



市町村担当課名

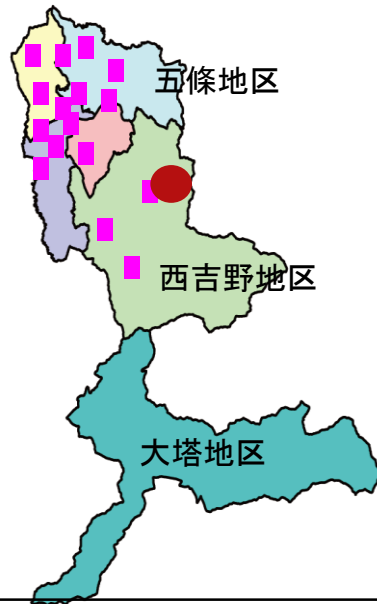
五條市 介護福祉課

## 住民主体の「通いの場」づくりへの 取り組みについて

平成27年度に策定した「五條市版地域包括ケアシステム全体構想」の実現にむけた取り組みの一つとして、「住民主体による介護予防活動」が挙げられています。また昨年度に実施した「介護予防活動に向けたワークショップ」において出された課題に、住民主体での活動には「リーダーの確保」「参加者の確保」「場所の確保」が課題であるとあげられました。今回「住民主体による通いの場」づくりをモデル地区で実施する事で、この課題解決の検討を行い、通いの場を市内に広めていく事を目的として実施します

## 1 五條市の基礎情報

五條市



凡例



新規で立ち上がった  
通いの場



モデル事業で活用した  
既存の通いの場



公民館の場所

高齢者人口／高齢化率	10,786人／	33.63%
高齢者人口の1割		1,078人
認定率		21.8%
第1号保険料月額		5,950円
参加人数／拠点数 (1/30時点)	9人／ 1拠点／	0.08%
目標参加人数／拠点数 (H30年度末までに)	400人／ 20拠点／	3.71%

(H28. 10. 1時点)

五條市 (平成28年10月1日時点)  
 人口 32,077人  
 面積 292.02km<sup>2</sup>  
 日常生活圏域 6圏域  
 自治会数 296自治会  
 地域包括支援センター 1ヶ所  
 サブセンター(西吉野・大塔担当) 1ヶ所



五條市は、紀伊半島のほぼ中央部、奈良盆地の南西部に位置し、平成29年10月に市制60周年を迎えます。

平成17年度に西吉野村・大塔村と合併し、市街地と高齢化・過疎化の進む山間地域を有しています。

2 五條市のスケジュール



事業全体

5月:第1回  
県研修会

7月:第2回  
県研修会

10月:第4回  
県研修会

1月:第5回  
県研修会

チラシ配布

自治会長への  
説明(3地区)

11/15  
住民説明会

11/22~事業の実施

庁内の動き

6-7月:圏域別  
地域ケア会議

8月:全体版  
地域ケア会議

10-12月:圏域別地域ケア会議

2月:全体版  
地域ケア会議

住民・関係者へ  
のアプローチ

地域での見守りに  
ついての検討  
参加した自治会長  
が地域での集いの  
場が必要との意見

ケア会議にて淡路市PRDVD視  
聴し、集いの場の周知を実施

通いの場づくりに向けて自治会長等へ打診を継続中

広報、周知活動



広報誌による  
「通いの場」の周  
知(3月号)

## 3 五條市の取組

## モデル地区での取り組みの流れ

実施日	モデル地区での取り組み開始までの実施内容
7月13日	西吉野地区での地域ケア会議に参加していた自治会長から、「地域で集う場や健康づくりの場が必要と感じている」と意見が出る
8月29日	自治会長へ説明に訪問。いきいき100歳体操を利用した集いの場づくり及びモデル事業について説明する。西吉野地区の農繁期が10月から11月末になるため、開始時期を11月中旬以降に実施予定となる
11月15日	地区公民館で、住民説明会を実施。 淡路市PRDVDの視聴といきいき100歳体操を行う 参加者が実施を希望し、参加者で開始日・時間を決めた みんなが参加できやすいようにという事で、夜間に実施することとなる
	いきいき100歳体操の周知用チラシを市が作成したものを戸数分提供 説明会に参加していない住民へは、自治会長が配布し、勧誘した

## 3 五條市の取組

## モデル地区での取り組みの流れ

回数	実施日	事業実施内容
1	11/22	オリエンテーション・市の支援、体操等説明 体力測定 身長・体重・握力・開眼片足立ち・TUG・椅子柔軟 30秒椅子立上がり・ロコモ25・ロコモ椅子立上がり
2～4	11/29～12/13	いきいき100歳体操 指導 (自然と参加者の方がお茶等を持ち寄りお茶会が開始)
5～7	12/20～1/24	住民のみなさんで実施
8	1/31	いきいき100歳体操 指導 スタッフ参加して実施
9～10	2/7～2/14	住民のみなさんで実施
11	2/21	体力測定
12	2/28	集いの場の継続に向けて いきいき100歳体操を拡大するための対策について等 話し合い
		継続実施の場合、理学療法士等による運動指導を年1～2回予定

## 3 五條市の取組

## モデル事業の成果と自慢ポイント！

1. 圏域別地域ケア会議で参加していた自治会長の意見から、事業実施へと繋がった
  - ・各圏域での地域ケア会議でも、高齢化やコミュニティの希薄化などの課題が出ており、地域の方々にとっても集う場や地域づくりといった観点は重要と感じている。その解決策として、地域で「いきいき100歳体操」での集いの場の周知を進めていく事により、集いの場の拡大に繋がっていきけると考える
2. 参加者同士の相談により、夜間の実施に！
  - ・説明会時に、参加者が日程を決めたことや、この地域の特徴として、高齢者も仕事を持っておられる方が多いため、夜間に実施することになった。その結果、男性の参加にも繋がっている
3. 自治会長が積極的に地域の住民を勧誘
  - ・説明会に参加していない住民へは、市が作成したいいきいき100歳体操のチラシを自治会長が配布し、勧誘した



## 3 五條市の取組

## 通いの場での住民さんの様子

- ・毎週火曜日の夜、7時から実施しています
- ・参加者の約半数が、男性で、皆さん仕事の後ですが、集まってきてくれています
- ・24世帯、48人の地域で9名が参加しています
- ・体操の後は、お茶を飲んだりして、おしゃべりの時間ができてきます



無理のない丁度いい体操だし  
みんなですること  
長く続けられそう♪

この体操は、ええわ～

いい体操やから、  
他の地域の人にも、  
勧めてるねん！

## 3 五條市の取組

## やりたい！と思ってもらうために工夫したこと

- ・淡路市の「いきいき100歳体操PRDVD」を視聴して頂き、実際に参加している方々の生の声を聞くことで、事業の効果等の理解が深まった。
- ・高齢者にとっていきいき100歳体操等での週に1～2回の運動の効果を重視し説明
- ・事業実施に向けて、実施する住民のハードルを下げたいよう、準備や説明
  - \* 説明会の際に、リーダーとなる人の負担が大きくないことを伝える
  - \* テレビ・DVDプレーヤー・体操用おもり・椅子の貸し出しが可能であること
- ・運営は住民主体で実施するが、市も継続して支援することを説明





### 3 五條市の取組

#### 苦労した点

- ・山間では、歩いていける範囲を考えると地区の集会所等になるが、テレビやDVDプレーヤー、椅子がない集会所が多く、住民の自主性を考慮して、必要な物品を住民に準備してもらうよう、自治会長等に説明したが、山間では殆どが高齢者であり、物品の準備が難しかった
- ・モデル地区を市で選定し、自治会長へモデル事業について説明したが、役員会での説明等が必要となり、モデル事業の開始まで時間を要した
- ・西吉野地区では果樹の農繁期があり、立ち上げ時期は農閑期にするべきだった

#### 反省点

- ・独居や高齢化の進んだ自治会をモデル地区として選定し、自治会長に声かけをしたが、既に様々な活動を実施しているため、よい取り組みと言っていたが、すぐ実施に向けた取り組みにはなかなか繋がらなかった。(現在も検討中であり、今後実施に繋がる可能性有)

反省点:いきいき100歳体操の効果について、十分に伝えられなかった

地域での取り組み状況の把握が不足していた

- ・会場について:集会所でいきいき100歳体操実施のための準備物品(テレビやDVDプレーヤー)を最初から準備していただくのは難しい地域もあるため、準備が難しい地区については、貸し出し用を準備しておく必要があった

## 3 五條市の取組

今後の展開方針：本事業を活用してどのような地域づくりを展開していきたいかも含む

平成27年度に策定した「五條市版地域包括ケアシステム全体構想」の実現にむけた取り組みの重要な要素として、住民主体の介護予防活動事業を実施していく

- ・モデル事業での実施した内容を基に、市自治連合会や市のボランティア団体等へ本事業を周知し、通いの場の拡大に向けて取り組んで行く  
平成29年度目標：6箇所 平成32年度末目標：高齢者人口の1割(1,000人)
- ・市のキャラクターであるゴーカスターのイメージソング「Go!Go!五條のゴーカスター」にあわせた体操を、「いきいき100歳体操」とあわせて市民に広げていく
- ・今年度実施しているモデル地区の支援の継続
- ・モデル事業により、当市での住民主体の介護予防活動を推進していくためのサポーターの課題、役割、活動等を明確にしていき、サポーター養成に取り組んでいく

