

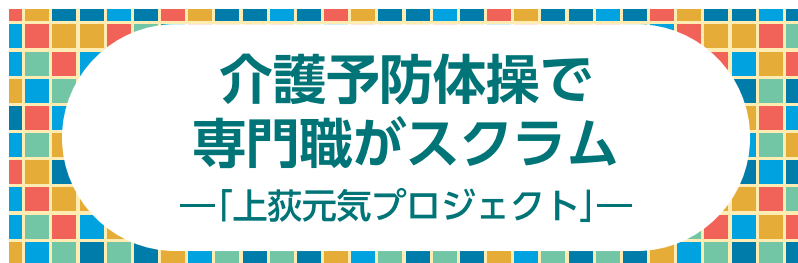
# 杉並 づるる

つなぐ  
ひろがる  
ささえる

2017年8月発行 vol.5

## 今号の主な内容

- 介護予防体操で専門職がスクラム  
—上荻元気プロジェクト— ..... 1～2面
- なみきおじさんの生活支援体制整備キーワード説明 ..... 3面
- 杉並区生活支援サービス・活動紹介 BOOKのご案内 ..... 3面
- 生活支援サービス活動団体の紹介  
—方南和泉地域のユニークなきずなサロン— ..... 4面



「上荻元気プロジェクト」という、ちょっと目を引く高齢者の介護予防の体操教室が、西荻地域で展開されています。「健康寿命を延ばして、元気に暮らそう！」をテーマに医療・保健・福祉の専門職や民間企業が協力して、西荻窪地域の4カ所で行っているもので、“協働”の取り組みとして注目されています。5月20日には西荻地域区民センターでプロジェクトの関係企業や体操教室参加者らが一堂に会し、講演や体操教室の実演、健康関連の測定、福祉機器の展示、体験マッサージ、配食の試食などを行うイベントが行われました。

### ケア24の提案に民間が賛同

このプロジェクトの“仕掛け人”はケア24上荻です。地域包括ケア推進員の亀澤拓也さんは「ご近所づきあいが比較的少ないこの地域は、異変に気づきにくい、相談先を知らない、などの課題があります。もっと早く支援につながっていれば…といったことも多くみられます。今後、ますます高齢者が増えていく中、早期発見・早期支援の仕組みが必要と考えたのが、この活動のきっかけです。」

その仕組みとは「体操教室」です。地域の高齢者が体



骨量・血管年齢などの測定

操教室を通して、元気なうちから地域のリハビリの専門職などと顔の見える関係がもてる場づくりです。参加者が専門職に相談できる場、専門職が早期に異変に気づき適切な支援につなげられる場、さらには、参加者同士の見守りや助け合いの関係が生まれる場、を目指した活動です。

平成27年5～8月、所管エリアの8つの医療、保健、福祉関係の事業所を訪問して、介護予防の体操教室の開催を働き掛け、4事業所（現在は19事業所）から協力を取り付けました。数回の打ち合わせを経て同年12月から体操教室をスタートさせました。

開催場所はゆうゆう西荻北館（第1金曜日）、ゆうゆう今川館（第2木曜日）、杉並会館（第3金曜日）、西荻地域



専門職の指導による体操教室

区民センター(第4木曜日)で、対象は自分で歩いて来られる介助が必要でない高齢者です。毎週1回、上記の施設のいずれかで開きます。多い時は30人ほど参加します。参加費は1回300円。午前中の1時間あまり、8つの事業所から派遣された理学・作業療法士ら専門職が運動を指導します。最近では体操の後に茶話会を開催するようになり、参加者の交流も図られるようになってきているようです。

## 地域住民とウィンウィンの関係

プロジェクトに賛同した事業所の一つ、城西病院リハビリテーション科の砂川定仁さん(理学療法士)は「地域に貢献できる事業ですから、まずはやってみよう」と参加しました」と話します。「病院の中だけで仕事をしているとその世界しか分かりません。地域に出てみると、(病院の評価も含め)住民皆さんの声を直接聞くことができます。プロジェクトへ参加して2年ほど経ちますが、もうお馴染みの関係ができつつあります」。信頼関係ができると住民側が安心して相談したり、病院側は健康対策を提案したりするようになるといいます。

通所の介護予防事業を行っているエガオシステム(株)の迫文徳さん(作業療法士)は「高齢者のニーズは昔に比べて多様化しています。介護保険制度のサービスだけでは対応は難しい。関係事業者もそれぞれのスキルを活かした新しいサービスを提供していくことが必要と感じていたので、プロジェクトに参加しました」と明かします。

このプロジェクトは体操教室が中心ですが、教室に参加することで福祉用具、配食サービス、薬剤師など



上荻元気プロジェクト副会長の砂川定仁さん(右)、メンバーの迫文徳さん

多様な関係事業所の情報を知ることができると思います。その一方で、協力事業所にとっては事業内容をPRできるうえ、地域と地域住民を知ることができ、いわば「ウィンウィンの関係」を築くことができます。

プロジェクトの参加事業者は毎月1回、運営会議を開いています。体操教室の開催報告や新しい企画についての協議が主な内容ですが、参加者にとっては他職種との交流の場にもなり、業種間連携のきっかけにもなるようです。

## 地域区民センター協議会と協働で一大イベント



城西病院の玉城先生による在宅医療の講演

上荻元気プロジェクトそのものはケア24が提案した地域の事業所との協働事業といえますが、5月20日には西荻地域区民センター協議会との協働事業として「自分の身体を知って、元気に暮らそう! ~見て・聞いて・体験して~」が開催されました。当日は100名を超す来場者で、大変な盛り上がりでした。住みよいまちづくりの推進のため、地域活動団体との協働をすすめている西荻地域区民センター協議会としても、今回のイベントは格好の企画でした。上荻元気プロジェクト会長の片岡嘉浩さん(せらび荻窪)は、「今回のイベントでは、ケア24善福寺とケア24西荻の協力を得ることができました。今後も他のケア24と協力して、活動を拡大していきたい」と話します。地域包括ケアシステムの構築へ向け、「上荻元気プロジェクト」の取り組みは他地域でも参考になりそうです。

# なみきおじさんの生活支援体制整備キーワード説明

今号のキーワード **「地域包括ケア推進員」**



75歳以上の高齢者が増えていくとか、一人暮らしの高齢者が多くなるとか話題になっているけど、介護保険制度があれば高齢者は安心して暮らしていけるの？

そうじゃな。高齢者の暮らしを支えるものとして、介護保険などの公的なサービスだけでなく、高齢者のちょっとした困りごとや地域からの孤立などに対する地域の支え合いによる活動への期待が高まっているのじゃ。



これからも安心して暮らすための、支え合える地域づくりが必要なんだ。

そのとおり。地域づくりで重要な存在が、区内に20か所ある「ケア24」\*じゃ。



へえ～、そうなんだ。ケア24って、介護保険の申請やサービスの調整など高齢者の相談を受けるところというイメージなんだけど…

ケア24は高齢者の総合的な相談業務を行う中で、地域課題をとらえ、地域づくりにつなげる様々な仕事もしているのじゃ。ケア24の中で、地域づくりの旗振り役を担うのが「地域包括ケア推進員」じゃ。全てのケア24へ配置されておる。



地域包括ケア推進員？  
初めて聞く名称だけど、どんな仕事をしているの？

大きな柱は3つ。  
地域の支え合い活動に取り組む「生活支援体制の整備」、  
「医療・介護の連携推進」「地域認知症支援体制の充実」じゃ。  
どれも地域づくりにとって大事な取組みじゃな。



ぼくも地域の役に立てることあるかな？  
今度ケア24に、ご近所の活動の様子を聞きに行こう。



\*杉並区では地域包括支援センターの名称を「ケア24」としています。

## 杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOKのご案内

杉並区では、区内で生活支援サービス・活動を提供・実施されている団体のガイドブック「杉並区生活支援サービス・活動紹介BOOK」を発行しました。当書は、生活支援サービス・活動を「知る」「利用を促進する」、そして「活動する団体と支え手をつなぐ」を目的に作成しました。

配布場所：区役所高齢者在宅支援課（西棟2階15番窓口）、または各ケア24



ご注意

※今回の情報は区内全ての団体の情報を網羅しているわけではありません。区が開催した生活支援体制整備の連絡会へ参加いただいた団体、またはケア24の把握している情報から集めた内容です。  
※配布は在庫がなくなり次第、終了となります。



## 方南和泉地域のユニークなきずなサロン



今回は方南和泉地域の商店街に開設された2つの「きずなサロン」\*をご紹介します。方南町駅前の通りは環状7号線に面していて賑やかですが、一歩道を入ると静かで懐かしい街並みが広がっています。ご紹介するのは沖縄タウンで有名な和泉明店街と、わくわくまつりを開催する方南銀座商店街で活動する「きずなサロン」です。

### みんなが笑って集える居場所—きずなサロン「沖縄タウン」

このサロンは、94歳になる筒井イエ子さん(代表)の長年の思いが詰まっています。「以前、この長屋に住んでいた友人が孤独死したんです。そのことが本当につらくて地域の見守りをする『あんしん協力員』をしました。さらに、みんなが笑って集まれる場所をつくりたくて、昔(家族で経営していた)店舗だったこの場所できずなサロンを始めました」。

サロンでの活動は習字、麻雀、ぬり絵、お茶。どれも参加者が希望したり、先生になる人が出てきたりして始まったものばかり。

9月からは英会話も始まりますが、ここにも「2020年の東京オリンピックでは英語で挨拶ぐらいできない」という、筒井さんの思いが込められています。

筒井さんの熱意が伝わってか、参加者のみなさんも前向きです。「趣味のお茶」のクラスでは、月に1回の本番に向けて前日に集まり、復習をしたとのこと。参加者には連れ合いを亡くしたひとり暮らしの人が多く、「ここに来て、今日初めて笑った」という人も。昨年10月に始まったばかりのサロンですが、筒井さんが目指した「みんなの居場所」に育ってきています。



「趣味のお茶」に参加しているみなさん



お茶を点てる筒井さん。奥に飾られた絵は、「大人のぬり絵」参加者の作品。

### つながりがつながりを生む—方南和泉きずなサロン「峰」

カウンターにミラーボール。夜はバーとして運営している『ホワイト・ホース』を会場としているユニークなきずなサロンです。北海道出身のバーの店長が、「地元北海道では地域の人たちが頻りに集まるのが当たり前。そんな場所になれば」と会場提供をケア24方南に申し出ていました。この地域で「サロンを開きたい」と思っていた岩城葵さん(元民生委員)にとっては“渡りに船”。間を置かずサロンを立ち上げることができました。

活動内容は、男性も参加しやすいカラオケと、専門家による健康講座を中心に、季節に合わせた絵手紙づくりや、消費者センターと協働した振り込め詐欺の予防啓発講座など多岐にわたります。7月は漢方の

先生から体を冷やさない運動や健康維持に欠かせない食事についての話の後、ミニトマトをテーマに暑中見舞い用の絵手紙づくり。「大きくはみ出すぐらいがいいのよ」という先生のお手本を見ながら、参加者の筆もだんだんと大胆に。完成するまで終始笑いが絶えませんでした。

岩城さんは「私が代表をしていますが、みんなの力でやっていること。スタッフそれぞれの担当もできてきて、責任を持ってやっています」と話します。「これからは他のサロンとも交流していきたい」と、さらなる広がりを目指しています。

\*きずなサロンとは、地域の方々がふれあい、交流する場です。きずなサロンの活動をとおり、地域の方々の輪が広がり、支え合える関係ができることが期待されています。きずなサロンの活動は、杉並区社会福祉協議会が支援をしています。



真剣かつ楽しくおしゃべりしながらの絵手紙講座。



完成した絵手紙を手に持つ、参加者のみなさん。奥の席・左から4人目が岩城さん。