

市民と協働ですすめる 高齢者が元気な まちづくり

- 浦安市健康福祉部介護保険課
猫実地域包括支援センター
森林 友佳子



本日の内容

- 1) 浦安市について
- 2) 協働社会実現のための社会資源
 - ① 地域包括ケア評価会議
 - ② うらやす市民大学
 - ③ 介護予防リーダー養成講座
 - ④ 浦安介護予防アカデミア
- 3) 最後に

1) 浦安市について

浦安市総数 162,952人

0～14歳人口 24,742人

15～64歳人口 114,248人

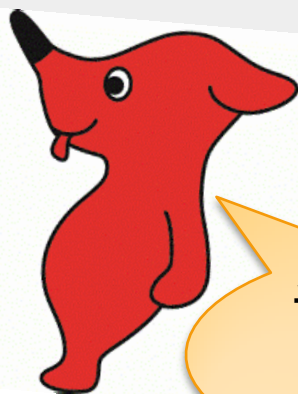
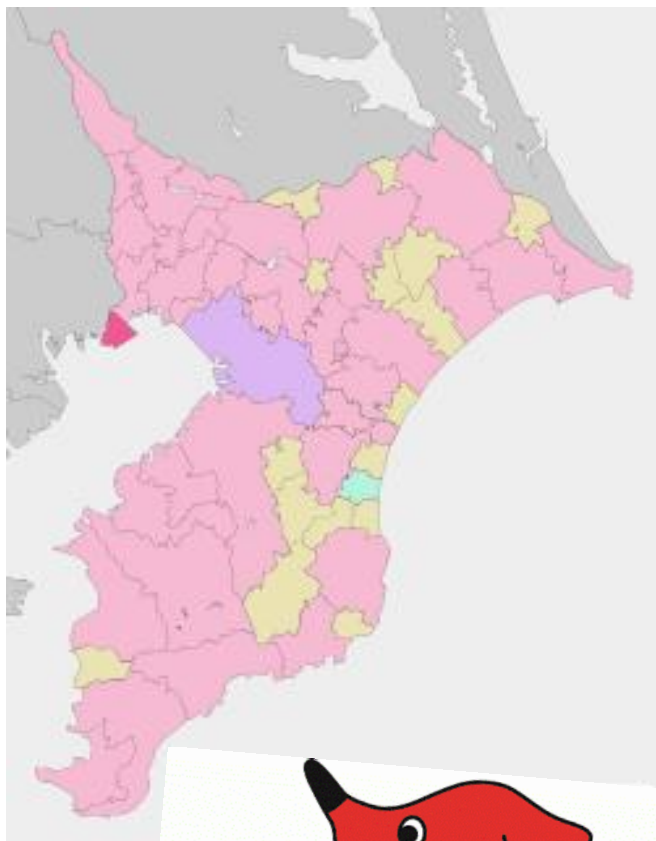
65歳以上人口 23,962人

前期高齢者 15,163人

後期高齢者 8,799人

高齢化率 14.7%

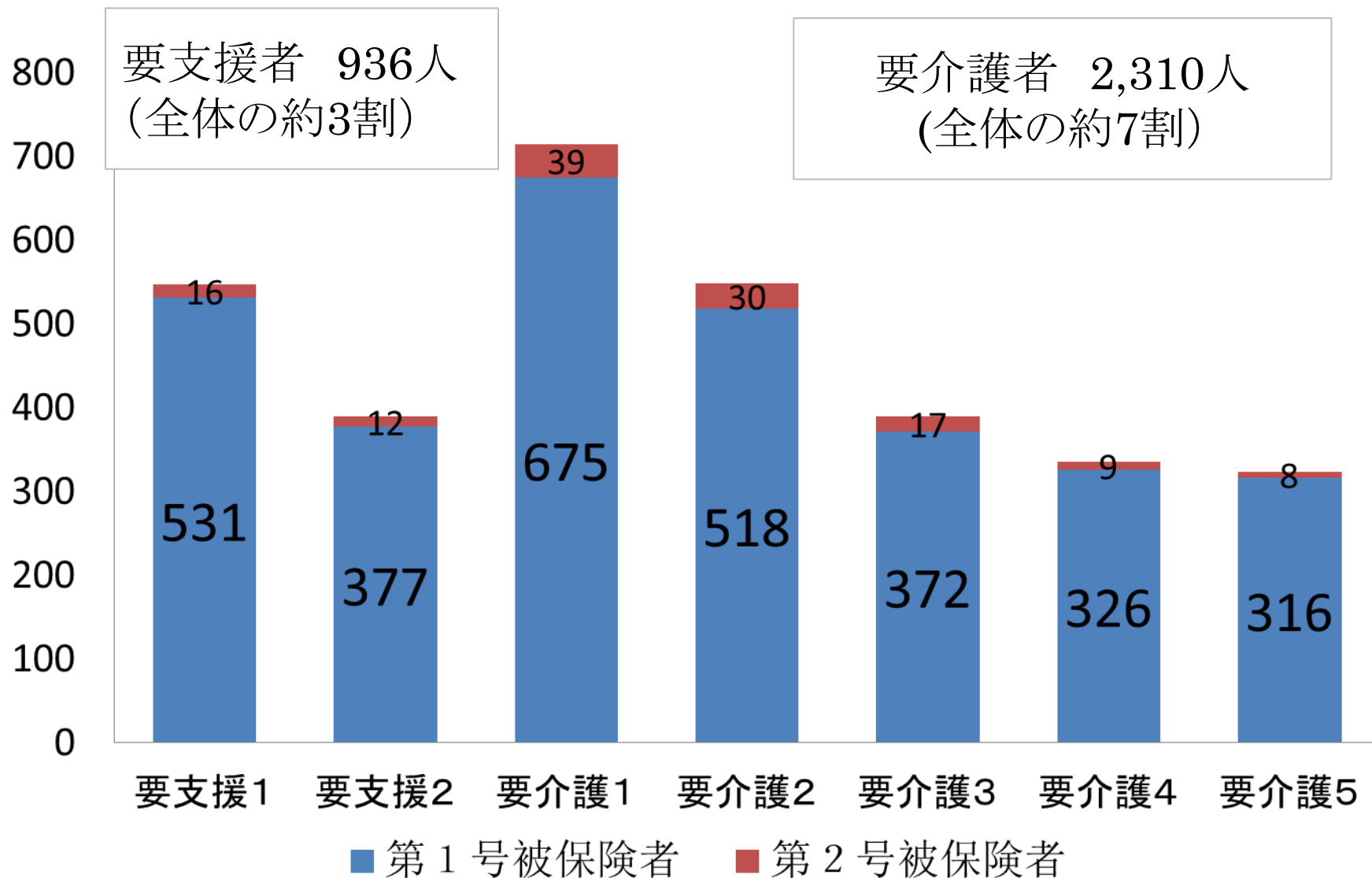
(平成26年4月1日現在)



千葉県マスコット
キャラクター
チーバくん

要介護認定者数

総数 3,246人
(高齢者全体の13.5%)



平成26年3月末現在

浦安市地域包括支援センター

平成18年4月設置

●猫実地域包括支援センター（直営）

[担当エリア]

当代島、北栄、猫実、堀江、富士見、舞浜、東野、海楽

平成23年4月設置

●新浦安駅前地域包括支援センター

（社会福法人に指定管理）

[担当エリア]

美浜、入船、弁天、富岡、今川、高洲、日の出、明海

猫実地域包括支援センター業務

●介護予防事業

- ・二次予防事業対象者把握、介護予防教室
- ・介護予防・認知症予防体験フェア
- ・地域介護予防活動支援(リーダー養成、市民大学協力、介護予防協働事業)

●地域包括ケアネットワーク構築に関すること

●地域包括支援センター委託管理、後方支援

●高齢者虐待防止のための通報受理、対応

●認知症普及啓発

- ・サポーター養成、家族交流会
- ・認知症対策協働事業

2) 浦安市の協働社会実現のための 社会資源



2) 浦安市の協働社会実現のための 社会資源

① 地域包括ケア評価会議

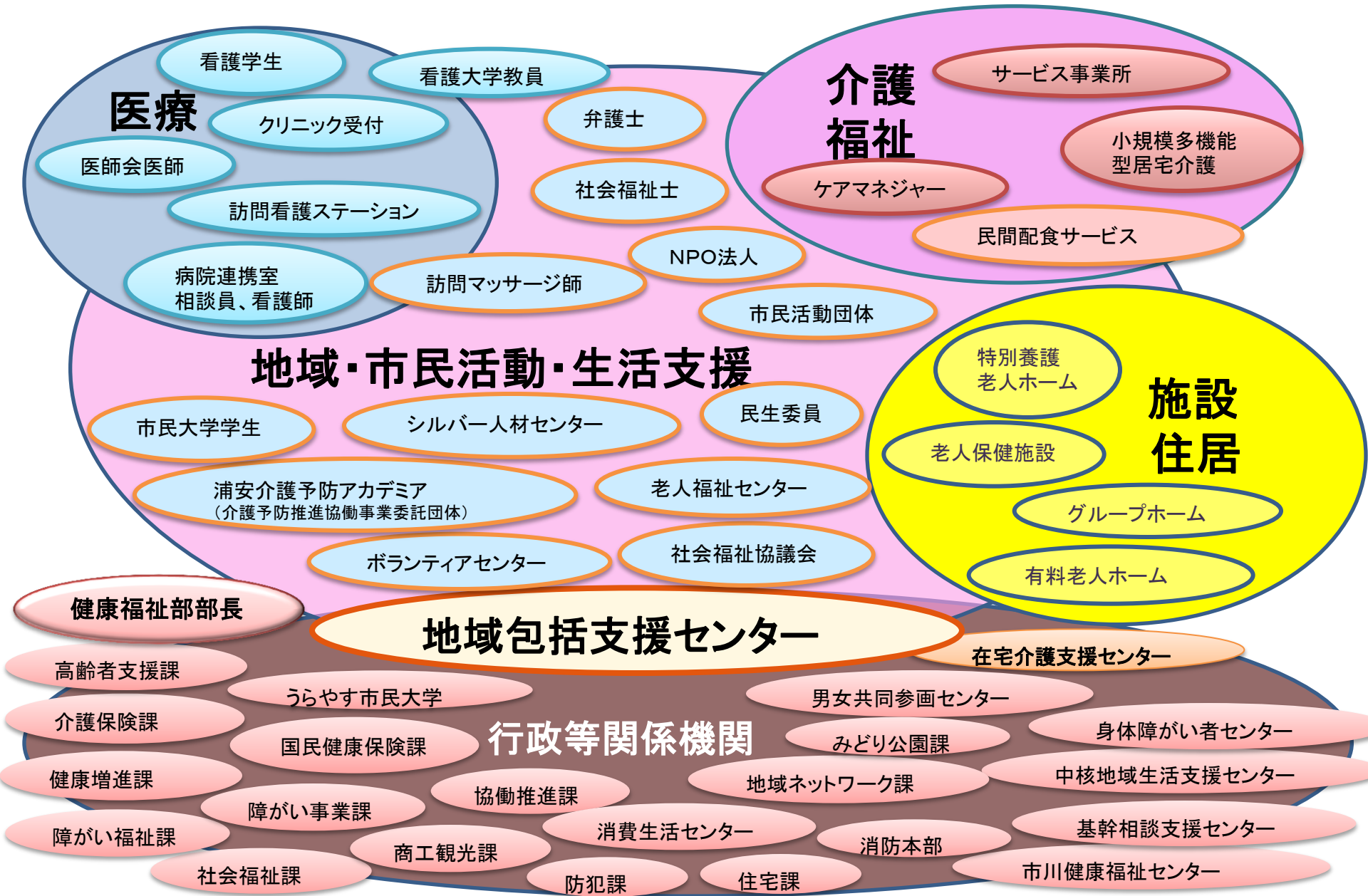
地域包括支援ネットワークを広げている協働の場

浦安市地域包括ケア評価会議のテーマ例

(平成22年9月～ 2か月に1回開催)

- 浦安市地域ケアシステムの課題の明確化
- ネットワークはなぜ必要か
- 震災を振り返って
- 地域包括支援センターの役割と意義
- 地域課題を明確化し計画に反映する
- 地域づくりの意義
- 民生委員との連携について
- つながりの拠点と居場所づくり
- 市民と協働で考える認知症対策
- 高齢者一人暮らしを考える孤独死の
とらえ方
- 誰がどう支えるか
買い物支援と介護人材不足
- 暮らしを支える地域の環境
～介護予防健診結果から～
- 男性高齢者の
元気のとびらをひらく地域づくり
- 高齢者見守りネットワーク
- 法改正を先取りした浦安市の市民協働
- 浦安市がめざす2025年
- 高齢者のボランティア、地域活動
- 市民が主体となって
要支援者をサポートするために

地域包括ケア評価会議参加機関



浦安市の2025年

浦安市がどんな街になっていたらいいか

働きながら、楽しく、輝く人々
助け合い、多様性のあるまち
居場所、役割、安心、張合いがある暮らし
バリアフリー、一人じゃないと思えるまち
すべてがつながる

元気なまちづくり





2) 浦安市の協働社会実現のための
社会資源

②うらやす市民大学
協働の担い手としての学びの場

市民協働は時代の要請 「うらやす市民大学」

- 協働の担い手としての学びの場として、平成21年に市長公室付けで、「うらやす市民大学」開校。
- うらやす型の新しい公共を創造し、ともに考え、ともに行動する協働社会を推進するための拠点。
- 開校の背景：平成18年、まちづくりの柱となる「第2期基本計画」策定を前に、市民の意見・提案を生の声で聞きたいという市長の発案で「市民会議」が発足。100名の市民公募に対し206名が参加。市民と学識者・市職員が一緒になって徹底討論をした結果、行政がすべてを行う時代から住民参加で事に当たる「市民協働」「地域協働」の時代の流れもあり開講に至る。

市民協働は時代の要請 「うらやす市民大学」

学生数	平均年齢	講座数	特色
304名 男 217名 女 87名	68.13 歳	17講座 環境、 福祉 防災、 学校等	①有料制、1授業あたり、500円 ②学内に学生会設立。市民と市が協働し大学運営 講座内容も学生会の意見を反映 ③講座修了後、学生同士で各種市民活動団体を設置。

平成26年7月現在

地域包括ケアシステム実現にむけて 「うらやす市民大学」を活用

講座例

○市民力が育むうらやすの高齢化社会

—住み続けたい浦安づくりにむけて—

○うらやすで地域に根ざした

介護予防を進めるために

—うらやす介護予防リーダー養成講座—

「協働」の授業を受け持つ講師を招き、
コラボ講座も行われます

協働とは市民一人ひとりの幸せを実現するための手段であり、
市民と行政が協働することが目的ではない



2) 浦安市の協働社会実現のための
社会資源

③ 介護予防リーダー養成
介護予防を進める担い手をつくる

介護予防リーダー養成講座開講に至った背景

介護保険制度は
予防重視型システムとなったものの・・・

介護予防に資する社会資源は
ほとんどない状況

介護予防リーダー養成講座開講に至った背景

介護保険制度は
予防重視型システムとなったものの・・・

介護予防に資する社会資源は
ほとんどない状況

介護予防リーダー養成講座開講に至った背景

より多くの人に介護予防を知ってもらいたい

教室に参加した後、地域で継続できる環境がない

若いまちだからこそ、
市民と協働して
介護予防に力を入れよう

介護予防を推進する職員が足りない

介護予防教室だけでは限界あり

行政だけでやることへの限界を認識

- 身近な地域で実践できる環境整備
- 市民と一体となった介護予防の展開
- 市民が介護予防を担える仕組みづくりへ



平成21年度 介護予防リーダー 養成講座 開講へ

(地域支援事業 介護予防事業
一次予防事業 地域介護予防活動支援事業)



2) 浦安市の協働社会実現のための 社会資源

④ 浦安介護予防アカデミア 介護予防を進める担い手の活躍

浦安介護予防アカデミア

- ・リーダー養成講座受講一期生が立ち上げ
- ・会員約130名。
- ・浦安市がすすめる介護予防活動の支援に力を注ぐことで行政と市民が協働し、浦安市が今よりも健康な高齢者が多く住む街、住みたい街になることを目標とし組織設立されている。

楽しく・仲良く・末永く



地域課題を市民の視点や発想から解決し、
市民生活の向上につなげていくことを目指した取り組み

協働事業提案制度に事業を提案

○平成23, 24年度

まちづくり活動団体提案部門

「市民参加型介護予防事業」



○平成25, 26年度

「介護予防推進協働事業」

猫実地域包括支援センターが(協働)委託

浦安介護予防アカデミア



社会福祉協議会

自治会

ボランティアグループ

脳トレ班

談話班

うらやす市民大学
学生会

老人クラブ

栄養班

ウォーキング班

Qの会

じいじいクッキング

口腔班

体操班

傾聴班

太極拳班

サークルはつらつ

総務班

アカデミア民謡会

猫実地域包括支援センター
(介護保険課)

浦安介護予防アカデミアの 活動実績

	平成22年度		平成23年度		平成24年度		平成25年度	
	開催回数	市民延参加数	開催回数	市民延参加数	開催回数	市民延参加数	開催回数	市民延参加数
講演会や相談会	57回	2,183人	53回	1,632人	9回	649人	23回	904人
介護予防教室	90回	1,221人	95回	1,509人	80回	1,321人	52回	769人
浦安介護予防アカデミア			824回	14,566人	1,080回	19,901人	1,336回	23,232人

協働提案事業で実施

委託で実施

市が行ってきたこと・行っていること

- 介護予防リーダーフォローアップ講座
- 活動発表の場「介護予防フェア」開催
- 合宿 受講生、コーディネーター、職員参加
- 意見交換、相談助言

事務局会、定例会出席。活動計画進捗把握

- 出前講座受付、調整
- 活動環境の整備（拠点提供、班活動の会場手配）
- 広報協力
- 予算確保 など

市民と協働で 介護予防をすすめた結果

環境整備の側面からは、

- 身近な場所での活動展開
- 介護予防教室参加者の行き場の拡大
- 市民から市民へ口コミで体験が伝達
→誘われて、
 - ・アカデミアの活動に参加するようになる方
 - ・アカデミア会員となる方

その結果、目ざしていた

- 多様なメニューの提供

- 自らの元気づくり

介護予防、健康づくりが自ずと実践

- 市民同士の絆、つながりづくり

- 賛同するグループや人がゆるやかにつながり、ネットワークが拡大

- 市民の介護予防についての認知度上昇

当初はあまり意識していませんでしたが・・・

- 生きがい、役割づくり、担い手として
やりがいを実感されている
- 市民目線、自由なアイデアで活動拡大
- 参加していた人の役割や目的意識が
変わり、受け手から担い手となる
- 参加が難しくなってきた人にも声かけを
し、継続参加をサポート
- 市民と行政の間の信頼が深まる

じいじいクッキング

(男性のためのクッキングひろば事後グループ)

H21年より6年間で217名の**男性が参加**



市民活動補助金を利用 (H24～)



**市内全7か所の公民館で活動
公民館祭り、市のさまざまな催しへの協力
他団体とのコラボ企画
小学生の
調理実習お手伝い**

料理をできるよう
になりたい。
妻に勧められて。
必要に迫られて。
(独居・妻の入院)

市民活動団体情報交換会

市内で高齢者を対象として活動している市民団体に声をかけ、活動の現状や課題を情報交換している。(9つの市民団体が参加)

介護予防・認知症予防体験フェア

運営委員会をつくり、フェアの準備をすすめている。

(8つの市民団体が参加)

介護予防・認知症予防体験フェア2015 in 浦安

平成27年 3月14日(土) 10:00~15:45

浦安市民プラザ Wave101

入場無料

「高齢者を量かにもえるために」
～介護予防・認知症予防体験～

会場：浦安市民プラザ Wave101

047-381-9037

介護予防・認知症予防体験フェア2015 in 浦安

のぼそう健康寿命！参加が予防の第一歩

TIMETABLE

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30
大ホール	10:00-10:30 介護予防の基礎知識 *試着実演予定		10:30-11:00 浦安で自分らしく生きるための介護予防 ～認知からできる運動療法と食事予防～ (954市市民大生 高齢者専門講座)		11:00-11:30 高齢者を量かにもえるために		11:30-12:00 運動療法の維持と転倒防止 *上院現代 パネルドiskusション		12:00-12:30 高齢者を量かにもえるために		12:30-13:00 介護予防	
中ホール	これからどうなる認知症介護の現場 (NPOキャラキリ応援)											
小ホール	10:15-11:00 新で得る知識 11:15-11:30 パネルディスカッション(質疑応答)											
サロン1	年齢測定 認知症普及啓発ブース											
サロン2	はーどなーカフェ (9-10-10の 認知症予防講座、認知症ケアミーティング)											
サロン3	福祉職員展示・相談会 (とまづな相談室)											
サロン4	おたっしや21健診 (アカデミア体験)											
サロン5	ほっと一息 おしゃべり処 (アカデミア体験、体験)											
市民館	ウォーキング講習会 (アカデミアウォーキング)											
ギャラリー	□ 認知機能測定 心も力測定 スポーツ気分体験 (アカデミア体験) □ 認知機能測定 心も力測定 スポーツ気分体験 (アカデミア体験) 来て・見て・チャレンジ脳トレ！ (アカデミア体験) 見て、学んで、試して納得 料理カードでメニューづくり体験 (アカデミア体験)											
オマケ	● ベイシニア浦安 活動紹介 (社会福祉協議会) ● 家族の絆で詐欺を撃退！ みんな見てね認知シスター (10:00-10:00) ● 骨密度測定 10:30-14:30 ● 介護予防普及啓発ブース											
その他	● 支援技術知識の習得 (09:00) ● 支那社協の活動紹介 (社会福祉協議会) ● アカデミア 活動紹介 (アカデミア) ● コーヒーサービス・活動紹介 (10:30-15:00) (NPO法人フレンド) ● 市民活動・ボランティアの紹介 (市民活動センター) ● 血圧年次測定 10:30-14:30											

3)最後に

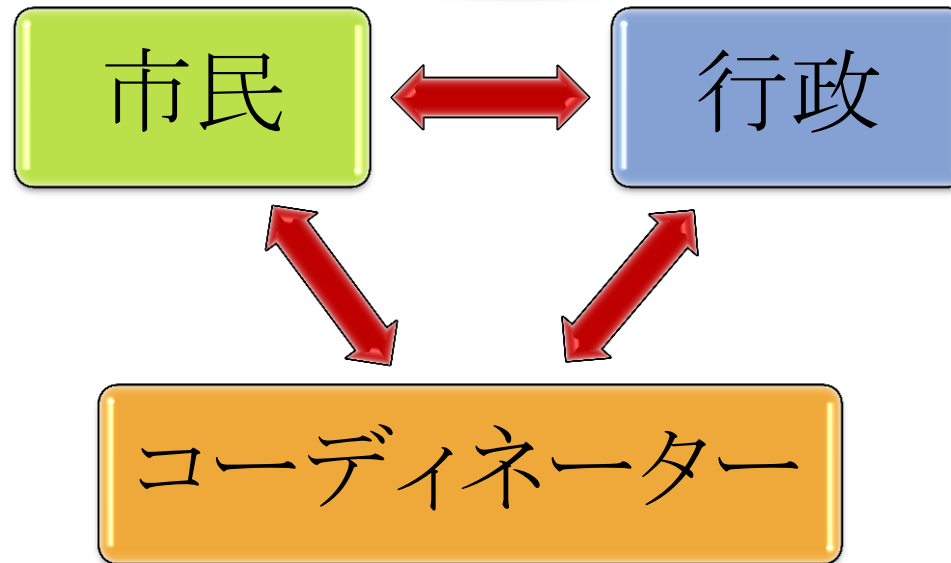
市民との協働をすすめるうえで 心がけてきたこと

- ①市の考えを伝え、**市民の立場で出来ることを考えていただく。**
- ②**双方の考えをすり合わせる場をつくる。**
- ③**情報交換や相談にのる時間を惜しまない。**
- ④**予算を含め、物心両面からバックアップ。**
- ⑤**既存の団体にも声をかけ、ネットワークづくりを進める。**
- ⑥**誰と誰をつなげたらいいか常に意識をする。**
など

**市民との協働をすすめるうえで
重要であったと感じたこと**

コーディネーターの存在

市民対行政という対立構造にならず、
協働で今何ができるかをお互いが考えやすくなった。



- 行政の現状や限界を踏まえつつ、何が問題で、行政がなぜできないのか、市民ができることは何かを考える場となるよう工夫。
- 研究データなど客観的な根拠に基づいた話をしてもらえた。
- 他市町村区の先進事例に学ぶことができた。

まとめ

市民の自由な発想を妨げない

後方支援を心掛け

市民と行政の

“できることの持ち寄り”という

協働の形で

高齢者が元気なまちづくりを

今後も進めていきたいと思いをします。

A photograph of a lush green forest. Two prominent tree trunks are visible in the foreground, one on the left and one on the right. The background is filled with a dense canopy of bright green leaves, with sunlight filtering through from the top center, creating a bright, slightly overexposed area. The overall scene is vibrant and natural.

ご清聴ありがとうございました。

高齢者を元気にする！ 浦安介護予防アカデミア



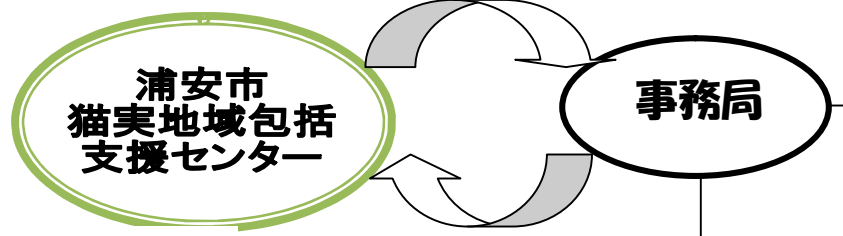
3つのAは
 自助・共助・公助、みんなで
 支え合う「安心して暮らせ
 る浦安」を表しています。

理念及び目標

さらなる高齢社会を迎えるにあたり、地域の住民同士が助け合い、絆を深めながら日常の不安を少しでも取り除いていくことが大切になります。私たちは身体及び口腔機能の低下予防や低栄養の改善、認知症の予防と改善を目指して積極的に活動を展開するとともに、浦安市がすすめる介護予防活動の支援に力を注ぐことで行政と市民が協働し、浦安市が今よりも健康な高齢者が多く住む街、住みたい街になることを目標としています。

あゆみ

- 平成 21 年 浦安市介護予防リーダー養成講座卒業生で会を設立
- 平成 22 年 浦安市介護予防講演会支援とアカデミアの活動発表
健康フェアで「おたっしゃ 21」健診と体操を担当
「浦安市協働提案事業」に採択される。6 班での活動
- 平成 23 年 浦安市介護予防講演会で脳トレ・口腔機能向上の発表
6 月より「浦安市協働提案事業」としての活動開始
「アカデミア mini フェア」開催
・アカデミア活動への市民参加、延 15000 人を超える
- 平成 24 年 「浦安市協働提案事業」に再度採択され二年目に
浦安市介護予防講演会支援とアカデミアの活動発表
「アカデミア mini フェア」開催
会員数約 120 人、太極拳班が加わり、広報が総務班
に変わり8班となる
・アカデミア活動への市民参加延 19,901 人となる
- 平成 25 年 「介護予防推進協働事業業務委託」とない形態を変え
協働事業を継続し三年目、浦安市の介護予防の
推進に取り組む。 6月に9班となる
- 平成 26 年「介護予防推進協働事業業務委託」を継続する。



・総務班
 議事録、広報発行、会計、対外折衝、イベント企画、活動報告書・会員名簿・アカデミア年間スケジュール管理、備品管理、HP等の業務を行う

栄養班

高齢者が低栄養状態(老化)にならないよう食事バランスを学びながら楽しく！美味しい！教室を目指し同時に認知症予防や口腔機能向上も図る
 ・「栄養教室」毎月健康センター、公民館 3 か所で開催 ・「共食会」毎月 Uセンターで。但し「栄養教室」「共食会」とも 4 月・8 月・12 月は休み)

口腔班

口腔機能向上及び誤嚥予防教室を開催
 ・公民館、自治会、老人会、他班の活動と共に・・定期開催と出前を実施
 ・「吹き矢で健康維持！」好評を頂いています。

脳トレ班

頭と身体を楽しく使って脳を活性化！認知症の予防や改善と共に参加者同士の交流も図ります。教室まで来れない方の為に出前講座も実施。
 ・「脳トレ教室」健康センター、その他で定期開催 ・「出前講座」各所
 ・「ふれあい囲碁」簡単で楽しい石取りゲームの定期開催と出前

ウォーキング班

安全を第一に介護予防の一環としてウォーキングを行い、参加者の交流を目指すとともに日常生活に取り入れて行くように促す。
 ・月 1 回 楽しく・ゆっくウォーキングを好評開催中

体操班

高齢者の身体機能向上、老年症候群の早期発見、高齢者の体操への意識の向上と啓発を行う。公民館など各所で体操、おたっしゃ健診、講演会の実施 ・「浦安はつらつ体操」を制作完成、浦安市民に広めています。

談話班

交流や仲間作り、外出の機会を提供して身体と心の健康を目指します。
 ・堀江 3 丁目自治会集会所で毎週月曜「お元気サロン」開催中

太極拳班 (H26年度は休会)

平成 24 年度より師範・準師範の資格を持つ会員が月 1 回入門講座を開催しています。身体機能の維持向上、精神修行に役立ちます。

傾聴班

地域包括支援センターと連携を取りながらお話相手の訪問活動を開始

他の団体との緩やかなつながり

