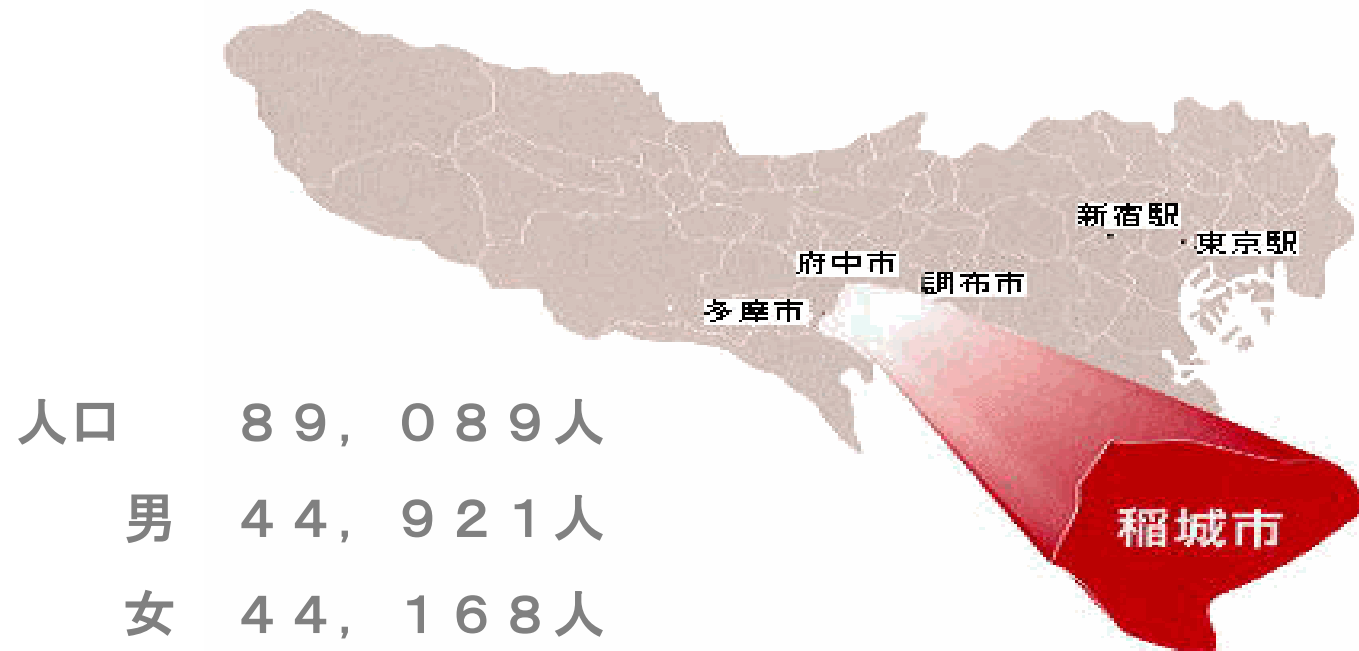


稲城市の通いの場の展開 ～プロボノによるワークショップを通して 自主グループ活動支援を考える～

平成29年2月4日

稲城市福祉部高齢福祉課

稲 城 市 の 位 置 、 人 口 等



高齢者人口 18,307人 高齢化率 20.5%

(平成29年1月1日現在)

★東京都心の新宿から西南に約25km、南多摩地区の東端に位置しています。

★面積は 17.97km²(東西、南北とも約 5.3km)です。

～ 稲城市の街並みと緑 ～



都市景観大賞（平成7年度）を受賞した向陽台の街並み

都市公園（若葉台公園）



稲城市の特産



組織名：稲城市福祉部高齢福祉課



課の職員数：19名

地域支援係職員数：7名

（うち生活支援コーディネーター1名 嘱託）

地域支援係の主な事業

『地域包括ケアシステム構築
に向けた連携』

- ・総合事業
- ・介護予防・生活支援
- ・医療と介護の連携
- ・認知症施策
- ・地域の関係機関とのネットワーク構築など

高齢福祉課の業務

高齢福祉、地域支援、介護保険関連の各種分野において、地域包括支援センターなどの行政組織や市民活動団体と連携を図りながら、地域の高齢者の健康増進、よりよい暮らしに役立つよう福祉サービス等を提供している。

活動の様子





介護予防大会



○ 稲城市では、通いの場に通うことで生活機能の改善効果が住民に理解され、更に、実際に生活機能の改善した参加者の声が口コミ等により拡がることで、住民主体の通いの場が新たに展開されてきた。

転倒骨折予防事業の始まり

稲城市介護予防事業の「一次予防事業」として実施

二次予防：特に要介護状態となるリスクの高い人対象。
(介護保険事業者施設職員などによる介護予防事業
筋力向上トレーニング事業や認知症予防など)

一次予防：**全高齢者対象**
(介護予防に関する講演会などの普及啓発事業、
栄養改善のための教室、口腔機能向上の教室、
転倒骨折予防教室など)

平成15年～「地域展開型転倒骨折予防教室」として開始
東京都のモデル事業として実施された。

＊地域展開型とは？

教室開催も中央だけでなく地域の拠点で行い、教室終了後も地域で自主グループを作って運動を継続していただき、長期的な介護予防を図ることを目的として行う

事業の流れ

基本の10回コース（年間8コース）

自主グループとして活動

グループで会費を集め
サブリーダーを依頼

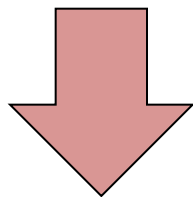
自分たちで自主グループ活動
（ビデオなど貸し出し可）

自主グループのフォローアップ事業
プログラムの見直し目的に1年に3回まで講師の派遣を受けることができる。グループリーダー向け勉強会、情報交換会の開催

介護予防大会など 年1回

住み慣れた地域で仲間といつまでもイキイキと生活！
介護予防普及啓発のため地域で活躍！

- ・ 住民主体で地域づくりの視点で！
- ・ 住民力を信じて『やりたい』という気持ちを引き出す
- ・ 通常の行政主導の教室型事業と違い、住民主導型。軌道に乗るまでに時間がかかる場合がある。



- ・ 目標：平成28年度、8箇所立ち上げ

稲城市の10年後の自主運営の集いの場の 目標設定例 平成28年～平成37年

平成28年度から**毎年8グループ**(15名程度)
を新規に立ち上げ支援

⇒ $15\text{名} \times \text{年}8\text{グループ} \times 10\text{年} = \text{平成37年}$
までに1200名追加となる。

- 現在の人数 約520名

すると、平成37年には

1720名ほどの参加が見込まれ、

高齢者の12%

が転倒骨折予防事業参加者！

行政が自主グループ活動の課題と感じていたこと

- ①リーダーが1人で役割を多く持ち負担大
- ②会場の確保が困難になってきたところがある
- ③男性の参加者が少ない
- ④グループの活動歴や考え方によって、行政に求めるニーズが多様化
- ⑤事業から自主グループ立ち上げまでの移行の支援のしくみが不十分

地域みんなですっと元気！ 高齢者自主活動

-平成27年度 プロボノ支援
矢野口地区の取り組み評価-

ラジオ体操会の様子

- 4か所で総勢100名以上が継続的に参加している。
- 参加者は女性が多かったが、男性も全体の1/3程度に増加した。
- ラジオ体操参加者のほぼ全員が健康増進の効果を実感している。
- ほとんど外出しなかった人が、ラジオ体操をきっかけに外出が増え、元気になった事例もある。
- 「朝ごはんがおいしくなった」、「地域とのつながりが増えた」、「早起きが気持ちいい」など、二次的効果も生まれ、充実した生活をもたらしている。



ラジオ体操中の様子(宿三谷公園、11月14日撮影)

なぜ、矢野口ではラジオ体操会が 住民自身の手で、これほど活発に 活動しているのか？

ラジオ体操会が活動を開始したのは2015年4月です。

このラジオ体操会が軌道に乗るまでは、簡単な道のりではありませんでした。

何年も、地域住民が自主的に創意工夫を重ねてきました。

プロボノの活動報告

事業の見える化

- 沿革と活動内容のヒアリング
- 活動内容の理解
- 活動内容の文書化



グループリーダーのみなさま、包括支援センターと自主グループの活動内容のヒアリングを行いました。矢野口をとりまく環境や課題を確認しました。

効果の見える化

- 事業効果のヒアリング
- 活動結果のリストアップ
- 活動結果/効果の仮説と実証



自主グループ、ラジオ体操会の参加者のみなさまの満足度調査のためのアンケートを実施しました。参加者の感想を個別ヒアリングしました。

支援者の定義

- 支援者の特定
- 支援者が求める価値のヒアリング
- 活動効果との適合性評価



連絡会をとりまく、地域の方々との打合せを行い、地域にとって必要なことを確認しました。東京都福祉保健局と打合せを行い、介護予防のあるべき姿について議論しました。

矢野ロラジオ体操会の事業評価を参考に、稲城市高齢福祉課として、自主グループの後方支援のあり方を検討したいと考え、プロボノによる伴走支援を受けました。

ワークショップの目的

- 市内の介護予防自主活動グループの活動内容をもとに、他グループも活動を振り返る機会とする。
- 予防活動の重要性や地域活動の在り方など市内の様々なグループの取り組みを知り、互いに活動のヒントが得られることを目的としたワークショップを開催する。

達成目標

- ①市内の介護予防自主グループ活動をしている方が自分達の活動を振り返り、自分達の予防活動の重要性を再認識する。さらには自分の住む地域にはどのような活動が必要かを考え、地域包括ケアシステムの担い手としての考えをもってもらえる
- ②自主グループへの行政としての効果的な後方支援のあり方を考える

稲城市介護予防自主グループ情報 共有ワークショップ

2016/11/30

東京ホームタウンプロジェクトの支援内容(2016年度): 伴走支援

支援対象事業:

市内介護予防自主グループ活動への支援・活動全体の活性化



実際のワークショップの様子

伴走支援内容: 介護予防活動自主グループのリーダー対象「情報共有ワークショップ」の企画・運営

プロボノワーカー9人が稲城市高齢福祉課担当者の伴走役となり、市内の介護予防活動全体の活性化を目的とした初めてのワークショップを企画。当日は自主グループリーダーを中心に24団体・約30名が参加。各活動の振り返り、さらに互いの課題や解決方法を共有し、グループ同士の連携を強化する場となった。

参加団体一覧

- ・ 稲城市における介護予防関連の自主グループ、24団体が参加した。

No	地区名	グループ名
1	平尾	宅地分譲住宅自治会
2	平尾	おたっしや18
3	若葉台	みどりクラブゆうわ会
4	若葉台	若葉台たんぽぽグループ
5	矢野口	花蓉会
6	矢野口	錦蓉会(午前)
7	矢野口	さくら会
8	百村	百の会いなぎ
9	百村	百村のびのび会
10	百村	百百の会
11	百村	百村はつらつ会
12	百村	パンジー

No	地区名	グループ名
13	東長沼	あおい会／あすなろ会
14	東長沼	ストレッチ体操愛好会
15	長峰	あんず
16	長峰	長峰あんず
17	大丸	さわやかクラブ
18	大丸	大丸さくら会
19	大丸	元気会
20	大丸	ハッピーグループ
21	坂浜	常磐会転倒骨折予防体操
22	向陽台	百の会いなぎ
23	向陽台	レインボー会
24	押立	高砂会 体操部

ワークショップの振り返り

- 参加した自主グループからの感想は下記のとおり。大多数のリーダーが課題意識をもって活動しており、参考事例を必要としていることがわかった。

参加者の感想	票数	%
他のグループの話を聞いて参考になった	15	100%
今後の課題・注力している分野	票数	%
横のつながり	2	13%
会員数の増加・男性参加	5	33%
地域とのつながり・居場所づくり	5	33%
活動を楽しむ・心を豊かにする	3	20%
リーダーの選出・運営体制	6	40%
指導方法	2	13%
世代交代	1	7%
場所の確保	3	20%
新たな活動の展開	4	27%
包括支援センター・民生委員との連携	6	40%

ワークショップの振り返り（ピックアップ）

- 運営における課題
 - － 男性会員を増やすこと。リーダーとして指導内容の幅を広げる。
 - － 順番にリーダーを回すグループがあると聞き良い面があると思った。
 - － 場所の保証がされているグループはストレスがないことを実感した。
 - － 発足したばかりでどのようにしたらこうできるかという驚き。参考になった。
- 地域とのつながり
 - － 一人暮らしの高齢者の居場所づくりの重要性を感じた。
 - － 顔と顔の付き合いが、地域の情報共有につながる。
- 包括支援センターとのつながり
 - － 包括と意思疎通をし、問題点の共有化をする。
 - － 包括には助けられている

ワークショップ振り返り （まとめ）

- 試行錯誤しながらも自主グループが前向きに活動していることが確認できた。
- 課題の再認識・参考事例の共有という点で、他グループの活動状況を共有することは有効な手段であることが確認できた。
- 包括支援センターと連携できている地区とそうでない地区があり、包括と連携できている地区は活動に対する満足度が高いことが伺えた。
- 地区により難易度の差があるため、活動場所の確保は地区に応じた支援を行う必要がある。
- 半数近くのグループが、会員数の増加、運営体制の成熟（誰でもできる）や次の世代の育成を課題に感じている。
- 活動を通して地域や他地区グループとのつながりを増やすという意識を感じられた。