者も活気が出て、特技を披露するなど盛り上がった。

まだまだ当初目標と考えた参加者の広がりには届かないが、今後も参加者が増えるように活動をしていきたいと考えている。加えて「体が不自由でも出てきてみよう。」と思える地域事業や繋がりを目指したい。

(会平深) 事行の報平高交開民民



東国央中 (日) 日75R01
前町会長の体調の悪化もあり、3年間地域行事ができない状況が続いており、その間、地域の高齢化も進んだことから、繋がり合いが途切れていた経過があった。



(会平深) 事行の報平高交開民民

東国央中 (日) 日75R01
前町会長の体調の悪化もあり、3年間地域行事ができない状況が続いており、その間、地域の高齢化も進んだことから、繋がり合いが途切れていた経過があった。

日新地区民生・児童 委員協議会

代表者 : 会長 石田 昇
活動地域 : 会津若松市 日新地区
会員数 : 21人 (うち60歳以上17人)

【会の特徴】

- 地区の民生・児童委員として、高齢者及び児童の安心、安全な生活への見守り活動をおこなっている。

事業名：いきいき豊齢サロン活動

◇事業化の背景と動機

高齢者宅を見守り訪問すると、加齢と共に足腰の衰えを耳にする。

また、来客も少なくなり、日常生活の行動範囲が狭く、刺激を受ける機会も減り、それによって引きこもりになるケースが多い。

特に、独居老人に多い傾向で、民生・児童委員協議会の中で何か出来ないかとの声が出ていた。そうした中“ケア会議”で市高齢福祉課より「いきいき百歳体操」が紹介され、民生・児童委員が体験した。その結果、高齢者に無理なく、継続でき“筋力アップ”に効果あると判断し、市高齢福祉課、包括支援センター、支援のもと活動を開始した。

◇地域への効果

コミュニティセンターでの活動及び広報により、“いきいき豊齢サロン活動”が区内で広く周知され、継続参加者から「いきいき百歳体操」の効果が周囲に伝わり始めた。併せて、包括支援センターからの積極的な広報活動も後押し、徐々にではあるが参加者は増えている。

また、活動情報の広まりから、近くの集会所で「いきいき百歳体操」をスタートさせた老人会もある。

童児・主男の世帯日 会副員委

活動内容

- ① いきいき百歳体操の実施
- ② 体力測定の実施
- ③ 茶話会の実施
- ④ かみかみ体操の実施
- ⑤ 活動公報の作成

事業の実績

いきいき百歳体操

- ◆ 「いきいき百歳体操」を主体としたサロン活動を実施した。毎週土曜日午後2時から20名程度が参加し、コミュニティセンターで行っている。

体操は、椅子に腰を下ろし、テレビの画面を見ながら行う。

個人の体力に応じて200g～1200gの調整できる重りを腕や足首にセットし、テレビ画面の動きに従って、ゆっくり身体を動かす。



体力測定

- ◆ スタート3ヶ月後には体力測定を行い、体操の効果を確認した。特に「脚」、「腰」、「膝」への効果が多く聞かれ、97歳の男性からは「脚が軽くなり、通っているデイサービスで行うリハビリより良い。」との声があったほか、80歳女性からは「腕の力がついてストーブの石油入れが楽になった」などの話も聞かれた。

茶話会

- ◆ 3ヶ月ごとに市高齢福祉課、包括支援センター職員を交え茶話会を行い、体操について色々話しあった。活動をとおして新たな仲間づくりも増えつつあるようで、休憩時間には身体の話や趣味の話で盛り上がった。

かみかみ体操

- ◆ 食べる力や飲み込む力をつけ、誤嚥を防ぐため、11月からいきいき百歳体操に加え、かみかみ体操も実施。



【様子】

公報作成

- ◆ 活動資料を作成し、日新地区全世帯及びコミュニティセンター利用者への公報を行った。



事業に取り組んでみての感想

活動開始時は、ゆうに30名位の参加があるのではないかと予測していたが、現在そこまでにはいっていない。

しかし続ける中で、少しずつ効果を確認する参加者から、周囲に伝わり始め、徐々にではあるが登録、参加者も増えており、30名達成は目前である。

更には、運営母体の民生・児童委員協議会、令和2年度、事業計画に“『いきいき豊齢サロン活動』の展開”が加わったことにより参加者に喜ばれ、充実した活動が出来るものと確信している。

【課題】

①. 男性参加者が少ない

現在の登録者35名中、男性は7名と圧倒的に少なく、参加率も非常に低い。

この要因は

㊦. 健康への関心が、女性は高く、男性が低い。

㊧. 男性固有のカラーで、知らない世界には飛び込みにくい。

等考えられるため、市高齢福祉課、包括支援センターと相談し今後の対応を検討したい。

②. 会場のスペース

大勢の参加者をもとめているが、現状の会場スペースは35人程度が限界である。更に増員する場合は、用具の準備も含め開催方法を検討する。

大馬ふれあいサロン

代表者 : 会長 鈴木 浩一
活動地域 : 安達郡大玉村玉井字大馬地区
会員数 : 149名 (うち60歳以上54名)

【会の特徴】

- 樹齢800年以上の国指定天然記念物「馬場桜」と共に、古くから農業を営む地区であるが、最近では団地やアパートが建ち、非農家世帯も増えてきている。
- 確実に少子高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や老々世帯が増えてきている。昔は、協同作業や近所同士の声かけ・見守り活動も多くみられたが、年々少なくなり、繋がりも希薄になってきている。
- 花見や歳の神、団子さしなどの伝統行事やスポーツ大会への積極的参加など、以前は活力ある地区だったが、諸般の事情により段々と縮小化してきている。
- 毎月、全戸にチラシ配付や声かけなどの啓蒙活動を行っているが、参加者は固定化し、新しいメンバーや若い世代の参加が少ない。

事業名：大馬サロン高齢者支え合い コミュニティ支援事業

◇事業化の背景と動機

- 高齢化が進み、一人暮らしの高齢者や老々世帯が年々増加してきている。田畑で元気に働く高齢者も見られるが、あまり外出しないで家の中で生活する方も増えてきている。

そこで、高齢者が気軽に集まり、健康づくりや情報交換などを通して、互いの交流や親睦を図る機会として、このサロンを立ち上げた。当初は、賛同者も多く和気あいあいと活動していたが、回数を重ねるごとに活動も参加者も固定化してきている。

本事業に参加することで、子供会など地区にある既存組織と連携し、夏祭りやクリスマス会などの企画をさらに充実させると共に、異世代との交流を深め、「共に支え合い・助け合う」大馬地区を実現していきたい。

◇地域への効果

- 指定を受けることにより、各企画がとても充実した。必要な物品や食材などを補助金で充当することで、各自の経済的負担は軽減し、参加者が増えて、活動の幅も広がった。

また、地区子供会と連携することで、子供・保護者等も準備の段階から参加し、共に楽しく活動することができた。顔と名前、住む家などの情報を互いに共有できたことも、その後の活動を進めるうえでとてもよかった。

また、事業の趣旨に賛同し、ボランティアとして応援してくれる地区民もあり、共に支え合う仲間の輪が広がってきている。

今後は、この事業を通して得た新たな財産（人的交流・物品・支援体制等）を活かしながら、深刻化する地域的課題（一人暮らし等の高齢者や介護世帯等の社会的弱者の増加、災害や地域の希薄化による不安、交通手段や買出し不安等）を公助に頼ることなく、できるだけ自分たちで解決できる（自助・共助）地域づくりに努めていきたい。今後とも子供・保護者・高齢者など、異世代との交流を深めていきたい。

活動内容

- ①茶話会（室内ゲーム、体操等）
- ②健康講話（健康寿命）
- ③住民間交流会
- ④新年会（村長講話）
- ⑤健康教室（健康講話、元気づくり体操）

事業の実績

茶話会

- ◆ 8月21日（水）、11月20日（水）、大馬生活改善センター（大馬集会所）にて総数23名が参加した。参加者が楽しく意欲的に取り組むことができるゲーム（輪投げ、パターゴルフなど）や体操（柔軟、筋力、脳トレなど）を組合せながら進めた。



健康講話

- ◆ 9月20日（金）大馬生活改善センター（大馬集会所）に18名が集い、福島県医師会から健康寿命を延ばすコツを聴いた。運動の大切さやバランスのある食事、快適な睡眠など、ちょっとした努力が大切だと分かった。



住民間交流会（芋煮会）

- ◆ 10月20日（日）四季の里「緑水苑」にて18名が参加し、行われた。グラウンドゴルフで交流を深めたり、芋煮やバーベキューで食欲の秋を満喫したりした。他のサロンの方も数名参加していただき、交流できたことも有意義だった。



新年会

- ◆ 1月20日(月)大馬生活改善センター(大馬集会所)にて、15名が参加し、村長から村政に関する話を伺った。スタートしたばかりの健康長寿に向けた「健康ポイント制度」や4月から始まる「元気づくり体操」への質問が多く出された。

健康教室

- ◆ 2月20日(木)大馬生活改善センター(大馬集会所)で12名が参加し実施。

大玉村保健センターの保健師を招いて、今年4月から始まる「元気づくり体操」を実際に行う。準備運動から筋力アップ体操、呼吸法を取り入れたストレッチ体操まで、汗をかきながら楽しく運動した。その後の講話でも健康寿命をのばすコツ(手立て)を聴けてとても有効だった。



事業に取り組んでみての感想

同じ地区民として共に支え合いながら生活している絆(仲間)を実感することができてとてもよかった。

今回の事業で培った財産(人、もの、支援)等を大事にして、今後確実に押し寄せる2025(2050)年問題などの課題を地区民の力で乗り越えていきたい。

清水地区老人クラブ連合会

代表者 : 会長 伊藤 隆子
活動地域 : 福島市清水地区 (森合・泉・南沢又・北沢又・御山)
会員数 : 925名 ※全員60歳以上。

【会の特徴】

- 老人クラブ18単位クラブの連合会。
- 単位クラブ毎に健康づくりを中心とした活動を行っているが、指導者の高齢化と80歳以上が半数を越える会員の現状により活動に陰りが見え初めているため、連合会として、会員が自由に参加でき、家に閉じこもることなく地域の高齢者が融和を保てる活動を多く企画して会員に参加を促している。

事業名: ももりん体操と楽しい仲間たち

◇事業化の背景と動機

「いつまでも元気な高齢者」を目指して、18単位クラブの会員が、自由に参加できて、同じ地域の仲間を増やし、楽しさを実感できる活動として、5日に1回の活動を会員に提供して参加していただくことにより、家に閉じ籠もることなく元気な高齢者をつくるメーンとして「ももりん体操と楽しい仲間たち」を実施している。

◇地域への効果

毎回50名近くが参加しており、介護予防体操の効果も表れて、「腰痛がなくなった」とか、「片足立ちができるようになった」との声が聞けたことは、こちらとしても喜ばしいことである。

また、広い地域ではあるが、自分の住んでいる地域に多くの仲間を知ることができたとの声も多くあった。なにより、「土曜日が待ち遠しい」という声があるとおり、毎週家から一歩外へ出る習慣がついた効果は大きい。

活動内容

- ① ももりん体操と楽しい仲間たち
- ② 会員研修会
- ③ 芸能発表会
- ④ クロリティー大会
- ⑤ 女性部料理教室

ほか

事業の実績

ももりん体操と楽しい仲間たち

◆ 毎週土曜日 2 時間半実施。

「いきいきももりん体操」を主として、自分たちで考案したリズムやなつメロ、ゲーム等で、楽しく笑いのある会を目指して活動している。

リズム体操は 15 曲ほど、今年度は、オリンピックが開催されることにちなみ自分たちも勝手に関わりたいと、「東京五輪音頭 2020」の踊りをマスターし、県高齢者芸能発表大会や清水地区文化祭、市老連会長研修会で披露した。

老人クラブ会員の他、高齢者なら誰でも参加でき、見学も自由ということで、吾妻地区や大森地区からも見学に訪れ、一緒に楽しんだ。



会員研修会

- ◆ 1月23日(木)65名が参加し、市介護認定係長から、介護が必要になった時の申請手続きや、福島市の介護の現状について、浪江まち物語つたえ隊の語り部から、震災時の消防団の活躍と原発事故によって救助が出来なかった無念さ、避難先での温かな人情に触れた思いなどを紙芝居で伝えていただいた。



芸能発表会

- ◆ 12月12日(木)「健康と絆」をテーマとして実施。日頃練習している芸事を発表できる場として会員に喜ばれた。見学者120名。

日本舞踊、太極拳、フラダンス、スポーツ民謡、民謡、寸劇など多彩な出し物に会場はいつも満席となっている。



クロリティー大会

- ◆ 11月21日(木)54名参加。採点は厳しいが、リンガーを入れた時の周りの声援ににっこりする参加者の笑顔がほほえましい。男女とも同条件のゲームではあるが、女性が好成績を収める時が多い。



女性部料理教室

- ◆ 11月7日・8日にかけて計40名が参加。

「健康づくりは食事から」を目指して減塩料理を勉強した。

調理場の関係で多くの会員が参加することは無理で、2回に分けて開催した。

なお、参加した会員は単位クラブに帰ってから、単位クラブの女性会員に教えることにした。



事業に取り組んでみての感想

参加者からは、「楽しい」、「楽しみ」という声があるため、継続していかねればと思っている。

「東京五輪音頭2020」の踊りを練習して、県高齢者芸能発表会や地域の文化祭等で発表して好評を得た。

来年度からも継続することは、皆さんから期待されており、もっと多くの会員が参加するよう啓蒙活動も合わせて実施していく。

課題としては、毎回20%位しか男性会員の参加がなく、少ないので、男性会員が参加したくなるよう工夫を重ねていきたいと思う。

宮下町会

代表者 : 会長 佐藤祀男
活動地域 : 主として福島市宮下町内
会員数 : 850人 (うち60歳以上人数 : 296人)

【会の特徴】

- 会員相互の親睦と融和を図り「安全・安心で住みよい街」を目標としている。
- 昭和32年に発足し年間を通して稲荷神社例大祭の連山車への参加、敬老会の開催、夏休み期間子どもラジオ体操会の実施など様々な行事を行っている。
- 近年高齢化率(平成31年3月31日現在65歳以上の人数240人、30.6%)が高まってきており、健康を主とする高齢者対策が大きな課題となっている。

事業名：宮下町高齢者を支え合う事業

◇事業化の背景と動機

地域の高齢化と体力が低下している方の増加。介護を受けることで地域行事に不参加になったり、顔を見る機会自体が無くなってきたりしている状態。青葉会や子どもなど世代を超えた関わりも無くなっている。介護予防と住人同士が支え合える関係性を再構築したい。

◇地域への効果

・週1回体操で顔を合わせるようになる中で、お互いの生活や健康について話をしたり、以前よりもお互いについての関心が深まり、思いやれる雰囲気が強まってきている。

・ももりん体操、お口のももりん体操の開始は高齢化が進む町民に大変喜ばれており、60歳以上の参加者は積極的に取り組んでいる。3回にわたる体力測定の結果に自信を持ち健康に対する意識も高まりつつある。今後、さらに参加者を募り、事業の拡大に努力していきたい。

・芋煮会など各行事を通じて、会話も弾み相互間の親睦が図られコミュニケーションを深めることに大いに役立った。

活動内容

- ① いきいきももりん体操
- ② 竹灯籠づくり
- ③ 稲荷神社町内山車支援
- ④ 住民間交流会（芋煮会）
- ⑤ 住民間交流会（新年会）

事業の実績

いきいきももりん体操

- ◆ 毎週火曜日 福島柔道研究所にて1時間実施。おおむね15～20名が参加した。

週1回体操で集まることも定例化し、町内の健康づくりの拠点となっている。参加者は熱心・一生懸命・積極的であり、実際に足腰が元気になったという方も増えている。集まる度に一週間の出来事や健康について、町内のことについて共有するようになり、お互いを見守り、声を掛け合い、思いやれる関係性ができている。



竹灯籠づくり

- ◆ 令和元年7月後半～8月後半にかけて、いきいきももりん体操実施後に、同体操参加者が、竹灯籠づくりを実施。
町内会副会長の指導のもと数回に分けて制作した。慣れない電動ドリルに手を震わせながらも、参加者は思い思いの竹灯籠を作った。女性の方も協力し合いながら楽しんでいただけた。

稲荷神社町内山車支援

- ◆ 10月13日(日)～10月14日(月)に子どもから高齢者まで100名前後が参加し、稲荷神社例大祭における町内山車の支援をした。山車を引く子どもやその保護者と一緒に山車と練り歩いた。子どもやその親など広い世代と祭りの盛り上がりの中で、地域高齢者も一丸となって祭りを作り上げた。

住民間交流会（芋煮会）

- ◆ 11月26日(火)福島柔道研究所にて、30名が参加して行われた。
以前は老人会で行っていた行事であったが、参加者が減ってきた経過もあり、老人会との合同での事業となった。2日前から会員等で協力して準備を行い、いつもより多くの方に参加いただくことができた。大変賑やかで、笑顔あふれる会となった。



住民間交流会（新年会）

- ◆ 1月12日（日）70名が参加。

多くの子どもや保護者も迎え新年会を実施した。実際に臼と杵で豪快に餅をつき、「ヨイショー」という掛け声が響いた。つきたての餅に舌鼓を打ちながら、世代を超えた交流ができた。餅つき経験者のアドバイスなど高齢者の活躍も光った。

事業に取り組んでみての感想

参加者は全員楽しみながら意欲的にいきいきももりん体操に取り組んでおり雰囲気も和気あいあいと素晴らしい。週1回顔を合わせる中で、自他の健康や地域のことなど話がどんどん出てくる活気に驚きながらも、地域の力強さを嬉しくも感じた。来年度以降も継続していくことは勿論のこと、さらに町内の参加者を募る努力を続けるほか、終了後に月2回程度の茶話会を開催し、コミュニケーションを深め高齢者の健康増進に結び付けていきたい。

（会費等）会費交際費別



1月12日（日）70名が参加。多くの子どもや保護者も迎え新年会を実施した。実際に臼と杵で豪快に餅をつき、「ヨイショー」という掛け声が響いた。つきたての餅に舌鼓を打ちながら、世代を超えた交流ができた。餅つき経験者のアドバイスなど高齢者の活躍も光った。

赤沼サロン

代表者 : 会長 西牧 正明
活動地域 : 田村郡小野町小野赤沼行政区
会員数 : 450人 (うち60歳以上50人)

【会の特徴】

- 赤沼サロンは田村郡小野町小野赤沼行政区にある。
平成30年7月から発足した。
- 毎週金曜日にラジオ体操やスカットボール、小野町の観光名所をもとに作られたカルタ取りなどで頭と体の運動を行っている。

事業名：赤沼いきいきサロン事業

◇事業化の背景と動機

介護認定を受ける高齢者が増加しているため、小野赤沼行政区の住民に声を掛け、介護予防を目的とした運動教室を開催したのがはじまり。

体操やスポーツ、茶会などを通して、高齢者の集いの場となり、健康増進と引きこもり防止を図った。

◇地域への効果

運動や健康講話などを受け始めてから体の調子が良いと言う参加者もおおり、参加者全体が活気づき、自らの健康への意識も高まっている。

また、住民同士の交流も深まり、地域の中で住民同士の支え合いの輪が広がってきている。

活動内容

- ①運動教室
- ②医師会や歯科医師会からの健康講話の受講
- ③ニュースポーツ体験

事業の実績

運動教室

- ◆ 毎週金曜日にラジオ体操や高齢者向けのストレッチや踊り、小野町の観光名所を取り入れたカルタなどを行い、介護予防と健康増進に繋げている。



健康講話

- ◆ 1月13日（月）ヨガの講師を招き、「笑いヨガ」を開催。福笑いなども取り入れ、参加した住民31人が楽しみながら体をほぐし、温めた。



ニュースポーツ体験

- ◆ 10月から2月にかけて、ニュースポーツ体験を5回開催。スカットボールやクロリティ、カーリングなどを行った。各回平均40人が参加。
参加者の中にはスポーツを初体験する方もいたため、参加者同士で教え合い、競い合いながら楽しく活動していた。



事業に取り組んでみての感想

サロンに参加し、運動などを行っていくにつれて、「膝が痛くてできなかった正座ができるようになった」「前より体力がついて息切れしにくくなった」などの声が聞こえてくるようになった。

また、運動だけでなく、茶会やニュースポーツ体験などで住民同士の会話が増え、交流が深まり、高齢者の引きこもり防止にも繋がっている。

介護認定者数が増加し、老人クラブなどの会員数が減少するなか、芋煮会や健康講話、運動などを通して、地域住民の健康増進や活気づけをし、地域全体、町全体の活性化に繋げていけるように今後もサロンの活動に一層力をいれて取り組んでいきたい。

趣味サークル



10月には、アロマのワークショップを開催し、参加者から好評を博した。また、11月には、芋煮会を開催し、地域住民の健康増進や活気づけに貢献した。今後も、地域住民の健康増進や活気づけに貢献できるよう、引き続き取り組んでいきたい。

福島県高齢者支え合いコミュニティ支援事業実施要領

1 目的

福島県内の町又は字の区域、その他市町村内の一定の区域に住所を有する者の地縁に基づいて形成された団体（町内会、自治会、単位老人クラブなど）及び市町村の区域を範囲とするその連合組織（以下「町内会等」という。）において、高齢者が主体となって地区の高齢者のために住民間の交流、生活支援、見守り活動などのコミュニティづくりを展開する取組を支援し、高齢者が支え合う地域コミュニティの構築を図り、その取組を町内会等の活動モデルとして県内に拡げていくことを目的とする。

2 事業の内容

(1) 対象事業

ア 募集事業

(ア) 町内会等において高齢者自身が主体的に参画する活動を通して、高齢者が支え合う地域コミュニティづくりにつなげる事業

なお、生活支援活動（生活支援に必要とする知識を得る活動、生活支援のための人材育成を含む）は必ず実施することとする。

また、利益を得るために行う活動は、補助対象外とする。

活動例)

- ・生活支援（買物支援、配食、送迎、介護・介助等）
- ・住民間交流（介護者支援のための交流会開催、介護の情報誌の発行等）
- ・見守り（声かけ、安否確認のための訪問活動等）
- ・人材育成（介護の研修・勉強会の開催等）
- ・地域づくり（徘徊対応の模擬訓練等）

イ 要件

募集事業は、次の要件を全て満たすものとする。

- (ア) 町内会等活動のモデルとして、県内に拡げられる取組であること。
- (イ) 生活支援活動（生活支援に必要とする知識を得る活動、生活支援のための人材育成を含む）を実施している（又は実施予定がある）。
- (ウ) 県からの支援が終了後も継続して実施する見込みがあること。
- (エ) 他の補助金等の交付を受けていない、又は受ける予定のないこと。
- (オ) 県の要請に応じ会議等に参加し、活動内容を発表又は報告すること。

(2) 対象団体

対象事業に取り組む町内会等とする。法人格の有無は問わない。

(3) 対象経費

対象事業の立ち上げ、取組等に要する報償費、旅費、需用費、役務費、使用料及び賃借料で、1町内会等当たり1事業限りとする。

なお、税込み10万円以上となる高額な物品や財産の購入に関する経費及び食糧費（食材費は除く）、会の維持・運営資金については補助の対象外とする。

(4) 対象期間

事業決定の日から当該日の属する年度の3月31日までとし、この期間内に事業を実施し、完了しなければならない。

(5) 県の支援

県は対象団体に対し、専門家と意見交換する場を設定するなどの支援を行う。

3 募集と選定

募集については、別途定める。

県は、提案された事業計画書等に基づき、本事業の目的に沿った、モデル事業としてふさわしいかについて審査し、12件以内の事業を選定する。

附 則

この要領は、平成28年4月1日から施行する。

附 則

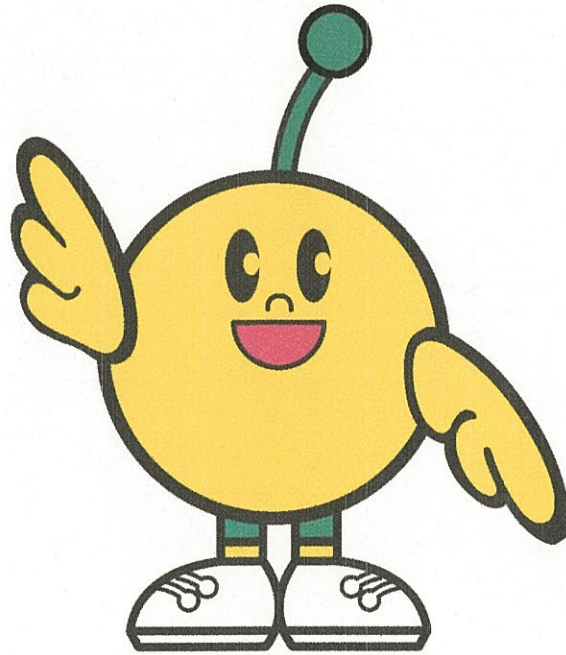
この要領は、平成29年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成30年4月1日から施行する。

附 則

この要領は、平成31年4月1日から施行する。



🍌 福島県

保健福祉部健康づくり推進課

〒960-8670 福島県福島市杉妻町2番16号（西庁舎7階）

電話：024-521-7825 FAX：024-521-2191

発行：令和2年5月