

## 「介護予防普及啓発活動」 ～手品でつながる出前講座の実際～

○発表者名 社福) こうほうえん いなば幸朋苑 福本 大輔

### 1. はじめに

平成26年に鳥取市の62か所ある公民館を対象に、「地域と共に生きる幸せづくり教室」と題して出前講座を始めた。21種類のプログラム(図1)のうち、マジックショーは人気があり、笑いと元気を人々に届け続けている。その活動の実際を報告する。

### 2. 方法

地域活動推進委員会を月に1度実施。(図2)

地域とのネットワークづくりとして、地域推進委員17名がそれぞれ担当の公民館を訪問。こうほうえんのパンフレット配付・出前講座プログラムの紹介。その地区のニーズ聞き取り。

### 3. 取り組み

地域推進委員が公民館と情報交換を行っている中で、平成29年1月「特色ある公民館活動」の一環として、城北公民館よりマジックレクリエーションのボランティア依頼があった。

1時間の枠で手品と介護予防・認知症予防につながるレクリエーションを併せて実施。参加者：ボランティア地区の高齢者約80名。その様子を日本海新聞で取り上げられる。

その後、城北公民館からの紹介や「新聞を見ました。うちでもお願いします。」と、手品ボランティアの依頼が増加。

平成29年1月から現在まで、いなば幸朋苑として6地区で11回、マジックショー・レクリエーションボランティアを実施。

個人的に参加したボランティアも含めると、8地区で通算18回実施した。

### 4. 成果・考察

公民館ら社会協議福祉会、町づくり協議会、子ども会等の町内会から手品ボランティアの依頼が増加した。感謝状が贈られることもあり、喜びの声をいただいている。公民館を通じてボランティアの情報が他に伝わり、新たな依頼につながる等、地域との輪が広がっている。

実際に喜びの声や感謝状をいただき、度々依頼して下さる公民館もあり、地域貢献につながっていると思われる。

### 5. おわりに

平成28年度に、出前講座の活動が鳥取市にも認められ、介護予防普及啓発活動として補助金の交付が設立された。(地域において介護予防に関する学習会を企画・実施した場合：プログラム1～17、19～21が対象であり、手品ボランティアは非対象)

今後何かあったときに「こうほうえん」を頼って頂けるよう、ボランティア活動を通して地域貢献を行っていきたい。

## こうほうえん出前講座プログラム

いなば幸徳苑では「地域に開かれた 地域に愛される 地域に信頼される こうほうえん」を目指し、地域の皆さまの健康づくりをお手伝いするため、施設職員が講座を実施しています。  
皆さまが知りたい、聞きたいと思われる内容の講座について、私共職員が講師として皆様元へ伺います。

番号	プログラム名	担当
1	高齢者におこりがちな病気の予防と対策	にしまち診療所 医師
2	医学的側面から見た認知症の基礎	老健施設長 医師
3	介護保険と福祉・各種サービスについて	介護支援専門員
4	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	言語聴覚士・歯科衛生士
5	尊厳を守りながら通い合う生活を目標して ① 認知症の人に接する時のケア技術	看護師
6	② 目からウロコ排遺介護の最前線	介護福祉士
7	認知症サポーター養成	キャラバンメイト
8	菜の知識	菜摘師
9	生活の中の「強み」をICF(国際生活機能分類)で見つけましょう ～その人らしい支援のために考えること～	作業療法士
10	高齢者の食事について	管理栄養士
11	ケアマネ(介護支援専門員)の役割といろいろな支援	介護支援専門員
12	在宅介護 ① 体の動かし方	介護福祉士
13	在宅介護 ② 腰痛予防	腰痛対策委員会
14	福祉用具の上手な使い方	福祉用具専門相談員
15	褥瘡予防とフットケア	看護師
16	わたしたちのまちの地域包括ケア	介護支援専門員
17	いきいき健康体操	理学療法士・作業療法士
18	アクティビティー (マジックショー)	介護福祉士
19	終活支援	看護師
20	高齢者にやさしい介護食(やわらか食)	調理師
21	高齢になったら気をつけよう ～認知症と体調管理～	看護師

図1 出前講座プログラム

こうほうえん出前講座プログラム日程表(平成27年度)

日時	プログラム名	講師	講師	参加施設	依頼元/対象
4/21(水)	15:00～17:00	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	小倉 久美子	あ～プスター&ひとり	16 市役所 農業委員会
5/15(水)	15:00～14:30	認知症サポーター養成	毛利 圭	株式会社 イングス	11 こま色団(福和) イングスプラザ・鳥居
6/2(水)	19:00～20:00	認知症サポーター養成	小林 洋子	あび地区公民館(西野町南2-1)	22 あび地区公民館
6/10(水)	10:30～12:30	菜の知識(菜摘師とボランティア)	藤田 博之 山根 隆	城北第一の会	28 城北地区公民館
6/18(水)	10:00～11:30	認知症サポーター養成	小林 洋子 中野 一博	20	中央色団(新内) 愛の活動力委員会
6/16(水)	15:30～15:00	認知症サポーター養成	小林 洋子 中野 一博	48	
6/20(水)	15:30～14:30	高齢になつたら気をつけよう ～認知症とはどう向き合うか～	小林 洋子	鳥居地区公民館	21 西園町1丁目市民会
7/6(水)	10:30～11:30	菜の知識	菜摘師 渡邊 一 氏	大村地区公民館 民間助産院2	27 大村地区公民館
7/10(水)	10:30～11:30	菜の知識	菜摘師 渡邊 一 氏	上野地区公民館 農業委員会	13 農業委員会
7/14(水)	10:30～12:00	認知症サポーター養成	小林 洋子 中野 一博	いなば幸徳苑 歩道課	9 介護支援専門員
5/21(水)	15:30～15:00	ケアマネの役割といるいる支援	渡辺 和文 山根 隆		14
6/11(水)	〃	菜の知識	菜摘師 渡邊 一 氏		15
7/18(水)	〃	高齢者の食事について	小倉 久美子		19
9/17(水)	〃	在宅介護 ① 体の動かし方	藤田 博之 山根 隆	富島地区公民館(行徳3丁目39)	12 富島地区公民館
10/19(水)	〃	生活の中の「強み」を見つけよう ～その人らしい支援のために考えること～	佐野 裕次 山下 洋樹		13
10/19(水)	〃	福祉用具の上手な使い方	石橋 孝 氏(やまはらの) 藤田 博之		10
1/21(水)	〃	褥瘡予防とフットケア	小林 洋子		14
2/16(水)	〃	在宅介護 ① 体の動かし方	小倉 尚紀子 藤田 博之		12
6/18(水)	19:30～20:00	ケアマネの役割といるいる支援	渡辺 和文		6
6/20(水)	〃	高齢になつたら気をつけよう ～認知症とはどう向き合うか～	小林 洋子		6
7/14(水)	〃	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	岸野 幸広 藤田 博之	鳥居地区公民館(大東町下町4-4)	9 鳥居地区公民館
7/20(水)	〃	在宅介護 ① 体の動かし方	藤田 博之 山根 隆		7
6/18(水)	〃	在宅介護 ② 腰痛予防	佐野 裕次 山下 洋樹		6
6/23(水)	〃	認知症サポーター養成	石上 靖子		7
6/27(水)	10:30～12:00	高齢になつたら気をつけよう ～認知症とはどう向き合うか～	小林 洋子 竹内 聡	鳥居地区公民館	28 鳥居地区公民館
10/20(水)	17:45～18:45	健康を守りながら通い合う生活を目標して ① 認知症の人に接する時のケア技術	中野 千香子	西園町タイムセンター(西園町南15-1)	14 西園町総合福祉センター
10/29(水)	13:00～15:20	介護保険と福祉・各種サービスについて	藤田 博之 中野 一博	鳥居地区公民館	19 鳥居地区公民館
11/10(水)	10:00～11:00	認知症サポーター養成	小林 洋子	富島地区公民館	26 富島地区公民館
11/26(水)	15:00～15:30	認知症サポーター養成(認知症の基礎と予防について)	佐野 裕次・山根 隆 渡辺 和文・藤田 博之	鳥居地区公民館	42 鳥居地区公民館
12/6(水)	11:00～11:30	認知症について	藤田 博之 山根 隆	鳥居地区公民館	22 城北地区公民館
10/12(水)	15:30～15:00	認知症サポーター養成	小林 洋子 中野 一博	湖山地区公民館	66 湖山地区公民館
2/21(水)	13:30～15:00	認知症サポーター養成	渡邊 和文	農業委員会	39 農業委員会(伊予川町5)

図3 出前講座実績表(平成27年度)

## 平成29年度 地域活動推進委員会 活動指針

### 【目的】

法人理念を基に、専門知識や技術の提供や人的支援・施設提供・地域活動参加などをを行い地域に貢献し信頼および愛される施設となることを目的とする

### 【運営】

- ①開催日：奇数月(隔月)第3水曜日 14:30～15:30  
偶数月メール情報により実績予定報告その他必要事項情報交換実施 ※その他状況により召集する
- ②場 所：いなば会議室  
※その他状況により開く
- ③構成メンバー：委員会名簿に準ずる者およびその他必要に応じて召集する

### 【検討事項】

- ①地域活動実績報告  
活動内容・参加規模および参加人数(利用者、地域住民、職員)
- ②地域活動予定報告  
活動内容・活動に必要な検討事項
- ③年間行事の予定報告  
進捗状況・必要事項の検討
- ④運営に関する検討  
活動に対する改善(活動内容・問題点)  
新規活動調整
- ⑤その他

図2 地域活動推進委員会 活動指針

こうほうえん出前講座プログラム日程表(平成28年度)

日時	プログラム名	講師	場 所	参加施設	依頼元/対象
6/16(水)	17:45～18:45	高齢者の食事について ～健康食・栄養食～	小倉久美子(管理栄養士)	国府町タイムセンター(国府町南15-1)	10 国府町総合福祉センター
6/22(水)	13:30～15:20	高齢者におこりがちな病気の予防と対策	岸 清志(医師)	浜野町クラブ	17 浜野町総合福祉センター
7/20(水)	17:30～18:30	認知症サポーター養成	瀧口和史	テーマエスプレッソ 鳥居地区	25 テーマエスプレッソ 鳥居地区
7/28(水)	10:00～11:00	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	岸野幸広(言語聴覚士) 藤田博之(歯科衛生士)	鳥居地区公民館	11 西園町1丁目市民会
6/18(水)	9:30～11:00	高齢になつたら気をつけよう ～認知症とはどう向き合うか～	小林洋子	宮下地区公民館	20 宮下地区公民館
8/25(水)	17:30～18:30	認知症サポーター養成	瀧口和史	鳥居地区公民館	32 生活福祉課 認知症対応
9/21(水)	14:00～17:30 のら18時開	在宅介護 ①体の動かし方	西沢のり子(介護福祉士) 市原あゆみ(介護福祉士)	鳥居地区公民館	13 万歳コミュニケーション 介護士
9/26(水)	10:00～11:10	認知症サポーター養成	小林洋子	いなば幸徳苑 会議室	20 鳥居地区公民館 宇野小学校
11/17(水)	9:30～10:30	高齢者におこりがちな病気の予防と対策	岸 清志(医師)	宮下地区公民館	26 宮下地区公民館
1/21(土)	12:00～13:00	城北公民館マシクルエーション	種本大輔	城北地区公民館	80 城北地区公民館
3/15(水)	10:00～12:00	高齢者の食事について ～介護食の試食～	小倉久美子(管理栄養士)	ききんか会議	9 スマイルズマイル ～家族介護者の集い～
3/16(水)	10:00～11:30	認知症の暮らし方・現場の対応	寺岡真高 小林洋子	久松地区公民館	11 久松地区公民館
3/19(日)	10:00～11:00	認知症を学び地域で活かそう	竹内 聡 佐野裕次	福本大輔	福本地区公民館
3/24(水)	11:00～12:00	特色ある公民館事業 ふるさと秋葉大東 「マシクルエーション」体験	種本大輔	中ノ郷地区公民館	10 中ノ郷地区公民館
3/26(日)	10:00～12:00	行徳1区町民会 存し会 存し講座 「マシクルエーション」	種本大輔	行徳区	20 行徳区町民会 存し会

図4 出前講座実績表(平成28年度)

こうほうえん出前講座プログラム日程表(平成29年度)

日時	プログラム名	講師	場 所	参加施設	依頼元/対象
5/17(水)	10:00～12:00	褥瘡予防とフットケア	中野千香子 村田洋子	鳥居地区公民館	9 スマイルズマイル ～家族介護者の集い～
5/28(金)	17:45～18:30	菜の知識マシクルエーション	藤田博之	西園町タイムセンター(西園町南15-1)	15 西園町総合福祉センター
6/18(金)	10:30～11:30	マシクルエーション	種本大輔	福本地区公民館	32 福本地区公民館
6/17(水)	10:00～11:30	認知症サポーター養成	佐野裕次 藤田博之	鳥居地区公民館	16 福本地区 人権啓発協議会
7/10(水)	13:30～15:10	在宅介護(体の動かし方、腰痛予防、福祉用具の上手な使い方)	山根 隆 石上 靖子	カワノ公民館	20 鳥居地区公民館
7/26(水)	11:30～12:00	高齢者会健康講座(手話)	種本大輔	鳥居地区公民館	28 鳥居地区公民館
8/3(水)	17:30～18:10	鳥居地区朝読会 マジックショー	種本大輔	鳥居地区公民館	100 鳥居 町づくり協議会
8/3(土)	19:20～20:00	富島地区「健診祭」	種本大輔	鳥居地区公民館	22 鳥居町富島地区公民館
6/18(水)	10:30～11:30	中ノ郷公民館「マシクルエーション」体験	種本大輔	中ノ郷地区公民館	13 中ノ郷地区公民館協議会
6/18(金)	18:30～17:30	行徳1区 子ども講座	種本大輔	行徳区	27 行徳区 子ども会
10/10(水)	13:30～15:00	認知症の基礎と予防	竹内 聡 佐野裕次	佐野町 鳥居地区公民館	14 豊田 真由美 様
10/19(水)	9:30～10:45	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	岸野幸広 藤田博之	宮下地区公民館	19 宮下地区公民館
10/29(水)	14:30～14:40	鳥居地区公民館 マシクルエーション	種本大輔	鳥居地区公民館	60 鳥居地区公民館
10/29(水)	13:00～14:30	大東地区公民館 マシクルエーション 体験講座	瀧口和史 小倉久美子	鳥居地区公民館	36 鳥居地区の住民
10/16(水)	10:00～11:45	認知症サポーター養成	中野千香子 長谷川洋子	新いなば幸徳苑 2階3階公民館	12 新いなば幸徳苑 入居者・近隣
1/21(土)	14:00～14:30	いきいき健康体操	渡辺和文	宮下地区公民館	7 宮下地区公民館
2/21(水)	15:00～15:30	健康のつくり方	西山大介 寺岡真高	中野千香子	14 穴吹コミュニティセンター 高齢者・近隣
3/23(水)	10:00～11:30	健口づくりと飲みこみ生活 ～口は生命の源～	岸野幸広 藤田博之	福本地区公民館	5 福本地区公民館 宇野小学校
3/14(水)	10:00～11:30	調理実習	小倉久美子	スマイルズマイル	9 介護介護者の集い

図5 出前講座実績表(平成29年度)