

古賀市

地域活動サポートセンター

～平成30年度実績報告及び令和元年度計画～

- 介護予防サポーター活動支援事業
- 介護予防運動活動支援事業
- 介護予防音楽活動支援事業
- 古賀市高齢者外出促進事業
- 地域活動サポートセンター運営事業
- 生活支援体制整備事業

古賀市介護支援課

介護予防サポーター活動支援事業

1 事業の実施状況

① 登録状況

●サポーター受入施設・地域団体

参考：29年度登録件数 34 団体

●サポーター登録状況

登録者数 199 人（内 65 歳以上 169 人）

	施設	団体	合計
3月	1		1
4月	3	6	10
5月	11	13	34
6月	1		35
7月	1		35
8月			35
9月		4	39
10月		1	40
11月	1		41
12月		1	42
1月			42
2月			42
3月			42

	登録者	計
2月	36	36
3月	71	107
4月	22	129
5月	3	132
6月	28	160
7月	3	163
8月	4	167
9月	11	178
10月	6	184
11月	6	190
12月	2	192
1月	3	195
2月	0	195
3月	4	199

② 介護予防サポーター活動状況他（別紙1参照）

③ 介護予防サポーター研修会

1) 介護予防サポーター、受入施設・地域団体研修及び

31年度（令和元年度）登録会

場 所：サンコスモ 201・202 研修室

日 時：3月5・14日 13時30分～15時00分

参加者：30年度登録施設・地域団体 42 箇所に対し案内をし、
38 箇所が参加

サポーターを含む参加者 計 170 名

内 容：古賀市が取組む介護予防サポーター事業の説明及び現状

介護予防研修（大牟田市長寿支援課竹下氏ほか講義）

報告書の記載・提出方法やポイントの付与方法等実務について

平成 31 年度（令和元年度）サポーターの登録受付

2) ちよいさぼ研修開設

期 日：6月より毎月第4木曜日に開設

内 容：古賀市が取組む介護予防サポーター事業の説明及び現状
活動手帳の使い方、ポイント換金方法など
希望者はサポーターに登録する

2 課題及び今後の取組

- ① 年度当初、受入施設・地域団体登録について5月に説明会を開催したが参加団体が少なかった。その後声掛け等を行い、登録に至るまでに時間がかかった。
- ② 令和元年度の受入施設・地域団体登録については、30年度3月5日と14日に介護予防サポーター、受入施設・地域団体研修を開催し受入登録申請を受付したが、3月末時点で未申請受入施設・地域団体が多数あった。
- ③ サポーター登録については、30年度の登録者数が199名と、29年度の238名から減少した。原因としては「ゆい」での食事の提供をやめたことといつでも実働できるサポーターの登録を進めたためである。
- ④ 元年度のサポーター登録は30年度の登録者に継続を働きかけ、年度末の研修会に参加を促した。
- ⑤ サポーター登録に必要な「ちよいサボ研修」は毎月第4木曜日に行ってきたが、限られた人しか参加できなかった。そこで、研修用ビデオを作成し登録希望者の都合の良い日時に併せてビデオを見る研修方式に3月より改善した。元年度のサポーター登録の増加につなげていく。また、次年度6月から開校予定の「ゆいサボ」ビギナー教室受講者に介護予防サポーター登録を推進する。
- ⑥ 介護予防サポーターの活動内容の周知のために5月よりfacebookを作成し、ゆいの活動と共にインターネットで市民に紹介している。
- ⑦ 「ゆい」内に掲示板を設置し受入施設のサポーター募集情報や地域団体の活動紹介等の掲示を始めた。地域団体・施設の数はまだ少ないが、今後、多くの事例紹介を行いながら、地域団体・施設とサポーターのつながりを強化する。

介護予防サポーター活動支援事業の経年比較

	28年度	29年度	30年度
サポーター登録数	213名	237名	199名
活動受入先登録数	16地域団体 14施設	19地域団体 15施設	25地域団体 17施設
延活動件数	2,662回	3,449回	3,409回
換金人数	131名	140名	114名
ポイントの換金	780,200円	731,000円	646,200円

介護予防運動活動支援事業

1 事業の実施状況

平成 30 年度活動報告

- ①出前講座（古賀市まちづくり出前講座、ゆい運動指導士派遣講座）実施状況
*運動やってみ隊 5名 + 介護予防運動サポーター 3名 【別紙①】
- ②鍵盤ハーモニカ教室における体操（サポーター等派遣分） 【別紙②】
- ③各地域での体操教室（サポーター活動報告書提出分） 【別紙③】
- ④介護予防運動サポーター養成講座 フォローアップ研修会 【別紙④】
- ⑤運動実施状況に関するアンケートの実施 【別紙⑤】

【介護予防運動活動支援事業の取組成果】

- 出前講座件数が平成 29 年度の 26 件に比べ、46 件と大幅に増え、介護予防運動サポーターの活動の場も多くなり、また、多くの市民への介護予防運動活動の支援に繋がっている。
- 鍵盤ハーモニカ教室での体操を実施している場所は、平成 29 年度より 2 箇所増えているため、支援対象者も平成 29 年度より延べ 400 名程度増加している。
- 各地域での体操教室は平成 30 年度より、新規で舞の里 1 区福祉会が活動を始め、現在も継続している。
- 養成講座修了者は 3 名。内 1 名はお住いの地域で活動。内 1 名は市内各地域で活動できる見込み。
- フォローアップ研修会で専門講師を呼んだことにより、運動サポーターの意識の向上につながった。
- アンケートを実施したことにより、地域で運動活動をしている市民の意見やニーズに基づいたリーフレットを作成することができた。

2 課題及び今後の取組

- ①初めて運動を行う地域や前期高齢者対象の介護予防運動の出前講座や教室を増やすために、積極的に周知を行う。
- ②フォローアップ研修をより充実させることにより、現在活動中のサポーターのさらなる知識と意欲の向上を図る。
- ③介護予防運動サポーター養成講座を受講していて活動しているが、サポーター未登録の市民やその地域への介護予防運動サポーターとして活動していただく体制を整え、支援しやすい体制をつくる。

④出前講座はある程度的人数が揃わないと申し込めないが、少人数または個人でも介護予防の運動を体験できる教室等を検討し、介護予防運動活動の普及に繋げる。

3 令和元年度活動状況・活動予定

①出前講座（古賀市まちづくり出前講座）実施状況

- 55. 介護予防運動体験講座
- 56. ボールゲーム体験講座
- 57. 始めよう！すきま時間で家トレ！
- 58. ロコモを知ろう（新規）

講師：古賀市健康運動指導士 大嶋

介護予防運動サポーター運動やってみ隊6名（今年度より2名増1名減）

②鍵盤ハーモニカ教室での体操

谷山・町川原1・町川原2・小竹 4地域で実施

③各地域での体操教室

6月より庄南区が追加。

④介護予防運動サポーター養成講座・フォローアップ研修会 【別紙⑥】

養成講座新規受講生 8名 内 必修修了生 5名

…介護予防運動サポーターに登録し活動中

⑤令和元年度第10回古賀市いきいきボールンピック大会

予選会（古賀市シニアクラブ連合会委託）

場所：古賀市民体育館

令和元年10月30日（水）2部制 1部 9:30～12:00

2部 13:30～16:00

本選大会

場所：古賀市民体育館

令和元年11月7日（木） 9:30～12:30

	活動地域		52介護予防運動体験講座			53ボールゲーム体験講座			54始めよう! すきま時間で家トレ			ゆい		
			件数	サポーター数	参加人数	件数	サポーター数	参加人数	件数	サポーター数	参加人数	件数	サポーター数	参加人数
4月	小竹	福祉会							1	0	23			
	舞の里4	福祉会							1	2	13			
	鹿部	福祉会	1	1	20									
	北区	福祉会	1	3	21									
	舞の里2区	福祉会							1	0	19			
5月	花見東2	福祉会	1	0	20									
	舞の里4	福祉会				1	2	16						
6月	花鶴丘1	福祉会							1	2	19			
7月	庄北	福祉会				1	3	15						
	舞の里5	福祉会				1	3	16						
	高田	よかよか広場							1	2	20			
	新原	よかよか広場							1	1	7			
	鹿部	よかよか広場							1	4	23			
	サンコスモ古賀	シニアクラブ										1	2	44
8月	花鶴丘3	福祉会										1	0	16
9月	庄北	福祉会							1	3	14			
	高田	よかよか広場				1	3	24						
	新原	よかよか広場				1	1	7						
	鹿部	よかよか広場				1	3	23						
	リーバスプラザ	葉の花会							1	1	30			
	久保西	福祉会										1	0	18
	舞の里1	福祉会				1	3	18						
10月	舞の里5	福祉会							1	3	16			
	花見東2	福祉会	1	0	28									
	北区	福祉会	1	3	28									
11月	サンコスモ古賀	シニアクラブ	1	0	45									
	リーバスプラザ	葉の花会	1	0	20									
	鹿部	よかよか広場				1	3	21						
	高田	よかよか広場				1	2	18						
	新原	よかよか広場				1	2	6						
	花鶴丘3	福祉会	1	0	27									
12月	新原	よかよか広場				1	4	34						
1月	花見東2	福祉会	1	0	23									
	鹿部	福祉会	1	3	24									
	花鶴丘3	福祉会	1	0	28									
	谷山	福祉会				1	0	27						
2月	高田	よかよか広場	1	2	23									
	新原	よかよか広場	1	1	4									
	鹿部	よかよか広場	1	3	18									
	久保西	福祉会				1	2	15						
	中央	成人学級							1	2	16			
	花鶴小	PTCA				1	2	24						
	花鶴丘3	福祉会	1	0	19									
3月	古賀北	100円玉の会	1	0	14									
	古賀南	福祉会	1	2	31									
	花見東2	福祉会	1	0	40									
	サンコスモ古賀	シニアクラブ	1	0	37									
	花鶴丘3	福祉会	1	0	20									
	庄北	福祉会				1	2	22						
	合計		20	18	490	15	35	286	11	20	200	3	2	78

は、古賀市運動指導士が指導を行っています。

H29年度実績	26講座	516人
H30年度実績	46講座	1054人

合計件数 49件 (まちづくり出前講座 46件)
 サポーター活動延べ件数 75件
 受講者延べ人数 1054人 (サポーター支援者数657人)

運動サポーター活動状況

鍵盤ハーモニカ教室で体操を実施

	活動地域	件数	サポーター数	参加人数	サポーター活動時人数
4月	谷山	2	2	13	13
	町川原2	2	1	19	9
	町川原1	1	0	13	0
5月	谷山	2	1	18	10
	町川原2	2	1	13	7
	町川原1	1	1	11	11
6月	谷山	2	2	17	17
	町川原2	2	2	13	13
	町川原1	1	3	6	6
7月	谷山	2	1	18	9
	町川原2	2	2	14	14
	町川原1	休み	休み	休み	休み
	小竹	1	1	15	15
8月	谷山	2	1	18	9
	町川原2	2	0	10	0
	町川原1	1	1	8	8
	小竹	1	0	14	0
9月	谷山	2	1	12	6
	町川原2	2	2	13	13
	町川原1	1	1	8	8
	小竹	1	1	16	16
10月	谷山	2	1	17	7
	町川原2	2	2	13	13
	町川原1	1	1	10	10
	小竹	1	0	13	0
11月	谷山	2	2	20	20
	町川原2	2	2	14	14
	町川原1	1	1	6	6
	小竹	1	0	16	0
12月	谷山	2	1	20	9
	町川原2	2	1	12	5
	町川原1	1	1	8	8
	小竹	1	0	13	0
1月	谷山	2	2	16	16
	町川原2	2	2	13	13
	町川原1	1	1	6	6
	小竹	1	0	10	0
2月	谷山	2	1	18	8
	町川原2	2	2	12	12
	町川原1	1	1	10	10
	小竹	1	0	12	0
3月	谷山	2	1	17	8
	町川原2	2	1	13	6
	町川原1	1	1	10	10
	小竹	休み	休み	休み	休み
	合計	67	48	568	365

平成30年度 地域展開型・健康づくり教室 活動状況報告

地域	出前講座等				回数	参加人数	地域体験教室																					教室開催回数	運動習慣アンケート実施数	参加者証数
	回数	運動習慣アンケート実施数	運動指導士証人数	参加者証数			団体名	開催日時	場所	回数	参加人数												回数	実施数	証数					
											4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月								
久保						福祉会	不定期	区内公民館	2																12	21	156			
久保西	2	2	2	33		福祉会	第4土曜日	久保西公民館		16	12	18	10	10	14	14	14	12	12	12	12									
庄北	3	8	2	51				庄北公民館		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1									
庄南								庄南公民館																						
古賀目地								庄南公民館																						
中央	1	2		16				中央区公民館																						
古賀北	1		1	14				中央区公民館																						
古賀南	2	5	1	49				中央区公民館																						
中川	1	2		31				中央区公民館																						
藤部	6	16	1	129		3	120	中央区公民館		99	100	102	90	93	106	108	98	103	103	100	87		24	70	1194					
日吉台								日吉台公民館		24	18	30	39	20	20	25	21	24	24	20	20		49	49	285					
新原	5	7	4	58		4		新原公民館		4	3	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4									
今在家								今在家公民館																						
青柳								青柳公民館																						
小竹	9		9	132				小竹公民館		40	32	41	48	23	32	43	23	23	31	42	23		37	39	401					
町川原1	11	12	1	96				町川原1公民館		4	3	4	4	2	3	4	2	2	3	4	2									
町川原2						1	6	町川原2公民館		13	11	6	休み	8	8	10	6	8	6	10	10		96							
	24	19		159				町川原2公民館																						
	24	15	11	204				町川原2公民館		19	13	13	14	10	13	13	14	12	13	12	13		159							
	1			27				町川原2公民館		13	18	17	18	18	12	17	20	20	16	18	17		204							
藤王寺								藤王寺公民館																						
米多比								米多比公民館																						
藤野								藤野公民館																						
古賀東	1	2	1	19				古賀東公民館																						
病院								病院公民館																						
千鳥北						5	69	千鳥北公民館		22	24	32	27	24	26	24	28	14	23	36	44		37	81	515					
千鳥南						2	30	千鳥南公民館		3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3		25	20	357					
千鳥東								千鳥東公民館		16	26	47	14	44	30	46	32	31	28	29	14									
さや野								さや野公民館		2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	1									
高田	4	10		85		1	18	高田公民館																						
舞の星1	1	3		18				舞の星1公民館		22	24	32	27	24	26	24	28	14	23	36	44		34	34	308					
舞の星2	1			19				舞の星2公民館		7	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3									
舞の星3						2	44	舞の星3公民館		83	124	82	79	97	76	75	70	59	80	77	77		49	41	979					
舞の星4	2	4	2	29				舞の星4公民館		4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4									
舞の星5	2	6		32				舞の星5公民館																						
花見南						2	63	花見南公民館		81	53	84	65	80	88	85	59	92	75	95	113		34	68	970					
花見東1						3	64	花見東1公民館		96	107	89	70	59	99	102	90	67	84	77	69		44	301	1009					
花見東2	4		4	111		1	20	花見東2公民館		60	84	96	106	0	111	90	84	127	84	88	145		35	240	1075					
北花見								北花見公民館		2	3	3	4	0	3	3	3	4	3	3	4									
舞の花鳥	2	1	1	50				舞の花鳥公民館																						
北花見クラブ	3	2	3	126				北花見クラブ																						
合計	116	118	49	1622		24	434			37	650	713	745	655	557	721	741	646	668	655	594	714	888	1052	7730					

介護予防運動サポーター養成講座・フォローアップ研修会実施状況
 介護予防運動サポーター養成講座

対象者

介護予防運動サポーター養成講座新規受講生 3名

ストレッチング	1回	2
	2回	3
すきま時間で家トレ	1回	3
	2回	3
	3回	3
ボール体操	1回	2
	2回	3
	3回	2
ボールゲーム	4回	0
ニギニギ体操	1回	3
	2回	3
延べ受講人数		27

対象者

介護予防運動サポーター 登録51名

アイスブレイキング兼連絡会	37
ストレッチ	12
家トレ	12
姿勢について	8
ボール体操兼養成講座	21
	13
ボールゲーム	6
ニギニギ体操	32
体力測定	21
延べ受講人数	203

フォローアップ研修と養成講座の共通メニューとして実施

ボール体操	2回	24
	3回	15
ボールゲーム (ボールンピックボランティア含)		41

地域における運動実施状況把握のためのアンケート集計結果

1 アンケート目的

家トレの普及状況を把握すると同時に、今後の家トレに導入が必要な運動の種類を検討すること。アンケート結果は今年度の介護予防運動のリーフレット作成の原案とし活用する。

2 対象

古賀市在住の高齢者で、

地域活動サポートセンターゆい出前講座運動指導士派遣講座受講生

… シニアクラブ女性部・花鶴丘3丁目区・久保西区

介護予防運動サポーターが支援している介護予防運動活動に参加している市民

… 中川区・千鳥校区（北・南・東合同）・花見東1区・花見東2区

合計 171名

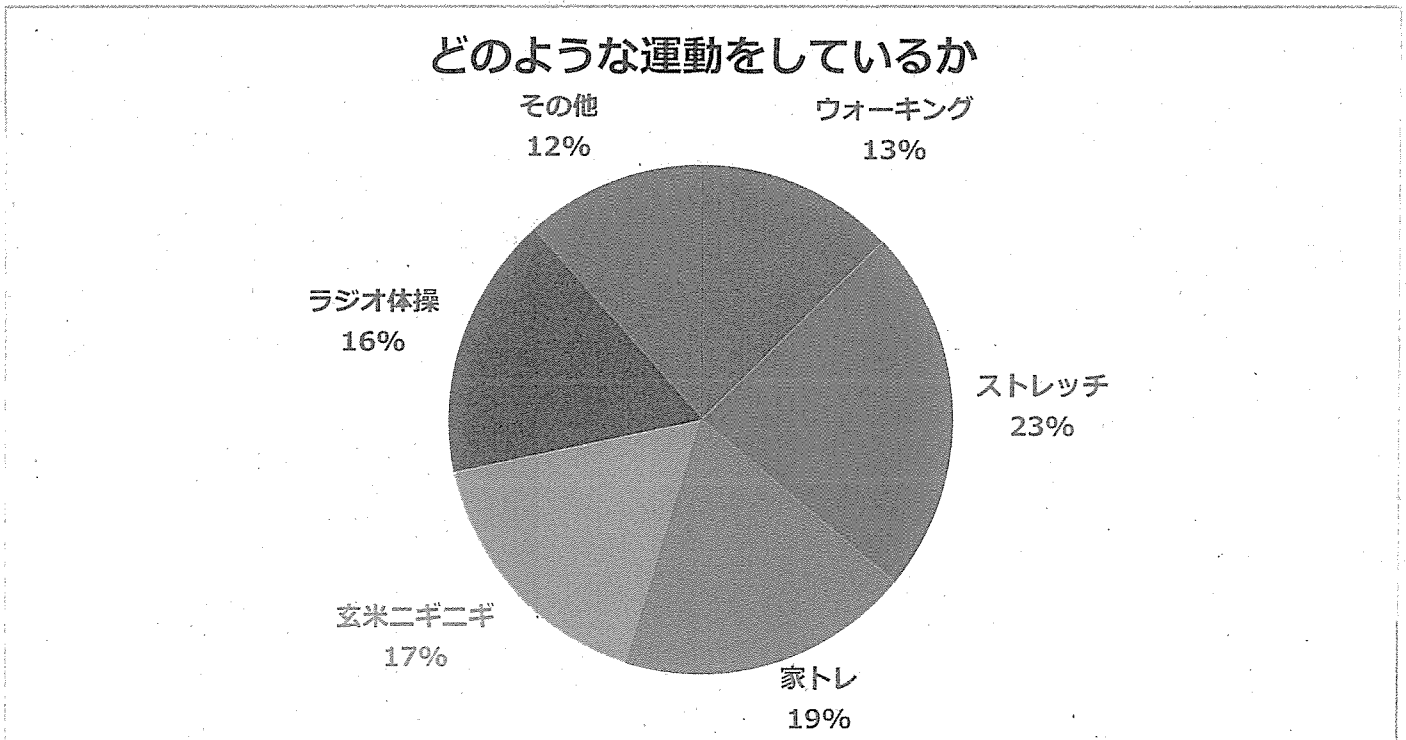
男性 60名 女性 104名 未記入 7名

平均年齢 75.2歳

3 実施期間

平成30年7月～12月

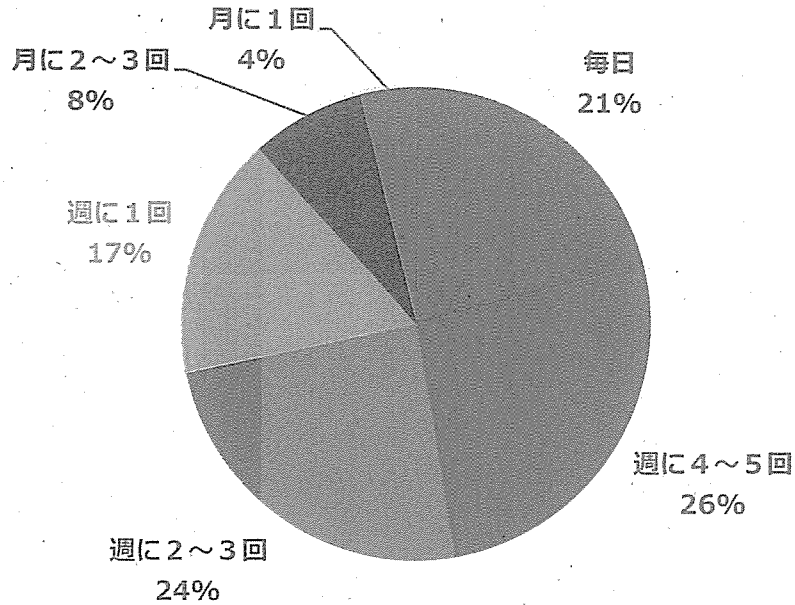
4 アンケート結果と考察



・ストレッチやニギニギ体操に関しては公民館等で実施しているため、アンケート対象者の中では実施度は高い。

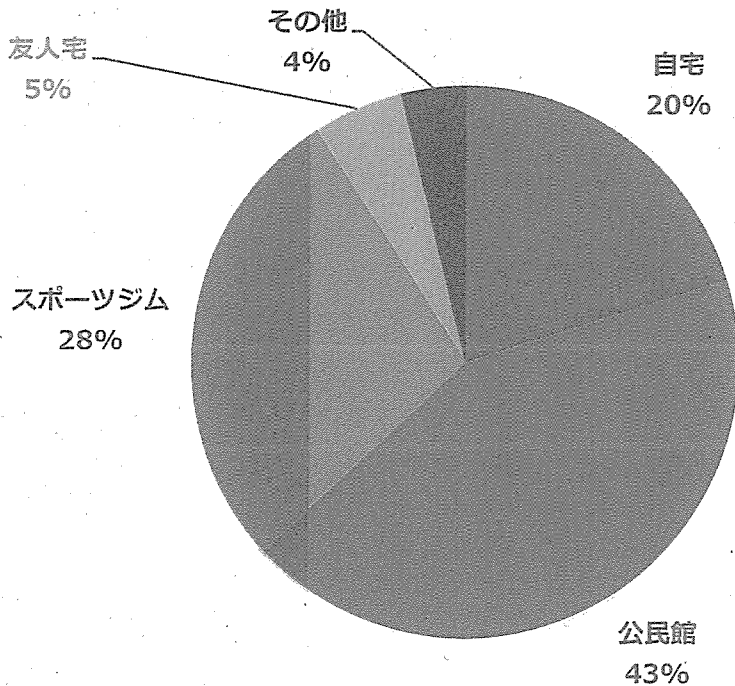
・ラジオ体操やウォーキングなど手軽に取り入れられる運動の実施頻度は高い傾向にある。

運動頻度



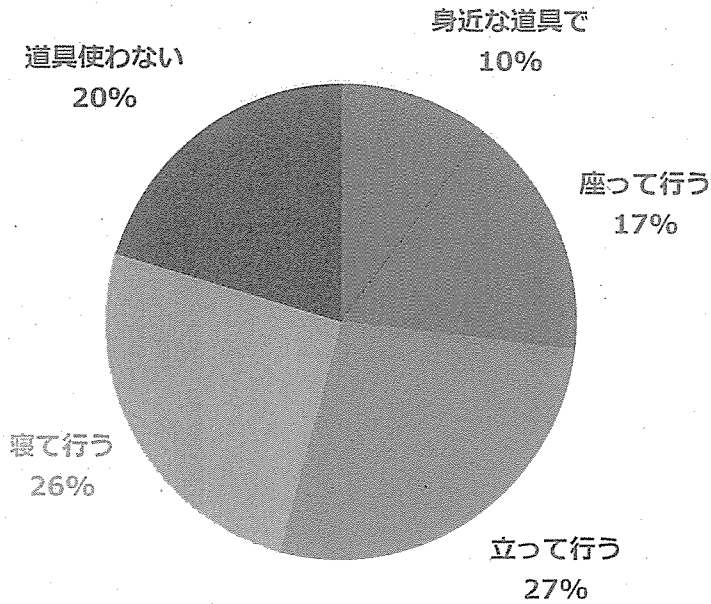
・運動の実施頻度は高く、週に2~3回以上行っている方が全体の7割くらいを占めている。地域活動に積極的に参加されている方は運動習慣がある方がほとんどであると推測できる。

どこで運動をしているか



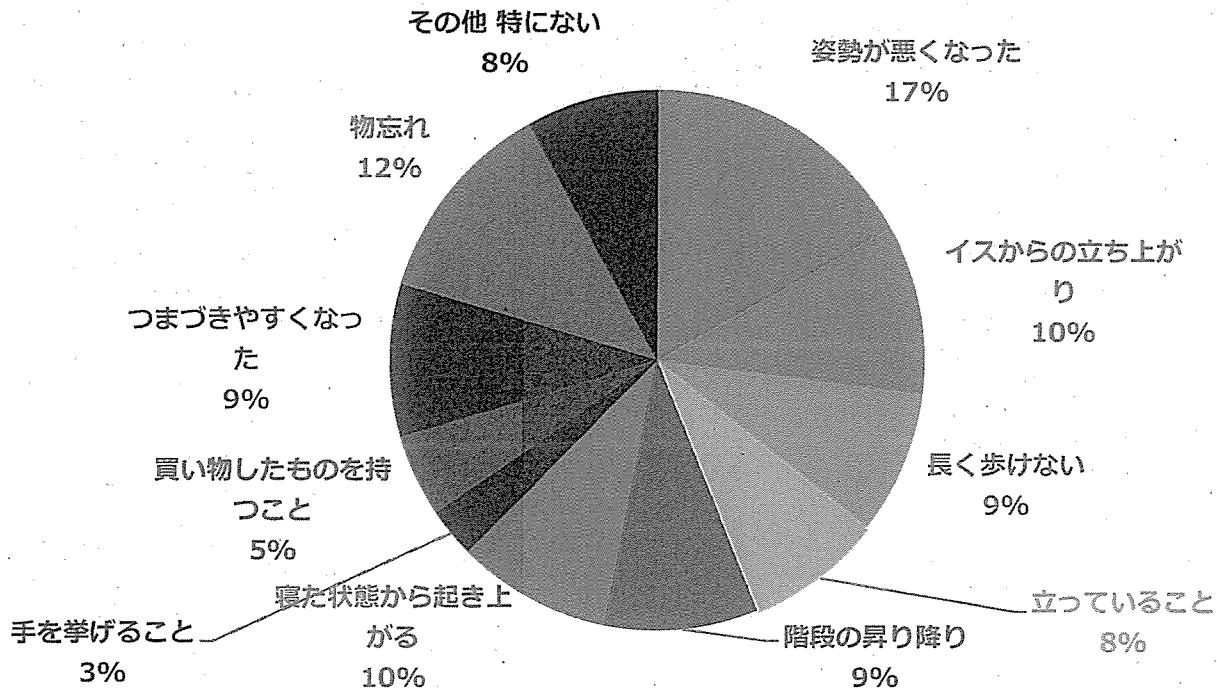
・公民館等で活動している方を対象に実施したアンケートのため、公民館で運動している方が4割近い。
 ・3割近くの方がスポーツジムに通っていることが分かった。また、家トレを実施している割合と自宅で運動している割合もほぼ同じのため、自宅での家トレは全体の2割程度の実施率であるということがわかる。

どのような運動を家で行いたいか

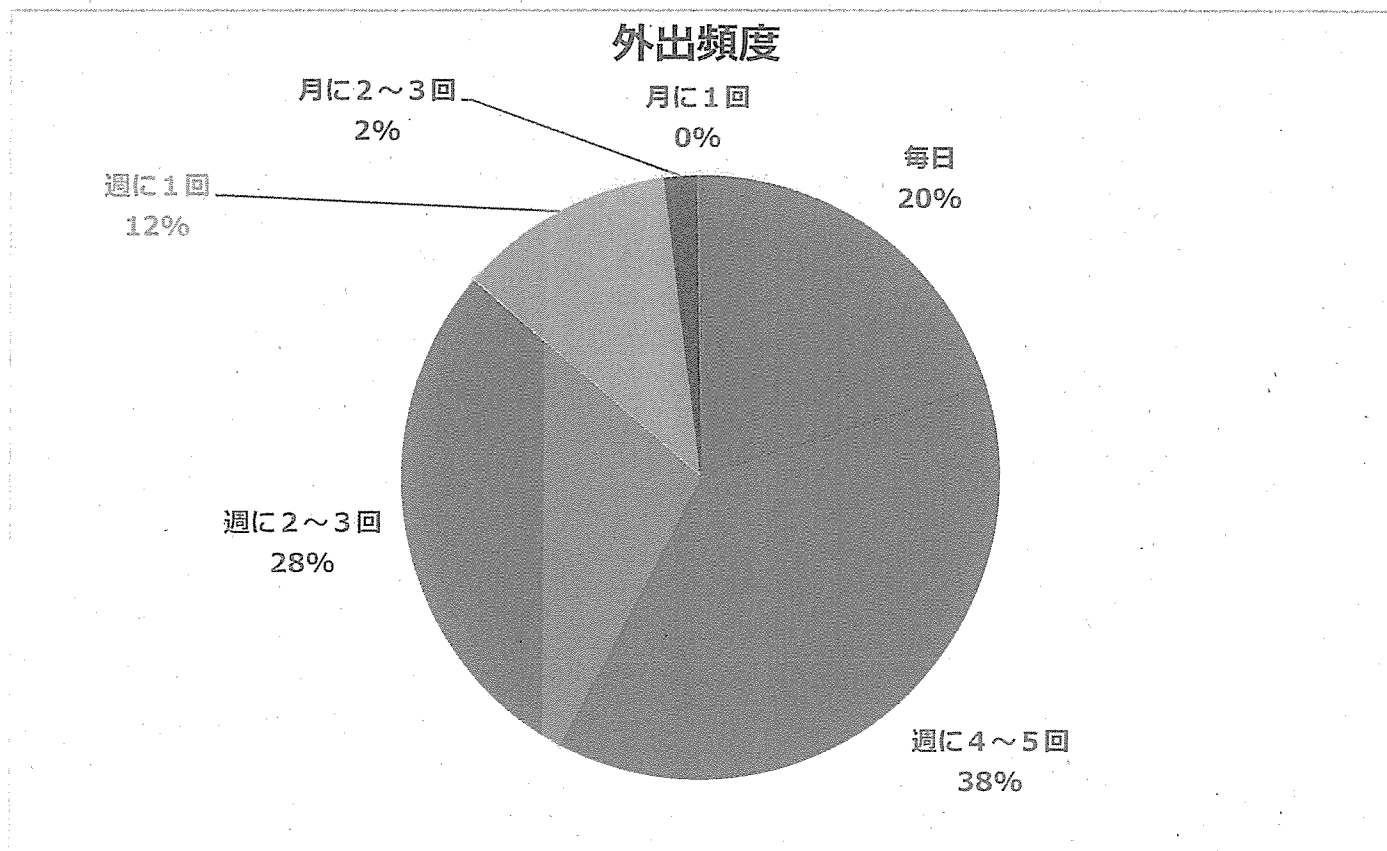


- ・ 自宅で取り組みやすい運動はどのような運動か尋ねたところ、特に偏りは見られなかった。
- ・ 道具を使うより、使わない運動の方が取り組みやすい傾向にあることがみられる。
- ・ 公民館では座っての運動を行っているところが多いが、立って行う運動を行いたい方は4分の1程度いるため、公民館でも立って行える方は立って運動をするように積極的に働きかける方が良いと考えられる。

どのような動作に困っているか



- ・ 抗重力筋（太もも前・おしり・おなか・背中・ふくらはぎ）を使う項目が、その他の筋肉（腕や肩）を使う動作より、高い割合を占めていることがわかる。
- ・ 立ち上がり、長く歩けない、階段の昇り降りなどロコモティブシンドロームの要因になる項目も高い割合である。
- ・ 物忘れに関して、項目別にみると2番目に多く、高い割合を占めている。



- ・地域活動に積極的に参加されている方を対象としたアンケートのため、外出頻度は多い方が過半数いる。
- ・地域活動に参加されている方でも、外出頻度が週に1回以下の方が1割以上いることが分る。

5. まとめ

- *アンケートの結果より、地域活動に積極的に参加している方々の半数以上は運動頻度が高いことが分かった。
- *家などで積極的に運動をしているが、動作等に困っている方は多く、移動能力などの低下がうかがえる。
- *物忘れ等認知機能に関する不安がある方も多く見られた。

上記を受けて、

自主的な地域における運動や自宅での家トレを促す必要があり、「脳トレと抗重力筋のトレーニング」のためのリーフレット（別紙参照）を作成し活用を進め健康増進をはかる。



イスを使って アンチ フレイル 体操

フレイルとは・・・? 心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことです。

しっかりと安定している椅子で体操しましょう



どこの筋肉を優先的に鍛えたいの？

抗重力筋を鍛えましょう！

抗重力筋とは・・・
重力に抗っている筋肉です。
立位や座位などの姿勢を維持するには欠かせません！

おなか

背中

おしり

太もも前

ふくらはぎ

まずは、基本……正しい姿勢の維持

(椅子はしっかりした椅子を選びましょう)

背もたれから背中を離し、背筋を伸ばして座ります。
耳・肩・大転子(太ももの付け根の大きい骨)が一直線になるように意識します。

そのまま1分キープしましょう。

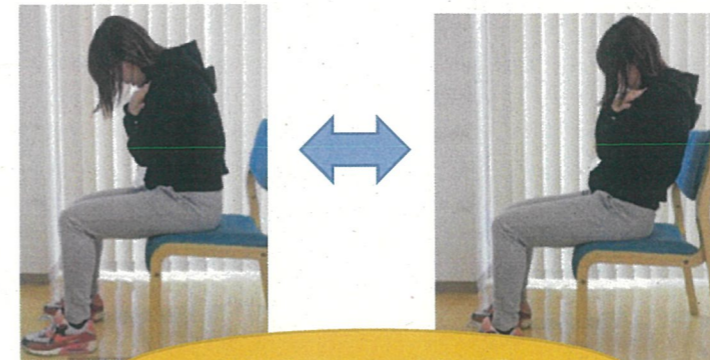
おなかの下の方を意識しましょう。

普段の生活でも正しい姿勢を意識しましょう！



*すべての運動中は息を止めないようにしましょう

1-1. アンチフレイル体操(おなか編)



5~10回 1~2セット

起き上がる動作
姿勢の維持

はじめの姿勢

- * 足は腰幅、椅子に浅く座る
- * 手は胸の前でくむ
- * あごを引いて背中を丸める

①息を吐きながらおなかをへこませおへそをみたまま体を後ろへ倒す

②あごを引いたまま、ゆっくり元の姿勢に戻る

1-2. アンチフレイル体操(おなか編)



10~20回 1~2セット

昇る動作
またぐ動作
歩行、姿勢の維持

はじめの姿勢

- * 足は腰幅で椅子に座る
- * 手は椅子に添えるか、腕を振る

①状態は良い姿勢を保ったまま、太ももを上げ下ろしする

②上げる動作、下ろす動作ともに、ゆっくりと行う





2. アンチフレイル体操(せなか編)



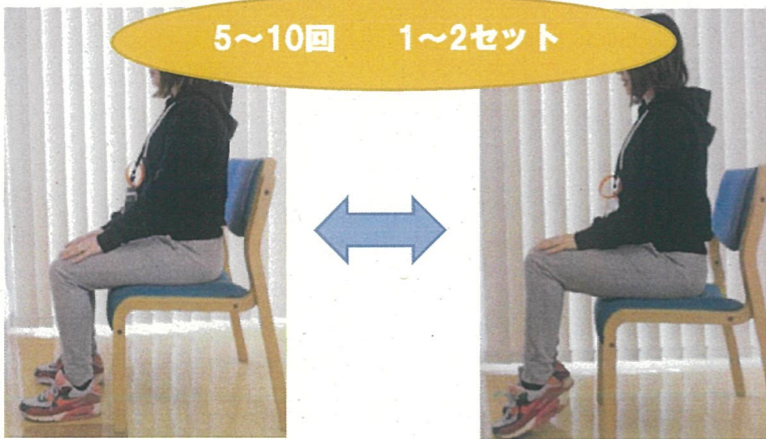
- ①背筋を伸ばしたまま、体を前に傾ける
- ②そのままゆっくり体を起こし、ゆっくり元の位置に戻る

姿勢の維持
前にあるものを
引き寄せる動作

はじめの姿勢

- * 足は腰幅、椅子に浅く座る
- 手は胸の前でくむ
- * 背筋を伸ばして前かがみにな

3. アンチフレイル体操(ふくらはぎ編)



- ①息を吐きながらおなかをへこませおへそをみたまま体を後ろへ倒す
- ②あごを引いたまま、ゆっくり元の姿勢に戻る

歩行
地面をける動作

はじめの姿勢

- * 足は腰幅、椅子にしっかり座る
- * 手は椅子にそえるか、太ももの上に置く

4. アンチフレイル体操(太もも前編)



歩行
座る動作
立位の維持

- ①上体は良い姿勢を保ったまま膝から下を上げる。
- ②ゆっくり元の位置に戻す。
足首に力を入れず、つま先は自然に

はじめの姿勢

- * 姿勢を正して椅子に座り、膝の間を握りこぶし一つ分開ける
- * 手は太ももの上に置く

5. アンチフレイル体操(おしり編)



立位の維持
歩行動作
(歩幅)

- 片脚に重心を移し、バランスが取れたらもう一方の脚を床から浮かせ、側方あげる ***高く上げる必要はない**

つま先とひざは前に向ける

はじめの姿勢

- * 足は腰幅、視線は前方に向け、つま先とひざを同じ方向に向けて立つ
- * 手は椅子に添える



脳トレをプラスしよう



脳トレがどうしていいの？

歳をとると脳の機能が低下し、認知機能だけでなく、脳の情報処理能力が低下することが転倒の原因の一つであるとも考えられています。

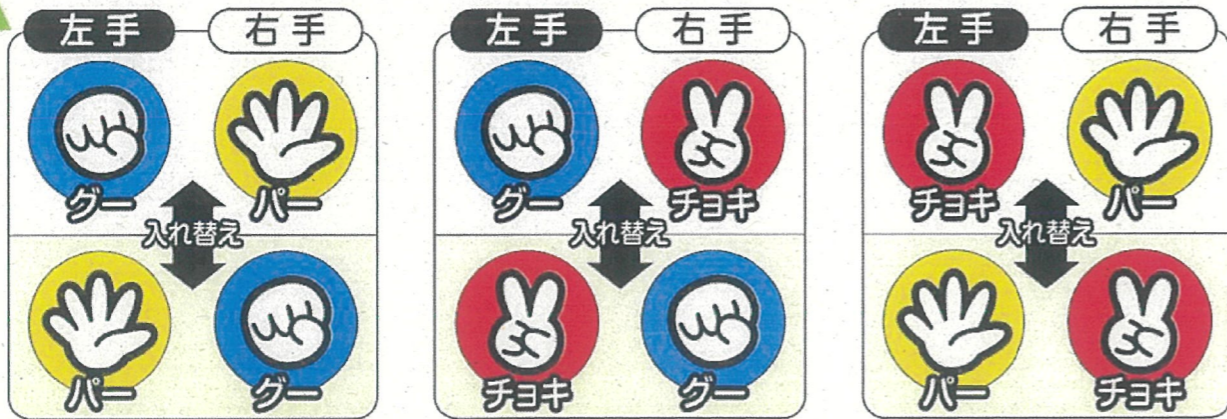
「左右で異なる動きをすること」や「2つ以上のことを同時進行する」といった普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与えると、判断力などに関係する脳の前頭前野などが活性化するとも言われています。動きに慣れてきたら、脳を刺激するには物足りなくなりますので、違う動きに挑戦してみましょう。

自宅でじっとしている時間やバスや病院の待ち時間など空いた時間が見つかったら、ゲーム感覚で挑戦してみましょう。

じゃんけんを使う体操

レベル1

入れ替える



レベル2

ひとりじゃんけん

(左手出してワンテンポ遅れて右手出す。慣れたら左右同時に出す。)



*慣れてきたらテンポよく出してみる。その際は同じパターンを続けて出さないように気を付ける。

+筋トレ

イスに座っている場合は背もたれから背中を離して背筋を伸ばすと体幹の筋肉が使えます。手を出すときに腕を伸ばして肩の高さで出してみましょう。一緒に肩回りの筋肉も使えます。

レベル3

自分の手と足でじゃんけんをする

足じゃんけん



ステップ1

足と手を同じものを出す。



ステップ2

①手と足が違うものを出す。

②入れ替える。



ステップ3

①手が足に勝つように出す。

②手が足に負けるように出す。



*慣れてきたらテンポよく出してみる。その際は同じパターンを続けて出さないように気を付ける。

さらにチャレンジ!!!

右手 左手 足
3つとも違うものを出してみよう。



+運動

股関節が色々な方向に動くこと、柔軟性があることは転倒予防に繋がります。股関節をしっかり動かすことを意識して、足の動きを大きくしてみましょう。

+筋トレ

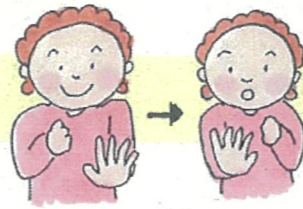
イスに座って、足を床から少し浮かせた状態でじゃんけんすると腹筋や太ももの前の筋肉が使えます。息を止めないように気を付けましょう。

腕・足・指を使う体操

レベル1

腕を前後に動かす

片手を伸ばしながら左右違う手を出す。
片腕を胸の高さで前に伸ばす。腕が下がらないように注意する。



- ①前の手をパー、胸の手をグーにし繰り返す。 **10-20回**
- ②前の手をグー、胸の手をパーにし繰り返す。 **10-20回**
- ③前の手をグー、胸の手をチョキにする、テンポを速くするなど徐々に難易度を上げる。

さらにチャレンジ!!

- ①歌に合わせてテンポよく動かす。(うさぎとかめ、浦島太郎など)慣れてきたら歌の切れ目でグーパーを入れ変える。
- ②足も一緒に出す。手を前に出すとき同じ方向の足も一歩前を出す。慣れてきたら足は反対側を出す。(右手前と左足前)



レベル2

腕と足の反対運動

- ①両手を大きく広げて、両脚は閉じる。
- ②両手を閉じて、両脚は開く。
- ③①②を10回繰り返す。



レベル3

腕を上下・前後に動かす (トントンすりすり)

- ①右手はグーで膝の上をトントン叩きながら、左手はパーで膝の上を前後になでる (すりすり)。10回程度行う。
- ②左右反対にして右手がすりすり、左手がトントンで10回程度行う。
- ③右手がパーで膝の上をトントン、左手がグーですりすり、10回程度行う。
- ④左右反対にして、右手がグーですりすり、左手がパーでトントン、10回程度行う。



レベル4

2拍子と3拍子

右手は手を挙げて下げての2拍子、
左手は手を挙げて横に広げて下げての3拍子 (大きく三角形を作る) を同時に行う。
左右反対にして行う。



*慣れてきたらスピードを上げる

さらに
チャレンジ!!

足でやって
みよう!



レベル5

縦移動と横移動の運動

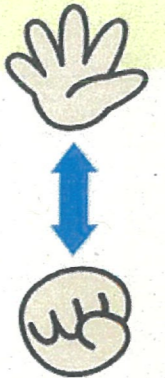
右手は挙げた状態から下におろす (縦移動)。
左手は外に広げた状態から内側に動かす (横移動)。

ステップ1

右手は挙げた状態のグーから下してパー (縦移動)
左手は広げた状態のパーから内側に動かしてグー (横移動)
両手同時に行う。

- 慣れてきたら...
- ①パーとグーを反対にして行う。
 - ②右手と左手を入れ替える。

同時に行う。
斜め方向に動かさないように。



レベル6

指数え運動

- ①まずは両手同じように数える。指を立てて数える。指を折って数える。(だんだん早くする)
- ②右手はパーから始める。左手はグーで始める。→ 同時に数える。

左手



右手



- ③右手と左手で同じ数を数える。左右入れ替える。

例1) どちらも4



例2) どちらも1



*認知機能低下の予防には身体活動量を増やすことも良いといわれています。
お買い物に行ったり、地域のサロンに参加したり、お掃除をしたりなど、
自宅でじっとしている時間を見直してみましょう!

介護予防運動サポーター
養成講座 受講生募集！



お住まいの地域や他の地域（市内）に出向き、サポーターとして介護予防の運動を広める活動をしませんか？

基礎となる必修講座を学んだ後に、地域で取り組みたい運動・興味のある内容を選択して学びます。

前年度までに受講された方も、フォローアップ研修として受講できます。

必修講座

*高齢者の体力などについて（講義）

2019年6月7日（金） 13:30~15:30

サンコスモ古賀201・202研修室

講師 九州大学大学院 芸術工学研究院 教授 村木里志 氏

*実践！CMタオル体操（主に実技）

2019年6月13日（木） 13:30~15:00

サンコスモ古賀201・202研修室

講師 古賀市介護予防運動サポーター 運動やってみ隊

古賀市 健康運動指導士 大嶋 真貴

*初めての受講生には地域実習1回と必要に応じて研修を行います。

問い合わせ・申し込み先
地域活動サポートセンターゆい 電話 941-6309

選択講座

お住まいの地域で取り組みたい内容・興味のある内容を選択できます。

(講師の名前のない箇所は古賀市健康運動指導士 大嶋が講師です。)

- ① ロコモ予防体操 (13:30~15:00 サンコスモ古賀201・202)
7月10日(水) ロコモとは・・・(講義) ロコモ度チェック(実技)
7月11日(木) ロコモ予防の運動を実践

- ② ステップ体操 (13:30~15:00 サンコスモ古賀 すこやかホール)
7月31日(水) ステップの種類を学び、リズムに合わせて実践。
その場で行ったり、ステップ台を使用したりします。

- ③ ストレッチ (13:30~15:00 サンコスモ古賀 すこやかホール)
9月18日(水) ストレッチの実践。立位・座位・仰臥位などで行います。

- ④ ボール体操・ボールゲーム (13:30~15:00 サンコスモ古賀201・202)
10月15日(火) ボール体操の紹介・体験
10月16日(水) ボール体操の説明・グループワークなど
10月17日(木) ボールゲーム説明
講師 (株)コーチズインターナショナル 児玉 宏 氏

- ⑤ ニギニギ体操 (13:30~16:00 サンコスモ古賀201・202)
11月29日(金) ニギニギ体操の紹介 体験 実践 グループワークなど
講師 福岡大学非常勤講師 西内 久人 氏

- ⑥ 頭の体操 (13:30~15:30 サンコスモ古賀201・202)
1月29日(水) 拮抗体操、コグニサイズなどの認知症予防の体操
外部講師予定

- ⑦ 体力測定 (13:30~15:30 サンコスモ古賀201・202, 203・204)
2月5日(水) 体力測定の方法を学び実践
測定結果も表にして後日返却予定
講師 九州産業大学 人間科学部 准教授 福田 潤 氏

*講師の都合で日程が変更になる場合がございますのでご了承ください。

介護予防音楽活動支援事業

1 実施状況

- ① 音楽サポーター養成講座
講座 10 回+実習 3 回 (舞の里 1・久保・古賀北) 延 142 名
- ② 音楽サポーターフォローアップ講座 12 回 延 174 名
- ③ 地域における介護予防音楽活動の支援 (音の輪会が実施)
・市内 15 箇所で開催 (活動状況は別紙のとおり)
うち、新規開校 4 箇所… 4 月 (久保・町川原 1)、7 月 (小竹・サロンひばり苑)
- ④ 出前講座 6 / 5 サロンひばり苑 (参加者 10 名・サポーター 8 名)
- ⑤ 鍵盤ハーモニカ体験会 (10 / 18 健康福祉まつり) (参加者 15 名・サポーター 16 名)
- ⑥ 音の輪定例会 12 回 (参加者延 126 名)
・内容: 活動日程の確認・活動内容の報告・勉強会・情報交換
- ⑦ 家トレ BOOK vol. 3 作成
- ⑧ 第 3 回生き生き音楽交流会 リーパスプラザ多目的ホール 2 月 22 日
参加団体 19 団体・演奏参加者 217 名、音楽サポーター 31 名、来客 25 名

2 成果

- 養成講座も 4 期目となり介護予防音楽活動も広く市民に浸透している。また、講座受講生のほとんどがすでに何らかの形で介護予防サポーターとして活動しており、活動に対して理解のあるサポーターが多い。
- フォローアップ講座では、音楽サポーターがすぐに地域での活動に取り入れられる内容にしており、毎回多数の音楽サポーターが参加している。
- 30 年度は新規開校が 4 か所あったので鍵盤ハーモニカの貸出数も 65 台あった。また、鍵盤ハーモニカだけでなく打楽器を用いた活動やみんなで一緒に歌って楽しんでいる地域も多い。
- 29 年度の音の輪会定例会の出席率は悪かったが、30 年度は日程をフォローアップ講座の 1 時間前に設定したところ出席率が上がりサポーター同士の交流がふえた。また、指導サポーターから提出される活動報告書の内容をまとめたものを配付して活動の参考にしている。
- 家トレ BOOK vol. 3 は、今年度の音の輪定例会でだされた要望を参考にし、初心者が楽しめる内容とした。

3 課題及び今後の取組

- ① 30年度は新規に開校した地域が4か所あったが、中心となって支援を行うことができる指導サポーターが6名のため日程調整に苦労した。指導サポーターを増やすことが課題である。
- ② 元年度は第4期の養成講座修了者12名中11名が7月開校の花鶴丘1区を含む8カ所で支援に参加している。
- ③ 指導者サポーターに頼らずに地域の参加者だけで自主練習に取り組むところも増えてきた。
- ④ 30年度は保健師が不在のこともあって実施できなかった健康チェックが、今年度は看護師（第4期養成講座修了生）の協力を得て再開した。音楽活動が介護予防に役立っている客観的な数値として、肺活量、嚥下回数、握力を各地域1年に一回測定する計画である。
- ⑤ 元年度は家トレBOOK vol. 4を制作する。今回は楽譜だけでなく要望のあった、音楽に合わせた身体活動の方法なども入れることを検討する。
- ⑥ 介護予防音楽活動は6年目となる。鍵盤ハーモニカだけでなく参加者の要望を取り入れながら誰もが音楽を通して楽しく集える居場所作りをサポートとともに考えていきたい。

平成 30 年度 介護予防音楽活動実績

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	備考
谷山	参加者	13	18	15	17	17	18	17	19	10	18	18	18	198	
	サポーター	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	59	
	実施回数	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	22	
町川原1	参加者	13	11	6	9	8	8	10	6	8	6	9	10	104	
	サポーター	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21	
	実施回数	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
町川原2	参加者	19	13	13	14	10	13	18	15	17	17	17	18	184	
	サポーター	4	5	5	5	4	4	6	5	5	5	5	5	58	
	実施回数	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
薬王寺	参加者	8	17	16	15	14	15	16	16	12	15	16	16	176	
	サポーター	5	9	8	6	9	9	9	9	9	9	9	9	100	
	実施回数	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23	
米多比	参加者	12	11	12	12	12	12	12	11	8	8	11	10	131	
	サポーター	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	33	
	実施回数	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
花鶴丘3	参加者	20	13	18	16	0	19	17	18	7	17	20	20	185	
	サポーター	4	4	4	3	0	4	4	3	2	3	3	4	38	
	実施回数	2	2	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	21	
千鳥東	参加者	10	11	10	11	9	9	11	10	9	11	10	12	123	
	サポーター	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
	実施回数	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
日吉台	参加者	23	31	31	33	34	32	34	28	30	23	29	29	357	4/6観桜会
	サポーター	7	7	7	7	7	7	7	6	5	6	5	5	76	
	実施回数	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
えんがわ クラブ	参加者	12	11	12	10	0	10	9	10	10	10	10	11	115	
	サポーター	2	1	2	2	0	2	1	2	1	1	1	2	17	
	実施回数	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	11	
すこやか くらぶ	参加者	13	10	10	10	10	10	10	21	12	35	33	12	186	
	サポーター	1	2	2	2	1	2	2	4	1	3	5	1	26	
	実施回数	1	2	1	1	2	1	1	2	1	3	3	1	19	
舞の里1	参加者	21	15	23	21	24	19	23	28	14	24	27	28	267	
	サポーター	8	8	7	6	8	6	8	9	3	7	9	8	87	
	実施回数	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	3	3	35	
古賀北	参加者	18	31	29	37	33	56	37	29	32	35	26	31	394	
	サポーター	1	3	5	3	4	7	6	4	4	5	5	5	52	
	実施回数	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	24	
久保福祉会	参加者	17	27	26	26	23	30	26	26	27	26	26	25	305	
	サポーター	7	7	7	7	8	7	5	6	6	6	6	6	78	
	実施回数	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	
小竹	参加者				15	18	15	15	13	14	12	15	14	131	
	サポーター				4	4	4	3	3	3	3	3	3	30	
	実施回数				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	
ひばり苑	参加者					10	10	10	11	11	9	11	11	83	
	サポーター					1	1	1	1	1	1	1	1	8	
	実施回数					1	1	1	1	1	1	1	1	8	
合計	参加者	199	219	221	231	194	251	238	261	221	266	278	265	2939	
	サポーター	50	57	59	53	53	59	58	61	49	59	61	59	683	
	実施回数	20	23	22	22	21	23	22	23	21	26	26	24	280	
		32	26	33	30	36	28	34	40	18	34	39	39		

30年度 介護予防音楽活動地域

行政区	団体名	開催日	会場	主催	参加者数	開始年月	備考
1 日吉台	サンピア日吉	1.3水曜 10:30～12:00	日吉台公民館	シニアクラブ	15 男3/女12	28.5月	
2 古賀北	100円玉の会	2.4水曜 10:00～12:00	北区公民館	シニアクラブ	20 男1/女19	28.6月	
3 花鶴丘3	花鶴丘3丁目ピアニカ	2.4木曜 13:30～14:30	花鶴丘3公民館	地域活動	12 男0/女12	28.5月	
4 (東校区)	えんがわくらぶ	不定期 10:30～11:30	古賀東小学校内	地域活動	10 男2/女8	28.11月	
5 久保	久保福祉会	2.4金曜 10:00～11:00	久保公民館	福祉会	15 男2/女13	30.4月	
6 舞の里1区	舞の里にこにこハーモニ	2.3.4水曜 10:00～12:00	舞の里1区集会所	福祉会	8 男0/女8	28.5月	
7 舞の里	すこやかクラブ	2.5木曜 13:00～14:00	舞の里3区集会所	シニアクラブ	10 男2/女8	29.4月	
8 千鳥東	千鳥東福祉会	3土曜 10:00～11:00	千鳥苑	福祉会	12 男5/女7	28.9月	
9 谷山	谷山音学校	2.4火曜 10:30～11:30	谷山公民館	地域活動	11 男2/女9	音学校27.9 サホ-タ-28.4	運動あり
10 薬王寺	薬王寺JOYクラス	1.3木曜 10:30～11:30	薬王寺公民館	地域活動	10 男2/女8	音学校27.9 サホ-タ-28.4	
11 町川原2	町川原2区音学校	1.3木曜 10:30～11:30	町川原2区公民館	地域活動	7 男0/女7	音学校27.9 サホ-タ-28	運動あり
12 町川原1	千歳会	4金曜 10:30～12:00	町川原1区公民館	シニアクラブ	13 男4/女9	音学校28.9 サホ-タ-30.4	運動あり
13 米多比	コスモスの会	不定期 13:15～13:45	米多比児童館	地域活動	12 男0/女12	28.6月	
14 小竹	小竹福祉会	2火曜日 10:00～11:30	小竹公民館	福祉会	20 男5/女15	30.7月	運動あり
15 久保	サロンひばり苑	1火曜日 10:30～11:20	サロンひばり苑	地域活動	10 男0/女10	30.7月	
16							
17							
18							

古賀市高齢者外出促進事業

1 実績

	平成29年度	平成30年度
対象事業数	233	274
シール発行	約17,500枚	約17,000枚
ハンドブック配布	約5,000冊	約5,000冊
賞品当選者	154人	200人
お出かけ大賞	29人	37人
参加賞	145人	104人
実応募者	526人	526人
応募枚数	1,727枚	1,804枚

2 対象者

60歳以上の市民

3 事業概要

古賀市内の催事情報をまとめた「お出かけハンドブック」に掲載されたイベントなどに参加すると貰えるシールを5枚集め賞品の応募ができ、抽選で賞品があたる。抽選会は年2回実施

4 事業開始年度 平成24年度

*平成27年度より「お出かけハンドブック」作成、賞品は抽選とする
平成28年度より「お出かけハンドブック」作成及び賞品の引換を委託

5 市民による活用

情報冊子「お出かけハンドブック」は主要公共施設やシール対象イベントの会場に置き参加者が自分で広げて行くが、福祉会等では、一人暮らしの高齢者を訪問するときに併せて冊子を配布されている地域もある。高齢者は実際に訪れない催事や地域についても思いを巡らせ、外出意欲を高めていると認識している。

地域活動サポートセンター運営事業

1 実施状況

① センター利用状況

年度	通所利用者延数 (人)	サポーター延数 (人)	サポーター活動 回数 (回)
平成29年度	3,024 (252/月)	769 (64/月)	462 (39/月)
平成30年度	2,569 (214/月)	380 (31/月)	367 (30/月)

② 出前講座実施状況

年度	活動件数 (件)	サポーター延数 (人)	支援対象者数 (人)
平成29年度	15	65	300
平成30年度	12	62	373

③ 地域活動団体の部屋利用

- ・火、木曜日…地域を支援している団体の研修、会議に利用
- ・健康づくり推進員養成講座・研修・委嘱式にホール提供。(30年度は計3回延125名が利用)

世代間交流

- ・ゆい菜園の農作物(さつまいも、枝豆、じゃがいも)の収穫を庭づくりサポーターと行う。(ほづみ保育園園児、つどいの広場でんでんむしに遊びに来ていた親子) 延113名が参加。
- ・ドリームステージ(古賀中学校生徒3名受入)
- ・福岡女学院看護大(老年看護学)実習生受け入れ

④ ゆい地域カフェ

通常ゆいを利用しない人にも参加を呼びかけ、地域情報や地域のニーズをつかみ、ゆいの活動に反映できるように5月から開催した。

- ・5月より隔月(奇数月)に開催(30年度は5・7・9・11・1・3月の6回実施 計114名参加)

- ・地域活動の紹介、ゆいさぼ講座紹介、地域交流ワークショップ、ゆい農園の農産物を使った食事の提供

⑤ 広報活動

広報活動を行うことにより地域活動支援センターの紹介を行い、支援受入・サポーターの登録促進を行う。

- ・地域支え合いネットワーク通信の作成、全戸配布（9月 12月 3月発行）
- ・古賀市地域活動サポートセンター「ゆい」活動のしおりの作成、利用者へ配布
- ・掲示板による周知活動（校区別地域活動の紹介、高齢者施設・受入施設からの支援募集の案内）
- ・FACEBOOKを5月11日開設運用開始。30年度は96件の更新。

⑥ 次年度「ゆいさぼ」充実発展へ向けた取り組み

- ・8月24日（金）、29日（水）
ゆいサポ教室の指導者・支援者サポーターに対しゆいの設置目的について説明会を実施
 - ・9月～2月
これまで活動をしてきた教室ごとに次年度の「ゆいサポ」の方針説明。
（現在活動中の教室はサポーター教室となり、次年度よりサポーター教室の参加者は全員サポーター登録を行い、サポーターとしての活躍を期待する）
 - ・3月
地域支え合いネットワーク通信VOL6にビギナー教室募集記事掲載
地域活動サポートセンターの業務についても掲載し、周知を行う
- 【参考：元年度の取組】
- ・5月10日（金）「ゆいさぼビギナー教室」募集締切
 - ・5月28日（火）、30日（木）
「ゆいさぼビギナー教室」参加者に対してオリエンテーションの実施
（男性18名、女性45名 計63名参加）

2 成果

平成28年度以降、「ゆいさぼ」受講者に対してサポーター登録を推進してきたが、サポーター登録者数が増えない現状があった。次年度の「ゆいさぼサポーター教室」受講者は全員がサポーター登録者となるため、「ゆい」が地域活動の拠点としてさらに活性化することが期待できる。

また、「ゆいさぼビギナー教室」においては、地域住民の生きがいつくりや健康づくりなど社会参加のきっかけとなることを目的とし、修了時には受講者のサポーター登録を目ざす。

令和元年度 地域活動サポートセンター ゆいさぼ教室

	ゆいさぼビギナー教室			ゆいさぼサポーター教室		
	教室名	年間回数	人数	教室名	年間回数	人数
1	太極拳	12	8	太極拳	24	13
2	鍵盤ハーモニカ	24	5	鍵盤ハーモニカ	24	29
3	ハーモニカ	12	3	ハーモニカ	24	17
4	野の花アレンジ	10	2	野の花アレンジ	10	3
5	ステンシル	12	3	ステンシル	24	17
6	パソコン(半年で終了)	18	10	パソコン	24	3
7	囲碁	24	4	囲碁	24	3
8	健康麻雀	12	12	健康麻雀	12	5
9	初めての花・野菜づくり	24	2	季節の絵手紙	12	8
10	詩吟	24	3			
11	【新規】男の家庭科教室	24	4			
12	【新規】体力アップ教室(半年で終了)	11	8			
13	【新規】みんなで読もう群読	24	6			
14	【新規】思い出語り絵はがき	12	3			
15	【新規】ギター弾き語り	12	6			
16	【新規】一日でできる簡単手芸	12	8			
	合計	267	87	合計	178	98
<p>【ビギナー教室】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者 古賀市に在住し、各活動の初心者の方 ●受講期間 2019年6月～2020年5月まで (教室によっては半年間で終了) 受講できるのは1年間とし、その後継続する場合は、 介護予防サポーターとなり、サポーター教室で学ぶことができる。 ●センター利用料 350円 ※活動内容によっては教材費が必要な場合があります。 				<p>【サポーター教室】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者 全員介護予防サポーター ●受講期間 介護予防サポーターとして活動できる期間 ●センター利用料 350円 ※活動内容によっては教材費が必要な場合があります。 ※地域や介護施設等から出前講座等の依頼があった場合は 参画していただきます。また、ゆいさぼ教室で学んだ こと以外の支援にもできる範囲で参画していただきます。 		

※野の花アレンジメント、ステンシル、囲碁は「ビギナー教室」と「サポーター教室」が同時に開催されます。

生活支援体制整備事業（第1層）

1 実績報告

① 生活支援体制整備事業の推進

- ・関係機関や団体に対する生活支援体制整備事業の説明
- ・生活支援体制整備事業の拠点整備

② 第1層地域支えあいネットワーク全体会議の開催

- ・平成30年度 地域支えあいネットワーク全体会

日時：平成31年3月16日（土曜日）10：00～11：30

場所：サンコスモ201・202会議室

対象者：社会福祉協議理事・評議員・福祉会連絡会役員・介護保険運営協議会委員・地域活動サポートセンター運営委員・古賀市シニアクラブ連合会役員・シルバー人材センター職員

参加人数：43人

③ 第1層地域支えあいネットワーク課題別会議の開催

- ・第1回地域支えあいネットワーク課題別会議

～古賀市における、高齢者をとりまくゴミ出し等の簡単な支援について～

日時：12月11日（火曜日）10：00～11：00

場所：地域活動サポートセンター

参加者：シルバー人材センター・シニアクラブ・エコけん・生活支援を行う地域支援者（中川区・花鶴3丁目区）・社会福祉協議会・環境課・地域包括支援センター・介護支援課

参加人数：18人

④ 第2層地域支えあいネットワークの構築支援

- ・舞の里小学校区における地域支えあいネットワークの構築
- ・小学校区ごとの地域資源の見える化

⑤ 地域支え合い情報誌「地域支えあいネットワーク通信」 第4号～第6号発行

- ・第4号 地域子育て支援情報
- ・第5号 地域ウォーキング情報
- ・第6号 地域活動サポートセンター情報

⑥ 生活支援体制整備事業に関連する会議への参加

- ・地域ケア個別会議（月2回）
- ・生活支援体制整備事業連携会議等

2 成果

- ① 古賀市の高齢者をとりまく状況に即した地域の支えあいに基づく第2層の地域支え合いネットワーク（舞の里小学校区）を構築した。
- ② 生活支援体制整備の拠点として、地域活動サポートセンターの充実を図った。
- ③ 第1層地域支えあいネットワーク交流会を開催し高齢者支援を行う関係機関・団体に対し、平成31（令和元）年度の生活支援体制整備事業に対する協力を要請し、連携することとした。
- ④ 地域支え合いネットワーク課題別会議を開催し、今後の様々な課題別会議の開催に向けて弾みをつけた。

3 課題及び今後の取組

- ① 第2層の地域支え合いネットワークの構築を進めるため、小学校区ごとに（8校区）地域交流会・説明会を実施する。
- ② 昨年度に引き続き全市域を対象とした地域支え合いネットワーク交流会を開催し、全市域の連携を進める。
- ③ 古賀市の高齢者の現状分析と課題ごとに地域資源の見える化を図る。
- ④ 地域の支え合いを基に小学校区後に課題別会議を開催する。

生活支援体制整備事業（第2層）

1 事業の実施状況 ～地域支え合いネットワーク（協議体）の構築～

① モデル校区（舞の里校区、古賀西校区）を中心とした活動

	実施回数	対象団体及び対象者	実施内容
4月	5回	舞の里5丁目区福祉会 舞の里4丁目区福祉会 舞の里1丁目区福祉会 舞の里校区福祉会会長会 古賀西校区福祉会会長会 ※区長 民生委員・児童委員、 福祉員 地域住民 69人	<ul style="list-style-type: none"> ・発会式出席、自己紹介、活動内容の把握 ・井戸ばた座談会の日程確認 ・今後の活動計画
5月	3回	舞の里4丁目区福祉会サロン 舞の里5丁目区福祉会サロン 古賀西校区コミュニティ協議会 ※区長 民生委員・児童委員、 福祉員 地域住民 コミュニティ役員 37人	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン活動にて校区の連携について説明 ・見える化マップ作成について説明、情報提供の依頼 ・古賀西校区コミュニティ協議会にて協議体について説明
6月	1回	古賀西校区コミュニティ協議会 ※コミュニティ役員 10人	<ul style="list-style-type: none"> ・校区井戸ばた座談会について説明 ・校区協議体について意見聴取
7月	2回	舞の里校区（井戸ばた座談会） 古賀西校区コミュニティ協議会 ※区長 民生委員・児童委員、 福祉員 地域住民 コミュニティ役員 48人	<ul style="list-style-type: none"> ・校区井戸ばた座談会にて地域活動の情報収集 ・校区井戸ばた座談会報告
8月	2回	古賀西校区コミュニティ役員会 舞の里校区福祉会会長 15人	<ul style="list-style-type: none"> ・井戸ばた座談会報告 ・協議体組織について
9月	2回	古賀西校区コミュニティ役員会 古賀西校区福祉会会長会 16人	<ul style="list-style-type: none"> ・協議体事前組織について ・各区情報交換、福祉員・民生委員人員不足について
10月	3回	古賀西校区コミュニティ役員会 舞の里校区区長 分館長 福祉会会長 福祉員 43人	<ul style="list-style-type: none"> ・協議体事前組織について ・第2回井戸ばた座談会 ・各区活動報告、情報交換
11月	3回	古賀西校区コミュニティ役員会 舞の里5区民生委員・児童委員 13人	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な団体の連携について ・地域活動（井戸ばたで出たスローガンの具現化）について
12月	2回	舞の里5区民生委員・児童委員、 社協職員	<ul style="list-style-type: none"> ・支え合いネットワークの内容の地域（組）への発信について

			6人	・古賀西校区支え合い活動（協議体）についての話し合いの進め方
1月	2回	社協職員、介護支援課	4人	・古賀西校区、舞の里校区の地域資源の見える化マップ（情報共有の方法）について
2月	2回	古賀西校区コミュニティ役員会 舞の里校区福祉会長	15人	・古賀西校区の支え合い活動（災害を視点にしたつながりづくり）について ・1年間の振り返りと新年度について
3月	2回	古賀西校区コミュニティ役員会 地域支えあいネットワーク交流会（舞の里校区）参加者	15人	・古賀西校区福祉会の活動について（福祉員不足の現状など） ・舞の里校区の地域資源の見える化マップ作成

② 地域生活支援サービスの見える化

	実施回数	対象団体・対象者	実施内容
4月	2回 その他 随時	介護支援課職員 社協職員 千鳥苑 ※千鳥苑利用者 15人	・見える化マップ作成に関する打ち合わせ会議 ・見える化マップ様式作成、関係各所からの情報収集 ・千鳥苑春のお茶会参加者との交流を通して見える化マップ情報収集
5月	6回 その他 随時	地域活動サポートセンターゆい 舞の里4丁目区福祉会 舞の里5丁目区福祉会 ※区長 民生委員 児童委員 福祉員 地域住民 介護予防サポーター 49人	・見える化マップ作成に関する打ち合わせ ・見える化マップ作成 ・見える化マップに沿って地域資源の聞き取り ・ゆい地域交流カフェにて見える化マップ作成方法について協議 ・見える化マップの情報提供の協力について ・ゆい地域交流カフェにて地域資源の情報交換（見える化マップ作成）
6月	3回 その他 随時	ひだまり館 地域活動サポートセンターゆい 古賀市文化協会 つながりひろば ※担当職員 5人	・千鳥校区の見える化マップデータ入力 ・西校区の見える化マップデータ入力 ・見える化マップ用紙の拡大印刷（井戸ばた座談会用） ・地域おうえんガイドブックに関する打ち合わせ ・地域おうえんガイドブックに関する情報収集
7月	3回 その他 随時	シルバー人材センター 古賀市さとうきび研究会 生涯学習推進課 古賀市中央公民館 古賀清掃工場 再生展示棟NPO法人エコけん ※担当者、職員 6人	・地域活動おうえんガイドブックの情報収集 ・小野校区、花見校区の高齢者の現状まとめ

8月	1回 その他随時	介護支援課職員 社協職員 古賀市文化協会 生涯学習推進課 5人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップ作成、地域活動おうえんガイドブックのまとめ方に関する打ち合わせ会議 ・地域活動おうえんガイドブック情報収集、編集 ・ゆい地域交流カフェ、地域探検隊の視察場所選定
9月	4回 その他随時	介護支援課 社協職員 地域サポートセンターゆいサポーター (野の花アレンジメント講師) シルバー人材センター 文化協会 つながりひろば 6人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップまとめに関する打ち合わせ ・見える化マップに沿って地域資源の聞き取り情報収集 ・地域活動おうえんガイドブック情報収集 ・地域活動おうえんガイドブックの情報に加筆、修正 ・地域活動おうえんガイドブック編集
10月	12回 その他随時	介護支援課職員 特定非営利活動法人 エコけん ゆい地域交流カフェ地域探検隊参加者 つながりひろば 青少年支援センター デイサービスライブラリーワン プリキ्यू博多 予防健診課 福岡女学院看護大学 37人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップまとめに関する打ち合わせ ・地域活動おうえんガイドブック情報収集 ・探検隊当日について事前打ち合わせ ・地域活動おうえんガイドブック情報収集 ・高齢者の居場所について情報収集 ・ゆい地域交流カフェ地域探検隊（施設見学、ちよいサポ活動見学） ・地域資源の見える化マップ作成について（古賀西校区の見える化マップデータ収集） ・地域活動おうえんガイドブック印刷、配付 ・地域活動おうえんガイドブックCD作成、配付
11月	8回 その他随時	ゆい地域交流カフェ地域探検隊参加者 シルバー人材センター 古賀市シニアクラブ ゆいサポ指導者 18人	<ul style="list-style-type: none"> ・ゆい地域交流カフェ地域探検隊（地域の居場所、自宅開放活動見学） ・生活支援コーディネーター、生活支援体制整備について説明 ・第2弾ゆい地域探検隊について ・出前講座の内容について ・地域活動おうえんガイドブックCD作成、配付 ・地域資源の見える化マップ作成
12月	6回 その他随時	地域支え合いネットワーク課題別会議参加者 15人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域支え合いネットワーク課題別会議参加者自己紹介、古賀市の高齢化の現状、情報交換 ・市内地域資源（弁当店、配達の有無）情報収集 ・地域資源の見える化マップ（現段階）のデータ入稿

1月	8回 その他 随時	地域支え合いネットワーク通信編集者 プリキユウ博多 7人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップ作成 ・地域支え合いネットワーク通信編集会議 ・市内地域資源情報収集
2月	9回 その他 随時	プリキユウ博多 福祉会連絡会参加者 47人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップ作成 ・福祉会連絡会（ミニミニ研修：地域資源の見える化マップワークショップ） ・第2弾地域探検隊事前調査
3月	6回 その他 随時	プリキユウ博多 ゆい地域交流カフェ参加者 36人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップ校正、情報訂正 ・地域支えあいネットワーク交流会使用のマップについて協議 ・「ゆい地域探検隊」報告

③ 地域及び団体等に対する地域支え合い活動啓発説明会の開催

	実施回数	対象団体・対象者	実施内容
4月	11回	鹿部区福祉会 小竹区福祉会 介護予防サポーター 古賀市音訳ボランティア「カナリヤ」 筵内区福祉会 久保区福祉会 ぼちぼちクラブ～あたしんち～ 花見東1区福祉会 千鳥苑（春のお茶会） 古賀北区福祉会 ※民生委員・児童委員、福祉員、ボランティア、当事者団体、地域住民 169人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域支え合い活動啓発及び生活支援コーディネーターの業務紹介 ・地域での支え合い活動の内容把握
5月	5回	地域活動サポートセンターゆい 舞の里4丁目区福祉会 舞の里校区福祉会 古賀南区福祉会 ※区長、元区長、福祉員、地域住民、ゆい地域交流カフェ参加者 91人	<ul style="list-style-type: none"> ・生活支援コーディネーター及び地域活動サポートセンターについて説明 ・行政区での居場所づくりの必要性を話し合う。 ・各区情報交換及び困りごとの支援について ・支援体制整備事業の説明 ・ゆい地域交流カフェでの参加者同士の交流を通して、地域活動への興味関心を広げる。

6月	5回	<p>すこやかクラブ サロンひばり苑 舞の里5丁目区福祉会 千鳥校区（井戸ばた座談会） 古賀西校区（井戸ばた座談会） ※区長、自治会執行部、 民生委員・児童委員、 シニアクラブ、 介護予防サポーター、福祉員、 地域住民、市職員、社協関係 190人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体操やダーツを一緒にしながら、近所の仲間との体力づくりの重要性や居場所づくりの大切さを話す。 ・生活基盤である住み慣れた地域の中で年齢を重ねていく安心感について話し合う。 ・福祉会のこれからについて（参加者をお客さん扱いするのではなく、できる人が、できることを行ってもらう） ・井戸ばた座談会（見える化マップに関する事業説明、地域支え合い活動の情報収集）
7月	9回	<p>花見東2区福祉会 古賀東校区（井戸ばた座談会） 花鶴校区（井戸ばた座談会） 花鶴丘3丁目区 小野校区（井戸ばた座談会） 舞の里校区（井戸ばた座談会） 支え合いネットワーク通信編集会議 花見校区（井戸ばた座談会） ゆい地域交流カフェ ※区長、自治会執行部、 民生委員・児童委員、 シニアクラブ、 介護予防サポーター、福祉員、 地域住民、市職員、社協関係 289人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン活動（ボールンピック）と一緒に参加しながら、地域でのお困りごと把握や地域資源の情報収集 ・井戸ばた座談会（見える化マップに関する事業説明、地域支え合い活動の情報収集） ・地域資源探検隊候補地の話し合い
8月	5回	<p>青柳校区 中川区福祉会 花見南区福祉会 地域支え合いネットワーク通信編集会議 162人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・井戸ばた座談会 ・地域支え合い活動啓発及び生活支援コーディネーターの業務紹介 ・地域での支え合い活動の内容把握 ・地域資源の情報収集 ・ゆい地域交流カフェ（地域資源の見える化マップづくり）の様子紹介
9月	4回	<p>古賀北区百円玉の会（2回） えんがわくらぶ 花見校区福祉会会員 158人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・サロン活動見学、地域資源の情報収集、地域活動の実態調査 ・交流会（ボールンピック、昼食会） ・生活支援コーディネーターについて説明 ・買い物やゴミ出し、お困りごとなど日常生活についての情報収集 ・ゆい地域交流カフェ参加者との打ち合わせ

			<ul style="list-style-type: none"> ・地域資源の見える化マップ作成 ・ゆい地域探検隊について
10月	3回	古賀市居宅介護支援事業所ネットワーク 日吉台区福祉会 地域活動サポートセンターゆい 70人	<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座「住み慣れた地域で共に支え合い最期まで安心して暮らせるまちづくり」 ・サロン活動、地域資源の情報収集 ・舞の里校区井戸ばた座談会について
11月	3回	筵内区筵寿会 ゆい地域交流カフェ参加者 サロン活動参加者 161人	<ul style="list-style-type: none"> ・出前講座「サンドイッチ教室」 ・ウクレレ鑑賞、風船バレー体験、第1回地域探検隊報告、地域での見守りについて情報交換 ・花鶴丘3丁目区福祉会サロン活動、地域資源の情報収集
12月	1回	福寿会 11人	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者から情報収集（買い物でのお困りごとや独居生活の現状）
1月	8回	地域活動指導員 ゆいさぼ手芸指導者 えんがわくらぶ シルバー人材センター ゆいサポ野の花アレンジメント指導者 ゆい地域交流カフェ参加者 62人	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度（新規）ゆいさぼ指導者発掘 ・出前講座「さとうきびから黒砂糖作り体験」 ・第6回ゆい地域交流カフェ
2月	5回	ゆいサポ指導者（野の花アレンジメント） 出前講座、ゆいサポ指導者（手芸） 第2弾地域探検隊参加者 26人	<ul style="list-style-type: none"> ・地域支えあいネットワーク交流会について ・地域資源（ゆいさぼ指導者、出前講座内容）発掘 ・第2弾地域探検隊「古賀西校区を歩こう」
3月	6回	介護予防サポーター 地域支えあいネットワーク交流会参加者 ゆい地域交流カフェ参加者 83人	<ul style="list-style-type: none"> ・次年度活動内容（実技講習）について ・地域支えあいネットワーク交流会「地域資源の見える化マップ」ワークショップ ・第7回ゆい地域交流カフェ「ハッピーすごろく」 第2弾地域探検隊「古賀西校区を歩こう」報告

④ 地域支え合い情報誌（「地域支え合いネットワーク通信」）の作成に関する企画協力

5月30日（水）、6月27日（水）、7月18日（水）、8月10日（金）、8月23日（木）
1月10日（木）

⑤ 研修会などへの参加

日程	人数	研修名
5月 29日 (火)	1人	福岡県生活支援コーディネーター初任者研修 (第1回)
8月 1日 (水)	1人	地域における生活課題の解決に向けた研修会
9月 27日 (木)	1人	福岡県生活支援コーディネーターステップアップ研修 (第1回)
10月 17日 (水)	1人	福岡県生活支援コーディネーター連絡会
2月 19日 (火)	1人	平成30年度介護給付費適正化事業研修会
3月 5日 (火)	1人	介護予防サポーター研修会～大牟田市の現状～
14日 (木)		～古賀市の高齢化の現状と介護予防サポーター活動～

⑥ 生活支援体制整備事業に関連する会議への参加

地域活動サポートセンターゆい、介護支援課、社会福祉協議会の連携会議

期間	回数
4月～7月	7回
8月～10月	11回
11月～3月	20回

2 成果

■地域資源の見える化マップ (いきいき生活マップNO. 1 8校区) の作成 …資料

今回は、「地域拠点である公民館でどんな活動が行われているのかわからない」との声があったことから、公民館での活動状況や食の提供 (弁当) についての地域資源の見える化マップを作成した。

現在ある資源を見える化し他校区と見比べることでそれぞれの校区の特長が明らかになり、自分たちの地域に不足している資源の見える化を図った。

また、このマップが市民の声・地域交流によって作られたことは重要である。そのプロセスの中で、自身の地域に向き合い情報を共有し合うことができ、これからの支えあい活動に大きくつながると考える。

■古賀市地域活動おうえんガイドブックの作成 …資料

地域に「活動内容に苦慮している」、「出前講座について担当窓口に行かないと分からない」との声が多くあり、1冊で使える出前講座等の内容が分かるガイドブックを作成した。

おうえんガイドブックには企業による出前講座や新規登録団体の実技つきの出前講座を掲載し、地域活動の実施回数の増加や内容の充実に寄与した。

■舞の里校区支え合いネットワーク（協議体）の設置

平成 29 年度から、舞の里小学校区福祉会を中心とし行政区長、自治会関係者、民生委員、地域住民の参加のもと、これからの地域のつながりづくりについて意見交換を行った。

これからの地域づくりにおける「各自治会で解決できない課題」や、「校区だからできる地域福祉について」の情報交換を行いながら理解を深めていくことで、地域支え合いネットワーク（協議体）を立ち上げることができた。

■生活支援コーディネーターと多様な団体や個人とのネットワークの強化

生活支援体制整備事業を推進していく中で地域等への訪問や情報交換等をとおして顔なじみの関係を築き、これから地域ニーズの把握や多様な団体、個人をつなぐ役割を担っていく上で、よい関係づくりができた。

4 課題及び今後の取組

①（モデル校区）古賀西校区での支え合いネットワーク（協議体）の立ち上げを行う

古賀西校区は様々な団体（古賀西校区コミュニティ、校区福祉会（民生委員参加）、シニアクラブ等）が長年地域活動を行っているが、急いで相互につながる必要性を感じていない。しかし、超高齢社会の様々な課題に対応するためには多様な人、団体が負担感なく互いに協働できるつながりづくりが必要である。今後も地域に出向き、関係者から意見や思いをききながら支え合いの地域づくりを推進していく。

② 地域サービスの見える化マップを活用する

ゆいカフェや地域探検隊、啓発活動等をとおして情報収集を図り生活支援サービス、地域課題やニーズ、地域活動や資源等の情報を収集する。

地域探検（市民とともに実際に地域を探検・散歩しながら新たな資源の発見や地域課題・困りごとの発見）を実施し、これからの支え合いネットワークを構築していくにあたっての協力者として期待する参加者との交流、つながりを深めながら見える化マップの充実を図る。