

令和4年度住民互助による介護予防を考えるワークショップ開催概要

名 称	地域の笑顔を増やすワークショップ in きびちゅうおう ～あなたとわたしの『個々のできる力』で地域を元気にしよう！～
開催目的	平成29年から始まった住民主体の集いの場も今年度で6年目を迎える。その当時から携わっているスタッフも高齢となり後継者、担い手の問題が出てきている。 既存の集いの場が継続できるよう、普及啓発を図るとともに新しい担い手（仲間）の参入に繋げる機会とする。
主 催	吉備中央町、吉備中央町福祉協議会、岡山県備前県民局、生活支援あんしんネットおかやま
参 加 者	<ul style="list-style-type: none"> ○グループワーク参加者 <ul style="list-style-type: none"> ・生活支援サポーター ・既に生活支援に取り組んでいる地域の住民 ・生活支援を検討中の地域の住民 ○活動報告者等 <ul style="list-style-type: none"> ・吉備中央町 ・居場所「はなまるカフェの取り組み」 ○動画視聴 <ul style="list-style-type: none"> ・はなまるカフェ／ももカフェ ○ファシリテーター <ul style="list-style-type: none"> ・生活支援あんしんネットおかやまメンバー、生活支援コーディネーター他 ○スタッフ <ul style="list-style-type: none"> ・吉備中央町職員、吉備中央町社協職員、備前県民局職員、県長寿社会課支援員 <p style="text-align: right;">計：63人（関係者22人）</p>
開催日時	令和5年3月1日（月）13:30～15:30
開催場所	吉備中央町農業振興センター2階視聴覚室（岡山県加賀郡吉備中央町豊野17）
開催概要	<p>■開会あいさつ 吉備中央町 吉備中央町 福祉課 課長 奥野充之氏</p> <p>■吉備中央町の現状について 吉備中央町地域包括支援センター 保健師 小虎泰之氏 吉備中央町の高齢化率は令和4年4月1日現在で42.38%に達しており、今後も高齢化率は上がっていくと考えられる。 町内に7か所ある「集いの場」は、身近な地域の人たちが集まって楽しくしゃべり、笑いあう。困ったときには助け合い、お互いの暮らしを気に掛ける。「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所である。 「集いの場」の利用者アンケートでは、参加者の多くが集いの場は楽しい、友達に会える、認知症予防ができるなど好意的な意見が多く、「集いの場」に参加することで生きがいや幸福感が向上するなど主観的健康観が高まっている。 利用者は、約9割が女性で、男性が少ないのが今後の課題である。 「集いの場」をもっと地域に広げ、地域・人と人とのつながりを増やし、生きがいや役割をもった元気な高齢者を増やしていきたい。</p>

■実践報告

○はなまるカフェ：山崎 誠氏 吉井静子氏 川野八重子氏

はなまるカフェは、2019年4月、土佐町の「とんからりんの家」を参考にして開所した。毎週木曜日の午前10時から午後3時まで開催している。

スタッフは5名で全員女性。71歳から82歳と高齢化が進んでいる。スタッフの後継者がいないのが悩み、課題である。

利用者にとっても生きがいにもつながっている「集いの場」を知っていただき、ちょっと行ってみようという関心をもってもらえればうれしい。

また、家庭の中で孤立していた利用者が参加するようになって、表情も変わり、家族と会話も増え、とてもよい関係になったと家族からお礼の言葉をいただき、スタッフとしても、とてもやりがいを感じている。

■動画視聴

○はなまるカフェ／ももカフェ

■グループワーク

- ①活動を聞いて思ったこと、感じたこと、気づいたこと
- ②自分の「つどいの場」「地区」の悩み、課題
- ③これから何ができるか！何がしたいか！

■発表タイム

(グループ①／エンジョイ)

愛育委員をしているがカフェのこと等は詳しく知らなかったのが勉強になった。人とのつながりが元気の源になると感じた。「よく知る」ことで「伝える」ことができる。行政の支援（資金）は？どうなっているのか。

「集いの場」参加して話を聞いてみたいです。今回のワークショップのことを一人でも多く伝えたいと思います。

(グループ②／ピオーネ)

みなさま、よく頑張っているなと感じている。カフェ等が活発な活動ができれば、地域も元気になるのでは。

このGではまだ現役で働いている人も多いためボランティアとしての参加は難しい。しかし、愛育委員、栄養委員として割り当てでの参加であれば可能。参加しているうちに本格的に参加してみてもいいかと思うようになるかもしれない。

資金面、衛生面はどうしているのか。

(グループ③／すすめ)

カフェの広報活動はどうなっているのか。他のカフェの見学にもいきたいと感じた。

もし開設等の手続きがめんどくさいのなら、簡単にしてほしい。

地域の方に知ってもらう手段として広報誌を活用して周知してほしい。

愛育委員や栄養委員等にもお知らせし、参加して貰えればと思う。

(グループ⑥／なごみ)

高齢の方が、素晴らしい！感動した。

後継者、担い手問題、社協だより等で広報してほしい。また、SNSを活用した広報活動。周知が広がれば、できればやりたい人もいるのでは。

地元の小学校等とのつながり。少しでも関心がある方は一度見学、体験をしてもらいたい。

(グループ⑤／ロマン)

参加することで心の健康、生きがいにつながるのでは。

男性の参加が少ないのが、興味がわくようなプログラムの工夫は。

担い手、ボランティア募集、広報があったら集まるのではと感じた。

運営方法としてスケジュールを明確化して参加の調整を行う。

平日だけではなく、土日開催も有りか。

(グループ⑦／さわやかチーム)

1対1でよく話を聞いてあげればよいのでは。50代後半から60代の早い時期に声掛けをしてスタッフとして入ってもらえるのはどうか。小中学校や公民館で地域学習として集いの場を知ってもらえるのはどうかとの意見もあった。

「集いの場」は、ただ集まる憩いの場ではなく、フレイル予防としても集まっていることを知ってもらうのは重要である。

(グループ④／つくし)

集いの場に行く人はいるが、先頭に立つ人（リーダー）がいない。

愛育委員・栄養委員の協力が必要では？ 「集いの場」がない環境に慣れている。たまに集いを開催すると参加率は高い。

学生をうまく活用（授業の一環で）してスタッフとして運営していく。また学生が地域に関心を持ち、ボランティアとして将来的に関わりが継続すれば、他地区からも相互交流ができるのでは。

(グループ⑧／大和)

麻雀など、男の人が楽しめるものが増えたら男性の参加率も上がるのではないかな。

光熱費などの支援があれば助かる。暖房器具などは私物を使っている人もいる。謝金が少ないと後継者が育ちにくい。

支える側も自身の健康管理を行わないと参加ができない。ボランティアとしてリーダー的に動ける人が各地区にいれば動きやすい。

■まとめ：

全Gの発表では、「集いの場を知らなかった。」「内容まで把握していなかった。」等、新しい発見があったとの意見が多く、良く知っていれば誘うこともできる。そして、今後、集いの場のスタッフとして参加してみたい等、前向きな意見が多かった。

吉備中央町の現
状報告の様子



活動発表
の様子



グループワー
クの様子



グループ発表の様子



ワークショップを終えて
～生活支援
あんしんネ
ットおかや
ま～

楽しい、良いワークショップだと感じている。
「集いの場」を長く開設しているのも関わらず、知らなかったという参加者も多く、活動報告を聞いて「いいことをしようるんじゃないか」、「知っていれば、誘うことも、手伝うこともできた」という言葉が印象的であった。周知ということは難しいと改めて感じた。担い手も、何をするのか、やること、仕事内容が明確になっていけば手も上がりやすいのではという参考になる発言もあった。
光熱費等運営資金は、衛生面は、また行政の支援は、という質問も出て「集いの場」への関心の高さを感じた。
高齢社会をむかえ、「集いの場」を広げていくことにより、地域・人と人との交流、生きがい、役割をもった元気な高齢者が増えることを心より願っている。

今後の予定

通いの場について地域への周知が不十分であると感じた。地域では存在が知られているものの、具体的な内容については把握していない人が多いと感じた。今後は町の広報誌、社協だよりなどに情報を掲載して、周知を図っていきたい。またワークショップを通じて、各グループ、エリアでつながりができたところもある。そのつながりを活かせるようにSCと通いの場へ行き、ワークショップでの取り組みや通いの場のあり方について話し合いをしていく。また、関心を持たれた方が短時間、月1回でも通いの場へ関わりが持てるように声かけをしていく。

チラシ添付

介護予防で地域の笑顔を増やす
ワークショップ in きびちゅうおう
～あなたとわたしの『個々のできる力』で地域をげんきにしよう

町内に8か所ある「集いの場」は、身がな地域の人がちがって経験をしたり、たのしくしゃべって笑いあふ。困ったときには助け合い、お互いの暮らしを気にかける。そんな「生きがいづくり」仲間づくりの輪を広げる場所です。また、地域の介護予防の拠点として、高齢者の方がいきいきと過ごすためのサポートをしています。高齢化が進む中、「個々のできる」ことを持ち寄り、一緒に地域を笑顔にしてみませんか？

令和5年 (受付:13:00～)
開催日時 **3月3日(金) 13:30～15:30**

会場 吉備中央町農業振興センター 2階視聴覚室 (吉備中央町豊野17)

対象者 地域づくりに興味がある方

内容 ★集いの場の現状について
★利用者の声紹介
★実践発表 「はなまるカフェ」(吉備中央町北)
★グループワーク

お申し込みは電話かFAXにてお願いいたします。詳しくは裏面をご覧ください。

お申し込みは、電話またはこの用紙をFAXで送付してください。

TEL: 0866-54-1326
FAX: 0866-54-1306

吉備中央町地域包括支援センター宛

★開催日: 令和5年3月3日(金)
★時 間: 13:30～15:30 (受付: 13:00～)

申込み締切日: 令和5年2月10日(金)

申 込 書

参加者氏名	住所	電話

【新型コロナウイルス感染症拡大防止について】
本ワークショップは、持参・持ち帰りの新型コロナウイルス感染拡大防止を目的として、感染が疑われる方やその恐れがある方については、参加をご遠慮いたします。なお、感染