

歌体操を媒体として認知症者と交流するための歌体操研修会

歌体操介護予防市民塾

〒564-0062 大阪府吹田市垂水町 3-29-2-506

助成事業の概要

目的

団体の活動目的は、高齢者施設における認知症者を対象に、歌体操を媒体として交流する事によって明るく元気な姿を少しでも取り戻せる事を狙いとして、最終的には、笑顔が出ることを一つの評価として活動している。吹田市内では 50 ヶ所以上の老人ホーム、介護施設等があるが、現在当塾が対応できているのは 10 ～ 15 ヶ所であり他からも多くの歌体操の出動要請を受けているが、ボランティアの高齢化と対象者、対象施設の激増でとても対応することができない。そこで今回申請した内容で、歌体操ボランティアの技能養成講座を開催し多くの施設に歌体操のボランティアを派遣できるように計画し、実施した。

集合研修会の時期、内容等

1. 時期 毎月 2 回
2. 場所 吹田市千里市民センター他
3. 対象者人数 30 名 延べ 700 名
4. 毎月発行するメニューによる歌体操技能研修
5. 講師 外部講師 藤川安高先生

事業の成果

歌体操集合研修会を 24 回/ 年開催し、延べ 692 人の研修を実施し、当初計画していた内容を実施することができた。受講生の技能が格段に上達し、意識も高まり高齢者施設でのボランティア活動にも積極的に参加する機運が芽生えてきた。

現在、吹田市内で高齢者施設 12 施設でボランティア活動を実施している。ここへの受講生の見学者が 5 施設 15 人あり、体験実習をすることにより、集合研修会の成果が高められたと思える。

現在受講生の中で 15 人程度が高齢者施設でボランティア活動を実施しており、他の人も刺激を受けて活動に入る形になりつつある。事業の成果の一端だと考えている。

高齢者施設での認知症者を主とした対象と考えているが、近年それ以外の一般の方たちに、健康体操としての歌体操が見直され、教えて欲しいという要望が多くなっている。各地域で 10 人程度のサークルが数グループあり、ここでの指導も今後大きな柱になっていくと考えている。多くの高齢者の健康面での支援ができることも大切な要件だと思っている。

今後ますます、高齢者の増加と高齢施設の増設でますます歌体操への要望と期待が高まってくると考えている。この研修会を継続するとともに更に内容を高め社会貢献の道を進みたいと考えている。

貴会の助成金により、指導者を確保し会場を確保して、研修会ができたことは、幸せであった。

今後も、是非貴会の支援を受けて、高齢者の味方である歌体操を充実させていきたいと考えている。

成果の広報、公表

この研修会が吹田市社会福祉協議会に認められて、歌体操介護予防市民塾と共催で、一般市民から

歌体操初心参加者を募集して歌体操講座を実施するところまで進展した。応募者が 20 名あり、充実した歌体操講習会を開催することができた。

広報誌 心ふれあいSA 吹田通信にも今後掲載する予定にしている。

今後の広報により、ますます歌体操の知名度を上げ活動を定着させて行きたいと考えている。

貴会の助成金は他にあまり知られていないと考えている。今後関係諸団体にもこの助成金の存在を知ってもらいどんどん活用し、活動の発展に役立てるよう進めていきたいと思っている。

当団体も、このようないい助成金があるのを初めて知り、申請して 20.9 万円もいただけたのは幸運であった。今後この活動を更に充実させたいと願っている。

■ 今後の展開

健康寿命というのがあり、平均寿命の差が 11 年あるということを初めて知った。この 11 年間の健康寿命と平均寿命の差こそ注目すべき事項であることを認識している。

健康寿命とは他人の手を借りないで生活できる年であり、平均寿命とは死亡する年齢であるから、その 11 年は健康保険や介護保険のお世話になり、病院や介護施設で生活することになる。

この健康寿命を少しでも伸ばすことが、歌体操を行うことで達成できるとたら、この活動をしてきた甲斐があるということである。その道へ進みたいと思っている。