

# 介護予防ボランティアの育成・派遣(宇佐市)

- 市主催で介護予防ボランティア養成講座を開催し、市内の体操教室の指導者を育成。講座終了後、ボランティア登録を行い、市内の体操教室の指導者として活動してもらう。
- 平成19年度に保健所主催で養成講座を開始。平成23、24年度に市役所主催で養成講座を実施し、平成25年4月現在で30名が登録・活動中。
- 包括支援センターと協力し、既存教室の活性化、未開催地区への働きかけを行っている。

## 介護予防ボランティア養成講座 (一次予防事業)



体操に使用しているゴムチューブ

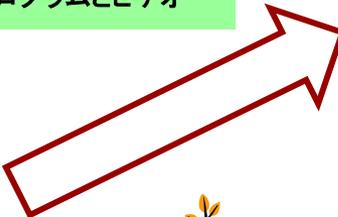


介護予防プログラムとビデオ



## ボランティア登録

- ・ボランティア活動保険へ加入(保険料は市負担)
- ・活動費: 400円/回  
(宇佐市社会福祉協議会より支給)



## 地域に根ざした介護予防教室 “みんなでよろうちどこでも体操”

私がストレッチ体操を指導しています。



太ももとお尻の筋肉を鍛える運動

### 【実施団体および開催頻度】

- ・実施団体数: 117団体(平成25年4月現在)
- ・開催頻度: 1回/2ヶ月~毎週

### 【行政からの支援内容】

- ・初回にゴムチューブを支給
- ・体操指導(地域団体の研修期間)
- ・研修期間終了後のアフターケア
- ・定期的な訪問、出前講座
- ・介護予防ボランティアの派遣





## 地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

①市区町村名	宇佐市	
②人口（※1）	59845 人	(H25 年 3 月末)
③高齢化率（※1） (65 歳以上、75 歳以上それぞれについて記載)	65 歳以上 18447 人 (30.8%) 75 歳以上 10639 人 (17.8%)	(H25 年 3 月末)
① 取組の概要	市の主催で介護予防ボランティア養成講座を開催し、市内の体操教室の指導者を育成。講座終了後、ボランティア登録を行い、市内の体操教室の指導者として派遣している。また、体操教室への定期的な訪問と出前講座を行っている。	
⑤取組の特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域住民による地域高齢者の支援体制。</li> <li>・ 行政の出前支援による地域と行政の連携。</li> </ul>	
⑥開始年度	H16 年度	
⑦取組のこれまでの経緯	H16 年度～ 出前講座を開始 市主催介護予防教室を開始 H19 年度～ 介護予防ボランティア育成を開始 H20 年度～ 介護予防ボランティアの活動開始	
⑧主な利用者と人数	概ね〇人 (市内 117 箇所で体操教室を開催。)	
⑨取組の実施主体及び関連する団体・組織	宇佐市役所・ 地域包括支援センター	
⑩市区町村の関与（支援等）（※2）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操に使用する道具の支給（ゴムチューブ・CD・DVD 等）</li> <li>・ 体操の指導と定期訪問、ボランティアの派遣</li> <li>・ ボランティアや地区指導者が専門家の指導を受けられる場所の提供</li> </ul>	
⑪国・都道府県の関与（支援等）（※3）		
⑫取組の課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 既存教室の活性化</li> <li>・ 未開催地区への働きかけ</li> </ul>	
⑬今後の取組予定	体操開催地区の拡大・充実を目指し、継続的な支援を行う。	
⑭その他		
⑮担当部署及び連絡先	宇佐市役所 介護保険課 高齢者支援係 Tel 0978-32-1111(内線 545)	

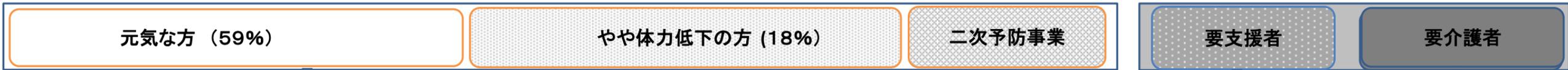
※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。



# 平成25年度 介護予防のためのリハビリ資源 ～宇佐市 1万8千人の高齢者支援にむけて～



## 元気の継続支援

**高齢者の「生きがい対策」**  
・交流の場「ふれあいサロン」

**高齢者の「介護予防事業(一次)」**  
・みんなで予防「認知症予防プログラム」  
・体力づくりの場「みんなでよろうちどこでも体操」

＜介護予防に取り組む地域の団体を支援しています。あなたの身近な公民館でも始めてみませんか？＞

校区	地区	みんなでよろうちどこでも体操	ふれあいサロン	認知症予防プログラム	校区	地区	みんなでよろうちどこでも体操	ふれあいサロン	認知症予防プログラム
長洲中学校区	和間	岩保地区	お元気クラブ佐々礼		北部中学校区	天津	布津部双葉の里健康体操	天津第一高砂老人会	
		佐々礼体力づくり教室	笑いのつどい				下庄健康クラブ	上庄婦人会	
		西大堀老人クラブ	蟻木ふれあいサロン				天津第一高砂会(新貝地区)	双葉の会	
	蟻木老人クラブ(乙松会・蟻木1)			天津第四高砂会(下・中敷田)			みすずサロン		
	東の東老人クラブ(祇園会)	金屋スマイルサロン		天津第五高砂会(上・南敷田)			宮熊コスモス		
	長洲	長洲城ヶ峰 ふれあいサロン	長洲城ヶ峰 ふれあいサロン			天津第三高砂会(宮熊地区)	健康フラダンスクラブ		
	柳ヶ浦	中ノ西老人会	栗島ふれあいサロン			宮熊コスモス会			
	坂の上健康体操会		中の東ふれあいサロン			上森山老人クラブ	木曜サロン すずめのお宿		
	柳ヶ浦婦人筋力トレーニング教室	3区健康体操会				下森山老人クラブ	尾永井長寿ひまわり会		
	柳ヶ浦3区自治区・老人会	柳ヶ浦長寿運動サロン				下乙女地区(愛育班・八幡校区婦人会)	論語サロン		
駅川中学校区	豊川	柳ヶ浦5区	鶴亀クラブ		糸口	駅通地区			
		住の江老人会	二区ひまわり会			乙女新田老人クラブ			
		貴船クラブ	トンカラリンの家			荒木親和会			
		柳ヶ浦2区ひまわり会	よりあいサロン高砂			春日長寿会西高村地区	布津原キントレ会	下時枝けんこう教室	
		柳ヶ浦3区もくれん	貴船和(なごみ)会			猿渡地区	猿渡ひまわりサロン		
	下拝田地区	ほほ笑みサロン		布津原筋トレ会	さろんえびす				
	上拝田地区	S寺古屋		中時枝いきいき体操	いきいきサロン下時枝				
	大塚老人クラブ	別府サロン		いきいきクラブ糸口山					
	別府老人クラブ			森自治会					
	山本体操会			下時枝健康教室					
中原老人クラブ			下山集会所全体学級						
宇佐中学校区	西馬城	種田体操クラブ			高家	今宮体操クラブ	やじるべえ		
		よろうち体操"ごう教室"	辛島おばさん会			東宮すこやかサークル			
		辛島地区	上田友愛クラブ			西高家体操教室			
		畑田老人会体操	畑田ふれあいサロン			山下なでこ会			
		法鏡寺老人クラブ				東山下筋トレ会			
	上田高齢者健康体操			横山地区					
	川部老人クラブ			中元重婦人会					
	東上田			木内老人クラブ 万年青会					
	いちの里	いちの里		今成よろう会					
	下矢部老人クラブ	ふれあいサロン下矢部		麻生健康クラブ	山口いきいき会	麻生			
ふれあいサロン下矢部			大根川ふれあいサロン	ふれあいクラブ					
北馬城	金丸老人クラブ	橋津お元気クラブ		下佐野地区	やえぐさ				
	岩崎健康体操	和気枕鼻サロン		長峰地区健康推進の会					
	和気いきいき体操			西町ひまわり会	よろうちよろう会(え)				
	出光老人クラブ			上城井さつき会・さくら会	葛原おたのしみ会				
	橋津お元気クラブ			上町みんなでよろうちどこでも体操よろう会	助け助けられ頑張ろう会				
	山つどいの会			小峰団地 頑張ろう会	上城井いきいき				
	日足体操クラブ			上城井いきいきサロン	なごみ会				
	高森上地地区	井戸端会議		新吉松体操クラブ					
	南宇佐体操教室	にこにこサロン		下城井よろう会					
	御幡体操クラブ	コスモスの会		小菊健康クラブ					
宇佐	高森ヘルス会	月の瀬いきいきサロン	常徳婦人会いきいき						
北宇佐高齢者学級	よろうちしゃべろう会		南城井なごみ会						
下部体操クラブ	伏田げんき教室		葛原婦人会						
伏田みんなで頑張ろう会			新原健康クラブ	恒松健康会	安心院けんこうクラブ(3ヶ所)				
立石健康クラブ			いきいきふれあいサロン会	折敷田ふれあいサロン					
青森健康推進クラブ			折敷田ふれあいサロン	新原サロン					
西木地区			ふれあい映画サロン						
羽宇田さわやかクラブ			中央いきいき会	深見中央いきいき会					
封戸				広谷・ロノ坪ふれあい健康教室					
				房ヶ畑よろうち足腰伸ばそうえ	中村フレンド				
				内川野びしゃもん	広谷・ロノ坪ふれあいサロン				
				東椎屋茶話会	且尾ふれあいサロン				
				尾立フレンド	尾立フレンド				
				田平体操教室	下恵良食育サロン				
				和田体操教室	春日の社				
				南院内 下恵良	西椎屋ふれあいサロン				
				ふれあいサロン定別当	ふれあいサロン定別当				
				よろう会(え)					
院内中学校区	院内	御脊体操クラブ	御脊サロン		院内	御脊体操クラブ	御脊サロン		
		チーム五名	友優会			チーム五名	友優会		
		日岳いきいき体操				高並チューブ体操			
		高並チューブ体操				大重見自治会			
		香下体操教室				香下体操教室			
	高並	新洞にこにこ会			両川	両川ふれあいサロン			
		広瀬さわやか会				新洞にこにこ会			
						両川ふれあいサロン			
						新洞にこにこ会			
						広瀬さわやか会			
計		117ヶ所			74ヶ所			10ヶ所	

**「みんなでよろうちどこでも体操」市主催介護予防教室**

時間 13:30～15:00(受付13:00～)  
講師 理学療法士 柔道整復師  
日程と場所 第1・3水曜日 宇佐市総合運動場(武道場)  
第1 水曜日 安心院・安心院総合保健福祉センター  
第3 火曜日 院内・院内農村交流センター

「みんなでよろうちどこでも体操」では、専門家の運動指導(市主催)と、体力測定(地域)が受けられます。



「通所型介護予防事業」で体力向上!

- ・市内の介護施設
- ・3ヶ月間
- ・送迎付き
- ・運動指導など

「訪問型介護予防事業」で閉じこもりを改善!

生活の自立を目指す「介護予防サービス」

- ★デイサービスやデイケアでのリハビリ指導
- ★訪問看護や訪問リハビリ
- ★ホームヘルパー
- ★住宅改修や福祉用具の利用 など



相談窓口：地域包括支援センター

事業所名称	所在地	電話番号	担当地域
長洲圏地域包括支援センター	高森1323-3	37-3434	長洲中学校区
宇佐圏地域包括支援センター	出光165-1	37-3881	宇佐中学校区
駅川圏地域包括支援センター	山本1658	34-0666	駅川中学校区
西部圏地域包括支援センター	山下2100	34-1007	西部中学校区
北部圏地域包括支援センター	下時枝555-2	32-0095	北部中学校区
安心院圏地域包括支援センター	安心院町妻垣401	34-4018	安心院地区
院内圏地域包括支援センター	院内町御音556-4	34-3822	院内地区



## 生活の自立支援

介護予防サービスを受けて元気になる!

各教室やサロンに興味のある方(どこでしているのかな?参加できるのかな?等)は、詳しくは下記まで、ぜひお気軽にお問い合わせ下さい。地域で新しく教室を開いてみようとお考えの方も、現在開催している教室を見学してみるのも良いと思いますので、下記までご連絡下さい。お電話、お待ちしております!!

**【お問い合わせ先】**  
 ◎『みんなでよろうちどこでも体操』(ゴムチューブ体操)  
 介護保険課高齢者支援係 ☎32-1111(内線545)  
 ◎『ふれあいサロン』宇佐市社会福祉協議会 ☎33-0725  
 ◎『認知症予防プログラム』  
 お住まいの地域の地域包括支援センター(上記表参照)

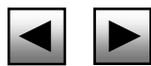
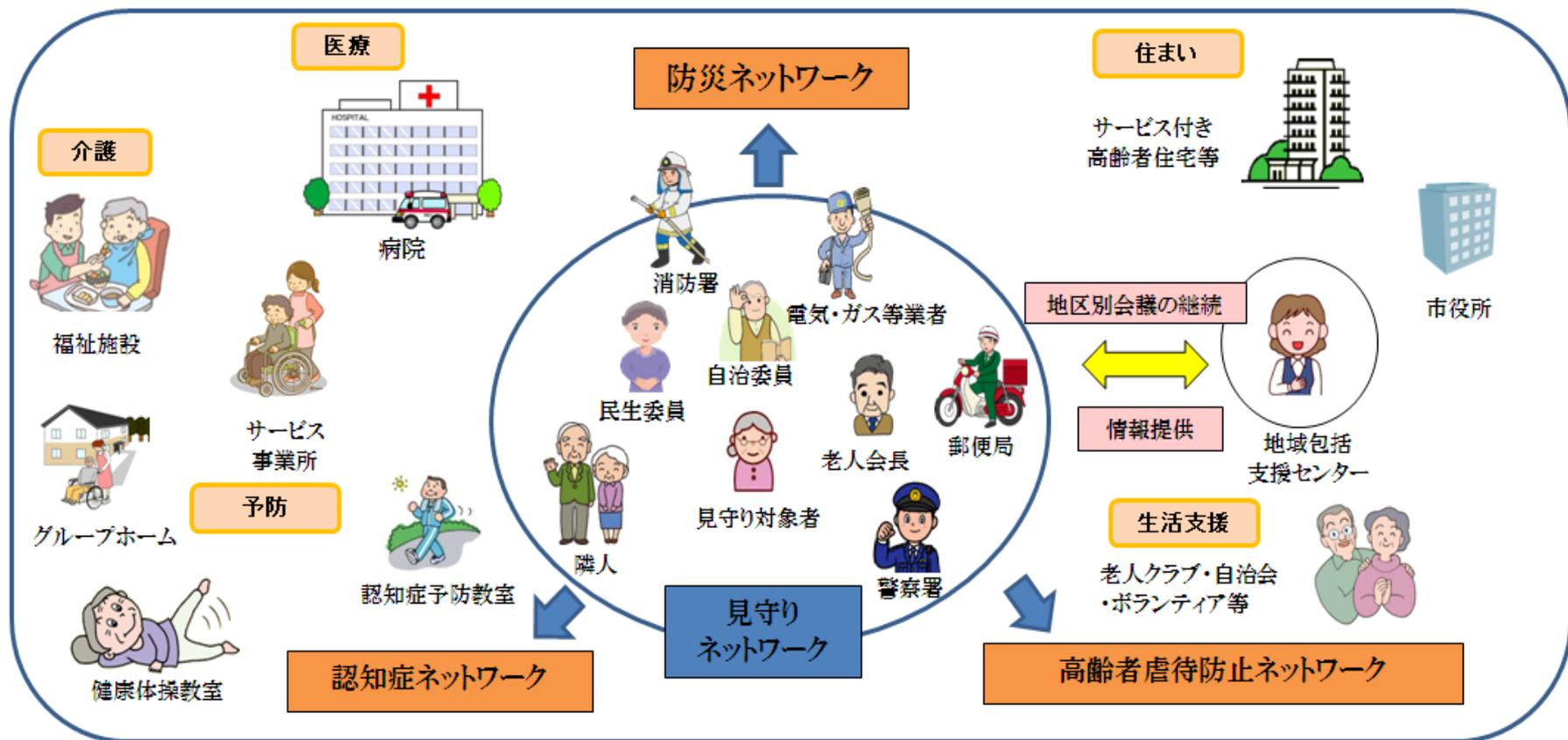
宇佐市介護保険課 高齢者支援係 (電話32-1111 内線544、545)





# ひとり暮らし高齢者安心ネットワーク構築事業(宇佐市 長洲包括)

- 高齢者一人ひとりが安心して暮らせる見守りネットワークを、地域住民主体で構築する。地区別会議や情報提供を行い、見守りが必要な方には、「高齢者見守りシート」を作成し見守りを行う。
- この事業で、見守りが必要な方が現れたら、すぐに情報を共有でき、対応できるネットワークの構築ができる。
- 今後は、この見守りネットワークを基盤とし、「防災ネットワーク」「認知症ネットワーク」「高齢者虐待防止ネットワーク」など様々なネットワークに発展させ構築していく。





## 地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

① 市区町村名	宇佐市長洲		
① 人口（※1）	宇佐市 59,845 人	長洲圏域	12,077 人（H25 年 3 月末）
② 齢化率（※） （65 歳以上、75 歳以上それぞれについて記載）	宇佐市 65 才以上 18,447 人（30.8%） 75 才以上 10,639 人（17.8%）	長洲圏域	（H25 年 3 月末） 65 才以上 4,054 人（33.6%） 75 才以上 2,294 人（19.0%）
③ 取組の概要	高齢者の所在不明や無縁社会の広がりが社会問題となる中、一人ひとりの状況やニーズに応じた情報提供や見守りの支援を行う地域ネットワークのモデルを構築し、高齢者が地域の中でいつまでも安心して高齢者が地域の中でいつまでも安心して暮らし続けることができる地域の実現を図ることを目的とする。		
④ 取組の特徴	① ひとり暮らし高齢者実態調査事業 ② 地域連携強化事業 ③ ICT等を活用した情報提供事業の三つの事業からなる。		
⑤ 開始年度	平成 23 年度		
	① ひとり暮らし及び高齢者世帯の実態把握としてアンケート調査を実施。② 小学校区代表の民生委員、自治会長、老人クラブで構成する連携強化会議、行政区ごとの地区別会議を実施し見守りの必要性について検討。③ アンケート調査結果を踏まえ、郵便による情報提供を実施する。		
⑥ 主な利用者と人数	65 歳以上の一人暮らし世帯、高齢者世帯 2,619 名 / 1,848 世帯		
⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織	長洲圏域地域包括支援センター		
⑩ 市区町村の関与（支援等）（※2）			
⑪ 国・都道府県の関与（支援等）（※3）	23 年度 8,018,000 円 24 年度 7,216,000 円		
⑫ 取組の課題	地域住民の理解と協力		
⑬ 今後の取組予定	5 月より行政区ごとの地区別会議を行い、見守り対象者の更新及びネットワークの発展に努める。		
⑭ その他			
⑮ 担当部署及び連絡先	長洲圏域地域包括支援センター 0978-37-3434		

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を（ ）内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

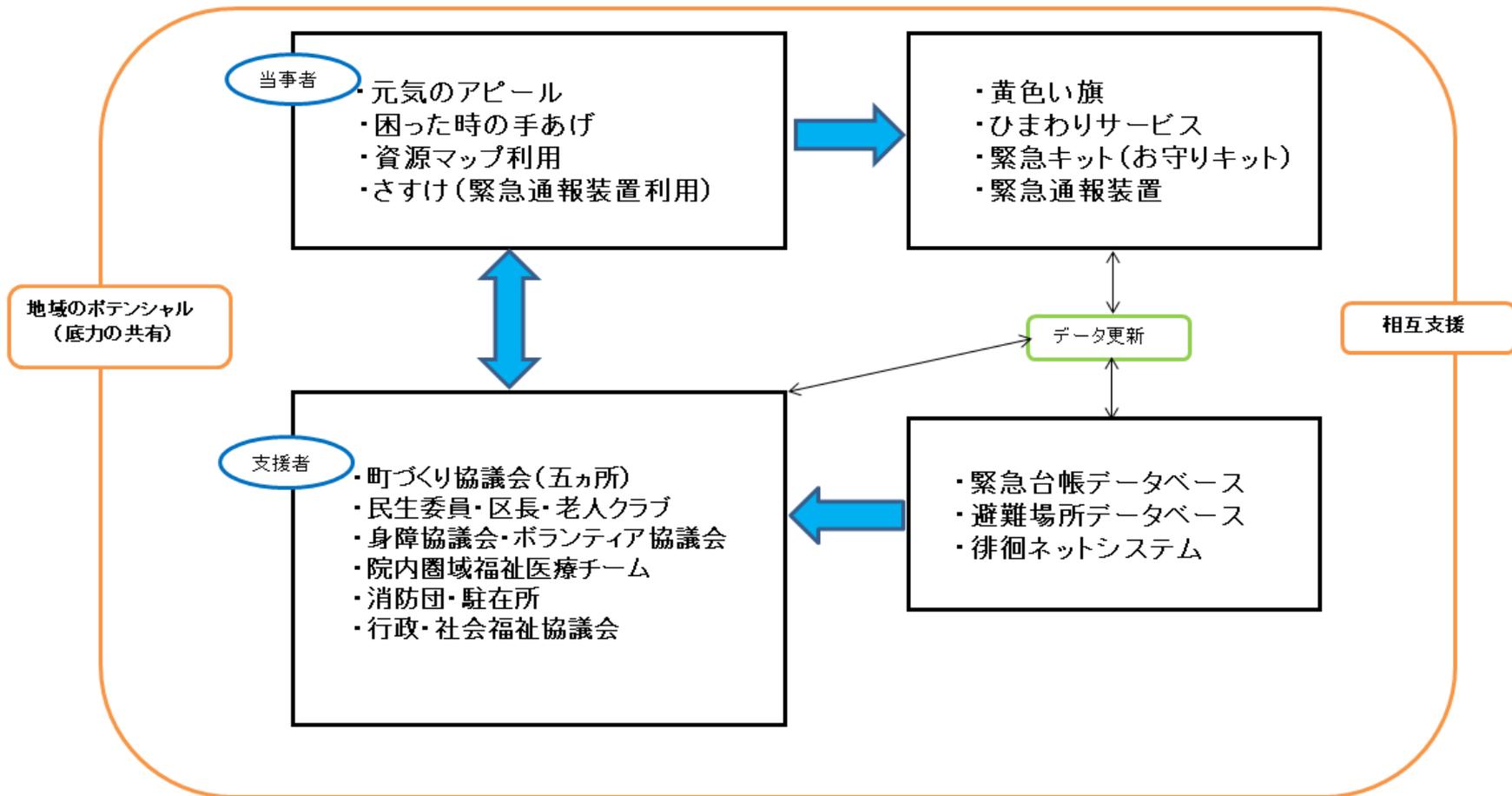




# ひとり暮らし高齢者安心ネットワーク構築事業(宇佐市 院内包括)

## 高齢者あんしんネットワーク ～支えあう地域づくり～

宇佐市院内圏域地域包括支援センター





## 地域包括ケアシステム構築に向けた取組事例（様式）

① 区町村名	宇佐市 院内町
② 人口（※1）	宇佐市 総人口 59,845 人 院内町 4,413 人 (H25.3月末)
③ 高齢化率（※1） (65歳以上、75歳以上それぞれについて記載)	宇佐市 高齢化率 院内町 高齢化率 (H25.3月末) 65歳以上 18,447 人 30.8% 1,720 人 39.0% 75歳以上 10,639 人 17.8% 1,130 人 25.6%
① 取組の概要	ひとり暮らし高齢者安心ネットワーク構築 Ⅰ 実態調査 Ⅱ 地域連携強化 Ⅲ IT等の活用
⑤ 取組の特徴	「支え・支えられるネットワーク」・「自分の健康を守り、困ったときは手を挙げてつながろう」 町づくり協議会主導の永続的ネットワーク維持と当事者の意識化
⑥ 開始年度	平成23年度
⑦ 取組のこれまでの経緯	①ニーズ調査、緊急キット調査同時進行 ②分析委託(単純・クロス集計) ③支援者会議 ④当事者と支援者の会議 ⑤住民健診を利用し避難場所・訓練 ⑥町づくり協議会ワークショップ(5ヶ所) ⑦緊急キット情報データベース(市・院内支所・社協で閲覧) ⑧ひまわりサービス利用促進 ⑨緊急通報利用促進 ⑩圏域内徘徊ネット
⑧ 主な利用者と人数	ひとり暮らし高齢者 340 人、高齢者世帯 479 人、60歳以上無作為 275 人
⑨ 取組の実施主体及び関連する団体・組織	実施主体 院内圏域地域包括支援センター 関連団体 町づくり協議会(5団体)・民生児童委員会・老人クラブ(団体)・身障協議会・区長会・ボランティア協議会・圏域居宅事業所・行政
⑩ 市区町村の関与(支援等)(※2)	12,906,000 (23・24年度) 町市民サービス課の人的支援
⑪ 国・都道府県の関与(支援等)(※3)	
⑫ 取組の課題	システム維持
⑬ 今後の取組予定	・個の意識化支援・相互支援(個々人の繋がり)・町づくり協議会が互助集団としての役割支援 ・緊急台帳の更新
⑭ その他	実態調査分析を大分大学教育福祉学部大学院福祉社会科学研究所に委託
⑮ 担当部署及び連絡先	宇佐市 院内圏域地域包括支援センター 0978-34-3822

※1 一部地域に限定した実施の場合は、当該地域の人口・高齢化率を( )内に記載してください。

※2 市町村から財政的支援が行われている場合には予算額等を含めて記載ください。

※3 国や都道府県から財政的支援を受けている場合は、補助金や交付金等の名称、額等を含めて記載ください。

