

介護予防に携わって感じること

【課題】

人のお世話はしたくない。

学習、介護サポートの全体像が分からない。

介護高齢課、保健センター、社会福祉協議会の支援が悪い

活動内容のマナー化

今までされている方にどのようなお声かけをすればよいのかを

教えていただきたい。※自分への課題

自分自身、積極的に参加できるようにしたい。サポーター活動に参加できるとよい。

ちから塾などとてもいいものだと思いますので、

できるだけ多くの方が参加できるようになるといい。

サポーターの数を増やしてほしい。

新しいサポーターさんにもう少し内容の説明をしてあげてほしい。

後継者。生産性のある活動

ちから塾やサロンでの個人的な会話は感心しません。

皆の課題に集中して会話を進めていってほしいです。

元気応援隊の人数を増やして欲しい。

グループ活動では、元気応援隊の人が月に1回でも顔を出して欲しい。

マナーにならないような、アドレスが欲しい。

元気応援隊の人数を増やして、応援隊を是非、増員を。

どの様にしたら、地域に溶け込むか。地域の方々の理解がやすい。

体力の衰え、会場までに来るのに、大変な方が多い（交通の便）

まだまだ、介護予防について理解されていない人があると思った。

意見（参加される方の移動手段がない。サポーターの参加に関し、グループ活動に元気応援隊の方に時には来て欲しい。）

自分が後期高齢者に近づいているので、続けられるか心配。物忘れが多くなった。

後期高齢者が増えているのに、元気応援隊の人を増やして下さい。

元気応援隊の負担が多すぎると思います。会場まで、移送がうまく出来ると良い。

「脳トレ 体操」を少し増やして欲しい。。

イスに座って出来る脚や歩くための筋力を付ける体操を増やして欲しい。移送問題の解決

現在は車社会。もし運転が出来なくなると、行動範囲が限られ、サポーター活動も難しくなるかな！

サロンなどは人の集まりが少ないと思う。

役員さんも大変であるが、どうしたらもっと地区などのサロンを広めてほしい。

そんな時に少なくともいいから元気応援隊の人が顔を見せてくれるといい。

社協の人にも来てほしい。

後継者がいない。年代（小さい子、年寄り）を越えて。目に見える講座の一覧があると良い。

介護予防、社協、保健センターがすべて一緒になってわかりやすくする。

自身も高齢になってきている。

防災、災害等のは（近所のつながりがどこまでできるか？）

後継者が見つからない。

防災、災害時の助け合いの方法を話し合う場がない。生産性のある活動。

交通手段。気が合う人、合わない人。後継者が見つからない。

免許を返された方も多い中、会場へ行く公共交通機関をもっと身近に考えてほしい。

巡回バスなどもっと回数を増やしてほしい。

介護高齢課と保健センターの日程が重ならないように気配りしてほしい。

サロンにもっと顔を出してほしい。

パンフレットを配る。

ご自身で移動ができない方は参加は難しいですね。

移動の手段→ 重要 車運転が困難になると手段がなく困る。

毎回のテーマの選定

自分自身が色々な事を勉強しなければならないと思います。

例としてMCLという事項 等

参加者同士が声掛けし合うといいかも

サポーターや地域の協力者も同じく歳をとるので、今の若い世代が少しでも

関心をもってやってもらわないと先細りになると思います。

高校生や大学生当たりへの呼びかけ（参加しやすい形で）をやってみては？

代表になる人の後継者探しの負担が大きい事がある？

教材教具をほかの集まりと共有して借りあえる仕組みがあるとよい。歌詞B紙、運動用具など

各サロンでスタッフ自宅で保管することに。

啓発チラシなどの情報はデータでHPなどに上げてあると利用しやすいのでは？

社協、介護高齢課、保健センター、保険年金課で同じような健康講座、チラシが出る。連携は？

社協、保健センター、介護高齢課の連携

今年になって体力が落ちたような気がするので、もっと参加したいです。

会を運営する上で、後継者の育成

色々なことの制約が多く、コミュニケーションがうまく取れない事が多い。

同じような事を別のところでもやっている事が多い。

外国の方をどう引き込むか。後継者がいない。元気応援隊に来てほしい。

自動車に乗れなくなったら行けない。来ない人を誘うには

他市では（例えば豊田市など Jiji工房、バーバラ？）生産性のある活動をしているところがある。

豊川市ではあるのだろうか？

地域での活動はする気がない。

一人ではなかなか運動しようという気になれませんが、近所にて集まる場所があれば気軽に声かけあってコミュニケーションをしながら体操等できるといいなと思ってますが？

近所にて年寄り、子ども等皆で集まる場所があったら良いではないかな？

午前中の活動が増えると良い。男性の参加者が少ない。後継者不足。

参加者人数の減少

高齢の参加者の足問題は難しい。

サポーター中心の活動展開。

脳梗塞になった事をどうしたら予防できるか？元気になる事は何か？

教育・指導だけでいいか？季節による予防の違い。

後継者不足（代行）継続が課題。（福祉委員2年）

人との接し方が苦勞する。（いろいろな制約が現在ある為）

参加者をどうやって増やして維持できるか。

集まって活動しているグループに市からサポートしてもらえる補助がありますが、デイ利用している人はダメとか多少の介護の支えのない人はダメとか、もう少しハードルを下げてもらい、75歳以上の人ならヘルプしますという形にしてほしい。

通いの「足」を今後どうしていくのか。車を手放した時。

サポーター（リーダー）の高齢化と、新旧交替について、今後課題となってくる。

男性の参加者が少ない。（3人/24人中）

参加者、サポーターの増員

開催場所までの交通手段。生産性のある活動。体はもちろんのこと、暮らしのことも大事。

1週2週は先生に来ていただいています。1ヶ月通して考えていかなければ？

参加者の層を広げる。

足がない人も参加し易いよう、地域や機械を多く広げる。

周知する手段を多くする。アプローチの仕方工夫する。

今は手助けのできる側、される側になる時が来る。自分の心の持ち方？

交通（車）の移動の問題。

予防講座内容によって会場が遠い場合がある。

自分が高齢になってしまうので、いつまで出来るか？

受け持つ地域はどこまで？

私が会場に出席するにあたり、係の方に色々のご心配をおかけしている事を心苦しく思っています。

自己健康管理が一番と心して今後も続けていけたらと思います。

脳ちから塾について、最後にアンケート用紙が配られますが、オープンなので請負業者さんへのコメントが書けない。アイレクスさんが意欲もあり一番良かったです。受講者さんから物品をもらわないとか、最初から課から注意をしてほしいです。

各地域で集まって活動するのはとても良いと思いますが、中心となる人を見つけるのが難しい。

上宿の方々のように積極的に動ける人が多くいる所ばかりではないので。

脳ちから塾の活動を知ってもらえるように、PRしていくのが大切だと思います。

私自身サポーターやらせてもらって初めて知りました。

元気なお年寄りの方（後期高齢者）で参加していただける方はいいのですが、家に一人でいる方にどうしたら参加できるのかが課題だと思います。

最高会員が20人ほどでしたが、3人減って現在17人となりました。高齢の方が多いのでもう少し会員を増やしていきたいです。

色々な事をこれからも経験して理解ある後輩がたくさん育って行ってほしいです。

サポーターが高齢者の人が多くなり、私もいつまで車で移動できるかと不安になる。

後継者の問題を解決しなければと思う。

住んでいる地域の5年度、10年後、20年後を考えていこうと思った。地域のこと、家族のこと、自分のこと、今のうちから考えていこうと思った。

いろいろなことにチャレンジして学び続けていきたい。

不自由な状況におかれながら制度も知らず、利用できずにいる方がいるので、もっとその方々に手を差し伸べれたらと思う。

高齢者（核家族）の把握について、どのくらいわかっているのか、それは誰がどの方法でつかんでいるか（組長、総代さん、民生委員かな？）プライバシーに関することはなかなか把握できないのでは？

今後も楽しいひとときを過ごせる企画を考えていきたい。

高齢化が進み、今後免許返納とか足が不自由な人は他の地域へ行くのは困難になる。

（近くに集会場が無い所等）※たまたま「高齢課」の支援により「いきいき元気体操」を集会場で行う事ができたので、この機会に来年から活用できるように皆で話し合っていきます。まずはお茶会から輪を広げていきたい。

教室に誘っても来てくれない人達をどうやって興味持ってくれるようにするか

介護高齢課、保健センター、社会福祉 重なっている事もあると思う（詳しくは知らない）が、一緒に行うイベントが少ないこと。横のつながりがあっても良いなと思う。（詳しくは知らないけど）市内の人たちが気軽に、活動について知る事が出来たらと思う。周知されていて利用できればと思う。

いろいろな教室にたくさんの参加者が集まるようにしたい。

宿題が出来ずにそのままになっている方をどう指導していいものか？

サポーターとして出席したものの、手持ち無沙汰となり「あまりブラブラしないで」と言われ、椅子に座って眺めているだけでは時間がもったいない。受付とフリーを一緒にしてはいかがかな。

参加者の減少。

デイサービスに参加する人が増えた。認知症や歩行困難者が増えた。

民生委員との連携を強くする必要がある。

まとめ役は避けたいとみんな思っている。平均年齢が高くなっている。

若い人はなかなか入会してくれない。

毎回の参加が12人程度なのでもう少し周知したいです。

自分の事ですが、同じ曜日に他の用事と重なるので調整が必要と思っています。

自分の引き出しが少なく、毎回何をしようか困ってしまいます。もっとスキルをたくさん

作らなくてはと思います。

基準をどの方に合わせたらいいのか迷います。

勉強会、教室へのサポーターとしての参加方法がわからない。

問題集やチラシについては今後時間を見て見本を確認しに行く。（町内会でも使えるか含め）

人と接触する（話す）事が生活の質の向上につながると思います。（自分への刺激、情報の入手）

外出敬遠の人をどうするか悩ましいです。地元の高齢者カフェは殆ど女性。

私も高齢者として他人事ではありません。

自分自身の健康管理も介護予防サポーターとしての役割という事を、健康を害してしみじみと感じているので、体調を整える事を一番に生活しないといけないと思う。若い時のように無理はきかないのだけれど気持ち的には張り切ってしまう。そここのところを自分に納得させるのは、本当に大変です。

カラオケ体操 会場の準備片付けで座机が17台あり、移動を中腰でやるため腰に負荷がかかる。

何とかならないか。

参加者からの声として、「脳トレ」の体操を増やしてほしい。

イスに座って脚や歩くための筋力を付ける運動を毎回入れてほしい。

介護高齢課のスタッフの方に、プログラムを作っていただきたい。

後期高齢者の真っ只中、サポーターを辞め、される側に回りたいです。

地元の活動でもそうですが、行事に参加される方はそれなりにお元気で、自分でも気をつけてみえますが問題はほとんど外出されず活動にも不参加の方にどうしたら感心を持ってもらい徐々にでも参加して頂くかが課題です。

高齢課人口増に伴う健康保険料と介護費を抑えるために、健康寿命と平均寿命の差を縮める事をいかに国民に意識させることが必要と思います。

また、少子高齢化に向けて市民（国民）への公的補助額（金）の財源確保が大きな課題と思います。

町内のたまり場として誰もが気軽に立ち寄れる事を目指していますが、男性の参加が少ない。

わが夫も含め男性が興味を持ってくれる方法ありますか？

人生死ぬまで勉強 自分のことは自分でやるしかない ガンバルゾ！

脳トレ塾に当たっては、とても素敵な取り組みで魅力がありました。

家にこもる事なく出かけられる場所があるのはとても素晴らしいと思います。

毎月、広報とよかわ市政だよりが発行されているように、高齢者だよりだけの発刊があれば高齢者の方が興味を持たれるではないでしょうか！

他の方との関わりや、交流を持つことが介護予防には必要だと思う。

しかし、地域の高齢化が進み、市民館など交流の場に行くのも大変だという声を聞きます。

近所の人同士で気軽に集まれるような事ができると良いと思う。

サポーター活動の時間が思うように取れない

自分もそうですがサポーターの皆が1年追う毎に歳を取っていくので、今後いつまで活動できるかな、と思います。

同時に参加者も通いの場が作れば近ければ歩いて来れますが、だんだん足の問題が出てくると思います。

そのためにもやはり歩いて行ける近くに集まれる場をより多く作っていただけたいですね。

地域には、利用するといいなーと思う人がいると思う。その人たちが、笑楽部を知って、行ってみようかなと思えるよう、アピール出来たらと思います。