

宮崎市

「通いの場」応援ブック



健康アップ



幸せアップ



きずなアップ

令和5年9月版

宮崎市 地域包括ケア推進課

「通いの場とは」

通いの場とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいつくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所です。

（「厚生労働省ホームページ」より引用）

通いの場は、単に介護予防をする体操等の場だけでなく、地域の居場所です。

「地域に通いの場が必要な理由」

高齢になり、運転免許を返納すると行動範囲が限られてきます。徒歩圏内に通いの場があれば、お住まいの地域で住民同士の交流を続けることができます。

介護保険制度が始まって20年以上が経過しましたが、介護保険サービスを利用し始めたからといって、地域との繋がりが不要になるわけではありません。デイサービスに通いながらも、地域住民と一緒に地域行事に参加したり、体操等に取り組むなど交流を続けている通いの場もあります。地域住民は、年代や身体状況、家族構成や生活習慣もさまざまですが、互いに助け合い、協力しあうことで、いくつになっても安心して暮らし続けることができる地域となります。

また、いざという時に、近くに住む住民同士で支えあうことのできる地域であるためには、どのような方がどこに住んでいて、どのような手助けが必要か、住民同士が知っていることが大切です。そのためには、普段から顔なじみの関係を築いておく必要があります。通いの場では定期的に地域の住民同士が顔を合わせ、一緒に体操や趣味活動等に取り組むことで、自然と顔なじみの関係を築くことができます。

このように、高齢者の通いの場は、参加者一人一人の介護予防だけが目的ではなく、安心・安全な地域づくりにおいても重要な役割を担います。

もくじ

続けるために大切なこと・・・・・・・・・・・・・・・・P. 4

1 グループ名を決めましょう・・・・・・・・・・・・P. 5

2 活動頻度を決めましょう・・・・・・・・・・・・P. 5

3 年間計画を立てましょう・・・・・・・・・・・・P. 5

4 保険について・・・・・・・・・・・・・・・・P. 8

5 会費について・・・・・・・・・・・・・・・・P. 8

6 助成について・・・・・・・・・・・・・・・・P. 8

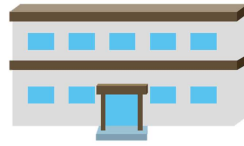
7 係を決めましょう・・・・・・・・・・・・P. 9

参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・P. 11

様式・・・・・・・・・・・・・・・・P. 19

続けるために大切なこと

- ① やる・やらないは最終的に住民自身が決める



- ② 最低限のルール(約束ごと)を決める

無理やい

飲酒

NG

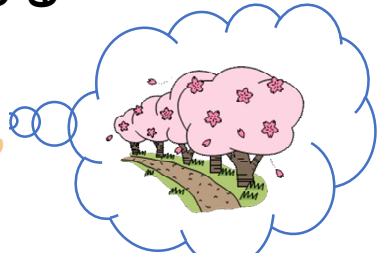
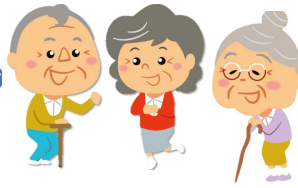
たばこ

押し付け

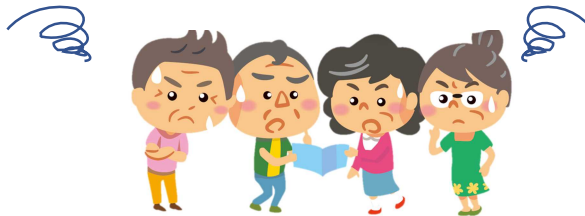
仲間はすれ



- ③ 住民同士で考え、話し合い、自由な発想で活動する



- ④ 課題は、まず自分たちで話し合い、解決することを心掛ける



- ⑤ 行政や地域包括支援センターから得られる情報も参考にする



- ⑥ できる人、やれる人だけに頼らない



1 グループ名を決めましょう

2 活動頻度を決めましょう

3 年間計画を立てましょう

年に1回、参加者全員で話し合っ、翌年度の活動計画を立てましょう。

「次は何をするか」とその都度、話し合うよりも、年度末や年度初めに、1年間の活動をあらかじめ決めておくことで、無理なく続けることができます。

また、外部の方に講師を依頼する方法もあります。外部の方に依頼する際は、伝えたはずのことがうまく伝わっていなかったり、依頼内容をお忘れのこともあります。電話で依頼する場合は、P. 21「お願いシート」を使うと簡単で確実です。記入した「お願いシート」は電話で依頼したことの記録にもなります。

《例 1》

健幸運動指導員の派遣を依頼する（年 1 2 回かつ月 1 回上限）

《例 2》

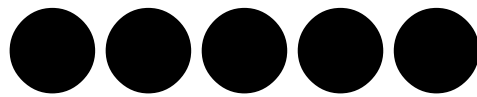
協定先事業者等に講師を依頼する

《例 3》

市政出前講座や、夢創り人、ボランティアを依頼する

《例 4》

自分たちで体操や趣味活動、茶話会を行う



さて、今年は

令和 5 年度 「 あつまろ会 」 活動計画書

毎月第(2)・(木)曜日(13:00 ~ 14:30)

場所 (○○集会所)

開催日	内容	備考
4月14日(木)	出前講座(いきいきわくわく花講座)	材料費 円
5月12日(木)	絵手紙交換	○○さん
6月 9日(木)	ホウ酸団子づくり	材料費100円
7月14日(木)	夢創り人()	講師:
8月 - 日(-)	お盆休み	
9月 8日(木)		
10月13日(木)	出前講座(ニュースポーツを楽しもう)	運動できる服装
11月10日(木)		
12月 - 日(-)	年末年始休み	
1月12日(木)	運動(○○デイサービスセンター)	一人 円
2月 9日(木)		
3月 9日(木)	花見(○○公園)	弁当は各自持参

何をしよう！？



「出前講座」に花講座があるね。

材料費って書いてあるけど、いくら位なんだろう？

レクリエーションとか、音楽とかの講座をしてくれる

「夢創り人」っていう人たちがおるらしいよ。

ガイドブックっていうのがあって、100人以上載ってるんだって！

「出前講座」って、いろいろあるっちゃね。

秋は運動するのにいい季節やし、無料やし

「ニュースポーツを楽しもう」っていうの、おもしろそうじゃない？

正月明けは運動せんといかん。

「協定先事業所」に頼めば、有料やけど

専門の先生たちが来て 体操やらしてくれるらしい。

この金額やったら、一回きりじゃなくて

2、3回頼んだらどうやろうか。

4 保険について

加入しなくても活動はできます。その場合、ケガや事故の際は、参加者自身の保険等に対応することになります。

また、宮崎市社会福祉協議会では、孤立化防止を目的とした地域の誰でも参加できる居場所「ふれあいサロン」を推進しています。活動目的と内容を審査のうえ、ふれあいサロン登録となった際には「ふれあいサロン・社協行事傷害補償」に加入することができます。

5 会費について

集めなくても活動はできます。

会費を集める際は、いくらずつにするか、何に使うのか、口座を開設するか、誰が管理するか等を決める必要があります。

6 助成について

地域によっては、自治会等から助成金が出ているところもあるようです。

また、宮崎市社会福祉協議会のふれあいサロンに登録すると、2年間、補助金を受けることができます。(初年度2万円、2年目1万円)。

「4 保険について」、「6 助成について」の詳細は、

宮崎市社会福祉協議会 福祉課 地域福祉係 Tel: 52-5131

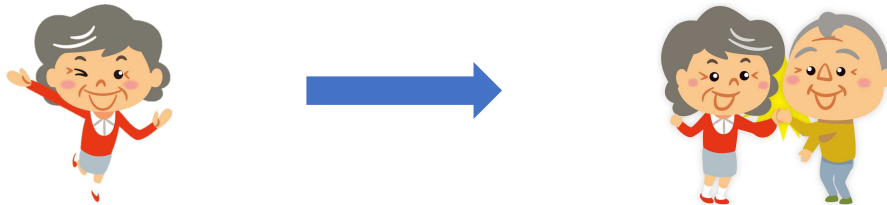
までお問い合わせください。

7 係を決めましょう

リーダー的存在の人がいると、参加の声掛けや準備が上手くすすみます。

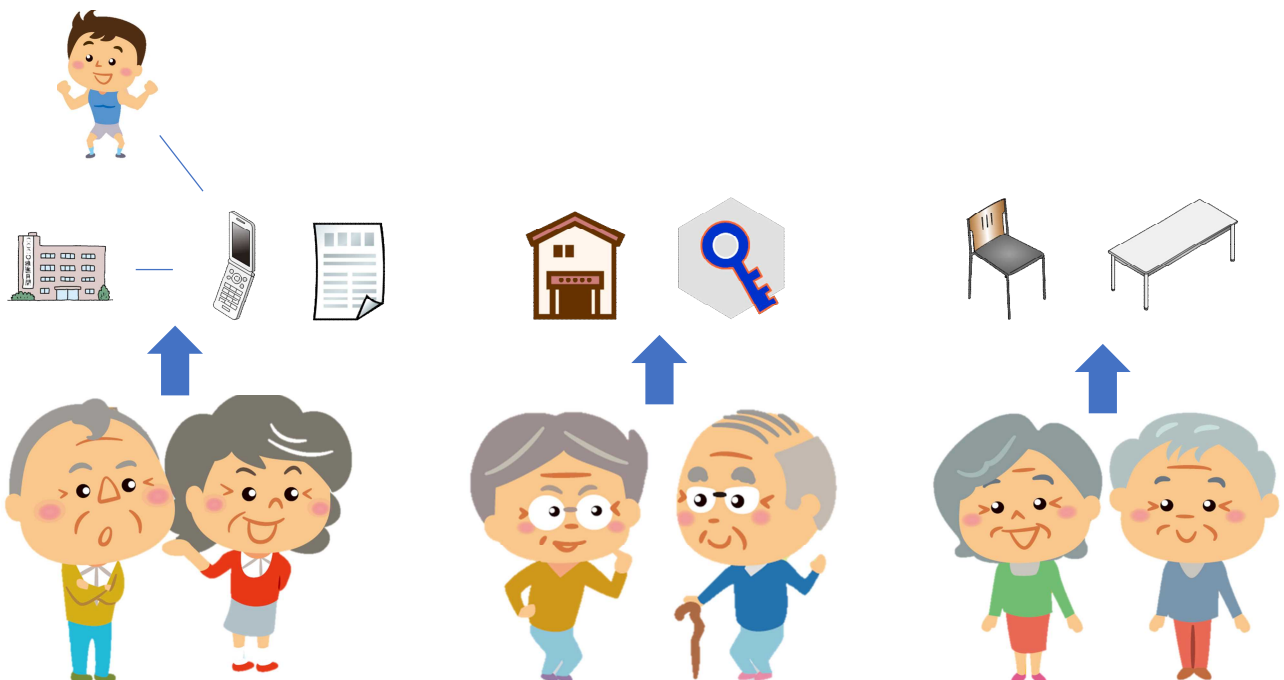
一方で、他の参加者が受け身になってしまいます。そうすると、できる人だけに負担がかかるばかりでなく、その人がいなくなった時に、続けることができず、通いの場が消滅してしまいます。

リーダーを決める際には、副リーダーを決めて、
2人以上で協力しあうことがポイントです。



また、リーダーを決めずに「鍵開け閉め係」、「机椅子の準備係」、「講師との連絡係」、「市との連絡係」、「参加者への連絡係」、といったように、係をいくつか決めて、やらなければならないことを何人かで分担したり、当番制にすることもおすすめです。

普段から協力しあっておくと、特定の人に負担がかかることもなく、参加者の一体感も高まります。



参考資料

～協定先一覧・講師依頼の手引き～

●主な依頼先 ※地域によっては、ここに掲載しているもの以外にも、講師を

	健幸運動教室 (P. 14~15)	協定先 (P. 16~18)
概要	宮崎市が養成した健幸運動指導員が運動をする90分間の運動教室です。	宮崎市と「通いの場応援協定」を締結した介護事業者等のスタッフに運動や講話を依頼することができます。
実施内容	宮崎いきいき健幸体操(90分) 県立看護大学と宮崎市が共同開発した「宮崎いきいき健幸体操」を、転倒予防から認知症予防、持久力向上、有酸素運動などの11種類のメニューから参加者に合わせて構成します。	運動を中心に60~120分程度行います。 希望に応じて、口腔、栄養、認知症予防といった介護予防の講話なども行います。
対象	概ね65歳以上の方、15名程度以上	概ね65歳以上
講師謝金	年12回までは講師謝金を市が負担	協定先毎に異なる
依頼方法	1年間の日程(月1回・年12回上限)を依頼書に記載し、地域包括ケア推進課へ提出	各協定先の連絡先へ直接電話で依頼 (電話での行き違いを防ぐため、最終ページの「講師 お願いシート」を使いましょう)
留意点	※曜日と時間は原則、固定してください。 ※指導員のご指名には応じられないことをご了承ください。	※各事業者毎に注意点がありますのでご確認ください。 ※依頼した日の1週間前に再確認のお電話をしてください。
問い合わせ	宮崎市 地域包括ケア推進課 21-1773	各協定先 (P. 17. 18)

できる民間会社や医療機関等があります。

市政出前講座（別紙）	夢創り人（別冊）
<p>市の職員や市から依頼した講師が伺い、講座を開催します。</p> <p>原則として、平日の午前10時から午後9時までです。</p>	<p>「夢創り人」とは、趣味や特技、資格などを活かして地域の方々に教えたり、技を披露する”生涯学習ボランティア”として登録された方々です。</p> <p>「夢創り人」ガイドブックには、さまざまな分野の40以上の団体と100名以上の個人が掲載されています。</p>
<p>市政のしくみ、まちづくり、くらし、安全、防災、制度、健康、文化、環境など、さまざまな分野で約100種類の講座があります。（別紙参照）</p> <p>1回2時間以内で行います。</p>	<p>生活、体操、レクリエーション、演劇、工芸、娯楽、音楽、料理など。</p>
<p>宮崎市在住の概ね10人以上の団体・グループなど</p>	<p>宮崎市在住の方のみ、5人以上の団体・グループなど</p>
<p>原則として無料 材料等の負担がある場合有</p>	<p>3,000円～5,000円 （講師によって異なる）</p> <p>※材料費等が必要な講座もあります。 ※条件により無料となる講座もあります。詳しくは、下記問い合わせ先にご確認ください。</p>
<p>①各講座の担当課へ電話し、希望講座名や参加人数等を伝える。</p> <p>②参加申込書を担当課に提出する（持参、郵送、ファックス）</p>	<p>「夢創り人」市民出前講座申込書を提出（持参、郵送、ファックス）</p>
<p>※実施後、2週間以内に担当課へ報告書を提出してください。</p>	<p>※講師毎に注意点がありますのでご確認ください。 ※依頼した日の1週間前に再確認のお電話をしてください。</p>
<p>各担当課（別紙参照）</p>	<p>特定非営利活動法人 みやざき子ども文化センター 61-7590</p>

1. 健幸運動教室(宮崎いきいき健幸体操・90分)

(1) 健幸運動教室(派遣日)

月1回(年間12回)を上限とし、健幸運動指導員が宮崎いきいき健幸体操を90分間行います。

(2) 「健幸運動指導員」と「サポートナース」

【健幸運動指導員】

宮崎市が養成した、宮崎いきいき健幸体操を指導する運動指導員です。

【健幸サポートナース】

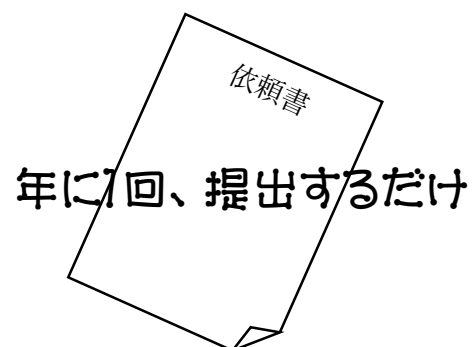
運動中の参加者の見守りと運動指導を補助する看護師です。

(3) 依頼方法

まずは、地域包括ケア推進課(Tel:21-1773)へお電話ください。「健幸運動教室講師派遣依頼書」をお渡ししますので、開催日や団体名、場所等を記入し、提出してください。

毎年3月頃に、4月から担当する指導員・サポートナースの情報をお知らせします。(年度途中の場合は、決まり次第お知らせいたします)

2年目以降は、毎年12月頃に翌年度の「健幸運動教室講師派遣依頼書」が送られてきます。



(4) 健幸運動教室(自主日)

●「宮崎いきいき健幸体操」のDVDやCD、パンフレット等を使って自分たちで「宮崎いきいき健幸体操」を行う日です。

自主日を行う団体には無償でDVDやCD、パンフレット等を配付します。

●担当する指導員が「自主日トレーニング」を行うこともできます。

希望する団体へは自主日の実施方法を実践的にアドバイスします。

参 考

「自主日」に指導員を呼びたい場合は、指導員に直接依頼してください。その際、指導員への謝金は自主グループの負担となります。

謝金の金額や支払い方法は指導員と自主グループとで直接交渉してください。

指導員と自主グループの間で決定した事項については、市は関与できませんので、行き違いや後々のトラブルのないよう、両者で十分に確認してください。

【参考】宮崎市が負担する謝金 健幸運動指導員・1回につき3,500円

サポートナース・1回につき2,000円

2. 協定先や協力団体に出張講座を頼む(有料)

(1回90分から120分)

(1) 協定先や協力団体と出張講座

協定先とは、介護予防の実績があり、宮崎市と「通いの場応援協定」を締結している事業者等です。

協力団体とは、「多様な介護予防の効果検証事業」で有識者で構成される「効果検証委員会」において、一定の効果が見込まれ、安全に実施できることが確認された団体です。

出張講座とは、協定先や協力団体が実施する、運動・口腔・栄養・認知症予防などの介護予防に関する講座です。時間は、1回あたり90分から120分で、そのうち約60分は運動をします。

(2) 出張講座の費用

協定先によって、1人あたりの参加費や最低参加者人数が決まっています。

次ページ以降の一覧でご確認ください。

当日、参加者全員が講師へ現金で参加費を支払います。


前の回の終了時に、参加者同士で確認しましょう。


次は、〇月〇日〇曜日の〇時から、●●へ体操を依頼しています。

当日、参加費1人××円を集めますので、忘れないようにしましょう。



「通いの場応援協定」 協定先一覧

1. 株式会社 未来図 Labo		電話:050-5364-2173	
	<p>リハビリ専門職がお伺いします。運動、口腔、栄養、認知症について、正しい知識を手に入れて、今後の取り組みに活かしていきましょう。人生100年時代を乗り切る、身体とポジティブな心を手に入れましょう!</p>		
1人あたりの参加費	500円	最低参加人数	5人以上
参加者準備物	動きやすい服装、 タオル、飲料	時間の目安	1.5時間程度
対応できる地域	東大宮店:中央東、小戸、大宮、東大宮、楳 神宮店:中央東、中央西、小戸、大宮、東大宮 加納店:大淀、赤江、本郷、清武		

2. 株式会社 ケイメイ		電話:62-3121	
	<p>介護予防に必要な運動・口腔・栄養・認知症予防の知識や運動を提供します。</p> <p>運動…自宅のできる自体重トレーニング・簡単ストレッチ 口腔…オーラルフレイルって何?(講座)・口腔体操 栄養…フレイルと低栄養の関係性(講座) 認知症予防…認知症予防のために(講座)・認知症予防体操</p>		
1人あたりの参加費	500円	最低参加人数	5人以上
参加者準備物	シューズ、タオル、 飲み物	時間の目安	1時間程度
対応できる地域	大塚・大塚台・生目・生目台・小松台 大淀・北・小戸・中央西・大宮		

「通いの場応援協定」 協定先一覧

3. 一般財団法人 潤和リハビリテーション振興財団

電話:47-3434

参加者全員が、覚えやすく、安全かつ簡単にできる運動を指導いたします。
 立ったまま、椅子に座ったまま、寝たままなど参加者それぞれのお体の機能に
 合わせ、実施しやすい姿勢で継続できる方法を提案していきます。

口腔・栄養・認知症についての講座も可能です。さまざまな医療専門職がい
 ますので、ご要望に合わせて対応できます。 ご相談ください。

1人あたりの参加費	無料	最低参加人数	5人以上
参加者準備物	運動の際は、身体を 動かしやすい服装	時間の目安	90分程度
対応できる地域	宮崎市内全域		

4. 株式会社 エマージェン스ケア910

電話:78-0910





次の5つの内容からお選びいただけます。

- ①<栄養>自分のカラダの栄養と筋量バランスを知ろう inbody 検査 & 大塚製薬提供フレイル予防豆知識栄養指導(大塚製薬業務提携)
- ②<口腔>知っているようで知らない! ? 本当に怖い口腔フレイルと知って欲しい!! 口腔ケア ごとう歯科後援
- ③<運動>みんなでやってみよう!! ヨガストレッチとフットケア
- ④<運動>自分の姿勢を知ろう科学的写真検査 articularshot とお家でできる運動指導
- ⑤コロナでさらに増えた?! 浮趾・巻き爪予防と転倒予防!! あなたは出来ていますか? 理学療法士 & 巻き爪補正技術者が教える正しい爪の切り方

1人あたりの参加費	2,200円	最低参加人数	12人以上
参加者準備物	上記記載	時間の目安	1時間程度
対応できる地域	宮崎市全域		

「多様な介護予防の効果検証委員会」において 効果や安全性が検証された協力団体

1. MSC(宮崎シニアクラブ)		電話:090-4358-8777	
	<p>下肢トレーニングになるタップダンスを座って行います。無理のないメニューで立位まで進めます。</p> <p>懐メロやオールディーズの曲でシニアの方も楽しく続けることができます。</p> <p>専用の靴が無くて、捨ててもいい靴を持参すれば、靴底に金具を取り付けて、音を出すことができます。</p>		
1人あたりの参加費	500円	最低参加人数	5人以上
参加者準備物	タオル、飲み物、動きやすい服装	時間の目安	1時間程度
対応できる地域	宮崎市全域		

2. NPO・みやざき健康体操指導研究会		電話:090-2510-7903	
	<p>いきいき長生き健康寿命の延伸を目指します。加齢による痛みの解消や身体機能の低下を予防するプログラムで常に脳活動を忘れず楽しく体操を楽しみます。</p> <p>参加人数や実施時間、参加費用、対応地域については、ご相談に応じます。</p> <p>下の項目に記載している参加者準備物の他に室内運動靴、あれば5本指ソックスをご準備ください。</p>		
1人あたりの参加費	500円	最低参加人数	8人以上
参加者準備物	タオル、飲み物、運動が出来る服装	時間の目安	1.5時間程度
対応できる地域	宮崎市内全域		

「多様な介護予防の効果検証委員会」において 効果や安全性が検証された協力団体

3. わくわく元気運動協会

電話:090-6294-2567



「笑って毎日過ごす」ために役立つ体操を行います。

内容・座位・立位での機能改善体操

- ・脳トレ
- ・ヨガ療法
- ・笑いヨガ
- ・ソーラン節

参加者のご希望に合わせた安全で簡単で効果的な運動を提供します。

1人あたりの参加費	500円 ※要相談	最低参加人数	8人以上
参加者準備物	タオル、飲み物、 動きやすい服装	時間の目安	1.5時間程度
対応できる地域	宮崎市全域		

様式

コピーしてお使いください。

令和 年度 「 」 活動計画書

毎月第()・()曜日(; ~ ;)

場所 ()

開催日	内容	備考
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		
月 日()		

※ 月2回以上活動する場合は、2枚使いましょう。

「講師 お願いシート」

「通いの場応援ブック」を見て電話しました。

①地区 ②グループ名 ③自分の名前
（ ）地区の（ ）の（ ）です。

④日にち ⑤時間
（ 月 日 曜日）の（ 時）から、

⑥場所
（ ）で出張講座をお願いしたいのですが、
お願いできますか。

⑦参加予定人数
当日は、（ 人）集まる予定です。

⑧参加費
参加費として、（一人 円）ずつを当日お支払いします。

よろしくお願いします。

依頼の記録

電話した日	年 月 日（ ）	時ごろ
電話した人		
相手方(担当者)		
電話番号		

※ 1週間前に、再度、確認の電話をしましょう。