

浜松市生活支援体制づくり協議体（第2層、鴨江圏域） 第3回会議 議事録

開催日時	令和6年2月28日（水）9時30分から11時15分まで
参加者	委員：13人 事務局：8人
場 所	浜松市福祉交流センター 43・44 ギャラリー
内 容	<p>1. 開会</p> <p>2. 協議内容</p> <p>(1) 第2回 協議体会議の振り返り                  パワーポイント資料を用いて、第2回協議体会議の振り返りを行った。</p> <p>(2) 災害時に通じる地域のつながり                  災害ボランティアセンター運営に関する職員派遣について、CSW よりパワーポイント資料を用いて現地での活動報告等を行った。</p> <p>(3) 外出の機会・住民の交流                  利用状況はそれぞれ違うが他地区での移動販売の様子や、移動販売を利用している住民の交流の場となっていることを紹介。</p> <p>(4) 外出の機会の創出・動機づけになること                  健康づくりとなる「ロコトレ」に関するチラシ、健康に関する講座の開催や身近に行われているラジオ体操、自宅にあるものでトレーニングなどのアイデア等を紹介。</p> <p>3. グループワーク</p> <p>健康づくり～高齢者の外出の機会を創出するには～</p> <p>《Aグループ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 平日頃のつながりから出て来る人は同じ人、絶対に出て来ない人は後回しでも、出ても良いかなと思っている人を対象にするのはどうか。</li> <li>・ 機会があっても男性は出てこない。</li> <li>・ 入院をしたことで、運動をするようになった。手軽に出来るラジオ体操へ参加するようになり、世間話も出来るようになった。</li> <li>・ 思いついた時にストレッチやロコトレはするが、習慣にはなっていない。</li> <li>・ 犬の散歩やグルメ散歩など、目的がはっきりしていると外出することができる。また新しい発見もあり継続して行える。</li> <li>・ 回覧板を見ない人も増えているなか、回覧しているものが誰を対象にしたものかわかると見てもらえるのでは。</li> <li>・ 自身の体調の変化をきっかけに何かに取り組む傾向がある。</li> <li>・ 健康づくりをしないとこうなるよ！ こういうリスクがあるよ！ とリスクを啓発。また健康づくりについて意識や危機感を持ってもらう方法。</li> <li>・ ロコトレの広報物などを地域版にして発行するのはどうか。</li> </ul> <p>《Bグループ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ フレイルについて調べ、当てはまる部分の運動に取り組んでいるが、無理なくコツコツと続けることが大切だと実感した。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレイルや簡単できる体操についての情報をPRしていくのは良いと思う。</li> <li>・鴨江は坂が多い地区であり、免許返納している人も多く、歩きで買い物に行く人もおり、日ごろから運動に繋がっている。</li> <li>・家でできる健康づくりも大切だが、やはり目的がないと外出はしない。</li> <li>・コミスクが始まり、花壇の手入れや学校の授業に地域住民が参加するようになってきており、それが外出の機会、生きがいになる人も多くいる。</li> <li>・以前地域の交流会にフォークソング演奏をしてもらい大変好評であった。外出をするためには、楽しい事を企画しないといけないと心掛けている。</li> <li>・ロコトレを実施している団体が鴨江圏域に 34 ヶ所あり、理由もあるとは思いますがロコトレ実施をしており、そのために集まっている(外出する)のは良いこと。</li> <li>・西伊場町西自治会にもコミスクの依頼があるようで、活発に活動をしているシニアクラブに話をしている。1年生を対象に昔の遊びを教える授業もある。鴨江小学校までの距離もある為、行くのも健康づくりとなる。</li> </ul> <p>5. 事務連絡 協議体会長が今年度にて会長を退任。委員として次年度も継続していただける。</p> <p>6. 閉会            鴨江圏域生活支援体制づくり協議体    会長</p>
<p>今後の見通し等</p>	<p>今回も健康づくりに関するグループワークを行った。外出するためには外出の機会が必要だが、外出のための健康づくりも必要。自宅でも気軽にできる運動やロコトレのチラシ作成の提案。圏域内のロコトレ実施場所や実施カレンダーをセットにした啓発も考えられる。またロコトレチラシを自治会の掲示板を活用し、様子を見たいと言っていた自治会長さんへ掲示物としてお渡しし、モニタリングさせていただく。</p>