

# いこいこサポーター養成講座

生駒市老人クラブ連合会 (いこいこクラブ生駒)

〒630-0257 奈良県生駒市元町 1-6-12

## 助成事業の概要

健康寿命を伸ばすためには、人との交流、仲間とする運動、サロンへの参加、笑いのある生活、地域組織への参加、地域の役割を担うというデータがあり、老人クラブの活動がまさに当てはまります。しかしながら、その活動をサポートする人材が不足しています。

生駒市老人クラブ連合会(いこいこクラブ生駒)ではこれらの活動をサポートするサポーターを養成する講座を開催し、まずは、自らが健康づくり、介護予防、地域づくりのポイントを学び、健康寿命の延伸のために私たちができることを話し合い、グループワーク4日間でまとめ、発表しました。

## 内容

第1回 7月18日

「地域をつなげるサロン活動」(講師、県社協) ・  
午後はワークショップ

第2回 7月30日

講義「シニアが創るつながりの地域」  
事例発表「空家を活用した高齢者サロン」  
スポーツ体験「ディスコン」・ワークショップ

第3回 8月22日

講義「健康づくりのいろは」「笑いヨガ」  
事例発表「魅力あるシニアクラブ活動」  
「笑いヨガ体験」・ワークショップ

第4回 9月26日

ワークショップまとめ・発表

## 事業の成果

いこいこサポーター講座 4日(全8回) 参加者54名(男性19名、女性35名) 修了者50名 修了者には修了証 修了後は各地域で活動。

いこいこサポーター養成講座は、介護予防・健康づくりを目的とする地域の通いの場のリーダー、サポーターなどの担い手を養成する講座であり、4日(全8講座)で受講生の意識がどのように変わったかが成果の一つである。

参加者の感想は下記のとおりである。

\*健康について考える機会を与えてもらい感謝している(68歳 女性)

\*益々地域貢献したい気持ちになった。(73歳 女性)

\*歩行困難な会員の居場所となる地域サロン(百歳体操・ボッチャ)で始める。(77歳 男性)

\*老人会に新人を迎え入れることが大切。そこに力を入れたい(78歳 男性)

\*生駒市に居場所づくりの理解者が増えるよう講座を続けてほしい

\*世界が広がりました。

\*地域で取り組みたいこと 1. 見守り活動 2. 居場所づくり 3. ちょっとした困りごと支援(73歳 男性)

\*グループワークでいろいろな考え方を聞いて自

分も試してみたいと思った。(68歳 女性)

\*人のつながりが大事だということを学びました。困っている人に迷わず声かけしたい。(70歳 女性)

\*他の地域でも同じような悩みがあることがわかった。

\*活発な地域の話聞いて参考になったが地域での事業があるのでそれらの解決が先決(74歳)

\*引きこもる人が少しでもなくなるようみんなで地域参加できることを願う。(68歳 女性)

受講生は違う地域の8人で構成されたグループで4日間共に学び考え「私が出来る地域活動」をテーマに最終日に成果を発表した。

## 成果の広報、公表

\*厚生労働省「第8回 健康寿命をのばそう！アワード(介護予防・高齢者生活支援分野)」提出の調査票に当会の介護予防・見守り活動の一つとして紹介。

\*いこいこクラブ生駒(生駒市老人クラブ連合会)HP、機関紙にて毎回の養成講座の様子を掲載

\*全国老人クラブ連合会・奈良県老人クラブ連合会に活動を報告。

近年生駒市老人クラブ連合会では、介護予防・健康づくりを目的とする通い場づくりや見守り活動が盛んに行われてきたが、継続していくための人材不足が喫緊の課題とされていた。

そんな中、市内各老人クラブでは、リーダーはできなくてもサポーターとして活動したい人が多くいることがわかり、気軽にだれでも参加できる講座を開催することで多くの参加があり、次年度につながる講座を開催することが出来た。

## 今後の展開

1、担い手を増やす。(担い手にはごほうびがあるということを知ってもらう)

市内47の老人クラブでは、自らの手で介護にならないための活動を積極的に行っているが、その担い手はなかなか増えない現実がある。担い手であるサポーター自身にもメリットがあることを、連合会が継続的に講座を開くことで会員の意識を変えていきたい。具体的には役員・リーダー・サポーターには長生きのごほうびがあるという調査結果があるということ。組織内で大切な立場につくことで生きがいや人から必要とされているという意識が高まることが原因の一つとされている。

2、引きこもりを少しでもなくす。

今回の講座でひんぱんに話題となっている課題は引きこもりの人をどうやったら誘い出せるか、どう声をかけたらよいかであった。これは老人クラブの永遠の課題で、病気や気持ちの落ち込みがきっかけで家から出られない、人と会いたくないなどそっとしておきたいが、引きこもることで身体能力がどんどん低下し、認知症のリスクも高まることを仲間が心配している。うまくいった実例や引きこもる人の気持ちを理解することを学ぶ学習会や話し合いを展開していきたい。