

令和6年度
支え合い人財養成講座

第1回 「支え合いの地域をつくる！くらサポいきサポ！」

社会福祉法人 美里町社会福祉協議会

この講座は、美里町から受託している「生活支援体制整備事業」の一環として実施しています。美里町長寿支援課と社会福祉協議会が連携して、企画・運営しています。

これから…

(1) ファイルについて

お名前をご記入いただき、毎回ご持参ください。

(2) 欠席連絡について

電話(32-2940)または、職員へお伝えください。
欠席した回の資料は、後日お渡しいたします。

(3) 第5回②いきいき元気サポーター専門講座について

日程は、後日、個別にお知らせいたします。



本日お伝えすること

(1) 講座の趣旨・日程について

(2) “支え合い”について

(3) 少子高齢化の課題について

(4) くらサポ・いきサポの役割について

目的

暮らしの中の小さなあきらめや遠慮、心配ごとにいち早く気づき、つなぐことのできる人財「暮らしのサポーター」と、自分自身の健康づくりを行いながら、地域においても高齢者の健康づくりを支えることのできる人財「いきいき元気サポーター」を養成することとし、その人らしい暮らしのサポート体制と年齢を重ねても生きがいや役割をもって生活できる地域を構築することを目的としています。

日程について

10/2 (水) 第1回
《共通講座》
支え合いの地域をつくる!
くらサポいきサポ!
◆美里町長寿支援課
美里町社会福祉協議会

10/9 (水) 第2回
《共通講座》
認知症があってもなくても
～認知症サポーター養成講座～
◆美里町長寿支援課
認知症キャラバンメイト

10/16 (水) 第3回
《共通講座》
高齢者の
フレイル予防と自立支援
◆(有)福寿
菅野雅樹氏・千葉康平氏

10/23 (水) 第4回①
《くらしのサポーター
専門講座》
先輩受講者に学ぶ、
くらしのサポート
◆くらしのサポーター
養成講座受講生(調整中)

10/24 (木) 第4回②
《いきいき元気サポーター
専門講座》
いきいき百歳体操の
効果を確認!
◆美里町長寿支援課
美里町社会福祉協議会

10/30 (水) 第5回①
《くらしのサポーター
専門講座》
聴き上手になろう!
話を引き出すコミュニケーション
◆臨床心理士 菅場るみ氏

😊 第5回②
《いきいき元気サポーター
専門講座》
地域の通いの場さ、
行ってみっべし～!
※詳細は、後日受講者へ
お知らせいたします。

11/6 (水) 第6回
《共通講座》
楽しさプラス・
レクリエーション
◆宮城県レクリエーション協会
副会長 山内直子氏

11/13 (水) 第7回
《共通講座》
くらサポいきサポ・
しゃべり場
◆美里町長寿支援課
美里町社会福祉協議会

受講料無料



はじめましての自己紹介

(1) 名前・お住まいの行政区

(2) 受講のきっかけ

(3) 私を表す漢字一文字

支え合いって、なんだ？

おたがいさま？

信頼？

サポート？

優しさ？

つながり？

見守り？

助けたり・助けられたり？

困りごとのお手伝い？

得意なことや
できることを
活かし合う

迷惑はかけてもいい…？

(1)「他人に迷惑をかけてはいけません」はあたり前？

現実には、人の助けなしに生きてはいけない。
人は、つながりの中で支え合いながら生きている。

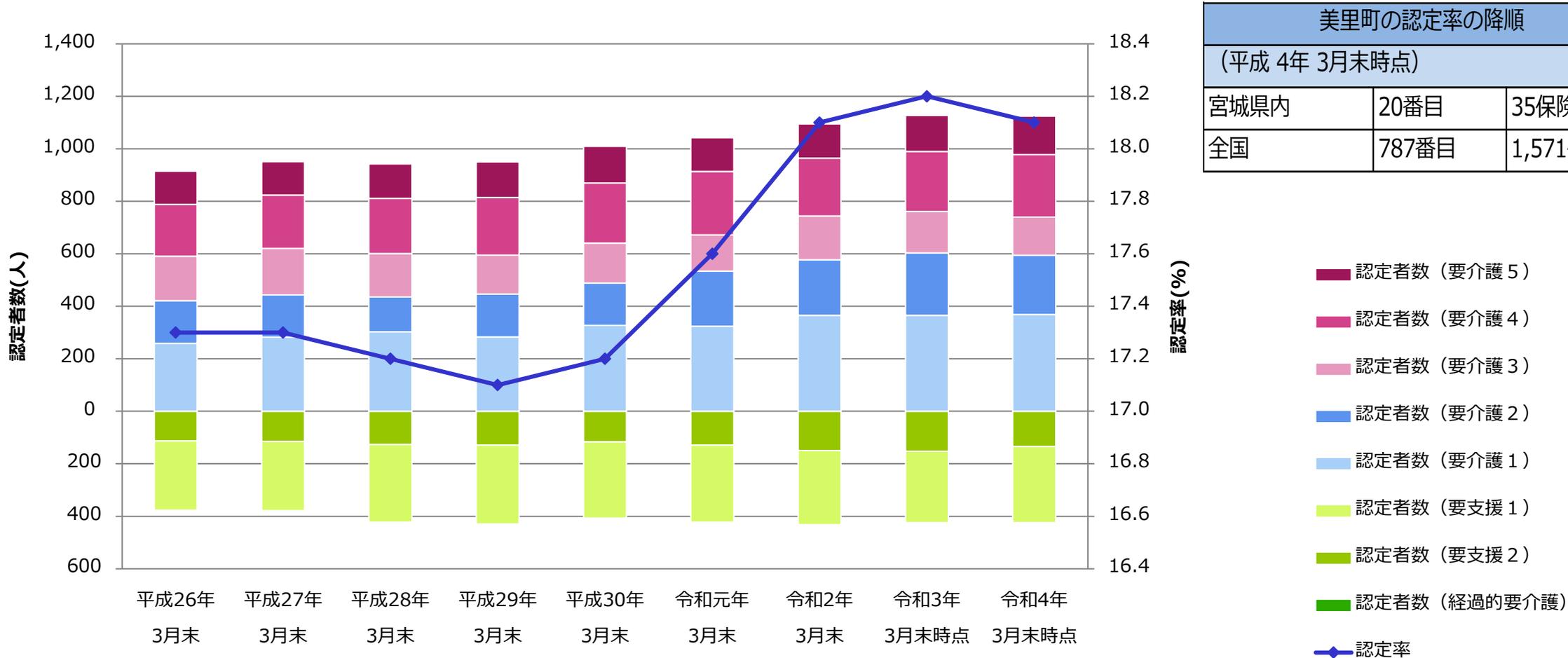
(2) 助けを求めることに躊躇…

私たち、日本人は「困った」・「助けて」が苦手です…。
だって、“迷惑をかけるから…”。遠慮…。あきらめ…。

(3) だれでも「人の役に立ちたい」という欲求がある

「ありがとう」と言われるとうれしくなる。認められることで、
存在意義を感じられる。“私、ココに居ていいんだ！”

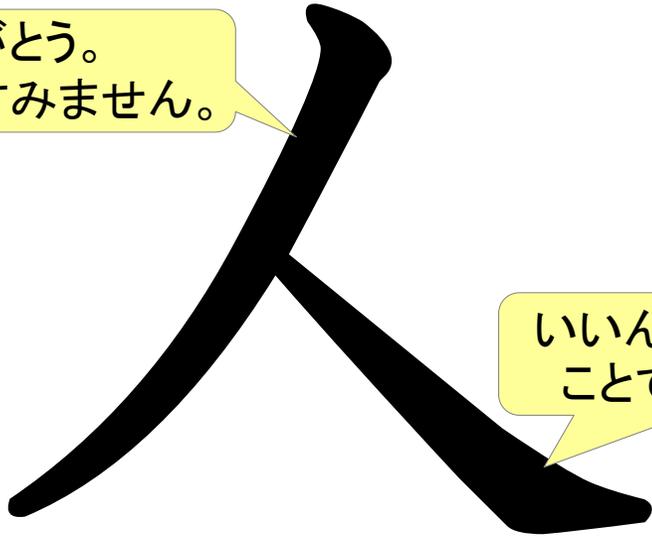
美里町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率の推移



(出典) 平成25年度から令和元年度：厚生労働省「介護保険事業状況報告（年報）」、令和2年度から令和3年度：「介護保険事業状況報告（3月月報）」

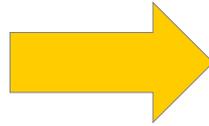
目指す支え合いのイメージ

ありがとう。
なんか...すみません。



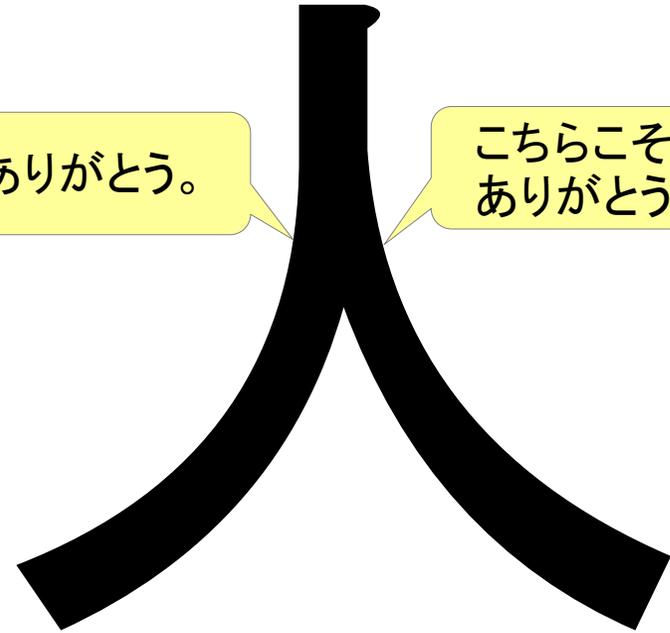
いいんです。できる
ことですから～。

どちらかに負担がかかるのは
支え合いと言う？



ありがとう。

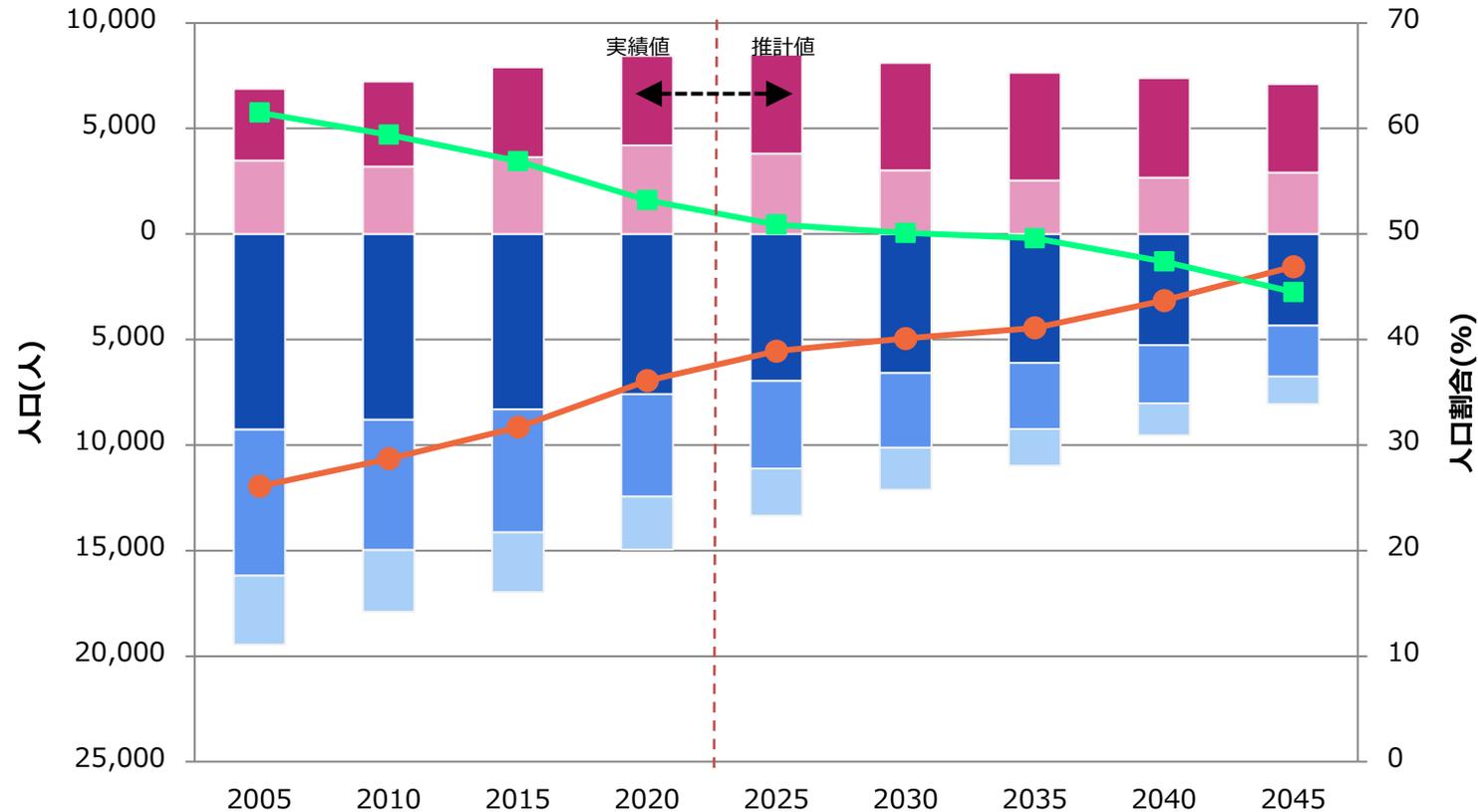
こちらこそ、
ありがとう。



“できること”と“できないこと”の
交換作業がホンモノの支え合い

美里町の現状

美里町の人口の推移



美里町の高齢化率の降順		
(2015年10月時点)		
宮城県内	15番目	35保険者
全国	729番目	1,565保険者
(2025年の推計値)		
宮城県内	16番目	35保険者
全国	619番目	1,512保険者
(2040年の推計値)		
宮城県内	17番目	35保険者
全国	680番目	1,512保険者

- 75歳以上
- 65歳～75歳未満
- 15歳未満
- 15歳～40歳未満
- 40歳～65歳未満
- 高齢化率
- 生産年齢人口割合

(出典) 2000年～2015年まで：総務省「国勢調査」
 2020年以降：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30（2018）年推計）」

少子高齢化の課題とは…

高齢者が増えることが
課題ではないんだね！

■ひとり暮らしや高齢者世帯、認知症高齢者の増加

生活を送る上で何らかの支援が必要な高齢者が増える…?!

■世帯規模の縮小や地域社会の在り方が変化

困りごとがあれば、昔は家族や兄弟、ご近所同士で自然と解決できていたが、現在はそれが困難に…。

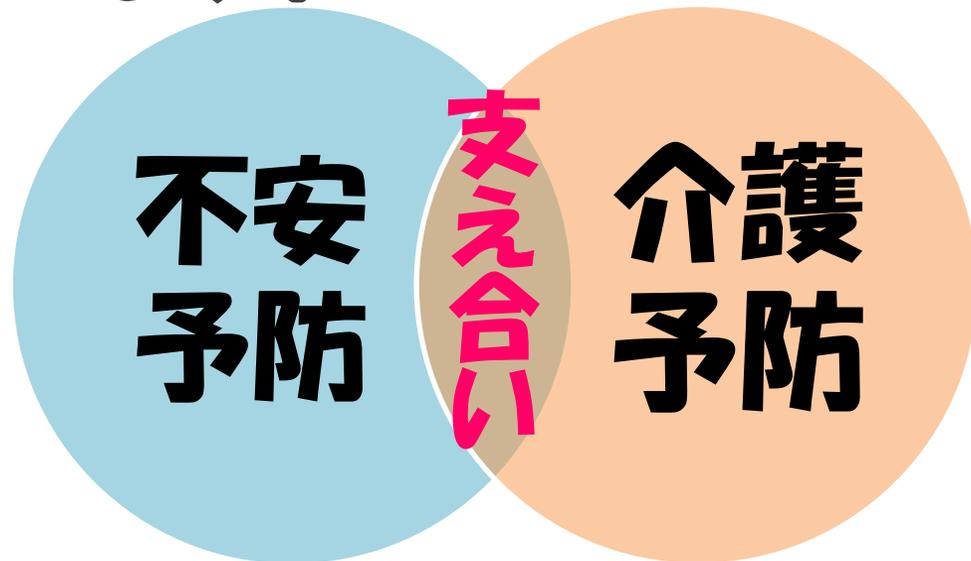
つながりの希薄化により、孤立する高齢者が増える…?!

■人口減少により、介護業界では深刻な人手不足

必要な介護サービスが受けられない日が来る…?!

だからこそ、今、「支え合い」が必要！

美里町と美里町社協では、こうした変化や課題に対応するために「**不安が困りごとにならない予防(その人らしい生活を送る)**」と「**介護予防(健康寿命の延伸)**」が重要と考えており、課題を解決するための取り組みとして「**地域の支え合い**」を推進しています。



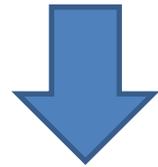
そこで、今後重要になるのが…

- ①暮らしの中の「不安」「あきらめ」「遠慮」に気づき、不安が困りごとにならないように支え合える人財
(くらしのサポーター)
- ②介護予防に取り組み、地域の高齢者の健康づくりを支え合える人財
(いきいき元気サポーター)
- ③存在意義が感じられる場や機会
(身近な地域の通いの場や人と人がつながる機会)

■介護予防の補足①

【介護予防】

高齢者が要介護状態になることをできる限り防ぐこと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと。
(※抜粋：厚生労働省「介護予防について」)



つまり…

(1) 元気な方は、より元気に！

または、今の元気を維持できるように！

(2) ちょっと元気がなくなってきた方は、また元気になるように！

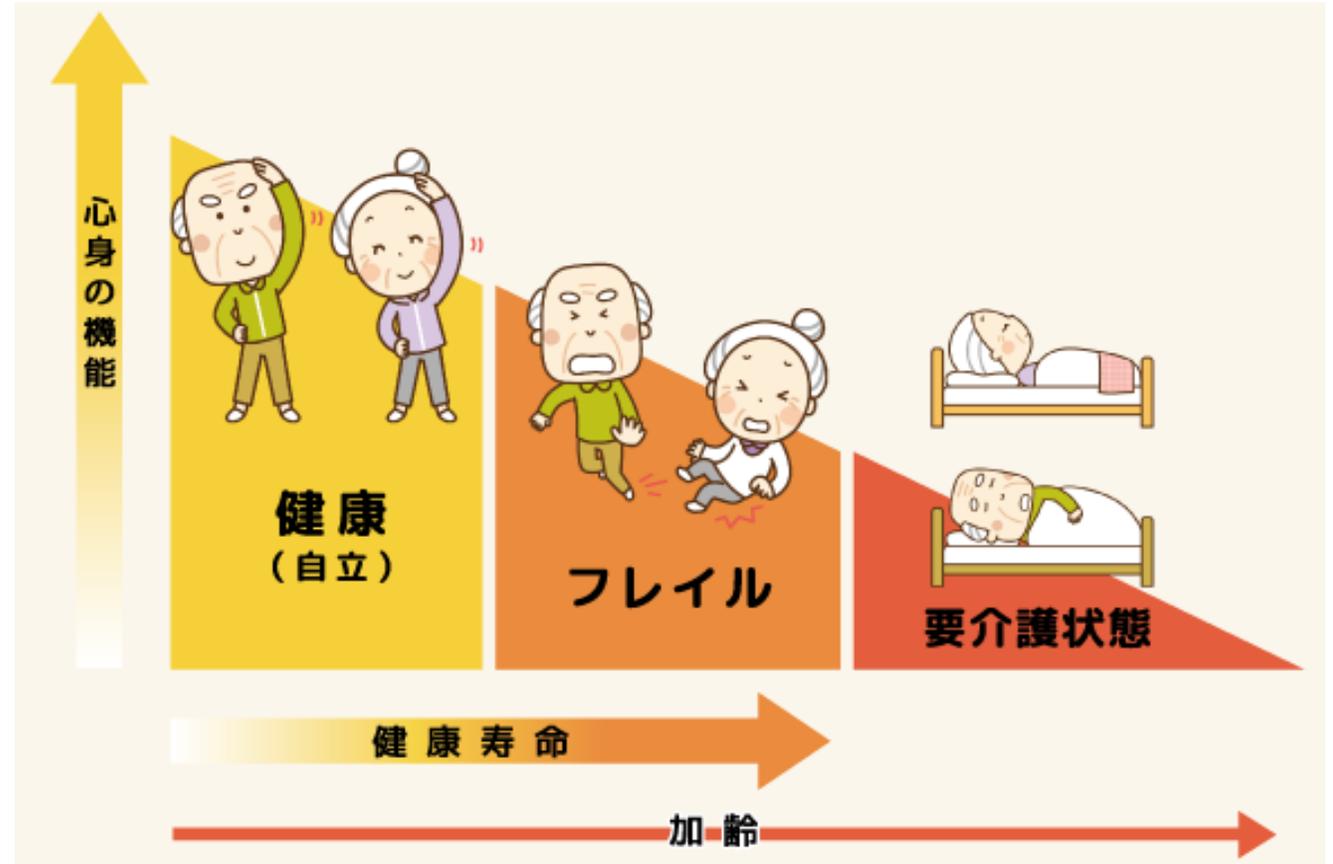
(3) 元気がない方は、それ以上、元気がなくならないように！

■介護予防の補足②

【フレイル】

加齢に伴い、筋力が衰え疲れやすくなったり、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般のことを「フレイル」といいます。

健康な状態から要介護状態になる前の段階で放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。



■介護予防の補足②

フレイルは予防できます！



■介護予防の補足③

【通いの場】

身近な場所で、身近な仲間と顔を合わせ、交流を楽しむ場のことです。定期的に顔を合わせることで、自分自身にも、そして地域にもうれしい効果が現れます。



Q. どこで、どんなことするのか教えてください。

A. 具体的には…、

- ★いつ？…いつでも（みんなが活動しやすい日・時間でOK！）
- ★どこで？…個人の家や集会所など（みんなの身近な場所でOK！）
- ★だれが？…だれでも（身近な仲間や地域住民など）
- ★何を？…参加しているみんなが「楽しい！」と思うことならなんでも！
『通いの場』で楽しい時間を共有することで、つながりが育まれます。
そのつながりは、年齢を重ねても変わらない心もかよう居場所になります。



心身機能の維持向上等を
目的とした通いの場



生きがいや楽しみを
目的とした通いの場



「通いの場」は
地域のお宝！



交流を目的とした
通いの場



何気ないつながりも
通いの場

くらすポの役割とは？

(1)気づく

身近な人の「不安」、「あきらめ」、「遠慮」に気づく視点をもつ。

(2)実践する

自分がor仲間と、できる範囲でできることをする。

(3)支え合う

相手の得意を引き出すし、“できること”と“できないこと”の交換をする。

(4)つなぐ

自分の住む地域の課題や気になる方がいた場合は、必要な人・機関(区長・民生委員・行政・社協等)へつなぐ。

(5)広める

地域の広報係として、講座を通して学んだことは自分自身のスキルアップに加え、地域へ伝え支え合いの輪を広め仲間を増やす。

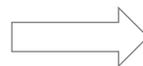
くらサポ・いきサポとしてできること①

■ 困りごとになる前の「不安」「あきらめ」「遠慮」を軽減！

例 【手芸が得意な方の場合】

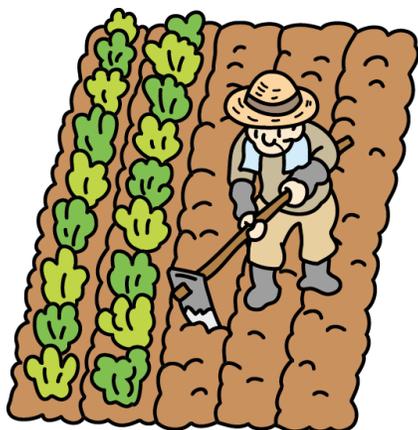


目が見えにくくなって
大変だなあ。
そろそろ
やめようかな...



針に糸を通すことができれば...?!

【畑仕事得意な方の場合】



畑耕すの
大変だなあ。
そろそろ
やめようかな...



畑を耕すことができれば...?!

いきサポの役割とは？

(1)気づく

身近な人の「不安」、「あきらめ」、「遠慮」に気づく視点をもつ。

(2)実践する

介護予防に関する知識を学び、まずは、自分が実践！今の元気をより元気に！
(通いの場に参加する・通いの場を立ちあげるなど)

(3)支え合う

“できること”と“できないこと”の交換をする。

(4)つなぐ

自分の住む地域の課題や気になる方がいた場合は、必要な人・機関（区長・民生委員・行政・社協等）へつなぐ。

(5)広める

地域の広報係として、自分の住む地域や気になる方へ、通いの場の効果やフレイル予防の必要性を伝え誘い、介護予防の輪を広め仲間を増やす。

くらしサポ・いきサポとして、できること②

■介護予防(健康寿命の延伸)に取り組む！

例

【定期的に身体を動かしたい方の場合】



一人だと
なかなか
続けられないなあ。
やめようかな...

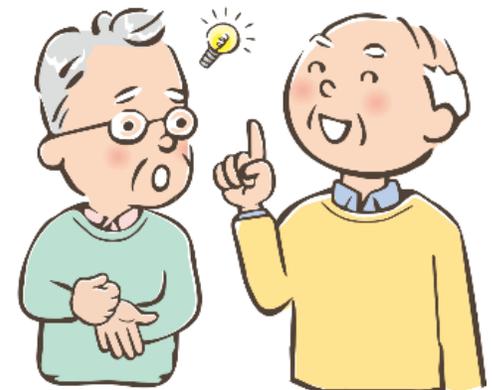


地域ぐるみで取り組めば...?!

【健康に関心のない方の場合】



畑仕事で
身体動かしてるし、
体操したって、
...ねえ？



知っている人からの口コミを聞けば...?!



つまり…

くらサポは…、

地域において、不安予防を推進する人のこと。
つまりは、「その人らしい生活を後押しする応援団！」

いきサポは…、

地域において、介護予防を推進する人のこと。
つまりは、「地域の元気を後押しする応援団！」

「支え合い人財養成講座」は、出会いの場。

「支え合い人財養成講座」は、出会いの場でもあります。
となりの席に座った方や同じグループになった方と
ぜひ“対話”を楽しんでください。

講師の方々の講
話はもちろんですが、
いろいろな方とたくさん“対話”し、
いろいろな考えを吸収できるのも、この講座の特徴です。



さあ！支えあいの地域づくりについて、
一緒に学びを深めましょう！