

高齢者元気づくりの“場”を創る

～ 岱明元気会での活動体験を通じて～

岱明元気会の紹介（“場”を創る考え方等）
会を立ち上げるに当たっての留意事項等
活動を継続させるための留意事項等
その他 今後の課題と対応策等

平成29年度 保健師中央会議

H29, 7, 28 たまな元気会岱明地区（岱明元気会） 西分幸夫

玉名市&岱明町の紹介

・平成17年1市3町合併

(玉名市、岱明町、横島町、天水町)

・人口：67,242人(平成28年度末)

(岱明町：14,006人)

・面積：152.60Km²

(岱明町：22.81Km²)

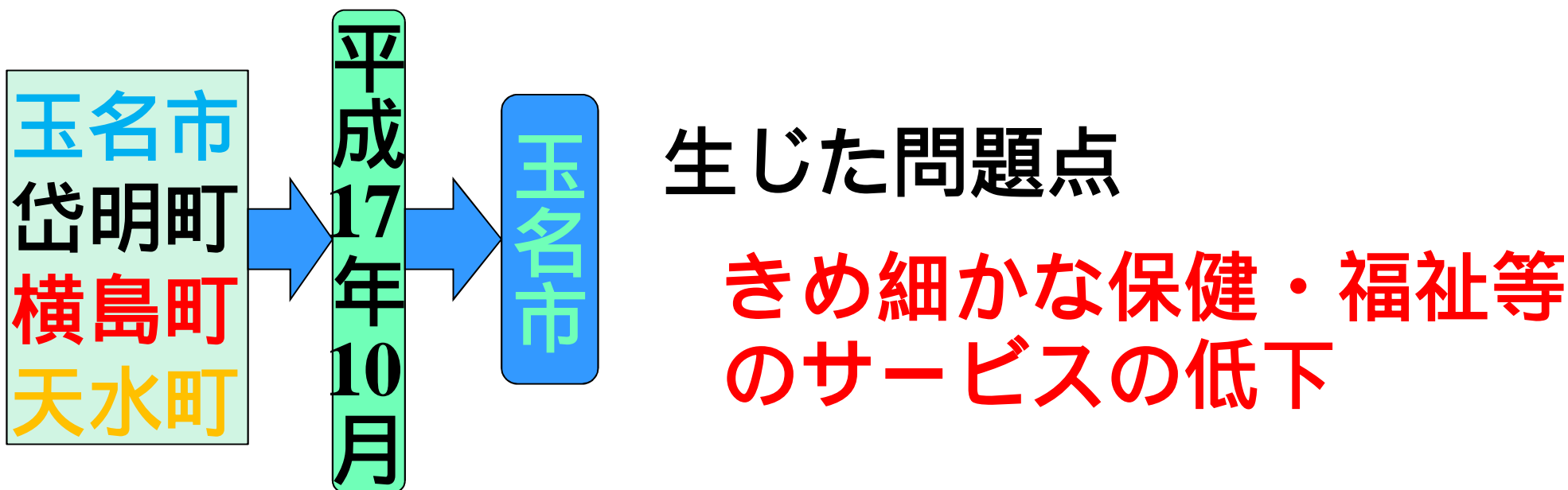
・高齢化率32.07%

(岱明町：33.4%)



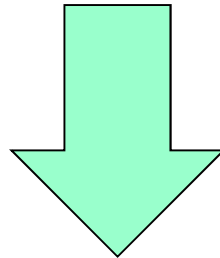
タマにゃん

たまな元気会の発会



解決案を見出す策として

平成19年度 住民を巻き込んだWS7回



平成20年4月 たまな元気会の発会

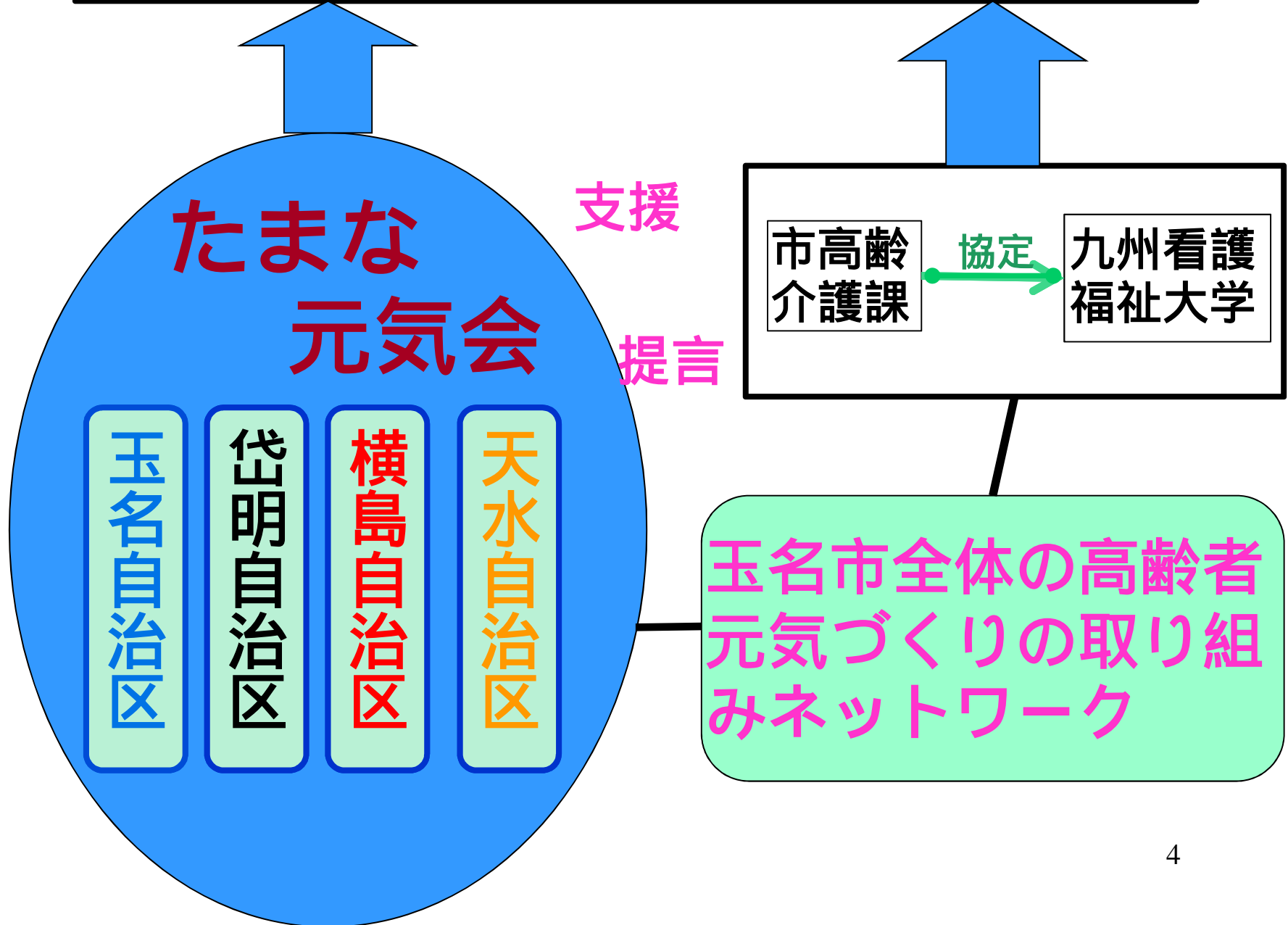
たまな元気会の推進体制（岱明元気会との関係）

スローガン

高齢者の元気づくり運動

みんなので広げよう元気づくりの輪

高齢者が元気でいきいきと暮らせる地域づくり



たまな元気会の各自治区活動の進め方

玉名自治区： 既存の公民館活動を組織化する形で活動

岱明自治区： WS参加者から有志を募って新たな組織を作って活動
(岱明元気会)

横島自治区： 既存の老人会活動と一体化する形で活動

天水自治区： 既存のボランティア活動等をまとめる形で活動

たまな元気会の全体活動の進め方

毎月1回、各自治区会長及び
事務局長による会議を開催

支援

提言

高齢介護課

各自治区の活動内容の報告と情報交換、提言等

たまな元気会としての全体計画の作成

外部講演会、合同役員会、視察研修、学会
発表、視察受け入れ等に関する細部計画の作成

年度活動報告書の作成と市長への報告等

たまな元気会に対する行政からの支援

予算の支援：原則、無し

部外講演者への謝金、研修時のレンタカー代
切手・用紙等の現物支給、印刷機使用等
については、高齡介護課所掌の予算枠内から

会議等の支援：室の確保、議事の進行、運営等

**情報提供：高齡化率や要介護認定率、認知症の
状況等**

活動周知等の支援：市広報誌の掲載面確保

施設等利用の減免処置

いずれも会からの要請により支援される。

岱明元気会の紹介

発会の経緯と町の概況

- 1 平成17年10月 玉名市と合併
- 2 平成19年度 市主催のWS 7回
- 3 平成20年9月 岱明元気会発会
- 4 市の西部に位置し主は農・漁業
人口 約14,000人（市の約20%）
- 5 65歳以上高齢化率 33.43%
（市全体では32.07%）いずれも28年度末⁸

発会の構想

- ☆より、いきいきと生きること
- ☆より良い生活を営むこと
- ☆納得でき、満足できる人生を過ごすこと



自分達の暮らしやすい町は自分達で作るという考えで、自分達が活動の目的・課題・方法を決定し、主人公となって実行しよう！

(この際、行政や大学等とも問題を共有し役割を明確にしながら実践を積み重ねていこう。)

岱明元気会の目的

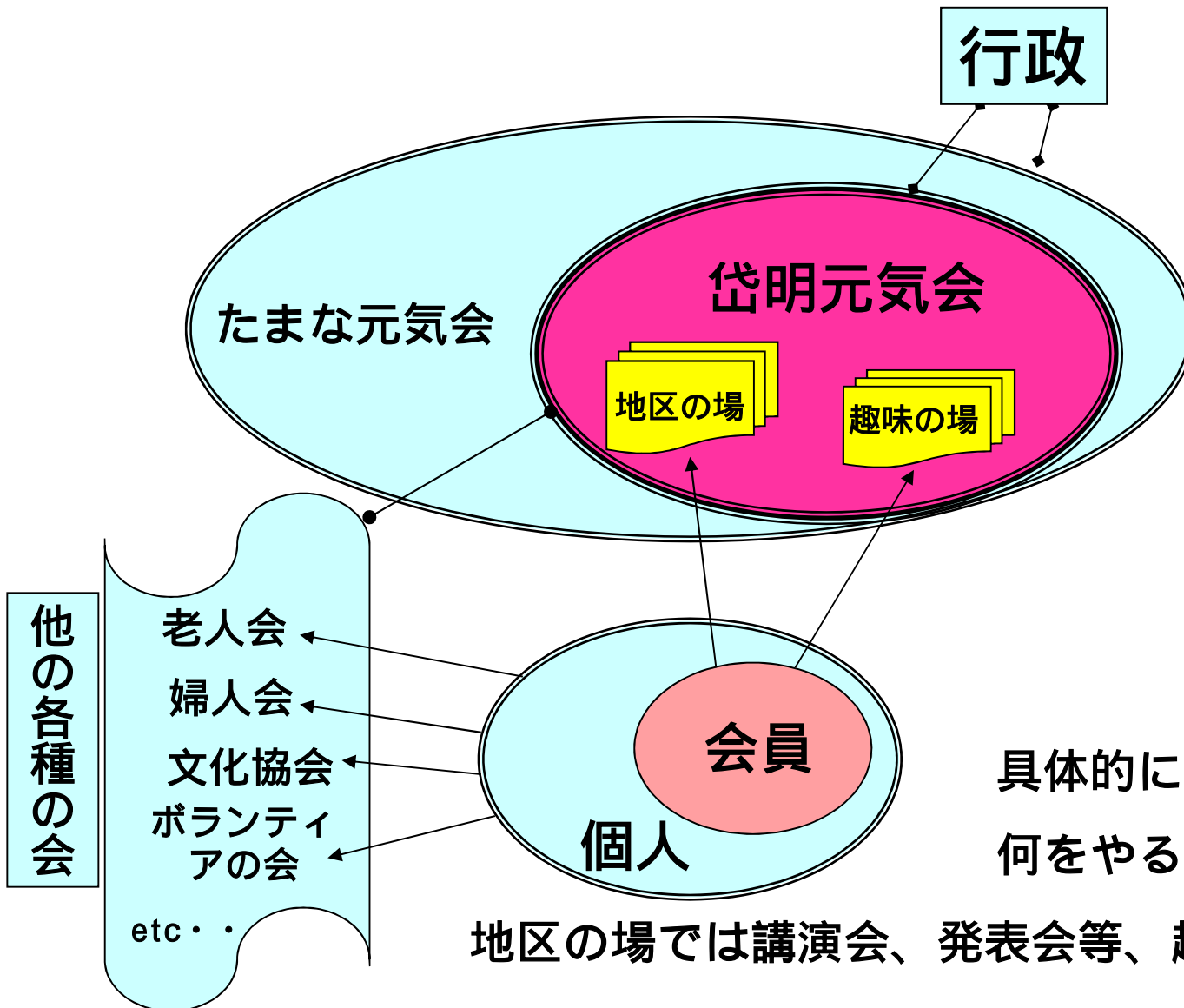
高齢者が、孤立することなく、
楽しく学び、且つお互いに助け
合うことができる “場” を創り、
会員相互の研鑽・扶助、世代間
及び他の各種の会などとの交流
連携等により 高齢者の元気づく
りを推進する。

会の性格及び他組織等との関係

会の性格は、福祉活動をメインとするのではなく会員自身の元気づくり活動をメインとする。

他組織等との関係は、上位でも下位でもなく、並列に存在し協働、連携を目指すものとする。

組織及び活動のイメージ



元気会の中に、住民が、
すきなときに、いつでも、
自由に参加できる各種の
“場”をつくる。
(無理せず、拘束せず)

教えることの出来る人、
お世話することの出来る人
は、教え、お世話をし、住
民は、興味のある分野に出
かけ習い、教え、楽しむ。
(皆が先生、皆が生徒、
この指と一まれ！)

具体的には、

何をやるのか？ 何がやれそうか？

地区の場では講演会、発表会等、趣味の場では各種の趣味の活動等

“場”の設定の考え方

町内には、
庁舎・教室・公民館・体育館等の空き、
利用できそうなPC・ピアノ等もある。

高齢者の中には、

人に教えることのできる
特技を持っている人や人の
お世話ができる人がいる。

高齡になって、時間的にも金銭的にも余裕が出て、何かをやってみたい、学んでみたいが、

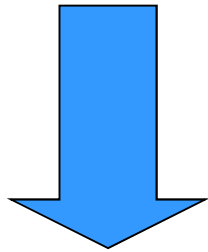
- 規則や役職等、今さら面倒なことには関わりたくない。
- 金は自分のことよりも子や孫のために。
- 何をどうしたらよいのか分からない等々

今一步踏み出せない人がいる。

介護保険の

デイサービスを使っている

人の中には、、、



介護保険サービス以外にも

身近な場所で

楽しみたい人がいる

そこで

の人に、

活躍し満足できる

の人に、

金銭や役職等負担無用の
気軽にふみだせる

の人に、

身近でもっと楽しめる

場”を設定して提供する。

がうまくできれば

の人も

より良く、生き生きと
過ごすことができる。

教えるも・お世話するも生き甲斐、学ぶ
も・遊ぶも生き甲斐、皆が先生、皆が生徒、
この指とまーれ、集まって楽しく助け合い、
住み慣れた地で、元気に仲良く過ごしま
しょう！

“場”の現況

	“場”	開催日時	開催場所	お世話役	備考
1	ウォーキング	毎日 8:00～9:00	中央グランド		春・秋 に大会
2	ゲートボール	平日の午前 9:00～12:00	B&Gコート		
3	グランドゴルフ	毎週火曜日午後 9:00～11:00頃	中島宅グランド ゴルフ場		秋に 大会
4	カラオケ	毎週水曜日 13:00～15:00	ふれあい 健康センター		冬に演 芸会
5	フォーク ダンス	第1・3月曜日 13:30～15:30	中央公民館		冬に演 芸会
6	童謡・ 唱歌	第2・4月曜日 9:00～11:00	ふれあい 健康センター		冬に演 芸会

7	パソコン	毎週木曜日 16:00 ~ 18:00	岱明中学校		
8	卓球	毎週木曜日 13:00 ~ 15:30	B&G体育館		
9	俳句	第4月曜日 13:00 ~ 15:30	中央公民館		
10	講談	第4月曜日 11:00 ~ 12:00	中央公民館		冬に演芸会
11	百人一首	未定	代表者が決まり次第始める。		
12	釣り	未定	希望者が集まり次第始める。		
13	竹細工	未定			
14	レク・ダンス	未定			

年間計画としての“場”

1 「たまな元気会」の全体活動への参加

各自治区会長・事務局長会議（毎月第1木曜日）

講演会（8月と2月） 先進地視察研修（11月）

2 岱明元気会としての年間計画

料理教室 各期1回

お楽しみ演芸会 2月

ウォーキング大会 3月と11月

グランドゴルフ大会 9月

このような“場”の設定は**住民の手でできる。**

補助金などはいらないが、行政や学校等の協力が必要！

これらの“場”における活動により

高齢者が孤立することなく、住み慣れた地で、元気に楽しく生き生きとして過ごせる期間を延ばし、要介護となる時期を遅らせ、要介護の期間を短縮できる。

会を立ち上げるに当たっての留意事項等

仕掛け、仕組みづくりは行政で！

何故なら

信用度：行政サイド > 住民サイド

自由度：行政サイド < 住民サイド

この際、多種多様な参画者を得る（投げ網を広く打つ）

- 平素からのネットワークづくり（保健師の活動）
- 発掘と利用（空施設等、特技等を持っている住民等）
- 当事者を巻き込む（元気な高齢者等）

岱明元気会での
“場”創りの例

明確な目的を！（この指とまれ！の旗印、視覚に訴える）

岱明元気会発会時における構想、目的、活動イメージ等の例

活動を継続させるための留意事項等

住民サイド 手のひらの上で楽しく躍る。

楽しむ！無理しない（But 「無理と努力」は大違い）

拘束しない、緩やかに（「自己規制 逃避」を自覚して）

双方が・皆が、共に良い（Win-Winの関係を目指して）
（「皆が先生、皆が生徒」の雰囲気）

良いリーダー（一人ではない、皆が得意分野で活躍できる）

自信を持つ&持たせる（学会等での発表&顕彰等々）

要請等は遠慮無く（支援要請・協力要請・協働要請等々）

報酬？（例 ボランティアポイント制、生き甲斐就労？）

記録 積み重ね 伝統（例 年度報告書の作成等）

行政サイド：すくい上げた獲物？を逃がさず

手のひらの上で**上手に躍らせる。**

常に問題点の把握を！

(問題点 = 理想 - 現実)

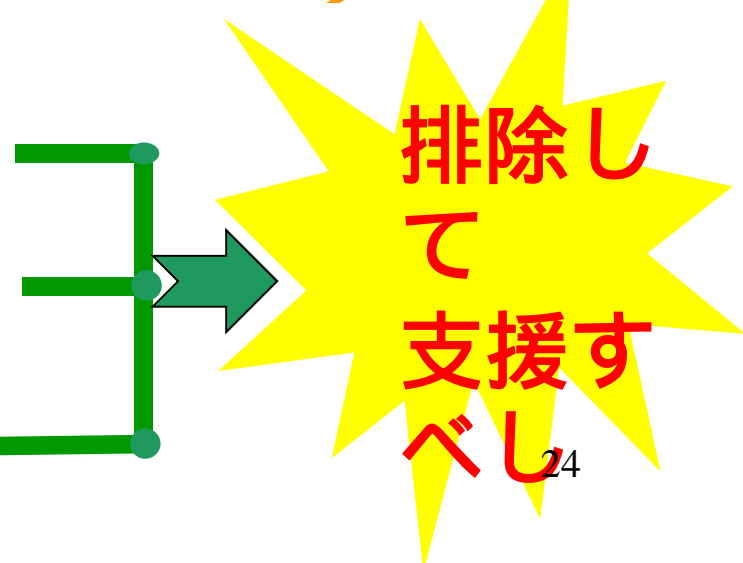
現場進出を！

解決すべき問題も解決策も現場にある。

住民の中へ！

- 舞台装置（仕掛等）が悪い？
- シナリオ(仕組等）が悪い？
- 俳優（リーダー等）が悪い？
- 監督（行政サイド）が悪い？

- 縦割り、ネットワーク不十分
- 人事異動による継続性の欠如
- 保身、自己規制等



行政・住民の双方

助成金・補助金等は 付けない、貰わない。

住民は、必要な時に必要な内容を要請する。
行政は、要請に応じて必要なものを必要な範囲で応える。

活動の目的が両者に明確に認識されていることが肝要

行政・住民一緒の「定例会」の場を持つ。

意思疎通・共通認識、（手のひらの上に！ 手のひらの上で！）
積み重ね・記録等にも留意する。（継続～伝統＝力）

その他 今後の課題と対策等

・考え方

自分達（町）がしたこと、やったことが
自分達（町）に還ってくるだけである。

活動後継者、主としてリーダーの育成

玉名市での一例：定年後の生き甲斐作り教室

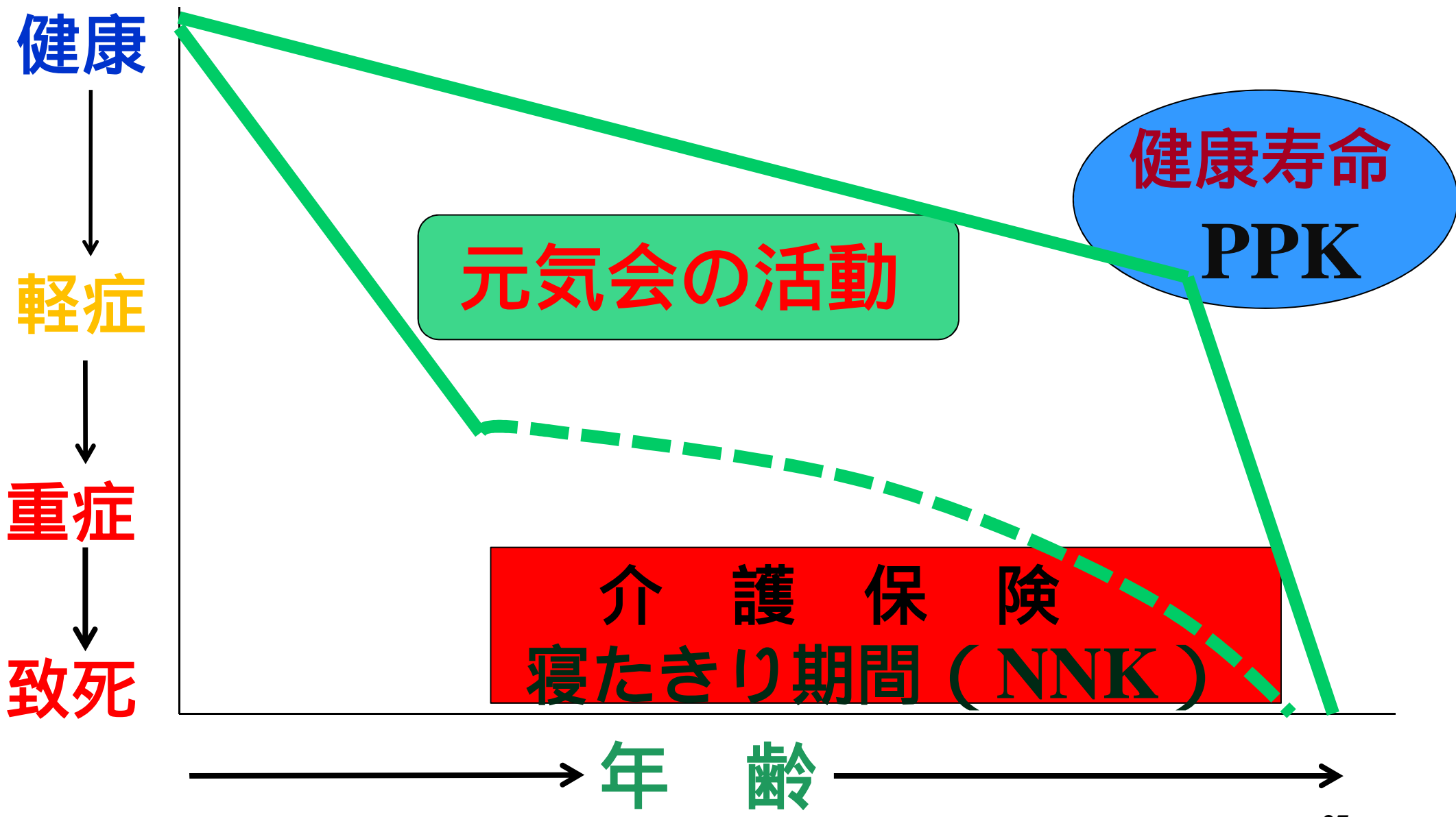
男性参加の促進

OB会等ばかり？ 立場にあった者の責務

“場”を増やす

元気高齢者（お世話できる人材）の発掘・参画！

子や孫のため、自分のため、町のため！



住民と保健師とのかかわり（協働）

