

通いの場の類型化について

(Ver.1.0)



2021（令和3）年8月

目 次

第 1 章 通いの場の類型化について..... 3

1. 類型化をするにあたって..... 4

2. 通いの場の類型化..... 5

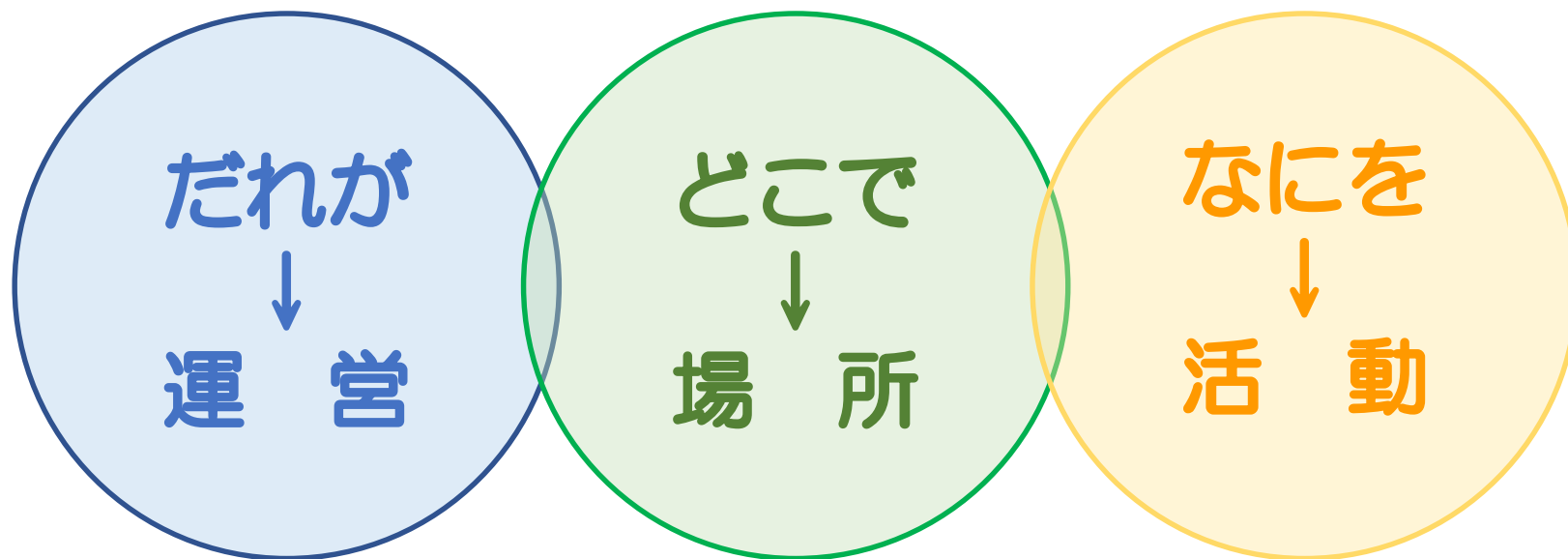
第 2 章 通いの場の事例について..... 6

1. 通いの場事例一覧..... 7

第1章 通いの場の類型化について

1. 類型化をするにあたって

今回の類型化は、以下の3つの視点から類型化を行った。



2. 通いの場の類型化

運営 ※	場所	活動
住民個人(有志・ボランティア等)	個人宅・空き家	体操(運動)
住民団体(自治会、NPO法人等)	公民館・自治会館・集会所	会食
行政(介護予防担当部局)	公園	茶話会
行政(介護予防担当部局以外)	農園	認知症予防
社会福祉協議会	学校・廃校	趣味活動
専門職団体	医療機関の空きスペース	農作業
医療機関(病院、診療所、薬局等)	介護関係施設・事業所の空きスペース	生涯学習
介護関係施設・事業所	店舗の空きスペース・空き店舗	ボランティア活動
民間企業		就労的活動
		多世代交流

※住民以外が運営する場合でも、住民が主体的に取り組むことに留意すること

＜「通いの場」の捉え方＞ 上記の類型化も参考に、

- ① 介護予防に資すると市町村が判断する通いの場であること
- ② 住民が主体的に取り組んでいること
- ③ 通いの場の運営について、市町村が財政的支援を行っているものに限らないこと
- ④ 月1回以上の活動実績があるもの

「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会取りまとめ」を踏まえ、明確化する範囲

なお、類型化で示しているものは例示であり、多様な通いの場の取組が展開されるよう、今後も先進的な事例等を参考に更新予定

第2章 通いの場の事例について

※新型コロナウイルス感染症流行前の取組も含みます。
参考とされる際は、感染対策に配慮して取り組むようにお願いします。

1. 通いの場事例一覧

通いの場	運営	場所	活動	頁
宮城県大河原町 介護予防教室	介護関係施設・事業所	介護関係施設・事業所の空きスペース	体操（運動）／認知症予防／趣味活動	8
千葉県流山市 高齢者ふれあいの家	住民個人／住民団体／医療機関（病院、診療所、薬局等）／介護関係施設・事業所／民間企業	個人宅・空き家／公民館・自治会館・集会所／医療機関の空きスペース／介護関係施設・事業所の空きスペース／店舗・空き店舗	体操／茶話会／認知症予防／趣味活動／ボランティア活動／多世代交流	9
東京都あきる野市 ふるさと農援隊	行政（介護予防担当部局）	農園	体操（運動）／農作業／多世代交流	10
神奈川県大和市 健康遊具体験会	行政（介護予防担当部局・介護予防担当部局以外）	公園	体操（運動）	11
新潟県新潟市 地域の茶の間	住民団体	個人宅・空き家／公民館・自治会館・集会所／店舗・空き店舗	体操（運動）／会食／茶話会／趣味活動／農作業／多世代交流	12
岐阜県各務原市 はたけサロン	行政（介護予防担当部局・介護予防担当部局以外）	農園	農作業／多世代交流	13
愛知県豊明市 まちかど運動教室	民間企業	公民館・自治会館・集会所／店舗・空き店舗	体操（運動）／認知症予防	14
滋賀県近江八幡市 近江八幡おやじ連	住民団体／社会福祉協議会	公民館・自治会館・集会所／店舗・空き店舗	体操（運動）／会食／趣味活動／ボランティア活動／多世代交流	15
滋賀県栗東市 栗東100歳大学	行政（介護予防担当部局）・民間企業	公民館・自治会館・集会所	生涯学習	16
大阪府大東市 大東元気でまっせ体操	住民個人／住民団体／民間企業	自治会館・集会所／医療介護施設・民間企業の空きスペース	体操	17
兵庫県神戸市 介護予防カフェ	住民個人	個人宅・空き家／公民館・自治会館・集会所／介護関係施設・事業所の空きスペース	体操（運動）／茶話会／趣味活動	18



宮城県大河原町

デイサービスを活用した住民主体の介護予防教室



POINT

- ① 高齢者の状態が変わっても、変わらない“場”が提供できるデイサービスを活用した介護予防教室。
- ② リハビリ専門職が介護予防教室へ出向き、ADLを評価し利用者本人に応じた助言を実施。
- ③ 介護予防教室参加者は『わたしの手帳（介護予防手帳）』を活用。
- ④ 住民主体の通いの場を充実させるため、専門職から学ぶボランティア育成プログラム。

Data(2020年3月1日現在)

総人口	23,693人
高齢化率	27.3%
第7期介護保険料 基準額（月額）	3,900円

概要

デイサービスの定員空き枠を活用して実施する個別方式による介護予防教室は大河原町独自の取組である。町内に12か所あるデイサービス事業所のうち、6か所と委託契約を結び週1回開催している。介護予防教室では、運動やストレッチ、機能訓練、脳トレをはじめとした認知症予防活動、趣味活動、レクリエーション、季節のイベントなど、各教室ごとにさまざまなプログラムが用意されており、必要時にはリハビリ専門職が出向きADL評価を行っている。

教室利用者には、本人・地域包括支援センター職員・デイサービス職員とで『わたしの手帳（介護予防手帳）』を作成し、活用してきた。介護予防手帳については、リハビリ専門職から、地域包括支援センター職員、デイサービス職員、ボランティアが生活行為向上の考え方の助言を受けている。

この介護予防教室のメリットの1つに、要介護認定から改善し、要支援認定、非該当になっても、また反対に、非該当から要支援等になったとしても、継続して同じ場所に通えるという点があげられる。環境の変化に適応しにくくなるという高齢者の特性に応じた取組だ。この、いわば「デイサービスの空き」を活用した取組は、あくまで町が場と人のつなぎは行うが、利用者（町民）とデイサービス（事業者）が主体となり実施している取組といえる。



この取組に加え、住民主体の通いの場についても、充実・継続的な拡大に向け、介護予防ボランティアの育成に取り組んできた。全9回の養成講座で、うち1回は介護予防教室などでの実習を行うほか、認知症サポーター養成講座も兼ねている。各プログラムの講師は、県理学療法士会や県作業療法士会、社会福祉協議会などが務める。

これまでの「介護予防サポーター」から、“仲間”というイメージの“メイト”を使い、「はつらつメイト」に名称を変更。はつらつメイト養成講座終了後は、メイト自身が運営する通いの場等で活躍しており年々活動の場を増やしている。

効果

はつらつメイト養成講座（当時は、介護予防サポーター養成講座）は平成27年度から開始した。養成講座終了後は、既存の通いの場で活躍するほか、保健師のバックアップのもと、大河原町オリジナルのこつこつ体操のほかロコモ体操を中心にした自主的な通いの場を週1回開催している。

開催年度	養成数	活動数	名称(スポカフェ)	場所数
H27	19	8		
H28	12	4	元気でい隊茶 きょういくかい	2
H29	12	6	ふらっとホーム	1
H30	11	10		
R1	16	16	ニコニコ会 きらくなサロン はつらつクラブ	3
合計	70	44		6

表 はつらつメイト養成講座修了生が創設した通いの場とその数

千葉県流山市

笑顔があふれる世代間交流の場の拡充に向けた取組



POINT

- ① 高齢者同士や世代間の交流を目的とした通いの場を支援。
- ② 個人や自治会だけではなく、診療所、有料老人ホーム、子どもを対象としたNPO法人、コミュニティスペース兼観光案内所など、多様な主体が運営。

Data(2021年4月1日現在)

総人口	201,284人
高齢化率	23.2%
第8期介護保険料 基準額（月額）	5,690円

概要

流山市は地域交流を目的とした施設「高齢者ふれあいの家」を展開している。高齢者ふれあいの家とは高齢者が自由に集まり交流を行う施設で、市内の民家や空き家等の利用も活発だ。高齢者の外出を促すことで、引きこもりの防止、社会参加の促進、介護予防につながり、また、ボランティアとして活躍する高齢者の生きがいの充実、地域の子どもの多世代間の交流など多様な機能を担う。

高齢者ふれあいの家は、個人やボランティア団体、NPO法人、自治会、社会福祉法人など、地域の多様な主体がそれぞれの特性を活かして多様な活動を展開している。例えば、民間企業が運営するものでは、コミュニティスペース兼観光案内所として運営がされており、町歩き等を通じた多文化・世代交流が行われていたり、診療所や福祉関係団体が運営するものでは参加者の希望に基づきながら、予防効果の高いメニューを適宜実施している。あるいは、子どもを対象としたNPO法人が運営するものでは、孫のような子どもたちと一緒に遊ぶ多世代交流の取組が展開されるなど、多種多様なメニューが実施されている。

高齢者ふれあいの家

「高齢者ふれあいの家」とは、家にとじこもりがちな地域のおおむね65歳以上の高齢者が自由に集まり、次にあげる交流を行う施設。

- ・ 高齢者の健康、生きがい等に関する趣味活動又は教養講座等の開催による高齢者相互の交流。
- ・ 高齢者と子ども等との世代間の交流。



支援費の支給

- ・ 利用人数（65歳以上利用者）と実施回数により支援費を支給。
- ・ 利用施設等の賃貸借契約を締結し賃借料を支払う場合は、月額20,000円（限度額）。
- ・ 開設に伴う準備資金200,000円。

人的支援

- ・ 市職員の派遣（各種教養講座等）。
- ・ 開設時に広報誌による周知。
- ・ 開設時の備品調達及び事業宣伝に係る費用。
- ・ 活動に必要な市所有の資材の借用等に係る仲介。

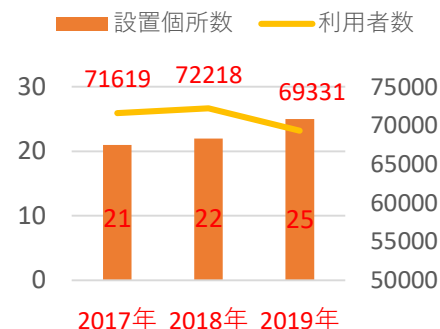
<条件（一部抜粋）>

- ・ 営利目的でない活動であること。
- ・ 1回の開催時間は、2時間以上。
- ・ 週1回の開催の場合には、開設後3年以内に週2回の開催になるよう努めること など

効果

2003年に2か所からスタートした高齢者ふれあいの家は現在25か所と市内に広がってきている。

高齢者ふれあいの家を運営する団体の中には県から表彰されるなど、その活動が評価されている。



図：高齢者ふれあいの家実施状況



東京都あきる野市

自然と親しむ農作業による健康増進と介護予防の推進



POINT

- ① 農地を無料貸し出しすることで、農業に親しみながら健康増進と介護予防を推進。
- ② 市高齢者支援課が農地を借り上げて実施。
- ③ 農業未経験者に対しては、アドバイスする指導員を配置。

Data(2020年1月1日現在)

総人口	80,667人
高齢化率	29.8%
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,200円

概要

都市型農園を推進しているあきる野市では、2008年から「ふるさと農援隊」に取り組んできた。ふるさと農援隊とは、「めざせ健康あきる野21計画」に掲げる「ふれあい いきがい 元気なまち」を推進するため、農業を通じて身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで住民の健康増進と介護予防を図ることを目的とする活動である。

ふるさと農援隊の対象は、市内在住で農業を営んでいない65歳以上の高齢者。その主な活動は、無料で貸し出しされる農地で農作業や農作物の収穫などを行う。2年に1度、市が広報を活用し、参加者及び指導員（「会員」という）を募集。その後は会員主体で活動を行っていく仕組みだ。指導員から指導を受けられるため、農業未経験者でも安心して参加することができる。農作業を通じた会員同士の交流のほか、地域が主催する子どもの里山体験などに参加するなど、地域の子どもの交流も深めている。

ふるさと農援隊事業

農業を通じて、身体を動かし、他の農援隊会員との交流を通じ、生きがいを感じることで市民の健康増進を図る。

＜対象＞農業を営んでいない65歳以上の市内在住者

＜活動内容＞

- ・農作業および農作物の収穫（農業未経験者には指導員が指導）
- ・健康に関する講習会

＜農地＞市内3か所

- ・1人当たりの農地30平方メートル程度：53区画
- ・1人当たりの農地75平方メートル程度：18区画

＜利用料＞無料

＜会員募集＞2年に1度、あきる野市広報で新規会員を募集

地域主催の里山体験に参加

地域主催の子ども体験塾にて市内の小学生40名が里山体験。地元町内会、青年会議所、自然の学校の担当者等とともに、ふるさと農援隊も参加。



↑ 落ち葉を集めて堆肥づくり。
集めた落ち葉は竹で組んだ落ち葉だめに。

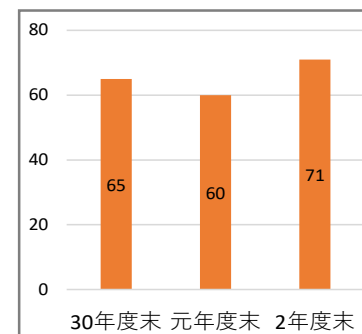


↑ 子どもたちも熱心に話を聞き入る。

効果

共通の趣味の高齢者同士の仲間ができる。

農業を通じて、運動機能が向上し、健康寿命を延ばせる。



図：ふるさと農援隊会員数

神奈川県大和市

身近な“公園”を活用し通いの場を育成



POINT

- ① 2014年度から4年をかけて市内約100か所の公園に気軽にストレッチや簡単な筋力トレーニングなどの運動ができる健康遊具を設置。
- ② 介護予防担当部局の理学療法士等がインストラクターを務め健康遊具を活用した体験会を実施。
- ③ 体験会終了後は、保健師等の支援により自主グループができ、月数回活動。

Data(2021年3月1日現在)

総人口	241,082人
高齢化率	23.9%
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,699円

概要

大和市は、「健康都市やまと」を将来都市像とする「健康都市やまと総合計画」に基づき、「人の健康」「まちの健康」「社会の健康」の3つの領域から様々な施策を行っている。その1つとして高齢者の閉じこもりや運動機能の低下予防を目的に、市内約100か所の公園に、32種類・300基超の健康遊具を設置してきた。

健康遊具の作成・設置に当たっては、公園管理等の所管課が主として設置事務を担っていたが、介護予防担当部局の理学療法士などが協働し、介護予防により効果が見込める器具を検討し、設置を進めた。

この健康遊具を活用し、気軽に介護予防に取り組めるよう、市民を対象とした「健康遊具体験会（年間約30回）」を開催。介護予防担当課の理学療法士や保健師等から、健康遊具の正しい使い方のほか、ストレッチや筋力トレーニングなど運動のコツを学ぶ。

また、介護予防サポーター等のボランティアを対象とした「プチトレセミナー（全14回）」を開催（プチトレとは、体に無理なく、手軽に効果的なトレーニングをすること）。受講後の体力測定では握力・長座位体前屈・開眼片足立ちバランス・2ステップテストの全ての項目で改善が見られ、特に2ステップテストでは優判定者が約30%から約89%まで増加した。

このセミナーでボランティア等は、理学療法士や保健師等のサポートを受け、健康遊具を活用したトレーニングをしながら、運動に関する知識を得るとともに、ともに取り組む仲間をつくることができる。セミナー終了後はボランティア等が地域の仲間と一緒に楽しみながら月数回健康遊具を活用した体力づくりに取り組んでおり、通いの場となっている。

令和2年度実施の介護予防アンケート（介護予防把握事業）では、回答者のうち、健康遊具を知っている方は約57%。また、市内の公園を利用している方のうち、約16%が健康遊具を利用している。

また、参加者事後アンケート（対象者：令和元年4月から令和元年11月までの健康遊具体験会参加者）回答者123人のうち、約64%が健康遊具を継続使用している。健康遊具体験会、プチトレセミナーの参加は、大和市の健康ポイント事業「ヤマトン健康ポイント事業」と「健康都市大学」受講ポイントの対象とされている。



↑健康遊具体験会のようす

健康遊具例

【サイクルステーション】



【あしこしベンチ】



【ステップバランス】



【バランス円盤】



【リズムボード】



【ふみ板ストレッチ】





新潟県新潟市

誰もが気軽に集まり交流することができる 新潟市発祥の“地域の茶の間”



POINT

- ① 人と人、人と社会がつながり、自然な助け合いが生まれる「地域の茶の間」の取組みから、介護予防と生活支援を一体的に推進。
- ② 地域の茶の間をさらに推進するために開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」に定期的に専門職を派遣し、相談・アドバイスを実施。介護予防と保健の連携がさらに推進。
- ③ 地域の茶の間創設者のノウハウを学ぶ「茶の間の学校」で人材を育成。

Data(2019年9月末日現在)

総人口	789,368人
高齢化率	29.1%
第7期介護保険料 基準額（月額）	6,353円

概要

新潟市発祥の「地域の茶の間」は、子どもから高齢者まで、障がいや認知症の有無にかかわらず、誰もが気軽に集まり交流し、それぞれの生きがいや役割を持つことで、自発的な参加意欲が生まれる場である。その「地域の茶の間」を土台とし、支え合う地域がつくられ、介護予防や健康寿命の延伸につながることを目指している。

新潟市8区9か所に開設した「地域包括ケア推進モデルハウス」（以下「モデルハウス」）は地域包括ケアシステムの要と位置づけられており、常設型の地域の茶の間としての場だけでなく、様々な役割を担う場となっている。

モデルハウスには、定期的に保健師や作業療法士等の専門職が派遣され、在宅での生活を支える取組も行われている。また、地域の茶の間を運営する人材を育成する「茶の間の学校」では、基幹型モデルハウス「実家の茶の間・紫竹」での実習を始め、必要性・理念、立ち上げや運営のノウハウを学ぶことができる。

「実家の茶の間・紫竹」は、多世代が参加し、それぞれが好きな時間を過ごしている。



初めての方でも利用しやすい居心地がよい場であり続けているのは、お当番がさりげない配慮をしながら、参加者がプライバシーを聞き出さないなどの「決まりごと」を守ること、ほどよい距離感が保たれていることが1つのポイントである。この「決まりごと」を取り入れている地域の茶の間も多数ある。

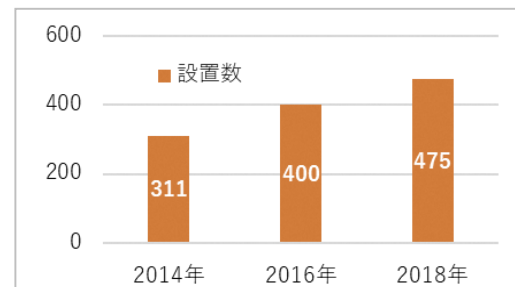
また、参加者のこれまでの経験や得意なことを生かし、役割をもつことで、「自分の居場所」という確認ができ、特に男性の参加率が上がる。

そのほか、町内会主催による野菜作りや、ボランティア団体が主催する併用住宅の店舗部分にある空きスペースを活用した食事提供を伴う場があるなど、地域の茶の間の主体・内容・参加者は多様な広がりをみせている。

効果

平成3年から新潟市内で始まった地域の茶の間は着実に広がり続けており、市が補助・助成していない自主運営の地域の茶の間を含めると市内総数は600を超えている。視察も多く、新潟市から全国へ地域の茶の間の広がりをみせている。

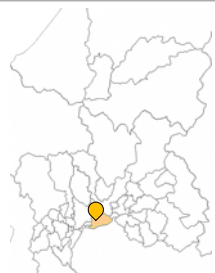
また、「実家の茶の間・紫竹」では参加券を生活支援のお礼として活用することができ、仲介役が必要のない住民同士が互いに助けあえる関係が自然と生まれていることも1つの効果といえる。



図：地域の茶の間設置数推移
（地域の茶の間に対する補助金実績のみ）

岐阜県各務原市

農福連携——農作業体験を通じた新たな介護予防事業



POINT

- ① 2019年から農福連携事業で農作業を通じた新たな介護予防事業を開始。
- ② 介護予防事業で「はたけサロン」を実施。地域の高齢者や子どもたちとの交流を積極的に取り組む。

Data(2020年3月1日現在)

総人口	147,542人
高齢化率 (2019年10月時点)	27.9%
第7期介護保険料 基準額(月額)	4,900円

概要

各務原市は、福祉と農業のマッチングにより、高齢者の生きがいづくりや介護予防、活躍の場確保等につなげるべく「農福連携事業」を2019年度に開始した。農福連携事業では、農作業体験による心身のリハビリテーションや仲間との共同作業を通じた社会参加の促進を期待すると共に、農業分野に携わることで高齢者が生涯現役で活躍できる社会をめざす。

2019年度は、2つの事業に取り組む。1つは、高齢者向けの介護予防事業として「はたけサロン」をスタート。はたけサロンでは、参加者が月2回程度のペースで市内の畑で野菜苗の植え付けや草引き、収穫などの農作業を行う。もう1つは、外出支援事業として、高齢者や認知症の方、その家族の外出機会創出を目的に、2019年度は特産のにんじん収穫体験を実施。

効果

本年度スタートした事業のため、効果等は今後に期待される。サロン参加者からは「健康づくりに役立ち、人とのつながりもできて楽しい」との声があがっている。

子どもとの交流も積極的に取り組んでおり、世代を超えたふれあいの機会にもなっている。

農福連携事業

農業分野と福祉分野が連携して、農業の担い手確保および高齢者などの生きがいや健康づくり、活躍の場確保など、両分野の課題を解決していく取り組み。

農業 福祉

- はたけサロン事業
- 外出支援事業

はたけサロン事業

高齢者を主な対象者とした農作業体験による介護予防事業。農業の楽しさを知ってもらうとともに、閉じこもりがちな高齢者の外出支援などにつなげる。また、この活動を継続することで、将来的に農業分野における担い手育成につなげる。

- ・市内の畑で農作業を行う。期間は6月から11月にかけて毎月2回程度。



左：「はたけサロン」での農作業の様子。中左：子どもたちと一緒に収穫。中右：「子ども食堂」×「はたけサロン」の取組。サツマイモの収穫体験。右：自分たちが掘ったサツマイモを使っておにまんじゅうづくりに挑戦。



↑「こども園」×「はたけサロン」での、ひまわり見学の様子。ひまわりは、6月にサロン参加者と園児らが植えたもの。



愛知県豊明市

生活の中にあるその人の望む“居場所”が通いの場となる地域づくり



POINT

- ① 行政・企業・地域の共同型で体操教室「まちかど運動教室」を展開。
- ② 通いの場とは体操教室だけではなく、生活の中にあるその人が望む“居場所”も通いの場となるような地域づくり。
- ③ 民間企業等との連携による地域の資源を活用した多種多様な通いの場づくり。

Data(2019年12月31日現在)

総人口	69,009人
高齢化率	25.8%
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,515円

概要

豊明市では、日常生活における定期的に運動を実践する場として「まちかど運動教室」を開催すると共に「高齢者が普通に暮らせる地域づくり」に取り組んでいる。通いの場とは体操教室だけではなく、日常的な暮らしの場の全てが通いの場であるとの考えからだ。

そこで、何が活用できるのかという視点で地域を見直し、無料送迎付きの温泉施設、地域の特色でもある豊富にある喫茶店、お寺、カーディーラーなど、資源となりうる民間企業等と連携し、バラエティーに富んだ通いの場づくりに取り組んできた。さらに、民間企業等と連携する「公的保険外サービスの創出・促進に関する協定」の中でも多種多様な通いの場が作りだされている。

まちかど運動教室

地域の歩いて行ける場所で週1回（1時間）の運動プログラムを提供する場。

地域 会場を確保・教室を運営

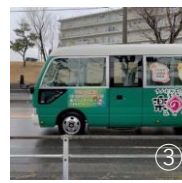
民間 講師のインストラクターを派遣

市 予算確保・広報

行政・企業・地域の共同型で展開

※地域の教室以外に、中央会場として市が主催する無料の教室もある。

地域資源を活用した通いの場（例）



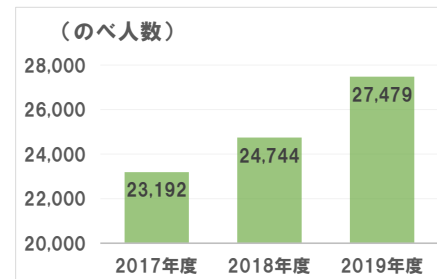
- ①自動車販売店の商談スペースで毎日体操。②毎日通う高齢者も。市内70店以上の喫茶店で見守り。③無料送迎バスがある天然温泉。④理学療法士による健康講座。⑤男性の参加が多いお寺で健康麻雀。⑥・⑦カラオケボックスを利用した体操教室。⑧・⑨薬局で専門職による健康チェックと体操を実践

効果

「まちかど運動教室」は23会場で実施されている。

延べ参加人数は2万人を超え、高齢者人口の4.5%を占める参加率となっている。

公的保険外サービスの創出・促進に関する協定は、18の民間企業等と締結されている。

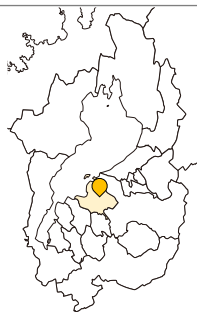


図：まちかど運動教室参加者数



滋賀県近江八幡市

自分のペースで、無理なく、楽しく活動に参加する 仲間づくりから地域活動へ



POINT

- ① 定年退職者を対象とした料理教室の同窓生たちから始まった活動の場。
- ② 料理教室のほか、環境美化活動をはじめとするボランティア活動、ウォーキングや登山、作品展を開催する趣味活動など、その活動もグループ毎に多種多様。

Data(2020年12月末日現在)

総人口	40,475人
高齢化率	－％
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,400円

概要

近江八幡市は2001年から、定年退職男性の閉じこもり対策・居場所づくり・仲間づくりを目的として、「“おやじサロン”男の料理教室講座」を毎年開催していた。この料理教室は、年間同じメンバーで受講することもあり、講座修了後、受講者たちは自主グループを結成し、定期的集まるようになる。自主グループ活動として近江八幡市や社会福祉協議会の事業に協力しはじめ、グループ間の横のつながりが生まれ、その後、グループ同士が連携し合えるしくみとして「近江八幡おやじ連」が正式に結成された。

市が開催していた料理教室講座は市社会福祉協議会に引き継がれ開講されてきた。料理教室終了後、各年度の同窓生がそれぞれ新しい会を立ち上げてきたため、近江八幡おやじ連には毎年新しい人・グループが加わることになる（右図のよこ糸）。

一方で、近江八幡おやじ連には様々なテーマ・目的別のボランティア活動がある（右図のたて糸）。近江八幡おやじ連メンバーにこの活動への参加に強制や義務はなく、誰もが自由に参加できる。

よこ糸とたて糸、それぞれに自立した主体性を保ちながらも、連携・協力をし合える関係が築きあげられているのがおやじ連の特徴といえる。

近江八幡おやじ連では、毎月の活動予定表とともに、誰もが参加できるイベントをホームページ等で参加者を募集している。おやじ連は、退職男性だけではなく、働く世代の人や女性も子どもも参加できる活動があるのも特徴の1つといえる。

■ 近江八幡おやじ連のしくみ ■





滋賀県栗東市

老いを学び、地域で生かす「栗東100歳大学」



POINT

- 1 老いの基礎基本を学び、自身の経験・知識を地域で活かすための学び直しの場。
- 2 新たな人とのつながりができ、きずなづくり、仲間づくりの場。
- 3 専攻科目で就労や地域活動等の具体的活動に活かせるノウハウを得られる場。

Data(2020年3月1日現在)

総人口	70,153人
高齢化率	18.8%
第7期介護保険料 基準額（月額）	5,890円

概要

栗東100歳大学は、一般社団法人健康・福祉総研が提唱する100歳大学構想をもとに、2015年に全国初の取組として開校された。栗東市が設置し、一般社団法人健康・福祉総研が運営する。

第4期となる2019年、今後の人生をより充実したものにするためリニューアルされ※、24名の大学生たちが5月から学び始めている（これまでの卒業生は計93名。実際の活動者数は3期までの卒業生71名中33名）。対象年齢を以前の65・66歳から、65歳以上に拡大し、アクティブシニアに広く門戸を開いた。

また、基礎科目は毎週決まった曜日に授業があり（1回90分・全30回）、講義や演習だけでなく、施設や現場での実習やフィールドワークを実施。

専攻科目の授業は、専攻によって回数や期間が異なる。講師は、各界現場の実践者や専門家のほか、地域の人材を積極的に登用しているのも栗東100歳大学の特徴である。

※栗東100歳大学リニューアル点

●対象年齢を拡大

対象は、65歳以上で老いの基礎基本を学び、自分の経験・知識・能力を活かして地域とつながり、はたらこうとする市民。

※「はたらく」は、就労のほかに地域活動やボランティア活動なども含む。

●専攻科目を新設

カリキュラム構成を基礎科目＋専攻科目の2階建構造に。

専攻科目：4項目 地域での具体的なはたらき方			
地域の集い場 担い手育成	介護従事者育成	防災士養成	起業創業塾
基礎科目：6科目 30講座 老いの基礎基本＋地域の実態と活動			
総論	健康づくり	生きがいづくり	福祉
		地域	幸せづくり

●卒業生支援を新設

リカレント教育 5講座／年。

ホームカミングデイ（同窓会） 2～3回／年。

効果

卒業生たちが大学での学びや人とのつながりを活かし、地域でさまざまな活動を実践している。

＜栗東100歳大学卒業生の活動例＞

- ・「いきいき百歳体操」など健康づくりを実践
- ・老人クラブ、高齢者サロン、自治会活動など地域活動への参画やリーダー役を務める
- ・「健康マージャン」を開催し、地域の人と実践
- ・「フルディックウォーク」、「歌声喫茶」のサークル活動を実践
- ・資格を取得し、起業をめざした「子育て支援事業」の立ち上げ
- ・ウォーキングを兼ねた市内美化活動を実践
- ・作物を育て販売する「農」を楽しむ活動





大阪府大東市

元気高齢から要介護5の人まで利用し続けることができる通いの場



POINT

- 1 「75歳以上の人でもできるラジオ体操」をコンセプトに独自開発した「大東元気でまっせ体操」を中心とした介護予防を推進。
- 2 要介護5の参加者も。通い慣れた場所に通い続けることができる住民主体の通いの場づくり。
- 3 通いの場に「移送」「買い物」「入浴」などのサービスをプラス。

Data(2020年2月1日現在)

総人口	120,237人
高齢化率	27.1%
第7期介護保険料 基準額（月額）	6,380円

概要

「大東元気でまっせ体操」に取り組む住民主体の通いの場は2005年にスタートした。同体操は座位・立位・臥位の3パターンがあり、その人の状態に応じて効果的な運動ができる。

現在では、自治会、老人クラブ、校区地区福祉委員会、自主グループ、地元企業等の多様な主体が同体操に取り組んでおり、市民に定着。体操を通じてご近所同士の見守りやちょっとした助け合いが広がっている。取組の広がりの例としては、地域包括支援センターが地域のスポーツクラブや薬局等に相談し、施設の空きスペースを提供いただく。そしてそこに通いの場の運営者（住民）等へとつなぐことで、具体的な通いの場の活動が始まっていく、といった形で展開されている。

さらに、大東市の特徴として、通いの場への移送サービスや、移送サービスによる買い物支援、また、通いの場と入浴をセットするなど新たなサービスに取り組んでいることがあげられる。要介護5の参加者や車いすの参加者もいるなど、通い慣れた場に通い続けることができる通いの場となっている。

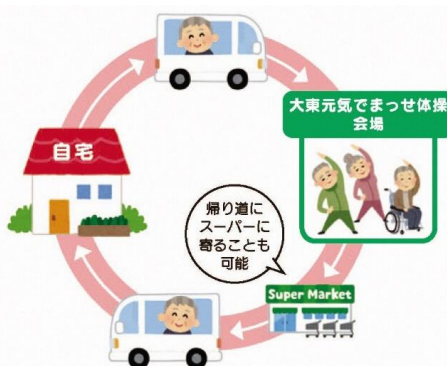
大東元気でまっせ体操

10名（山間部は3名）以上の住民グループ等が週1回以上、「大東元気でまっせ体操」に取り組む。

<継続グループに対する支援>

- ・年2回、運動指導員を派遣し体力測定と25項目チェックリスト、年1回口腔機能評価を実施
- ・運動指導員、歯科衛生士、栄養士による講話を年1回ずつ実施

「大東元気でまっせ体操」グループが集まり交流会を年に1回開催し、5年継続・10年継続グループと90歳以上の参加者に対して市長表彰を行う。



お風呂で元気事業

「大東元気でまっせ体操」を実施するデイサービスセンターや老人ホーム（5か所）で、バリアフリーのお風呂に入浴することができる（体操のみの参加は可。入浴のみの利用は不可）

通いの場への移送サービス
(訪問型サービスD)

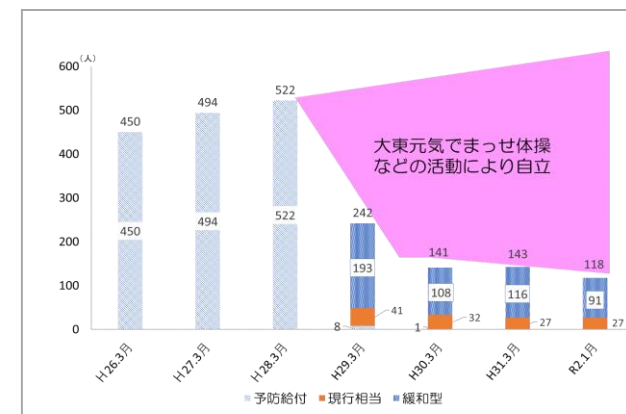
自力で通いの場へ通うことができない高齢者に対し、ボランティアの自家用車を利用した移送サービス。通いの場の帰りに買い物支援も実施。

運転手ボランティアは、自宅から通いの場まで、自家用車で移送。移送謝礼は、1回250円（往復500円）。

効果

「大東元気でまっせ体操」グループは2019年末には126団体、参加者は

約2450人となっている。レベルに関係なく誰でも参加できる通いの場としてデイサービス以外の外出先になっており、要支援レベルの通所介護利用者は2015年度末と比べ23%程度に減っている。元気な高齢者と虚弱な高齢者が混在していることで自然と助け合いが始まり、住民主体の生活支援である「生活サポート事業」に繋がった。



図：通所型サービス利用者推移



兵庫県神戸市

民間企業と連携しコーヒーを通じた地域の「つどいの場」づくりを応援



POINT

- ① ネスレ日本株式会社（本社・神戸市。以下、「ネスレ日本」と連携し、地域主体のつどいの場づくりを推進。
- ② 住民有志や自治会にだけでなく、高齢者施設や事業所等もつどいの場づくりに参画。

Data(2019年12月31日現在)

総人口	1,532,495人
高齢化率	28.1%
第7期介護保険料 基準額（月額）	6,260円

概要

神戸市はネスレ日本と連携協定を締結し、2013年に「こうべ 元気！いきいき！！プロジェクト」をスタートした。そのプロジェクトの1つが地域の身近な場所で高齢者をはじめとする住民らがコーヒー等を飲みながら語らい、介護予防に取り組む「介護予防カフェ」である。

介護予防カフェは、カフェマネジャーとして住民が運営する地域主体の取組である。開設場所は限定せず、高齢者がつどいやすいように「地域に根ざした場所」としているため、個人宅や集会場などのほか、高齢者施設や介護保険サービス事業所などでも取り組まれており、地域の特色やカフェマネジャーの個性を活かした介護予防カフェが開設されてきた。さらにつどいの場づくりが展開されるよう、市とネスレ日本が連携してサポートしている。

効果

介護予防カフェは増えている。来ない人の心配をするなど、介護予防カフェではお互いを思いやる空気も生まれており、コミュニティの形成にも役割を果たしているといえる。

第4回 健康寿命をのぼそう！アワード企業部門 優良賞をネスレ日本「こうべ 元気！いきいき！！プロジェクト」が受賞した。

介護予防カフェ説明会

介護予防カフェを検討している住民に対する説明会。本説明会に参加することで、カフェマネジャーとして登録が可能となり、介護予防カフェを始めることができる。

<説明会内容>

- ・介護予防カフェとは
- ・カフェマネジャーの役割
- ・先輩カフェマネジャーの実践／体験談
- ・コーヒーマシンの使い方（コーヒの試飲）

介護予防カフェ

ネスレ日本より無償で貸与されるコーヒーマシンでコーヒーを楽しみながら語らい、介護予防に関する健康情報などを得られる住民主体の「つどいの場」

個人宅

集会場・
地域交流
センター地域福祉
センター

<要件（一部抜粋）>

- ・地域住民5人以上のグループ（対象者に高齢者を含む）
- ・新規参加者を受け入れること（会員登録の有無や、地域圏域等の参加者に対する制限を設けないこと）
- ・コーヒーマシンの管理 など

などで実施中

カフェマネジャー同士の情報交換会も開催

スタート時支援

- ・コーヒーマシン無償貸与、無償修理・交換対応
- ・カフェスタート応援セット（コーヒカートリッジやクリーマー約50杯分）

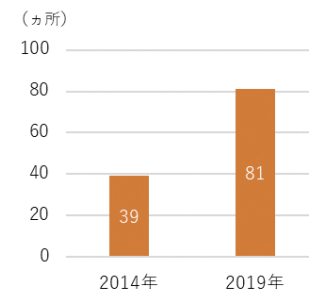
介護予防等の情報提供

（健康情報リーフレット等）

介護予防教室講師派遣

（※別途要件あり）

ネスレ日本の社員が「健康と栄養」について講義



図：介護予防カフェ実施数推移