

**生活支援体制づくり協議体（地域包括支援センター鴨江  
担当圏域レベル）開催報告書**

<b>1 開催日時</b>	令和 6 年 10 月 25 日（水） 13 時 30 分 ～ 15 時 00 分
<b>2 開催場所</b>	福祉交流センター 43・44ギャラリー
<b>3 参加者</b>	27名
委員13名（西地区4名、県居地区5名、江西地区4名）、関係機関9名	
<b>4 協議の内容</b>	<p>1. 開会</p> <p>2. 協議内容について</p> <p>(1) 昨年度の振り返りと今年度の方向性について パワーポイント資料を用いて第1回協議体会議の振り返りを行った。</p> <p>(2) 各地区で行われた健康づくりの活動を報告</p> <p>江西地区：高齢者と子どもの交流事業 高齢者20名・小学生8名・中学生10名（ボランティア）・ボランティア20名程度が参加し、ロコモーショントレーニングを実施したのち、輪投げ・ポッチャでの交流を行った。</p> <p>西地区：自立体力検定 高齢者25名程が参加し西地区社協の事業の一つとして実施 毎年行っており、参加者の中には昨年測定の記録を持参されていた。</p> <p>県居地区：東伊場自治会敬老のつどい 自治会が実施している行事。ご依頼をいただき市社協職員が講話を行った。 脳トレやレクレーションを含む講話を行い、後半には東伊場寿会の皆さんと一緒にスクリーンに映し出した歌詞を見ながら参加者と共に4曲ほど楽しんだ。</p> <p>(3) 今後の提案 様々な場面で地域の集いの場や活動は展開しているが、もっと健康づくりや外出の機会・見守りにつながるきっかけづくりを広げるには、活動者の皆さんに様々な社会資源と体験してもらい、いろんな場所・場面で取り組んでいただくために、まずは圏域で健康フェスタの開催を試みるのはいかがでしょうか。</p> <p>(4) オレンジ体操の紹介と体験 他圏域にて紹介をし、取り組みやすいことから現在も地域のサロンにて取り組まれている。紹介だけでなく実際に動画を視聴しながら行った。</p> <p>(5) グループワーク 《Aグループ》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・肌チェック、肌年齢、血管年齢、血流チェック</li><li>・健康チェックをすることで健診にもつながっていく。</li><li>・認知症予防としてオレンジ体操</li><li>・簡単な体力測定 握力、前屈、肺活量、身長、体重など また握力の年齢別ランキングとして張り出してみるのも面白い。</li><li>・歩き方についての講座</li><li>・ハンドマッサージ</li></ul>

- ・健康体操を解説つきでやってみる

《Bグループ》

- ・三月会では6月、11月に薬局の方に出前講座に来てもらっている。  
そこでは流行に合わせた病気などの話をしてもらっている
- ・他にも三月会では、交通安全協会の方を講師に招き、出前講座を依頼している。瞬発力のチェックや運転のシミュレーションもしてくれる。
- ・杏林堂 ベジチェック
- ・浜松リハビリテーション病院 運転シミュレーター、セニアカー体験や高齢者向け自転車の体験も
- ・全体のボランティア
- ・1月に包括鴨江主催の介護者教室を開催。管理栄養士の方に口の健康の話+管理栄養士の相談会も実施
- ・何かプレゼントがあると参加者が集まると思う。  
菅原町東自治会では、夏の時期に成子町と合同でラジオ体操を開催している。普段は30人ほどの参加者だが、最終日は景品を配るため50人ほど参加者が集まる。長年実施している事業になる。
- ・健康チェック  
タンパク質が摂れているか測ったり、筋肉量を調べてもらったりしてくれると嬉しい。筋肉量を維持するためにはどうすればいいのかという話も知りたい。
- ・西地区社協では安全運転や特殊詐欺の講座を開催しているが、会場が三組町公民館のため、西伊場からだ遠い。また、参加者も各町で制限されている。  
そのため、今回のフェスタでは、まずはサロン等の代表者に来てもらい、それを各サロンに持ち帰って実施してもらおうためのものでもあるため、開催については賛成。

《Cグループ》

- ・測定もいいが、気分が良くなる体験の方が良い。  
例えば、リンパマッサージやツボ押し自身でも出来るリンパマッサージの講座など
- ・手軽に体験できるポッチャのブースがあってもよい。独自のルールでも楽しめるから。
- ・食物繊維の摂取に関するブース クイズ形式で楽しめるようなものや、保健師・栄養士からの提案が聞けるのもよい
- ・ブース間をパネル展示するのはどうか。
- ・参加してくれる人には試供品などがあると集まるのでは
- ・健康チェック（測定）で不安を募らせるものや、日頃チェックできるものは除き、前向きになる（改善できる）ものがある。

3. 事務連絡

4. 閉会 鴨江圏域生活支援体制づくり協議体 会長

5 今後の見通し・  
必要な対応

2月頃の開催としたいため、内部や包括支援センター鴨江と協議し、年内には自治会や地区社協など地域に周知していけるよう進めていく。

