

津田沼・鷺沼地区の 「フレイル」に対する取り組み報告

- ①通いの場について
- ②第2層協議体の協議内容から
～八劔神社ラジオ体操実施までの経緯について～
- ③シニアサポーター参加の取り組みについて

津田沼・鷺沼高齢者相談センター

フレイル予防の3本柱



ドミノ倒しにならないように！



「社会とのつながり」を失うことが
フレイルの最初の入り口です。

①通いの場について

圏域住民主体団体 17団体

各団体と高齢者相談センター連携方法

広報配布・見学や聞き取り・第2層協議体への参加・運営方法の相談等

各団体活動の課題

- ①担い手（後継者）不足。
- ②男性参加者が少ない。
- ③新規メンバー募集中。
- ④参加者増加で新規募集停止中。
- ⑤運営方法についてメンバー内で意見の相違。

各団体活動の工夫等

- ①地域を超えた担い手探し。
- ②男性への参加呼びかけ。
- ③新しい体操への取り組み。
- ④コロナ後新しい取り組み。
（お喋り会・手芸）

①通いの場について

平成29年～ 高齢者相談センター主催の様子

「サンロードサロン」 講師による体操（5名程に依頼。）
「すずらんのつどい」 体操以外のイベント（健康講座、体力測定、講話、合唱、演奏会、工作等）

| | 平成29年～令和2年2月 | | 令和2年10月～ |
|-------------|-------------------------------------|---------|-------------------------------------|
| 参加方法 | 登録制（約150名登録） | コロナ禍で中止 | 登録制（約120名登録） |
| サンロードサロン参加者 | 月1回 約40名 | | 月3回 各約20名 |
| すずらんのつどい参加者 | 月1回 約30名 | | 2～3か月に1回 約20名 |
| ボランティア | シニアサポーター・市認定ヘルパー・認知症サポーター・転倒予防体操推進員 | | シニアサポーター・市認定ヘルパー・認知症サポーター・転倒予防体操推進員 |

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

「くらしの応援団」とは？

歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい

コロナ前

コロナ禍

ラジオ体操実施までの経緯について

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

「くらしの応援団」とは？

親しみやすい
名前にしよう！

くらしの応援団

目標
(ゴール)は何？

地域の多様な主体がメンバーとなり、
今の活動や無理なくできる活動について
「情報共有の継続」「出来る事探し」をする。

「集い」活動で、誰もが気軽に集まる場所があり、
日常的に助け合い・支え合いが行われる
ネットワークづくり。

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

「くらしの応援団」とは？

開催方法 津田沼地区・鷺沼地区・鷺沼台地区・藤崎地区に分かれて実施。

構成メンバー (年齢：70～80代半ば)

民生委員・町会役員・高齢者相談員・住民主体団体・あじさいクラブ・
社会福祉協議会支部・シニアサポーター・転倒予防体操推進員等

【地区によって構成メンバーは違います。】

令和5年9月末時点 15回実施済み

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

「くらしの応援団」とは？

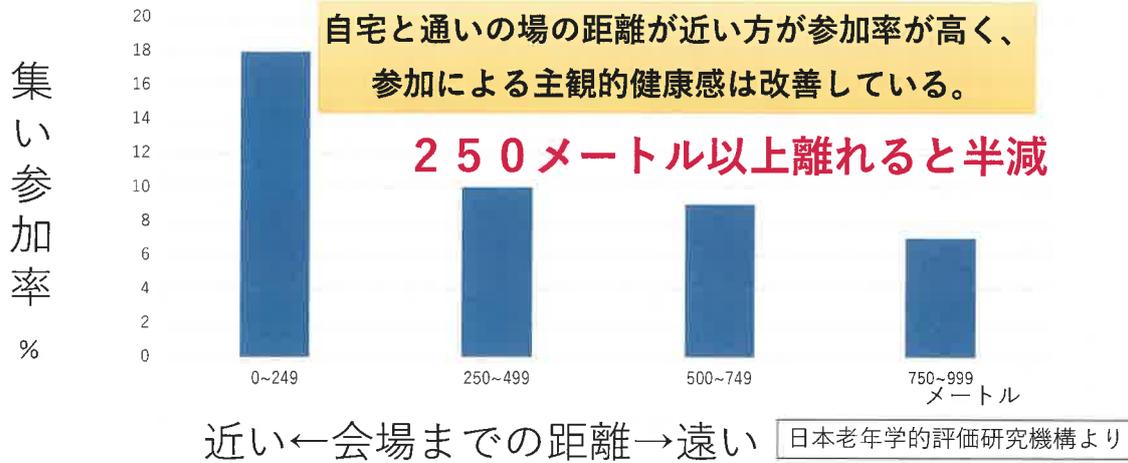
「くらしの応援団」を始めた当時の話し合いから

現在「体操」や「集い」はあるが、

- 男性や、今までに参加に繋がらなかった方のために、
選択できるバリエーションある場を準備する必要があるのではないか？
- 自宅近くに利用できる通いの場がないと、体力低下時に参加できなくなって
しまうのではないか？
- 250メートルの法則を知っていますか？

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい



歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい

コロナ前



第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい

コロナ前

集いマップ
作成

- ① 集い（通いの場）の情報を集める。
- ② 集いマップを作って必要な人や・関係者へ配布。



令和元年に出来上がりましたが、
コロナ禍で配布は先延ばしになる。

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい

コロナ禍

- ・「集い」がないとこんなに寂しいとは思わなかった。
- ・外部と繋がっているのは、センターからの便りだけ。

令和2年5月
高齢者はどう過ごされているのか？
センターでは、「集い」登録者へアンケートを実施して、住民の声を集めました。

コロナ禍でも、屋外を利用して気軽に参加しやすい活動はあるのか？

「集い」アンケートのやり取りの中、「サンロードサロン」「すずらんのつどい」への登録がない地域を見つけました。

鷺沼3丁目鷺沼霊堂側・鷺沼5丁目周辺

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

歩いて行けるところに
「通いの場」が欲しい

コロナ禍



②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

歩いて行けるところに「通いの場」が欲しい

コロナ禍

ラジオ体操実施までの経緯について

鷺沼3丁目（八剣神社近く）住民より相談

- コロナで行くところがなくなってしまった。近所に体操するところがない。
- 散歩コースの畑が開発される予定と聞いて、これからどうなるのか心配だ。

②第2層協議体「くらしの応援団」の協議内容から

コロナ禍

ラジオ体操実施までの経緯について

令和3年10月18日 鷺沼地区「くらしの応援団」開催

| | | | | |
|--------|---------------|----|-------------|----|
| 構成メンバー | 民生委員（70代） | 2名 | 高齢者相談員（70代） | 2名 |
| | 住民主体団体（70代） | 2名 | | |
| | シニアサポーター（70代） | 3名 | | |
| | 高齢者支援課 | 2名 | | |
| | 包括 | 5名 | | |

「くらしの応援団」で共有した鷺沼地区の課題

- ①坂の多い地区であるため、高齢になってからの外出が困難である。
（買い物が不便）
- ②高齢者相談センター主催「サンロードサロン」「すずらんのつどい」への参加登録者が相談者の地区にいない。
- ③地区（鷺沼3丁目10番以降・鷺沼5丁目）に住民主体の集いがない。
- ④宅地開発の予定がある地区である。
畑を散歩コースにしている方から心配の声がある。

出来る事探し 相談者の自宅近くの八剣神社でラジオ体操とかできないか？

ラジオ体操開催までの様子

| | 高齢者相談センターが行ったこと | 鷺沼地区住民の動き | 課題 |
|--------|--|--|---------------------------------------|
| R2.5月 | センター主催の「集い」の参加者へアンケートを実施。 | | コロナ禍閉じこもり。 |
| R3.7月 | 地域の高齢者から相談を受ける。八剱神社で体操ができないか、鷺沼地区民生委員・町会役員へ相談。 | 地域住民がセンターへ相談する。民生委員・町会役員がセンターからの相談を聞く。 | 体操する場がない。屋外で集まる必要有。 |
| R3.10月 | 「くらしの応援団」開催 相談があった高齢者の自宅近くである八剱神社でラジオ体操が実施できるか相談。 | 「くらしの応援団」参加 八剱神社の場所の確認。 | 八剱神社の場所が分からない。他の場所はどうか。個人の相談に対応する必要性。 |
| R3.11月 | 「くらしの応援団」開催 神社で実施決定 誰が主体となって開催するか決めたい。 | 「くらしの応援団」参加 八剱神社での実施決定。 | 運営主体。 |
| R4.1月 | 地区の民生委員へラジオ体操の代表依頼する。 | 代表として、民生委員がセンターとの打ち合わせに参加。 | 代表決定についてメンバーの同意。 代表が考える運営方針。 |
| R4.4月 | 「くらしの応援団」開催 代表が決定したことを報告。 他屋外体操実施団体（4団体）へ聞き取り決定。 | 代表決定に同意。 他屋外団体へ聞き取りしたい項目をセンターに報告。 | 運営に必要な決定事項が分からない。 |
| R4.6月 | 「くらしの応援団」開催 聞き取り報告 運営手順の確認 包括も一緒に参加していく事が決定。 | 7月から開始決定。 チラシ貼付。 | 運営手順の確認。 |

ラジオ体操開催後の様子

| | 高齢者相談センターが行ったこと | 鷺沼地区住民の動き | 課題 |
|-------|--|---|----------------------------------|
| R4.7月 | 7/6.7/13.7/20開催参加 「反省会」開催 開始後の感想、今後について共有。 現在の日時で継続決定。 音源確保のため、スピーカーを準備。 | 7/6.7/13.7/20開催参加 「反省会」参加 開始後の感想。 今後について共有。現在の日時で継続決定。 新しいチラシを作成し、貼付する。 音源はシニアサポーターのスマホとスピーカーを準備する。 | 周知方法 音源 |
| R5.4月 | 「反省会」開催 開始後の感想、今後について共有。 参加住民の意見を聞きたいとのこと、アンケート実施の準備をする。 | 「反省会」参加 開始後の感想、今後について共有。 アンケート実施決定。 民生委員交代で、新メンバー追加へ。 | 周知方法 開催日増加 場所 音源 センター支援 |
| R5.5月 | アンケート実施。内容⇒ ご自身の日常の変化・開催日時回数 開催場所・CDデッキ有無・ 「こんなことができたらな」 | アンケート回答。18名。 | 開催方法 |
| R5.6月 | 「反省会」開催 アンケート報告 現在の日時・場所で継続決定。 | 「反省会」参加 現在の日時・場所で継続決定。CDデッキ 町会費で購入。夏休みに子供向けラジオ体操を児童公園で住民が実施することが決定。 | 周知方法 |

1回目

紙芝居「八劔神社：劔まつり」
令和5年2月



③シニアサポーター参加の取り組みについて

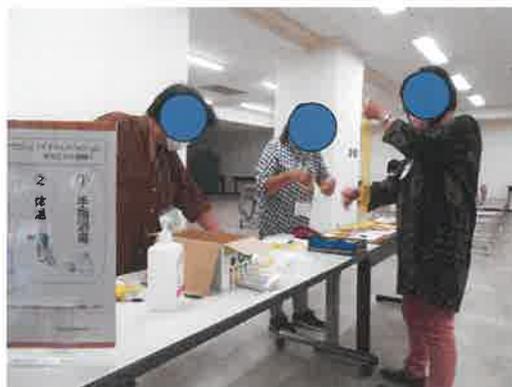
| | 高齢者相談センターとの連携 | 地域からの依頼 |
|----------------------------------|--|---------------------|
| 通いの場 「サンロードサロン」 「すずらんのつどい」 | 会場セッティングと片付け・ 受付 体力測定補助 | デイサービスで利用者と 囲碁将棋 |
| 家事支援等 (社会福祉協議会 より依頼) | 買い物・傾聴・掃除 | |
| その他 | 「くらしの応援団」参加 八劔神社ラジオ体操参加 地域住民との橋渡し役 認知症サポーターとしての協力 | |

シニアサポーターさんの活動事例

「サンロードサロン」
ウォーキングイベント



「サンロードサロン」受付



第2層生活支援コーディネーターとして良かった事・困った事等

| | 内容 |
|--------|--|
| 良かった事 | 2層の活動に対する協力者の発掘と、活動の広がり。 住民から「通いの場」の運営方法について相談が入るようになった。 コロナ禍、「サンロードサロン」登録者へのアンケートで生の声を聞くことができた。 ボランティアの活動の場を広げることができた。 |
| 困った事 | 2層の活動内容について、住民への説明が困難である。 「くらしの応援団」への住民参加依頼。 コロナの影響で、地区によって住民主体活動再開時期が異なり一時連携困難になった。 |
| 必要な事 | 住民主体活動事例を紹介し、取り組み負担感を下げる。（くらしの応援団） 住民に会って、声を聞く。 センター内、関係者との情報共有。 住民主体活動の情報収集。 「人・場・情報・思い・支援」を繋ぐ事。 |
| 気を付ける事 | 住民が主体的に取り組めるよう支援を継続する。 負担感がないよう、ボランティアへの偏りのない声掛け。 |