

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

高齢者向け地域支え合い事業

シルバーカフェ

安曇野

(2017年4月開設)



開設の動機

- それまで介護予防のデイサービスの職員をしていた私は、超高齢化が進む現在、健康寿命をできるだけ伸ばし、元気で生き生きとした生活を送って欲しいと願っていた。
- しかし介護予防は地域に任せられデイサービスがなくなった。うつや寝たきりにならないためにも介護予防が大切なのにそれができなくなってしまったことは本当に残念だった。
- 高齢者がいつでも立ち寄れて、介護予防のメニューを提供できる場所が必要と感じた。
(開設に向けて私は健康運動実践指導者の研修、受験をし資格を取得した)
- それまで安曇野市には常設サロンは無く、どのように運営したらよいか模索していた時、松本市沢村のシルバーカフェを知った。その会員になって運営のノウハウを教えていただくことができた。
- 資金がなかったので自宅を開放し、常設サロンとして開設することにした。

元気づくり支援金を活用しての事業

1. チラシの作成、新聞折り込み
2. 講座の講師謝礼
3. 「生き生きうたごえカフェin安曇野」の実施
4. 健康達人手帳の作成

1. チラシの作成、折込

元気づくり支援金事業に選定していただき運営できたことは、地域の方々への信用もでき、問い合わせもたくさんいただくことができた。
現在の会員は 333名。本年度はコロナ渦のため、PRは一切せず、会員のみの運営をしている。



講座は

月に12~13企画、(開設当初は5講座)

プロの先生や会員の方に講師を務めていただき実施した。
支援金で講師に謝礼をお支払いすることができたので、充実した講座内容となり、
参加者は毎月の企画を楽しみに繰り返し参加している。

ストレッチ



健康教室



みんなで歌おうフォーク&ポピュラー



大人のぬり絵



おやつ作り



手芸



初心者マーじゃん教室



オカリナ



生き生きうたごえカフェin安曇野

公民館を借りて、各講座の発表会を実施
参加者250名以上

(手話歌)

(ストレッチ利用者のエアロビクス)



(歌唱)



(JJB MSKITO BAND)



(お箏)



(オカリナ)



(絵手紙)



(大人のぬり絵)



健康達人手帳

手帳には健康状態やその日にあった良いことのみを記入する欄を設けた。(物事を前向きに考えることは、うつ予防改善になる) 毎日記入している方もいれば利用日のみの方もいるが、利用日には必ず持ってきていただいている。会員の証のようにになっている。



お薬	交流・会話	今日のラッキーや得したこと
通 <input type="checkbox"/> 軟便 れ] <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
通 <input type="checkbox"/> 軟便 れ] <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
通 <input type="checkbox"/> 軟便 れ] <input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり <input type="checkbox"/> 笑い	
通 <input type="checkbox"/> 軟便	<input type="checkbox"/> お出かけ <input type="checkbox"/> おしゃべり	

継続実施事業計画

事業名	高齢者向け地域支え合い事業	団体名	シルバーカフェ安曇野
1年目 (2017年度)	<ul style="list-style-type: none"> ・シルバーカフェが地域に開設したことを知っていただく。 チラシ、ホームページによる宣伝 ・イベントの告知（チラシ、新聞記事）と実施 ・健康体操（ストレッチ）、脳トレ、お茶を飲みながらの談笑 ・健康達人手帳の作成と利用 	<p>地域の方々にシルバーカフェを認知していただき、気軽に利用していただくことで、利用者の外出機会が増え、仲間ができる。</p> <p>健康達人手帳の利用により自分を振り返るきっかけになり、利用者は心の健康を意識するようになる。</p>	
2年目 (2018年度)	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞記事、チラシホームページによる事業内容の告知や効果、事業報告 ・健康体操（ストレッチ）、脳トレ、お茶を飲みながらの談笑 ・生き生きうたごえカフェの実施（5/27 参加者 200 余名） 	<p>新聞記事により地域外の方も利用するようになり、付き合いの輪が広がる。（利用者は前年の2割増し）</p> <p>イベント参加に積極的になる。</p> <p>参加者から指導者になる方が増える。</p>	
3年目 (2019年度)	<ul style="list-style-type: none"> ・新聞記事、チラシホームページによる事業内容の告知や効果、事業報告 ・健康体操（ストレッチ）、脳トレ、お茶を飲みながらの談笑 ・利用者の希望によるイベントの実施 (市の出前講座、消防署、病院関係者など専門家の講座) 	<p>リピーターが増え仲間の輪が広がってカフェ以外の場所での趣味の集まりやボランティア活動が行われるようになる。</p> <p>シルバーカフェやうたごえカフェでの発表など社会参加が盛んになる。</p> <p>シルバーカフェは高齢者の安心した居場所になる。</p>	
<p>【事業の到達点・目標】</p> <p>シルバーカフェが高齢者の安心した居場所となり、そこでできた仲間と進んで社会参加して、いきいきとした生活を送れるようになる。</p> <p>【事業の継続に向けた取組】</p> <p>利用者おひとりおひとりを大切に、繰り返し通ってきていただけるようイベントの継続と利用者への声掛けをする。</p> <p>楽しんで参加していただけるイベントを企画したり、興味のあることをお聞きして計画・実施していく。</p>			

利用者実績数

- 2017年度・・・1726名
- 2018年度・・・2355名
- 2019年度・・・2099名

3年目には利用者も安定し、毎月繰り返し通っていただけるようになった。
入会時に他人への誹謗中傷はしないことを会員の規則としてお伝えしていて、
新規の利用者も打ち解けやすい雰囲気を作るようにしている。

2020年2月後半からはコロナ渦のために中止にしなければならない講座があったり、
利用者も基礎疾患をお持ちの方は利用を控えるようになって、
利用者数は伸びなかった。

• 事業の成果 (事業総括書より抜粋)

- ①利用者は毎月のイベントを楽しみに繰り返し通って来るようになり、友達もできて気軽に立ち寄れる場所になっている。
- ②歌ったり作品作りや麻雀などをすることで、脳を活性化させ認知症の予防にもつながっている。
- ③ストレッチや健康教室に参加することで、「つまずかなくなった」「正座できるようになった」などの声が聞かれるようになった。
- ④カフェで仲良くなった者同士でカフェ以外で集まったり、施設へのボランティア活動に出かけていくようになり、社会参加も積極的にできるようになった。

• 今後の課題等

- 今年度はコロナ渦にあり、4/18～5/31までは完全休業をした。
- 本年度の「生き生きうたごえカフェin安曇野」も中止した。
- 6月からはPR活動も全くせず、人数制限、飛沫感染予防をして既会員のみで通常営業をしている。
- ここへ来ると元気になれるとおっしゃる方がたくさんいるので、私もその言葉に元気をいただける。
- 支援金がなくなり、チラシ作りや講師謝礼はできないけれど、利用料で賄える範囲で無理をせずにカフェを運営していこうと思っている。(ボランティアでやっていただける講師に引き続き指導をお願いしている)
- コロナ渦が収まったら、新聞にイベント情報の掲載依頼をしたり、安曇野市との連携を取りながら利用者に喜んでもらえるイベント企画をしていきたい。

ご視聴ありがとうございました

