

介護予防ボランティア養成講座

	内 容	修了生
平成 20 年度 (2回)	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防における佐々町の取り組み ○心身における介護予防！～運動実践～ ○口腔機能における介護予防！ ○高齢者の栄養について ○グループワーク「各地区での取り組み状況について」 “ “ 「今後の介護予防ボランティアの活動について」 	56名
	特定高齢者施策『元気アップ教室』卒業者を『介護予防ボランティア養成講座』修了生と認める	20名
平成 21 年度 (4回)	<ul style="list-style-type: none"> ○介護予防における佐々町の取り組み ○心身における介護予防！～運動実践～ ○口腔機能における介護予防！ ○高齢者の栄養について ○グループワーク「各地区での取り組み状況について」 “ “ 「今後の介護予防ボランティアの活動について」 ○認知症サポーター養成 	33名
平成 22 年度 (6回)	<ul style="list-style-type: none"> ○脳と身体健康寿命を永く保つために ○口腔機能における介護予防！ + ワークショップ ○心身における介護予防～運動実践 + ワークショップ ○高齢者の栄養について + 佐々町の介護保険の現状 + ワークショップ ○高齢者の介護問題について(介護者の会合同研修) ○認知症を正しく理解しよう！～認知症サポーター養成 ワークショップ「今後の介護予防ボランティア活動について」 	60名

H23年度
社協とタイアップ
地域デビュー講座
へと発展

H24年度
社協&健康センター
とタイアップ

介護予防ボランティア地域活動集計表

地区名	開始月	H20年度			H21年度			H22年度			H23年度		
		実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数	実施回数	参加実人数	参加延人数
芳ノ浦	H20. 7月	21回	18人	199人	10回	11人	74人	6回	10人	40人	12回	18人	99人
新町	H20. 8月	10回	29人	123人	18回	22人	181人	23回	24人	340人	19回	26人	307人
松瀬	H20. 9月	11回	12人	114人	22回	12人	224人	21回	17人	217人	20回	151人	251人
浜迎	H20. 10月	6回	16人	92人	9回	18人	118人	11回	24人	142人	12回	22人	170人
栗林	H20. 10月	11回	18人	96人	19回	22人	126人	8回	13人	94人	8回	17人	84人
北	H20. 11月	7回	22人	49人	21回	11人	126人	10回	11人	64人	18回	10人	128人
神田	H20. 12月	4回	18人	68人	12回	12人	96人	8回	14人	83人			
東町	H20. 11月	15回	17人	195人	34回	13人	322人	35回	12人	256人	30回	14人	258人
志方	H21. 4月				46回	11人	262人	66回	9人	327人	75回	9人	311人
口石	H22. 5月							8回	43人	174人	7回	29人	148人
土手迎	H22. 5月							6回	31人	121人	9回	28人	182人
里	H23. 5月										2回	15人	20人
野寄	H23. 8月										7回	10人	53人
里山	H24. 3月										1回	13人	13人
計		85回	150人	936人	191回	132人	1,529人	202回	208人	1,858人	220回	362人	2,024人

佐々町介護予防推進連絡会『にっこり会』①

1. 会の概要

○結成：平成21年2月

「佐々町全域に介護予防を推進したい、いつまでも住み慣れた地域でみんな元気に過ごしたい」との熱い思いを持った介護予防ボランティアの集い。毎月定例会を開催し、そこで得た元気や知識を地域に持ち帰り、運動や脳レクレーションなど介護予防活動を推進。

住民が介護予防について学び、それを伝え続けていくことで、介護予防の推進、併せて地域で支え合う地域力の再生につながっている。

○登録会員数：45名

地域での活動は最寄の集会所を活用することで、高齢者本人も参加しやすく、老若男女、介護予防に興味を持つ人が増えてきた。

○定例会開催日：毎月第4水曜の10時～12時

○定例会の内容：主に情報・意見交換

(ミニ講話・新規メニュー紹介(運動/脳レク/手芸など)、各地区の情報交換・活動報告)

2. にっこり会の活動【地域型介護予防推進活動】

会員(介護予防ボランティア)による地域集会所を活用した介護予防推進活動

○活動地区：町内14地区

○開催場所：最寄集会所

○開催日：地区によって異なり、月1～4回

○内容：運動や脳レクレーション、手作業など介護予防に関する内容を地区の特色に合わせて、会員が考え実施。



にっこり会の様子

佐々町介護予防推進連絡会『にっこり会』②

3. 活動を始めたきっかけ

平成20年度よりはじまった介護予防ボランティア養成講座を受講し、介護予防について学び、「地域の人に伝えたい、みんなで元気でいたい！」という思いになり、仲間同士で介護予防の集いを始めることになった。

4. 活動して良かったこと

町内会の方が明るく、近所の方々の仲間意識が強くなった。

〈参加者の言葉〉

○93歳女性：椅子に座って自分ができる運動を一諸に行われる。皆に会えるのが嬉しい！

○90歳女性：我が家でも自分の為と思い、毎日運動する習慣ができました！

○88歳女性：思わぬ所で怪我をしそうになったが大事に至らずよかった。これも運動していたからだよね！

5. 活動して苦慮していること

後継者づくりでしょうか。若い人に声をかけているが、なかなか参加につながらない。

6. 今後の活動の目標について

今後の目標は、介護予防ボランティアによる介護予防の推進活動を全町内会30地区に展開し、町内における介護予防の知識普及や実践拡大を図ること。

住民と行政がひとつになって「自ら介護予防に取り組み、みんなで支え合う佐々町！」を目指します。



地域型介護予防推進活動の様子



【専門職の関与の仕方】

- 養成講座で佐々町の現状・方向性を皆で明確にし、共有した。現状を理解し、期待され役割を持てば、自分たちの行動へと変わっていった。
- 養成講座後の育成として「介護予防推進連絡会」を月1回開催。情報交換および介護予防に関する知識の習得の場の設定。ボランティアのモチベーションの維持につなげている。
- 「介護予防推進連絡会」では、介護予防ボランティアのみではなく、介護予防事業担当者や地域サロン担当者も参加する。佐々町における介護予防の方向性の統一化および個々のケースの切れ目ないケアの実現を図っている。
- 佐々町全体の介護予防への取り組みの方向性がぶれないよう、定期的に住民や各関係団体へ、ビジョンを確認し、成果を報告している。

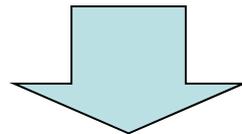
介護予防ボランティアによる地域活動の利点

【ボランティア活動内容】

1. 地域内に声かけ・参加呼びかけ
2. 教室メニューの検討・教室運営
3. 地域包括センターへ活動内容の報告

【行政スタッフ支援内容】

1. 教室初回時、開催目的・介護予防について説明
2. 数回、教室の状況により運動指導・ボランティア支援実施
3. 体力測定・アンケート集計
4. ボランティアと連絡調整
教室の開催状況確認・相談支援



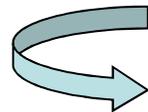
【教室の効果について】

1. 地域の実情に合わせた教室の展開ができる
2. 教室後のフォローがしやすいので継続参加や見守り体制につながる
3. 最寄り会場で実施されることにより参加しやすい
4. 転入者の地域参加のきっかけとなり、地域内交流の場となっている
5. 教室が開催されることで地域内で介護予防活動の理解が深まる

介護予防ボランティア育成

《課題・問題点》

- ボランティアの介護予防推進への意欲の継続
- 地域活動メニューのマンネリ化 … 参加継続につながる内容伝達
- ボランティアへ継続的・定期的活動支援
- 地区の活動評価必要



長崎県介護予防
フォーラム参加



介護予防推進連絡会
(毎月1回定期開催~H21年2月より)

【目的】介護予防ボランティアをはじめとした関係者間が相互に連携し、情報交換および介護予防に関する知識の習得を行い、地域における介護予防の推進を図る。

- ミニ講話・新規メニュー紹介（運動／脳レク／手芸など）
- ◎各地区の情報交換・活動報告

自分たちの『地域包括ケア』ってなに？
まっさらの状態からはじめました。

国の制度は
従うものでは
なく、活用す
るもの

誰のためにつ
くるつもり？
主役は住民！

難しく
考えない・
シンプルに

創意
工夫

オリジナ
ルティが
一番！

佐々町の現状・方向性を皆で明確にし共有していった。すると・・・
地域が動き出した、職員も 介護事業所も 住民も！

確信したこと

地域の特性を出した方が、「わかりやすく・
継続しやすく・発展しやすい」、
なんととっても「楽しい！」

人は現状を理解し、期待され、
役割を持てば、自然と力を発揮し出す。

「地域」と「人」とじっくりふれあって

『地域力』を最大限に引き出す

地域のかって
すばらしい！

みんなで関わること
そのつなぎ役

地域の方の特権
とは

人の幸福感とは

信 頼



〈将来のビジョン〉

『住み慣れた地域でいつまでも暮らしたい』そんな願いを叶える、
地域で支えることによって安心して過ごせるまち、
佐々町を目指します！