

# 地域支え合い ネットワーク通信

住み慣れた地域でともに支えあい、  
最後まで安心して、暮らせるまちづくり



P2 古賀市の高齢者の現状を知ろう

P3 住み慣れた地域で、最期まで安心して  
すこやかに暮らせるまちをめざして

P4.5 市民と共に取り組む、自立型持続可能な  
健康づくり・介護予防・支え合い活動

P6 地域活動サポートセンターで地域活動に  
介護予防用具・教材を貸し出しています

P7 つどいの場でご当地介護予防レクリエーションを  
楽しもう

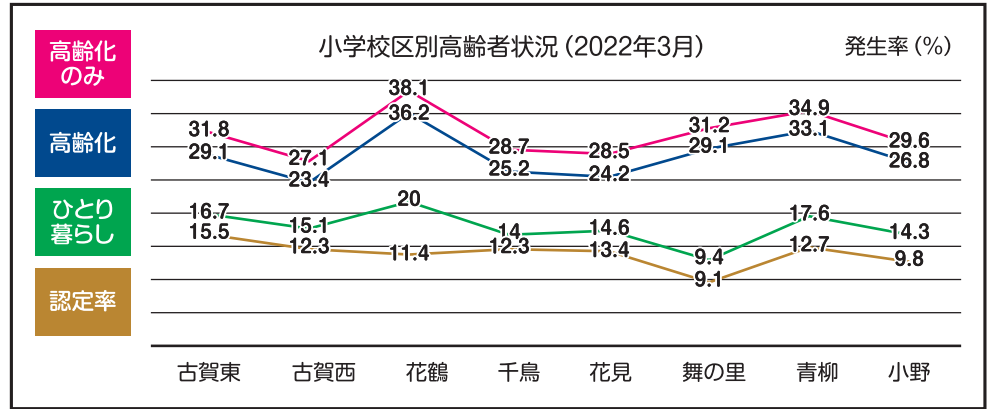
P8 地域活動サポートセンターの介護予防用具の  
貸し出しについて

# 古賀市の高齢者の現状を知ろう

～ 介護予防・生活支援日常生活圏域ニーズ調査から見てきた高齢者の現状 ～

## 1、各校区の高齢者状況

花鶴小学校区・青柳小学校区の高齢化が進み、高齢者の孤立化や介護の問題などの課題が出てくる。この状況は、他の地域にも、訪れる課題となる。地域の支え合いがより求められていく。



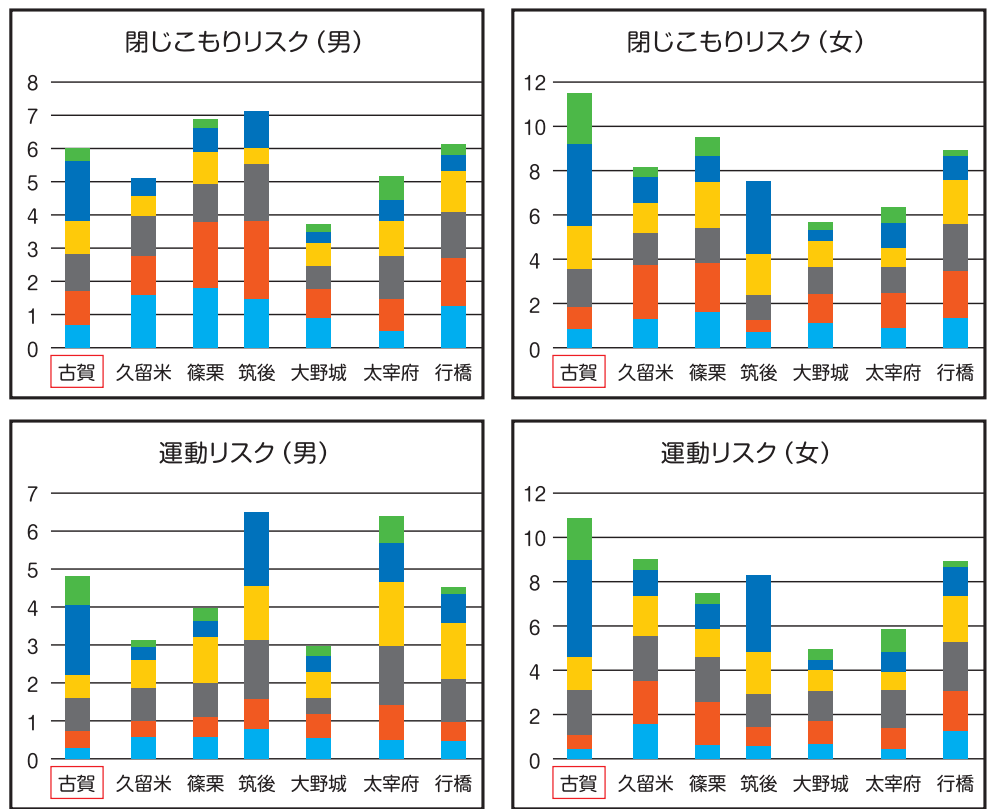
## 2、高齢者のリスク状況

古賀市の高齢者の特徴として、他市町村に比べ、85歳までは、介護予防効果により元気な高齢者の方が多いが、85歳以上から一気にフレイル状態※に入る傾向がある。

また、閉じこもりと運動リスクは連動しており、高齢者の介護予防には、外出促進は重要である。

- 90歳以上～
- 85歳以上～90歳未満
- 80歳以上～85歳未満
- 75歳以上～80歳未満
- 70歳以上～75歳未満
- 65歳以上～70歳未満

※フレイルとは  
高齢期に生活機能が低下して、要介護や死亡のリスクが高くなった状態

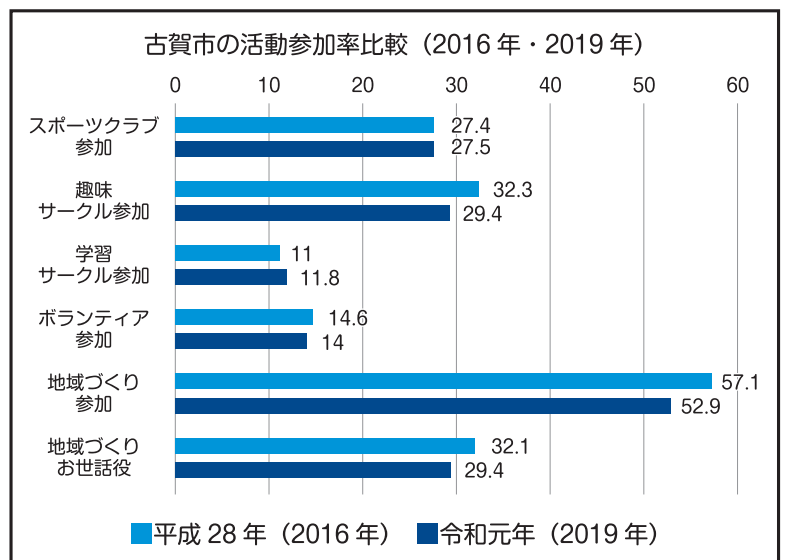


## 3、古賀市高齢者の活動参加状況

●厚生労働省「見える化システム」、福岡県登録市町村42自治体、参加率比較

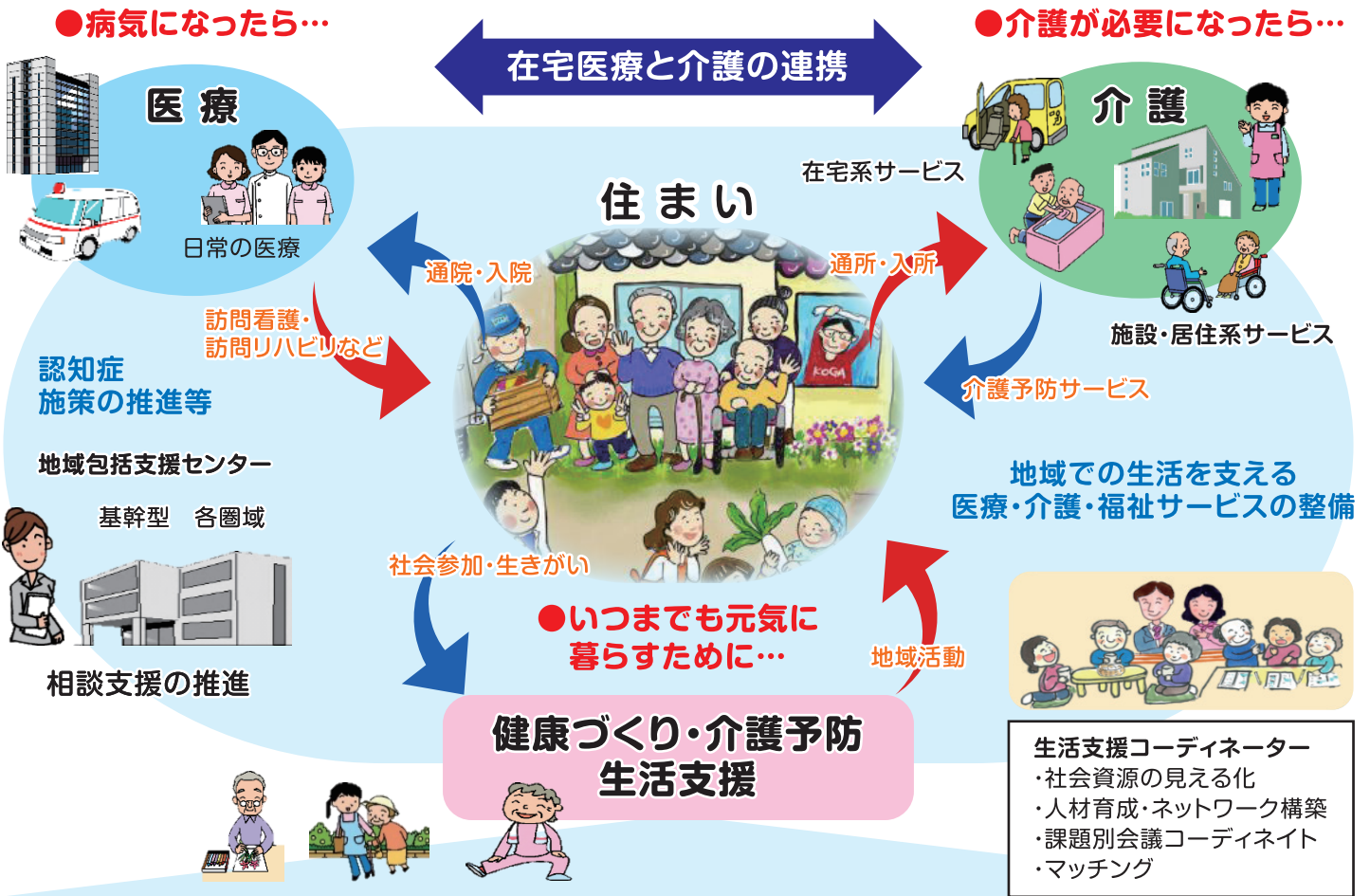
- ・スポーツクラブ 7位 (平均↑)
- ・趣味サークル 28位 (平均↑)
- ・学習サークル 29位 (平均↑)
- ・ボランティア 41位 (平均↓)
- ・地域づくり 37位 (平均↓)
- ・お世話役 41位 (平均↓)

●コロナでこの3年間はより、社会参加が減少し、課題が大きくなってきていると予測される。第9期のニーズ調査は、令和4年度に行われる。



# 住み慣れた地域で、 最期まで安心してすこやかに暮らせるまちをめざして

～健康づくり・介護予防・地域の支え合いが一体となって取り組む地域包括ケアシステムの構築～



## 健康づくり・介護予防・生活支援を一体で取り組む地域づくり

### 地域介護予防活動

古賀市地域活動サポートセンター

#### 専門スタッフ

- ・運動指導士
- ・音楽介護予防スタッフ
- ・介護予防サポーターコーディネーター
- ・1層生活支援コーディネーター

市民サポーター 介護予防サポーター

#### つどいの場

公民館等で行われる介護予防のつどいの場  
・ご近所カフェ・高齢者施設等  
\*地域の集いの場にサポーターをマッチング

住み慣れた地域で支え合い、  
最期まで安心してすこやかに  
暮らせるまちづくり



### 地域生活支援活動

古賀市社会福祉協議会

#### 専門スタッフ

- ・第2層生活支援コーディネーター
- ・CSW (コミュニティソーシャルワーカー)
- ・課題別会議コーディネイト
- ・地域ソーシャルワーカー

市民サポーター

ボランティア・福祉員

#### つどいの場

地域福祉会

### 地域健康づくり活動

健康介護課・健康づくり係

#### 専門スタッフ

・保健師・管理栄養士

市民サポーター

健康づくり推進員・食生活改善推進員

#### つどいの場

ヘルス・ステーション

# 市民と共に取り組む、自立型持続可能な健康づくり。

古賀市では、地域活動サポートセンターを拠点として、地域の支え合い活動の活性化  
学ぶ活動、つなぐ活動・拡げる活動を通して、市民と共に持続可能な健康づくり・介護

## 地域活動サポートセンターゆい

住み慣れた地域で、最期まですこやかに安心して暮らせるまちをめざした、市民活動の拠点

健康づくり・介護予防・地域支え合いに関わる人たちによる、現状分析、事業企画・運営、地域アプローチ

保健師・健康運動指導士・管理栄養士・音楽介護予防コーディネーター・  
介護予防サポーターコーディネーター・生活支援コーディネーター

### つなぐ活動

- ①地域支え合いネットワークの構築
  - 健康づくり・介護予防・生活支援の活性を協議する地域支え合いネットワークの構築支援(全体会・課題会の開催)
  - 生活支援コーディネーター活動
  - 地域支えあいネットワーク通信の発行
- ②活動地域と社会資源のマッチング
  - 介護予防サポーター事業
  - 地域介護予防・生活支援の相談
  - 高齢者対象の地域活動の紹介・マッチング
  - 健康づくり事業

### 学ぶ活動

- ①地域社会資源の開発人材育成  
(運動・音楽・趣味活動・高齢者施設の支援活動のサポーター養成)  
健康づくり推進員・食生活改善推進員の養成
- ②資源の見える化  
健康づくり・介護予防教材の作成、地域における健康づくり・介護予防・生活支援活動の見える化

### ひろげる活動

- ①地域介護予防、生活支援の啓発、情報提供
  - 外出促進事業
  - 地域活動サポートセンターの周知
  - 健康づくり・介護予防生活支援の普及に関する講師派遣
  - 健康測定の活動(インボディ・塩分測定・体力測定等)
- ②交流の場の構築・提供
  - 地域のつどいの場の支援
  - ヘルス・ステーションの立ち上げ
  - 高齢者交流イベントの企画(いきいきボーリンピック 生き生き音楽交流会等)
  - 新たなつどいの場の立ち上げ支援(ご近所カフェ等)



# 介護予防・支え合い活動

を図り、  
予防・生活支援の充実を推進しています。

高齢者支援を行う事業所及び企業





# 地域活動サポートセンターで地域活動に 介護予防用具・教材を貸し出しています

**貸し出し対象：自治会・福祉会・シニアクラブ・ご近所カフェ等  
が行う地域のつどいの場**

運動介護予防用具		音楽介護予防用具		
用具	説明	用具	説明	
ボール 各色50個	直径25センチ程度のボール（ガンバルーンボール）です。ピンク・オレンジ・グリーンの3色あります。主にボール体操やボールゲームに使います。*古賀市作成リーフレットあり		トーン チャイム 1台	合奏に美しい音を プラスしよう 
ボールゲーム 用道具 各2セット	かご・ザル・ペットボトル・ビンゴのゲームの4種類の道具とコートのシートがあります。		ハンドベル 1台	
ニギニギ棒 30セット	ニギニギ体操の使います。中にペレットの入った200g前後のものになります。*古賀市作成リーフレットあり		鍵盤 ハーモニカ 30台	
にぎってごらん 20セット	ニギニギ体操に使います。65gとニギニギ棒よりも軽くて握りやすくなっています。にぎにぎウォーキングにも用いられます。		マラカス 50セット	
ステップ台 15台	踏み台昇降、ステップ運動に使います。高さが10センチ・15センチと2段階調整できます。		クラベス 各種 3セット	
ストレッチ ローラー 10本	直径15センチ、長さ約90センチの円柱型のストレッチ補助具です。		エナジー チャイム 各種1セット	
ストレッチマット 30枚	厚さが10mm程のストレッチ用のマットです。		スズ 低音10個 高音10個	
ラダー 長さ6m 幅50cm 2セット	介護予防のための歩行運動に用いられます。歩行能力の改善に繋がります。		トライ アングル 3個	
棒体操用の棒 25本	新聞紙を丸めた棒です。両端と中央の色を変えて作成しているので、頭の体操にも用いることができます。		タンバリン 2個	
<p>●介護予防に関する教材も古賀市独自のものを取り揃えています。テキストやCD/DVDは有料のものもありますが、配布チラシ等は、積極的に、介護予防の啓発にお使いください。</p>		カスタネット 5個		
		その他 楽器	<ul style="list-style-type: none"> <li>・打楽器等</li> <li>・ギロ</li> <li>・ウッドブロック</li> <li>・カウベル</li> </ul>	

# つどいの場でご当地介護予防レクリエーションを楽しもう




地域活動サポートセンターでは、地域のつどいの場で介護予防活動が活性化するように、古賀市独自の介護予防レクリエーションを推進しています。どのレクリエーション活動も、楽しく遊ぶうちに心と体が元気になり、古賀市のことも知ることができるようなゲームになっています。ぜひ使ってみてください。わからない時には、出前講座なども行うことができます。

古賀市ご当地レクリエーション			
介護予防 こまめ隊	介護予防推進ポイント	ご当地 介護予防遊び	レクリエーションの内容
 <p>まめでる</p>	<p><b>まめでる担当活動</b> 高齢者の外出促進外出を促し、高齢者の引きこもり防止や生きがい活動につなげる取り組みを推進する。</p>	<p><b>ご当地 おでかけ まめでる ゲーム</b></p>	<p>○こまめ隊ボールを使った玉入れゲーム ○かごには、古賀市のいろんな場所の写真がついていて、あそびながら、古賀市のおでかけスポットを知ることができる 遊べる人数:4人~15人</p> 
 <p>筋トレ助</p>	<p><b>筋トレ助担当活動</b> 高齢者の運動活動 日常の運動を促し、高齢者の体力向上をめざし、早期のフレイル予防の取組を推進する。</p>	<p><b>筋トレ助 輪投げ ポッチャ</b></p>	<p>筋トレ助の輪投げやポッチャなど、ボール・輪・棒を組み合わせた遊びの中で、仲間と交流しながら体のいろんな部分を使っていく。 遊べる人数:4人~15人</p> 
 <p>脳トレミ</p>	<p><b>脳トレ美担当活動</b> 高齢者の脳トレ活動 日常の脳トレを促し、高齢者の認知機能の向上をめざし、認知症予防の取組を推進する。</p>	<p><b>ご当地 ぬり絵</b></p>	<p>ご当地の絵が描いてある八ガキを、色鉛筆で彩色していく。少し色を付けるだけで、絵が仕上がっていく。 教材:5枚セット100円 遊べる人数:1人~何人でも 色鉛筆は5セット貸出可</p> 
 <p>こうりき</p>	<p><b>こうりき担当活動</b> 高齢者の口腔活動 日常の口腔活動を促し、高齢者の口腔機能の向上をめざし、介護予防の取組を推進する。</p>	<p><b>ご当地 早口言葉</b></p>	<p>古賀市の行政区名が入った早口言葉のカルタ遊び。皆で遊びながら、早口言葉を言うことで、お口の体操になる。 遊べる人数:4人~15人 *カルタ3セット</p> 
 <p>ふれあいこ</p>	<p><b>ふれあいこ担当活動</b> 交流活動・社会参加活動 日常の人とのふれあいを促し、高齢者の交流活動や、社会参加活動の充実をめざした、居場所づくりや支え合いの地域づくりを推進する。</p>	<p><b>ご当地 ふれあい カードゲーム</b></p>	<p>古賀市の名所や特産などの写真カードを使って、絵合わせなどの、ゲームを仲間と楽しむ。遊んでいるうちに仲間と触れ合い、古賀市と触れ合うことができる。 遊べる人数:1人~15人</p> 
 <p>家トレさん</p>	<p><b>家トレさん担当活動</b> 日常生活のお家トレーニングや健康で生きがいがある日常生活の充実を、いろいろな教材を通して推進していく。</p>	<p><b>素敵シニア 人生ゲーム</b></p>	<p>高齢期に求められる活動を、双六遊びとして楽しく学べるレクリエーション。 遊べる人数:4人~15人</p> 

# 地域活動サポートセンターの介護予防用具の貸し出しについて

- ①用具は、自治会・福祉会・シニアクラブなどが行う健康づくりや介護予防に関する地域の取り組みに、貸し出しを行います。
- ②借りる際は、地域活動サポートセンターにある申請書に記載の上、窓口へ提出をお願いいたします。  
\*他の団体が借りていることもありますので、ぜひ予約をお願いいたします。
- ③紛失や破損した場合は、弁償していただく場合がありますので、丁寧にお使いください。
- ④貸出期間は、最長一週間です。いろんな地域が使えるように、使用後は速やかに返却をお願いいたします。

## 地域で測定会を行ってみませんか

測定内容		対 象	支援者	申込先
<b>インボディ測定</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○体重</li> <li>○体脂肪量</li> <li>○筋肉量</li> <li>○BMI(身長と体重のバランス)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市民</li> <li>○市に通勤・通学している人</li> </ul>	健康づくり推進員 健康介護課 健康づくり係
<b>健康測定</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○血圧</li> <li>○握力</li> <li>○足指力(踏ん張り力)</li> <li>○尿中塩分測定</li> <li>○みそ汁・スープ塩分測定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○市民</li> <li>○市に通勤・通学している人</li> </ul>	健康づくり推進員 食生活改善推進員 健康介護課 健康づくり係
<b>介護予防体力測定</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○握力○お口の力</li> <li>○歩く速さ</li> <li>○バランス</li> <li>○脚筋力</li> <li>○移動する力</li> </ul>	介護予防のつどいの場参加者	介護予防サポーター 地域活動サポートセンター

## 地域の健康づくりや介護予防の活動についてご相談ください

活 動	相談窓口	電 話
高齢者外出促進活動	地域活動サポートセンター	092-941-6809
介護予防サポーター活動		
地域活動サポートセンターの活動		
高齢者地域支え合いネットワーク		
介護予防活動について	健康介護課健康づくり係	092-942-1151
ヘルスステーションについて		
地域リハビリテーションについて		
特定健診・後期高齢者健診について	健康介護課健診指導係	