

広げよう 介護予防の輪

vol.6

平成31年3月1日発行
発行:前橋市役所
長寿包括ケア課

TEL.027-898-6133
FAX.027-223-4400

特集

「地域の居場所」のさまざまなかたち



目次

- 地域の枠を超えた交流の場「はつらつカフェ」…………… 2・3・4
- 認知症の方とご家族を支える「認知症を語るカフェ」…………… 5
- コラム「地域の土間」…………… 5
- 基本チェックリスト…………… 6
- 短期集中予防サービス・地域包括支援センターのご案内 …… 7
- 前橋市の介護予防教室・集いの場のご案内 …………… 8

歳を重ねても元気にいきいきと過ごす秘訣は「キョウヨウ」と「キョウイク」、という話を耳にしたことはありますか？実はこの場合、教養と教育…ではなく、キョウヨウ＝「今日、用（事がある）」キョウイク＝「今日、行く（ところがある）」という意味になります。今日は一歩も外に出なかった…、誰とも会話をしなかった…、そんな日がなるべく少なくなることを願い、気軽に立ち寄れる「居場所」が増えてきています。出かける場所、用事のある日を増やして、楽しく生きがいのある生活を送るために、居場所を活用してみませんか。

「居場所」の定義とは

文部科学省による子どもの居場所づくりプランの中では、居場所とは「安心できる、自己存在感や充実感を感じられる場所」であると表現されており、他者と共有する社会的な居場所を持つことは、精神的健康に良い影響を与えると言われております。ただし、安心して過ごせる場所は、個人の価値観によって異なるため、誰もが集まれる場所をつくることを目指すのではなく、その人その人に合った多様な形の居場所があることが重要とされています。

地域の枠を超えた交流の場 「はつらつカフェ」



「D-カフェみつまた」の様子

はつらつカフェは、高齢者支援の実績のある法人と、地域のボランティアが協働で運営する居場所です。これまでも、ふれあい・いきいきサロンをはじめ、地域にはたくさんの方の交流の場がつけられ、現在も多くの人が楽しみに参加されています。その一方で、「もっと集まれる機会を増やしたい」といった希望や、体調の変化やもの忘れなどがきっかけで、「これまで通っていた集まりに参加することが難しくなりました」という声もありました。

はつらつカフェは、そういった声に応え、既存の居場所の補完的な役割として始めました。地域の垣根を越えて、行きたい場所を選んでどなたでも参加できることが特徴です。また、福祉や医療の専門職が常駐しており、介護や認知症のことについていつでも相談できる体制をとっています。

サロンや体操クラブがない週末外出や交流の機会を持ちたい、どんなところに出かけたらいいかわからない、そんなときはぜひはつらつカフェに気軽にお出かけください。

多彩な催しで、世代間交流も

D-カフェみつまた（三俣町）



D-カフェみつまたは、三俣町のグループホームみつまた、小規模多機能ホームみつまたの一角にあり、立ち寄っていただく素敵なカフェのような外観です。子どもからお年寄りまで30人～40人が参加して、お茶を飲みながら物づくりや異世代の交流を楽しんでいます。この日も、節分に合わせた「鬼の豆入れ」づくりや、薬剤師によるお薬相談、豚汁の無料配布、新鮮な朝採り野菜の直売などの多彩な催しが、「ご近所の方に気楽に立ち寄っていただき、交流の場になれば。」と代表者の三俣さんは話しています。

地域に開かれた交流スペースを活用

ほほえみ会（富田町）

参加者の声

木村富江さん
（泉沢町）



毎回カフェを楽しみにしています。皆さんと話をしたり、声を出して笑ったりすることができるのでうれしいです。何より、新しい出会いがあり、交流の輪が広がりました。カフェ以外の場所でも顔を合わせることがあり、会話がはずむことも。カフェに参加すると得られるものがたくさんあります。



富田町にある特別養護老人ホームすみれ荘では、地域の皆さんが気軽に利用できるように増築した交流スペースで、カフェを開催しています。施設の専門職による講話や、脳トレになる楽しいゲームなどの様々な取り組みで、参加者の得意とするところ、できることに取り組んでいただき、力が発揮できる場所になれるよう、心がけているとのこと。管理栄養士による講話と調理実習も好評です。

「はつらつカフェ」一覧（H31.1.31現在）

圏域	No.	カフェ名称	会場	住所	開催日時	連絡先
城東	1	お茶のみカフェ	前橋協立診療所	城東町三丁目15-28	第2・4火曜日 9:30～11:30	231-6060 前田
上川淵	2	お茶のみ保健室	コープぐんま広瀬ステーション	広瀬町二丁目24-2	月・水・木・金 10:00～12:30	289-4311 北爪
芳賀	3	ほのぼの教室	ほのぼの荘ユニット2階会議室	金丸町252-1	第2火曜日 13:30～15:30	269-1100 森山・石原
桂萱	4	D-カフェみつまた	グループホーム・小規模多機能ホームみつまた	三俣町一丁目5-17	第4土曜日 10:00～12:00	289-3322 永井
	5	明風園サロンぼるか	特別養護老人ホーム明風園	亀泉町1-26	第3木曜日 13:30～15:30	269-4380 中村
	6	なないろカフェ	赤城病院作業療法棟2階	江木町1072	第2土曜日 13:30～15:30	269-1161 栗原・長沼・鏡野
東	7	はつらつカフェあじさい	大利根町公民館	大利根町一丁目29	第2月曜日 13:30～15:30	280-5588 大山
	8	あずま荘いきいきカフェ	済生会前橋病院7階レストラン	上新田町564-1	第2土曜日 13:30～15:30	254-0108 樺澤
元総社	9	○（えん）むすび	うしいけ内科クリニック1階○（えん）むすび	元総社町1770-4	第2金曜日 13:30～15:30	212-1780 池田
	10	ひまわりカフェ	旧ひまわり保育園	元総社町二丁目6-1	第3火曜日 13:30～15:30	255-3100 山田
	11	はずみ野カフェ	デイサービスセンターはずみ野	間屋町一丁目5-1グランドハイツ108	第3日曜日 14:00～16:00	289-8230 佐藤
総社	12	前橋市はつらつカフェ総社地区	総社公民館	総社町総社1583-2	第3金曜日 13:00～15:00	254-1400 高橋
	13	ココロはつらつカフェ	ココロデイサービスまえばし	総社町総社2544-5	第3水曜日 10:00～12:00	212-5472 村岡・藤原
清里	14	前橋市はつらつカフェ清里地区	清里公民館	青梨子町339	第4月曜日 13:00～15:00	254-1400 高橋
	15	前橋市はつらつカフェ清里荘	清里荘1階デイルーム	青梨子町503	第3水曜日 13:00～15:00	254-1400 高橋
城南	16	ほほえみ会	特別養護老人ホームすみれ荘会議室	富田町1180-1	第3木曜日 13:30～15:30	268-5565 藤原・内山
	17	Jカフェ	上毛の里デイサービスセンター	上増田町3番地	第3日曜日 9:30～12:00	266-9059 喜楽
大胡	18	はつらつカフェ朝日台	個人宅	大胡町	第4水曜日 13:30～15:30	285-4711 内山
粕川	19	はつらつカフェ込皆戸	マリアの宣教師フランススコ修道会	粕川町込皆戸	第2火曜日 14:00～16:00	285-4711 内山
	20	はつらつカフェ田面	つなぎ手事務局	粕川町西田面174-13	第4金曜日 14:00～16:00	285-4711 内山
富士見	21	サンサンふじみカフェ	ふじみ第2デイサービスセンター	富士見町小沢207-1	第1日曜日 10:00～12:00	288-1800 伊藤
	22	きらきら星辰カフェ	小規模多機能ホーム星辰の家リハビリ室	富士見町時沢703-1	第4土曜日 14:00～16:00	212-8800 牧・鎌塚

新たな試み 明寿大学の皆さんとの交流

ひまわりカフェ（元総社町）

元保育園の建物を活用し、通りからもふらりと立ち寄りやすい場所にあるためか、近隣の方以外も参加されています。

はつらつカフェとして第3火曜日に実施している「認知症カフェ」のほかにも、歓談中心の「ふらっとカフェ」、明寿大学OBによる趣向を凝らしたプログラム等、月6回カフェを開催しており、目的に合わせて参加する回を選べるのが特徴。認知症カフェには認知症認定看護師が従事し、認知症についての相談にも対応しています。



ボランティアの声



橋本美知子さん
(総社町)

月6回の開催のうち、2回は明寿大学の皆さんが担当し、毎月打合せをして、参加者の皆さんが楽しめるようなプログラムを考えています。

体操、オカリナ演奏、歌、俳句、折り紙、茶道、手芸など…。読み聞かせの回では、皆さん真剣に聴いてくださり、「自分ではなかなか本を読まなくなってしまったので、楽しかった」と声をかけてくださった方もいて、やりがいにつながっています。このような居場所がたくさん地域にできるよう、お手伝いできればと思っています。

健康のことも専門職に気軽に相談

あずま荘いきいきカフェ(上新田町)



済生会前橋病院7階のレストランの一角を利用した、眺めが良く開放的なカフェです。病院での実施という特色を生かし、医師、看護師、理学療法士が毎回参加し、リハビリ体操や健康チェックを行っています。会話の中でも、ノロウイルスについて医師に質問するなど、健康相談が気軽に行われていました。この日は病院のレストランが提供する抹茶ババロアをいただきながら、節分の飾りづくりにチャレンジしました。参加者の男性も「子どもの時以来だ」と笑顔で取り組み、「家族に見せよう」と作品の出来に大満足の様子でした。

担い手の声

福田丈了さん
(老人保健施設あずま荘長、
群馬県済生会前橋病院循環器内科部長)



「困った人に手を差し伸べる」ことが法人の理念でもあるため、敷居を低くして地域の皆さんが気軽に立ち寄れる場にしたいという思いで行っています。特に、一人暮らし・二人暮らしの高齢者の皆さんが安心して暮らせるよう、地域の助け合い（自助・互助・共助・公助）の輪を広げることが大切だと思っているので、このカフェがその一助になればと思っています。

認知症の方とご家族を支える 「認知症を語るカフェ」



- 日時：毎月第3水曜日
13:00～15:00
(2月・3月は休止)
- 場所：前橋プラザ元気21
1Fにぎわいホール
- 問合せ：市長寿包括ケア課
898-6133

前橋市と前橋地域リハビリテーション広域支援センターが月に1回行っているカフェです。前橋プラザ元気21の1階のオープンスペースで行っているため、公民館やスーパーに来たついでに立ち寄られる方もいます。

参加者同士・介護予防サポーターとの交流を中心に、時にはものづくりをしたり、楽器の演奏に合わせて歌をうたったり、皆さん思い思いの時間を過ごしています。「ここに来ると、いろんな人と話ができて楽しい」との声も。専門職が相談にも応じます。

「認知症を語るカフェ」という名前は、認知症の方やご家族をはじめ、認知症に関心がある人にも広く参加していただき、認知症になっても安心して過ごせる場所の大切さについて、みんなで考えるきっかけになればという願いが込められています。お茶や語りを楽しみながら、ぜひ気軽にご参加ください。

コラム 「地域の土間」

突然の来客時、玄関先でドアを半開きにして、立ち話で済ませてしまうことはないでしょうか？

伝統的な日本家屋には「土間」があり気軽に接客することができます。市内には農家も多いことから、コミュニケーションの場として土間が機能している地域も少なくありません。靴を脱がずに家に招き入れられる土間は、適度な距離感で接客するのにうってつけの場所として、日本の地縁を形づくる大きな役割を果たしてきたと言えます。

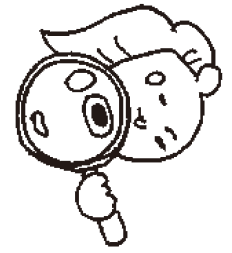
地縁・血縁・社縁を失う『無縁社会』が流行語になる現代は、ある意味で日本人が選択してきた結果でもあります。一方で人が地域社会で暮らしていくためには支え合うことが大切であると潜在的に感じている方々も多いのではないのでしょうか。

今号で特集している「居場所」は、時代に合った適度な距離感の人間関係をつくり、支え合いのきっかけとなる「地域の土間」としての価値があると考えています。しかし、現在の環境において、自然発生的に「居場所」が生まれることを期待するのは難しいため、社会福祉協議会や地域包括支援センター、社会福祉法人など福祉にまつわる団体が、居場所の立ち上げを推奨し、働きかけています。

お互いさまの心を育むことのできる「居場所」が、みなさんがお住まいの地域にもあると良いと思いませんか？



基本チェックリストのご案内



65歳以上の方が元気で生活していくための心身の機能（生活機能）を自己チェックするものです。生活機能の低下のサインを見逃さないように、自分の日常生活を定期的にチェックし改善を試みましょう。

■各質問の「はい」「いいえ」の当てはまるほうに○をつけてみましょう。

	No	質問項目	回答		介護予防が必要となる目安
生活機能全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	
	2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
運動	6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	0.はい	1.いいえ	/5 3項目以上で該当
	7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
	8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
	9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ	
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	/2 2項目以上で該当
	12	BMI ※が18.5未満ですか ※BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	1.はい	0.いいえ	
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	/3 2項目以上で該当
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
	15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
外出	16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	/2 問16に該当
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
もの忘れ	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	/3 1項目以上で該当
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
	20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
1～20の合計					/20 10項目以上で該当
心ころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	/5 2項目以上で該当
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

※ピンク色の回答に○がついた場合は、それぞれの分野で生活機能の低下が考えられます。上記の右枠の判定基準に該当する場合、短期集中予防サービス（左頁）を利用できます。前橋市長寿包括ケア課やお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

基本チェックリストで「介護予防が必要となる目安」に該当した方におすすめします

前橋市短期集中予防サービス ～3か月で集中的に介護予防！～

対象者：・基本チェックリストで該当した人 ・要支援1または要支援2の人
期間：3か月間（月初より利用開始） **送迎**：なし **費用**：無料
申し込み先：日常生活圏域の地域包括支援センター、担当ケアマネジャー
■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

教室（サービス）に申し込むと……
 地域包括支援センター職員が訪問し、
 基本チェックリストの確認を行います。
 （要支援の方も参加可能です）



3か月間の目標を立て、
 目標を達成するためにご自分に合っ
 た教室を選びます。



教室に参加し、専門職の
 アドバイスのもと、3か
 月間集中的に介護予防
 に取り組みます。

歩行・動作軽やかスクール

理学療法士が個々にアドバイスをし、全身の筋力アップや関節痛の予防を図り、歩行や立ち上がりなどの日常生活動作をスムーズにします。
会場：総合福祉会館2階 健康増進室
 （日吉町二丁目17-10）
開催日時：毎週木曜日 13:30～15:30
定員：15名

ひざ腰らくらく教室

関節痛の緩和や日常生活動作の改善を目指し、柔道整復師や看護師が柔道整復手技（マッサージ、運動療法）に基づいて痛みのケアを行います。
会場：群馬県柔道整復師会館
 （千代田町一丁目1-8）
開催日時：毎週水曜日 13:30～15:30
定員：25名



訪問アドバイス

身体のこと、運動のこと、食事のこと、お口のこと……
 ご自宅で専門職が悩みごと・困りごとの相談をお受けし、日常生活動作や生活習慣の改善に向けたアドバイスをいたします。

訪問頻度：1～4回/月
日時：ご相談ください。
 （1回訪問あたり1時間程度）

地域包括支援センターのご案内

地域の高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう総合的に支援するための相談窓口です。

名称(担当地域)	連絡先	名称(担当地域)	連絡先
地域包括支援センター中央 (南部・文京)	TEL 898-6275 FAX 223-4400	地域包括支援センター西部 (元総社・総社・清里)	TEL 255-3100 FAX 254-3836
地域包括支援センター中央東 (若宮・城東・中川)	TEL 260-6815 FAX 260-6816	地域包括支援センター南橋 (南橋)	TEL 235-3577 FAX 235-3587
地域包括支援センター中央西 (北部・中部)	TEL 288-0462 FAX 288-0463	地域包括支援センター永明 (永明)	TEL 290-2880 FAX 290-2881
地域包括支援センター南部 (上川淵・下川淵)	TEL 265-1700 FAX 265-6612	地域包括支援センター城南 (城南)	TEL 267-9898 FAX 266-9502
地域包括支援センター桂萱 (桂萱)	TEL 264-0808 FAX 269-6250	地域包括支援センター東部 (大胡・宮城・粕川)	TEL 283-8655 FAX 283-2448
地域包括支援センター東 (東)	TEL 280-5590 FAX 280-5589	地域包括支援センター北部 (芳賀・富士見)	TEL 288-7770 FAX 288-7745

介護予防のための教室に参加しましょう

介護予防教室

各教室の詳細や募集期間は「広報まえばし」で確認の上、お申し込みください。

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

元気プラス+講座

運動・栄養・口腔のプログラムで介護予防のための生活習慣を身につける教室です。

期 間：1コース3か月間 全6回

開催日時：第2・4水曜日 13:30～15:30 *みやぎふれあいの郷のみ第1・3金曜日 10:00～12:00

会 場：4～6月 しきしま老人福祉センター 7～9月 ふじみ老人福祉センター
10～12月 みやぎふれあいの郷 1～3月 ひろせ老人福祉センター

脳力アップチャレンジ

運動習慣を身につけ、脳の健康を保つ秘訣を学ぶ教室です。

期 間：1コース2か月間 全8回

開催日時：毎週火曜日 13:30～15:30 *おおとも老人福祉センターのみ毎週水曜日 13:30～15:30

会 場：4～5月 総合福祉会館 7～8月 おおとも老人福祉センター 10～11月 総合福祉会館 1～2月 大胡公民館

男性のための筋トレ教室

ストレッチ、筋力・バランストレーニング等を行う男性限定の教室です。

会 場：総合福祉会館

期 間：1コース2か月間 全8回

開催日時：5～7月 月曜日
1～2月 水曜日
13:30～15:30

からだ健やか昼食会

昼食を食べながら、バランスのとれた食事と口腔ケアを体験する教室です。

会 場：公民館等
(市内6会場)

開催日時：5月～11月
11:00～13:30

噛む力をはぐくむ教室

歯みがきや口周りの機能トレーニングを通して、全身の衰えの原因となるオーラルフレイル(お口の衰え)を予防する教室です。

会 場：公民館等
(市内4会場)

開催日程：5月～3月
10:00～11:30

地域の交流の場・集いの場に気軽にお出かけください

ふれあいいきいきサロン

誰もが気軽に参加できる地域の憩いの場として多くの方に利用されています。開催場所や日時はお問い合わせください。

■前橋市社会福祉協議会 ☎027-237-1112

ピンシャン体操クラブ

介護予防サポーターが中心となり「ピンシャン!元気体操」全6曲を月2回以上の頻度で行うグループです。開催場所や日時は、お問い合わせください。

■長寿包括ケア課介護予防係 ☎027-898-6133

老人福祉センター・みやぎふれあいの郷

しきしま老人福祉センター	荒牧町1154-1	TEL:233-2121
ひろせ老人福祉センター	広瀬町二丁目16	TEL:261-0880
おおとも老人福祉センター	大友町一丁目12-10	TEL:252-3077
かすかわ老人福祉センター	粕川町前皆戸189-1	TEL:285-3801
ふじみ老人福祉センター	富士見町田島866-1	TEL:288-6113
みやぎふれあいの郷	柏倉町2621	TEL:283-8633

市内5カ所の老人福祉センター・みやぎふれあいの郷は、高齢者の健康増進・教養の向上及びレクリエーションのための施設です。

開館時間：9:30～17:00

(かすかわ・ふじみは16:00まで・みやぎふれあいの郷10:00～18:30)

利用料：65歳以上無料

■前橋市社会福祉協議会

☎027-237-1112

FAX 027-219-0337