

清水町シニアクラブ連合会

○総人口 31,289人 ○65歳以上人口 8,202人 ○高齢化率 26.2%
○シニアクラブ会員数 1,167人 ○シニアクラブ加入率 14.1%

～清水町シニアクラブ連合会～

《概況》

○友愛活動強化対策

(1) 実態調査の実施

高齢者は病魔をはじめ、いつどんな災禍に見舞われるかわからない弱い立場にある。現実問題として、若い家族と同居している高齢者であっても、昼間は一人または高齢者のみというケースが多いと思われたので友愛活動の参考にするため実態調査を実施した。調査表は「資料1」のとおり。

(2) 調査結果

実態調査結果は次のとおりであった。

友愛訪問対象者 38人 見守り活動対象者 109人

実態調査対象とした一人暮らし(準一人暮らしを含む)、高齢者世帯(準高齢者世帯を含む)

※ 世帯数は会員数に換算 793人

会員数から対象者を除いた数 1019人の概ね80%

この結果は、高齢者の相互扶助の必要性を実証する者であった。

○フレイル予防対策

(1) 「趣味の会」活動

当連合会の「趣味の会」活動は、活発に展開しているが部長会をはじめ各種の機会に「現在の元気を持続する活動」の意義を説き活発化の持続に努めている。

日頃の成果を発表するため8月20日～21日 第19回文化祭を福祉センター 1月28日 第40回新春演芸会を地域交流センターにおいて開催した。

(2) 「吹き矢」は深呼吸、呼吸の強さを鍛えるスポーツであり、早急に用具の調達にかかり、9月実施の目途がついた。

(3) 毎月実施している各単位クラブ間の交流茶話会である「センターの集い」の午後を利用して、運動種目の「吹き矢」・「ペタボード」を取り入れ実施した。

《成果》

○友愛活動の強化対策

友愛活動の参考にする実態調査は、「元気で安否確認は必要であること」、「相互の助け合いが大事であること」を教える結果となり相互扶助の意識づけに効果があった。

これは友愛活動の積極化に繋がるし、相互扶助を前提にした友愛活動は「対象者」という意識を無くす効果もあり。負い目の排除に役立つと思われる。

○フレイル予防対策

(1) 「趣味の会」活動

16部を擁する趣味の会は、活発に行われフレイル予防の効果を大いに発揮している。

8月に開催した文化祭には、手芸、俳句、着物リフォームをはじめ絵画、写真などの展示、多目的ホールでは歌、レクダンス、舞踊、劇等の発表会を実施した。

1月には地域交流センターにおいて単位クラブも参加する新春演芸会を開催し、それぞれ練度の高い芸を披露し合い提訴の活動の成果をアピールした。

(2) 「センターの集い事業」の拡充 「資料2」

センター開催日の午後、多目的ホールを使い「吹き矢」、「ペタボード」を実施した。

「吹き矢」では的に届かなかった者が、練習を重ねるうちコツをつかみ順調に的を射るようになって喜んでいる姿があった。

「ペタボード」では、一動作ごとに歓声が上がるなど、ゲームの楽しさを満喫している光景が見られた。10月30日清水南中学校3年生20人が総合学習のため訪れ、「なぜこのような活動をしているのか」と問いかけてきた。会長が次のように回答している。

「高齢者は健康寿命延伸のために活動している。一人で運動するより仲間との活動は1.5倍の効果があるという。医療費・介護費の抑制は大きな社会貢献である。是非、祖父母に対しシニアクラブの会員になるよう加入を勧めて欲しい」

付き添いの先生からは「分かり易い良い説明でした」との言葉をいただいた。

《今後の方針》

○友愛活動について

対象者に対する活動は、従来どおり実施していくが、相互扶助という意識を持つことにより友愛活動そのものが特別な活動ではなく、日常生活の一コマとして自然に行われる活動として定着するのではない。

これは、地域包括ケアシステム構築の観点からも必要なことであり、相互扶助の普遍化という考えで指導を徹底していきたい。

○フレイル予防の対策

(1) 趣味の会活動

「趣味の会」各部の活動の活発化のためさらに工夫を重ねていく

(2) 「吹き矢・ペタボード」の日を設定

「吹き矢」、「ペタボード」ともに順調に推移したが、多目的ホールの使用頻度が高く、センターの集い開催日の使用に支障を来す日が多くなった。

高齢者専用の「かわせみホール」は、利用可能な日があり、センターの集いとは別仕立てで「吹き矢」、「ペタボード」の日を設定して実施することにした。

○「センターの集い」

「吹き矢・ペタボード」を切り離すことにより、センターの運営は元の状態に戻るようになるが、内容に工夫を加え活性化を図る必要があり検討する。

【活動の様子】

<p style="text-align: center;">令和元年6月6日 友愛リーダー研修会資料</p> <p style="text-align: center;">資料 I</p> <p style="text-align: center;">友愛活動について</p> <p>友愛活動について、前年度の活動結果を検証した結果「友愛活動実施要領の理解が不十分のまま報告されている状況があった。今後の活動に支障があるため、次のように取り扱うようお願いしたい。</p> <p>1 対象者の選定 次の者は「友愛活動対象者」として名簿を作成する</p> <p>(1) 友愛訪問を必要とする対象者 寝たきり状態で支援が必要と認める者 高齢者世帯で、一人が病気等で共倒れのおそれある者</p> <p>(2) 見守りを必要とする対象者 一人暮らし、高齢者世帯、虚弱者などで支援が必要と認める者</p> <p>※ 家族がいても仕事等で昼間一人暮らし、高齢者世帯状態になる場合は準対象者として把握する(名簿作成のこと)</p> <p>2 友愛活動の実施関係</p> <p>(1) 誰がどのような活動を行うか 友愛訪問委員 訪問を必要とする対象者に対して活動する。 すべての対象者に対する見守り ※ 日常生活を通じて</p> <p>クラブ役員 担当地区を分担し見守り ※ 担当地区に対象者なしでも他地区対象者の安否情報を認知すればその情報を提供する。</p> <p>(2) 活動の頻度 訪問を必要とする対象者 月に1回は訪問してほしい 訪問はしなくても、見守りは日常生活を通じて実施してほしい</p> <p>見守り対象者 日常生活を通じ行うのでできれば月に複数回</p> <p>※ 各クラブにおいては役員会をはじめ文書の配布などの機会に対象者の安否確認ができる。一人の対象者に複数の役員が見守るという状況もある</p>	<p>※ 日常生活の過程で対象者の情報に接する機会がある 買い物に出会う 知人から情報あり 家屋等に異常な状態がなかった</p> <p>役員会等の際、対象者に対する訪問結果、見守り結果を報告するなど情報交換する。</p> <p>(3) 活動報告 年度の集計結果は、従来どおり2月末に3月の予想結果を含め友愛活動実績報告書を提出してもらう。</p> <p>3 実態調査 現在、高齢者を取り巻く環境は極めて厳しい。65歳以上の高齢者は清水町全人口の25%である。4人に一人が高齢者ということになる。</p> <p>このような実態の中で、クラブの中も高齢化が進んでいる。そこで、次のような実態調査の実施し、結果の報告をお願いしたい。</p> <p>(1) 対象者以外の 一人暮らし、高齢者世帯、 準一人暮らし、準高齢者世帯</p> <p>準とは、若い家族と同居しているが、この家族は勤め等で昼間留守になり、一人暮らし、高齢者世帯と同様な状態になる者。</p> <p>80・50問題 主に50代前後のひきこもりの子どもを80代前後の親が養っている状態を指し、経済難から来る生活の困窮や当事者の社会的孤立、病気や介護といった問題によって親子共倒れになるリスクが指摘されている。そうした世帯のことをいう。</p> <p>(2) 実態調査がなぜ必要か 身体が衰えない前に(元気うちに)、その元気を継続していくように取り組みをしていく必要がある。</p> <p>高齢者は一見元気に見えてもいつのような病気や災難にあうかわからない。</p> <p>高齢者は相互に見守りを行い、常に安否確認を実施していかなければならない。特に、一人暮らし、高齢者世帯は、その必要性が大</p>
---	--

である。

事前にそういう人を把握しておくことは、友愛活動を進めるうえで必要である。

一見して、大勢の家族のなかで生活していて安心な家庭と思っても、昼間は高齢者だけというケースはかなりある。

4 実績報告書について

(1) 各単位クラブからは、「2—(3)」の通り報告を求める。

(2) 実績報告書の内容

活動の様子が競合する部分が多く迷う、次のように表現を具体化する。迷った場合は、自己判断で記載する。

① 訪問し話し相手

友愛訪問員に限る。
対象者宅に上がりこんで話し相手になることは、できるだけ避け玄関先で話すよう配慮する
声かけとは区別する

② 声かけ

対象者宅を訪問し配布文書を届けた際のあいさつ
会費の徴収
各種のイベントの出欠確認

③ 外出援助(声かけとの競合あり)

趣味の会〇〇部へ一緒に出かけた
いきいきサロンへ誘い出かけた

④ 家事援助

ゴミ出しの分別の仕方を教えた
ゴミだしを手伝った
話しをしながら草取りをした

⑤ 見守り(対象者と接触がなくても安否確認はできる)

家の周囲の状況から異常がなかった
買い物に行ったら、買い物をしているのを見かけた
出会ったので声をかけた
買物中に知人と会った、対象者の元気を話した
趣味の会へ参加していた

友愛活動関係報告書

報告期日 令和元年9月6日
単位クラブ名

1 友愛活動体制

友愛訪問員	友愛活動役員	会 員
2人	人	人

2 友愛対象者

区 分	人 員	備 考
友愛訪問対象者	人	
見守り活動対象者	人	

3 友愛関係実態調査

この実態調査は、現在、元気に活動している皆さんのうち次に該当する人をチェックするものです。

区 分	人 員
一人暮らし	人
高齢者世帯	世帯
準一人暮らし	人
準高齢者世帯	世帯
80・50世帯	世帯
その他	

資料 2

令和元年8月2日

単位クラブ会長各位

清水町シニアクラブ連合会
会長 池谷 肇 治

「センターの集い」事業の拡充について

センター事業の活性化を図るため次々とおり身体を動かす運動事業を加え拡充することとしたのでご協力をお願いしたい。

記

1 拡充の理由

各単位クラブの交流と高齢者の居場所としての効果を発揮するため、月3～4回各単位クラブを交互に組み合わせ「センターの集い」を実施しているが、会員の高齢化をはじめ各種の事情により参加者が減少し、クラブ単位での脱落も見られる。こうした現状を改善し多くの会員が楽しめる「つどい」とするため、従来の活動に運動種目を取り入れた事業とすることとした。

2 拡充する運動種目

従来の事業に身体を動かす活動を取り入れ健康の維持と増進を図るため、「吹き矢」、「ベタボード」を加える。

(1) 吹き矢

新鮮味のある種目で、健康対策として注目されているのが呼吸の問題、深呼吸、呼吸の強さを鍛えるスポーツである。

(2) ベタボード

ベタボードについては、屋内競技であり、競技のスペースも広くない。
清水町のレクス大会で採用されており、各地区においても軽スポーツ大会で競技種目に採用されている。

2 事業の運営

(1) 活動の時間・場所

① カラオケ等従来から実施している「つどい」は、従来どおり実施する。

全日(10:00～14:00)、かわせみホール

② 吹き矢・ベタボード

センター利用日の午後(13:00～15:00)

福祉センター多目的ホール(吹き矢・ステージ:ベタボード・ホール)で実施する。

(2) 送迎

全日の参加者は従来どおり送迎(午前・迎え:午後・送り)を行う。
運動分野のみの活動を希望する参加者は、午後になるので自力参加をお願いする。

(3) 運営上の留意事項

全日参加者は、カラオケのみでなく午後吹き矢またはベタボードの活動もできるので幅広い活動を期待する。

運動種目の選択、運営に当たっては、参加クラブ同士で協議し混乱防止に努めていただきたい。
活動にあたり、単位クラブ同士の対抗競技会方式をとるなど活動の効果を高める工夫も必要である。

3 運営の問題点

この試みは、当面センター利用日に現在参加しているクラブを対象として試行的に実施し順次拡充していきたい。

現時点において全単位クラブを対象にできないのは、「センター利用日がクラブのイベントの期日と重複する」という理由などで参加クラブが減少しているためである。

全クラブを公平に実施するためには、重複という問題を解決する必要がある。

4 単位クラブの実施するイベント等の調査について

前記、重複問題を解決するために各単位クラブのイベント等の実施状況を調査し、センター利用日を決定する必要がある。

更に、福祉センターの使用場所にも限界があるので、報告に基づいて調整し、公平実施に臨みたい。

単位クラブが定期的に実施するイベントを次の例示のとおり報告されたい。

例示

体操教室 毎月 第2・第4金曜日 10:00～11:30 など



