



**NPO法人
御代田町はつらつ
サポーター**

御代田町の介護予防を語る上で、この方たちの存在を忘れてはいけません。御代田町民なら1度は見たことがあるのではないのでしょうか。トレードマークの緑色の服を着た集団。これが御代田町はつらつサポーターの皆さんです。会員は現在、60〜80代の約70人。町が開催する生活・介護支援サポーター養成講座を受講し、介護についてのスキルを身につけた方が会員となっています。

平成22年度に結成後、独自に考案した介護予防体操などを通して、御代田町の介護予防教室の運営サポートなどを行っています。平成28年度には、NPO法人を設立し福祉有償運送「移送支援」などの事業も開始し、今後も活動範囲を拡大していく予定です。

NPO法人御代田町はつらつサポーターの主な事業

総合事業 通所サービスB(住民主体によりサービス)受託事業



「はつらつ介護予防教室」

要支援認定者及びチェックリスト該当者で、地域包括支援センターがケアマネジメントを必要とする高齢者の通いの場を自らが運営。

月1回(2時間) 5会場で転倒予防体操やレクリエーション・脳トレなど笑い声が絶えない時間を過ごし定期的な体力測定により評価を行う。

町主催「介護予防教室」のサポート受託事業

毎月2回開催「町介護予防教室」(毎回約100名参加:60歳以上の方参加自由)の受付から介護予防体操指導など運営をサポート。

移送支援サービス事業



高齢者の一番の悩みである外出(病院・買物など)を支援。

外出先での付添支援も実施。

転倒予防体操の開発・普及事業



オリジナル体操の開発。自らの健康維持と介護予防教室で実施。

各種イベントで普及活動を行う。



はつらつ介護予防教室参加者
高澤 芳枝 さん(平和台)

介護予防教室へ参加するようになったきっかけは、町の保健師さんに勧められたのがきっかけです。始めは不安も多かったのですが、参加してみると講師の先生は面白い方が多いし、はつらつサポーターの方たちも優しく接してくれました。本当に感謝しています。教室に参加して友達もたくさんできるし、周りの人から「体が柔らかくなったね」とか「元気になったね」と言われることもあります。今では、教室に参加することが楽しみで待ち遠しい日もあります。



NPO法人 御代田のはつらつサポーター
理事長 西 きく江 さん

始めたばかりの頃は、町のお手伝いという認識で活動していましたが、大勢の仲間ができて、同じ目標に向かって活動していく中で、多くの実績を積み重ねることができ、今では強い使命感をもって、どのように地域をデザインしていこうかと考えながら活動しています。いつか自分も誰かのお世話になる時がくると思います。だから自分たちが元気なうちにできることを精一杯やっていきたいと思っています。

介護予防サービスのご紹介

ひとは年齢を重ねると体力や気力の衰えなど様々な変化が現れますが、変化が小さなうちから積極的に予防に取り組めば、元気な今の生活を長く続けることができます。御代田町では、教室を充実させたことが介護において実績をあげた要因です。

そんな元気づくりのお手伝いに、町の介護予防サービスのご利用はいかがですか？

60歳以上の方はどなたでも参加が出来る「介護予防教室」を、毎月2回エコールみよたで開催しているほかに、地域包括支援センターで、更にケアが必要な方を対象に下表の介護予防サービスを、その方のマネージメントをした上で提案しています。

70歳以上の偶数年齢の方にはチェックリストを送付し、その方の状態像を確認していますが、状態が急変したり、サービス利用の希望のある方は、地域包括支援センターにご相談ください。

問い合わせ先

地域包括支援センター

(31)2510

| 教室名 | はつらつ介護予防教室 | 高齢者いきいき教室 | ブラッシュアップクラブ | 元気アップクラブ |
|------|--|---|---|--|
| 内容 | はつらつサポーターが月に1回、5地区で「楽しくて気軽にできる介護予防メニュー」を提供しています。 | ① 運動器の機能向上 ② 栄養改善 ③ 口腔機能向上 3つのプログラムの中から、ご自身にあったメニューを紹介いたします。 | 運動器の機能向上プログラムとして、理学療法士さんからレッドコードという赤いヒモやマシーンを使った指導が受けられます | 柔道整復師・理学療法士・運動指導士が連携して運動プログラムを提供します。自分にあった運動で今より元気になれる運動を身に付けられます。 |
| 期間 | 通年 | 6カ月間 | 6カ月間 | 随時3カ月間 |
| 開催日時 | 月1回 (水曜日または木曜日の午前) 2時間程度 | 週1回 (火曜日の午後) 2時間程度 | 週1回×2クール (木曜日の午前または日曜日の午後) 2時間程度 | 週1回 (月曜日の午後) 2時間程度 |
| 場所 | 豊昇地区世代間交流センター 西軽井沢公民館 児玉地区世代間交流センター 塩野地区世代間交流センター 馬瀬口創作館 | ニチイケアセンターみよた | やまゆりの園 (御代田中央記念病院横) | みよた接骨院 |
| 送迎 | あり(有料) | あり(無料) | あり(無料) | あり(無料) |
| 利用料 | ¥200円/回 | ¥330円/回 | ¥420円/回 | ¥410円/回 |
| 定員 | 20~30名/回 | 10名/回 | 10名/回×2クール | 10名/回 |