

たまな元気会

(高齢者元気づくりネットワーク事業)

<平成19年度からの取組み>

ソーシャルキャピタルの醸成・活用に係る研修会

平成26年12月18日

県庁健康づくり推進課 吉村沢子

(平成16～23年度 玉名市高齢介護課勤務)

玉名市の概要

- **市町村合併(1市3町)**
平成17年10月
- **人口:約68,809人 (H26.4)**
(合併当初:約 73,000人)
- **高齢化率:29.6%**
- **介護保険認定率**
21.6%



小岱山からの景色



高瀬菖蒲祭り

背景(玉名市における介護予防の課題)

- 少子高齢化の進展(特に後期高齢者の増加)
- 介護保険認定率が、熊本県の中でも高い
- 平成18年度介護保険法改正により、介護予防重視型のシステム化の強化
- 特に、介護予防事業の展開や地域の特色等様々な1市3町の合併により、地域ニーズの把握及び地域ニーズにあったきめ細かなサービスが提供できにくくなった

目的(高齢者の元気づくりネットワーク事業)

「高齢になりどこに住んでいても元気でいきいきと暮らすことができる地域」をめざし、市民・各種団体・行政・大学等との協働により、新たな仕組みを構築することを目的に取り組む。

H18年度一次予防事業開始しての実態

<基本は、住民主体の公民館単位の介護予防事業展開>

- 各自治区住民の住民主体で行うという意識の差が大きい
- 高齢者の元気づくりをする活動単位が、行政区・校区・自治区等自治区によって違う
- 各組織の内容や食生活改善推進員・民生委員の健康づくりに取り組む意識も活動内容も違う
- 各自治区の社会福祉協議会や行政職員も住民主体の考え方が違う
- 各自治区の組織が活動に自信を持ち、お互いに認め合おうとしない
- ある組織は、「自分たちの地域に他の体操は入れなくてよい」という
- 各自治区の良い取り組みがあるが、住民や各組織が活動を知らない
- 各自治区の産業など生活背景が違う

事業の趣旨

地域力の向上

ニーズにあった新たな保健福祉サービスの提供

地域が本来持っている力の活用(資源や人材等)

住民参画・パートナーシップによる
新たな仕組みづくり

方法

ネットワーク形成方法

住民参加・相互学習を基本。

GWや活動報告を実施。GW(KJ法)は、住民が司会・発表、職員等が記録、発表後大学側からコメント。

参加者

関係組織団体と活動実践者による115名、
県・地域包括支援センター・市関係各課

学習・参加の機会

★たまな元気会(全体会)7回 ★高齢介護課内会議(事務局)14回
★幹部会議(事務局と大学)10回 ★各課連携ネットワーク会議8回
(関係各課、地域包括支援センター、事務局、大学)

評価方法

会議での発言やアンケート結果等

たまな元気会推進体制(19年度)

事務局

市高齢介護課

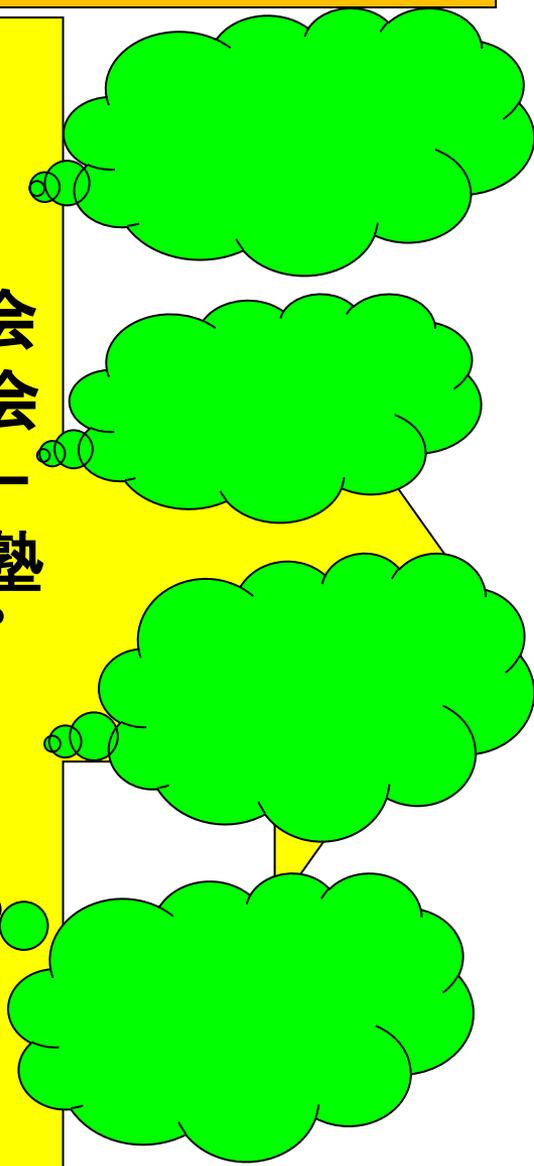
支援

アドバイザー

九州看護福祉大学
(市と大学協定)
医師会
歯科医師会等

支援

民生委員 嘱託員(区長)
老人会 婦人会
食生活改善推進員
天水町輝く女性づくり協議会
健康なまちづくり市民座談会
天水健康運動普及リーダー
高齢者相談員 むしゃもん塾
各種ボランティアグループ
高瀬・西部商店街 NPO
高瀬裏川筋を愛する会
活動実践家 等
+
新たなメンバー
公募市民



たまな元気会の経過

1	講演「健康観とヘルスプロモーション」 GW「健康な暮らし、5年後の自分は」 会の名称募集(「たまな元気会」決定)
2	4事例の活動報告(以後毎回入れる) GW「活動報告を聞いてどう思ったか」
3	講演「我が家で楽しく」閉じこもり予防 GW「講演を聞いて思ったこと」
4	講話「玉名のキーワードを考えよう」 GW「キーワードについて考えよう」(何のためにとその手段) [班を6つのキーワードに分ける]
5	事例報告(特定高齢者の訪問事例) GW(第4回と同じテーマ)
6	GW「各自治区ではどのような取組みが必要か」[班を各自治区に分ける]
7	GW(第6回と同じテーマ)、全体討議[これからの「たまな元気会」の進め方](自分たちでできること・協働でできること・行政に期待すること)

第1回たまな元気会

健康な暮らし
5年後の自分は？
G W



第1回たまな元気会
玉名市長挨拶
(約30組織団体・115名が参加)



アドバイザー
九州看護福祉大学
看護学科・社会福祉学科教授



老人憩いの家や公民館で体操を行っています

天水町オレンジ
ながら体操



区で健康教育、
お楽しみ会など
たくさん活動
しています

西岩崎区の取り組み

『体験報告』
自治区毎の
取り組みを
知ろう

課題「こんな取り組みができたらいいな！」
＜第1回～3回までを整理した主な内容＞

- ① **元気**であればいい。(寝たきり・認知症予防・体力の保持)
- ② **認知症**—早期発見の対策。理解と予防の取り組み。地域で皆で試みる。
- ③ お年寄りを引きこもらせない。
- ④ サロン・いきいきふれあい広場をもっと増やす。
- ⑤ 自動車の運転ができなくなると行動範囲が狭くなる。買物、通院はと心配。そうならないまちづくりを今後考えていくべき。

課題「こんな取り組みができたらいいな！」
＜第1回～3回までを整理した主な内容＞

- ⑥様々な活動で男性の参加が少ない。男性ばかりのグループをつくって活動する。
- ⑦福祉バス、小回りの利く対応。
- ⑧住み慣れた地域でなじみの人間関係の中で生活できる。異世代交流ができる。
- ⑨高齢化に伴い、隣近所との付き合いが大切。
- ⑩協力者と代表になる人がいないと何も進まない。
お世話役を増やす。



『健康な暮らし』等について7回話し合う

参加者は、健康づくりに関心がある方が残っていき、最初の半分位になる。

- ### 第6・7回 課題に向けて 自治区毎に話し合う
- ・自分たちでできること
 - ・協働でできること
 - ・行政に期待すること



「各自治区でどのような取り組みが必要か」 ＜第7回目で共有したこと＞

★『話し合いだけでは終わらないようにしたい。
各自治区のお世話役が集まって、
今後どのように取組むか話し合いをしよう。』

★各自治区のお世話役を決める。

【天水自治区】

《これからどう進めるのか》

今まで出された意見をどう活かすか。
モデル地区を作って進めたらどうか。
話し合いだけで終わらないようにしたい。



たまな元気会話合いの結果

(課題と方向性)

1、認知症予防と支え合いのまちづくり

- ①身近に頭と身体を刺激する場を増やす
- ②認知症の早期発見や理解者を増やす
- ③隣近所の支え合いとなじみの関係づくり
- ④閉じこもり予防 など

2、人材育成、活用の仕組みづくり

3、たまな元気会、高齢者元気づくりのPR

4、食材・食料品などを買物する手段の 確保対策

第1回たまな元気会各自治区代表者(世話役)会〔平成20年6月2日〕 参加者 各自治区の代表者(約20名)高齢介護課、大学

◎たまな元気会組織運営方法について

●各自治区の代表者及び会全体の代表者

- ・各自治区の代表と全体会長が決定

●各自治区の取組み及び全体の取組み

- ・各自治区の取組みがうまく動いていくように全体での取組みを入れる(研修会や報告会)

●代表者会の集まりの頻度

- ・全体会で何をするかでどのように集まるかが決まる、また、会長・副会長で話し合いをして、全体の行事予定(案)をたてる

●代表者(世話役)会及び各自地区の集まりの周知について

- ・通信運搬費は、全体会3回、各自治区2回分程度の予算はある
その他の周知については、連絡網などの検討を！

●新しいメンバーなどどうするか

- ・各自治区で検討する。19年度の出席状況を各自治区に渡し参考にしてみたらどうか

●全体で取組む内容について

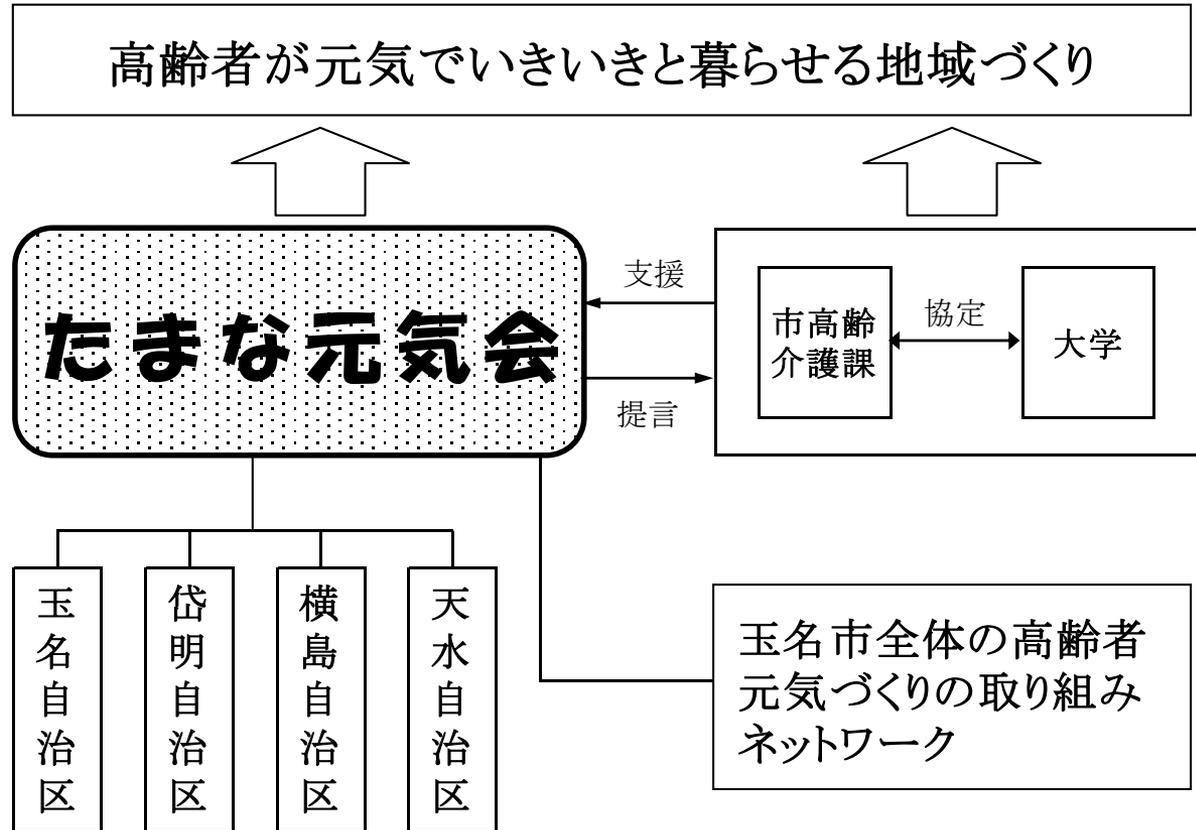
- ・大学の取組みで、この事業に役立つものの検討中

今後、会長と副会長で、全体の取組みや代表者会の集まりなど話合って代表者会を開催する。
また、自治区ごとで取組めることは進めていく。

玉名市たまな元気会推進体制

《高齢者の元気づくり（生涯現役）運動》
くみんなで広げよう元気づくりの輪く

スローガン



たまな元気会の全体組織の体制

毎月1回第1木曜日に会長、事務局長会議を開催

- ①各自治区の活動の取組みと報告
- ②たまな元気会の全体的な計画
- ③外部講演会、合同役員会、視察研修、視察対応、学会発表等の企画と決定
- ④たまな元気会の活動報告書の作成と市長報告

たまな元気会全体会活動



地域住民を対象にした
「認知症予防講演会」



「私が元気！地域が元気！いき
いき人生」講演会



玉名市長に
「たまな元気会」活動報告



たまな元気会会長事務局長会



地域住民を対象にした、シンポジウム開催
心も体も元気づくり～人と人とのつながり！～

第70回日本公衆衛生学会発表会(秋田)



学会発表のため
横島自治区の課題・対策話し合い

たまな元気会各自治区役員会研修



役員会
で学会
の報告

高齢介護課課長講演



役員研
修はい
つもの
GW



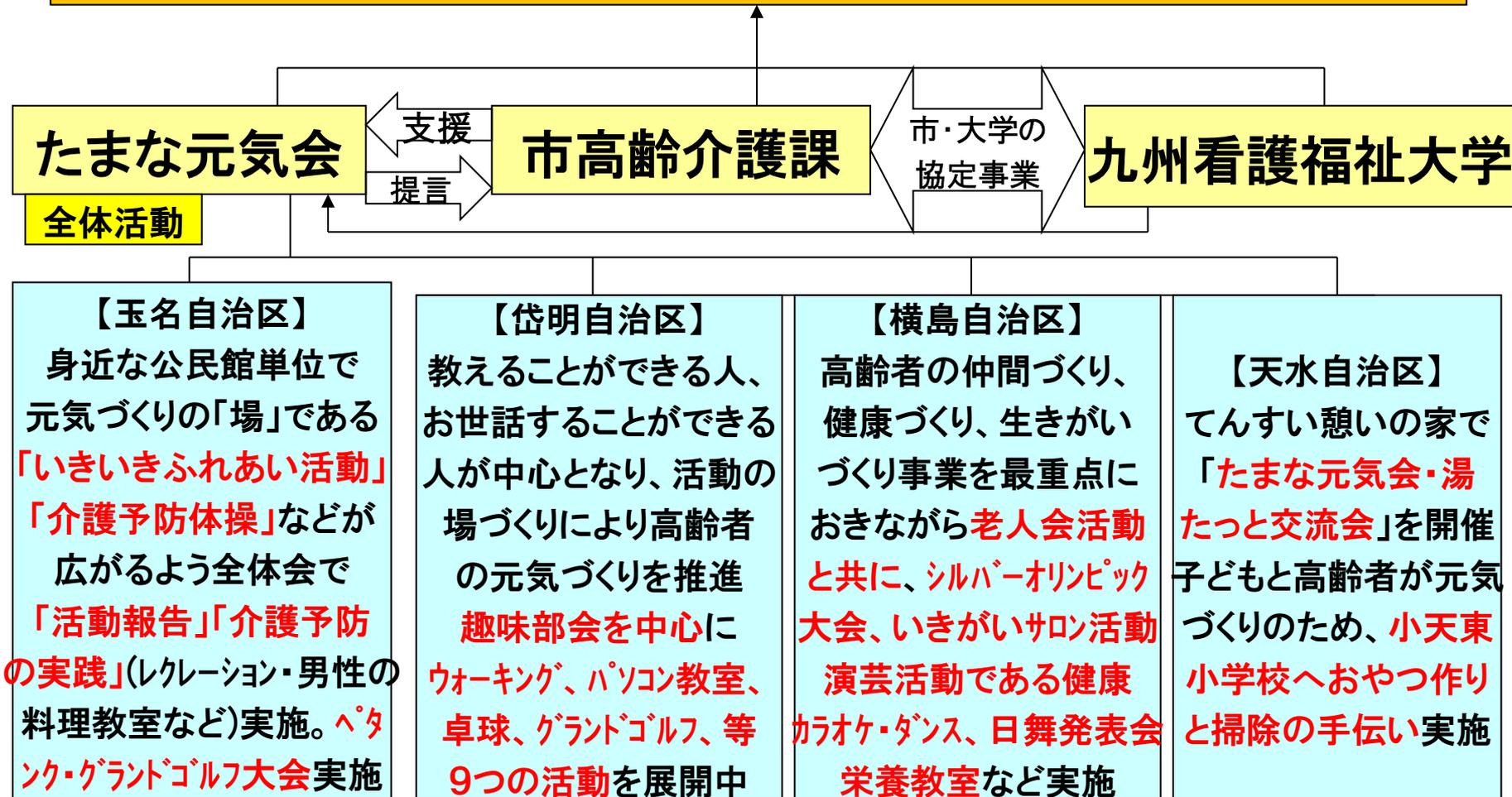
2010/10/28

第69回日本公衆衛生学会発表会
(東京)

各自治区の推進体制

- ①玉名自治区：地域の公民館を中心とした活動
を継続し拡大
- ②岱明自治区：GW（たまな元気会全体会）
参加者の有志が中心となり
新しい組織を立ち上げて活動
- ③横島自治区：老人会と一体化して活動を継続
し拡大
- ④天水自治区：ボランティアおよび老人会等の
活動を継続し拡大

《高齢者の元気づくり(生涯現役)》 ～みんなで広げよう元気づくりの輪～



たまな元気会活動の効果

- ①各自治区で、各自治区の会の運営方法や会の性格を決定。事務局長や役員、活動方法を決定。
- ②主体的な活動の開始。継続的な活動となり、活動の発展拡大。
- ③会員が、主体的に高齢者のデータ収集や各種団体への研修会開催。
- ④会員が、目的を達成するために市民や組織の方々を会に勧誘。
- ⑤会員と行政が気軽に各自治区の特徴や会の運営、高齢者の問題等を討議。

住民主体の介護予防教室立上げ経過

	介護予防体操教室	いきいきふれあい活動
H17年度まで	22	31
H18年度	24	5
H19年度	23	7
H20年度	13	5
H21年度	15	4
H22年度	10	10
H23年度	11	7
H24年度	8	8
合計	126	77

住民から教室
を立ち上げたい
という要望があ
がってくる。

行政のメリット

- ① 市民のパワーやアイデアは素晴らしく、自治区に合った高齡者元気づくり事業の展開拡大(多様な高齡者の集まりの場)。
- ② 市民の人と人との繋がりから、活動が拡大していく。
- ③ 市民と行政のパートナーシップ体制強化により、行政は市民の意見を取り入れた行政施策を検討。効果的な事業展開を形成。
 - 21,22 年度認知症地域支援体制構築等推進事業の取組み
 - 各種組織団体の合同研修開催 など
- ④ 住民主体の介護予防教室立ち上げの拡大。
- ⑤ 徐々に行政・大学・包括・社協の連携強化。

行政の支援

- ①月1回の会長・事務局長会や活動報告会、全体研修会等の支援(講師依頼、大学・各組織との調整等)。
- ②行政区毎の高齢化率や認知症の増加状況等情報提供や課題提起。
- ③自治区及び行政区毎の交流ができるための調整。
- ④各自治区会長・事務局長と共に「たまな元気会報告書」作成。
- ⑤各自治区の状況に合わせた元気会の活動支援(活動の検討、会員への通知や市民への回覧等)。
- ⑥会員のやりがいや達成感がもてるような関わり。
- ⑦日本公衆衛生学会での発表についての支援等。

元気会が発展した理由

- ①19年度「たまな元気会」が発足。7回のGWを行い、全体や自治区毎の高齢者の問題や目指す方向性等を話し合あった。
- ②会の役員が活動目的・目標を共有している。
- ③会長・事務局長会が定例化され、お互いの自治区の取り組みを認めている。
- ④行政と市民の信頼関係や役割の理解を深めた。
- ⑤リーダーは、仕事や人生で培った力を発揮し、会員から信頼されている。また、やりがいを感じながら積極的に取り組んでいる。
- ⑥各自自治区の取り組みが参考になっている。
- ⑦行政・大学・包括・社協等の支援体制がある。

特にPRしたいこと①

- ①市町村合併時、各自治区の介護予防事業、組織のあり方、協働の意識など様々であり、所属する事業等の自信・プライドや価値観の違いでお互いの理解が難しかったが、会議や研修を重ねるごとに各自治区の理解が深まった。
- ②行政は、市民と行政は対等であることを基本として、市民の考えやアイデア、市民と行政の役割のプロセスを大切にし、高齢者の課題の提案、人と人・組織と組織・関係する課の調整、などの行政でできることを行ってきた。最近では、役員の方と信頼関係やお互いに尊重し合える関係になってきた。
- ③市民の日本公衆衛生学会発表や参加は、発表資料作成時、課題や今後の取り組み、評価など改めて考えたり、また、たまな元気会活動の大切さと先進的な取り組みであることを改めて認識する機会となっており、重要であると考えている。また、全国からの議員視察は、質問に対し市民が回答する場面が多く、視察者に「素晴らしい」などの感動を与えている。

特にPRしたいこと②

- ④行政は、高齢者対策におけるビジョンをしっかりとち、目的や課題、対策を整理し、市民からの意見を大切にして事業を進めていくことが大切。大学の支援は重要で、活動に自信をもつことができた。
- ⑤行政は、今後さらに介護予防や地域づくりを推進するために、多くの市民の理解と世話人を増やしていく必要がある。高齢者の現状・課題などを老人会・民生委員・嘱託員(区長)などにきめ細かく普及啓発し、各種団体と「たまな元気会」がお互いにwin-winの関係で繋がっていくことの必要性を感じる。
- ⑥平成24年4月市保健予防課に異動になったが、市民から「宝物をのこしてくれた、これからも頑張っていきます」「活動案内をみておいてください」など、市高齢介護課に異動した保健師は「市民の来庁や電話が多く、市民と共に活動することが多い、よい体制ができた」との声があり。また、高齢介護課で関わっていた市民は、保健予防課でも繋がっている方も多く、業務に役立っている。

今後の方向性

【行政】

- ①介護保険制度や高齢者の現状と課題を市民に周知。
- ②各自治区のキーマンと信頼関係を築く。
- ③個人と地域の問題を提起し動機付けと個々や組織の調整等を行う。
- ④「たまな元気会」と連携し、行政の役割を**施策**に活かす。

【市民】

- ⑤老人会、民生委員、嘱託員(区長)等がお互いにメリットとなる関係で「**たまな元気会**」と繋がる。(ウイン・ウインの関係)

住民主体の組織活動で大切にしてきたもの①

【パートナーシップ】

市民・行政等が問題を共有し、それぞれの役割を明確にしながら実践を積み重ねていく。そのプロセスを大切にする。

【住民主体・住民参画】

“自分たちの暮らしやすいまちは自分たちでつくる”という考えで、自分たちが、活動の目的・課題・方法を決定し、主人公になり実行する。

【市民も行政も評論家でなく実践家になろう】

住民主体の組織活動で大切にしてきたもの②

- 【これからの健康への取り組み】

★いきいきと生きること

★よりよい生活を営むこと

★それぞれの人なりに納得でき、満足できる人生を送ること

地域における役割
(生きがい)

人と人とのふれあい
(コミュニケーション)

社会参加

地域力

住民主体の組織活動で大切にしてきたもの③

- 住民主体のグループの芽を出す
- 3年間の目標とその1年目の目標対策を決める
- 住民主体の組織を継続する(なみがある)
- この組織は大事な活動であるというビジョンを揺るがさない
- 健康問題を課題提案し、話し合いを大切にする
- 住民が行政に気軽に健康づくり施策に提言できる関係をつくる
- 住民(リーダー)との信頼関係をつくる
(市民と行政の繋がりは、結局人と人との繋がり)
- 住民の意見・アイデアを尊重する
- 住民の自己効力感・達成感を高める関わり
- 住民が負担と思うようなことは、進めない
- 住民自身の繋がりを大切にする
- 大学の介入を大切にする

《たまな元気会で大切にしたいこと》

- お互いさまの関係
- 相互学習(すずめの学校)
- 一人一人の発言、アイデアを大切にする
- ポジティブ思考(できる思考)
- 多様性や違いをチャンスととらえる
- 様々な人とのパートナーシップ
- 地域の新たな関係、新たな仲間づくり、ネットワークづくり
- 生活の場における困りごとをパートナーシップにより解決

今、振り返って感じること

- 人と人との繋がりがあある組織活動は、とても自分の中で充実し面白みがある
- 周り(住民と職場、関係する人々)と家族に支えられた
- 人生の中で組織活動は、とても満足した充実した時間として刻まれている
- 素敵な人々と出会えたことを嬉しく思う

たまな元気会玉名自治区活動

1. 玉名自治区の地域性

- ①人口:約4万3千人(市の62%)
- ②構成:サラリーマン世帯、商業地域、農業地域の寄り合い所帯で構成
- ③13校区168行政区(公民館保有行政区144箇所)と広範囲にまたがり活動やイベントの開催が困難

2. 元気づくり活動の拠点

高齢者の行動範囲が狭まる中

※高齢者の元気づくりに「いきいきふれあい活動」や「元気体操」の活動を広げる為に地域ごとに身近にある公民館単位で自主的な活動を促す。

3. 活動状況(1)

1. 全体定例会の実施(年4回)

①活動実績の報告

前3ヶ月の活動状況を報告し会員皆さんの活動成果として**情報の提供を行っている。**

②活動事例発表

各地域の公民館で活動された事例を発表してもらい、元気づくりの活動の情報を提供する場とし、**他地域に高齢者の元気づくり活動を促す。**

③会員のお楽しみ

会議の場だけではなく、室内でできる「歌声喫茶、踊りボケ防止ゲーム、料理教室」等行い、**会員自身も楽しんでもらっている。**

3. 活動状況(2)

2. 役員会の実施(年4回)

役員会でもって前回の全体会の反省と課題を討議し、次回全体会に反映させるために実施。

また、方向性を決定づけるための役員会としている。

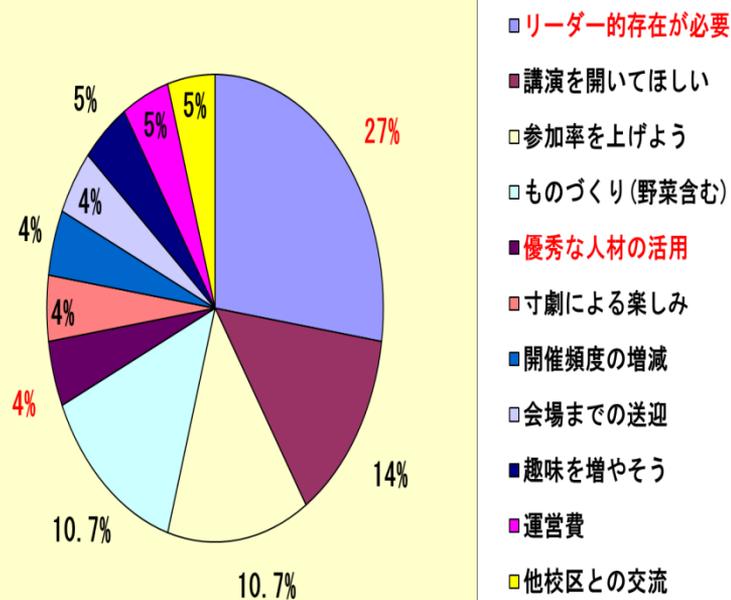
3. 野外活動の実施(年6回)

会員および市民に呼びかけ心身ともにリフレッシュする場。

- ①ペタンク、②グラウンドゴルフ、③1泊魚釣り
- ④山歩き、⑤ウォーキング
- ⑥菜の花種まき会など野外活動の実施

4. 公民館単位による現状の把握

平成20年グループ討議



玉名自治区 現状分析

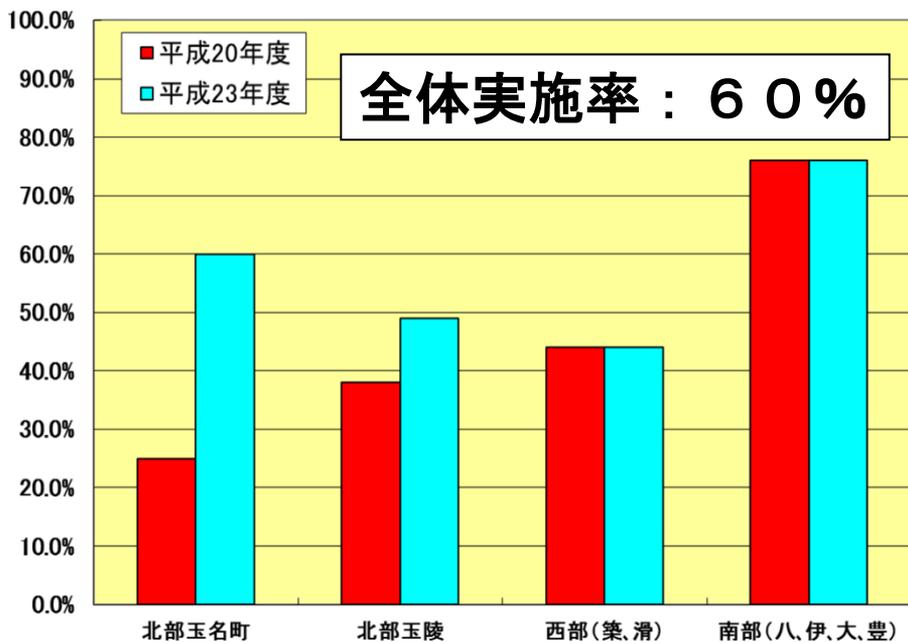
平成20年度実態調査方法

公民館	行政区名	実施種目数	いきいきふれあい	元気体操	茶話会	レクリエーション	食事会	グランドゴルフ	講演会	ものづくり	声掛け	ベタンク	老人会	婦人会
★	秋丸													
★	河崎													
★	上河崎													
★	東岩崎	1	6%										●	
★	西岩崎	8	44%	●	●	●	●		●	●	●		●	
★	南岩崎	2	11%		●								●	
★	北岩崎	1	6%										●	
★	南出1区	7	39%	●	●	●	●						●	●
★	南出2区	4	22%			●	●						●	●
★	南出3区	7	39%		●		●	●				●	●	●
★	春出1区	6	33%	●	●	●					●		●	●
★	春出2区	8	44%		●	●	●		●	●	●		●	
★	南亀甲													
★	北亀甲	1	6%										●	
★	上立願寺	4	22%		●	●		●					●	
★	下立願寺	9	50%		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
★	曙町	1	6%										●	
★	中央													
★	西立願寺	2	11%		●								●	
★	松木	5	28%	●			●	●			●	●	●	
★	六田	5	28%	●			●				●		●	●

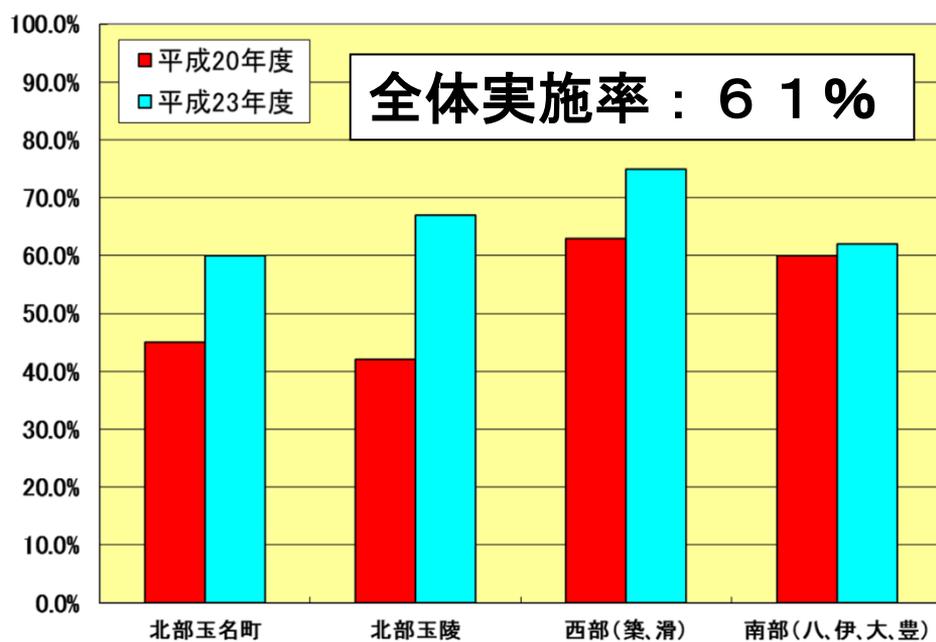
5. 公民館単位による活動状況

地域ごとの公民館による「いきいきふれあい活動」や「元気体操」の活動状況を把握し、**現在は全体で62%の実施率を推移している。** 実施されていない地域に対しては実践を促し、最終的に実施率100%を目指す。

平成23年度・いきいきふれあい活動(H24.3末現在)



平成23年度・元気体操(H24.3末現在)



6. 今後の課題

- ①活動実践者の育成のために「たまな元気会」への会員加入の促進。
- ②地域自立型の必要性を求める。
(誰かがやってくれるではダメ)
- ③地域のつながりを作り上げるには、長期的な見方が必要。



ペタンク大会



玉名自治区全体会事例報告



玉名自治区全体会
室内ゲーム・紙ボール渡し



山登りとバーベキュー大会



玉名自治区全体会料理教室(保健センター)



たまな元気会岱明自治区活動

岱明自治区の概要

- ①人口: **14,379人** (H24.3)(玉名市人口69,859人)
- ②高齢化率: **28.9%**(玉名市高齢化率 27.4%)
- ③岱明元気会会員数: **140名**(たまな元気会岱明自治区)

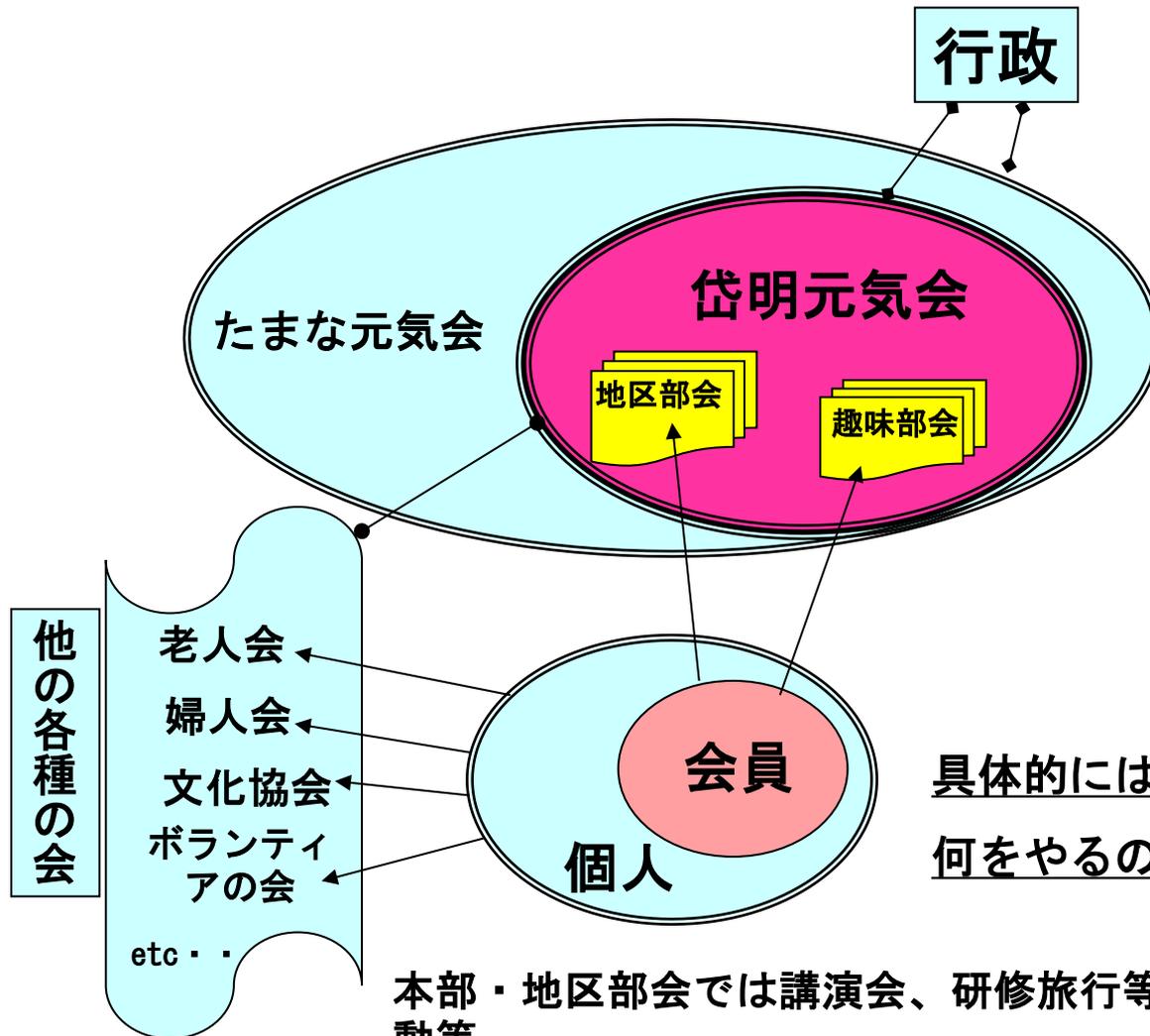
会の目的

高齢者が、孤立することなく、楽しく学び、且つお互いに助け合うことができる場を作り、会員相互の研鑽・扶助、世代間及び他の各種の会などとの交流・連携等により高齢者の元気づくりを推進する。

性格及び位置づけ

※会の性格：福祉活動をメインとするのではなく会員自身の元気づくり活動をメインとする。※現行の他組織等との関係は上位でも下位でもなく、並列に存在し協同、連携を目指すものとする。

岱明元気会組織及び活動のイメージ



※元気会の中には各種の部会があり、会員は全ての部会に、いつでも好きなときに自由に参加できる。

(特典)

※教えることの出来る人、お世話することの出来る人が中心となり部会を創り、会員は興味のある分野に行き習う。

(皆が先生、皆が生徒)

具体的には、

何をやるのか？ 何がやれそうか？

本部・地区部会では講演会、研修旅行等、趣味部会では各種の趣味の活動等

岱明町元気会 趣味部会（お楽しみ会）の現況（22, 8, 28現）在）

	部会名	開催日時	開催場所	代表者名	備考
1	ウォーキング	毎日 8:00~9:00	中央グラウンド		
2	ゲートボール	平日の午前 9:00~12:00	B&Gコート		
3	グラウンドゴルフ	毎週火曜日午後 9:00~11:00頃	中島宅グラウンドゴルフ場		
4	カラオケ	毎週水曜日 13:00~15:00	ふれあい健康センター		休会中
5	フォークダンス	第1・3月曜日 13:30~15:30	中央公民館		
6	ボディトーク	第2・4水曜日 10:00~12:00	ふれあい健康センター		

7	パソコン	毎週木曜日 16:00~18:00	岱明中学校		
8	卓球	毎週木曜日 13:00~15:30	B&G体育館		
9	俳句	第4月曜日 13:00~15:30	中央公民館		
10	講談	第4月曜日 13:30~15:00	中央公民館		
11	百人一首	未定		未定	
12	釣り	未定			
13	竹細工	未定			
14	レク・ダンス	未定			

代表者が決まり次第始める。

希望者が集まり次第
スタートします。

推進の方法

・発足のための基幹要員

市が実施した「高齢者の元気づくり」のワークショップに自治区から参加した有志を募り役員会を発足

・推進体制

役員から会長、事務局長、校区担当委員、理事を選出し、毎月1回役員会を開催

・会員の募集

パンフの配布等による周知

活動の方法

①趣味部会(お楽しみ会)(皆が先生・皆が生徒)

教えることのできる人、お世話のできる人を中心にした各種の部会を発会させる。会員は、全ての部会に、会費等無しで、参加可能。

②全体会

会員以外の自治区住民も対象とした講演会等の開催

結果

①活動現況

・趣味部会

ウォーキング、グランドゴルフ、卓球、フォークダンス、パソコン、ボ
ディトーク、講談、俳句、レクレーションダンス、の9部門が活動中で、
カラオケ、ゲートボール、百人一首、釣り、竹細工5部門は一時休会&
準備中

・全体会

- 介護に関する講演会
- 元気会活動報告会
- 春のウォーキング大会

②会員の变化

- ・当初35名から活動3年目の現在は140名に増加。
- ・部会仲間での親睦が深まり楽しみに参加している。
- ・役員の意識が高まり、やりがいを感じ積極的に取り組んでいる。

今後の活動方向

①趣味部会の部会数及び参加者の拡大を図る。

皆が先生、皆が生徒という意識の普及

②市及び町が主催する活動に積極的に参画する。

（例えば、いきいきふれあい活動の推進等）

③高齢者を対象とする講演会等を開催する。

考察〔元気会が発展した理由〕

①活動目的・目標を共有している。

当初の段階において、会の目的、位置づけ、性格等について十分に議論して認識の統一が図られた。

②負担のかからない活動としている。

役員及び会員に事務処理の負担を少なくし、経費の負担を無しにした。

③リーダーは、仕事や人生で培った力を発揮し、会員から信頼されている。また、やりがいを感じながら積極に取り組んでいる。

④行政・大学・社協等の支援体制がある。

特に大学は、行政や市民への助言、大学企画の講演会、学会参加・発表の支援は大きい。



趣味部会のパソコン教室
(岱明中学校にて毎週)



趣味部会の卓球教室
(B&G体育館にて毎週)



ウォーキング大会
(中央グランド～潮湯)



地主さんの畑を借りて趣味部会のグランドゴルフ
(中島宅グランドゴルフ場にて毎週)



趣味部会のボディ・トーク

たまな元気会横島自治区活動

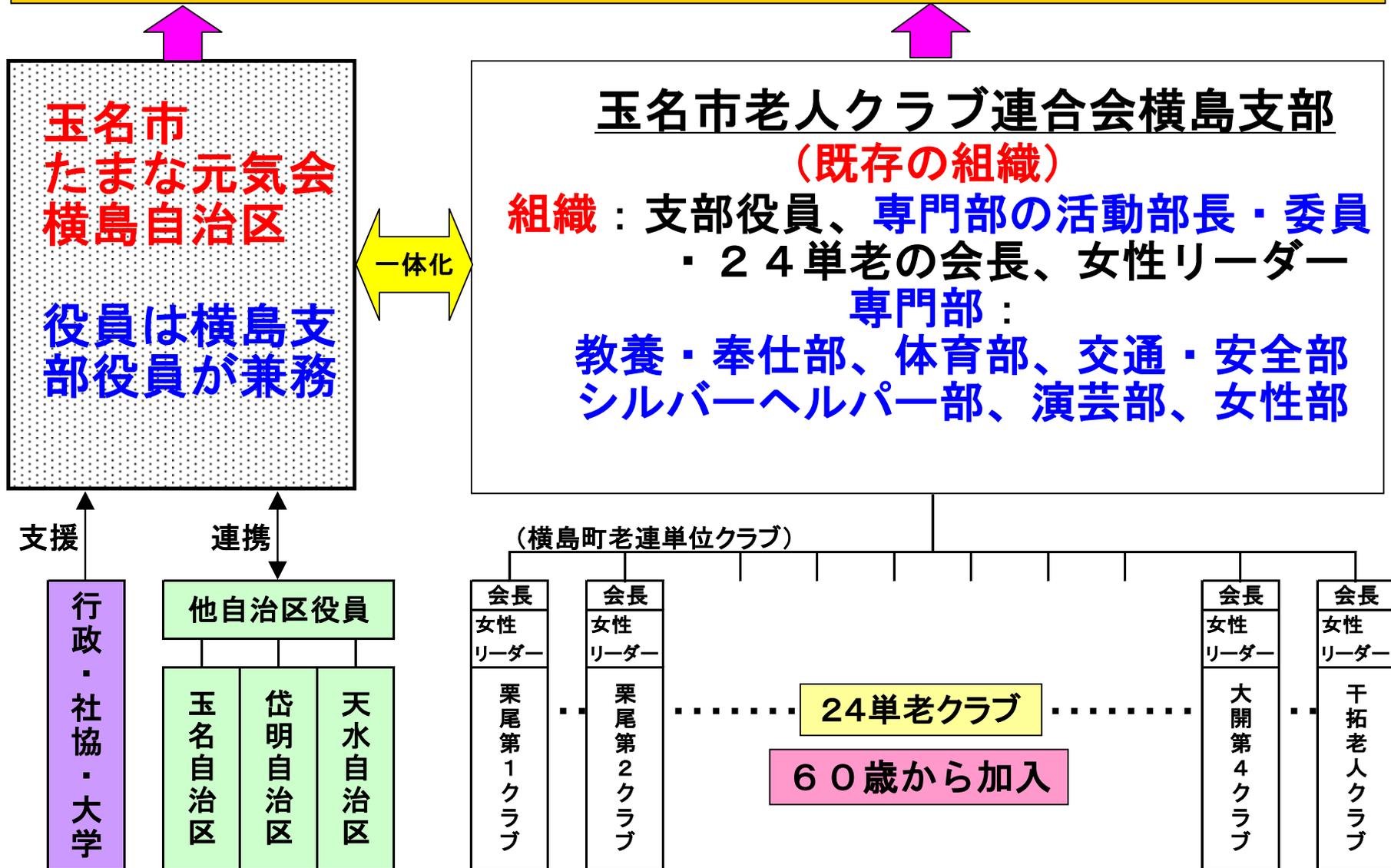
1. 横島自治区の概要

- ①人口:5,396人
- ②高齢化率:29,2%(市27.9%)
- ③老人会への加入:60歳からの加入率90%達成
人口の30%が加入している。
- ④主力のイチゴ、トマト、ミニ・トマトの特産で県下最大の産地

2. 目的

「高齢者が元気になりここに住んで良かったといえる地域」を目指し、市民・行政・大学との協働により、地域ニーズにあった仕組みを構築することを目的に取り組んでいる。その取組について報告する。

3. 推進体制（既存の組織や仕組みをうまく連動させる体制）



4. 活動状況①

＜元気会と一体化した活動＞

- ①60歳になったら会員の勧誘。
- ②24単老あり毎月各単老の会長及び女性部長参加の定例会開催。
- ③健康カラオケ、健康ダンス、日舞の年4回発表会の開催と慰問。
- ④健康ダンス教室を週1回開催。
- ⑤小学生合同のシルバーオリンピック大会を年1回開催。
- ⑥ビーチバレー・グラウンドゴルフ・ゲートボールを毎日開催。
- ⑦ふれあいいきいきサロンを各単老で年2回開催。
- ⑧高齢者栄養料理教室の開催。
- ⑨シルバーヘルパーの活動。

5. 考察(元気会活動)

各自治区の特徴があるが、横島自治区は**新たな組織をつくるのではなく、既存(老人会)の組織や仕組みをうまく連動させる活動が上手**といったと考える。

6. 今後の課題・方向性

＜横島の介護保険認定者分析から＞

※85歳未満の男性の認定率が高い(特に男性)

園芸(苺づくり)による腰痛

膝痛が多い

※介護予防への取組みが必要

- ・プールによる水中運動
- ・身近な公民館での介護予防体操



横島自治区の活動写真



老人会
会長挨拶



横島老人会総会風景



総会にて演芸会の踊りなどの発表会



選手宣誓
シルバー
オリンピック
大会



大会の開会式

ゲートボールでパター競技



玉入れ風景



老人会の料理講習

たまな元気会天水自治区活動

1. 天水自治区の概要

- ①人口:6,585人(玉名市人口69,859人)
- ②高齢化率:30.3%(市27.9%)
- ③特産品:天水みかん
- ④名所、旧跡
 - ・夏目漱石の小説「草枕」の舞台
 - ・俳優の故、笠智衆氏のふるさと

2. 目的

「高齢者が元気になりここに住んで良かったといえる地域」を目指し、市民・行政・大学との協働により、地域ニーズにあった仕組みを構築することを目的に取り組んでいる。その取組について報告する。

3. 活動状況

- ① **たまな元気会・湯たつと交流会(天水町老人憩の家)**
 - ・日舞、カラオケを毎月1回開催
- ② **てんすいオレンジながら体操(天水町老人憩の家)**
 - ・毎週火曜日開催 ・H22年度の参加人員 1,916名
- ③ **てんすいオレンジながら体操(天水町公民館)毎週土**
- ④ **てんすいオレンジながら体操(大浜町烏帽子公民館)毎週金**
- ⑤ **てんすいオレンジながら体操の出前体操の実施**
 - ・老人会8回・いきいきふれあいサロン4回
- ⑥ **老人会活動**
 - ・趣味の会(踊り、カラオケ)年1回・カラオケ発表会年1回
 - ・グラウンドゴルフ年3回・スポーツ大会年1回
- ⑦ **小学生との交流と清掃活動**

小天東小学校にて、児童数が少ないことから草取りやガラス窓の清掃を行うとともに交流を図っている。 など

4. 今後の課題

- ① **たまな元気会会員の募集**
元気会で活動される人の増員。
- ② **小天東小学校の参加**
小学校の清掃活動などに**参加される人をもっと増やしていきたい。**
- ③ **身近な公民館でのいきいきふれあいサロン活動の展開。**



ふれあいサロンの準備
体操
石橋区毎月1回実施



湯たつと交流会・演芸会



小天東小学校清掃活動訪問



清掃活動・さあ〜窓拭
きやろか

(研修会資料)

1 岱明元気会の活動概要

2 元気会活動を通じての 行政担当者への期待・要望等

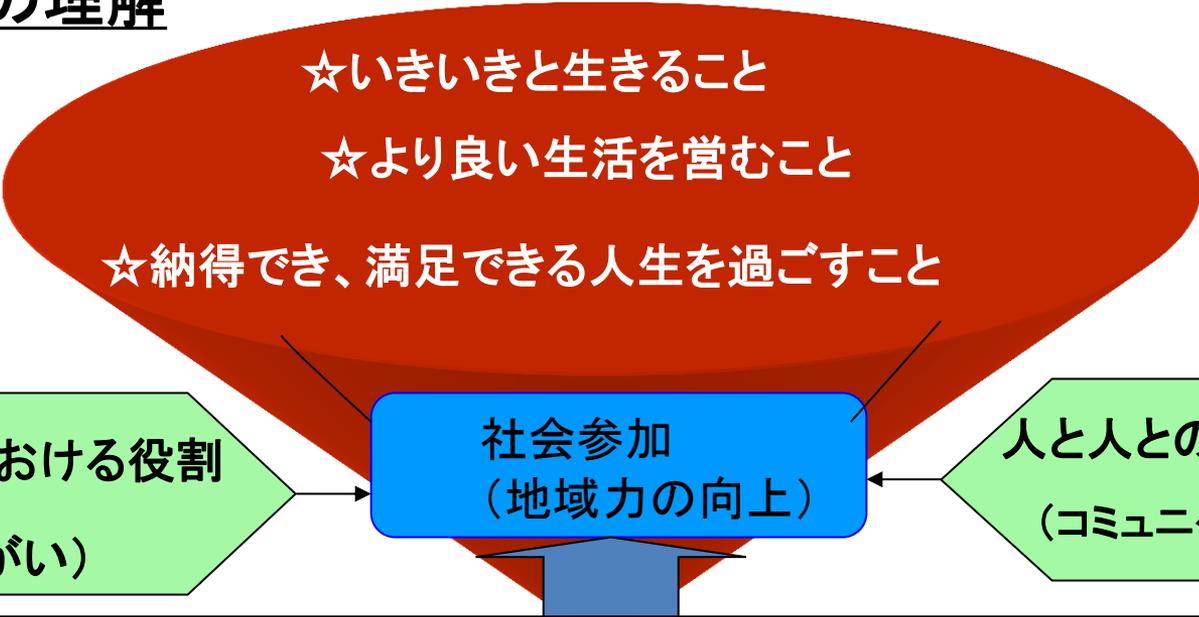
1 岱明自治区の概要

- ①人口：**14,236人** (H25.3.31)
(玉名市人口69,182人)

- ②高齢化率：**29.9%**
(玉名市高齢化率 28.8%)

- ③岱明元気会会員数：約**180名**
(たまな元気会岱明自治区)

2 発会当初の理解



☆いきいきと生きること

☆より良い生活を営むこと

☆納得でき、満足できる人生を過ごすこと

地域における役割
(生きがい)

社会参加
(地域力の向上)

人と人とのふれあい
(コミュニケーション)

ニーズに合致した新たな保健福祉サービスの提供

地域が本来持っている力(資源や人材)の活用

住民参画、パートナーシップによる新たな仕組みづくり

市民、行政、大学等が問題を共有し、それぞれの役割を明確にしなが実践を積み重ねていこう。自分達の暮らしやすい町は自分達で作るという考えで、自分達が活動の目的・課題・方法を決定し、主人公となって実行しよう！

3 会の目的、性格及び位置づけ、組織及び活動のイメージ

会の目的

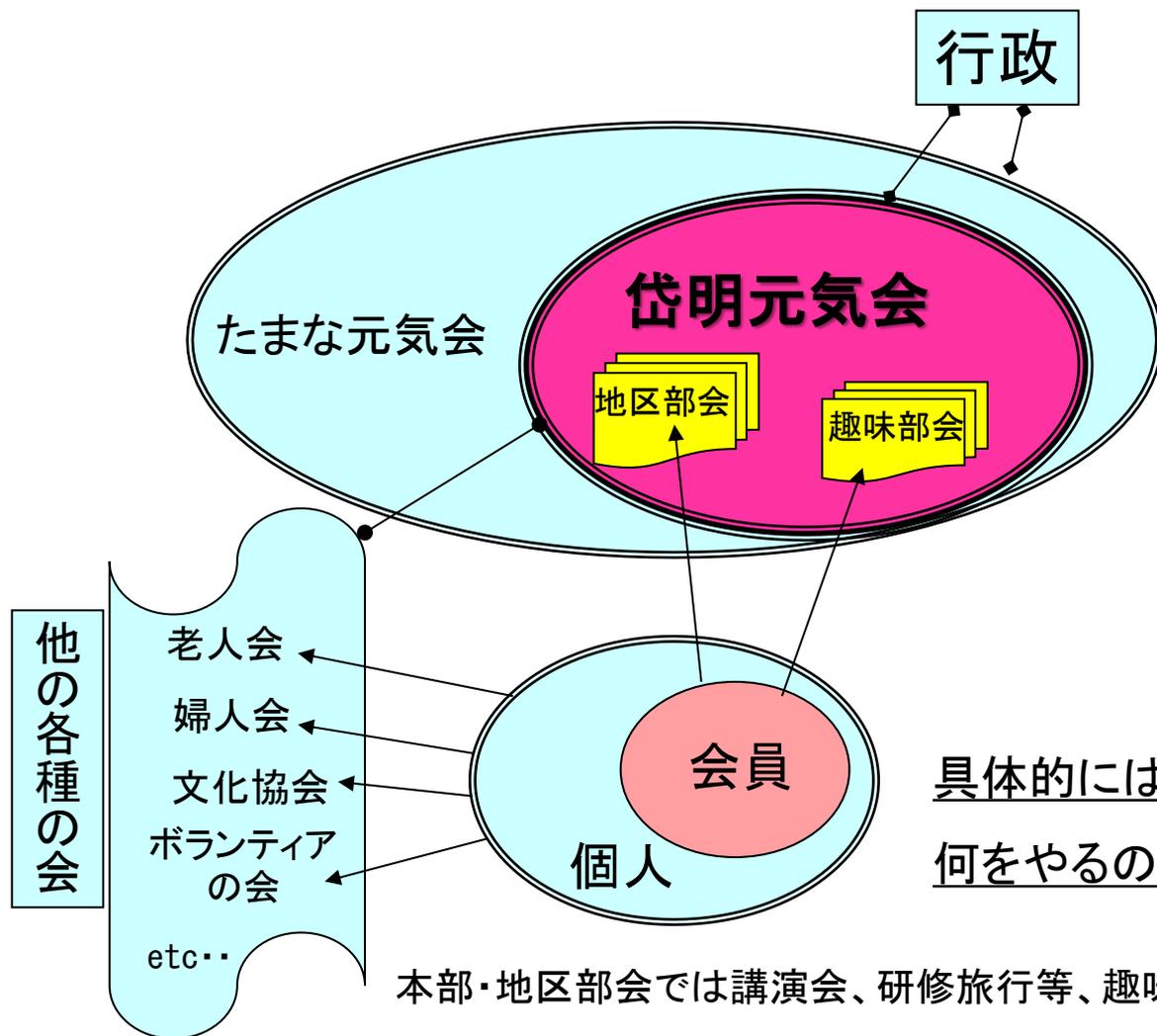
高齢者が、孤立することなく、楽しく学び、且つお互いに助け合うことができる**場を作り**、会員相互の研鑽・扶助、世代間及び他の各種の会などとの交流・連携等により**高齢者の元気づくりを推進する。**

性格及び位置づけ

※会の性格：福祉活動をメインとするのではなく**会員自身の元気づくり活動をメイン**とする。

※現行の他組織等との関係は上位でも下位でもなく、**並列に存在し協同、連携を目指すもの**とする。

組織及び活動のイメージ



※元気会の中には各種の部会があり、会員は全ての部会に、いつでも好きなときに自由に参加できる。

(特典)

※教えることの出来る人、お世話することの出来る人が中心となり部会を創り、会員は興味のある分野に行き習う。

(皆が先生、皆が生徒)

具体的には、

何をやるのか？ 何がやれそうか？

本部・地区部会では講演会、研修旅行等、趣味部会では各種の趣味の活動等

4 会の目的等を決めるに至った考え方

特に、場の設定の考え方について

次のような高齢者の現況・特色を踏まえて設定する。

① 高齢者のなかには、

・人生経験、仕事での経験を通じ、
素晴らしいもの、

人に教えることのできるもの、

お世話のできること等を

持った人がいる。

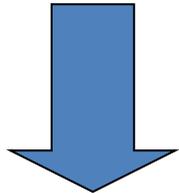
- ②歳をとって時間的にも金銭的にも余裕が出て、何かをしてみたい、学んでみたいと思っている人がいるが、
- 何をしたら良いのか？どこへ行けば？
 - 金銭的に少し余裕があったとしても自分のことよりも子供のこと、孫のことに、あるいは後々のために、自分の習い事や趣味や遊びに使うのはもったいない

等々、今一步踏み出せない人がいる。

③せっかくだから。

払っているのだから、、、

安く楽しめるのだからと、、、



まだまだ元気なのに

介護保険を使って

楽しんでいる人がいる？

④そこで

①の人の背中を押して

活躍することで満足できる場を用意してやる。

②の人が

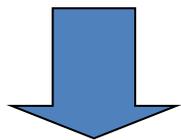
気軽に踏み出せる金銭負担、役職負担等無用の場を用意してやる。

③の人が

介護保険を使う楽しみよりも、もっと楽しいと思う場を提供してやる。

④がうまくいけば

①の人も②の人も③の人も、より良く、楽しく過ごすことができる。



★つまり高齢者がお互いに、協力し合って、
元気になれる。...

教えるも・お世話するも生き甲斐、学ぶも・遊ぶも生き甲斐、皆が先生、皆が生徒、この指とまれ、集まって楽しく助け合い、元気で仲良く過ごしましょう！ ← これを追求しよう！

☆この際留意すること

楽しめること、お金がかからないこと、
有意義であること、堅苦しくならないこと、

★行政や学校、他の組織等と連携しよう、利用し合
おう、WIN WINでいこう！

★右肩上がりの要介護、要支援認定率の改善に
少しは寄与することにもなるのではないか？

☆いずれ介護保険にお世話になる時が来るだろうが、
その時を少しでも遅くするように、子や孫のため、
何よりも自分のために楽しく頑張りましょう！

5 活動の概況

(お手元の資料をご覧ください。)

岱明元気会 趣味部会(お楽しみ会) の現況

(補足説明)

- 1 ウォーキングクラブ
- 2 グランドゴルフ
- 3 フォークダンス
- 4 パソコン
- 5 童謡・唱歌を楽しむ会
- 6 卓球

6 健康と福祉のまちづくりを担当される 行政担当者に期待すること等

(元気会活動を通じて)

①住民を巻き込む・パワーを引き出す仕掛けを！



②資料・情報提供等による啓発を！

③繋げる・束ねる役目を
公務員の強み(信頼感を利用！
現場進出(現況の把握を！



**大いに活躍して世の中を明るく
してください！**

ご静聴ありがとうございました。