



# 市民ボランティアによる介護予防「ひまわりの集い」

～地域の力が高齢者の自立の大きな支えに～



(上から)手先を動かし会話を  
楽しみながらスイートポテト  
作り／「久しぶり」の歌をお誕  
生日の人に。／ボランティア  
のトークにひと笑い。すぐに打  
ち解けた。

高齢化の進行によって介護サービス利用者が増加し、生駒市の介護保険給付費も平成12年の17億円から平成23年の55億円と3倍もの給付実績となっています。全国的に介護保険料の値上げが問題となる中、先進的な取組として他の自治体から注目されているのが、食事を介した高齢者サロン「ひまわりの集い」。参加者の健康改善や仲間づくりにつながり、介護保険の更新をしない参加者もいます。高齢者の命を守り、負担のかかる事業であることから、通常であればボランティアが担うことは難しいと考えられますが、市民の高いモチベーションと責任感により、来年度からは全市域の住民に拡大して実施する予定です。

## ●ひまわりの集い(食事会)

**運営主体(委託):**市民ボランティア「生駒市健康づくり推進員連絡協議会(以下「健推」)」。

生駒市が実施する一定のカリキュラムの受講修了者がメンバーとして活躍している。

**参加者:**要支援1から要介護2までの比較的軽度の認定者で支援が必要な高齢者。生活意欲と体力が衰え、孤食状態が続いている場合が多い。

**内 容:**健推のメンバーが、栄養・ボリューム満点の定食を用意。献立や買い出し、調理など全て行っている。参加者はみんなで食事を楽しんだあと、健推の企画プログラム(歌に合わせた指運動や合唱、菓子などの簡単な調理や盛り付けなど)を通して交流する。笑顔の絶えない、あたたかい雰囲気運営されている。

**開 催:**毎週木曜日…近鉄生駒駅近くのたけまるホール

第2・第4月曜日…阪奈中央こぐま園(生駒市俵口町)

**参加費:**200円

健推会長、藤尾庸子<sup>ようこ</sup>さんは、「孤独を感じていた参加者同士が交流するうち、会話も増え、瞳を輝かせている。喜びの涙を流すかたもある。コンビニ弁当ばかり食べていたある女性参加者は料理を始めるなど、生活意欲の向上が伺える」と手ごたえを感じています。

生駒市は平成11年から、他の自治体に先駆けてボランティア養成講座を実施。その修了者が多くの経験を重ね、地域とつながって現在のさまざまな福祉事業の担い手となっています。生駒市介護保険課予防推進係長の田中明美は「これからの福祉には市民の力が不可欠。もちろんそのためには福祉ボランティアのしくみと仕掛けづくりが重要で、その下地が整った自治体でないと難しい面もあると思う。今、高齢者の自立という目標を行政と市民が共に担うことで、ボランティアの皆さんの活動のモチベーションも更に高まっている。そういう点で、生駒市は先進事例として、安心して暮らせるまちに一步ずつ成長している。」と話します。



藤尾庸子さん



田中明美

「ひまわりの集い」は自立へのサポートをする新事業「市町村介護予防強化推進事業<sup>\*1</sup>」の一つです。対象の高齢者や家族の同意が得られれば、従来の介護保険サービスの代わりに、3か月のプログラムを受けるといふものです。

生駒市の「市町村介護予防強化推進事業」の支援メニューは心身の状況に応じて▷通所型・訪問型サービス▷転倒予防教室▷ひまわりの集いが設定される他、生活支援サービス(買い物や掃除など)があります。地域包括支援センター職員と本人が決める生活の目標に向かってそれぞれきめ細やかなプログラムを設定して改善していきます。

※1市町村介護予防強化推進事業…厚生労働省が打ち出したモデル事業。生駒市の介護保険事業計画(第6期)に支援メニューを盛り込むことを検討。モデル事業は平成24年度から2年間、生駒市を含め、全国13の自治体取り組んでいる。

【問い合わせ】生駒市介護保険課 担当者:奥田、田中 TEL:0743-74-1111(内線481)