

介護予防リーダー養成講座について

住民主体の活動を進めるために

東京都健康長寿センター研究所 看護師 ほんしまあずみ
高齢者健康増進事業支援室 本島安純

介護予防リーダーとは

介護予防リーダー養成講座（以下リーダー養成）は、高齢者健康増進事業支援室が開発し、市町村の介護予防事業として実施している講座です。講座の実習先として、元気！ながさきの会の皆様には、毎年受講生を暖かく受け入れて頂き感謝申し上げます。

さて、リーダー養成とは何をしているのか？ご存知の方もいれば、そうでない方もいらっしゃると思います。この場をお借りしてご紹介させて頂きます。

リーダー養成では、【知識の蓄積→課題の抽出→課題解決に向けて→実践へ】という流れに沿って、約5ヶ月にわたり講座を行います。

知識の蓄積：週1回の座学で介護予防の基礎を学びます。学びの確認として毎回小テストも実施します（必ずといって良いほど嫌がられます）。居住地域にある介護予防に関係する公的資源を知るた

めに、包括支援センターなどに足を運び調査もします。

地域課題を認識する

課題の抽出：地域資源の調査内容や地域特性のデータなどから、グループワークで互いの意見を出し合い課題を考えます。課題から自分たちが取り組めるものを選択し解決策を考えます。解決策は色々出てきますが、3ヶ月毎くらいの短い期間で取り組める内容を考えます。この作業が結構難しく皆さん頭を悩まされます。そして、実際に行うための人は？場所は？お金は？等々の壁にぶつかります。

改善のための行動力を身につける

その壁に対する改善策を考えられるグループもあれば時間切れになるグループもありますが、この過程を踏むことで実際に行動する際のプロセスの重要性を学びます。

課題解決に向けて：次に、行



政担当者から地域の介護予防の現状と、伊藤代表のように先駆的取り組みをしている方から講義を受けます。ここでやっと座学が終わります。続いて、地域で行われている介護予防活動を体験するために、1人2か所自主グループへ実習に行きます（この実習先として会の皆さまにご協力頂いております）。

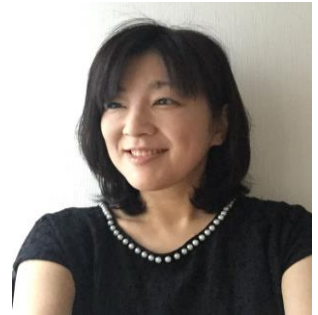
実践へ：ここまでに学んだことを踏まえて、地域における課題と講座の卒業後にリーダーとして行いたい取り組みについて考えます。その考えを各自の行動計画として文章にまとめます。最後の修了式では、受講生やゲストの前で一人ずつ行動計画の発表を行い、晴れて卒業となります。

このように、リーダー養成は何か決まっている活動を学

地域活動で介護予防

元気なシニアがサービスの担い手に

豊島区保健福祉部高齢者福祉課 係長 山岸 恵美子
介護予防グループ



日頃より、豊島区の介護予防事業にご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございます。私は今年の4月に高齢者福祉課介護予防グループ係長に着任いたしました、山岸と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

介護予防グループでは、その名前のおり介護予防事業を実施しています。運動プログラムや認知症予防プログラム等を実施しておりますので、ぜひ一度体験してご自身のセルフケアにお役立ていただければ幸いです。

そして、今年度から始まりました総合事業について少しご紹介します。総合事業とは、介護保険制度改正でできた事業です。要介護になる前の、要支援1・2の方など比較のお元気な方への介護予防サービスの大きな見直しです。公的サービスのみだった介護予防サービスを、民間や住民など多様な主体によるサービスも導入していくというものです。高齢化により若い介護人材が不足するなか、元気なシニアがサービスの担い手になって地域で活躍いただける体制を各自治体で整備、支援するのも総合事業のひとつです。

元気！ながさきの会のみなさまは、まさにご自身で介護予防を実践されて、地域に貢献する活動を先進的に実施されています。こうした地域での活動が広がれば、住み慣れた地域で自分らしく暮らす元気なシニアが増えると思います。

私は3月まで別の部署にいて、そこでは地域でボランティア活動する区民の皆さまと直接関わってまいりました。そうした場でも、60～70歳代の方々がいきいきと活動されていました。また、ご自宅でサロンを開き、地域の方が気軽に集える場所を提供いただいている方もいらっしゃいます。豊島区の地域力は本当にすごいと実感しています。

超高齢化が進んで、若い世代への負担が心配されていますが、豊島区の地域力で元気なシニアを増やし、シニアのもつ潜在的な能力を最大限生かせば、全世代が住みやすいまちになるのではないのでしょうか。

元気！ながさきの会の、益々のご発展をお祈りしております。

▶1面から

ぶ講座ではなく、「住民として地域の課題を考え、その課題解決に向けた行動ができる」地域の方々を養成する講座です。また、行動計画に実習先での体験を書く方も多くいらっしゃいます。

元気！ながさきの会をはじめ、実習での体験が実際に活動するときの原動力になるようです。

この広報誌が出る頃には、豊島区のリーダー2期生が誕生しています。元気！

ながさきの会の皆さまのご経験やお知恵をリーダーさん達にお伝えいただくことで、より豊島区全体で地域に根差した活動が増えていきます。今後とも宜しくお願ひ致します。

平成 28 年度 グループ活動発表会

10月17日 恒例のグループ活動発表会が生活産業プラザで開催されました。当日は、あいにくの天候にも関わらず82名の会員とグループ活動でお世話を頂いている先生方5名にご出席を頂きました。

会場には、パソコン各グループと折り紙グループの制作した作品が展示されました。

発表会は、布施川さんの軽妙な司会で開会し、元気！ながさきの会の伊藤代表が挨拶をされました。代表は、挨拶のなかで本日の発表会に 82 名の出席があったこと、また、朗読、フィットネス、太極拳、男の料理の先生方、広報誌印刷でお世話になっている連合に対する謝意が述べられました。

大森副代表発声による乾杯

の後、昼食を兼ねた懇親会となりました。その後、17のグループから日常活動の発表がありました。朗読グループのはきはきとした語り、パソコン、折り紙グループの展示物の作品紹介、旅行グループの今年度活動の発表などが生き生きと報告されました。

発表会のトリは、例年どおり太極拳の演武。十数名による陳式扇と伊藤代表による武式太極拳でした。発表会の閉会挨拶は、石ヶ森副代表にして頂きお開きとなりました。

ひとつの地域で、200名近い高齢者が、それぞれの活動を通して元気な日常生活を送っていることは特筆すべきことです。



5



6



7



8



9



1

写真＝①懇親会の開始を待つ会場いっぱいの出席者 ②伊藤代表の開会挨拶



2



3

各グループの活動発表 ③朗読 ④フィットネス ⑤旅行 ⑥男の料理 ⑦折り紙 ⑧囲碁 ⑨パソコン月曜午前 ⑩グラウンドゴルフ ⑪太極拳



4



10



11

グループ訪問

長寿のグループ No.1
ミュージックレク

来月に加入される方も含め 10 名が参加しました。最初に、準備運動の腹式呼吸からスタートします。毎回メンバーの佐藤 糸子さん作詞、仲里 潔子先生作曲の「初めの歌」「終わりの歌」が前後に合唱されます。それから、その日のための歌で今回は佐藤さんの、短歌「月」と「涙」が歌われ、続いて、体操付きで「故郷の空」、「うさぎとかめ」「里の秋」と進みますが、先生が用意された歌詞について、その作られた経

過が説明されます。

「鉄道唱歌」では、先生が用意された品川、横浜など主だった駅名の札と、運転手の帽子をかぶりながらメンバー順に大きな声で“しながわ〜”と連呼し、次の歌詞に移ります。

今日は、この他に鉄道唱歌の替え歌で「我ら人生 70 から」「もみじ」と続き、「もみじ」では、グループに分かれ、トーンチャイムとミュージックベルを組み合わせた合唱で迫力ある



歌う前にまず準備運動。



鉄道唱歌をうたいながら札を挙げ、大声で駅名を連呼します。



（同質の原理）その時の自分の心境に合った音楽を聴くことで、自分の心と音楽が同調し、ストレスを上手く吐き出せる効果がある。

以前は、運動を厳しくやったこともありましたが、個人の状況に合わせて無理のないように行うことです。また、時には悲しい思いを抱えて来られる方に歌うことで帰りには晴れ晴れとして帰えられることもあり（同質の原理）、いろいろとメンバーの状況を配慮して行うようにしています。

▼ミュージックレクを行ううえでの注意点

ミュージックレクは前項ですが、音楽療法を一言でいうと身体的、心理的、社会的状況をチェックしながら、フォローアップしていくことです。元気ながさきの皆さんのミュージックレクは、音楽療法のひとつ手前の状況です。音楽療法とは、「音楽のもつ生理的、心理的、社会的働きを用いて心身の障害の軽減回復、機能の維持改善、生活の質の向上、問題となる行動の変容などに向けて、音楽を意図的、計画的に使用すること」と定義されています。

会員募集中

- 活動場所 長崎小学校
- 活動日時 月1回土曜 13:30~15:00
(日にちは前月に決定)
- 問合せ先 伊藤 紀世
03-3565-5321

歌となりました。最後は手話をしながら「四季の歌」そして「終わりの歌」でお開きになりましたが、あっという間の1時間でした。

ミュージックレクが、介護予防の上で運動機能向上や、認知症防止、うつ予防に効果があるとは、大きな驚きでした。

今回は11月5日(土)に実施することになりました。



グループに分かれ、トーンチャイムとミュージックベルを組み合わせた「もみじ」の合唱。迫力満点。

会員の皆さんに聞きました

ひと言メッセージ

- 認知症予防にも役立ち楽しい会です● トーンチャイム、ベル、手話など盛り沢山で楽しい● 楽しい会なのに参加者が少なくて、とても残念です● 1ヶ月に一度のミュージックレクがとても待ち遠しく思います● これから一緒できるよう頑張ります● 元気に生きるために続けたい

アンケート

1. 平均年齢…………… 83.1 歳
2. ミュージックレクの入会歴… 7.3 年
3. 入会の動機
友達に誘われたから…………… 5 名
歌うことが好きで健康に良い… 7 名
家にいるより楽しい…………… 2 名
友達もでき談笑できる…………… 4 名
4. ミュージックレクの活動について
これからも続けたい…………… 9 名
懐かしい歌を歌いたい…………… 3 名
5. 仲里先生のご指導について
とても優しく親切である…………… 7 名
わかり易く教えてくれる…………… 5 名
とても親しみを覚える…………… 6 名
6. ミュージックレクの活動に参加して
前よりも元気になった…………… 4 名
毎日の生活に張りができた…………… 5 名
友達もでき楽しみができた…………… 5 名
先生のお話が楽しみ…………… 1 名



音楽療法士
仲里 潔子先生に聞きました



仲里 潔子先生の横顔
ピアノ指導歴四〇年、日本音楽療法学会認定音楽療法士として十六年の経歴。

▼ミュージックレクとは
音楽を楽しむことを通じて、介護予防に役立てることで、これは、心と体のうつ病などを防ぎ、音楽で心身の癒しと悩みを回復していくことです。

▼ミュージックレクを行うようになった契機
自閉症の障害を持った児童からピアノを習いたいと言われたことです。

▼ミュージックレクと音楽療法の違い

ふれあい給食会

長崎小学校児童
とシニア20人の交流

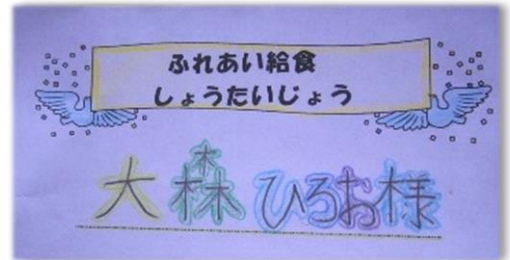


生徒さんのごあいさつ

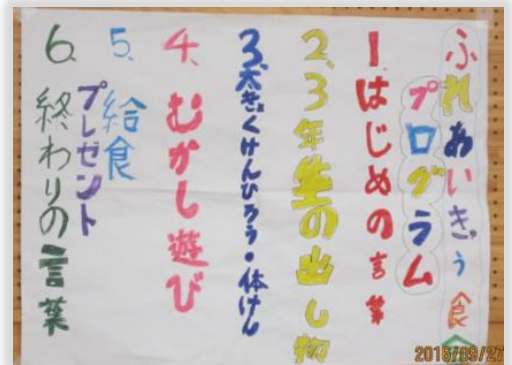
恒例の長崎小学校 3年生による「ふれあい給食会」が今年は9月27日（火）に開かれました。太極拳、グラウンドゴルフ、フィットネス、パソコンのグループから20人が招待されました。各人宛てに名前入りの招待状をいただきました。昔遊びにはベーゴマ、羽根突き、けん玉、お手玉、おはじきが用意されていました。ベーゴマは昔遊んだ頃のものより小さく感じました。うまく紐が巻けないし、やっと巻いても床の上でしか回せませんでした。

ランチタイムは2階のランチルームに招かれました。メニューは洋風ちらし寿司、炒り玉子、サツマイモを餃子の皮で巻いた揚げ物、味噌汁と牛乳でした。早く食べ終わる子、後片付けの時間が来ても食べ終わらない子、でも片付けのお当番の子はじっと待っていてくれ、決して急かせません。この子たちにはいじめはないだろうな、と、感じたものです。

プログラム最後の「終わりの言葉」で「今日は元気！ながさきの会の皆さんに来ていただ



受け取った招待状にはプログラムと児童から丁寧に書かれた手紙が添えられていました。



昔なつかしいベーゴマ



き有難うございました。今度 街で皆さんを見かけたら挨拶をします。皆さんも僕たちに声をかけて下さい」と結ばれました。とても優しいことばでした。



児童とのランチタイム

初めてのおはじき





中村 肇さん（パソコングループ）



昭和 14 年生 2007 年入会

サポーター暦は2年です。区のパソコン講座を終了したメンバーが新しいグループを立ち上げる時に、サポーターの話をいただきました。私も同じ境遇でスタートし、初心者のがちがよく理解できるので、お役に立てるならと引き受けました。

パソコンに慣れるには実践しかありません。ワードの入力で苦勞している方は多いと思います

が、私も同じでした。そんな時、数字主体のエクセルで、自分で簡単な家計簿を作り、完成したときの喜びが大きな励みになりました。

最近インターネットにはまっています。YouTubeや見逃したTV番組などを楽しんでいます。ただ無意識にクリックしてPCがフリーズし痛い目にあっただけでクリックするときは慎重に。

天野美津子さん（太極拳グループ）



昭和 22 年生 2008 年入会

長きにわたる教職を離れた直後に受けた人間ドックの数値にショックを受け、運動の必要を感じていました。そんな折、元気！ながさきの会の太極拳部にお誘いを受け、即入会致しました。

今年で8年になりますが、太極拳に興味を持ったこと、会の雰囲気がとても良かったこと、指導して下さる先生のお人柄に惹かれ

たことなどが長く続いた理由でしょう。会が関係する諸々のイベントに参加する毎に新しい世界を知り、又パフォーマンスの度に達成感が得られることが何ものにも代えがたいものです。長らく仕事中心の生活をしていた私に、名刺も肩書きもない環境にソフトランディングさせてくれたこの会に心から感謝しております。

市川 房枝さん（パソコングループ）



昭和 23 年生 2009 年入会

60歳で仕事を辞め、これから何をしたらよいかと考えていた時にパソコン基礎講座へのお誘いを受けました。

講座では、たくさんの方を親切、丁寧に教えていただき、作品が出来上がるたびに面白くなり、講座終了後に金曜午前グループに入会、7年が経ちました。

年齢層の異なる先輩の方々と

のふれあいで、いろいろなことを学び、パソコン以外にも数多くのことが勉強できて、ありがたいと思っています。

現在は、サポーターもやらせていただき、おかげさまで、充実した毎日を過ごしています。恵まれた環境で、パソコンが学べるのは、会のため尽力いただいている皆様のおかげと感謝しています。

お知らせ

□ニンニクの販売

好評につき黒ニンニクの再販売を30個限定で行います。希望者には11月の運営委員会で各グループを通じて現金引換えにて配布します。

行事予定

□豊島区囲碁大会

- ▶ 日時：10月30日（日）10時～
- ▶ 会場：区庁舎「としまセンタースクエア」
- ▶ 参加：囲碁グループから7名の参加予定

□老年学・老年医学公開講座の開催

- ▶ 日時：11月16日（水）13時15分～16時30分
- ▶ 会場：北とぴあ さくらホール（王子駅下車）
- ▶ 主催：東京都健康長寿医療センター
- ▶ 講演テーマ：サルコペニア・フレイル予防法
ー筋力低下と虚弱を防ぐー

□介護予防大作戦！INとしま 2016

- ▶ 日時：11月24日（木）午後2時～3時30分
- ▶ 会場：としまセンタースクエア
- ▶ 発表：朗読、太極拳の発表と、折紙、パソコン各グループの体験コーナー。

□第4回チャリティーニューイヤーコンサート

- ▶ 日時：平成29年1月21日（土）15時～
- ▶ 会場：カトリック豊島教会
- ▶ 演奏：ノイエ・ハイマート合奏団
ソプラノ 清水 理恵
ヴァイオリン 佐藤 美代子

活動スケジュール

グループ名	曜日	時間	場所	
パソコン	月午前	10:00～12:00	長崎シニア活動室	
	月午後	13:30～15:30		
	火午前	10:00～12:00		
	火午後	14:30～16:30		
	水午後	第1・3・4水	13:30～15:30	ながさき活動室
	木午後	木	13:30～15:30	
	木夜		17:30～19:30	
	金午前	金	10:00～12:00	長崎シニア活動室
	金午後		13:30～15:30	
	土曜サロン	土	14:00～16:00	
相談室	第1・3木	10:00～12:00		
太極拳	武式	第1・3火	13:30～15:30	区民ひろば富士見台
	扇	第2・4火	13:30～15:30	区民ひろば椎名町
	24式	第3・4水	13:30～15:30	区民ひろば椎名町
折り紙	第3・4水	9:30～12:00	区民ひろば富士見台	
朗読	第2・4木	10:00～12:00	ながさき活動室	
男の料理	第2木	9:00～13:00	千早地域文化創造館	
フィットネス	第1・3金	13:30～15:00	区民ひろば富士見台	
	第2・4土	12:15～13:30	長崎小学校体育館	
旅行	土	10:00～12:00	アトリエ村会議室	
囲碁	土・日不定期	13:00～17:00		
ミュージックレク	月1土不定期	13:30～15:00	長崎小学校第2学習室	
グラウンドゴルフ	不定期	前月に決定	目白台運動公園他	
事務局	曜日	時間	場所	
議事運営会議	第1月	10:00～12:00	ながさき活動室	
運営委員会	第2水			
パソコン世話人会	第1水		長崎シニア活動室	
ホームページ更新	奇数月第3土	14:00～17:00		

ながさき活動室 豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階
長崎シニア活動室 豊島区長崎 2-27-18 区民ひろば長崎 3階

編集後記 6年ぶりに広報誌作成のお手伝いをさせて頂くことになりました。“技術とセンスはブ口並み”とは、前任者への評価です。そのあとを引き受けるのに大変な勇気が必要でしたが、わが身の勉強と割り切りました。これまでの紙面から多くの事を学び、情報をこまめに集めることで生きた広報誌となるよう努力したいと思います。(村田)

元気！ながさきの会

〒171-0051

豊島区長崎 2-5-7 長橋産婦人科 2階

TEL: 03(3565)5321 伊藤 登

FAX: 03(3565)5322

URL: <http://genki-nagasaki.hiho.jp>

元気ながさき

検索