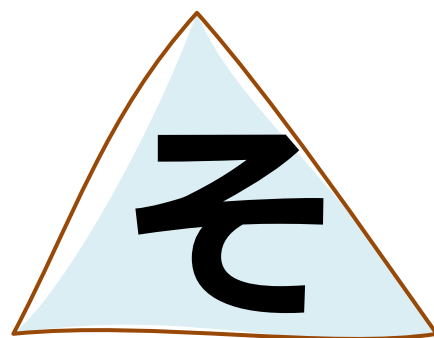
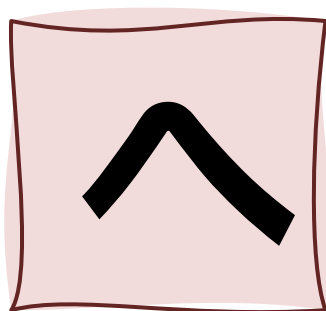
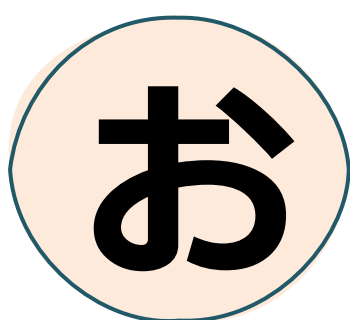


令和6年度発行



ohe so

介護予防を中心に活動する

豊川市介護予防サポーターから

「今伝えたいこと」



～ はじめに ～

2000年(平成12年)に介護保険制度が施行され、介護を要する状態の軽減または悪化防止のため、平成18年度介護保険法改正に伴い介護予防が導入されました。それに伴い豊川市は平成19年度、介護予防に取り組むため「元気応援隊」が発足しました。(元気応援隊は、保健師・看護師・歯科衛生士・作業療法士・管理栄養士等の専門職からなるチーム)

まず初年度は市内の中央とされる公共施設で予防教室をスタートさせました。事業を進めていく中、高齢者が自足で通える場を地域に根付かせていく必要性があることや元気応援隊だけでは予防事業を進めていくことに限界があることを痛感しました。そこで平成28年度から共に介護予防事業に取り組むボランティア「介護予防サポーター」の養成をし活動していただいています。今年度で9年目となり、207名の方々が登録しています。

介護予防サポーターは自分自身の健康に取り組むことが第一となっており、余力がある方は市内の各所での教室や通いの場において介護予防事業の普及活動を行っています。高齢者の目線になり寄り添い「自分で出来ることは、出来る限り自身でおこなっていく」という予防の視点を広めてくださっています。

令和7年度で発足10年を迎える前に、サポーター自身が振り返り今おこなっていることを知っていただく機会と、一層よいものにしていくための階段の1つとしてこの冊子を作りました。2025年問題と言われてきた超高齢化社会を迎える中、豊川市の中心で支えてくださるサポーターの活動を表すため「おへそ」と名付けました。

目 次

1 介護予防とは P 1

- ・ 介護予防サポーターの仕組みと活動

2 介護予防に携わって P 2～10

- ・ 個人で感じた喜び
- ・ 個人で感じた困難・課題
- ・ 通いの場・地域で感じた喜び
- ・ 通いの場・地域で感じた困難・課題・要望

3 取材

対談インタビュー P 11～16

- ・ 足立 和男様
- ・ 中尾 設子様
- ・ 石川 恒治様
- ・ 木村 昌三様

通いの場で活動する

介護予防サポーター P 17～22

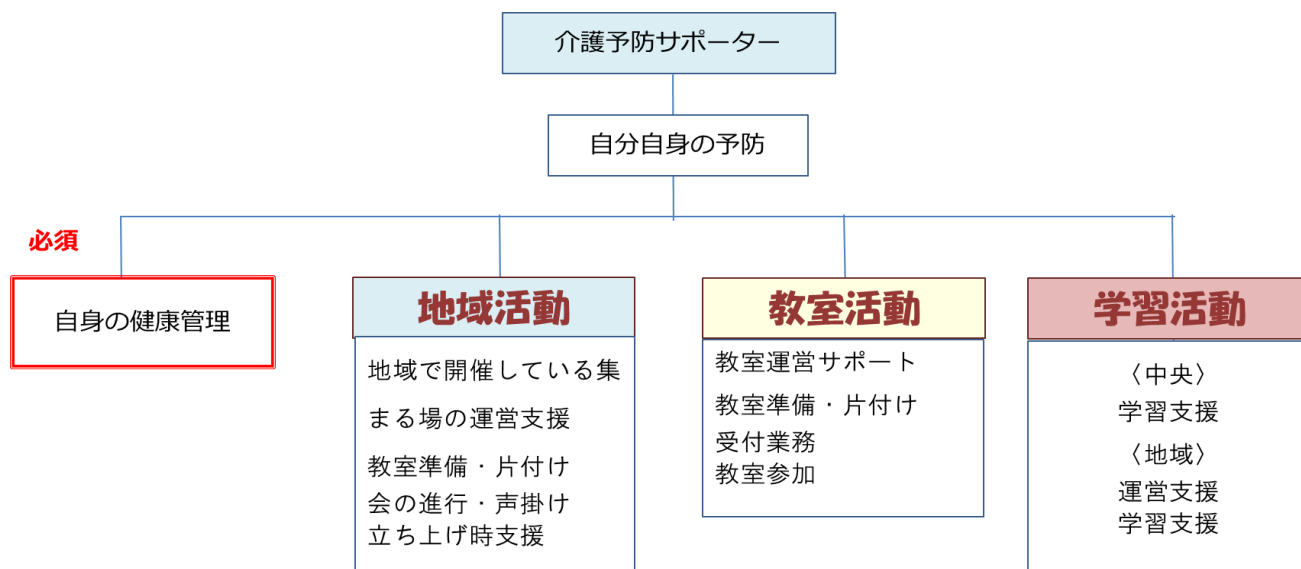
- ・ 憩いの場
- ・ 30の会（ミレーの会）
- ・ こむぎの会

1. 介護予防とは

介護予防サポーター活動

介護予防サポーターは、豊川市の介護高齢課で実施する「介護予防サポーター養成講座」「ちから塾8回コース」を受講していただきます。講座内で介護予防について学んでいただき資格を取得していただきます。サポーターの資格を得た方はまずは「自分自身の健康管理」に取り組んでいただき、余力のある方は、地域活動・教室活動・学習活動を選択して活動しています。

介護予防サポーターの仕組み・活動



多くのサポーターが自分自身の予防に取り組まれており、令和6年度は207人中地域活動に48人・教室活動56人・学習活動に33人取り組まれています。

2. 介護予防に携わって

サポーターそれぞれが感じること

今回「おへそ」を作るため、サポーターの皆さんが介護予防の活動する中で感じることや改善すべき点などを立ち止まって考えていただく取り組みました。

「自身で行っていること」「地域活動の中で感じること」「豊川市に対して思うこと」の3つを中心に考えていただき、喜びを感じること、苦勞・困難と思うこと、課題・改善点・要望をワークシートに書き出していただきました。

207名の介護予防サポーターの内87人の方から回答をいただきました。とても貴重なご意見等をたくさんいただきました。そのご意見を、「自分自身」と、「通いの場や地域」とにまとめて載せさせていただきました。

尚、サポーターの皆さんからいただいた貴重なご意見は、近々ホームページでご覧いただけるようになります。



私



地域



豊川

介護予防に携わって…

「個人で感じたこと」

喜び

- ・ 活動する中、必須が自身に向き合うこと。暮らしの中で振り返ることができています。
そして自分自身を向上させ、体力・健康を維持しています。
- ・ 生活にメリハリができて、社会参加にもつながってます。
顔見知り・仲間ができ、自分にはない能力や魅力がある方々から刺激を受けています。特に自分より年上の方の頑張っている姿は目標となっています。
- ・ 教室に参加すると、役割があり苦手なことも克服できました。
楽しく老いることができています。
- ・ 教室参加されている方が、喜ばれたり笑顔が見られると自分自身も笑顔になり嬉しい気持ちになります。
教室の中は和気あいあいとしていて、親しみやすい雰囲気です。
地域にも浸透して、サポーター同士が集まることで視野が広がります。

介護予防サポーター





介護予防に携わって…

「個人で感じたこと」

困難・苦勞

- ・自身の健康管理で食事制限のある献立作成の難しさや、老々介護で支えてもらう側になったときのことが不安になる。
また、介護予防を学んでも同居家族に対して同じような対応は難しい。
- ・介護予防サポーターになるまでが困難であり、サポーター活動の初参加の時、活動内容がうまく映像化できなかった。
- ・人見知りで口下手、目上の人の接し方などうまく溶け込めるか不安があった。
- ・サポーター活動と家事や民生委員の活動など時間調整が大変。
自分が車に乗らなくなったら移動は自転車になる。
- ・会の計画立案や会のリーダーを一人でやっているため休みづらい。
支援する際に親切の押し売りにならないよう、気持ちを押し量ることが難しい。



課題



- ・色々と勉強をして自分自身の引き出しを増やさなければならない。また自分の年齢も上がってきて、健康や体力への不安を感じる。若い時のように無理が効かないことなど、自分の気持ちとの葛藤がある。
- ・活動を通して5年、10年、20年後の地域や家族、自分のことを考えるようになった。その中で自分が車の運転ができなくなったら、教室活動ができなくなると思うし、いつまで続けられるか心配になる。
- ・「人の世話はしたくない」「地域での活動はしたくない」という意見もあった。
- ・介護予防について理解不足の参加者がいることや、介護予防教室（ちから塾）に多くの人に参加できるよう周知をしていくことが大事。色々な制度についても知らない人が多い。
- ・男性の参加者が少ないことや外国人の高齢者など参加者の層を広げることも課題である。なかなか会に出てこない人の勧誘の難しさや参加者の個人的な情報をどこまで把握するかも悩むところである。
- ・大きな課題として参加者の会場までの移動手段の問題である。足のない人も参加しやすいような地域づくりや、移送サービスの充実と会に参加する機会を増やすことなどが重要。

介護予防サポーター



介護予防に携わって…

「通いの場・地域で感じたこと」

喜び

- ・ 参加されている先輩方から、生活の知恵が得られて感動します。
その時だけでも体を動かすので大切な体力維持の場となっています。
- ・ 会の中で座談などを受け持つので、常にアンテナを立ててネタを探しています。これが自分の脳トレになっていると思います。
- ・ 地域の中で家族とは違う仲間ができるので、近況を話し共感したりお互い 助け合える関係作りができるきっかけとなります。
年齢差はあっても分け隔てなく人間関係ができていくことは喜びでもあります。
- ・ 地域の方同士名前や顔を覚えるきっかけとなります。
定期的に会を開催することの重要性を感じました。
行政とのつながりも大切なものと感じて一緒に開催していくことが重要と思っています。
- ・ 参加者の方が心のうちを吐き出せる場を作ってあげることも大切です。
言いやすい環境作りをしないとと考えている。
ここにも家族の支援は大切と思います。





「通いの場・地域で感じたこと」

困難・苦勞

- ・参加者は多すぎても少なすぎてもダメ。
会員が入っても長続きしないこと。
- ・会の備品の置き場所がないこと。
室温の問題、部屋の変更は困る。
会場費がかかるため、もう少し楽に運営したい。
- ・悪天候や緊急時の時の会の開催を、代表者に任されることが困る。
- ・おもてなしではなく主体的に関わってもらうためにはどうしたらよいのか、また一人ひとりの考えが違うため、まとめるのに苦勞する。
- ・著作権、知的所有権、個人情報など難しい。



課題

- ・高齢者の健康維持のための講座を介護高齢課・保健センター・社会福祉協議会が、それぞれ同じようなことをしている。チラシも同じようなものが多く、もっと横のつながりを持ち一緒に行うイベントがあってもよいのではないかと思う。
同じく民生委員との連携も必要と感じる。
- ・カラオケ体操の準備・片付けが中腰の体勢のため、負担である。またプログラムの作成も介護高齢課で作ってほしい。
- ・後継者問題の解決として、若い世代にも
関心を持ってもらい後継者の育成に取り組むこと。

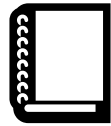
要望



- ・介護予防サポーターと元気応援隊の増員を希望。理解ある後輩が育ってほしい。
また地域の集まりに元気応援隊や社会福祉協議会の職員がもっと顔を出してほしい。
- ・豊川市の介護予防サポーターの活動が、生産性のあるものになるとよい。
- ・市からの補助金制度のハードルをもう少し下げてもらいたい。
- ・毎月、広報とよかわ市政だよりが発行されるように、高齢者向け情報誌のようなものがあると興味をもって見てもらえるのではないかなと思う。



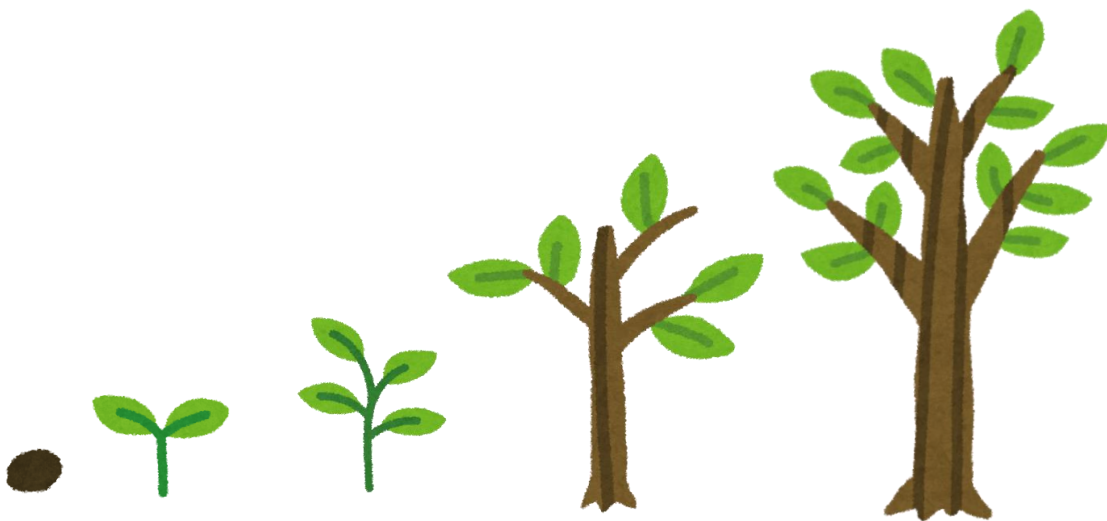
3. 取材



介護予防サポーターとしての「今」として4名の方
集まっているグループとしての「今」として3グループ
取材させていただきました。

改めてお話しをさせていただき、それぞれが思いをもって、介護
予防に取り組まれています！

普段なかなかじっくりお話しをする機会が少なかったですが、お
ひとりおひとりの考えをじっくり聞かせていただき、サポーター
の皆さんの取り組む姿勢から多くのことを学ばせていただいてい
ると改めて感じました。



脳梗塞後「自分で何とかしよう 見本を示そう」

介護予防サポーター 足立和男さん



民生委員・福祉委員等歴任され、高齢者の集まる場や認知症カフェなどを主で培われました。令和6年6月に突然脳梗塞を発症され右半身が麻痺した状態となる。しかしその状態から和男さん自ら猛烈な努力をされ回復されてきました。

半年ぶりに介護予防サポーターの集まり「寄り合い」に顔を出してくれた足立和男さんの姿に、皆が驚きと喜びの声をあげた。そんな中、和男さんの第一声は「もとに戻りたい」だった。

令和6年6月、朝起きると右半身に違和感を覚える。おかしいと思いながらも、通いの場のリーダーだったため会場へ向かうも皆が和男さんの異変を心配し、すぐに病院受診を勧めた。結果は「脳梗塞」。右半身に力が入らず、箸を持つことも字を書くこともできなくなった。歩くことも食事もうまく摂れず、みるみるうちに筋肉が落ちていくのを感じた。

病院からリハビリを勧められたが、介護保険申請が必要になるため「介護予防や認知症予防をみんなに伝える側だった自分が、介護…」自分の中のプライドが和男さん自身を突き動かした。「自分で何とかしよう！見本を示そう！」ここから今まで培った経験の全てを自分に向け毎日リハビリを始めた。脳梗塞発症から半年、今では2kmあるけるようになり箸を使って食事ができ、字も書けるようになった。休止していた地域のサロン活動も10月から再開し病院の先生も驚くほどの回復をみせた。



「病になってからの半年間が大切だった。予防に携わっていたことで自然と何をすべきか理解できた」「活動していた場所に戻りたいと思って努力した」と最後に力強く話してくれた。「継続は力なり」ずっとそばで和男さんを支えた妻の言葉...その重みを感じずにはいられなかった。

R6.12.5 牛久保生涯学習センターにて

自分自身

「娘が後押ししてくれたボランティア活動」

「そして今がある」・「全然後悔していない」 

介護予防サポーター 中尾設子さん



民生委員を長年担われ、福祉委員（発起人）も同時にこなされ、60歳までお仕事もされながら地域に根付いた活動を続けてこられました。

現在は金屋地区老人会「金楽会」で初の女性役員として活動され、大切な役割を担ってみえます。

箱入り主婦だった中尾さんが民生委員を受けられ、そこから発起人となった福祉委員も広げられて15年活動されてきました。現在も老人会・サポーター活動等、地域に根付いた活動を継続されている。やるなら楽しもう！と引き受け、最初は「誰かのために」「喜んでくれることが嬉しい」と感じていたが、今は「自分のため」に活動している。「自分自身にとってプラスになることだと思う。初めて民生委員を受けてから今までの歩みを、全く後悔していない。」と話されます。

娘さんが若い時にボランティア活動をしている姿を見守っていたが、実際に自分がボランティア活動を始めると、「娘はこんな気持ちだったのか」と思い、ボランティアに対して向き合い始めれた。娘に後押しをしてもらっている感じがする、と活動を誇りとしてみえます。

地域の方と関わる時に、一線を置かないとお節介になってしまう難しさがある。線引きのラインを見極めなければいけないと苦労もありながら、常に人の気持ちに寄り添い手を差し伸べてくれる方だからこそ、頼りになる存在。今後のボランティア活動のお手本となると感じています。



R6.12.6 豊川市役所にて

自分自身

介護予防サポーターをやって...

「生まれ変わった」

「人生がめっちゃめっちゃ豊かになった」

そして...「元気でいることがボランティア」



介護予防サポーター 石川恒治さん

- 保健センターの健康づくり推進員活動
- 平成28年8月～サポーター活動スタート

仕事を辞めて何やろうかと…
趣味もない 人との付き合いも苦手。
そんな人にサポーター活動は最適！

- 地域の掃除・様々なサポート活動をされ、
色々な年代の方と関わりを持たれています。



人生に何が必要って“自分にやれることがある”それが「やりがい」「生きがい」となっている。

「頑張ってる」「よくやってる」と言って褒めてもらおうと素直に嬉しい、と楽しんでいる様子が伺えます。定年退職した男性に何ができるかと考えた時、サポーター活動は最適であった。「人のためではなく自分のために活動している」と話してくれます。現在は地域・豊川に根付く様々な活動をされています。



「自身が元気でいることがボランティアの原点」と毎朝鏡を見て口角をあげて笑う練習をしてから出かける石川さん。常にアンテナを立てて情報を得て、自分の足でまわって見つけた豊川のいいところを発信されています。「多くの情報の中から自分に合ったものをチョイスする力が大切」としっかりと自身と向き合って、人生を豊かに暮らされています。

今回も、元気応援隊のサポーターに向けての発信の仕方について助言をいただきました。とても貴重なご意見が、サポーター活動を通して豊川の高齢者の皆様にも反映していくことと思います。とても大切な存在の方です。

R6.12.12 豊川市役所にて

自分自身

「サポーターをやることで 第2の人生が開けた」✿

感謝しているよ

介護予防サポーター 木村昌三さん

平成29年度脳ちから塾に参加される。
翌年から学習サポーターとして活動さ
れ、地域版脳ちから塾Sを進めていく
にも尽力していただきました。



健診の待ち時間に会社の先輩から、「面白い教室がある」と勧められたことをきっかけに、認知症予防教室「脳ちから塾」に参加。そこから介護高齢課との付き合いが始まりました。脳ちから塾は、公文式の教材を使用した教室で、通い始めたばかりの時は「すぐやめよう」と思ったそうです。しかし偶然にも発案者でもある東北大学教授川嶋隆太先生の講演会を聞く機会があり、その時「社会の負担を減らす」という言葉が胸に刺さり、木村さんの中で「腹落ち」しました。「いいものだから広める方に回ろう」と翌年からはサポーターとして活動してくださっています。

令和3年に脳ちから塾を地域へと広げていくことになった時、「これはチャンスだ」「サポーターが中心となって進めていくことは、楽しさが倍になる♪」と、真っ先に手をあげてくださいました。以降、数々の地域版脳ちから塾の教室を共に立ち上げてくださっています。

60歳の定年退職を迎えた時、「ここから先の5年間をどう過ごそうか」と自分に問いかけたそうです。会社に残る選択もあったけれど、自分のやりたい仕事ではないから5年間がもったいない、と区切りをつけられました。そんな時に出会ったのが介護予防サポーターであり、脳ちから塾でした。「第2の人生が開けた。感謝してるよ」とお話ししてくれる木村さんの目は先を見据えていて、とても輝いてみえました。

脳ちから塾



「音羽生涯学習センター」にて



令和4年度2回目の地域での脳ちから塾S「笑楽部」の様子
中央から離れた場所で初めての試み。地域の中からたくさんの方がサポーターとして教室を作ってくださいました。リーダー金田京子さんの手腕が輝いた会でした。



「御津福祉保健センター」にて

脳ちから塾：平成24年からスタート。8年間毎年開催しています。
現在(令和6年度)までに豊川市の中心で15回、地域で7箇所教室を開催しました。この教室は介護予防サポーターの活動があってはじめて成り立つ教室です。令和3年度から脳ちから塾S(セカンド)として地域への取り組みを始めたことで、市内各所でも認知症予防を伝えることができます。サポーターの皆さんは「自分の予防になるから」「自分のためにやっている」とおっしゃってくださいますが、参加者に寄り添い上手に認知症予防を伝えていただいています。学習を担当してくださるサポーター皆さんのお力に深く感謝申し上げます。

「とりあえず開けておく」 図



元気グループ

憩いの場

代表 鵜飼京子さん

平成30年より上西ノ谷集会所にて集まる場を開催。

「その日はとにかく開いてるよ」を定着していききたいとの思いで続けられ、今に至る。

町内の横のつながりが薄く、老人会も存在しない。少しでもつながりを持って暮らしていけたらと取り組まれている。

元気グループの一つで上西ノ谷にある「憩いの場」は今年で6年目になる。毎月第2・4水曜日の午前中は、上西ノ谷集会所で鵜飼さんが待っている。取材に行ったこの日は参加者4人と災害時の簡易トイレのレクチャーをしながら、みかんを食べておしゃべりを楽しんでいた。

鵜飼さんが「憩いの場」を作るきっかけとなったのは、義母が倒れたことだった。仕事をしていたため、義母を引き取って介護することはできなかった。間接的に何かできたら…と思い、集会所を開けた。毎回、特に何をやることも決めず、来てくれた人とおしゃべりや脳トレ、ゲームや体操などを一緒に楽しんでいる。

集会所は使用料や冷暖房費も無料で、町内が貸し出してくれている。この集会所はご主人が町内の役員を務めていた時に建てられたもので、「憩いの場」の運営にもご主人が全面的に協力してくれている。そんな夫婦の思いもあって6年間続けてこれたのだと感じた。

「うれしいのは、何も特別なことはしていないのに、94歳になる方が30分かけて歩いて来てくれる。参加者同士がお互いを気遣いあうようにもなった。」と鵜飼さんは話す。



特別なことはしない...それが理想な私たち

年に1度回覧で「憩いの場」の活動を紹介し周知しているが、なかなか地域の人には出てこない。デイサービスの利用もまだ必要ないと感じているのかもしれないが、「とりあえず開けておく」。これからもこのスタイルでやっていこうと思う。

人集めや会の内容にとらわれがちだが、理想の形だと感じた。

集まって、どーでもいいこと話してる
それがいい ♪

楽しい・楽しみ



元気グループ

30(ミレー)の会

代表 吉村俊子さん

平成30年度脳ちから塾の2グループ参加者さんの集まり。
教室終了間近、「このまま終わりになるのは寂しい。この後も集まっていきたい」と声があがった。

はじめは教室の会場だった勤労福祉会館に集まり、そこから外に出かけていった。3月末だったのでお花見を兼ねてブルーシートを敷いてお茶を飲んだ。

それ以来、月1回集まってモーニングを楽しんでいる。

久しぶりに皆さんにお会いして、変わらぬ笑顔から会の楽しさが伝わってきました。「話す内容はくだらないこと...病気のこと・病院のこと・お墓のこと。」そう話してくれる顔もまた素敵な笑顔でした。

1ヶ月に1回集まって話しができることが何より皆さんの原動力になっているようです。途中体調を崩して参加できなくなっても、「30の会に行かなくては！」と、回復したいと強い気持ちを持ち、また他のメンバーもその方が参加できるためには、どこで？どうしたら？と一緒に考え、手を貸し合って現在も揃って集まることができています。

メンバーひとりひとりに力があり、それが合わさって大きな力を作り出している「30の会」☆「こんなに続くとは思わなかった！」と皆さん顔を見合わせて話されます。継続の秘訣は、無理をせず、自分の生活スタイルを崩さずに気楽に集まること。そして「中心になってくれる方のおかげ」「来てくれるみんながいるおかげ」と仲間同士が称賛している姿に、こちらの心があたたかくなりました♡

この歳でこんなに続く 仲間ができると思わなかった

今後は歳を重ねても集まれる方法を見つけながら、長く繋がっていくことが目標。集まる場の条件は、長居できること・椅子に座れること・耳が遠いので大きな声で話しても大丈夫なこと！集まる場所から自分たちで考え、長年継続されていることは本当に素晴らしいと思います。



「この年になって友達ができて、仲間になっていけるとは思ってなかった」大切なつながりを、全力で応援しています。

ゆるゆるだけど自分達が楽しいと
思うことを続けている 函



元気グループ

こむぎの会

代表 原田英子さん

令和4年度地域版脳ちから塾実施。学習サポーター主体で教室を運営した。サポーターがオリジナル問題を作ったの実施は初めての取り組みでした。

元々「むぎの会」という集まりを長年実施しているところに、他地区からの参加者も加わって脳ちから塾を開催。終了後から「こむぎの会」に改め、月に2回の活動を続けている。

こむぎの会として始動してから3年になる。元々は地区限定の集まりだったが、脳ちから塾をきっかけに他地区の方も入り、男性も2名入ってくれて、会全体でちょうどよいバランスを取りながらとても良い関係を築けている。みんなで会場を作り、片づけて、と負担を分散しながらお互いを思いやっている様子が伝わってきました。

「調子が悪くても来る」と話される参加者もいるくらい、皆さん楽しみにしているようです。月2回の集まりでは、企画した内容をそのままやる日もあれば、脱線することもある。ゆるゆるだけど、自分達で楽しいと思うことを続けている。

昨年から外に出かけることも始めたそう。最初に出かけたのはお花見。次に出かけた豊川稲荷参拝では、ボランティアの方に案内してもらい、ご祈禱して精進料理を皆でいただいていた。パターゴルフは初めての方も多かったが、みんなで「ワーワー」言いながら18ホール楽しみ、近くでランチを楽しんだ。毎回少しずつお金を貯めて、上手にやりくりして楽しまれています。

次々にやりたいことがメンバーから出てきてます。みなさん多趣味で、アイドルのファンクラブに入っていたり、ライブに出かけたり、遠くまで水を汲みに行ったり...パワフルで考え方がお若いんです。「それが秘訣♡」と！みんなで刺激あって若々しく向上していける会だと感じました。



脳ちから塾終了時には、継続していけるか…と心配しておりましたが、今では微塵も感じさせない素敵な集まりの場となっています。ここまでに作り上げてくださった代表の原田さん・支えてきたこむぎの会の皆様に心から敬意を表したいと思います。

脳ちから塾終了後、バラバラになってしまいそうなところをよくここまでの形にしてくださいました☆
頭がさがります💦

～あとかき～

元気応援隊が発足して18年となります。発足当初に比べると高齢者のカラーが変わってきました。戦争時代を生き抜いてこられた方々から、戦後の高度成長期時代を支えてきた世代へと移り変わり、豊川市でも2025年問題と言われている現実が覆いかぶさってきました。高齢者の方々を支える生産年齢の減少も否めないため、自身が後期高齢者になっても自立した生活を送ることが必要となってきています。又豊川市も合併に伴い変化してきました。地域それぞれで特徴があり、温度差を感じずにはられません。そんな中、高齢者と向き合ってきましたが、介護予防事業を展開していく中では色々なことにぶつかってきました。その度にサポーターの皆さんには手を貸していただき共に活動してきてくださいました。この支えのおかげで介護予防が随分と普及され、豊川市の各所に通いの場ができております。そして何よりもサポーター自身の予防意識が高まったこと、向き合う姿に感銘しております。

今回「おへそ」を作るにあたり、こんなに多くのサポーターがワークシートを提出してくださるとは思いませんでした。「自身の振り返りができた」「向き合っていることに対して整理できた」との声もあり、さすが豊川市介護予防サポーターの皆さんだと感動しております。9年もの間共に介護予防に取り組んでいただいたことに感謝し、10年目を迎える来年度以降もサポーター自身の健康と豊川市の高齢者を一緒に支えていていただきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

豊川市役所 介護高齢課 高齢者支援係 元気応援隊





作成

豊川市介護予防サポーター

豊川市役所 介護高齢課 高齢者支援係

元気応援隊

95-0230

89-2105