

# 浜益区の介護予防事業 「縁ジョイクラブ」のあゆみ

浜益支所 市民福祉課  
浜益地域包括支援センター

保健師 小島香織

# 浜益地域包括支援センター

- 職員体制…5名（センター長、保健師、社会福祉士、介護支援専門員、生活支援コーディネーター）
- 高齢になっても、住み慣れた地域で安心して生活できることを目指し、支援を行なっています。

総合相談業務のほかに

- ・ 高齢者の権利擁護
- ・ **介護予防の推進**
- ・ 生活支援体制整備事業に力を入れて取り組んでいます！



# 「縁ジョイクラブ」実施の背景

## ■ 前身は「**転倒予防**教室」

- ◎介護が必要になった原因として**転倒・骨折**が多い
- ◎**筋力や体力の維持・改善や転倒予防のための知識の普及**
- を目的に、各地区会館に出向き教室を実施。



平成17年、在宅介護支援センターの時代から「転倒予防教室」をおこなっていました！



「生き生き体操」考案者のお二人

# 「縁ジョイクラブ」実施の背景

## ■ 高齢者クラブの衰退

- ◎ 「転倒予防教室」は**高齢者クラブの例会**に合わせて開催。
- ◎ 人口減少に伴い、**高齢者クラブの解散や休止**が相次いだ。

どこも行くところ  
なくて寂しいのー



例会なくなったら  
もうこないんだべさ？

その一方で・・・

クラブが解散しても、**自主的に集まってくれる地区が出てきた！**

**うれしい！ぜひ続けましょう！！**

# 「縁ジョイクラブ」の誕生！

- 地域のつながり（縁）を大事に
- 喜ぶ、楽しむ（ジョイ=JOY）を大事に

年齢・性別関係なく  
誰でも気軽に参加できる場所にしよう！



- 【いつ？】・・・毎月1回
- 【どこで？】・・・各地区会館など(7地区8会場)
- 【何を？】
  - ◎脳トレ
  - ◎生き生き体操、ストレッチ、ボール・ラダー運動
  - ◎レクリエーション、ゲーム
  - ◎その他・・・調理実習(3月)、ミニ講話など

回覧【浜益地区のみなさんへ】  
転倒予防教室があたりなくないです！

## えん 縁ジョイクラブ

縁(えん)・・・つながり  
ジョイ・・・英語で「よろこび」

ご近所・お仲間同士、助けあいながら  
元気に楽しく暮らしたい！  
誰でも気軽に集まれる場所を作りたい！  
そんな思いを込めました

☆日程☆  
① 4月14日(金) ⑦ 10月 6日(金)  
② 5月12日(金) ⑧ 11月24日(金)  
③ 6月16日(金) ⑨ 12月22日(金)  
④ 7月 7日(金) ⑩ 1月19日(金)  
⑤ 8月 3日(木) ⑪ 2月23日(金)  
⑥ 9月15日(金) ⑫ 3月23日(金)

時間は、各回とも  
**10:00~12:00**  
です  
※区民カレンダーにも  
のっています！

☆会場☆ 浜益コミュニティセンター  
☆対象者☆ 性別・年齢問わず、どなたでも参加OK！  
※運営のお手伝いをして頂ける方も大歓迎です！

☆内容☆  
①体を元気に！  
いきいき体操、ストレッチ、ボール運動、ラダー(はしこ)運動  
②頭を元気に！  
すうじ盤、ラダー(はしこ)運動  
③お口を元気に！  
バタカラ体操  
④こころを元気に！  
レクリエーション・ゲーム

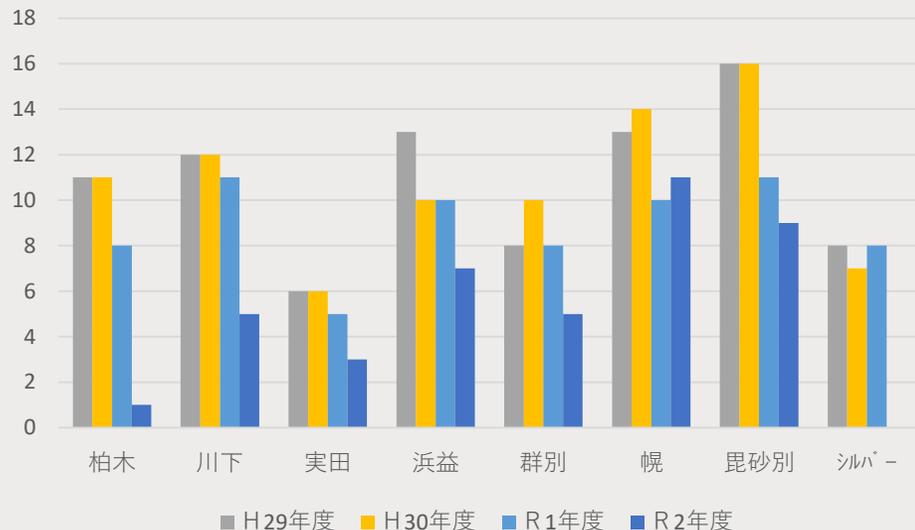
私達がおじゃまします！  
浜益地域包括支援センター  
TEL: 79-5111  
○保健師 小島 香織  
○社会福祉士 工藤 晴之  
○生活支援コーディネーター 瀧 穂子

↑ H29年にスタート！  
各地区に回覧を出しました

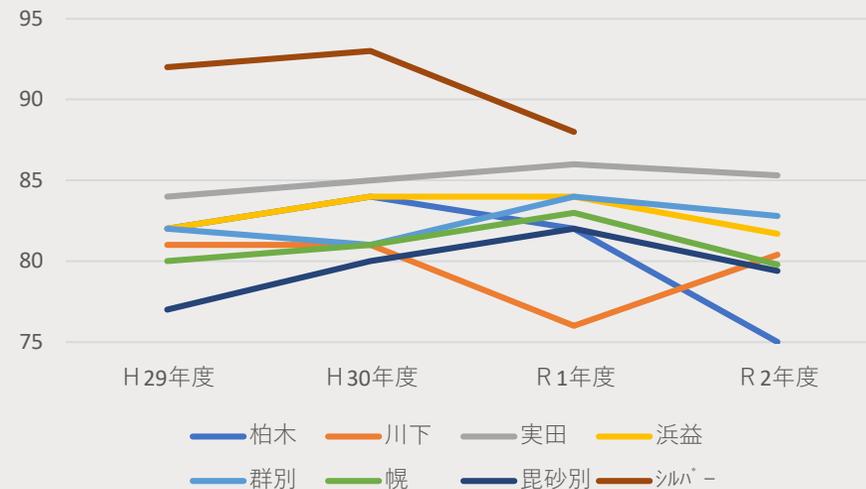
# 参加状況の推移

一番若い方：33歳  
一番高齢の方：95歳！

## ■ 地区別の参加者数（実人数）



## ■ 地区別の平均年齢



■ H30年度：地震の影響で、川下・柏木コミセンが使用不可に！  
→11月から支所で2地区合同開催（送迎あり）

■ R1年度：新型コロナウイルスが感染拡大  
→R2年2月より「縁ジョイクラブ」中止！

⇒ 三密を避け屋外で！  
「青空体操クラブ」  
(R2年5～10月)



# コロナ禍で感じたこと・大事にしたいこと

## ① 通年での事業継続の必要性

- 足を運ぶことの意義
  - ・たとえ短い距離であっても、**それ自体が運動**になります
- 予定があることの意義
  - ・**段取りを（起床時間や身支度など）を考える機会**になります



**定期的にあることが  
意欲の向上につながる！**



「何もしない」  
が、あたり前  
にならない  
ように  
したいな～

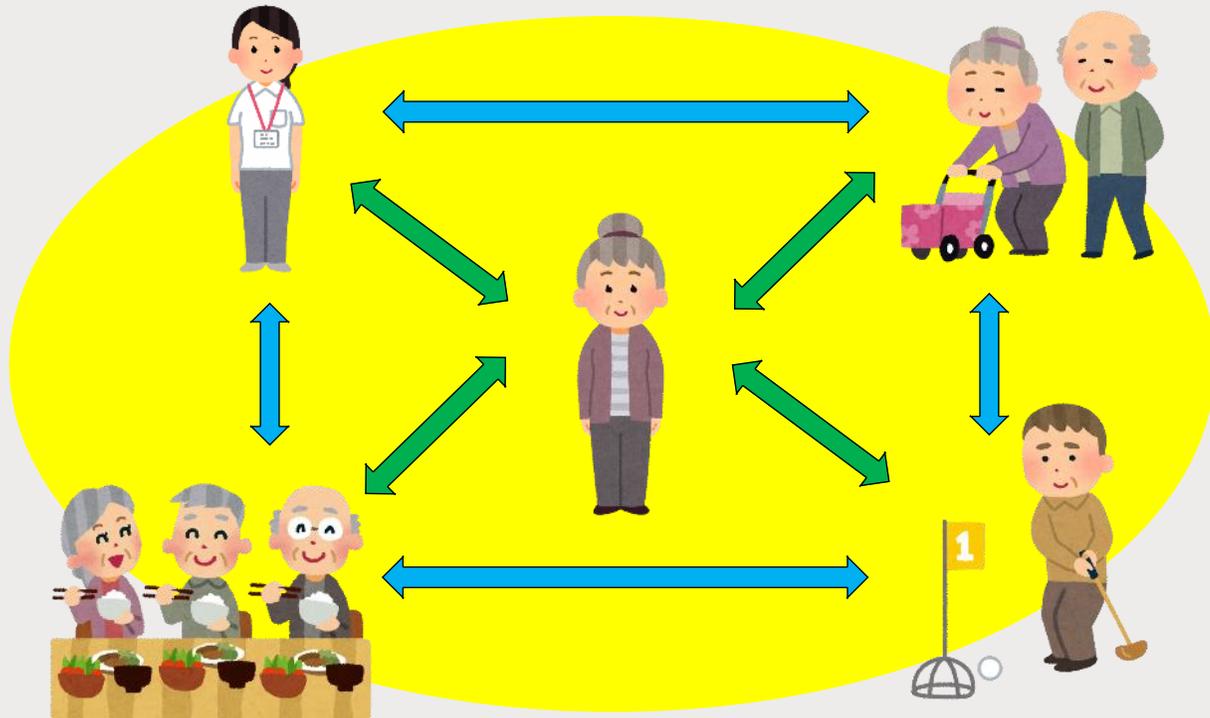


# コロナ禍で感じたこと・大事にしたいこと

## ②実際に人と会うことの効果

### ■ 人と会い、会話することの意義

- ・ 他者や地域との関係、「縁」を確認する場面でもあります！



「楽しかったな～」  
「久しぶりに会えたよ」  
「また来たい！」

⋮

「あの人も誘ってみようかな？」



それぞれの**出番と役割**  
につながる！

# 今後の「縁ジョイクラブ」

オンライン講話

■脳トレ・運動の後にミニ講話を行います！

①「終活について考えよう」相続と遺言について～相続編～

2月15日（火）浜益支所

3月 3日（木）浜益コミセン

②消費生活センター出前講座

※日程は現在調整中です！

■夏季（5～10月）は  
「青空体操クラブ」にバトンタッチです！



コロナが収束したら・・・  
調理実習やりたいです！





みんな笑顔で  
楽しい浜益暮らし！  
包括支援センターが応援します！