



# かわら版

第 6 号  
平成 26 年 12 月 12 日

- 第 6 号では、籠もりがちになる本格的な冬を目前にして、住民の「やりたい！」の声があがった福島県三島町および千葉県市原市の取り組みの様子をご紹介します。

## 福島県三島町の現地支援の様子

福島県三島町では、11月26日（水）に三島町町民センターにおいて、現地支援の一環として住民向け説明会を行い、地域住民の皆さまからたくさんの「やりたい！」という声を引き出しました。

地域住民の皆さまからの声があがるまでの道のりをご紹介します。事務職として第6期介護保険事業計画の作成担当でもある五十嵐さんの奮闘を想像しながらお読み下さい。



### 住民から「やりたい！」が湧きあがった瞬間

三島町は人口約 1,800 人の小さな町です。そのうち半分が高齢者でありながらも、サロンは町の全 18 地区中 11 地区で立ち上がっていたり、老人クラブが 10 地区で行われていたり、集まる機会はたくさんあり、住民の皆さんの活動はむしろ活発な町です。

今回のモデル事業へ参加の手をあげた理由は、そのサロンの運営者や老人クラブの地区ごとの役員の高齢化が進む一方で、後継者がいないという状態をどう解決していくかという視点からです。体操による介護予防の視点は薄かったところで、「週 1 回も集まるなんて無理じゃないか。」と考えていました。

その中で 8 月に開催された福島県のモデル事業研修会で広域アドバイザーの逢坂伸子先生の話聞き、住民のやる気を引き出す仕掛けについて伺い、この話を実際に三島町の皆さんが聞いたらやる気になるんじゃないかと考えました。

そして 11 月に住民向け説明会が実現しました。逢坂広域アドから住民の皆さんに対して体操教室を行い、その後、町が今後どのように進めていくかを我々がプレゼンするという流れで当日に臨みました。民生委員、保健推進委員、サロン運営者などの住民に声をかけ、会津地域の介護保険担当者も含めて当日は 80 名の参加者が集まりました。

しかし、開始 30 分前の逢坂広域アドとの打合せで「こんなんじゃダメ。」とプレゼン資料に駄目だしを頂き資料を修正することに。「住民にやってもらうんじゃない、住民に選択肢を与えること。やるかどうかは住民の選択。」という言葉に私たちは目から鱗が落ちる思いでした。私たちのプレゼンには住民がやることを前提にした文言が見受けられました。

プレゼン内容を直前に直して挑んだ教室では、見事に住民の「やりたい！」が溢れ出しました。逢坂広域アドからのお話で週 2 回の運動の必要性をしっかりと理解し、「元気でまっせ体操」の手軽さからこれなら私でもできるという声飛び交いました。現実的に、やりたいという方が 2 組、今まさに自分たちの力で集まろうとしています。

今後は、大東市に習い、住民のやる気を重視し、行政がいかにバックアップしながら体操を中心にした集いの場づくりの仕組みを整えていくかを考えていきたいと思ひます。



住民向け説明会の様子

三島町担当者 五十嵐 義展

直前までプレゼン資料を修正してバタバタと始まった説明会でしたが、見事に、住民の方から「やりたい」と手が挙がり、県担当者としても大変感動しました。行政側が意識を180度変えなければならないことを実感した現地支援でした。

この体験を県内の全市町村で共有するためにも、取組を広げていきたいと思っています。

福島県担当者 比佐野 加奈子



## アドバイザー's view

三島町に到着して早々に町の担当者に集まってお話しいただき、プレゼン資料の修正と住民への伝え方のアドバイスをさせていただきました。職員の方は何事が起きたのかと驚きと戸惑いでパニック状態だったと思います。しかし！！本番の住民向けのプレゼンでは、職員の方の思いがしっかり伝わり、『やりたい！』の手がたくさん挙がりました。『住民の力を信じる』ことができれば地域づくりによる介護予防はできません。今回、三島町の職員の方たちはこの意味を実感できたのではないのでしょうか。

これからが本番です。頑張り！三島町！！

広域アドバイザー 逢坂 伸子

先駆的に実践している広域アドバイザーからの直前のアドバイスが、魔法となりました。市町村行政から住民へのプレゼン力が、これまで慢性化していたものから一新するきっかけになったようです。今後、本格的に介護予防事業が進むうえで、密着アドバイザーもサポートしながら市町村へのアドバイスができるような体制がとれば良いと感じました。

今回の会はモデル事業に参加している他の市町からの見学だけでなく、モデル事業に参加していない市町村も見学に来ており、有意義な現地支援になったと思います。また、より一層の地域（地区）診断とともに、リハビリ専門職の地域への積極的な参加が福島県の強みになっていくことを願っています。

福島県密着アドバイザー 早川 岳人

## 千葉県市原市の現地支援の様子

千葉県市原市では、11月29日（土）に市原市市民会館大会議室において、現地支援の一環として研修会を行いました。

### 研修会開催前まで

市原市では、高齢者支援課において「高齢者健康体操普及員<sup>※1</sup>」、保健センターにおいて「地域保健推進員」「健康大使<sup>※2</sup>」など様々なボランティアの方が活動しています。また、その他にも、市原市社会福祉協議会（地区社会福祉協議会）や民生委員・児童委員など、地域に根差した活動をされている方が沢山います。

地域で、今後「いきいき百歳体操」を広げていくためには、市役所の一つの課や一部が担っていくのでは非効率であり、もったいないと考え、現地支援として研修会を開催し、関係各部門に体操の方法と効果を知ってもらい、さらに連携を図るためのきっかけ作りをしようと考えました。

※1 高齢者健康体操普及員：介護予防で特に体操を地域に広げるため、地域の老人クラブ等から依頼があった場合に高齢者支援課から派遣している（養成研修を受けた方が普及員になる）。

※2 健康大使：保健センター事業の卒業生や健康増進計画に関する事業に関わっている人が任命される。活動内容は特に決まっておらず「健康いちばら21（市健康増進計画）」を広げることを日々行っている。

### 研修会当日の様子

高齢者支援課長の挨拶後、千葉県密着アドバイザーである市川市社会福祉協議会常務理事の松丸和枝氏より

「これからの介護予防」をテーマに講演いただきました。次に、市原市担当者亀山より「市原市は、今、困っている。皆でこの体操をして、元気で自分の力で、自分のことをできる人を増やしましょう。増やすのは、この研修に参加された皆様です！」と動機付けを行い、その後、広域アドバイザーである印西市健康福祉部介護福祉課の小塚典子氏より、印西市で実施している「いんざい健康貯筋運動」の紹介と体操の効果について講演いただきました。また、昼休憩後には、参加者全員で実際の体操を体験しました。



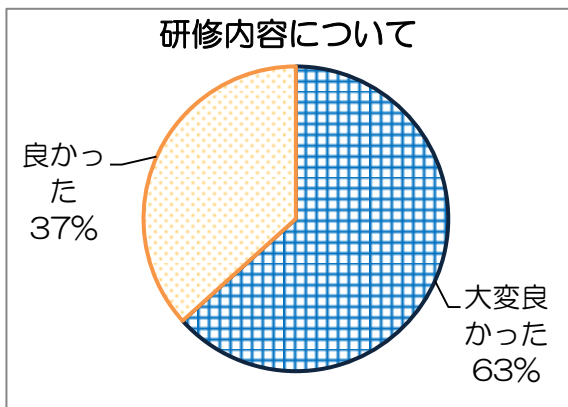
体操の様子

参加者：高齢者健康体操普及員(17名)、健康大使(3名)、地区社会福祉協議会(2名)、民生児童委員(4名)、公民館の社会教育指導員(1名)、地域包括支援センター(7名)、地域リハビリテーション広域支援センター(1名)、保健センター(3名)、高齢者支援課(7名) 以上 45名

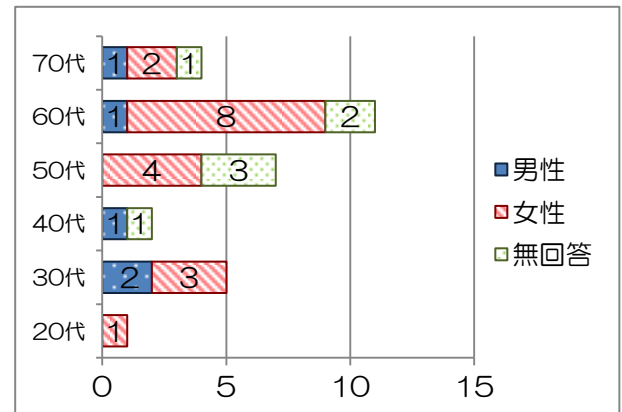
見学者：他市町村の職員(長柄町2名、大多喜町2名、木更津市2名)

### 研修会終了後の参加者の感想

【アンケートの結果】(一部、抜粋)



【回答者の内訳】



#### ○民生委員・児童委員の方より

地域には1回/週で集まれる場所が少ない。マンションの多い地区なので、クラブハウスの活用も考えたい。(自分たちの立場からは)地域の集まりや老人クラブに参加しないような、閉じこもりがちの方に働きかけたいがこれが難しい。地道に個人へアプローチしていくしかないと思う。

#### ○地域包括支援センターの方より

根拠のある筋肉トレーニングは大切だと思う。リズムを刻むものさえあれば、歌は自分たちで考えて良いし、錘などのグッズを置いておく場所の確保や会場の工夫があれば、広がると思う。

#### ○保健センターの方より

今までも老人クラブ等で健康増進の体操を紹介していたが、根拠のあるものかどうか疑問だったので、「いきいき百歳体操」を今後は紹介していきたい。

健康づくりの観点からは、対象を65歳以上とせず、先ずは皆に知ってもらうところからだと思う。

#### ○高齢者支援課 総合事業担当より

今後、地域の通いの場(サロン等)に体操が広まると良いと思う。そのためには、周知の方法に工夫が必要だと思う。また、体操をきっかけに、そこに集まった人たちが体操後にサロンのような活動をするようになってくれば、通いの場ができることになると思う。

担当として、この取組が市内各地区に徐々に広まっていけば、総合事業の一般介護予防の通いの場の充実(地域介護予防活動支援事業)として位置づけられる、という大まかなイメージが持てた。

## ○地区社会福祉協議会の方より

今は元気な人にこそ、今、広げていくべきと感じた。市原市は広く、活発に出かける人はどこにでも行くが、歩いて行ける範囲で体操の場を作ることが必要。

様々な関係機関を巻き込んでいくことが大切。

## ○高齢者健康体操普及員の方より

ただ体操をするのではなく、筋力アップに力を入れて行うべきだと思うので、この体操は広げていきたい。一人では続かないので、通いの場は絶対に必要。

### 研修会終了後の感想

今回の研修会には様々な所属の方に参加いただけ、皆様から「必要なことだ」というご意見をいただきました。

研修会後に、ネットを使って「いきいき百歳体操」を自分のものにして、所属しているサークルで広げるなど、既に積極的に動かれている方もおり、市として方向性だけは明らかにして、後は縁の下の力持ちで良いのだと思いました。

千葉県他市町村の方も話していましたが、最初から担当課以外の関係課や役所外の組織に相談することが、広げて根付かせることに繋がると感じています。

市原市担当者 亀山 美紀

普段の保健師活動が丁寧に行われているからこそその成功だと思います。市の皆さまの活動をとおして、「住民の力」を県担当者としても信じていることができます。ありがとうございます。

千葉県担当者 棟方 里香



## アドバイザー's view

「なぜ地域づくり型の介護予防事業に取り組むのか。」モデル事業における目的は共通ですが、その基にある各市町村が事業に取り組む目的が職員、住民の主体性を引き出すのではないかと考えています。市原市の参加者の皆さんは、本事業は職員と住民が地域の問題と目標を共通理解し、協働で築き上げていくことが出来るとても魅力的な取り組みであることを知ってくださり、自分たちにできることや実施するための取り組みを考える等、熱心な様子うかがえました。「チーム千葉」で一歩一歩、着実に歩みを進めています。

広域アドバイザー 小塚 典子

広域アドバイザー、密着アドバイザーおよび県・市担当者が、それぞれの立場でうまく連携していったと思います。市原市担当者の亀山さんが話していくうちに、研修会場の空気が変わっていくのを感じました。参加者が、自分たちのこととして捉えている目の輝きが印象に残りました。あきらめず頑張りましょう。

千葉県密着アドバイザー 松丸 和枝

研修会のお昼休憩時、市原市担当者の亀山さんが、「何故ほぼ手弁なのに、資料の提供やこんなにも熱心な支援をしてくれるのか？」と質問すると、小塚広域アドバイザーは、「自分も高知市や津山市から資料提供や支援を受けた。なので、その恩は自分が別の市町村を支援することで返したい。」と話されました。

この言葉を受けた亀山さんは、短期間での執筆依頼に対して「文才が無く心配です・・・。しかし、ランチの時に『受けたご恩は還元していく』と心に決めましたので、記載させていただきたいと思います！」と引き受けて下さいました。

このようなポジティブな連鎖が日本全国に広がるよう、引き続き都道府県・市町村間のネットワークづくりの後方支援をできればと考えています。

(厚生労働省老人保健課介護予防担当 飯村)

## 今月のサイボウズ ～現状報告リレー@中国・四国ブロック掲示板～

今月の Best of Cybozu は、中国・四国ブロック掲示板での現状報告リレーをご紹介します。

各ブロック掲示板において、厚生労働省（介護予防担当者）より、ブロック内の都道府県・市町村毎に現状報告リレーをし、情報共有しませんか？と、提案しておりますが、皆さま、ご報告いただいておりますでしょうか。

ここでは、特に活発な意見のあった中国・四国ブロック掲示板内でのやりとりの一部をお伝えいたします（原文を一部省略・修正しております）。



Q：是非この機会に、1行2行でも構いませんので、現状報告リレーをしてみませんか。

中国・四国ブロック 4県 11市町の皆さまの現状を共有できたらいいなと思います。

厚生労働省（介護予防担当者）

- **A 町担当者**：「生き生き百歳体操」を本町で実施はなかなか難しく、わが町では現在、町内にある健康運動施設と協力して、そのプール施設を活用したり、運動指導士と協力して町内の公民館を会場にボールやセラバンド、タオルを使った介護予防教室を今年度から実施しています。  
住民の自主グループの活動としては2年前から各公民館で実施したウォーキング及び上記の室内運動の教室卒業生で自主グループが自主的な運動を毎週及び月2回実施していたり、各地域の小集落で週1回～月1回運動及び勉強会、茶話会を12箇所実施しています。
- **B 市担当者**：11月27日、本市のアドバイザーである総社市へ視察に行かせていただきました。  
「いきいき百歳体操」を4年継続している通いの場を見学し、参加者の方々からお話を聞かせていただくことができました。  
場のリーダーの方に、「継続の秘訣は？」とお聞きすると、「何にもないですよ。」と一言。これが秘訣なのかもしれません。行政担当者として、自分自身が肩に力が入り過ぎていることを意識しました。  
本市では、「いきいき百歳体操」を1か所実施しており、年内に3か月後の体力測定を行います。とりあえず、3か月というお約束。住民の方が今後についてどのような判断をされるか、ドキドキしている今日この頃です。
- **C 町担当者**：本町では、1か所で「いきいき百歳体操」に取り組んでいます。11月17日からスタートしましたので、ようやく2回目までが終了したところです。今後は、毎週月曜の13時から実施予定です。  
5回目以降は、住民さんたちにお任せして行うこととなります。うまくいかな...と不安に感じたりもしますが、「住民さんの力を信じて」とのアドバイザーさんの言葉を胸に、進めていきたいと思えます。  
事業半ばではありますが、今まで、いかにいらぬ手や口を出しすぎてきたのか...ということに気づかされ、反省する今日この頃です。
- **広域 AD**：C 町担当者様、皆様、お疲れさまです。順調に進んでいるようですね。参加者像はどのような方が多いでしょうか。「本当に住民だけで大丈夫か?!」と不安になることも多いかと思いますが、信じて頑張りましょう。
- **広域 AD**：A 町担当者様。職員さんがお休みに入られたりと、体制上も大変余裕がないとうかがっており、無理がいつているのではないかと心配しております。A 町の皆様にとって、効率的・効果的に健康づくりに取り組むことができる方法は何か、現事業を評価しながら、来年度以降組み立てていくことができればいいですね。評価は、人、物、金です。私はこれに加えて、ソーシャル・キャピタルだと考えています。大変な状況かと思いますが、頑張りましょう。
- **A 町担当者**：ご助言ありがとうございます。皆様のご活躍を聞かせていただき、わが町もできることから実践させていただこうと考えています。これからもよろしく願います。

## 各府県の研修会・現地支援開催状況

- 以下の県で研修会が行われました。

11月12日：長崎県

- 現地支援につきましても、以下の市町で行われました。

【11月】12日：金沢市、かほく市、川北町、珠洲市（以上、石川県）、17日：二戸市（岩手県）、永平寺町（福井県）、18日：花巻市（岩手県）、20日：白石市、名取市（以上、宮城県）、25日：南相馬市（福島県）、26日：三島町（福島県）、29日：市原市（千葉県）  
【12月】1日：いちき串木野市（鹿児島県）、2日：日置市（鹿児島県）、4日：岸和田市、羽曳野市（以上、大阪府）、紀美野町、有田川町（以上、和歌山県）

## サイボウズのアクセス状況

- いずれの地域でも掲示板を中心に活発な議論が展開されている様子です。事務局からも事務手続きなどの連絡を随時更新致しますので、引き続きチェックしていただければ幸いです。

<今月のアクセス数>

注) 10月20日正午から11月20日正午までの集計です

東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州	全体
522	113	100	236	157	290	1,418

### 今後の各地の予定

➤ 現地支援

- 【男鹿市(秋田県)】:12月16日
- 【周南市, 山陽小野田市(以上, 山口県)】:12月16日
- 【広島市, 府中市, 東広島市, 熊野町, 北広島町(以上, 広島県)】:  
2015年1月16日

### 事務局からのお知らせ

- 第2回都道府県介護予防担当者・アドバイザー合同会議  
(2015年3月5日(木)開催予定)

- 次回は、引き続き、モデル市町村の取り組みの様子をご紹介予定です。

### 【編集後記】

いよいよ師走となりました。かわら版の第1号のBOCで「会場の暖房費」についてさまざまなやりとりが行われましたが、まさにそこでの知恵を発揮する時期になってきたのでは？と思っております。体調を崩しやすい時期となりましたが、皆さま、どうぞご自愛ください。来年もどうぞよろしくお願い致します。

地域づくりによる介護予防推進支援モデル事業事務局（株式会社三菱総合研究所）

担当：江沼、川邊、八巻

TEL：03-6705-6131（平日9：30～12：00、13：00～17：30）

E-mail：yobou2014@mri.co.jp