

# 池田町社協における総合事業の取組み

～住民主体の介護予防活動の創出

介護予防の基盤づくりの7つのステップから～



# 目次

---

- 総合事業は要支援者の受け皿づくりではなく介護予防の基盤づくり。……………3
- 地域福祉の基盤づくりに向けた7つのステップ。……………4
- 介護予防の基盤づくりからおよそ10年経った池田町における通いの場。……………5
- なぜ池田町で「ふまねっと運動」を取り入れたのか。……………9
- 3層の生活支援コーディネーターは通所型と訪問型に分けて配置する。……………13
- 通所型サービスは、一般介護予防事業から基盤をつくる。……………14
- 訪問型サービスは、地域福祉の基盤と専門職の連携を活かして展開する。……………23
- 住民主体の活動を生む地域福祉の基盤は、地縁組織の有機的連携で機能させる。……………24
- 添付資料 池田町における切れ目のない住民主体の介護予防体制の構築をめぐってサービスモデルを検討中 ……28

● 総合事業は要支援者の受け皿づくりではなく介護予防の基盤づくり。

住民主体の助け合い活動は、  
現在、自分の住む町にありますか？

平成18年当時、無いとは言えないし、あると思うとしか言えなかった。  
助け合い活動の定義も難しい。・・目に見えるものではない。

しかし、高齢化も人口減もますます進む・・・専門職だけで地域を支え切るのは難しくなるのではないかという不安があった。



住民主体の助け合い活動＝互助で、健康寿命の延伸に、地域で取り組む、目に見える「システム」にする必要があるのではないかと考えた。・・・押し付けではなく、その方が良いという選択肢をどう住民に示せるかが課題となり、何かきっかけを探していた。

# ● 介護予防の基盤づくりに向けた7つのステップ。

H18~

プロセス1 住んでいる町の住民主体の助け合い活動の実態について考察し、新しい住民主体の助け合い活動に取り組み、高齢化と人口減の加速する町全体の活性化につなげたいと考えた。

H22~

プロセス2 【テーマ型助け合い組織の育成】町内会連合会との連携事業  
住民主体の助け合い活動に、組織的に取り組むために、介護予防プログラムを導入(ふまねっと運動)し、町内会館や老人クラブ会館等に一般介護予防教室を作り、教室を担う住民を派遣し始めた。

H25~

プロセス3  
①住民主体の助け合い活動を促し、サロンのを開発する拠点の場所を作った。【ROCOCO】  
②住民の通いの場への移動手段が課題だった。コミバスの実証実験時町内会連合会が自主的に乗車モニターを実施。町内会館をルートで結ぶよう町に提言書を提出。H26年からROCOCOがバスターミナルに。

H27~

プロセス4  
①住民に、地域が抱えている福祉課題等を共有してもらい、課題解決に協力してくれる新しい住民層を取り込むために町からの委託でボランティアポイント制度を導入した。→規範的統合の場面として最適。  
②ボランティア登録方法の見直し⇒個人登録カードの導入を行って個人の趣味活動等のスキルを把握した。

プロセス5  
住民主体の集いの場に、住民活動支援員【通所型対応3層生活支援コーディネーター】をボランティアポイント事業の一部を担当してもらいながら養成した。→場所はコミバスでつなぎ、人は支援員がつなぐ。

プロセス6 【地縁型助け合い組織の育成】老人クラブ連合会との連携事業  
老人クラブに互助組織を立ち上げ、高齢者自身で介護予防を促進する。【訪問型対応3層生活支援コーディネーター】は女性部長等を養成。→使いたいサービスは自分達で議論し決めてもらうように促す。

プロセス7 協議体受託運営・生活支援コーディネーターの配置。住民主体の集いの場等、現行サービスは継続支援。足りないサービスを検討する。最終的に協議体の中で整理し総合事業に落とし込む。

将来に向けて

- 従来どおり町内会、老人ク、社協、民生委員等の有機的連携で地域福祉の基盤強化を目指す。
- 介護予防の担い手は、住民+「学びの場」を経験した住民+3層生活支援コーディネーターに養成した住民でつくる。4

# ● 介護予防の基盤づくりからおよそ10年経った池田町における通いの場。



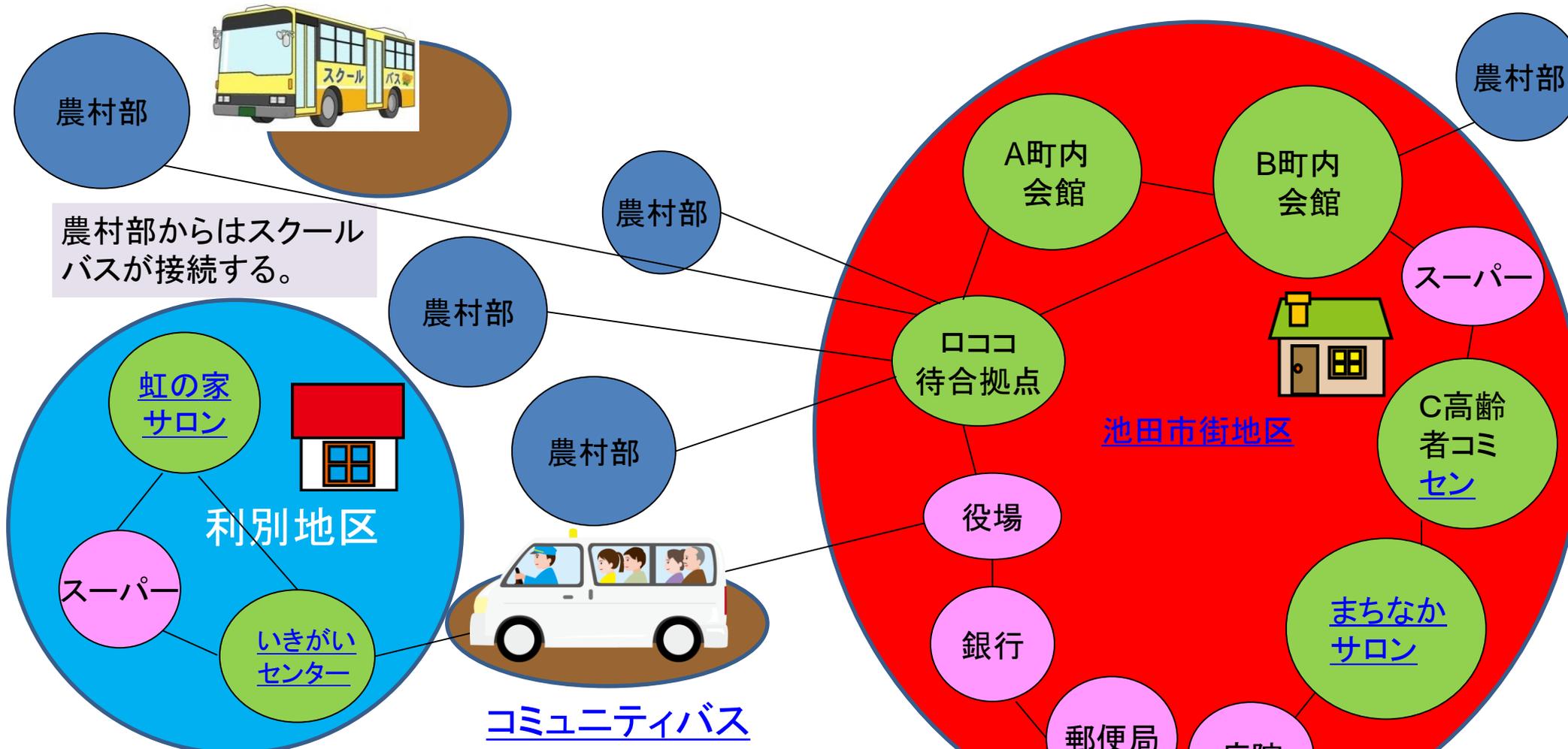
- ⇒ふれあいネットワークサロン
- ⇒地域交流サロン(火・木) 町補助

- ⇒介護予防の拠点施設
- ⇒ふまねっと会場

- 川合万寿  
ふまねっと
- 昭栄  
コミセンふまねっと
- 農村部

# ● 介護予防の基盤づくりからおよそ10年経った池田町における通いの場。

サロンやまちの拠点を結ぶコミュニティバス  
池田町内を40分で巡回するコミバスの待合サロンとして町内会館を活用。サロンの複数回利用が可能に。



農村部からはスクールバスが接続する。

ロココで行われている主な一般介護予防事業等

-  [くもん脳トレ健康教室](#)
-  [ロココサロン](#)
-  [天声人語サロン](#)
-  [再生ボラン](#)
-  [ティアサロン](#)
-  [アルバムカフェ](#)
-  [卓上サロン](#)
-  [ふれあい](#)
-  [マーじゃんサロン](#)
-  [絵手紙の会](#)

# ● 介護予防の基盤づくりからおよそ10年経った池田町における通いの場。

参考資料 ふまねっと健康教室

問合せ先 池田町社協 ☎579-2222

	ふまねっと健康教室会場名	開催日時	時間	活動場所	ポイント 事業	備考
①	旭町3町内会館 ふまねっと健康教室	毎月1回 17日	10:00~11:30	旭町3町内会館	㊕	17日が日曜日の時は次の日開催
②	旭町4丁目会館 ふまねっと健康教室	毎週月曜日	10:00~11:30	旭町4町内会館	㊕	
③	8丁目町内会館 ふまねっと健康教室	毎月2回 第1、第3土曜日	13:30~15:00	8丁目町内会館	㊕	
		毎月1回 第2月曜日	14:00~15:30		㊕	
④	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	毎月2回 15日、25日	10:00~11:30	9丁目町内会館	㊕	8月と1月は休み
⑤	11丁目町内会館 ふまねっと健康教室	毎月2回 10日、20日	10:00~11:30	11丁目町内会館	㊕	
⑥	利別町内会 ふまねっと健康教室	毎週 日曜日	10:00~11:30	利別町内会館	㊕	
⑦	高齢者コミセン ふまねっと健康教室	毎月2回 5日、20日	10:00~11:30	高齢者コミュニ ティセンター	㊕	
⑧	ふまねっとカフェ	毎月2回 第2、第4金曜日	10:00~11:30	西部コミュニティ センター	㊕	ブレイクタイムにコーヒーが 無料で飲めますよ♪
⑨	千代田南北集会所 ふまねっと健康教室	毎月1回 1日	13:30~15:00	千代田南北 集会所	㊕	
⑩	美加登信取会館 ふまねっと健康教室	毎月1回 5日	10:00~11:30	美加登 信取会館	㊕	1月だけ17日
⑪	サロン虹の家 ふまねっと健康教室	毎月1回 火曜又は木曜	10:30~11:45	サロン虹の家	㊕	

※12月15日~1月15日はお休みしています。

㊕ は、ふまねっとサポーターのみポイント対象

# ● 介護予防の基盤づくりからおよそ10年経った池田町における通いの場。

参考資料 誰でも行けるサロン

問合せ先 池田町社協 ☎579-2222

	サロン名	開催日時	時間	活動場所	ポイント 事業	備考
	・ROCOCOサロン	毎週火曜日	13:00～16:00	ROCOCO		オリジナルロコココーヒー 入場料100円
	・再生ボランティア サロン	毎月2回 第1、第3水曜日	13:00～16:00	ROCOCO	○	エコキャップの選別作業等 参加費 無料
	・天声人語茶論	毎週 木曜日	15:00～16:30 (夏期) 14:00～15:30 (冬期)	ROCOCO		美文字トレ・脳トレ・交流・時事ネタ 参加費 月額100円 ノート料実費負担
	・ふれあい マージャンサロン	毎月2回 第1、第3水曜日	9:30～12:00	ROCOCO		初心者歓迎! かけない・のまない・すわない 参加費 無料
	・卓上サロン	毎月2回 第2、第4水曜日	13:00～16:00	ROCOCO		初心者歓迎! 囲碁・将棋・チェス・オセロ 参加費 無料
	・くもん 脳トレ健康教室	毎週火曜日	10:00～11:30	ROCOCO		脳をきたえよう! 前期4月～9月/後期10月～3月 65歳以上 各回18名定員 月額 500円
	・アルバムカフェ	随時予約		ROCOCO		手作りアルバムを作ろう! 参加2組以上 各200円 材料付
①	・旭4 わいわいサロン	毎月2回 第2、第4火曜日	13:30～16:00	旭町4 町内会館		楽しい会話でふれあいの時間を過ごせます。 参加費 100円
②	・8丁目 はちはちサロン	毎月2回 第2、第4月曜日	13:00～14:00	8丁目 町内会館		楽しい遊具で楽しく過ごせます。 参加費 100円
③	・名久井サロン	毎月2回 第2、第4月曜日	11:30～14:00	▼▼宅 (旭町1丁目)	○	手作り感満載の居宅サロンです! 参加費200円。 (イベント時は、食事代等別途料金がかかります)
④	・名久井サロン 分室	毎月2回 15日、25日	11:30～15:00	●●宅 (旭町1丁目)		名久井サロンと分室が重なった場合は、 名久井サロンが水曜日に移動。参加費200円 ※12月～4月迄はお休み。
	・サロン虹の家 (他団体)	月～金曜日	10:00～16:30	NPO法人 虹の家		月、水、金は食事なし0円 火、木は、前日までに予約で昼食有400円
⑤	・どんぐりサロン	毎月1回 第3木曜日	10:00～15:00	信取美加登 会館	○	食事ができます♪ 参加費200円
⑥	・放課後サロン エルム	毎月2回 第1、第4金曜日	14:30～17:30	大通り4丁目 (ポンテ)		放課後に子どもが自由に集えるサロン。無料 8

## ●なぜ池田町で「ふまねっと運動」を取り入れたのか。

『ふまねっと運動』という住民主体で取り組める介護予防運動プログラムを利用して、各地域に派遣して普及してくれる住民を育てようと考えた。

介護予防運動プログラムを持って住民を派遣した場所が90分のサロンになると定義した。

- ① 高齢者が高齢者の介護予防を主体的に支えることが可能な介護予防プログラムが開発された。
  - 指導者が、専門職ではなくて一般高齢者である。
  - 介護予防プログラムを住民自身が全町に広めることができる。
- ② とにかく「ほめる」。間違えても笑いが起こる。→ 助け合いに必要な文化が醸成、根付く。
- ③ 「ふまねっと」を持ち込めば、どこでもサロンになる。施設でも自宅でも可能。介護予防に一貫性が生まれる。
- ④ 同年代が颯爽とベストを着て活躍する姿を見て、参加者の目標が目の前にいてイメージできる。参加意欲が高まる。

## ●なぜ池田町で「ふまねっと運動」を取り入れたのか。

ふまねっと運動プログラムを介護予防・日常生活支援総合事業で取り組むことが効果的である視点  
 ～従来の運動プログラムとの比較から～ 出典:北海道教育大学釧路校 北澤教授博士(医学)作成資料より

項目	従来の運動プログラム	ふまねっと
目的	筋と関節の強化	中枢神経機能の強化
理論	関節運動の反復	新しい運動課題の学習
方法	運動負荷の漸増	複数課題の同時進行
生理学的効果	筋力向上	重心移動調節機能の改善
効果の部位	末梢組織	中枢と末梢の相互協調動作
動機付け	成功、腕が太くなる	失敗、もう一度やりたい
重視する点	運動の「量」:多い方がいい	運動の「質」:正確な方がいい
対象	個人	地域
指導者	専門資格所有者	当事者(高齢者、患者)
働きかけ	競争すること	ほめたり、はげますこと
目標	自分に勝つ、筋力を高める	支える、意欲を高める
副産物	達成感、自立	信頼、協力、互助、共助

地域互助の潜在能力を引き出し高めることのできる、優れた介護予防プログラムであると池田町での実践から実感しています。

## ●なぜ池田町で「ふまねっと運動」を取り入れたのか。

### 参考資料 介護予防プログラムを導入していないサロンの場合の課題

①仲の良い仲間だけで立ち上げたサロンは、参加者が固定化してしまい、後から新規に参加しにくくなるなどの弊害があるのではないか。

②サロンのマンネリ化を予防するために、レクリエーションを実施するなど役員の負担が過重になるのではないか。

③なぜ集まるのか目的(目標)が明確になっていたほうが長続きするのではないか。  
→たとえば健康寿命を延ばすためなど。

④住民だけのサロンでは、来て欲しい閉じこもりや要支援相当の方は誘いにくいのではないか。また、参加しているうちに虚弱になったら参加しなくなってしまうのではないか。

⑤サロンは元気で気の合う者だけが来ればよい、その場の空気に合わない人は来なくても良いという場所は、狭い地域で対立を生みかねない。私たちが創りたいサロンとはいえないのではないか。

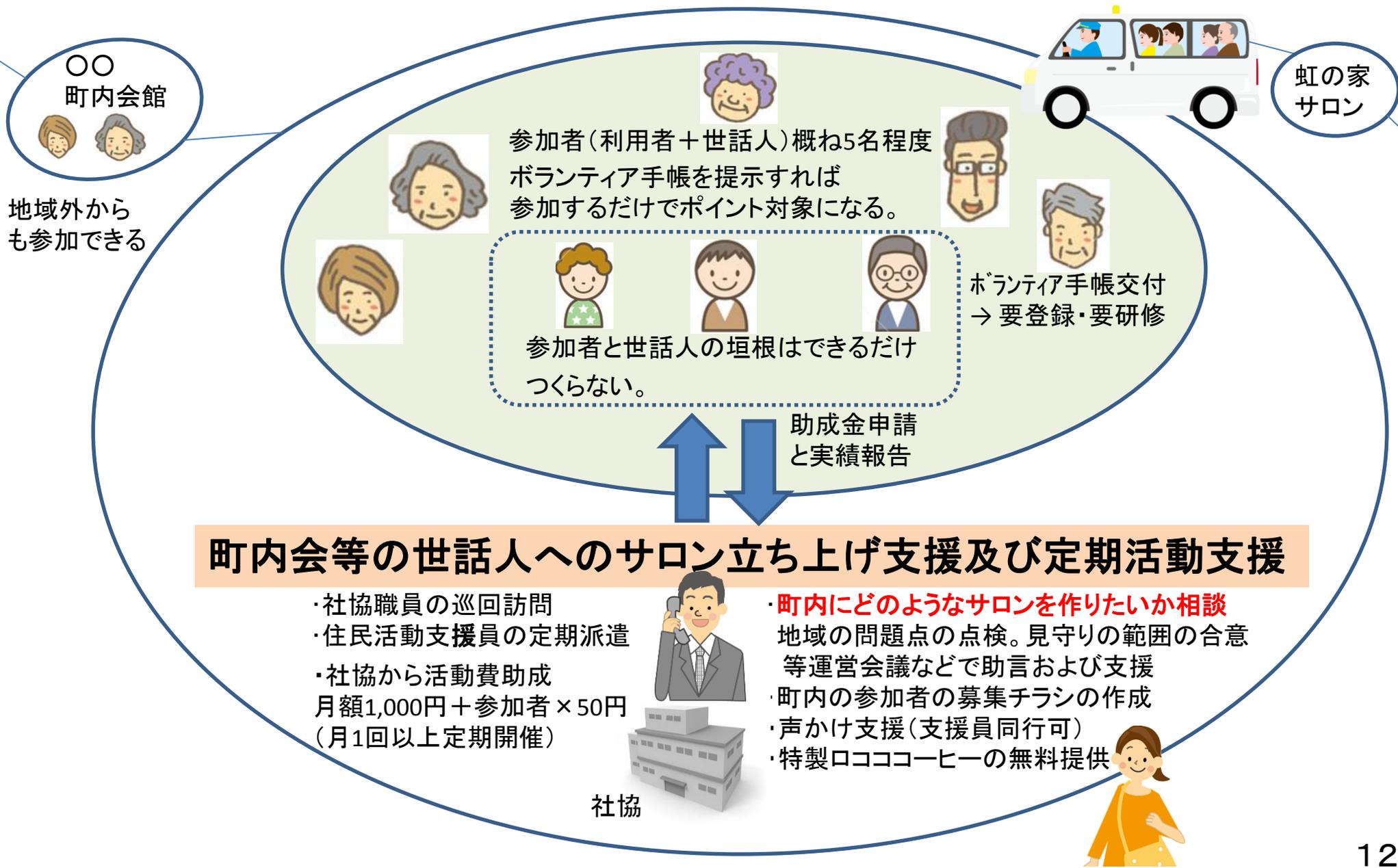
→サロンは誰でも来たいと思ったときに参加でき、多少近所づきあいに問題があっても、交わり相互理解が進む場所であって欲しいという願い(想い)がある。

→サロンには、住民だけでなく中立的な第三者が含まれていたほうが良いのではないか。

⑥ふまねっと健康教室が定着したのちに、多様なスタイルの通いの場を増やしていけば良いのではないか。

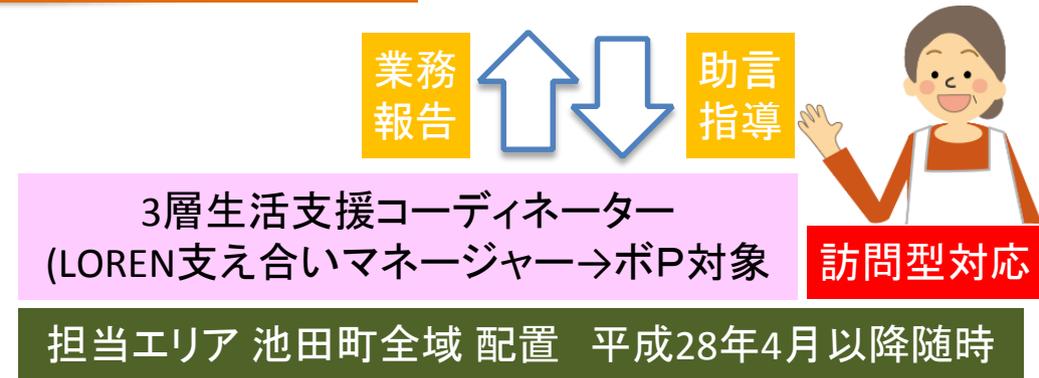
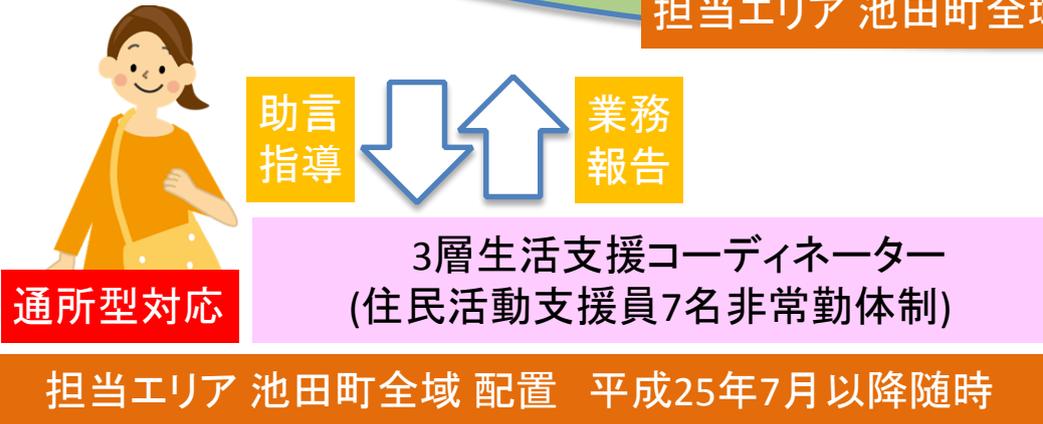
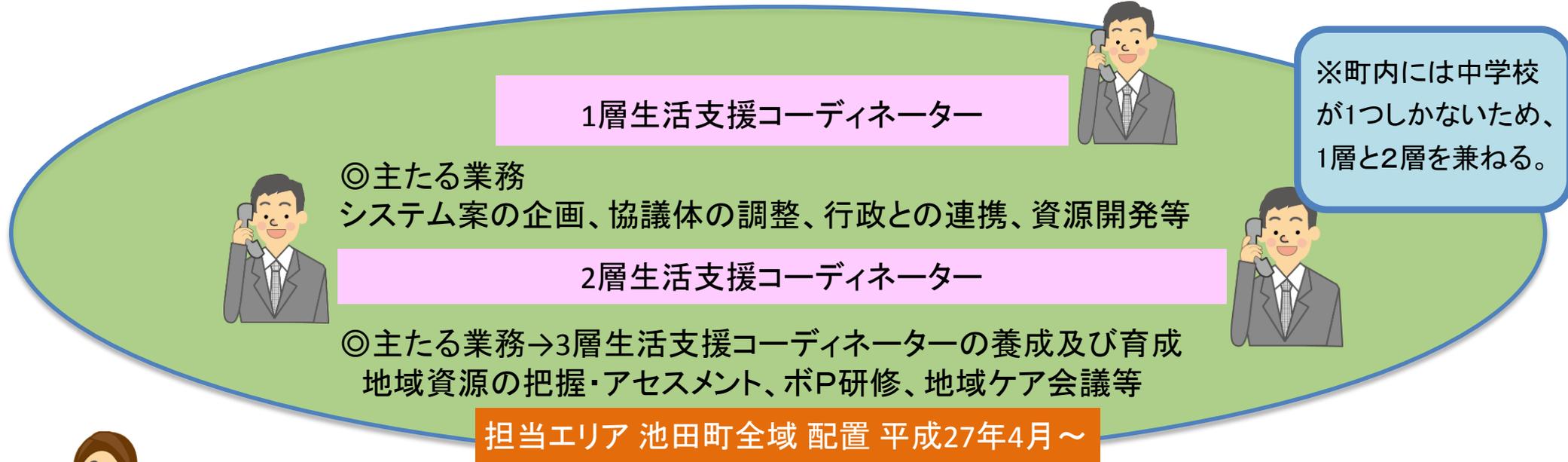
→現在5カ所 ふまねっとをしていないサロンができた。

参考資料 ふまねっと運動がない通いの場(ふれあいネットワークサロンを町内会館、個人宅で開催できる。)



# ●3層の生活支援コーディネーターは通所型と訪問型に分けて配置する。

## ■池田町社会福祉協議会型 生活支援コーディネーター体制図



◎主たる業務→利用者を通いの場につなぐ

★担い手のイメージ・・・有給。子育て中の主婦等。子どもを連れて通いの場へ行くことも可能。

◎主たる業務→支援者と利用者をつなぐ

★担い手のイメージ・・・登録ボランティア。単位老人クラブの女性部長等。訪問型サービスBのマッチング。

# ●通所型サービスは、一般介護予防事業から基盤をつくる。

住民活動支援員(3層の生活支援コーディネーター)の業務イメージ

## ◆人口増加の時代

### A町内会

地域の安心・安全のために女性部が大きな役割を果たしてきた。  
・各種行事・子ども会・葬儀など



将来 互助機能の低下

ニーズの  
早期発見  
早期対応  
記録集積

社協



生活支援  
コーディネーター

地域

A町内会

B町内会

C町内会

## ◆人口減少・高齢化の時代

### A町内会

女性部の高齢化等により、1人にかかる過重が重くなってきている。子育て世代も共働き等で家庭内で精一杯。

地域福祉で働いてもらえば一石二鳥になるのでは..

- ★3層SCは、パート雇用
- ・3層は、専門職でなくて良い。
- ・地域住民をパート雇用しながら育成していく。
- ・将来的にNPOに発展するくらいに力をつけたい。

・民生委員のなり手がいない。  
→多問題等過重が重く敬遠されがち。  
なんとか個人の負担を軽減したい。  
町内会の互助機能を、無償(ボランティア)だけで担っていくには、困難になっていく。

地域に住んでいる地域に愛着と理解のある若い層を雇用しながら育成し、高齢者や地域の見守り等に一役担ってもらうことで、**弱体化しつつある町内会機能を補完できるのではないかと考えた。**  
また、親の介護問題や、自身の老後についても考えるきっかけになる。..町で買い物をしている時に声をかけられるようになってうれしいと話している。