

独立行政法人福祉医療機構

平成 26 年度社会福祉振興助成事業

（地域連携活動支援事業）

「高齢者支え合い・交流サロンハッピー事業」

活動報告書

平成 27 年 3 月

特定非営利活動法人 東上まちづくりフォーラム



## はじめに

本冊子は、NPO法人東上まちづくりフォーラムが独立行政法人福祉医療機構平成26年度社会福祉振興助成事業に申請し採択された「高齢者支え合い・交流サロンハッピー事業」（以下ハッピー事業）について、事業実施の背景、概要及び実施結果をまとめた報告書です。

この事業を実施した埼玉県志木市は、首都圏近郊のベッドタウンとして発展してきましたが、昨今は子供たちの独立と住民の高齢化で「老人ひとり住まいと老々介護の増加」が課題となっています。会社を退職した人が増え、またマンション街として地域コミュニティの欠如も問題となっています。

本冊子が、各地で地域の実情に応じさまざまな福祉活動をされている、またはこれからされようとする方にとって一助になることを願っています。

平成27年3月

特定非営利活動法人 東上まちづくりフォーラム

## 目 次

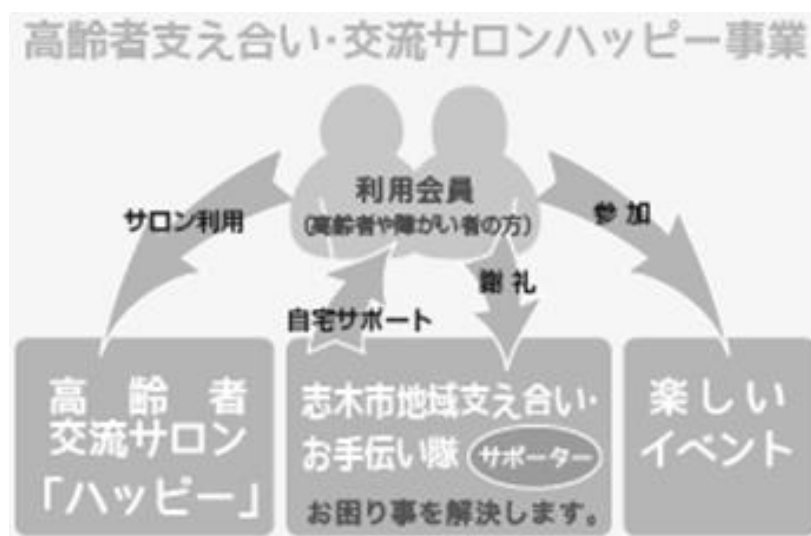
|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 1. 事業の背景及び事業の目的・・・・・・・・・・   | 2  |
| 2. 事業の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | 3  |
| 3. 事業の実績・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | 6  |
| 4. 事業推進委員会及び広報活動・・・・・・・・・・  | 24 |
| 5. 事業の成果と課題・・・・・・・・・・・・・・・・ | 26 |
| 6. 今後の展望・・・・・・・・・・・・・・・・・・  | 31 |

（添付資料）

## 1. 事業の背景及び事業の目的

- ・ ハッピー事業は、平成 22 年度から 24 年度まで（2 年 9 ケ月間）、志木市商工会から当 NPO 法人がサービス活動を受託実施してきた「志木市地域支え合いの仕組み推進事業」（地域支え合い事業）をさらに発展継続させ、「**高齢者の孤立防止**」を大きな柱として当 NPO 法人が独自に実施したものである。
- ・ 従来の地域支え合い事業が「高齢者のお困りことを自宅に訪問し家族に代わってお手伝いする」という 1 件ごとの対応であるのに対し、ハッピー事業は高齢者交流サロン「ハッピー」を活用することで、高齢者と継続的な関係を築きその生きがいつくりを支援する。
- ・ 高齢者のふれあいとお楽しみの場、生きがい（趣味）の発表の機会として、商工会や商店会と連携し、さまざまなイベントを主催する。
- ・ ハッピー事業の根幹は地域支え合い事業である。「地域支え合い・お手伝い隊」を着実に運営するとともにさらにそのサービスを向上し、ハッピーサロン、イベントとの連携をとりながら相乗効果を発揮する。

## ハッピー事業のイメージ



## 2. 事業の概要

### 2-1. 志木市地域支え合い・お手伝い隊の運営

後述する高齢者交流サロン「ハッピー」との連携をとりながら、質においても規模においても従来よりも進化した支え合い事業を展開する。

#### ① 高齢者交流サロン「ハッピー」との連携の目的

従来は利用者からお困りごとの依頼がありサポーターがそれを解決したら、高齢者とお手伝い隊との関係はいったん切れていた。今後はそうした高齢者にも積極的にサロンを利用いただき（講座・おしゃべり）、自ら能動的に活動していく働きかけ、それによって介護予防を実現する。

#### ② 利用者とサポーターをつなぐコーディネーター（専任）の設置

利用者から初めて作業依頼があった場合、コーディネーターはあらかじめ自宅を訪問し、生活状況、家族の状況などをつかんでおき、作業にあたっての留意事項をサポーターに伝える。

孤立、認知症への対策には初期段階から家族を巻き込んだサポートが望ましく、必要であれば家族とできるだけ密接なコミュニケーションを図る。

その他、トラブル発生時の対応、関連公的機関・連携団体との調整なども担当する。

#### ③ サポーターの新規募集とスキルアップ

サポーター自身も高齢者であることが多く加齢に伴ない支え合いの活動に参加できないケースが増えている。積極的に新規のサポーター募集を行ない、同時にセミナーなどを開催しサポーター全体のスキルアップを図る。

#### ④ サポート記録一元化による情報共有と事務局からの問い合わせ

高齢者のお手伝い利用状況についてサポーター・受付スタッフ相互の情報共有を

行ない、お困りごとの解決に役立てるためお手伝い記録伝票を導入した。これらの情報はパソコンで管理し、利用者からの連絡待ちだけでなく、事務局からの問い合わせとしても役立てる。

（個人情報保護には万全の対策をとるものとする）

## 2-2. 高齢者交流サロン「ハッピー」の運営

### （１） 高齢者向け講座の実施

志木市または朝霞市住民を対象に、原則として午前（10：00～12：00）は、高齢者を対象とする各種講座を開催する。要望があれば朝霞市の会場に講師を派遣して実施する。

#### ① 趣味・文化講座

高齢者の生きがいをづくりを通して孤立予防、介護予防を図る目的で、手先や頭を使う楽しい講座を継続的に開催する。

#### ② 健康関連講座

高齢者の将来不安への対応すること、日常生活を豊かにすることを目的に、認知症、終活術（人生の終わり方）、体験メイクアップなどを継続的に開催する。

#### ③ シニアライフセミナー・相談会

高齢者のこれからの生活に役立つ情報を提供するセミナーを、専門家を講師に招き無料で実施する。

#### ④ サポータースキルアップセミナー

お手伝い隊のサービスを向上する目的で、サポーターのスキルアップセミナーを定期的に実施する。希望があれば一般の方にも参加いただく。

## （２）寄り合い処の提供

原則として午後（１３：００～１６：００）はサロンを無料の寄り合い処として開放し、コーヒーなどのドリンクを無料（セルフサービス）で提供する。

サロンでテーマを決め皆で話し合うミーティング、イベントを実施する。

また、サロンの周知活動を兼ねて地域自治会に開放し、役員打合せ・研修会にも利用してもらう。

## 2-3. 商工会、商店会または個別商店と連携したイベント

高齢者の生きがいの発表機会、ふれあいとお楽しみを提供するため、商工会、商店会が実施するイベントにハッピーサロンの出店を設け、または独自に、ハッピー事業が運営するイベントを実施する。

また個別商店の協力を得て、ハッピー事業独自企画のイベントを実施する。

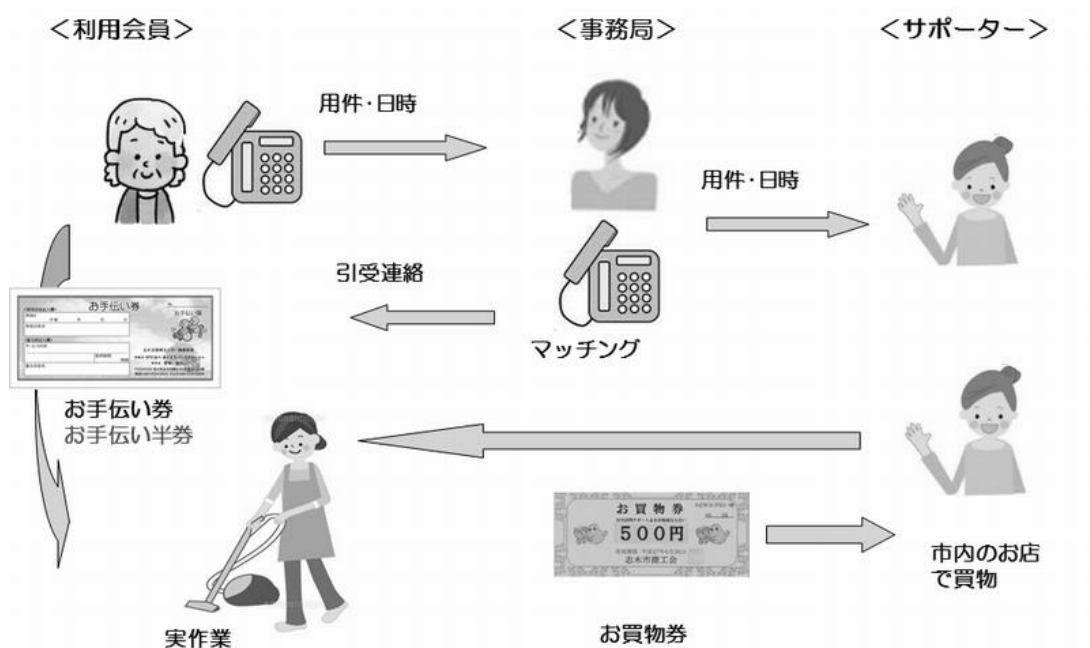
イベントには地域支え合いに利用登録している高齢者にも呼びかけ参加を促すとともに、サポーターにはその運営の協力を依頼する。

また、近隣商店街にある個別商店の協力を得て、独自のミニ・イベントを実施する。

### 3. 事業の実績（平成26年4月1日～平成27年3月31日）

#### 3-1. 地域支え合い・お手伝い隊の運営

##### （1）支え合い・お手伝い隊の仕組み



##### （利用者）

- ・利用を希望する高齢者は利用会員として登録し、あらかじめ「お手伝い券」（1枚800円）を購入しておく
- ・お困り事が生じたらお手伝い隊事務局（以下、事務局）へ電話する
- ・作業が終了したら謝礼として所定枚数の券をサポーターへ渡す

##### （サポーター）

- ・サポーターを希望する者はサポーター登録をする
- ・事務局からの依頼で都合がつけば利用者の自宅を訪問し作業を行なう
- ・受け取った「お手伝い券」は事務局においてお買物券（1枚500円）と交換できる

##### （2）お手伝い券の価格体系及び自宅訪問サービスのサポート範囲

価格体系、利用方法は添付資料4「サポーター」への謝礼表」に示すとおりである。



- ・原則として、1 時間につきお手伝い券（800 円）1 枚とするが、厳しい作業や技術を必要とする作業にはお手伝い券 2 枚をいただく
- ・30 分単位の作業を可能にするため、半券（400 円）を設定する

お手伝い券（右は半券）

#### 自宅訪問サービスのサポート範囲

| 介護・ホームヘルパー |         |        |
|------------|---------|--------|
| ＜お手伝い隊＞    |         |        |
| 生活援助(2)    | 生活援助(1) | 身体介護   |
| 庭の手入れ      | 掃除      | ・体に触れて |
| 家具の移動      | ゴミだし    | 食事介助   |
| 家具の修繕      | 洗濯      | 服薬介助   |
| 家屋の修繕      | 衣類整理    | 排泄介助   |
| 電気製品の修理    | 買物代行    | 入浴介助   |
| パソコン対応     | 見守り     | 洗面介助   |
| 来客の接待      | 話相手     | 着替え介助  |
| 町内会代行      | 外出付添    | 体位変換   |
|            | 通院付添    | 外出介助   |

#### （３）お手伝い隊活動実績

##### ■お手伝い件販売数及び利用数（枚数は本券、1 枚 800 円換算）

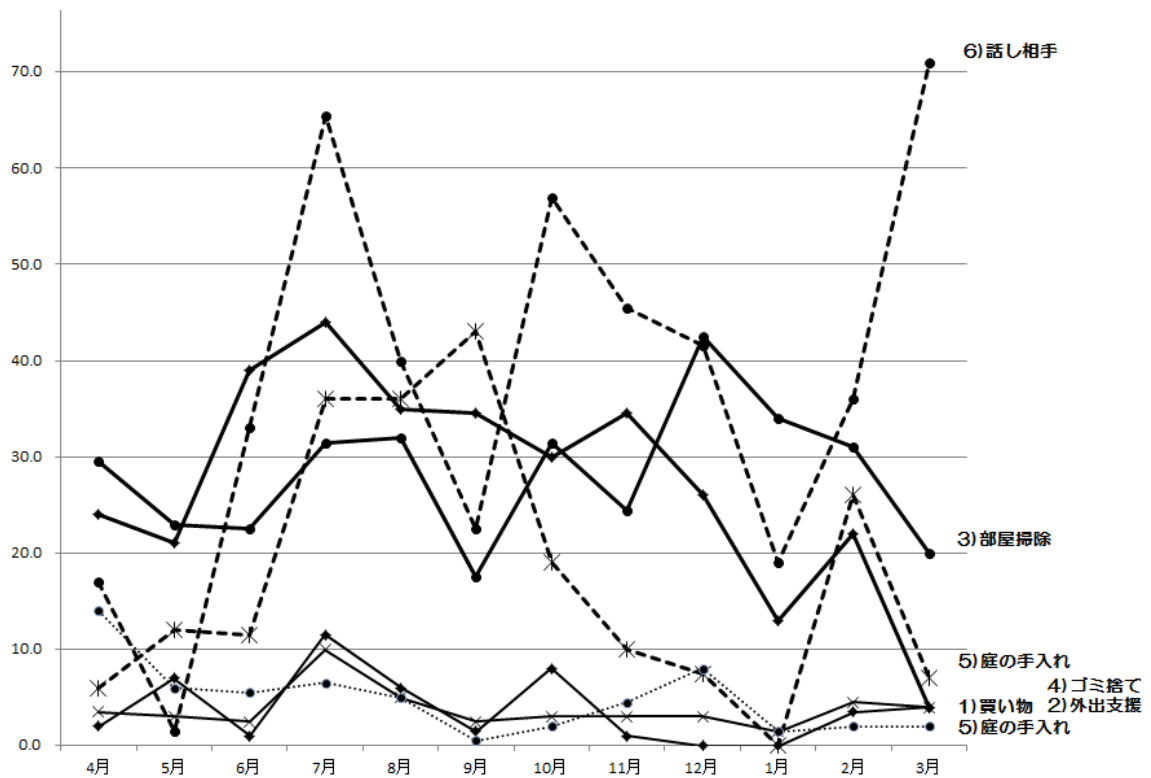
| 年月   | 販売数（枚） | 販売額（円）  | 利用数（枚） | 株主への謝金（円） |
|------|--------|---------|--------|-----------|
| 4 月  | 89.0   | 71,200  | 92.0   | 46,000    |
| 5 月  | 103.0  | 82,400  | 93.5   | 46,750    |
| 6 月  | 158.0  | 126,400 | 131.0  | 65,500    |
| 7 月  | 220.0  | 176,000 | 234.0  | 117,000   |
| 8 月  | 64.5   | 51,600  | 42.0   | 21,000    |
| 9 月  | 148.5  | 118,800 | 201.0  | 100,500   |
| 10 月 | 248.0  | 198,400 | 235.0  | 117,500   |
| 11 月 | 196.5  | 157,200 | 67.0   | 33,500    |
| 12 月 | 212.5  | 170,000 | 317.0  | 158,500   |

|     |         |           |         |         |
|-----|---------|-----------|---------|---------|
| 1 月 | 147.5   | 118,000   | 55.0    | 27,500  |
| 2 月 | 185.5   | 148,400   | 220.0   | 110,000 |
| 3 月 | 168.0   | 134,400   | 148.0   | 74,000  |
| 計   | 1,944.0 | 1,552,800 | 1,835.5 | 917,750 |

#### ■サポート項目別時間数

| 項 目                | 時間      | 構成比    |
|--------------------|---------|--------|
| 1)部屋の掃除など          | 45.5    | 3.1%   |
| 2)外出支援             | 327.0   | 22.1%  |
| 3)話し相手、見守り         | 339.5   | 23.0%  |
| 4)庭の手入れ(草むしり、庭木剪定) | 45.5    | 3.1%   |
| 5)ゴミの梱包、ゴミ捨て       | 214.0   | 14.5%  |
| 6)買い物代行            | 449.5   | 30.4%  |
| 7)その他              | 57.5    | 3.9%   |
| 計                  | 1,478.5 | 100.0% |

#### ■サポート項目別時間数推移



#### (4) サポータースキルアップセミナー

サポーター（事務局スタッフを含む）の意識改革、知識向上によりお手伝い隊のサービスを向上させる目的で、以下のスキルアップセミナーを実施した。

希望があれば、サポーターに限らず一般の方にも参加いただいた。

##### 平成 26 年 7 月 25 日「認知症サポーター養成講座」

お手伝い隊の利用者の中にも、認知症の方が増加している。サポーターは認知症に関する正しい知識と理解を身につけ、認知症の人への正しい対応を学ぶ。

内 容； 認知症へ正しい知識と理解、対応の心得

埼玉県認知症サポーター証の交付

志木市ホッとあんしん見守りシステムへの参加について

講 師； （志木市地域包括支援センター）

志木市高齢者あんしんセンター 館・幸町 看護師 齊藤志保里

参加者； 27 名（内一般 5 名）



埼玉県認知症サポーター証



志木市高齢者ホッとあんしん  
見守りシステム協力員

本来はサポーターのスキルアップを目的としたセミナーだが、一般の方からの参加希望も多く、認知症への関心の高さを改めて実感した。アンケートからも、親、親族、友人など周囲に認知症患者またはその予備軍が増えていることがうかがえた。

## 平成 27 年 2 月・3 月「高齢者との対話の作法」

サポーターはどんな作業を引き受ける場合でも、利用者（高齢者）と正しくコミュニケーションができることは必要不可欠である。「傾聴」スキルの習得によって、年齢・立場の違いを乗り越えて対話ができるようにする。

講 師； 傾聴ボランティア活動支援員 横山貴美子

第1回； 平成 27 年 2 月 6 日 13：30～15：30

内 容； ボランティア活動とは、「聴くこと」と「対話」、最高の聞き方

参加者； 12 名（内一般 2 名）

第2回； 平成 27 年 2 月 25 日 13：30～15：30

内 容； 第1回の復習、沈黙の受け止め方、感情の受け止め方

参加者； 10 名（内一般 1 名）

第3回； 平成 27 年 3 月 24 日 13：30～15：30

内 容； 傾聴とボランティア、効果的な質問と知り得た情報の取り扱い方

参加者； 11 名（内一般 3 名）

本来はサポーターのスキルアップを目的としたセミナーだが、一般の方からの参加も 3 名あり、親または高齢者とのコミュニケーションに悩んでいる人が多いようだ。

サポーターからは、これからもっと自信をもってお手伝いができる前向きな気持がわいたとの声が聞かれた。

(5) 利用会員・サポーターの声

今後の活動の改善に役立てる目的で、利用会員 30 名・サポーター30 名のアンケートをとり、利用会員・サポーターの声をまとめた。

■評価の高い項目（利用会員）

| 相手                         | 利用会員の回答                   | 回答数 |
|----------------------------|---------------------------|-----|
| 全<br>般                     | 急なお願いにも快く対応してくれる          | 16  |
|                            | 優しく接してくれ、丁寧に話を聞いてくれる      | 11  |
|                            | 高齢者交流サロン・ハッピーと連携している      | 6   |
|                            | ホームヘルパーが行ってくれないこともやってくれる  | 3   |
|                            | 自分の子供にも頼めないことを行ってくれる      | 2   |
|                            | 場合によっては専門業者のような対応をしてくれる   | 2   |
|                            | シルバー人材が行ってくれないこともやってくれる   | 1   |
| 対<br>サ<br>ポ<br>ー<br>タ<br>ー | 優しく丁寧に接してくれる              | 11  |
|                            | 仕事が丁寧だ                    | 6   |
|                            | 予定時間を過ぎても終わるまでやってくれる      | 3   |
|                            | 後片付けまでキッチンとしてくれる          | 2   |
|                            | 修繕で済むことは殆ど修理してくれる         | 2   |
|                            | 作業に必要な物や欲しいものを探して買ってきてくれる | 2   |
|                            | 色々相談を聞いてくれ、事務局につないでくれる    | 1   |
| 対<br>事<br>務<br>局           | 急なお願いにも快く対応してくれる          | 16  |
|                            | 優しく接してくれ、丁寧に話を聞いてくれる      | 11  |
|                            | 内容によっては見積もりにきてくれる         | 6   |
|                            | お手伝い券を販売に来てくれるのは助かる       | 6   |
|                            | 電話で親切に相談にのってくれる           | 2   |
|                            | 業者でないとダメなことは業者探しや手配をしてくれる | 2   |
|                            | だめな時は一緒に代案を考えてくれる         | 1   |
|                            | 必要に応じてケアマネジャーと連携を図ってくれる   | 1   |

※全体として親切で丁寧な仕事ぶりが評価されている。

■改善事項または要望要目（利用会員）

| 相手     | 利用会員の回答                  | 回答数 |
|--------|--------------------------|-----|
| 全般     | 受付は平日だけでなく休日も行っていて欲しい※   | 11  |
|        | 身体介護サービスも行っていて欲しい        | 2   |
|        | ゴミ捨てや病院の再診受付ルールをいつも説明する  | 1   |
|        | サポーターが毎回変わるのではなく固定して欲しい  | 1   |
| 対サポーター | たまに気が利かない人がいる            | 1   |
|        | 仕事が遅い人がいる                | 1   |
|        | 約束の時間に終わらない時は一旦終わりにして欲しい | 1   |
|        | 仕事の仕方を知らない人が来た           | 1   |
|        | 要望以外の仕事はしなくてもいい          | 1   |
| 事務局    | 休日も対応して欲しい※              | 11  |
|        | 市の地区別サービスルールをもっと知って欲しい   | 1   |
|        | 病院別状況をもっと知って欲しい          | 1   |
|        | 前回依頼した内容を把握した対応をして欲しい    | 1   |
|        | 下見＝概算金額の精度を高めて欲しい        | 1   |

- お手伝い隊の活動は平日であることを利用規定に明記し予め了解いただいている。
- 前もってサポーターと調整がつく場合は休日にも作業をしている。

■評価の高い項目（サポーター）

| 分類               | サポーターの回答                | 回答数 |
|------------------|-------------------------|-----|
| 全<br>般           | 利用会員と現金のやり取りをしないのが良い    | 20  |
|                  | 都合が悪い時は気にせず断れるのが良い      | 18  |
|                  | 高齢者交流サロン・ハッピーを利用でき良かった  | 8   |
|                  | 人助けの仕事ができ、感謝されるのが嬉しい    | 7   |
|                  | 高齢者の生活を知り、いろいろ経験できて嬉しい  | 3   |
| 利<br>用<br>会<br>員 | 「ありがとう」と感謝の言葉をいただけると嬉しい | 8   |
|                  | いろいろ経験のある高齢者とのお喋りは楽しい   | 4   |
|                  | 次回作業の要望を約束してくれる方は嬉しい    | 2   |
| 事<br>務<br>局      | 自分の都合で仕事ができる            | 21  |
|                  | スキルアップセミナーは役立ち感謝している    | 11  |
|                  | 親切な対応が嬉しい               | 7   |
|                  | 色々相談に乗ってくれるのが嬉しい        | 3   |
|                  | 他の団体にも参加できるのが良い         | 3   |

- ・サポーターには余計な負担をかけないよう工夫している
- ・ボランティアとして誇りとやりがいをもって活動いただけるよう配慮している

■改善事項または要望要目（サポーター）

| 分類   | サポーターの回答                 | 回答数 |
|------|--------------------------|-----|
| 全般   | もっと広く PR して欲しい           | 7   |
|      | 市・民生委員・社協との連携をもっと密にして欲しい | 1   |
| 利用会員 | 困る利用会員：行ったら利用会員が不在       | 5   |
|      | 困る利用会員：事前確認以外の仕事を要求する    | 4   |
|      | 洗剤・梯子など必要なものがない          | 4   |
|      | 困る利用会員：帰ろうとしてから別な仕事を要求する | 3   |
|      | 床が汚れていて上がるのに躊躇           | 3   |
|      | 困る利用会員：見下した態度や命令口調       | 2   |
|      | 困る利用会員：仕事の様子を監視する        | 2   |
|      | 困る利用会員：仕事で行ったのに長話        | 2   |
|      | 困る利用会員：仕事の仕方を色々言う        | 1   |
|      | 困る利用会員：仕事の結果に対してケチを付ける   | 1   |
|      | 困る利用会員：前回のサポーターと比較する     | 1   |
|      | 困る利用会員：業者と比較して文句を言う      | 1   |
|      | お手伝い券を規定枚数くれない           | 1   |
| 事務局  | 作業に必要な道具などを確認をしておいて欲しい   | 6   |
|      | ひとりでは無理な作業は前もって調整して欲しい   | 2   |

- ・広報活動はまだ十分にはできていない。今後の課題である
- ・トラブルがあった場合はコーディネーターが即応できる体制をとっている



### 3-2. 高齢者交流サロン「ハッピー」

#### (1) 高齢者向け講座の実施

志木市または朝霞市住民を対象に、「趣味・文化」講座、「健康関連」講座の各講座を毎月一定回数実施した。12 ヶ月間で延べ 170 講座を開催し、881 名が参加した。

講座・時期によって参加者数にばらつきがあるが、技能の向上が実感できる講座、知人と楽しく交流できる講座などは次第にサークル化していること及び講座案内の工夫、口コミなどにより、参加者は安定しつつある。

##### ① 趣味・文化講座（原則として有料）

今後の継続的な開催を可能にするため及び本人の学習意欲を継続いただくために有料で実施したが、「**高齢者の孤立防止**」の事業の目的を考慮し気軽に参加できる料金（原則 500 円、教材費別途）をとした。

- ・押し花を楽しむ会
- ・折り紙教室
- ・美沙と楽しむ絵画の集い
- ・いちから始める英会話
- ・国際交流ゲームクラブ
- ・写真俳句会
- ・楽しい書道
- ・野草木教室（サロンで座学、後野外で実習）
- ・パソコン入門講座

##### ② 健康関連講座（原則として無料）

高齢者の将来不安への対応、日常生活の充実を目的に、以下の講座を継続的に開催した。

- ・認知症について

- ・終活（相続、遺言、成年後見）相談会
- ・体験メイクアップ
- ・アロマテラピー活用（有料）

## （２）シニアライフセミナーまたは相談会、シンポジウム

高齢者のこれからの生活に役立つ情報を提供するために、専門家を講師に招き、

以下のセミナーまたは相談会、シンポジウムを実施した。

### 平成 26 年 10 月 22 日「高齢者用入居施設解説セミナー」

内 容； 介護保険制度との関係、施設の種類と特徴、施設の現状

講 師； 株式会社ウィズネット 片尾 毅

参加者； 21 名

高齢者の生活に避けては通れないテーマである「高齢者用入居施設」について、施設運営者ならではの具体的で懇切丁寧な解説があった。切実な質疑も多く寄せられ、高齢化の問題が自身または家族に近づきつつあることを実感した。

### 平成 26 年 12 月 15 日「高齢者のための住宅リフォームセミナー・相談会」

内 容； 第 1 部 介護保険や補助金を使ったリフォームの紹介

講 師； 株式会社インフォームド・コンセント 金子麻里

参加者； 9 名

施設に移る前の自宅リフォームを行なうべきかどうか、行なうとしたらどんな観点からどこを行なうべきか、また介護保険や市の補助金にどんなものがあるかなどを具体例をあげて説明があった。

内 容； 第 2 部 所有者が認知症になったときの自宅の維持や処分、相続

講 師； みなづき法務事務所 司法書士 安津畑 卓

参加者； 9 名

所有者が認知症になったとき、自宅の維持や処分または相続について、複雑な法的手続きが必要になることが多い。講師は司法書士としての経験から一般的な説明を行ない、各人の事情については個別相談会を実施した。

平成 27 年 2 月 16 日

シンポジウム「年を重ねても住み慣れた町で心も体も元気に暮らすために」

パネラー及び発表内容；

朝霞でいきいきネットワーク 白石清夫

「介護予防の取り組み」

NPO 法人東上まちづくりフォーラム 鈴木和雄

「認知症予防とハッピー事業」

地域福祉を考える市民の会 訪問看護認定看護師 小菅美和

「訪問診療と在宅看護について」

参加者； 14 名

前半では「介護予防の取り組み」「認知症予防とハッピー事業」「訪問診療と在宅看護について」の活動状況を 3 人の専門家にそれぞれ発表していただき、後半でシンポジウムとして公開討論を行なった。3 テーマとも高齢者にとっては重要なテーマだが、微妙な部分では異同点が浮き彫りになった。

(3) 寄り合い処の提供

原則として午後（13：00～16：00）はハッピーサロンを無料の寄り合い処として開放した。

前年の経験から、一般の方がふらりと立ち寄り利用するケースは多くはなかったので、サロンでテーマを決め参加者どうして話し合う、下記のミニ・イベントを実施した。

- ・ニュース映画を観て語る会
- ・青春の思い出映画サロン
- ・スマホで孫にメールと写真を送る

また、サロンの周知活動を兼ね地域自治会にも開放し、役員打合せ・研修会にも利用してもらった。

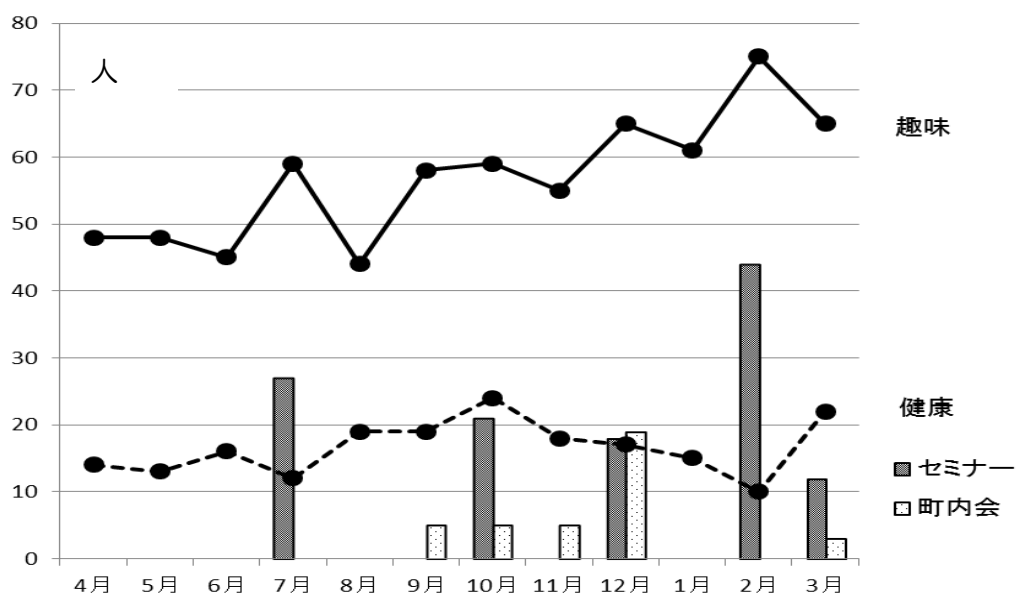
(4) 講座実績及びアンケート結果

■月別開催講座数及び参加者数

| 月度   | 趣味講座 |     | 健康関連講座 |     | セミナー等 |      | 町内会会合 |     |
|------|------|-----|--------|-----|-------|------|-------|-----|
|      | 講座   | 参加者 | 講座     | 参加者 | 講座    | 参加者  | 会合    | 参加者 |
| 4月   | 12   | 48  | 4      | 14  |       |      |       |     |
| 5月   | 9    | 48  | 3      | 13  |       |      |       |     |
| 6月   | 9    | 45  | 4      | 16  |       |      |       |     |
| 7月   | 13   | 59  | 3      | 12  | 1     | 27   |       |     |
| 8月   | 9    | 44  | 5      | 19  |       |      |       |     |
| 9月   | 9    | 58  | 5      | 19  |       |      | 1     | 5   |
| 10月  | 8    | 59  | 5      | 24  | 1     | 21   | 1     | 5   |
| 11月  | 9    | 55  | 4      | 18  |       |      | 1     | 5   |
| 12月  | 12   | 65  | 4      | 17  | 2     | 18   | 2     | 19  |
| 1月   | 10   | 61  | 5      | 15  |       |      |       |     |
| 2月   | 11   | 75  | 3      | 10  | 3     | 44   |       |     |
| 3月   | 9    | 65  | 5      | 22  | 1     | 12   | 1     | 3   |
| 計    | 120  | 682 | 50     | 199 | 8     | 122  | 6     | 37  |
| 講座当り | -    | 5.7 | -      | 4.0 | -     | 15.3 | -     | 6.2 |

註) 寄り合い処のミニ・イベントは健康関連講座に含めた

■交流サロン参加者数推移



## ■実施セミナー一覧

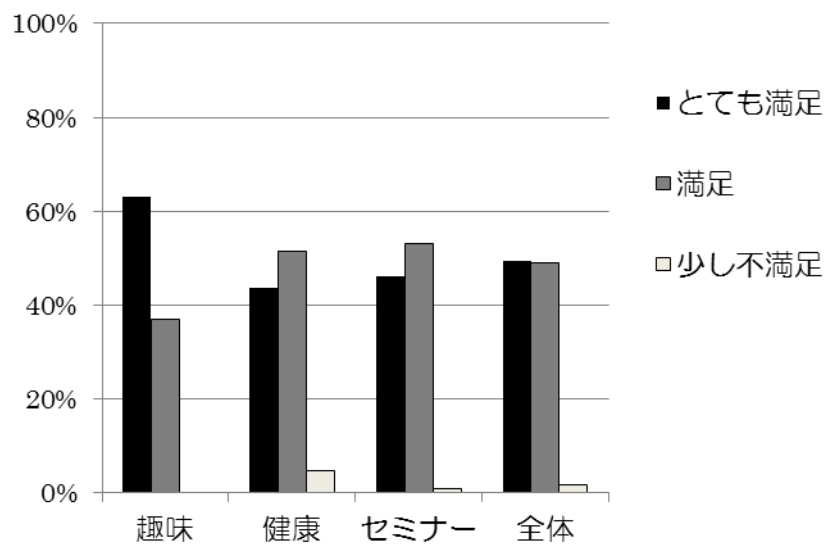
- 7月25日 認知症サポーター養成講座
- 10月22日 高齢者用入居施設解説
- 12月15日 生活支援セミナー（リフォーム）
- 12月15日 生活支援セミナー（法律相談）
- 2月6日 高齢者との対話の作法①
- 2月16日 いきいきシンポジウム
- 2月25日 高齢者との対話の作法②
- 3月24日 高齢者との対話の作法③

## ■受講者内訳割合（アンケートより）

| 分類   | 男性  | 女性  | ～50 歳代 | 60 歳代 | 70 歳代 | 80 歳代 |
|------|-----|-----|--------|-------|-------|-------|
| 趣味関連 | 17% | 83% | 27%    | 22%   | 46%   | 5%    |
| 健康関連 | 24% | 76% | 3%     | 21%   | 58%   | 18%   |
| セミナー | 23% | 83% | 19%    | 27%   | 43%   | 11%   |

- ・全体として女性の割合が多く、趣味関連では特に多い
- ・健康関連講座、高齢者の生活に直結するテーマの多いセミナーでは、80 歳代の参加者が見られる
- ・セミナーに 50 歳代までの参加者が見受けられるが、サポーターまたは高齢者の家族の方と思える

■交流サロン講座・セミナー満足度（講座アンケートより）



「とても満足」・「満足」の内訳

| 項 目          | 趣味・文化 | 健康関連  | セミナー  |
|--------------|-------|-------|-------|
| ①役立つ情報を得た    | 20.6% | 28.4% | 40.9% |
| ②日頃の生活に役立つ   | 18.7% | 31.4% | 31.8% |
| ③生きがいを得た     | 14.0% | 1.5%  | 2.3%  |
| ④他者との交流ができた  | 23.4% | 9.2%  | 13.6% |
| ⑤自身の問題・不安の解消 | 1.9%  | 9.2%  | 9.1%  |
| ⑥その他         | 4.7%  | 2.3%  | 2.3%  |

- ・ 講座、セミナーともに満足度は高い
- ・ 満足度の高い理由として「①役立つ情報を得た」「②日頃の生活に役立つ」「④他者との交流ができた」の割合が多く、高齢者の生活に有用だったと思われる

### 3-3. 商工会、商店会または個別商店と連携したイベント

以下のにぎやかなイベントを開催し、お手伝い隊利用者にも参加をよびかけた。

合わせて、サポーター募集チラシ、ハッピーサロン講座案内チラシを配布し、ハッピー事業の広報の場としても利用した。

#### (1) 近隣商店会（ペあもーる商店街）との連携

##### 平成 26 年 4 月 5 日 「ペあもーる歩こうかい（春）」

柳瀬川堤～跡見学園新座キャンパス(折り返し)約 6km

来場者数 約 230 人

##### 平成 26 年 10 月 4 日 「ペあもーる歩こうかい（秋）」

ペあもーる商店中央広場～水子貝塚公園(折り返し)約 8km

来場者数 約 250 人

##### 平成 26 年 10 月 14 日・15 日・16 日「ペあもーる手づくりフェスタ」

個人または団体の趣味の作品展示会 （ペあもーる商店街空店舗）

趣味の作品、菓子雑貨の展示販売 （ペあもーる中央広場）

出展者 志木市内の個人、団体（ハッピーサロン講座含む）

来場者数 3 日間累計 約 800 名

(1)趣味の作品展示会



#### ハッピーサロン講座の出展

- 絵画の集い
- 押し花教室
- 折り紙教室
- 写真俳句句会

#### (2) 趣味の作品展示販売



#### 平成 26 年 12 月 23 日 「ペあもーるもちつき大会」

親子（園児）の餅つき体験、餅の無料ふるまい

会場 ペあもーる中央広場

来場者数 約 150 名（うち園児約 50 名）

#### (2) 志木市商工会との連携

#### 平成 26 年 11 月 9 日 「志木市民祭り」

障害者施設の手づくり作品展示・販売

菓子（ドーナツとカステラ）の仕入・販売

志木市民ホール駐車場特設会場



来場者数 約 200 名



平成 27 年 3 月 1 日「法幢寺ふれあい梅まつり」

生姜湯販売、菓子の仕入・販売

内



会場 志木市内法幢寺境

来場者数 約 150 名

(3) 個別商店(ふるさと屋)

との連携

平成 26 年 4 月～8 月「ふるさと屋ぺあもーる市ふるまい」

通行人に以下の懐しい食べ物をふるまう(無償)

場所 ペあもーる商店街内商店「ふるさと屋」前

ふるまい数 各回 150 人 計 750 人

ぺあもーる市の日(毎月 19 日)

4 月 19 日 ずんだ白子餅

5 月 19 日 黒ゴマ白子餅

6 月 19 日 胡瓜塩麴漬

7 月 19 日 胡瓜塩麴漬

8 月 19 日 寒天黒蜜

なお「ふるさと屋」とはイベントにおける連携にとどまらず、お手伝い隊の利用会員・サポーターが「ふるさと屋」において買物をする際には 10%割引くとする協力もいただいた。

#### 4. 事業推進委員会及び広報

##### 4-1. ハッピー事業推進委員会

推進委員会は事業を円滑に推進するため幅広い立場から事業の計画、管理及びとりまとめを行うもので、関連する以下の団体より委員の就任をいただき、全 3 回の委員会を開催した。

|                     |      |
|---------------------|------|
| 志木市商工会              | 事務局長 |
| 志木市社会福祉協議会          | 事務局長 |
| ぺあもーる商店会            | 会長   |
| 志木市町内会連合会           | 幹事   |
| 志木市老人クラブ連合会         | 副会長  |
| 朝霞でいきいきネットワーク（介護予防） | 会長   |

##### 第 1 回委員会 平成 26 年 9 月 9 日（火）

主な議題；委員会規約採決、事業内容の紹介、各委員所属団体との協力の方法

##### 第 2 回委員会 平成 25 年 10 月 28 日（火）

主な議題；各事業の実施状況報告、委員の活動状況及び連携の進め方

第3回委員会 平成27年2月3日（火）開催

主な議題；平成26年度活動のまとめ、事業継続のための課題検討

**4-2.広報活動**

- ① 東武東上線 柳瀬川駅の改札口前にハッピーサロンの看板を掲示
- ② ハッピー事業案内チラシ及び講座案内チラシ（隔月） →添付資料1 参照
  - ・近隣住民への新聞折り込みチラシまたはドアポスティング
  - ・公的機関（市役所、図書館、社会福祉協議会など）のチラシ置き場
  - ・連携団体（志木市商工会・ペあもーる商店会・志木市町内会連合会・志木市老人クラブ連合会・朝霞でいきいきネットワーク（介護予防））を通しての配布
  - ・各種イベントにおいて参加者への配布
- ③ 志木市地域支え合い・お手伝い隊案内チラシ（兼利用者・サポーター登録書）  
配布方法は上記②と同じ
- ④ ハッピー&お手伝い隊通信の発行 →添付資料2 参照  
平成26年8月8日号  
平成27年1月5日号  
平成27年3月5日号
- ⑤ 志木市広報への掲載
- ⑥ NPO 法人ホームページ内にハッピー事業専用サイト設置 →添付資料3 参照  
<http://happy.tojocity.org/>



## 5. 事業の成果と課題

### 5-1. 地域連携によるハッピー事業

#### (成果)

ハッピー事業は以下の各団体と契約を締結し、それぞれに掲載する内容を連携して実施した。活動を広げ、単独では不可能な取り組みも可能になった。

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 志木市商工会              | …会員、地域への広報、イベント実施 |
| 志木市町内会連合会           | …広報、情報収集、講座企画     |
| 志木市老人クラブ連合会         | …広報、情報収集、講座企画     |
| ペあもーる商店会            | …会員への広報、イベント実施    |
| 志木市                 | …高齢者あんしん見守りシステム   |
| 朝霞でいきいきネットワーク（介護予防） | …朝霞市住民への広報、セミナー企画 |
| 法律事務所 みなづき法律事務所     | …相続、遺言、成年後見のセミナー  |
| 一般社団法人 不動産オーナー支援協会  | …リフォームセミナーの企画     |
| 株式会社 ウィズネット         | …高齢者入居施設セミナー企画    |

#### (課題)

ただ対象者に対して参加人数等が実施規模に達しなかった企画については、それ以上の取り組みへ発展させることはできなかった。今回の連携を契機に日常活動においても情報共有を行ない、将来にわたっても連携が継続・発展できるようにする。

### 5-2. ハッピー事業推進委員会

#### (成果)

ハッピー事業推進委員会は、地域と密接に関わる団体の方に委員に就任いただき、NPO法人だけでは気付かないさまざまな視点から意見交換、広報における各団体の協力などにより、有意義な事業の計画、管理を行うことができた。

また、朝霞市において、介護予防を目的に地域の各種団体とゆるやかな連携を組み活動している、朝霞でいきいきネットワーク（介護予防）からも就任いただき、他地域の取り組み状況についての紹介、他地域のイベント見学を行なった。

|             |                       |
|-------------|-----------------------|
| 志木市商工会      | …イベントの連携と志木市全域への広報    |
| 志木市社会福祉協議会  | …福祉活動の現状と助言、志木市全域への広報 |
| 志木市町内会連合会   | …自治会活動の現状と新しいニーズの提案   |
| 志木市老人クラブ連合会 | …自治会活動の現状と新しいニーズの提案   |
| ぺあもーる商店会    | …住民に密着したイベントを連携して実施   |

朝霞でいきいきネットワーク（介護予防）

…朝霞市における介護予防活動の現状紹介、講座・セミナーの交流

#### （課題）

今後の事業継続のためには、事業の計画、管理のみでなく、事業実行にあたっては各委員の属する団体との広範かつ緊密な提携を行うことが重要と思われる。

### 5-3. 志木市地域支え合い・お手伝い隊の運営

#### （成果）

「高齢者交流サロン」・「商工会、商店会と連携したイベント」との相乗効果及び連携団体による広報支援により、お手伝い隊の利用登録者、サポーター登録者及びサポート時間ともに前年を上回った。

利用登録者 326 名 （前年比 22%増）

サポーター登録者 140 名 （前年比 8%増）

サポート時間 1,478.5 時間 （前年比 43%増）

- ・志木市の推進する「志木市高齢者ホッとあんしん見守りシステム」に参加
- ・公的福祉機関（地域包括支援センター、デイケアセンターなど）からの

紹介によるサポートの増加

- ・コーディネーター設置によって、よりの確なサポート体制が整った
- ・スキルアップセミナーによりサポーターの質が向上した
- ・アンケートによっても親切で丁寧な仕事ぶりが評価されている（p11）

#### （課題）

この事業を今後も継続して実施していくためには以下の課題がある。

- ・サポーターが高齢化してきて、厳しい作業、複雑な作業には十分な対応ができない
- ・サポーターの増員、教育によるきめ細かいサポートの提供
- ・子供が直接親の面倒をみることができるようにする対策（「親との接し方」講座）
- ・複雑な依頼が多く受付スタッフの負担が増加、受付業務の合理化も図る
- ・サポート内容の季節変動が大きいので（p8）、それに対応した体制を構築する

### 5-4. 高齢者交流サロン「ハッピー」

#### （1） 高齢者向け講座の実施

##### （成果）

以下の講座を 12 ヶ月間に延べ 170 回開催、881 名の受講者が参加した（セミナーを除く）。前年は 10 ヶ月間に 111 回開催、490 名の受講者であった。

アンケート結果においても全体に高い評価を得ており、参加者の年代も 70 歳以上の人  
が、「趣味・文化」で 21%、「健康関連」70%を占め高齢者の孤立予防には一定の成果が  
あった。

| 講座        | 回数    | 参加者   |            |
|-----------|-------|-------|------------|
| 「趣味・文化」講座 | 120 回 | 682 名 | （前年比 99%増） |

「健康関連」講座          50 回          199 名          （前年比 53%増）

- ・お手伝い隊との連携により、健康関連講座に利用者（高齢者）が多く参加した
- ・アンケートにおいては、「とても満足」・「満足」と答えた割合が 97.5%ある
- ・サークル活動のような講座が増え、自主的に活動するようになった
- ・受講料収入（趣味・文化講座）が計画よりも多かった
- ・お手伝い隊の利用者、サポーターからの提案による講座が増えた

#### （課題）

講座 1 回当たり平均参加者数はまだ少ない。「高齢者の孤立予防」の本来の目的を損なうことのないよう講座内容を考慮しながら、参加者の増加を図っていく。

- ・チラシ配布方法、募集方法を工夫してさらに集客力を高める
- ・一方通行の講座ではなくサークル活動のような運営を行ない参加が楽しみにする
- ・女性の参加者が圧倒的に多いので、男性の参加者が増やす工夫が必要となる

#### （5）寄り合い処の提供

##### （成果）

原則として午後（13：00～16：00）はハッピーサロンを無料の寄り合い処として開放した。お手伝い隊の事務局に用事があって来訪した高齢者・サポーターは、（空いていれば）打合せや情報交換の場として利用した。

意見交換が多い講座、楽しくにぎやかなミニ・イベントは午後にスケジュールして参加者同士の交流促進を図った。

- ・ニュース映画を観て離す会
- ・青春の思い出映画サロン
- ・スマホで孫にメールと写真

また、サロンの周知度向上も兼ねて地域の自治会に無料で解放小人数の打合せにも開



放した（全 6 回、39 人利用）。

#### （課題）

一般の方がふらりと立ち寄り利用する人はまだ少ない。寄り合い処としての利用を促進するためには以下のような取り組みが必要となる。

- ・チラシ配布方法、案内方法を工夫して知名度をアップする
- ・身近なテーマ（スマホ、映画）を決め自由に話し合うミニ・イベントを増やす
- ・地域の小人数の打合せにも開放する

### 5-5. 商工会、商店会または個別商店と連携したイベント

#### （成果）

高齢者に楽しんでいただけるイベントとして以下を実施した。運営にあたっては地域の方や商店に協力いただき、予定通りにイベントが開催できた。全体では地域住民計約 2,500 名（前年比 2.5 倍）が来場し、楽しい時間を過ごしていただいた。

|                |     |           |             |
|----------------|-----|-----------|-------------|
| ペアモール商店会連携イベント | 4 回 | 約 1,430 名 | （前年比 134%増） |
| 志木市商工会連携イベント   | 2 回 | 約 350 名   | （前年比 0%）    |
| 個別商店連携イベント     | 5 回 | 約 750 名   |             |

#### （課題）

ほとんどがオープンな場で実施されたためアンケートをとることが困難で、「高齢者にふれあいとお楽しみの場を提供する」とする事業本来の成果の確認が、十分にできなかった。

今後効果的にイベントを行うためには以下について検討が必要である。

- ・どんなイベントが適切か、事前アンケート、有識者会議、委員会などで熟慮する
- ・成果確認の方法について予め準備しておく
- ・イベントの実施だけでなく、その後のフォローにも注力する

- ・個別商店との連携は 1 店舗だけでそれ以上には拡大しなかった

## 6. 今後の展望

### (1) 多様な主体との連携

ハッピー事業の活動範囲を広げ、さらに質の向上を図るためには多様な主体（自治体、公的機関、商工会、商店会、NPO 法人、自治会、企業など）とのさらなる連携が必要となる。

多様な主体との連携により、事業の実施はもとより、その企画、計画さらに結果の評価まで幅広く協働し、情報やノウハウを共有することで以下の効果をねらうことができる。

- ・地域支え合いお手伝い作業項目の多様化
- ・高齢者向け新規講座の開講
- ・講座及びセミナーの充実（特に健康関連講座、高齢者向けセミナー）
- ・新しいイベントの企画
- ・関連する新たな事業の柱の創設（介護者支援など）
- ・他の地域における同種サービスの展開

### (2) 事業の継続性

今後も事業を継続するためには財務基盤を安定させる必要がある。ハッピー事業そのものにおける収入は、①講習会受講料、②イベント収入、③お手伝い券販売があるが、現状の運営では多くの金額は期待できない。サービスを低下させないで経費の圧縮を行なうにも限界がある。

財源確保の方法として今後以下を検討していく。

- ・付加価値の高いサービスを増やし利用者に納得いただける程度に料金を上げる
- ・利用会員の年会費制を導入する
- ・活動内容を広くアピールして個人または企業・商店会から寄付金を募る  
（クレジットカードの失効ポイントカードを活用した仕組みを検討中）
- ・当法人の収益事業を増やしハッピー事業を支える

### （３）介護保険制度の改定

平成 27 年度から予定されている介護保険制度要改定に伴ない、要支援者へのサポートが市町村ごとに変更された。志木市におけるサービス基準の変更内容は不明だが、在宅サービスのウェイトが高まり高齢者にとってはより厳しいものになるとの観測が多く、結果としてお手伝い隊への依頼が増えると予想される。

サポーターの確保と育成及び効率的な運営体制の確立が求められる。

## (添付資料)

資料 1 ハッピー事業案内チラシ（表面）・講座案内（裏面）

資料 2 お手伝い隊通信（第 9 号）

資料 3 ハッピー事業案内ホームページトップ（例）

資料 4 お手伝い隊「サポーター」への新謝礼表

# 高齢者交流サロン「ハッピー」

新しい生きがい発掘と楽しいお喋りの場「ハッピー」  
ぜひお出かけください。お待ちしております。

生きがい  
発掘

サロンの  
活動は講座



“講師を募集しています。”  
ご希望の方は事務局に  
ご相談ください。



お友達  
作り

サロンの  
活動はおしゃべり



## 午前

生きがい発掘のためさま  
ざまな講座を用意してい  
ます。  
内容、日程及び受講料は  
裏面またはホームページ  
をご確認ください。

## 午後

自由なお喋りタイムとし  
て開放、「無料」です。  
新しいお友達をつくりま  
せんか？

## 高齢者支え合い・交流サロンハッピー事業



志木市地域支え合い・お手伝い隊 事務局

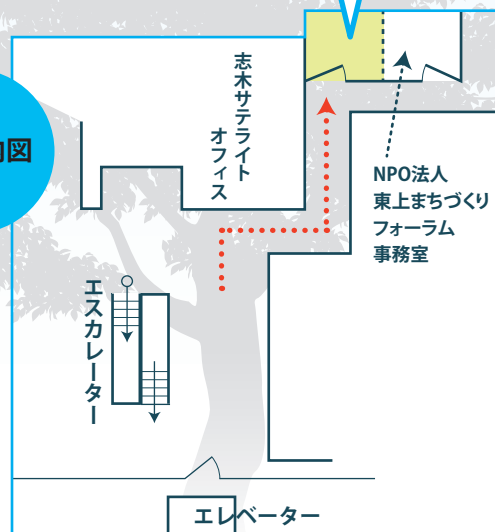
NPO法人 東上まちづくりフォーラム

〒353-0006 志木市館2-5-2 鹿島ビル サミットストアの4階

電話 048-473-0655 ホームページ [http:// happy.tojocity.org/](http://happy.tojocity.org/)

協力 志木市商工会 〒353-0004 志木市本町1-6-30

## 4階案内図



## 講座案内

裏面をご覧ください。



## 高齢者交流サロン「ハッピー」 3・4月講座案内

主催 NPO法人 東上まちづくりフォーラム

会場；柳瀬川駅前サミットストアのあるビル4階  
お問い合わせ・ご予約；048-473-0655

## 高齢者介護支援講座 認知症について

発症のメカニズムを知り、自身の予防法と家族の介護の注意点について説明します。家族の方にもおすすめです

3月25日(水) / 4月21日(火)  
13:30~15:00 講師；鈴木和雄  
料金；無料

## 無料相談会 相続、遺言、成年後見、裁判事務

1年後に迫る相続税引き上げ。高齢化に伴って発生する法律問題に、司法書士兼行政書士が、一組様1時間ほどご相談に応じます。

3月5日(木)・14日(土) / 4月2日(木)・11日(土)  
13:00~16:00 各日限定2組 ※要予約  
講師；司法書士・行政書士 安津畑 卓

## 体験メイクアップ 簡単メイクで若返り

メイクアップで若返りお友達とショッピング、ランチなどを楽しみませんか。特別な準備は不要。

3月18日(水) 10:15~12:00  
4月15日(水) 10:15~12:00  
講師；目々澤礎久子 料金；無料

## 高齢者とのコミュニケーション 傾聴法を学ぶ

年齢の違い、立場の違いを乗り越えて、高齢者ときちんとコミュニケーションをとることは大変です。傾聴法をまなび、高齢者と正しい対話を心がけましょう。

3月24日(火) 効果的な質問  
各回 13:30~15:30 料金；無料  
講師；横山貴美子(傾聴ボランティア活動支援員)

## 押し花 教室 春のランチョンマット

ご自宅のお庭や道端の草花をお持ちください。小さいものほどかわいいです。(花はこちらにも用意しま)

4月22日(水) ※要予約  
10:30~12:00 講師；三阪紀久水  
料金；1回1,000円(材料費込)

## アロマテラピー・アロマミスト

毎日の生活にアロマテラピーを取り入れ、暮らしを豊かにしませんか。

3月18日(水) 花粉症予防編  
4月22日(水) アロマミストづくり編  
各回 13:30~15:00  
講師；牧野亜希子 料金；1回1,000円(材料費込)

## 折り紙教室 ORIGAMIは今、日本から世界へ

祝い鶴・亀・くす玉・ユニット折りなど、紙とふれあい、そのやさしさに会いましょう。

3月17日(火) / 4月14日(火)  
10:00~12:00  
講師；下田れい 料金；500円

## 美沙と楽しむ絵画の集い パステル・色鉛筆

3月19日 / 4月16日 各木曜14:00~  
講師；美沙(号) 料金；1,300円(教材費含)

## 楽しい書道 筆と遊びませんか

3月9日・23日 / 4月6日・20日 月曜13:30~  
講師；山口承量 料金；500円

## 青春の思い出映画サロン 50年代の洋画観賞

青春時代に観たロマンスの名画。あなたがときめき憧れたあのシーンにみんなで再会しましょう。ちょっとしたはずかしいけど余韻や思い出を語り合います。

3月17日(火) 「ジェニーの肖像」  
ジェニファー・ジョーンズ、ジョゼフ・コットン  
4月14日(火) 「恋愛専科」 トロイ・ドナヒュー、他  
各回 13:30~16:00  
案内人；一瀬 要 料金；無料

## 国際ゲーム交流クラブ タイラミー・ゲーム

3月31日(火) / 4月28日(火) 14:30~16:30  
講師；春山郁雄 料金；1回500円

## いちから始める英会話クラブ 英語で語ろう

3月10日・24日 / 4月7日・21日 10:15~  
講師；清水 章 料金；1回500円(教材費別)

## 写真俳句クラブ ランチャイム句会

3月12日・26日 / 4月9日・23日 11:00~  
講師；三宅一笑、他 料金；1回500円(茶菓付)

## スマホで孫にメールと写真 基本操作の紹介

スマホは便利、でも難しそう。講師の操作をひたすらマネすれば覚えられます。これからスマホをやりたいと思う方に、最低限の操作方法をご紹介します。

3月10日(火) / 4月7日(火) 13:30~15:30  
コーチ；一瀬 要 料金；無料

## パソコン講座 お一人でもOK、お電話ください

科目；初めてのパソコン、デジカメ活用、  
やさしいエクセル、やさしいワード、他  
回数；各科全3回(日程・時間とも調整可)  
講師；シニア情報生活アドバイザー  
料金；5,000円(テキスト別途1,000円)



## 志木市地域支え合い 「お手伝い隊」通信

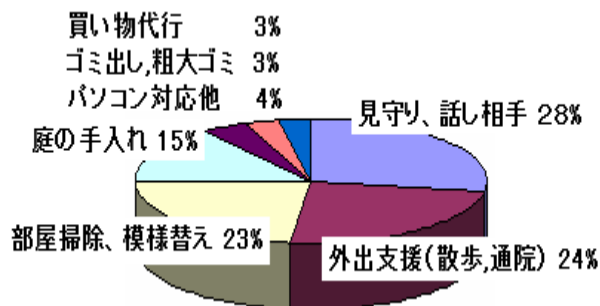
発行 NPO法人  
東上まちづくりフォーラム  
<http://happy.tojocity.org/>

志木市館2-5-2鹿島ビル4階  
お手伝い隊;048-473-0655  
代表電話; 048-476-4600  
FAX ; 048-476-4607

### 利用時間が大きく増えています お手伝い隊、自宅訪問サービス

高齢者(利用会員)のお困りごとを家族に代わってお手伝い隊(サポーター)が訪問して解決します。今年度は特に見守り、話し相手と外出支援(散歩、通院の付添や通院予約取り)が大きく増えました。これはサポーターの対応が良かった結果と思われます。

【月平均サポ-ト時間】H26年4月~H27年2月



- ・月平均サポート時間; 124.2時間  
内、介護認定者数; 25%、サポ-ト時間; 50%
- ・利用会員数(高齢者); 322名
- ・サポーター数 ; 138名

お手伝い隊は、埼玉県福祉政策の地域支え合いの仕組み推進事業として平成22年7月から(4年半)活動しています。

### ◆サポ-タを募集しています

「待っていたよ、また来てね」の声を聞く喜び。人生経験豊かな高齢者との接触はサポーター自身の人生経験に必ずプラスとなります。

お電話か事務所にお出でください

＜お手伝い隊事務局＞

電話; 048-473-0655  
柳瀬川駅西口前サミットの4階奥

・事務局の受付日時

平日; 午前10時~午後4時

### 生きがい発掘や認知症予防には 高齢者交流サロン「ハッピー」

- ・趣味の講座; 押し花、折り紙、アロマテラピー、メイクアップ、カードゲーム、パステル画、書道、写真俳句など  
認知症予防にも効果が期待されます。
- ・知識習得や相談会; 認知症、相続・遺言、パソコン、スマホ、英会話など、各講座とも見学、大歓迎です。

・お喋り処; 講座の無い時間は「お喋り処」として自由解放しています。

スケジュールは講座案内を事務局までご請求ください。

・新たな講座と講師を募集中です。



【メイクアップ講座風景】

### サポーターの質的向上を図る 「スキルアップセミナー」

3月のご案内

- ・テーマ; 傾聴とボランティア

効果的な質問と知り得た情報の取扱い方

3月24日(火) 13:30~15:30

講師; 横山 貴美子 氏

サポーターの悩み解決とコミュニケーション能力を高めるため、2/6; 高齢者からの最高の聞き方、2/25; 沈黙/感情の受け止め方、を開催し大変好評でした。サポーターの方は是非最終会にご参加ください。



## 健康情報 春に罹り易い病気

高齢になると皮膚の温度感覚が鈍くなり春の陽気になっても冬の厚着のまま過ごしたり、春の激しい気温変化で体調や情緒が不安定になりがちです。

### ・高齢者の春に多い病気

温度変化に血管が対応できず血液の循環が鈍くなり肩こり、脱水症や不眠症・うつ病・五月病などの心疾患が

発症します。これらは右の半身浴で改善することができます。他には花粉症やハシカなど外的要因での発症があり早めに診療しましょう。



埼玉県マスコット  
コバトン介護

## ぺあもーるウォーキング「歩こうかい」

4月4日(土)スタート10:00

コース; 跡見学園、三芳町資料館 (6km)  
当法人が運営協力しています。

## 来客時玄関へ行くのが辛い方に吉報!

「後付けリモコン電気錠」のご案内  
居間に居ながらリモコン操作で玄関ドアの鍵を開閉できます。  
詳しくは「キングリペア」までお問い合わせください。

住所; 館2-7-6(ぺあもーる商店街)  
電話; 048-474-6166  
定休日; 木曜日

## 編集後記

最近の利用会員からのお困りごとの特徴は、介護認定を受けた方からの通院付添いが急増したことです。このため健康維持の一助になればと健康情報を編集しました。若い時には出来たことが出来なくなりますので参考になれば幸いです。(鈴木)

## アルツハイマー型認知症、精神的疾患、肩こりなどの予防に有効な「半身浴」の入り方

お風呂は血行が良くなりますが、正しい半身浴は身体に溜まった乳酸が体外に排出され更に効果が得られます。筋肉の疲れ、肩こり、冷え症が解消されます。神経～脳の緊張感を緩め頭痛解消まで期待できます。毛穴が開き老廃物の排出によって美容効果があります。

### 【正しい半身浴の入り方】



心臓に水圧の負担を掛けないよう胸から上半身を出してゆっくり入ります。

誤った方法は逆効果となりますのでご注意ください。

- ・胸より上(心臓部、腕)はお湯から出して、タオルを肩にかけてお湯に入る。
- ・蓋を閉めて放熱を防ぐ。
- ・お湯の温度は体温よりも少し高い37～38℃(冬は40℃)で20～30分間ゆっくりと入ります。
- ・汗をかくので入る前に水を飲む。
- ・お風呂に重曹、バスソルトを入れると美肌効果がアップします。
- ・アロマオイルを数滴お風呂に入れるとリラックス効果がアップします。

## 発行 NPO法人 東上まちづくりフォーラム

発行人 理事長 柴田郁夫

編集 お手伝い隊 事務局 鈴木和雄

住所 志木市館2-5-2 鹿島ビル4階

お手伝い隊専用電話; 048-473-0655

電話; 048-476-4600 FAX; 048-476-4607

<http://happy.tojocity.org/>

## ハッピー事業ホームページ例（先頭のみ）

<http://happy.tojocity.org/>

### 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

## 高齢者交流サロン「ハッピー」 志木市地域支え合い・お手伝い隊

NPO法人  
東上まちづくりフォーラム

[ホーム](#) >

春がやってきました。寒さと暖かさをくりかえしながら、しかし着実に春の兆しが訪れています。

独立行政法人福祉医療機構「社会福祉振興助成金」を受けて実施中の、平成26年度ハッピー事業は、多くの方々のご理解とご協力をいただき、以下のとおり着実に成果をあげつつあります。

平成26年4月～27年2月実績

- 交流サロン「ハッピー」講座参加者 924名
- 商店会等と連携したイベント開催数 10イベント
- 地域支え合い・お手伝い隊の運営 1,366時間

高齢者の方のお役に立てるよう、今後も魅力ある事業を提供いたしますので、ご利用をお待ちしています。

（写真はサポータースキルアップセミナー『高齢者との対話の作法』の風景）



#### メニュー

新着情報(別画面)

交流サロン

地域支え合い

イベント情報(準備中)

#### 新着情報(別画面)

地域支え合い「お手伝い隊」通信第9号を発行しました

交流サロン平成27年3月・4月の講演会、講座スケジュールが決定しました

地域支え合い「お手伝い隊」通信第8号を発行しました

交流サロン平成27年1月・2月の講演会、講座スケジュールが決定しました

第2回シニアの為の生活支援セミナー(無料)を開催します。今回は「住宅」がテーマです

交流サロン平成26年11月・12月の講演会、講座スケジュールが決定しました

交流サロン平成26年9月・10月の講演会、講座スケジュールが決定しました

### 高齢者の孤立防止のために

「ハッピー事業」は、当お手伝い隊が独立行政法人福祉医療機構の「社会福祉振興助成金」を受け、高齢者の孤立予防を目的として以下の3つの施策を実施します。

- 1 高齢者地域交流サロン「ハッピー」の運営
- 2 志木市地域支え合い・お手伝い隊の運営
- 3 志木市商工会、商店会と連携したイベント開催

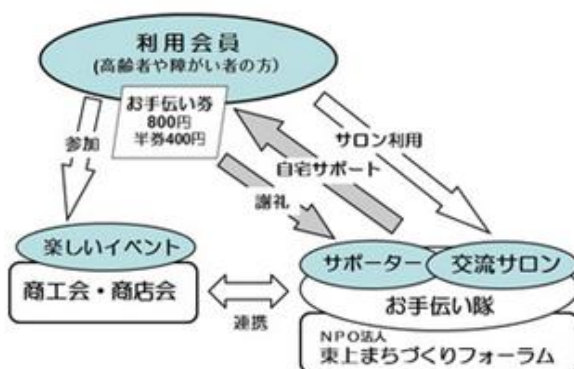
#### ハッピー事業とは

##### 1 高齢者交流サロン「ハッピー」

交流サロン「ハッピー」は、高齢者の孤立防止を目的とした寄り合い処とします。地域支え合いのご利用者はもとより、広く住民の方にも楽しく利用していただける場をめざします。

午前(10:00～12:00)は健康関連の講習会、趣味・生きがいの講座などを開催します。

午後(13:00～16:00)は自由にお喋りをする寄り合い処とします(無料)



～～以下省略～～

【NEWお手伝い隊「サポーター」への新謝礼表】

改定日；平成25年9月1日から

|                        |       |                                | 介護保険・障害者 |            |
|------------------------|-------|--------------------------------|----------|------------|
|                        |       |                                | 未認定者     | 申請中<br>認定者 |
| 家の<br>中<br>の<br>作<br>業 | サポート  | 見守り・話し相手、                      | 1枚       | 2枚         |
|                        |       | 手紙/書類の代読/代筆                    | 1枚       |            |
|                        | 掃除    | 室内の掃除機・拭き掃除                    | 1枚       |            |
|                        |       | 窓ガラス・エアコンフィルター                 | 1枚       |            |
|                        |       | トイレ・風呂場・洗面所                    | 2枚       |            |
|                        |       | 換気扇・レンジフード                     | 2枚       |            |
|                        | 整理    | 押入れ・本・薬の整理                     | 1枚       |            |
|                        | 布団    | 干す・取り込み・圧縮袋入れ                  | 1枚       |            |
|                        | 洗濯    | 洗濯＆干す＆取り込む                     | 1枚       |            |
|                        | カーテン  | カーテン外し＆取り付け                    | 1枚       |            |
|                        | 料理    | 料理＆食器洗い                        | 1枚       |            |
|                        | 移動・交換 | 家具・電化製品・電球                     | 1枚       |            |
|                        | 修繕・交換 | 家具・電化製品・インターフォン<br>トイレ・風呂・ドアなど | 2枚       |            |
|                        | 取付け   | 家具耐震金具取り付け                     | 2枚       |            |
|                        | パソコン  | トラブル対応・各種設定・指導                 | 2枚       |            |
| 家の<br>外<br>の<br>作<br>業 | サポート  | 外出・散歩・通院付き添い                   | 1枚       | 2枚         |
|                        | 代行    | 通院予約・買物                        | 1枚       |            |
|                        | ゴミ関係  | 集積場へゴミ出し、集積場掃除                 | 1枚       |            |
|                        |       | 環境センターへのゴミ出し                   | 2枚       |            |
|                        | 掃除    | 下水・ドブ掃除                        | 2枚       |            |
|                        | 庭仕事   | 果実の取り入れ                        | 1枚       |            |
|                        |       | 草取り・植木の剪定                      | 2枚       |            |
|                        | 修繕・交換 | 門ドア・雨トイ・洗い場・ホース                | 2枚       |            |
|                        | 動物関係  | 鳩巢・蜘蛛巣の撤去                      | 2枚       |            |
| サポーターの指名               |       |                                | 1枚／回     |            |

※その他、何なりと電話でご相談下さい。電話；048-473-0655

「高齢者支え合い・交流サロンハッピー事業」  
活動報告書

発行年月 平成 27 年 3 月  
発 行 者 特定非営利活動法人 東上まちづくりフォーラム  
住 所 埼玉県志木市舘 2-5-2 鹿島ビル 4 階  
電 話 048-473-0655  
F A X 048-476-4607  
U R L <http://www.tojocity.org/>