1.それでは私からは、地域課題の把握から住民参加型のサービス創出等を手掛けた取り組み事例を発表します。

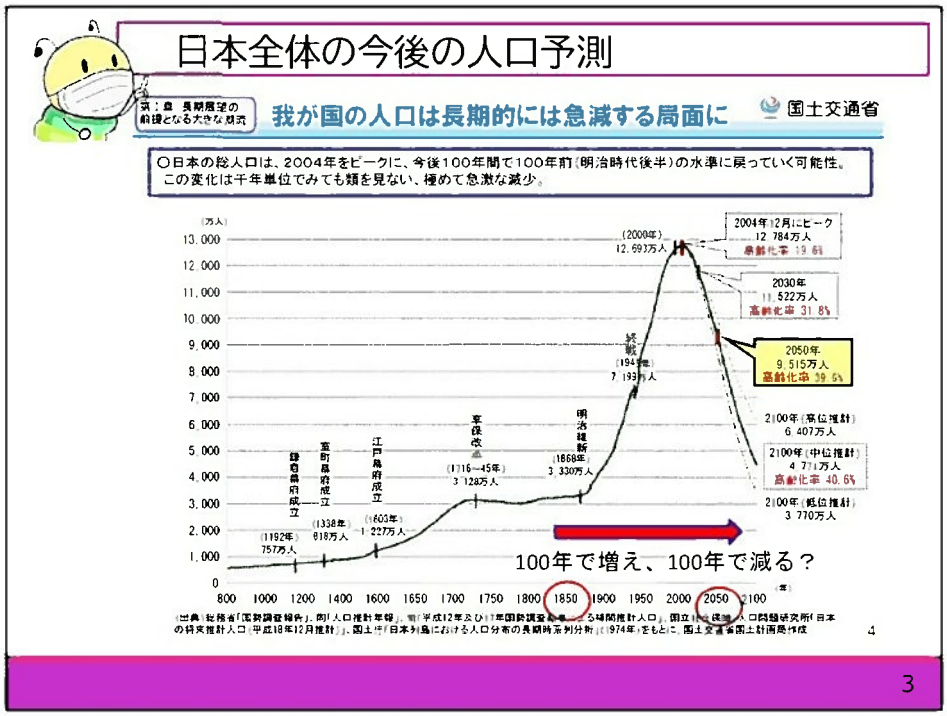
私は、平成6年度からボランティアセンターを担当、平成12年からはケアマネジャーの仕事をしてきました。そして平成27年度からは、町から生活支援体制整備事業を受託し、第1層生活支援コーディネィターとして介護予防の基盤づくりを進めてきました。今日はおよそ15年間の実践発表になりますが、進め方のポイントをお話しできればと思います。宜しくおねがいします。

２　さて、進む高齢化の問題と人口減少による担い手不足の問題は全国共通の課題です。

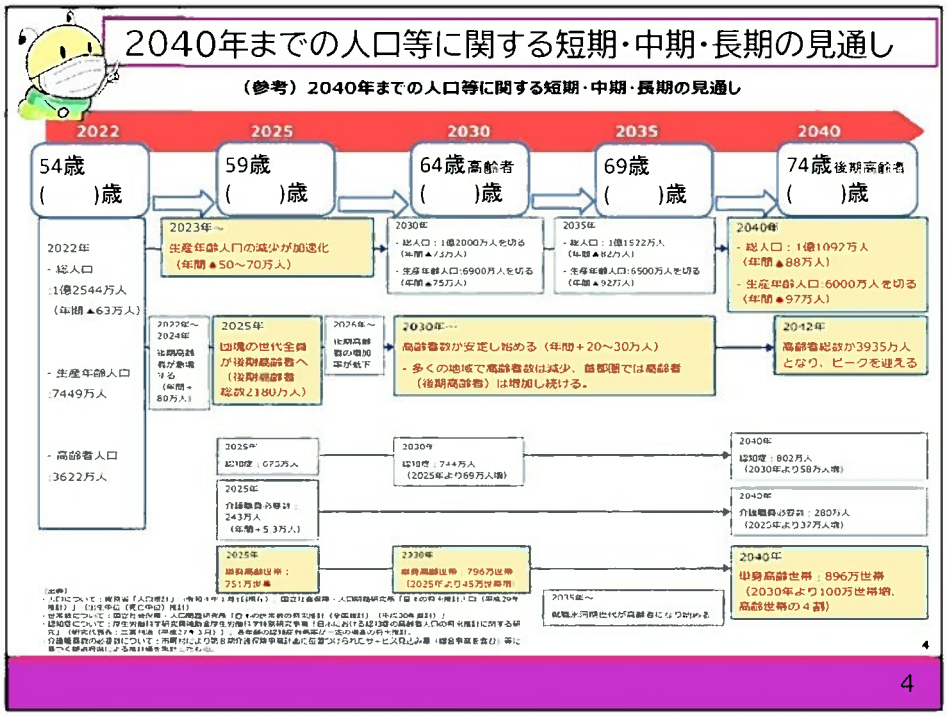
これから団塊の世代が75歳を迎える2025年、そして2040年には高齢者総数がピーク迎え4000万人となるといわれています。私は自分の地域はどう備え、どう乗り切るのが良いのについて真剣に考えてきました。

私達、専門職は、高齢者の暮らしの困りごとに対して、解決するための福祉サービスが必要と考ます。サービスが必要となります。

しかし公的サービスだけで、多様な世帯、多様な生活課題は解消できないということは気づいていると思います。特に過疎地においては専門職も減少していきます。これからは地域のあらゆる人的、物的資源をつないで人口減少と高齢化に備えていかなければならない大切な局面だと捉えています。



3　日本全体の今後の人口予測を示す図を見てください。これは国土交通省から5年ほど前に発表されました。日本は、100年で人口が増え、100年で人口が急激に減る、世界でも例がない国とのことです。戦後ベビーブームでたくさん作られた学校は、閉校になり高齢者のコミセンなどに活用されています。高齢者もやがて減っていくことが分かっているなかで、2040年に高齢者人口のピークに向けて、施設整備や専門職の増員だけで乗り切れるのか。私は不安になりましたが、皆さんはどう感じられるでしょうか。



4　これは、今年5月に国の全世帯型社会保障構築会議で示された資料です。2040年までの人口等に関する短期、中期、長期の見通しが示されました。

自分ごとにするために、一番上に私の年齢を重ねてみました、2040年に私は後期高齢者になります。

それまでに、

▼生産年齢人口が減少することにより、高齢者を支え切れなくなるのではないか、

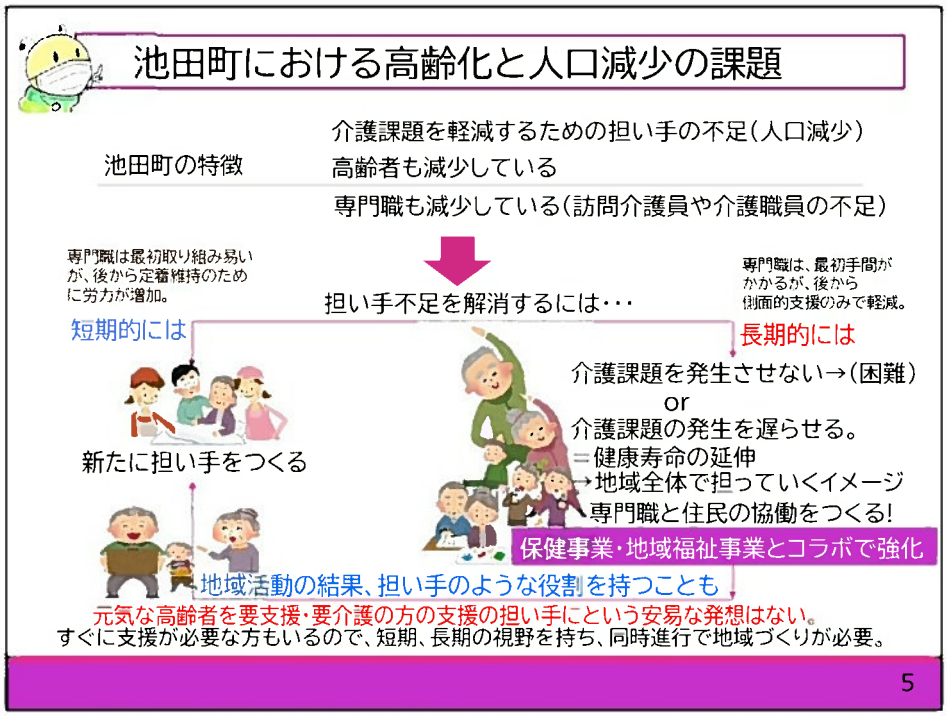
▼全国的に高齢者が減り始めます。

▼更に高齢者を支える介護職も減り始め

▼単身高齢者が増加していくことが予測されています。

今からたった18年後の日本の話です。

地域アセスメントとは、まずこれら全国的な状況を知り、では自分の住む地域はどうなっていくのかを知ることです。そして、サービスとはどこまで整備するのかも含めて、地域ごとにデザインをする資料を整えることなのです。

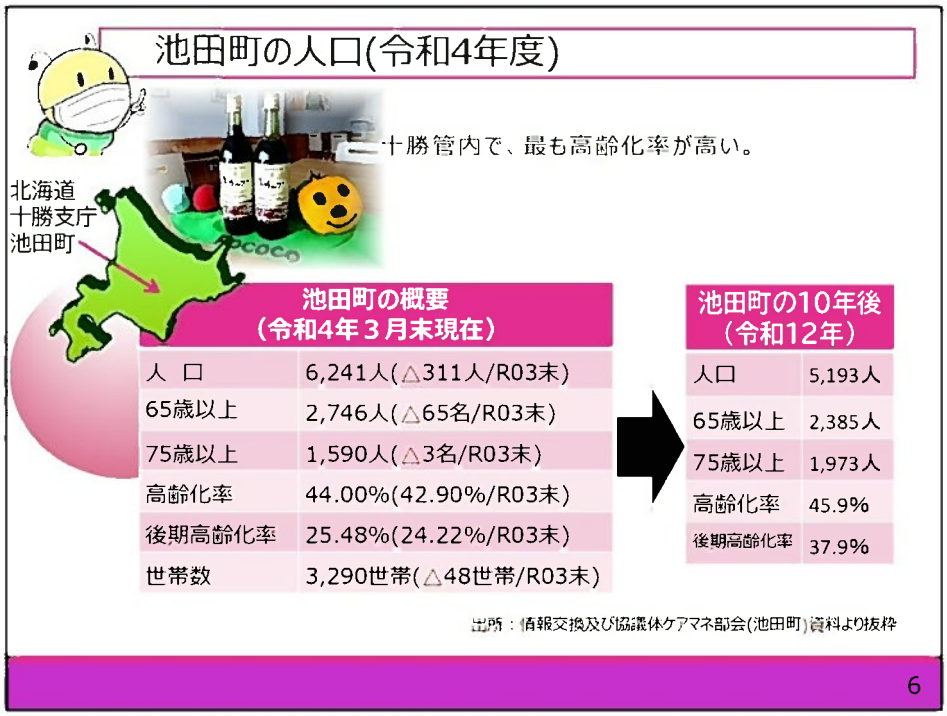


5　では、池田町における高齢化と人口減少はどうなっていくのか。

やはり、介護課題を軽減するための担い手の不足、高齢者も減少、更に専門職も減少していきます。

私は、長期的な視野に立ち、介護課題を発生させないことは困難であっても、課題の発生を遅らせることはできるのではないか。ひとつの仮説を立てました。すなわち、それは健康寿命の延伸であり、それに向けては、住民の皆さんの協力が必要で、保健事業や地域福祉事業などあらゆる連携が必要と考えました。地域活動が活発化する中で、結果として、担い手のような役割を持つこともあるという考え方です。

そして池田町では、安易に元気な高齢者で要介護・要支援の方に直接支援してもらうという発想を持たずに展開しているのが特徴となっています。



6　池田町の人口をもう少し詳しくみると、現在人口が▼6,241人で、前年対比で311人

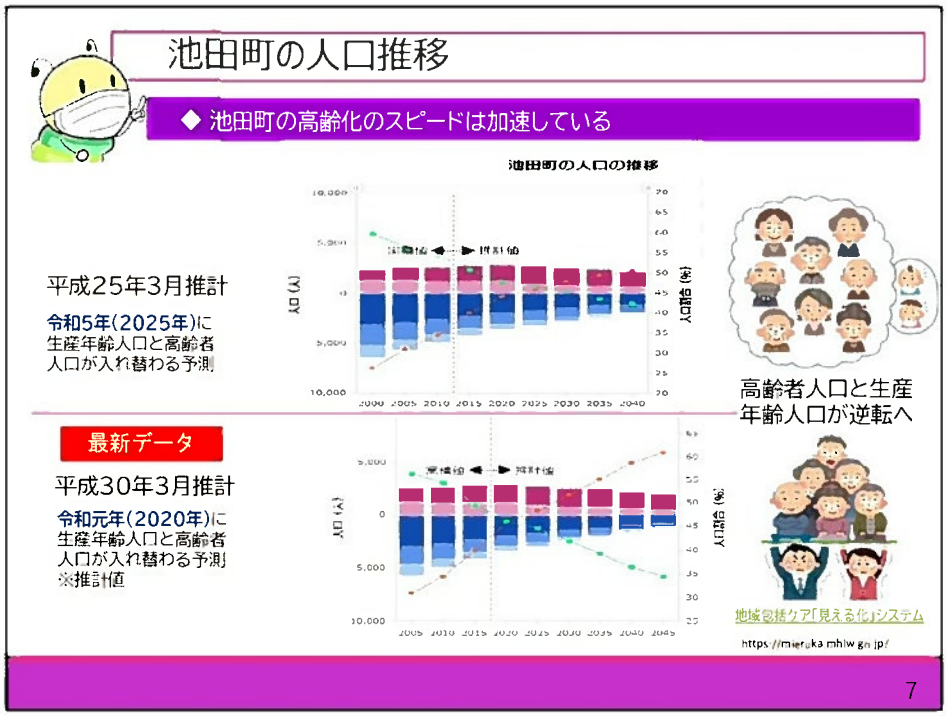
　減小しています。いままでは年に約120～130人ずつ減少しており、今後もおよそ120人

　ずつ減っていくようです。深刻なのは子どもが年に20人前後しか生まれていないことです。

▼　3年前からは65歳以上の高齢者も減少しはじめました。今年は65名減っています。

▼　高齢化率は44％と上昇しており、十勝に約19市町村あるなかで第1位です。

▼　後期、高齢化率は25％を超えており4人に1人が75歳以上となっています。



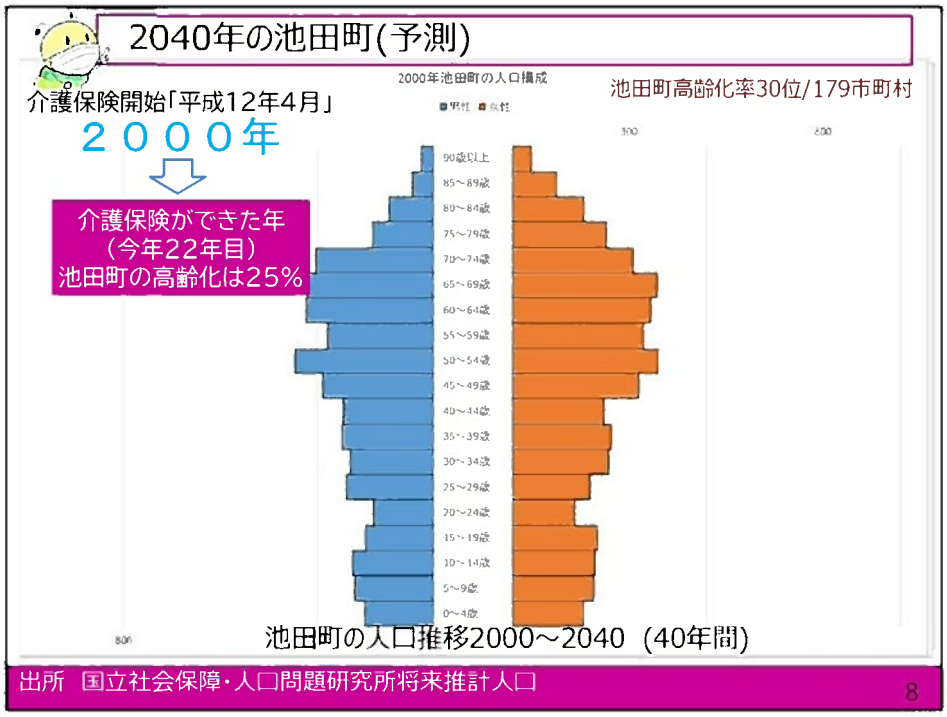
7　池田町の人口推移ですが、

▼平成25年3月集計で、

▼①2025年団塊の世代が75歳になる年に、池田町は生産年齢人口と高齢者人口が入れ替わるという予測でしたが、

▼②平成30年3月推計では2020年からもうすでに高齢者人口が上回っているということが国勢調査からわかりました。

▼③5年前の予測より高齢化のスピードが速まっていることがわかりました。地震などの災害はいつ来るかわかりません。しかし、人口減少と高齢化の問題はおよその期間に変化の予測が立っています。であれば、私は介護の課題には、私達の知恵と協力で備えることは可能だと考えたのですが、みなさんはどのように思われるでしょうか。



8　更に池田町の人口ピラミッドをご覧ください。

▼介護保険が始まった2000年。池田町の高齢化率は25%でした。

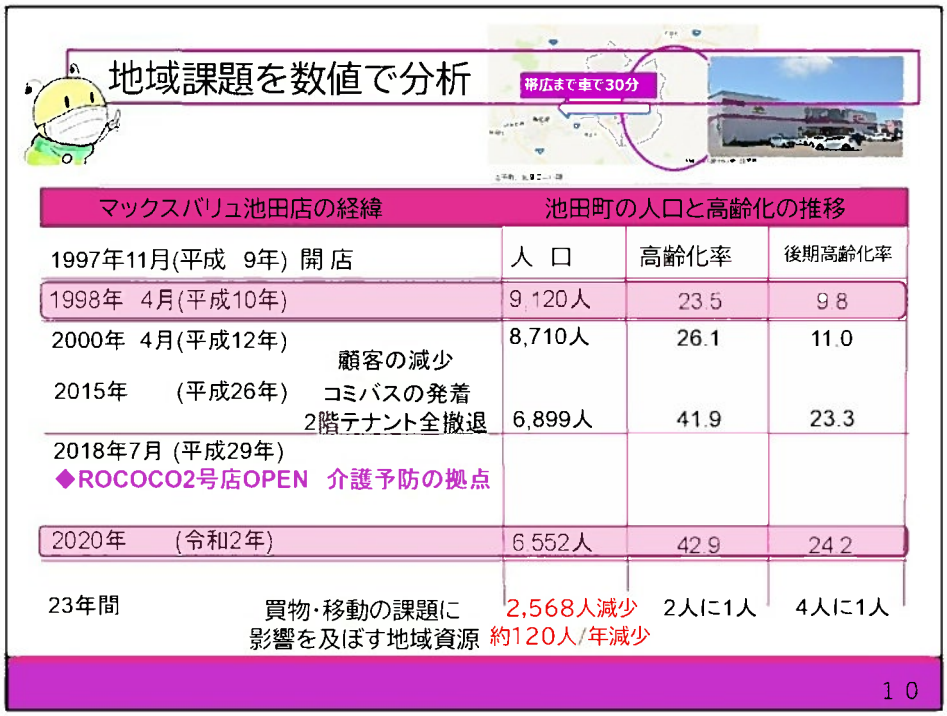
▼2040年には、以前の池田町の姿はそこにありません。

９　人口ピラミッドを分かり易く加工し、住民に説明し課題を共有しました。

人が居なくなる理由には、死亡だけでなく、入院・入所・転居などの理由があります。

誰が最後にひとりになるか、誰が認知症になるかもわかりません。私かもしれません。地域の変化に伴い生活課題も変化します。

たとえ、ひとりになったとしても地域の中で緩やかにつながり続けるしくみを、今作っておく必要があると思いませんかと住民の皆様に問いかけています。



10　次に地域課題を分析した事例をご紹介します。

町内にマックスバリュが、1997年11月(平成9年11月)にオープンしました。今からおよそ23年前です。

▲当時の池田町の高齢化率は23.5%。まもなく4人に1人が高齢者でした。

▲それが、現在の高齢化率は42.9%。あと数年で2人に1人が高齢者。限界集落目前です。

▲人口も平成10年の人口が9,120人に対して6,552人とおよそ2,500人減少しています。

▲そこで平成28年に大型スーパーの2階のテナントの撤退が続き、ついに空っぽになってしまいました。空いたスペースを、池田町で活用しませんかと相談があり、役場経由で社協に相談がありましたので、冬場も歩けるウォーキングコースを備えた室内公園にしたいと提案しました。

もし、撤退になってしまったら。買物と交通という新たな課題が生まれます。高齢者の移動の課題は大きな課題です。もし撤退されたら。車で30分かけて帯広市までの移動支援も考えなければなりません。

しかし、そこに、自ら軽運動ができる介護予防の拠点ができ、人が集まることになれば、購買力が上がり、スーパーが存続できるのではないか。更に介護予防の普及と交流ができれば、関心のなかった層に広めていけるのではないか。企業

と住民ともに利益を生む大切な視点でした。

広大な面積で大きな事業です。本当にできるのか迷いましたが、これからお話しする住民主体の活動の実績が数値化されていましたのでできると判断したのです。

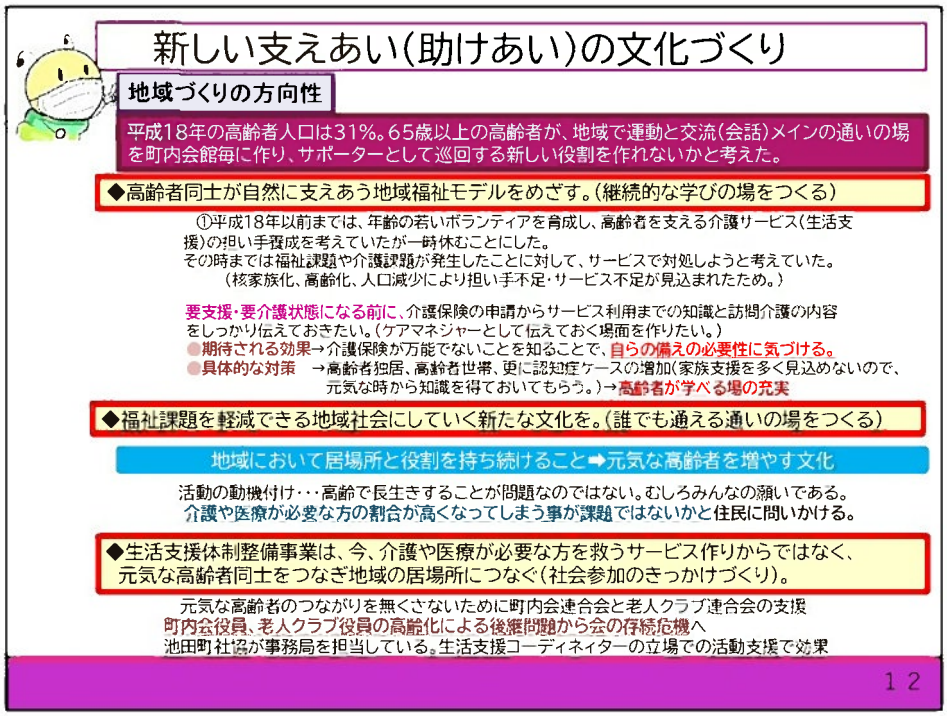
11　ここで少し過去に遡ります。平成18年の介護保険制度改正時、私は、ケアマネジャーとして多くのケースを抱えていました。予防支援によりリハビリのメニューが増えることを期待していましたが、在宅サービスの内容は変わらず、『このままでは、ますます、介護が必要な人が増えていくかもしれない。』

▼『今、支援しなければならない人を、介護サービスで支えること』と、

▼『介護保険に頼らずに生活できる、元気な高齢者を増やすこと』を、

『分けて考える』ことが大切、だと思い始めました。

▼「元気な高齢者に、元気なままでいてもらうため」に、「高齢者の社会参加と生きがいづくり」を、「専門職が伴走者となって支援していくことが必要」と考え、介護予防に効果を見込める通いの場を地域につくるなかで、課題が更に生まれ、いくつも乗り越えてきました。課題を乗り越え地域のつながりが強くなることを実感しています。



12　取り組みのポイントを3点ご説明します。

▼1点目は、高齢者同士が自然に支え合う地域福祉モデルは「学びの場づくり」です。

▼以前は福祉課題や介護課題が発生したことに対して、サービスを作ってボランティアで若い層に担ってもらうことを考えていましたがそれをやめ、

▼私自身のケアマネの経験から、要介護になる前に伝えておきたい介護保険の知識がたくさんありましたので、ケアマネが地域の元気な高齢者と出会う機会をつくり、これから必要な情報を伝え、参加者とともに学び合う機会を作ったのです。

▼2点目は、福祉課題を軽減できる新たな文化づくりです。

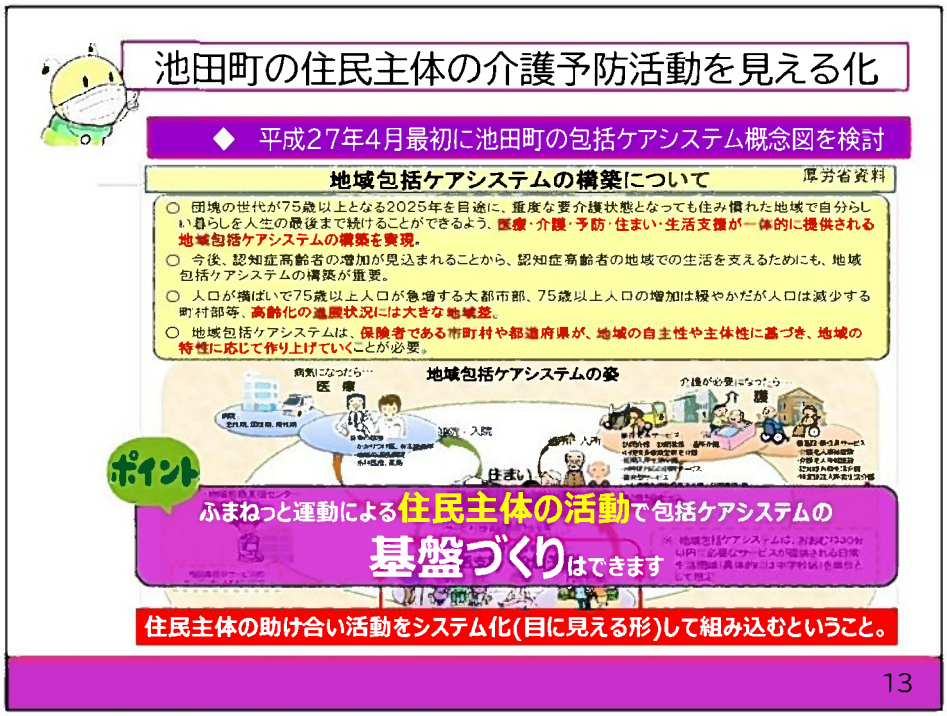
これは「継続的な通いの場を作る」ことがカギになります。なにより『継続的に』というのが最もハードルが高いです。高齢者の方も仕事をしている方が多いという壁にもぶつかりました。

▼活動の動機付けとして大切なことは、長生きはみんなの願いだということ。「高齢化が問題なのではなく、介護や医療が必要な方の割合が高くなってしまう事が問題である」ことを住民にしっかり伝え、十勝ナンバーワンの高齢化率は、高齢でも住みやすいマチだと捉えてくださいと伝えています。

▼3点目は、元気な高齢者同士をつなぎ、地域の居場所につなぐきっかけづくりです。

▼町内会役員、老人クラブ役員の高齢化による役員のなり手がいない問題や、今まで出来ていた事業をやめたいという話が増えてきました。止めるのは簡単でも、始めるのは困難です。無くさないための方法を一緒に考えましょうと、生活支援コーディネィターの立場で、会の目的や活動内容、役割分担について、町内会や老人クラブなどに見直しの助言などを行っています。

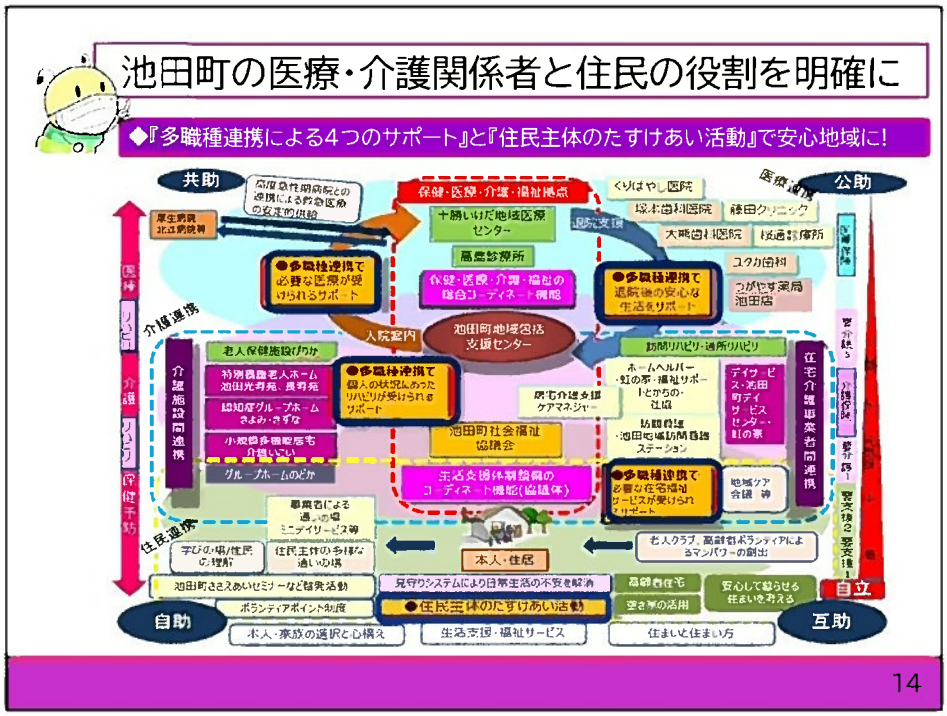
▼以上、「継続的な学びの場をつくる」、「誰でも通える通いの場をつくる」、「社会参加のきっかけをつくる」という3点を目標として、高齢者が、地域で運動と交流（会話）ができる通いの場を町内会館毎に作り、サポーターとして住民が巡回する役割を作りたいので協力してほしいと地域住民に最初はお願いしたのです。



13　このスライドは皆さんお馴染み国から示されている地域包括ケアシステムの概念図です。

▼私は高齢者の皆様とこのあと説明する「ふまっと運動に取り組む」ことで、小地域においては、住民主体の活動いわゆる介護予防の基盤は作れると考えています。

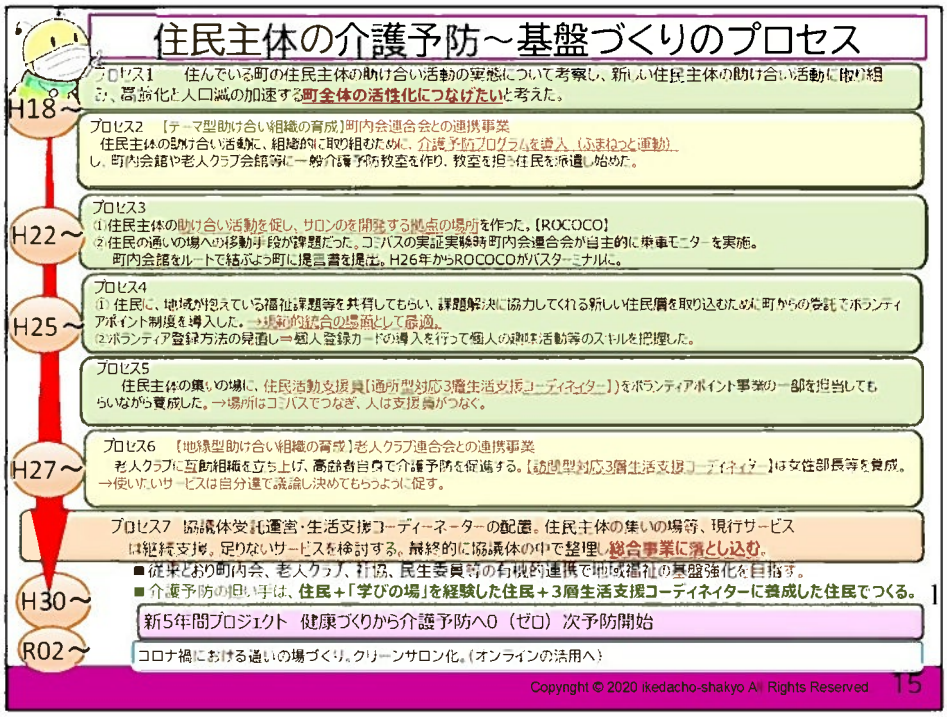
また、国から示されているこの概念図では、なかなか住民、介護事業所関係の皆様に、住民主体の活動について伝わりにくいので、



14　このように概念図に池田町の関係者を書き込み、目標とする役割分担を明確にしました。

▼多職種連携で必要な医療のサポートが受けられ、退院後の安心な生活をサポートしてもらえ、個人の状況に合わせたリハビリが受けられ、必要な在宅福祉サービスが受けられる。

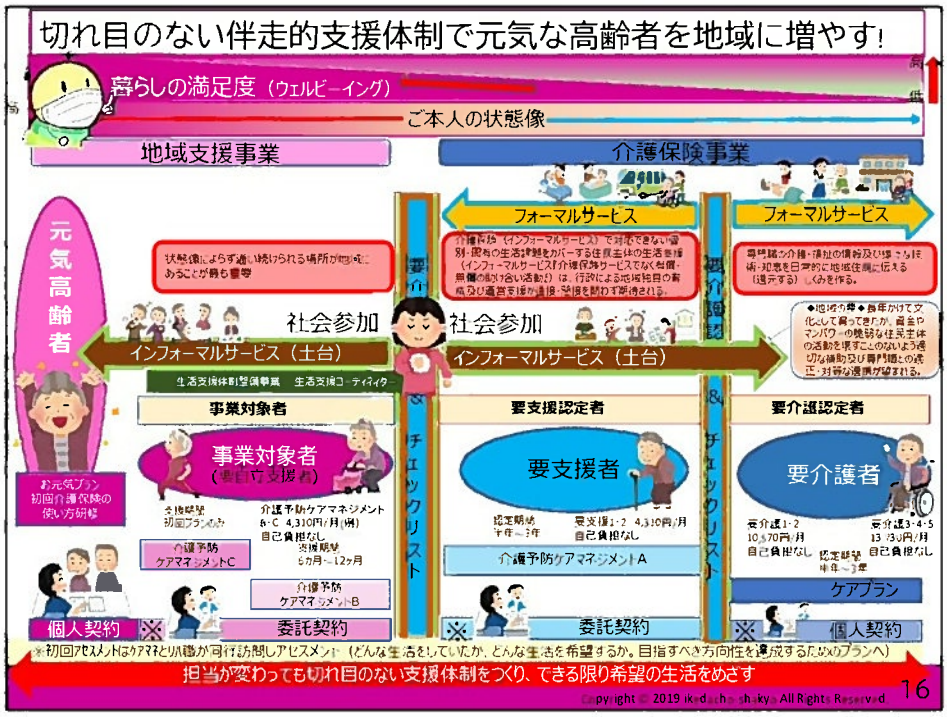
　専門職の皆さんには、万が一のリスクに対処してもらう体制を整えていただき、住民としては日頃から助け合いの関係づくりを強化しておき、場合によっては何らかの病気によって入院し、治療後自宅に戻ったとしても、できる限り以前通っていた通いの場に戻って来られるよう地域で備えておきましょうと声かけしています。



15　池田町社協で住民主体の介護予防の基盤を構築してきた15年間のプロセスをまとめたもので最も重要です。

▲まず「助けあい活動」と「介護保険サービス」を混同しないように整理しました。助け合いについては17頁から20頁をご覧いただきます。

◇（ハイパーリンク→助け合いのページで説明後再開します）

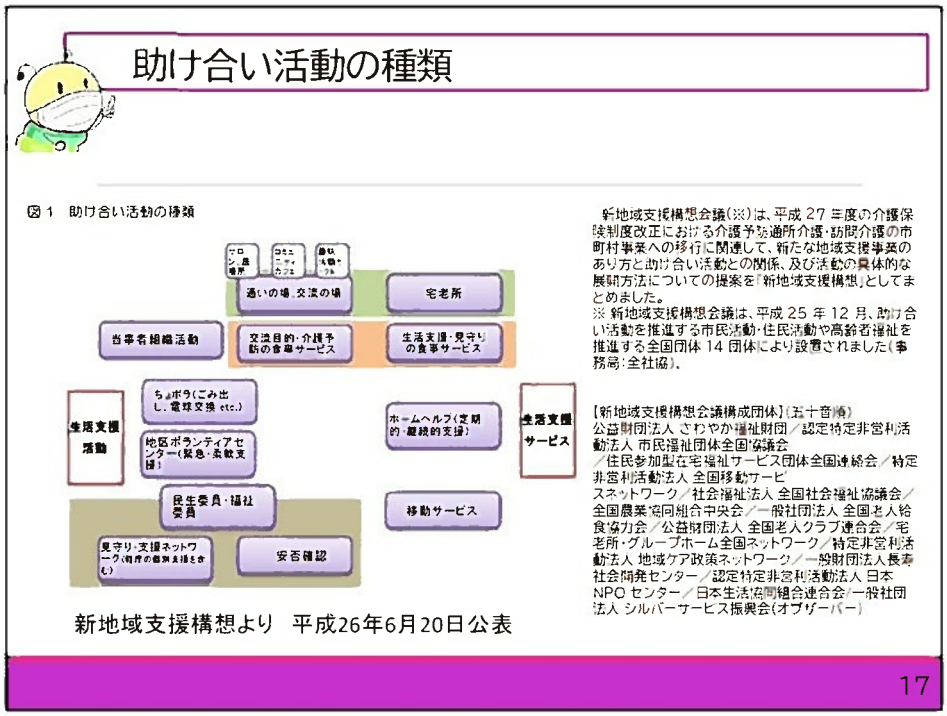


16　このスライドは、切れ目のない伴走的支援体制により元気な高齢者を地域に増やすための関係図です。

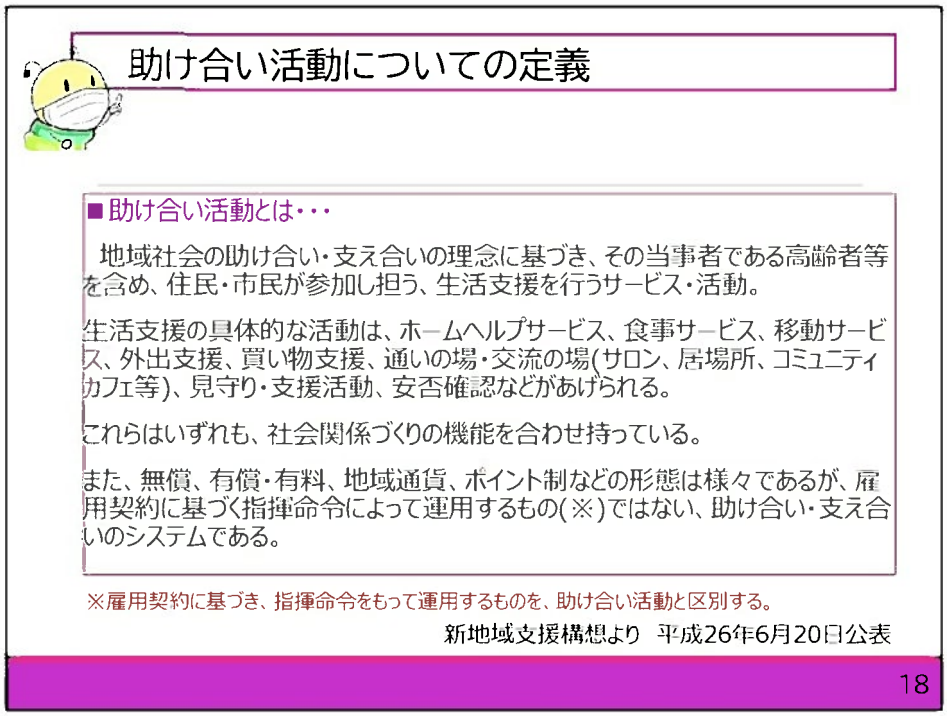
▼高齢者の健康状態は変わりやすく、単身世帯が増える時代にどう高齢者が地域で支えあうのかが課題となります。暮らしの満足度は元気な方ほど高く、我々専門職は要介護の方にも暮らしの満足度を高めてもらうための支援を行っていると思います。ただ、できないことをしてあげる支援ではなく、ご本人がしたいことができるようになるための支援が最も重要です。暮らしに満足感が得られると元気な高齢者が増えていくからです。また、介護保険事業のフォーマルサービスだけては救えない方もいます。介護相談からすぐに介護サービス利用へではなくて、ご本人が元気な時に行っていた活動が継続できる支援への結び付けが重要となります。

▼そこでのキーワードは社会参加・地域参加そして助け合い活動です。参加しやすい場所や環境は生活支援体制整備事業で整えていきます。

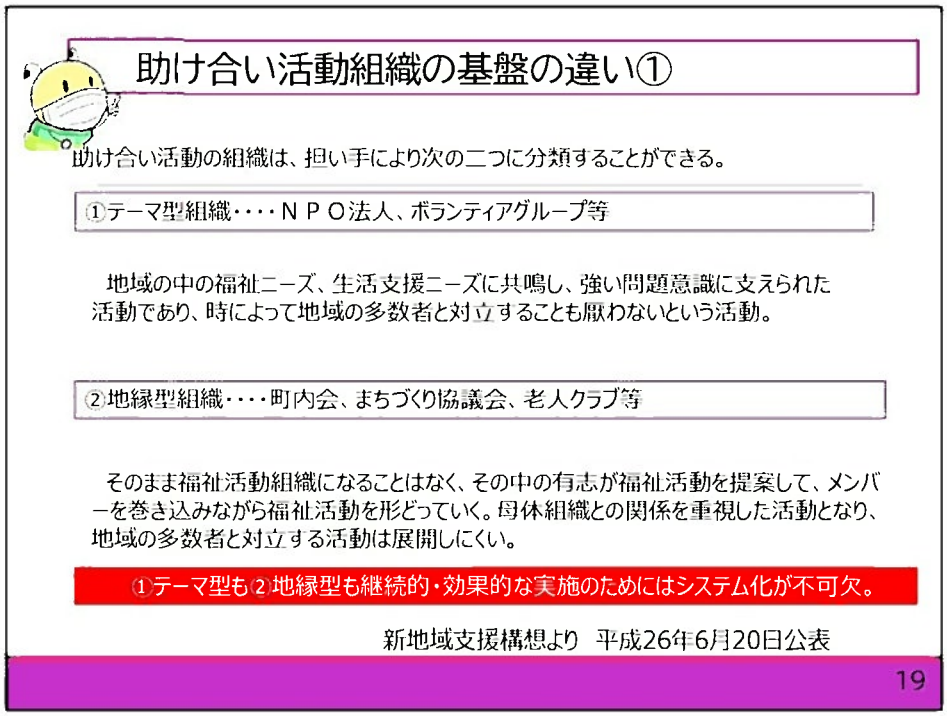
▼助けあい活動は、制度のすき間を埋め、介護認定に係わらず、住民同士のつきあいの範疇で助け合いは進みます。そのためには、元気なときから地域にかかわっておくことが重要であり、元気な時から専門職とつながれるきっかけを地域のどこかに作っておくことを目指してきました。



17　平成26年6月に、記載の14団体による新地域支援構想会議にて提言書が出され、助け合い活動と生活支援サービスについて整理されました。

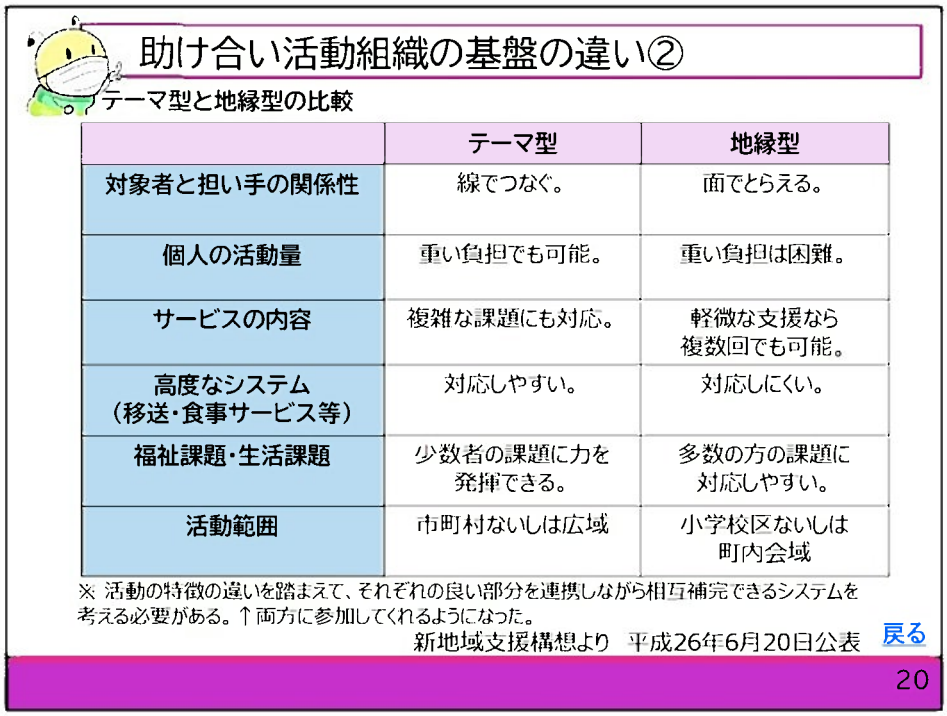


18　助け合い活動についての定義は、事業者が雇用契約に基づき、指揮命令をもって運用するものは助け合い活動ではないということが明記されています。当事者である高齢者等を含めた住民市民が参加し担う、生活支援活動としっかり区別する必要があります。



19　具体的には、助け合い活動組織の基盤は、テーマ型組織、地縁型組織の二つに分類されるといわれています。

▼テーマ型も地縁型も、継続的な活動のためには、人口減少と高齢化が課題となりますが、支援者の視点で見ると、必要な組織を新しく作る方法と既存の団体を支援する方法が考えられます。



助け合い活動組織の基盤の違い②

テーマ型と地縁型の比較

	テーマ型	地縁型
対象者と担い手の関係性	線でつなぐ。	面でとらえる。
個人の活動量	重い負担でも可能。	重い負担は困難。
サービスの内容	複雑な課題にも対応。	軽微な支援なら 複数回でも可能。
高度なシステム （移送・食事サービス等）	対応しやすい。	対応しにくい。
福祉課題・生活課題	少数者の課題に力を 発揮できる。	多数の方の課題に 対応しやすい。
活動範囲	市町村ないしは広域	小学校区ないしは 町内会域

※ 活動の特徴の違いを踏まえて、それぞれの良い部分を連携しながら相互補完できるシステムを考える必要がある。↑両方に参加してくれるようになった。

新地域支援構想より　平成26年6月20日公表　戻る

20

20　このスライドではテーマ型と地縁型の組織それぞれの特性が比較されています。

池田町の場合は、

▼テーマ型として新しい組織ふまねっとサポーターズいけだを立ち上げ、地縁型の町内会連合会と連携したところを支援する形で、通いの場を作っています。

▼訪問型のたすけあいは、老人クラブ連合会の中に新しい事業を立ち上げ、互助を促進していただく形をとっています。

◇▲単にサロンではなく、介護予防に資する住民主体の通いの場をつくり、会場に住民を派遣し、全町へと拡大。町内会と連携し介護予防の会場の確保をしました。

そして最も重要だったのは、実績を数値化するという作業でした。

▲①住民が参加したくなる魅力ある通いの場をつくる拠点を整備し、②誰もが魅力ある場所に参加できるよう、コミュニティバスで移動手段を確保しました。

▲①ボランティアポイント制度を取り入れ、ボランティア活動をまちの活性化につなげることで、②ふまねっとサポーターズのモチベーションを上がりました。

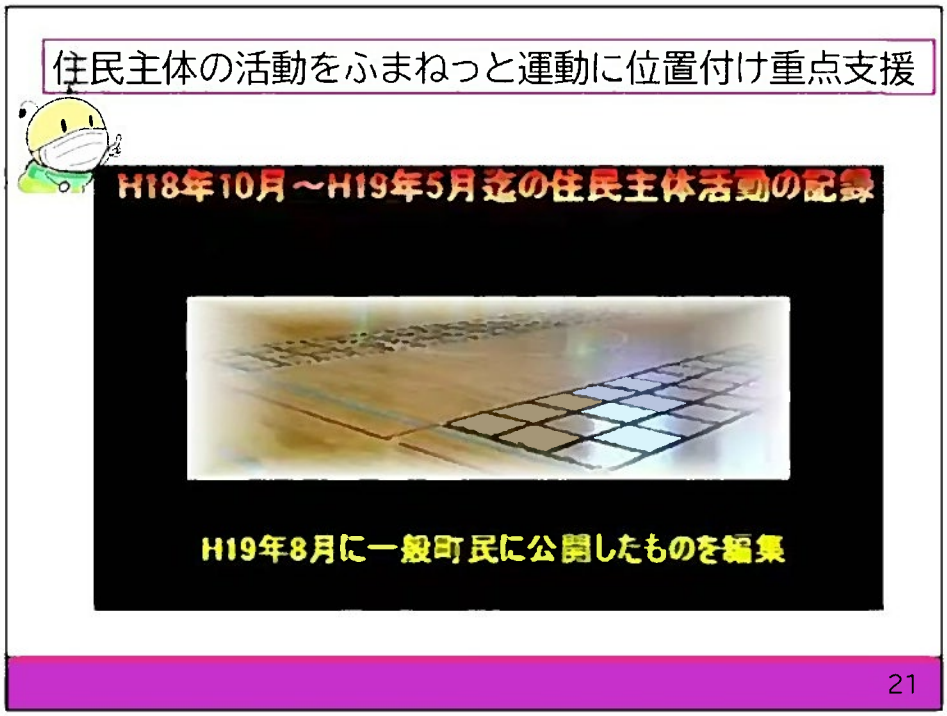
▲子育て中の主婦層を、地域におけるボランティア活動のポイント認証業務、先ほど重要だと話した数値化のための記録を担っています。専門職が助言指導し

ながら住民主体の活動の安全確保や地域アセスメントに役割を拡大していきました。

▲最後に、老人クラブは元気な高齢者が組織している団体であり、日常的に高齢者世帯の生活課題を把握しています。会の活動の中心に会員間の助け合い組織を立ち上げ、会の存在意義が増しました。

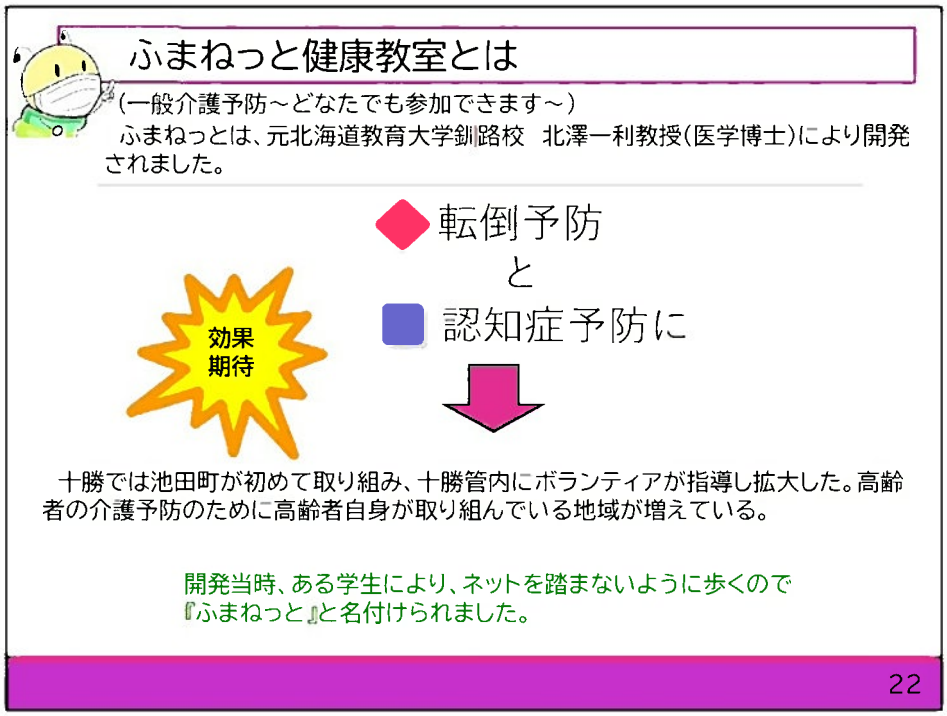
そして、これまでに築き上げた実績、基盤をもとに、新たな大型スーパーの拠点を得て、0次予防を初めることができたのです。

コロナの影響を受けつつも、感染予防対策について会場ごとに徹底し、コロナ前対比で50％まで利用が回復しています。

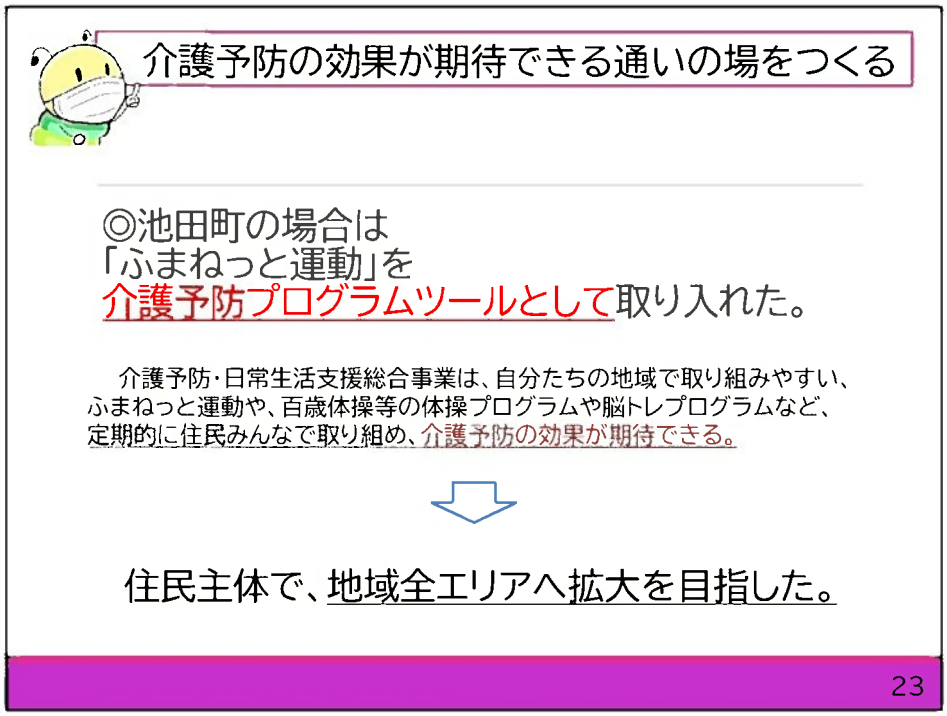


21　ここで、住民主体の活動ふまねっと運動の普及について立ち上げ支援の様子をご覧ください。

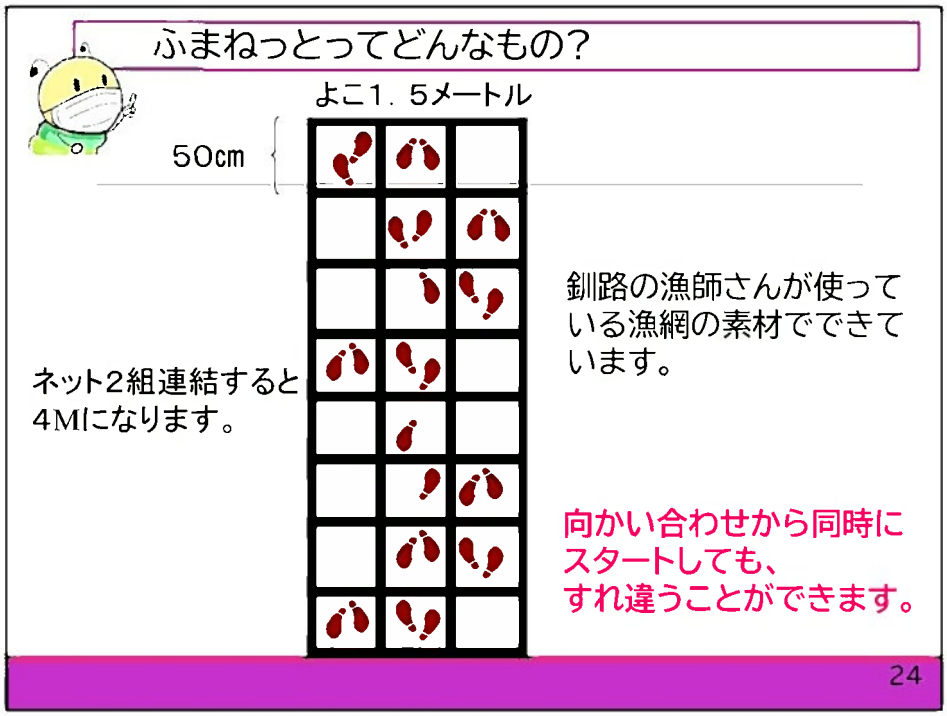
（ビデオを見ながら説明）



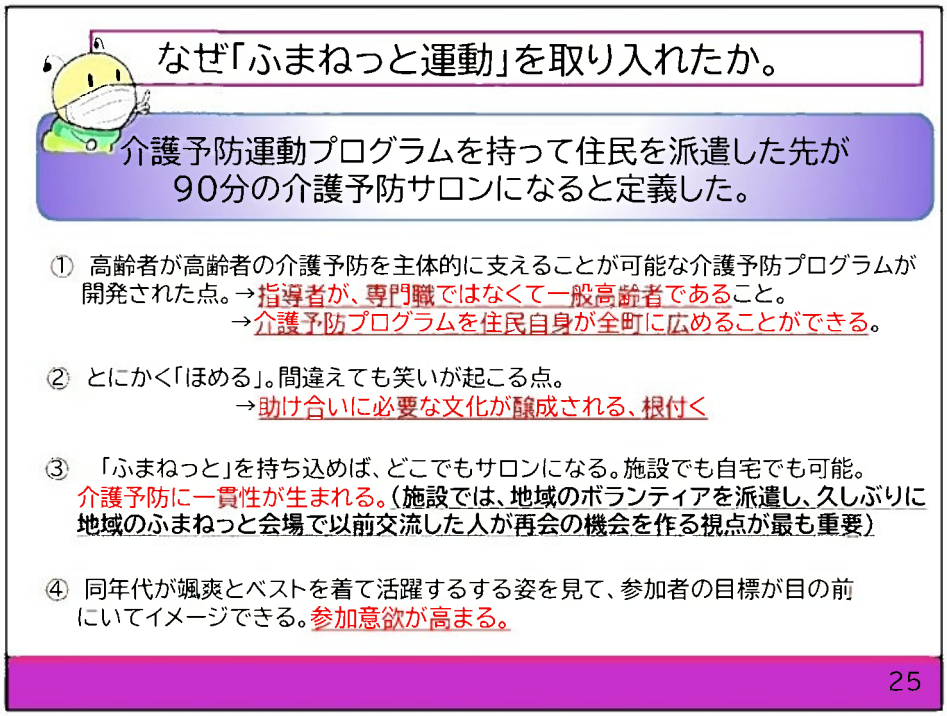
22　ふまねっと健康教室は、転倒予防と認知症予防に効果があることを期待して、専門家によって研究中のプログラムであることを説明し、住民に理解と賛同を得て開始しました。



23介護予防の効果が期待できる通いの場に、先生の役割を持つ住民サポーターが町内会館を巡回し全町的に拡大していくことを決定しました。



24　ふまねっと運動は、網をふまないように歩く運動です。ステップを変えるなど手の動きを加えタスクを増やすことで脳の活性化が期待されます。



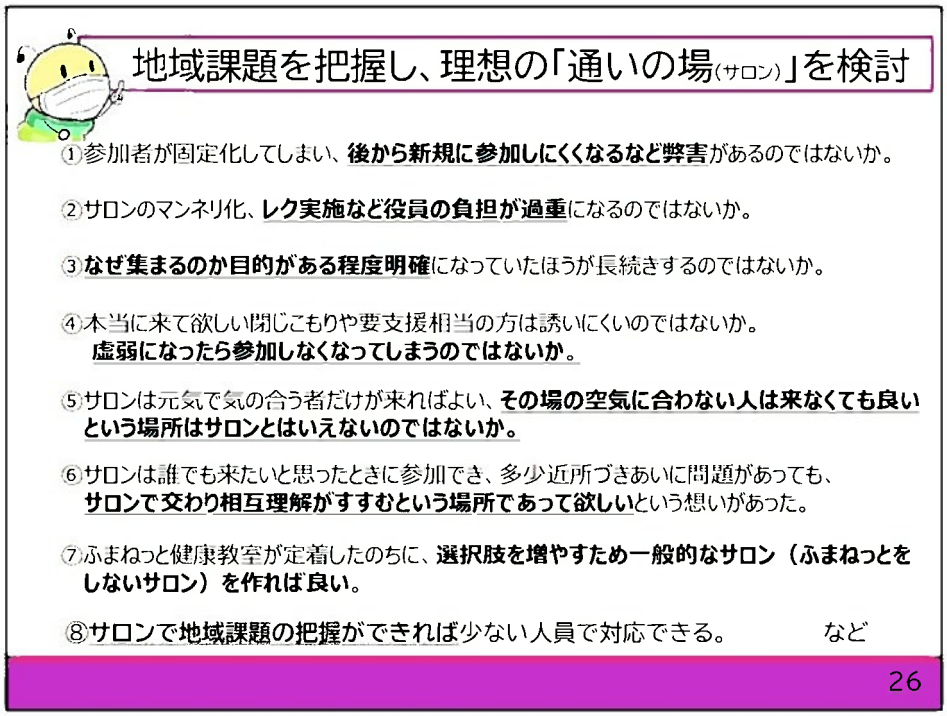
25　池田町でふまねっと運動を取り入れた理由は4点。

①高齢者だけで、介護予防に主体的に取り組めて、住民自身が拡大できる点。

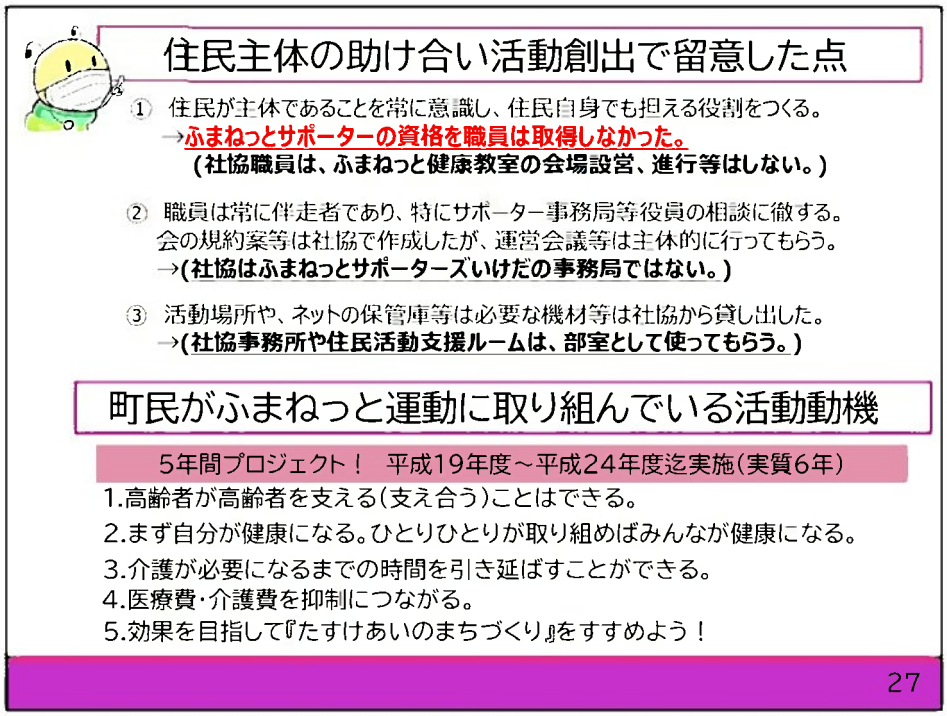
②とにかくお互いに褒めるプログラムなので助け合いに必要な文化が醸成される点。

③ふまねっとがあれば、どこでも地域でも施設でも実施できる点。介護予防に一貫性が生まれ自信を取り戻せる点。

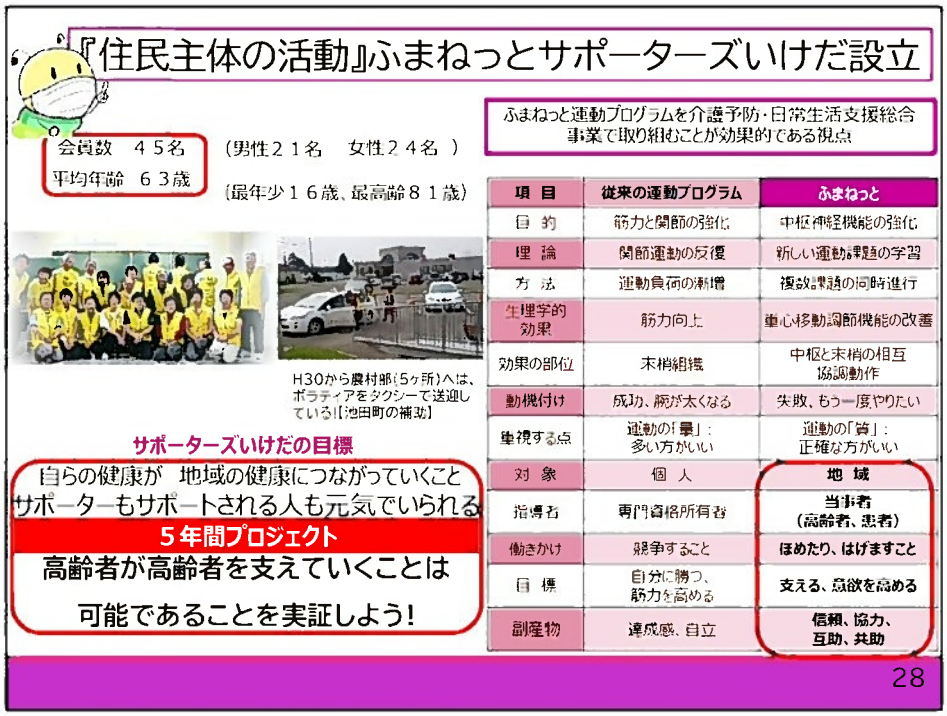
④高齢者同士が助け合うが、サポーターの姿勢から参加意欲が高まる点などがあげられます。



26地域課題を把握した上で理想の「通いの場」について様々な仮説を立てながら進めてきました。住民主体のふまねっと健康健康教室を、全町的に拡大し、継続させるための支援を考えはじめたことにより、常に課題が生まれ、それを解消するために関係者で意見を出し合い、そのことで、私達専門職も住民のみなさんも共に成長してきたと実感しています。あの時、初めていて良かったと感じています。

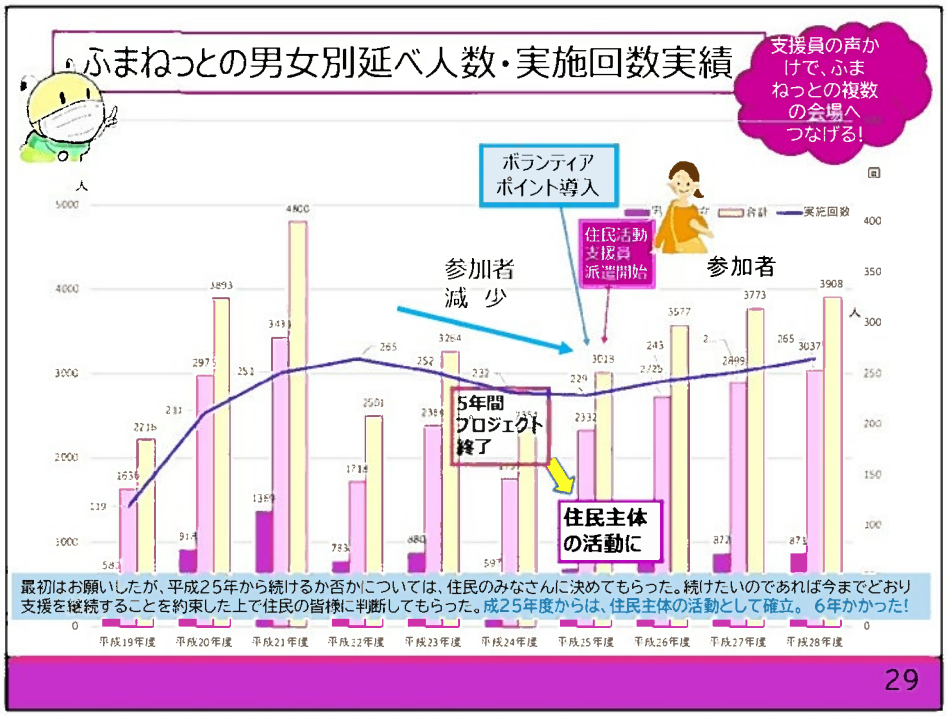


27このスライドは、支援者として専門職が留意している点と、住民がふまねっと運動に取り組む動機について整理しています。私達専門職もサポーターも永年活動しているうちに、メンバーも参加者も変わっていくなかで、何のために行っているのか見失うことがあります。ときどき確認する事項になります。

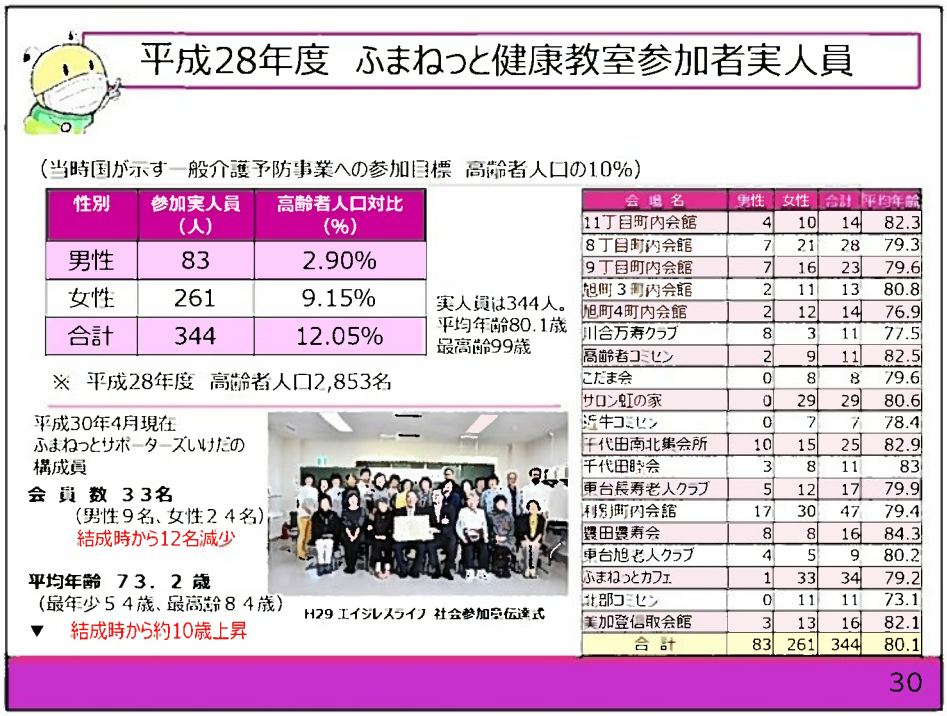


項　目	従来の運動プログラム	ふまねっと
目　的	筋力と関節の強化	中枢神経機能の強化
理　論	関節運動の反復	新しい運動課題の学習
方　法	運動負荷の漸増	複数課題の同時進行
生理学的効果	筋力向上	重心移動調節機能の改善
効果の部位	末梢組織	中枢と末梢の相互協調動作
動機付け	成功、腕が太くなる	失敗、もう一度やりたい
重視する点	運動の「量」：多い方がいい	運動の「質」：正確な方がいい
対　象	個　人	地　域
指導者	専門資格所有者	当事者（高齢者、患者）
働きかけ	競争すること	ほめたり、はげますこと
目　標	自分に勝つ、筋力を高める	支える、意欲を高める
副産物	達成感、自立	信頼、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

28　結成時の人数は45名。平均年齢は63歳でした。今年15年目の活動に入り、全国的に高齢者ドライバーの事故が増加しています。30年度からは、農村部にサポーターをタクシー送迎しています。右側に、ふまねっと運動と通常の運動との比較を掲載しています。「ただ歩くだけと思っている方に、期待される運動の効果についても住民にしっかり説明することが大切です。」そして15年やってきた池田町が一番良くわかっているのは。信頼、協力、互助、共助の力がつくということです。これらの力が住民の中に芽吹くことで、もっとも大切な力、「継続する力」がつくのです。



29　ふまねっと健康教室は5年間続けてみて、平成25年に住民のみなさんと相談し、継続することを、自ら決めてもらいました。「町でみんなに声をかけてもらえるようになった。ここでやめるのは勿体ない」という意見が大半でした。ここで本当の意味で住民主体の活動となったと思いました。また、活動を継続していくためには、様々な工夫が必要で、ボランティアポイント事業と絡めたことがプラスになっていることがグラフから読みとれます。



平成28年度　ふまねっと健康教室参加者実人員

（当時国が示す一般介護予防事業への参加目標　高齢者人口の10%）

性別	参加実人員（人）	高齢者人口対比（%）
男性	83	2.90%
女性	261	9.15%
合計	344	12.05%

実人員は344人。
平均年齢80.1歳
最高齢99歳

※　平成28年度　高齢者人口2,853名

平成30年4月現在
ふまねっとサポーターズいけだの
構成員

会　員　数　３３名
（男性９名、女性２４名）
結成時から12名減少

平均年齢　７３．２歳
（最年少５４歳、最高齢８４歳）
▼　結成時から約10歳上昇

H29 エイジレスライフ 社会参加章伝達式

会場名	男性	女性	合計	平均年齢
11丁目町内会館	4	10	14	82.3
8丁目町内会館	7	21	28	79.3
9丁目町内会館	7	16	23	79.6
旭町３町内会館	2	11	13	80.8
旭町4町内会館	2	12	14	76.9
川合万寿クラブ	8	3	11	77.5
高齢者コミセン	2	9	11	82.5
こだま会	0	8	8	79.6
サロン虹の家	0	29	29	80.6
近牛コミセン	0	7	7	78.4
千代田南北集会所	10	15	25	82.9
千代田時会	3	8	11	83
東台長寿老人クラブ	5	12	17	79.9
利別町内会館	17	30	47	79.4
豊田豊寿会	8	8	16	84.3
東台旭老人クラブ	4	5	9	80.2
ふまねっとカフェ	1	33	34	79.2
北部コミセン	0	11	11	73.1
実加登信取会館	3	13	16	82.1
合　計	83	261	344	80.1

30

30　平成28年度にふまねっと運動を行った実人員は、男性83名、女性261名、合計344名です。 高齢者人口の約12%であり、当時国から示されていた一般介護予防事業への参加目標値高齢者の10%をふまねっと健康教室だけでクリアしています。参加者の平均年齢は80.1歳。最高齢は99歳。サポーターの平均年齢は73歳、最高齢は84歳であり、

支える側と支えられる側の年齢の差が、縮まってきている状況でした。

平成29年度　ふまねっと健康教室参加者実人員

平均年齢が昨年度８０歳→**７９歳に下がった!**
実人員は2名しか変わらないので早い年齢から参加者が増加。

会場名	男性		女性		合計人数 (H29)	合計人数 (H28)	差	平均年齢 (H29)	平均年齢 (H28)	差
	～74	75～	～74	75～						
11丁目町内会館	1	3	1	9	14	14	0	81.2	82.3	↘
8丁目町内会館	2	2	6	16	26	28	-2	77.9	79.3	↘
9丁目町内会館	0	5	1	12	18	23	-5	79.1	79.6	↘
旭町３町内会館	0	2	1	11	14	13	1	79.7	80.8	↘
旭町4町内会館	0	1	6	10	17	14	3	77.1	76.9	↗
川合万寿クラブ	4	6	4	3	17	11	6	75.4	77.5	↘
高齢者コミセン	1	2	0	11	14	11	3	80.6	82.5	↘
こだま会	0	0	2	8	10	8	2	81	79.6	↗
サロン虹の家	0	1	8	22	31	29	2	79.9	80.6	↘
近牛コミセン	0	0	2	5	7	7	0	75.9	78.4	↘
千代田南北集会所	2	8	1	15	26	25	1	82.5	82.9	↘
東台長寿老人クラブ会館	3	5	4	14	26	17	9	78.8	79.9	↘
利別町内会館	2	13	8	28	51	47	4	77.8	79.4	↘
愛田豊寿会	0	6	0	3	9	16	-7	84.4	84.3	↗
ふまねっとカフェ	0	3	9	23	35	34	1	77.6	79.2	↘
北部コミセン	0	0	6	8	14	11	3	75.6	73.1	↗
美加登信取会館	1	2	6	8	17	16	1	78.6	82.1	↘
小計	16	59	65	206	346	344	2	79.0	80.1	↘
		75		271						
	合　計			346						

31

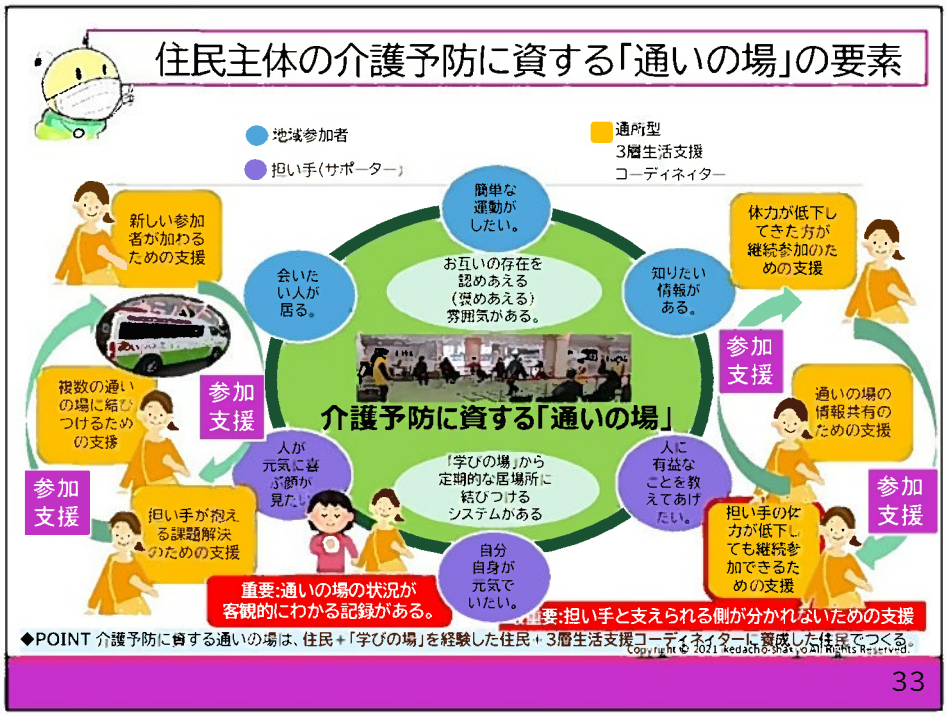
31　平均年齢が平成29年度に80歳→79歳に下がりました。少し早い年齢から参加者が増加している現状がわかりました。

このように参加の動向を常に把握していることで、どの層にアプローチすべきかがわかります。

32　学びの場をつくり、通いの場へつなげ、関係がつくれ、つきあいが始まったらお互いに個別支援へと発展するような伴走的支援を行っていきます

▼ふまねっと健康教室は、元気なうちから参加している参加者が、通い続けられるためにはどうしたらよいか工夫しながら進めていきます。

▼地域の中に元気な時から定期的に通う場があり、それは加齢に伴い要支援・要介護に移行しても、本人が希望すれば通い続けられる居場所がある。これが新しい支えあいの文化づくりの基本となります。ふまねっと健康教室は、現在一般介護予防事業ですが、今後総合事業の通所型Bのほうが良いと判断したり、訪問型B、D型についても、必要に応じて総合事業化を検討すればよいと考えています。



33　この図が、最も重要なスライドになります。

▼池田町の通いの場は、『互いを認め合い、褒め合える関係づくりを』基本にしています。『ふまねっと運動』プログラムにはその関係づくりを促進するので導入を決めました。

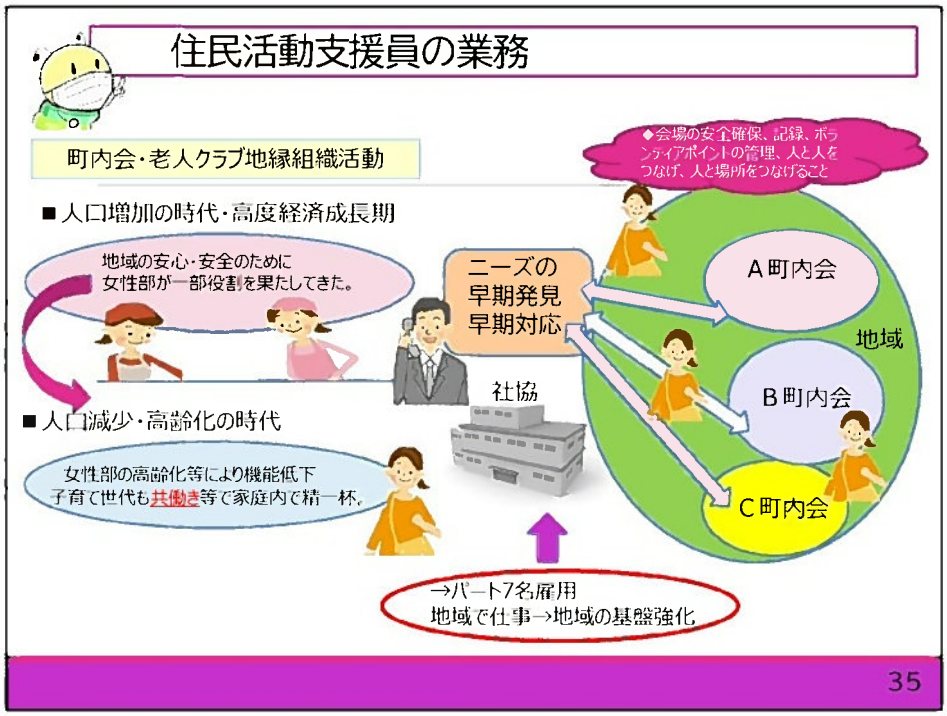
ふまねっと健康教室だけでなく、すべてのサロンは、お互いの存在を認めあえ、褒め合える雰囲気をみんなで協力してつくるということです。

そして、住民活動支援員は、すべての通いの場に交代で派遣されているため、すべての通いの場を把握したうえで、その方に適合した通いの場を紹介し、紹介した先でもしっかり迎え入れる連携をとっています。町民の方が自発的に参加した先で、自然に交わっていけるよう参加支援を行っています。各サロンで行われるメニューは違っても基本的な雰囲気は変わらず、新しい人を温かく迎え、弱った人も通い続けられる。そして長い間元気に担い手だった方も、虚弱になられた時には自然に支えられる側にまわり、さらに通い続けられる好循環でサイクルする場づくりを目指しています。

34　このスライドが現在のふまねっと健康教室の実施状況を詳細に表したものです。

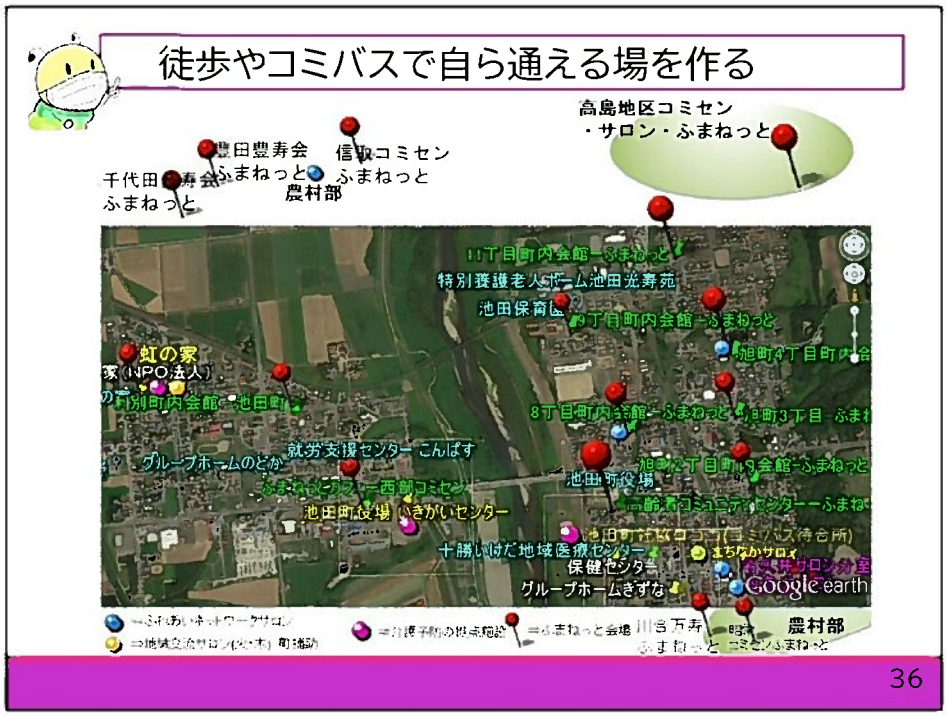
▼社協と町内会連合会がふまねっとの用具を所有し、ふまねっとサポーターズいけだに無償貸与して実施されています。この活動は、町内会で実施されている小地域ふれあいネットワーク活動のメニューの一つになっており、町内会で健康教室の開催を決め、年間計画で社協に申し込みし、社協はそれをまとめてサポーターズに依頼し、開催日程が決定するしくみです。町内会連合会と老人クラブ連合会それぞれの事業計画に毎年『ふまねっと健康教室の参加促進』について決定している事も大切な要素です。。

また、身近な会場で月1回しか開催していないため不足に感じている利用者は別の会場に行くことができ希望すれば自ら複数回ふまねっと運動が可能になります。セルフケアプランが可能ということです。



35　次に住民活動支援員の業務についてです。

通いの場の情報収集は、平成25年度から、ボランティアポイント事業に絡めて採用した、住民活動支援員が担っています。住民活動支援員とは、一般の主婦の方であり、社協のパート職員として現在8名在籍しています。約40か所の通いの場、ほぼ全てに交代で派遣し、「安全確認」、「記録の管理」、「人と人、人と場所をつなぐ役割」をお願いしています。



36自家用車の運転をやめた後に、地域に容易に参加できることが大切です。徒歩やコミュニティバスで通える場所に「通いの場」整備してきました。

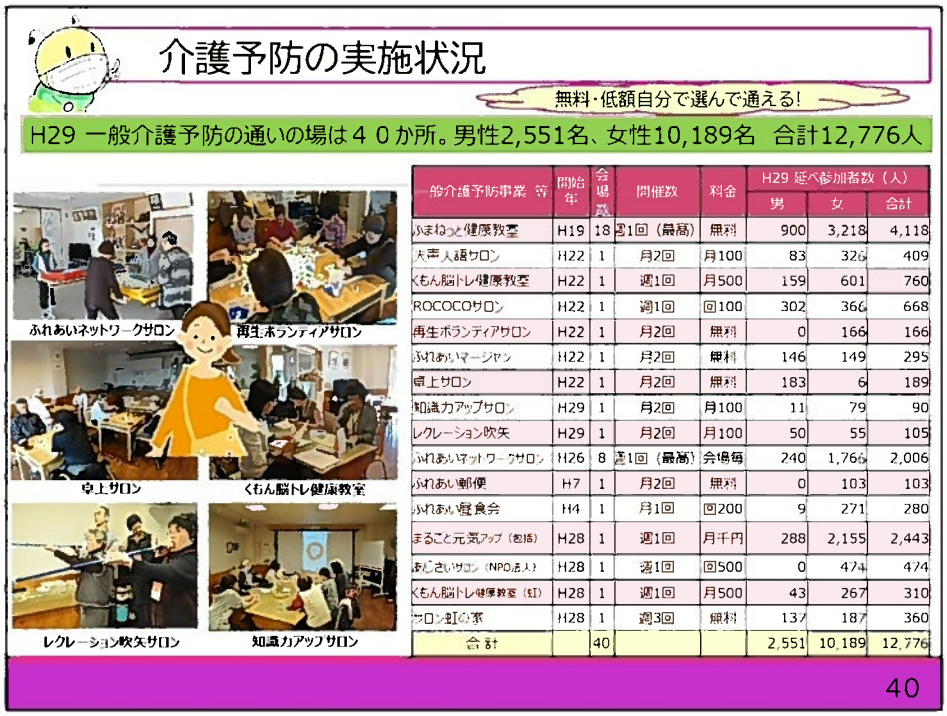
37　拠点の整備はとても重要です。元気な高齢者が通える場所をつくることを1次予防とし拠点を整備しました。

平成22年に事務所内の小さな会議室を改装し、町民がやりたいことができる設備を整え、部屋の名前をロココと名付けました。ロココは、全ての設備を予約で利用でき、土日祝祭日も含め、夜は9時まで無料で使えます。更に社協は、ロココで介護予防に資する90分間のサロン、プログラムを開発しそのノウハウを町内会館などに拡大しています。利用者は、平成29年度1年間で、延べ4,000人を超えました。

38　ココで行われている、多種多様な通いの場を写真でご紹介します。

特徴は、どれも介護予防の効果を期待して集まっているというところです。ふまねっと健康教室、ふれあいマージャンサロン、くもん脳トレ健康教室、再生ボランティアサロン、卓上サロン、天声人語サロンなどがあります。

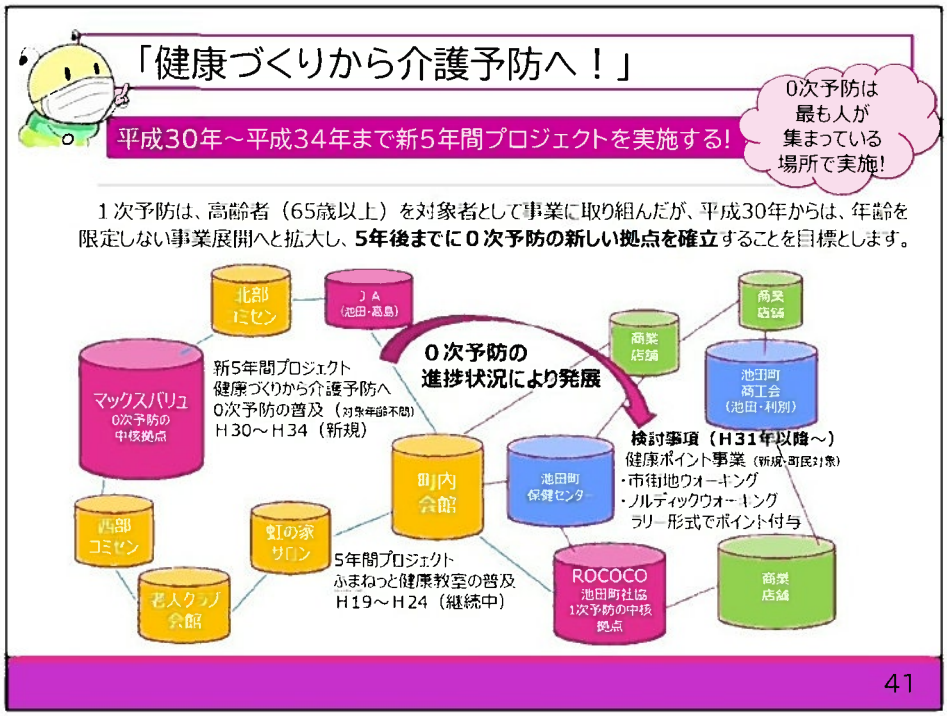
39また、オリジナルコーヒーが飲めるロココサロン、知識力アップサロン、レクリエーション吹き矢サロン等があり、他にロココ以外の場所で、ふれあいネットワークサロン、ふれあい昼食会なども定期的に実施しています。



一般介護予防事業 等	開始年	会場数	開催数	料金	H29 延べ参加者数（人）		
					男	女	合計
ふまねっと健康教室	H19	18	週1回（最高）	無料	900	3,218	4,118
大声入語サロン	H22	1	月2回	月100	83	326	409
くもん脳トレ健康教室	H22	1	週1回	月500	159	601	760
ROCOCOサロン	H22	1	週1回	回100	302	366	668
再生ボランティアサロン	H22	1	月2回	無料	0	166	166
ふれあいマージャン	H22	1	月2回	無料	146	149	295
卓上サロン	H22	1	月2回	無料	183	6	189
知識力アップサロン	H29	1	月2回	月100	11	79	90
レクレーション吹矢	H29	1	月2回	月100	50	55	105
ふれあいネットワークサロン	H26	8	週1回（最高）	会場毎	240	1,766	2,006
ふれあい郵便	H7	1	月2回	無料	0	103	103
ふれあい昼食会	H4	1	月1回	回200	9	271	280
まること元気アップ（包括）	H28	1	週1回	月千円	288	2,155	2,443
あじさいサロン（NPO法人）	H28	1	週1回	回500	0	474	474
くもん脳トレ健康教室（虹）	H28	1	週1回	月500	43	267	310
サロン虹の家	H28	1	週3回	無料	137	187	360
合計		40			2,551	10,189	12,776

40これはコロナ前の介護予防の実施状況をまとめた表です。平成29年度ふまねっと健康教室は、18会場で279回開催。延べ4,118名の参加がありました。ふまねっと以外の通いの場では、ROCOCOで実施する介護予防8メニューに、延べ3,065名が参加。町内会館で行われるサロンが8か所で延べ2,006名。その他包括支援センターやNPO法人が実施する、4か所の通いの場に3,587名。合計延べ12,776名が、何らかのサロンを利用したことがわかりました。

参加費が無料、あるいは低額であるため、ふまねっと以外のサロンも、利用者が増えている状況となっていました。

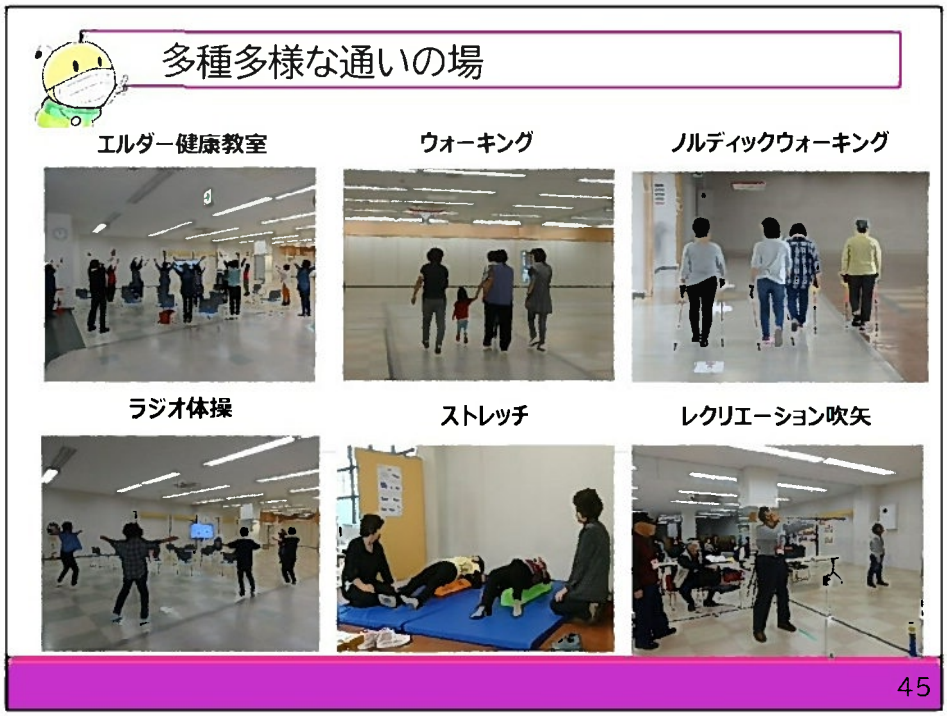


41　1次予防で築きあげてきた基盤をもとに、平成30年度から5年間かけて、年齢を限定せずに、「健康づくりから介護予防へとつなげていく0次予防事業」を、池田町で最も人が集まっている大型スーパーで実施することになりました。

42　0次予防のメインの拠点は、ROCOCO2号店に据え、池田町民、近隣の住民の皆様が健康づくりから介護予防をめざし、みんなで「楽しく」交流する、室内公園づくりを目指しています。

43買物ついでに社会参加といきがいづくりとして、町内にあるマックスバリュの二階の広大なフロアを全面借上げ、近隣の町村の方とも交流しながら、気軽に介護予防に取り組める場所に開放しています。コミバスを利用すれば2号店で運動し、お弁当で食事をとり、温泉に入って帰る『セルフデイサービス』のようなプランも可能になることを住民の皆さんに提案しています。

44　ココ2号店のメニューをご紹介します。筋トレコーナーは、特に専門職はいませんがご自分のペースで取り組むコーナーです。

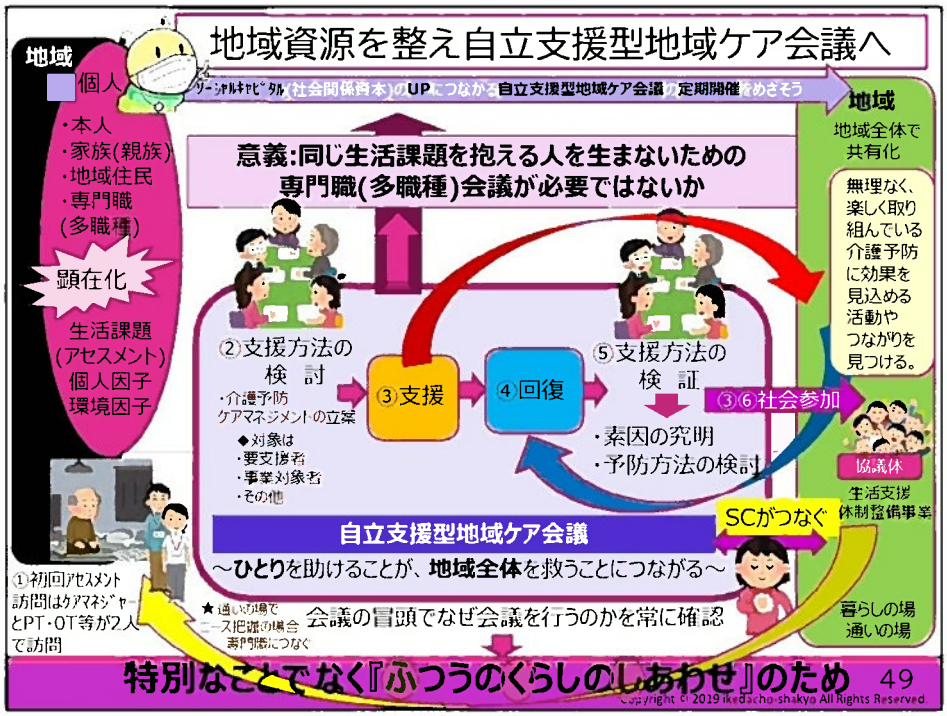


45　第1興商のカラオケ機器を用いたエルダー健康教室を1日3回行い、買物ついでに参加されます。また、ラジオ体操、ウォーキング等のメニューもあり、2種目以上体験した方に、マックスバリュ-から買物額から20円割引券と、町のワインスタンプポイントがもらえるしくみもつくりました。

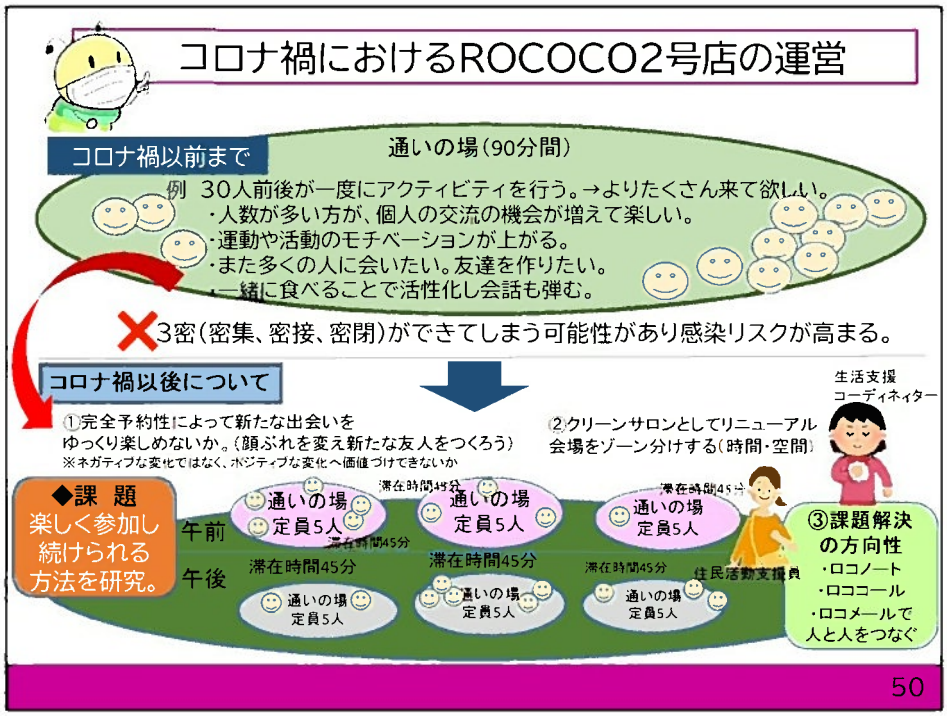
46　太極拳、フロアカーリング、卓球、などができます。ボッチャは身障協会のメンバーが定期的にサロンを担当しています。歌声サロンは今コロナのために中止なので残念です。

47　ボードゲームや、利用者の意見でこんなサロンがあったらいいとできたのがしゃべり場でした。

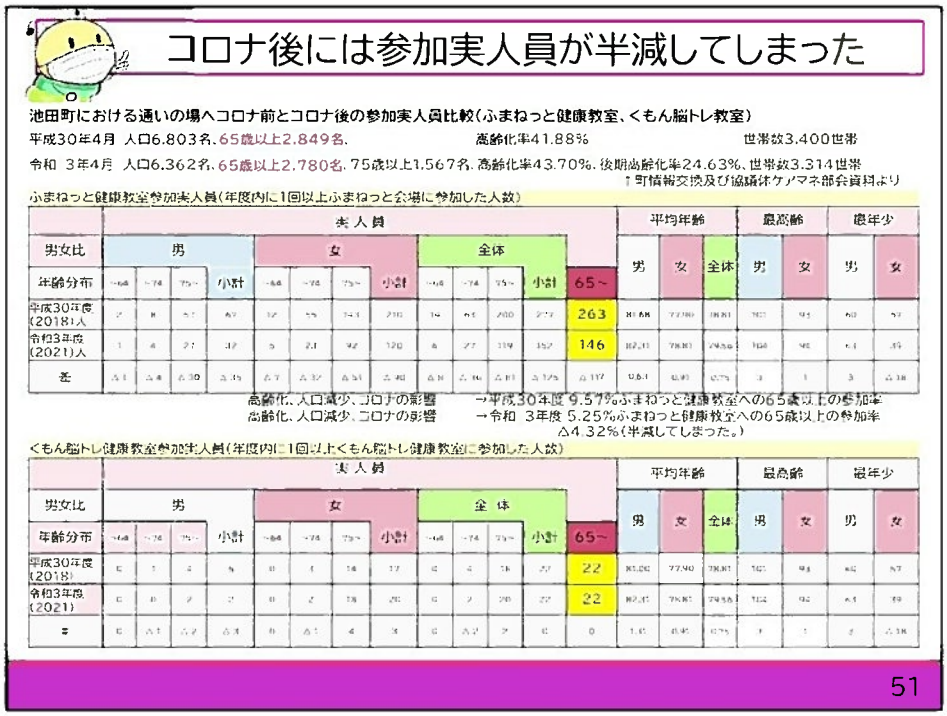
48　おもちゃドクターも養成し、おもちゃ図書館も始めました。運営は高齢者ボランティアが協力してくれており、住民とともに作る多世代交流施設を目指しています。



49　ここまで、通いの場を作ってきた報告をしましたが、ここで、自立支援型地域ケア会議にふれたいと思います。池田町でもまだ自立支援型会議は開催されていませんが、そもそも地域に受け皿になる様々な通いの場がなければ、会議はなかなか機能しないのではないかと感じています。専門職の支援と地域資源の活動が、車の両輪のように回り始めると様々な課題が軽減するのではないかと期待していますのでこのスライドの形を目指すべき方向と考えています。



50 コロナの流行がやはり人と人とのつながりを大切にしてきた私達にとっては打撃でした。しかし介護予防の基盤がすでにあったことで、住民活動支援員が今までの参加者で希望される方に、定期的に電話をかけ会話の時間を作りました。また、脳トレ問題など送り、繋がり続けました。利用者からは心強いと感想いただいていて、再利用の促しも行っています。



コロナ後には参加実人員が半減してしまった

池田町における通いの場へコロナ前とコロナ後の参加実人員比較（ふまねっと健康教室、くもん脳トレ教室）

平成30年4月　人口6,803名、65歳以上2,849名、　高齢化率41.88%　世帯数3,400世帯

令和　3年4月　人口6,362名、65歳以上2,780名、75歳以上1,567名、高齢化率43.70%、後期高齢化率24.63%、世帯数3,314世帯

↑町情報交換及び協議体ケアマネ部会資料より

ふまねっと健康教室参加実人員（年度内に1回以上ふまねっと会場に参加した人数）

	実人員													平均年齢			最高齢		最年少	
男女比	男				女				全体					男	女	全体	男	女	男	女
年齢分布	～64	～74	75～	小計	～64	～74	75～	小計	～64	～74	75～	小計	65～							
平成30年度（2018）人	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	263	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
令和3年度（2021）人	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	146	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
差	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

高齢化、人口減少、コロナの影響　→平成30年度 9.57%ふまねっと健康教室への65歳以上の参加率

高齢化、人口減少、コロナの影響　→令和　3年度 5.25%ふまねっと健康教室への65歳以上の参加率

△4.32%（半減してしまった。）

くもん脳トレ健康教室参加実人員（年度内に1回以上くもん脳トレ健康教室に参加した人数）

	実人員													平均年齢			最高齢		最年少	
男女比	男				女				全体					男	女	全体	男	女	男	女
年齢分布	～64	～74	75～	小計	～64	～74	75～	小計	～64	～74	75～	小計	65～							
平成30年度（2018）	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
令和3年度（2021）	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	22	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
差	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

51

51　コロナによって参加実人員は半減してしまいましたが、ふまねっと健康教室は食事をとらないのですぐに再開できましたし、支援員が出向き、町の情報などを直接伝え消毒や換気方法も正確に伝えるなど行ったことで、通いの場はコロナ禍においても住民のみなさんに大切な場所になっていることがわかりました。このあたりの数値もしっかりとらえることで、分析し次への備えの資料となりますので参考にしてください。

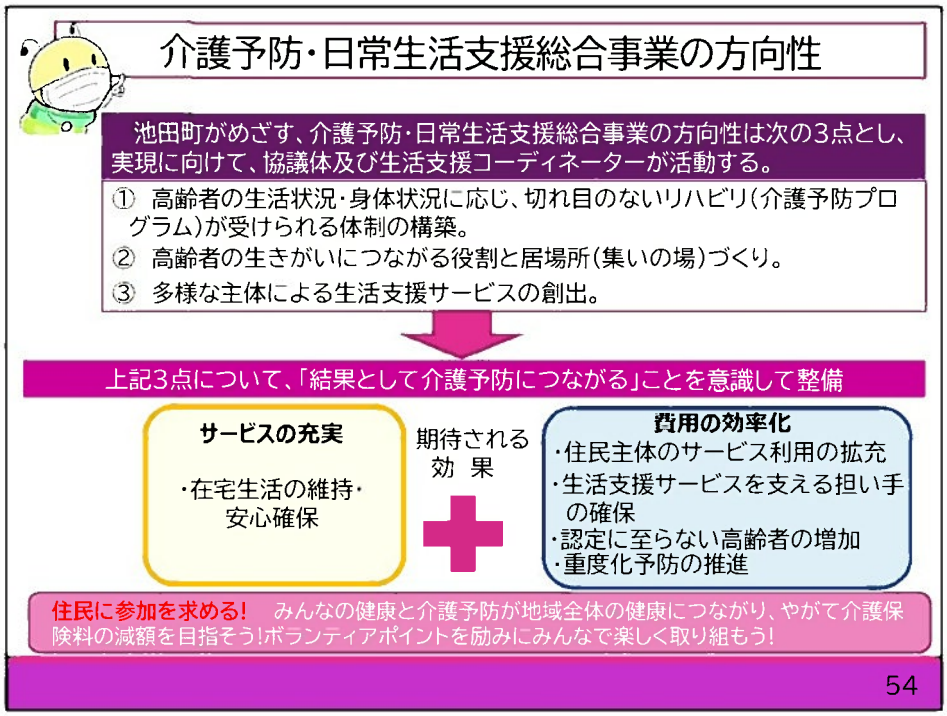
52　つながり続けるために高齢者の有志と町内会連合会でZOOM研修会を行いました。

今では毎週定期的にオンライン通いの場で集まり交流しています。皆さんの地域のサロンともつながれるのがオンライン通いの場です。ぜひ挑戦していただき交流させてください。

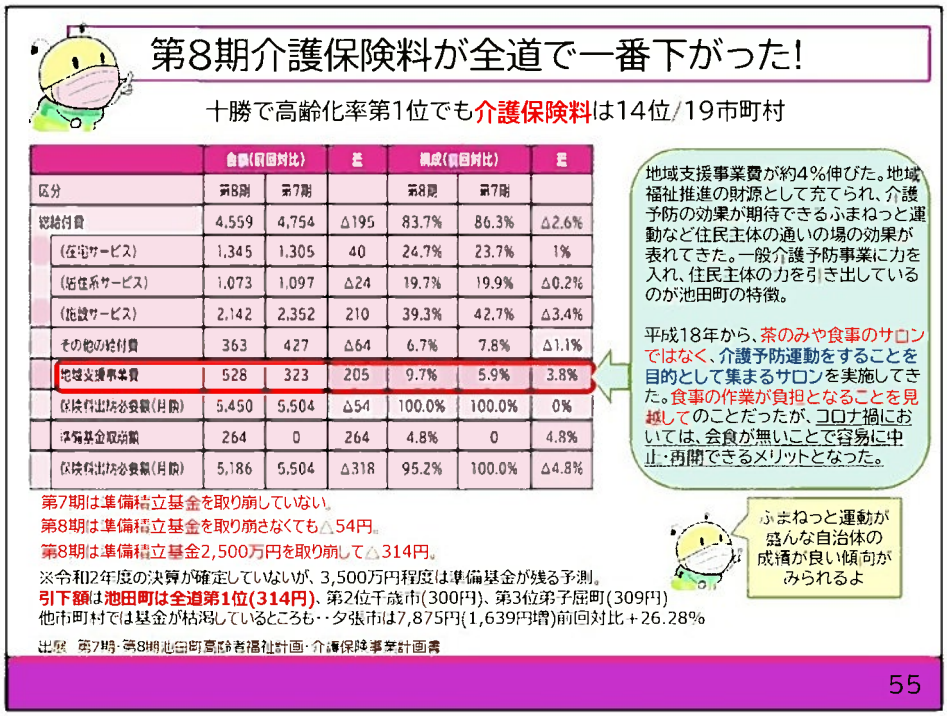
楽しみにしています。

53　この方、何歳に見えますか。なんと今年104歳です。1人で自炊して生活しています。近くの通いの場には、この眼鏡の男性が送迎し一緒にふまねっとをしています。支援員がかける安否確認の電話にもしっかり笑顔で会話しています。一番右側は塗り絵をしています。これはコロナ禍の事業として社協が送っているぬりえに色をつけていますが、このクレヨン自分で買ってきたそうです。100歳の手習いだといって毎回楽しそうにやって頂いています。車の免許証も返納し今では生協のトドックを利用しています。

すべての人がこのような生活を送れたら素晴らしいのにと思うところです。

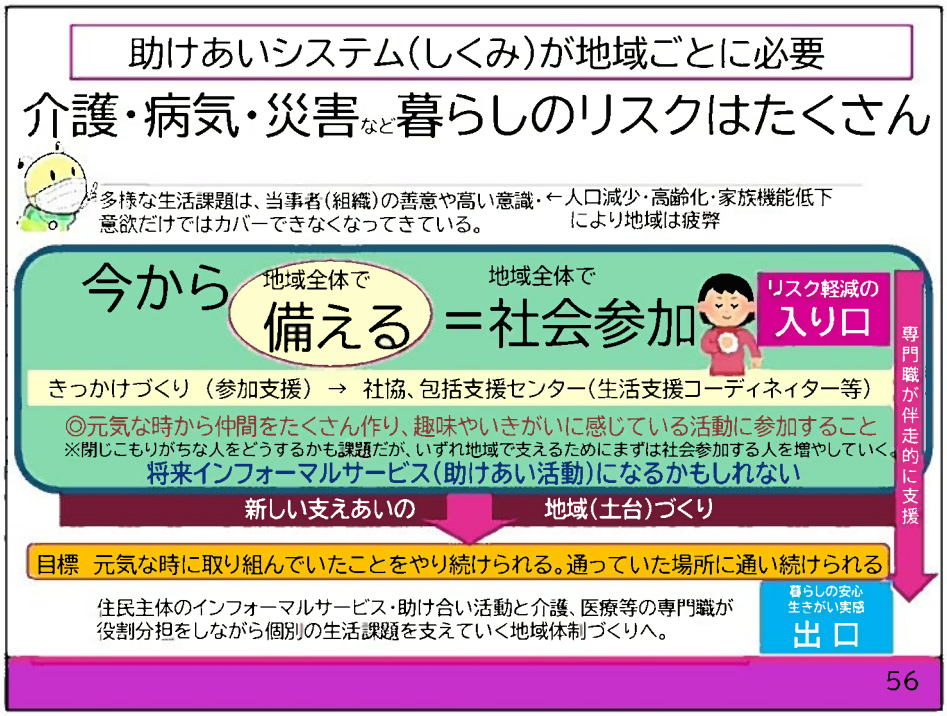


54　まとめに入ります。総合事業の目指すところを行政と共有し、ボランティアに取り組む住民の皆さんとも課題を共有しながら、様々な活動をしてきた結果、みなさんの健康が増進し保険料なども下がるといいよねと頑張ってきました。



	金額(前回対比)		差	構成(前回対比)		差
区分	第8期	第7期		第8期	第7期	
総給付費	4,559	4,754	△195	83.7%	86.3%	△2.6%
(在宅サービス)	1,345	1,305	40	24.7%	23.7%	1%
(居住系サービス)	1,073	1,097	△24	19.7%	19.9%	△0.2%
(施設サービス)	2,142	2,352	210	39.3%	42.7%	△3.4%
その他の給付費	363	427	△64	6.7%	7.8%	△1.1%
地域支援事業費	528	323	205	9.7%	5.9%	3.8%
保険料出捐必要額(月額)	5,450	5,504	△54	100.0%	100.0%	0%
準備基金取崩額	264	0	264	4.8%	0	4.8%
保険料出捐必要額(月額)	5,186	5,504	△318	95.2%	100.0%	△4.8%

55　昨年度令和3年4月、第8期の介護保険料が、前回から314円下がり、なんと全道一位の下げ幅となりました。一概に私達の活動のみが影響しているとはいえませんが、少なくともこのニュースを、ふまねっとサポーターの皆さんとは喜び合うことができたので良かったと思っています。今後もデータを取っているので楽しみです。



56　地域には、介護、病気、災害暮らしのリスクは多くあります

▼それらが要因で、貧困に陥る可能性は誰にでもあります。

▼池田町では、昨年度地域福祉計画を町と社協が一体的に策定しました。素案を作る検討会で住民の皆さんから、高齢化率50％を目前に、生活課題の解決に当事者の善意の行動や高い意識・意欲だけではどうにもならない課題も増えているので、今から地域全体で備え、住民自身がもっと福祉のことを知り、みんなで備えるなにかシステムのようなものが必要ではないかという意見をいただきました。

▼本日、ご紹介した内容は高齢者のお話しが中心になりましたが、今後池田町は、高齢者発信から、若い人を巻き込むような展開、例えば、老人クラブの助け合い制度に若い世代にも参加してもらったり、高齢者がチャレンジしているzoomで若い世代と交流するなど接点を持っていきたいと考えています。

▼右側にリスク軽減の入り口と出口と表しましたが、出口とは、その方の地域での居場所そして役割の獲得ということになりますが、例えば就労の場への拡大などを含めて選択肢を広げていくことを目指していきたいと思っています。

57　およそ15年間取り組んできた事を1枚のスライドにしてみました。

やりたい活動を楽しく行う住民の皆さんを主役に、どのように私たち専門職が伴走者として支えていくか、このスライドを眺めながら今後も考えていきます。

58　最後に、ふまねっと健康教室の宣伝です。認定NPO法人ふまねっとでは、月～金まで毎日9時から50分間ユーチューブでライブ配信を行っており、全国からサポーターがつながり始めています。上の写真は、昨年、北海道の補助事業を活用し、札幌と集合会場と自宅を結んで、ふまねつと運動を行いました。遠隔でも十分楽しめました。

下の写真は、15周年を迎えたサポーターさんがポロシャツを新調して気持ちをまた一つにしています。今年、執行部が若手と入れ替わることになりました。もちろん最初のページで紹介された方も何人かますますお元気で一緒に写真に写っています。

　ぜひ、機会がありましたら、皆さんの地域ともオンライン、オフライン問わずつながりたいと思います。宜しくお願いします。最後までご視聴ありがとうございました。