

活動成果報告書

令和5年度（第27回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 介護予防ボランティアの活動推進	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 介護予防ボランティア 代表者：茂木 菜美	
勤務先：茅ヶ崎市役所 所 属：福祉部 高齢福祉課 所在地：〒253-8686 神奈川県茅ヶ崎市茅ヶ崎1-1-1 TEL：0467-81-7163 FAX：0467-82-1435	

2023年11月歌体操ボランティア研修会の様子

◇活動方針

高齢者の増加、特に後期高齢者が増加している中で、市内の高齢者の虚弱化予防のために、現在3つの介護予防ボランティアがそれぞれ役割を担い、介護予防のためのボランティアとして活動しています。活動の特徴は次の通りです。

- ・ボランティア活動する場（事業や趣旨、内容等）については、市とボランティアで話し合い共有している。
- ・主体的にボランティア活動に取り組んでもらっている。
- ・活動は原則全て無償（交通費等も自費負担）

◇活動内容とその成果

【活動内容】

介護予防ボランティアとして、高齢者支援リーダー、歌体操ボランティア、フレイルサポーターの3つのボランティアが活動しています。

ボランティアは、それぞれの養成講座を受講し、定期的な研修を受けながら活動しています。市では養成講座の修了者に、ボランティア証を交付し活動をしてもらっています。

- (1) 高齢者支援リーダー：赤いTシャツに黒色のズボンを着用し、ちがさき体操、呼吸筋体操、WAKKA体操、コグニサイズや口腔体操などといった介護予防のための体操等を市内に普及させています。活動場所は、次のとおりです。
 - ・一般介護予防事業である転倒予防教室や公園体操等
 - ・高齢者サロンや地域の活動（自治会等）からの依頼
 - ・高齢者支援リーダー自身が地域の高齢者を集めて介護予防の体操などを普及
- (2) 歌体操ボランティア：歌体操教室ねぼし（虚弱化した高齢者を対象に、毎月2回、童謡を歌いながら体操を行う教室）で講師を務めるとともに、教室を運営しています。

活動成果報告書

「ねぼし」とは、“寝たきり防止”と、本市のシンボルである“えぼし岩”とをかけて、ボランティアと一緒に考えてつけた歌体操教室の名前です。

- (3) フレイルサポーター：黄緑色のTシャツを着用し、フレイル予防教室を運営するとともに、フレイルの予防について普及・啓発を行っています。

【活動成果】

- (1) 高齢者支援リーダー：H18年度から活動を続け、現在6期生までの合計59名の登録者が活動をしてきています。ボランティアが誕生し約20年になりますが、継続して活動が続けられているボランティアもいます。高齢者支援リーダーが体操を実施することで、高齢者が体操を身近なものと感じて介護予防に取り組むことができます。また、地域の活動として、子ども等が参加する、例えば夏休みのラジオ体操の中でちがさき体操を実施しています。
- (2) 歌体操ボランティア：H27年度に養成を開始し、現在147名がボランティアとして活動しています。歌体操教室ねぼしは、H28年度に3会場からスタートし、R5年9月現在では市内22会場に拡大をしています。
- (3) フレイルサポーター：H27年度から活動を開始し、現在19名のボランティアが登録しています。R5年度は市内10会場でフレイル教室を実施しています。

これら3つの介護予防ボランティアの活動により、次の成果があると考えます。

- ① 高齢者が介護予防を身近なものと感じることができ、介護予防に取り組みやすくなっている。
- ② 高齢者だけでなく子どもや若い世代の方が、体を動かすことに関心を持ち、健康づくりのきっかけになっている。
- ③ ボランティア当事者がやりがいを感じ、活動することで自らの介護予防に役立てている。

◇今後の計画

- (1) 特にPRしたいこと

- ① 新型コロナウイルス感染症の影響で、活動場所が制限されたため、市としては、ボランティアのモチベーション維持のため、コロナ過であっても、感染予防を行いながら複数回に分け、研修会を継続していました。
- ② ボランティアの高齢化により、活動できるボランティアも減少をしてきています。しかし、高齢のボランティアこそ、高齢者自身のロールモデルになりうると考えています。
- ③ ボランティア自身が、自分自身の健康のために活動を続けています。
- ④ ボランティアと市、ボランティア同士、及びボランティアと参加者がコミュニケーションを図ることで、介護予防に取り組む地域づくりに努めていきたいと考えています。

- (2) 今後の計画

新型コロナウイルスの影響によって活動を躊躇してきた介護予防ボランティアに対して、日ごろの感謝を示すとともに、活動の再開を促し、モチベーションの向上と後押しを図る目的で、次の事業に重点的に取り組みます。

- ① 介護予防イベントの開催

With コロナ時代の介護予防の重要性を伝える介護予防イベント「いきいき元気のヒミツが詰まったイベント『ちがさき介護予防大作戦』」を令和6年3月23日（土）に開催します。介護予防の大切さを伝える講演会や、介護予防ボランティアの活動の紹介、介護予防体操を実際

活動成果報告書

に体験していただくコーナーなど、盛りだくさんのイベントです。

② 高齢者支援リーダー及び歌体操ボランティアの養成講座を開催

新型コロナウイルス感染症が5類相当となり、介護予防ボランティアの活躍がますます期待されています。令和6年度には、高齢者支援リーダーと歌体操ボランティアの養成講座を開催し、介護予防ボランティアのパワーアップを図ります。

いっしょ元気のとミツが結ばったイベント

ちがさき

介護予防大作戦

令和6年3月23日(土)

10:00~15:30 (詳細は裏面に記載)

会場：市役所分庁舎5階・6階

茅ヶ崎市は、3つの介護予防ボランティアと一緒に、介護予防に取り組んでいます。ご家族やご友人を誘って、ボランティアの実施する介護予防の運動等を体験してみませんか。

歌体操ボランティア ・市内2ヶ所で開催している歌体操教室ねばしを運営しています。 ・歌体操教室ねばしでは、楽譜を歌いながら、普段使わない筋肉を動かします。	高齢者支援リーダー ・転倒予防教室や公園体操、サロン、高齢者施設等、介護予防の体操など普及しています。 ・赤色(又は白色)の「シャツが目印です!」 <公園体操の様子>	フレイルサポーター ・市内10会場で実施しているフレイル予防教室を運営しています。 ・黄緑色の「シャツが目印です!」 <フレイルチェックの様子>
--	---	--

<歌体操教室の様子>   

内容

市役所分庁舎 **6階** 10:00~15:30

【午前の部】

① 10:00~12:10 <講演会>
 ・講演「いきいき100歳を目指して～コロナ禍を経て今からのチャレンジ～」
 東京都健康長寿医療センター 植田拓哉先生 

●8020運動推進員による「くち体操」
 ●介護予防ボランティアの紹介

お昼休み

市役所分庁舎にキッズカーが来ます!

市役所分庁舎 **5階** 10:30~15:30

② 13:00~14:20 歌体操ボランティアによる「歌体操体験」コーナー
 歌体操は、認知症予防に効果的な体操です。おもしろながら体操をやり体験してみてください。

③ 14:30~15:30 高齢者支援リーダーによる「公園体操体験」コーナー
 公園体操は、ストレッチから始まり、呼吸体操、BANKA体操、ちがさき体操もします。お気に入りの体操を見つけてみてください。

※時間は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【事務的について】
 ○申込期間 (先着順) 2月1日(木)～3月15日(金)
 ○市内在住の65歳以上の方が優先です。
 ○下記申込先へ電話または、市HP「ちがさき介護予防大作戦」(講演会のみ)からお申込可能です。
 ＊ネイルとアロマのお申し込みはどちらか一方のみでお願いいたします。どちらも、30分毎の予約時間を設けていますので希望の時間を先お伝えください。お電話のみでの受付です。
 ＊65歳以下の方、市外の方は、当日おきがありましたら参加可能です。
 ＊事前予約制ではありますが、ご家族やご友人とご一緒にご参加ください。

【申込・お問い合わせ先】
 高齢福祉課 相談支援担当
 TEL0467-81-7163 (直通) FAX0467-82-1435 <講演会申込フォーム> 