

事業報告書（令和 6 年度）

事業名 アクティブシニアと地域を繋げて健康寿命を延ばす町づくり

団体名 ゆるりふらっと町づくりプロジェクト

担当者名 野上 友子

※活動の様子がわかる写真と説明を必ず添付してください。

1. 活動内容（日時、場所、参加対象者、人数、内容等）

★定期開催の認知症カフェ（原則毎月第 3 木曜日 14 時～16 時）場所：津高公民館ロビー
R6/6/20. 7/18. 8/22. 9/19. 10/17. 11/21. 12/21. R7/1/23. 2/20 計 9 回

参加対象者 地域住民 介護や認知症、介護予防に関心のある方

参加人数 平均 18 名（各回テーマにより 12～30 名前後）

内容 例えば、7 月はゆるふらスタッフが講師となり認知症サポーター養成講座を開催した。ほかの月も健康寿命や認知症予防、フレイル介護予防の講座など様々な内容で講師を依頼し公民館と共催で開催した。別紙①参照 写真あり

★移動カフェ

○在宅調剤薬局とのコラボ開催（14 時～16 時 場所：しゅうじつ薬局）

R6/6/1. 10/26 計 2 回

参加対象者 地域住民 介護や認知症、介護予防に関心のある方

参加人数 各回 20 名

内容 薬学部学生との交流・薬局薬剤師による健康講座＜6 月血管測定と栄養・10 月高齢者と防災＞ 写真あり

○田益若返りカフェ 場所：地域のコミュニティハウス 田益共栄会館

R6/11/7 13 時～16 時 チラシ参照 写真あり

参加対象者 田益町内会の高齢者 介護や認知症、介護予防に関心のある方

参加人数 30 名

講師 神谷ゆき

内容 『出かける 話す 笑う 知る』ことをテーマに ゆるふらスタッフの介護保険ミニ講座・笑いヨガ、外部講師の五感を感じるハンドマッサージを開催。地域交流カフェ 1 日限定オープンし、喫茶部門は田益町内の女性リーダーを中心に何度も打ち合わせを重ね、メニューを決め注文、当日の食器の準備、当日は喫茶店の雰囲気再現しゆるふらカフェと合同運営した。平均年齢 80 歳の女性リーダーたちは 10 歳若返ったようだと言われ、来場者におもてなしをしている様子が印象的だった。来場者の中には近所にも会わなくなっていたが、今日はこの場で久しぶりに再会し楽しいひと時を過ごせた、また開催してほしい、と感謝のことばを頂いた。町内会長よりも次回の打診があった。

喫茶の終了時刻は夕方になるため、独居の方も多く希望者に夕飯用の弁当販売を行った。この地域で開業したお弁当屋さんにご注文し地域の繋がりを作った。

★日應寺笑いヨガ×快眠セミナー

R6/11/17 13 時～16 時 場所：日應寺本堂他

参加人数 30 名

講師 山足 玲加 (笑いヨガリーダーはゆるふらスタッフ木谷さん)

参加対象者 笑いや睡眠を通じて健康寿命への関心のある方 チラシ参照 写真あり

内容 健康寿命と睡眠、認知症の関連について 30 分程度講義があり、本堂へ移動し笑いヨガと快眠ツボ押し、瞑想をおこなった。笑いヨガでは作り笑いでも脳は笑うことで快刺激を受けるので日常に笑いを取り入れていこう、参加者同士お互いをほめ合うという遊びを取り入れ、笑い声の絶えない時間となった。息を吐いてから吸うというインドの呼吸法を体験しリラックス、クールダウンをすると自然と体の力が抜け開放されたような気持ちも味わえた。次に、快眠講座にバトンタッチ。ツボ押しや瞑想を本堂で寝ころび天井を眺めながら行い極楽浄土の絵を見て無になる、不思議な体験をした。大人から子供まで 30 名が各々のマットの上で日常のデトックスを行った。おもてなしのお茶はスタッフの自家製ハーブティを数種類準備した。

★認知症をテーマに『老いと演劇』演劇ワークショップ

R7/2/20 15 時半～17 時半 場所：津高公民館

参加人数 24 名

講師 OiBokkeShi 菅原直樹

参加対象者 広く広報を行い家庭や仕事、地域の中で認知症の方接する際に関わりのヒントを得たい方を募集した。

内容 認知症の方の見える世界や心の中に存在する「誰か」を否定せず、見えていることとして寄り添う肯定の役者と、見えるわけがないと現実を伝える否定の役者をグループ分かれて体験。対象者はどちらのやり取りが心が穏やかであったかを体験する。当然見えないものを肯定してくれる対話の方が穏やかな気持ちになる。嘘をついているともいえるが、演じるという手法は介護の現場では非常に有効だと講師より実体験を交えて教わる。徘徊や暴言、暴力はそのきっかけとなる周囲の環境や声掛けは関係が深いともいえる。認知症の方の世界と一緒に入り、一度役者になってみるとよい。介護者『ご飯を食べにいきましょう』『ご主人は何がお好きなんですか。材料を買いに行きましょう』一旦その方の思いを受け入れることで次の流れは変わってくる。

認知症になっても住みやすい町づくりを伝えていく効果をより高めるため、多くの方に当事業を周知することを目的に、ロゴデザインを依頼し作成してもらった。そのロゴをプリントしてゆるふら T シャツを作り、スタッフは毎回のカフェで着用している。一体感がありデザインもよいと好評であった。さらにのぼり旗も作成し、会場の入り口や駐車場などに設置し、今日はカフェの日とわかりやすい、活気があるとの感想をもらった。公民館の他の講座の方も関心があるようで、声をかけられたり、講座帰りにふらりと立ち寄られる場面もあった。また、事業を広報することを目的にホームページの作成も依頼し令和 6 年 9 月から開設している。公式ラインアカウントの活用や Instagram、Facebook の投稿も定期的に行っている。

2. ESD の視点
① 事業を通じて、参加者にどのような気づきや意識・行動の変容があったか
<p>急速に高齢化している日本の社会課題。まずは団塊世代が 75 歳を迎える 2025 年問題について自分事として捉えてもらうために、年金制度や社会保険制度、税金、少子化問題など繰り返し講座の中で伝えた。中でも認知症と診断される方が 65 歳以上では 5 人に 1 人という現実があり、地域の中で認知症患者の特性を理解し、寄り添っていく輪が広がることで不安が減ることにつながる。それが実践できるような分かりやすい講座や参加したくなるイベントにしたことで、『出かける・笑う・話す・知る』を実践できたと思う。</p> <p>参加者は継続して参加するようになり、回を重ねるごとに前向きな意見や明るい表情が多く見られた。専門家から新しい知識を得たり、カフェで会話を楽しんだり、体操に参加することで自らの健康意識も高まった。自分が楽しめたことで次の回に友人、知人を誘って参加できていた。そのため、ほぼ毎回新規の参加者が 2, 3 名来られたことはこの活動が徐々に地域への広がっていると感じる。</p>
② どのように学び合いを取り入れたか
<p>自分や家族の事として関心もてる内容を心掛けた。介護医療の専門職が実際に経験したこと、初期の認知症の対応など具体的にどこに相談できるか、地域ごとに相談する場所が違う、地域包括支援センターの機能や介護保険の申請の仕方、進め方、ケアマネジャーの探し方、実際の介護サービス内容、施設入居でかかる費用、生前整理や遺品整理など自分事として考える内容にした。</p>
③ どのような学びと実践を結び付ける工夫を行ったか
<p>医療系福祉・介護の専門職と一緒に飲みながら日々の生活の中の疑問を聴きやすい雰囲気をつくった。ワクワク感を感じれるようなカフェのドリンクメニュー、茶菓子、テーブルクロスや花を飾ることにこだわった。季節感のある話題の提供や 9 月は後樂園の中秋の名月お抹茶会を意識した、お茶の歴史を学びながら本格的なお抹茶会を開催が出来参加者の満足度が高まった。</p> <p>終末期について自ら考えてみる、人生会議（ACP）のテーマで 10 年後の自分と題して、目標や願いを紙に書き出すワークショップや、年末は笑って歌って音楽会として、参加者の方と楽器演奏を一緒に行いみんな第九や昭和歌謡を歌い大いに年忘れの会が盛り上がった。健康に歩ける体づくりとしてカフェの最後は体操の時間とした。認知症の方も気軽に話し笑うことが出来ている。同じ空間、同じ時間を地域の方と一緒に楽しむことが顔の見える関係づくりの第一歩と考えている。</p> <p>地域包括支援センター主体で取り組んでいるチームオレンジの活動もゆるふらの活動と連携できた。</p>
3. 取組の成果（事業計画書に記載した事業の目的・目標をどのように達成できたか。事業を実施してどのような成果があったか。）
<p>年間予定表を早めに作成し配布することで、定期的な楽しみとして継続して参加する方が増えた。今まで同じ地域でも話したことがない人と繋がったり、カフェにくることで再会</p>

でき交流が深まった場面もあった。特にゆるりふらっと介護カフェの特徴でもある笑いヨガの効果が大きく、大きな声を出して笑うこと、深呼吸することなど普段しないことを体験できるとあって人気メニューになっており、スタッフ木谷さんの講座はほかの地区へ出張講座に呼ばれることが増えている。認知症、介護について気軽に話せる場になっていると感じる。引きこもりがちであった認知症当事者とその家族の参加も毎回数組あり、このゆるりふらカフェが出かける良いきっかけになっていると伺った。

介護に詳しい専門職がいるので、気軽に相談できてありがたい、このような場所がこの学区にあって良かったと多くの方から感想をいただいている。

また、家族の介護サービスの介入のタイミングが分からない方にはスムーズに地域包括支援センターや居宅の介護支援専門員へ繋ぐことができた。

公式ラインアカウントを作成しており、友達追加登録することで、ゆるりふらっと介護カフェの年間予定やイベント情報を閲覧でき、カフェに参加できなくても個別相談に応じることが出来た。

公式ラインアカウントの活用では、親の介護や仕事との両立に悩む、40代、50代の方の相談にも休日や夜間に無料のチャット機能や電話で相談に応じた。後日、話を聞いてもらえ嬉しかった、具体的な助言をもらえ助かったという感謝をメッセージでもらった。公的機関が対応できない時間帯などでもタイムリーな相談が出来たことは不安の軽減につながったのではないかと思う。

定期開催場所の津高公民館からは、ゆるりふらカフェの開催により今まで公民館に来館したことがない方が多く参加者に含まれており、全体の来館者数の増加につながったと報告を受けた。開放感あふれるロビーの利用、毎回5、6種類の飲物を自由に選択できること、毎回山々の草花などで季節感を演出し、話しやすい雰囲気づくりを心掛けている。

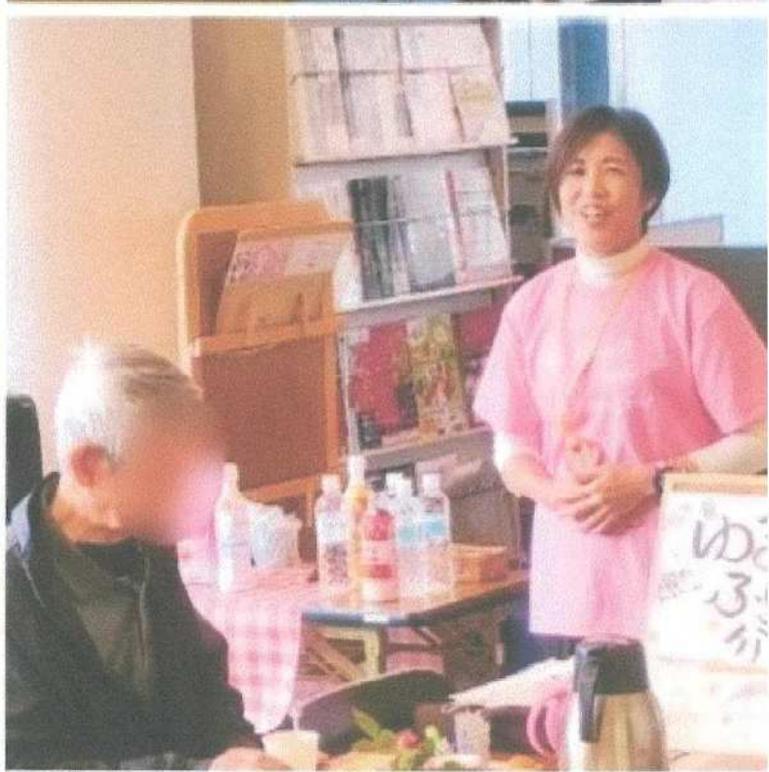
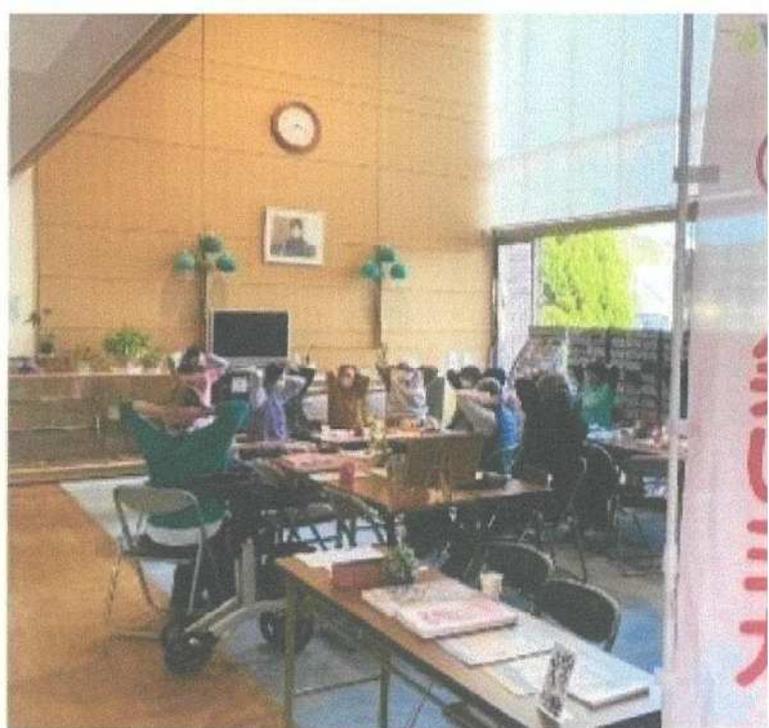
連携機関として地域包括支援センター、介護サービス事業者や社会福祉協議会の方がカフェへ参加や実習生の方の見学もあり地域のインフォーマルとしてゆるりふらカフェが一つの社会資源になっていると感じている。

4. 今後の課題と展望（事業がどのように岡山地域の ESD の取組と持続可能な社会づくりの発展・継続につながるか）

今後 20 年間はさらに高齢化が加速し、高齢者人口のピークを迎える。しかし少子化の為現役世代が少なく、確実に介護人材は不足する。私たち専門職がボランティアで行っている認知症カフェ、高齢者になっても住みやすい町づくりの活動の必要性は高い。しかし持続可能な活動かどうかには不安が大きい。今からできる仕組みづくりとしてもっと自治体は運営をバックアップすべきではないか。平日の介護相談の受け皿は主に行政や地域包括支援センターが担うが、夜間、休日は相談できる場所や繋がる電話がない。一方で仕事との両立というのが社会課題でもあり、夜間や休日に相談できるツールが必要ではないか。ボランティアでできることには限界があり、報酬体系を整えてもらうことで持続可能な活動

(様式第8号)

となる。介護支援専門員の資格を持つ者、介護、医療の在宅経験のある我々は介護相談のスキルは持っている。自身の仕事とは別で行っているこの活動が今後も持続可能な活動として運営できるよう公的なものとして位置づけられるなどバックアップをお願いしたい。



ゆるりふらっと
介護カフェ

ゆるふらスタッフによる



認知症サポーター養成講座





笑いヨガは大人気コーナー

