

笹川保健財団 地域啓発活動助成

助成番号：2021-007

2022年 3月 5日

公益財団法人 笹川保健財団

会長 喜多悦子 殿

2021年度地域啓発活動助成 活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

地域の活性化、介護予防のための教室開催

暮らしの保健室 神戸なごみの家

活動者（助成申請者）名： 福田 陽子

2022. 3. 7

暮らしの保健室 神戸なごみサロン 福田陽子

活動報告書

地域の活性化、介護予防のための教室開催を目標として、①絵手紙教室を開催することで生活の中で楽しみながら行える趣味を持ってもらう。②体を動かし健康維持できるように体操教室を開催する。③地域の医師・薬剤師・栄養士・理学療法士などから健康に関する講義を受けることで健康に関する知識を持ってもらう。

1 活動内容・実地経過

① 絵手紙教室

2021年6月から2022年1月まで月一回開催することができた。2022年2月は新型コロナウイルス感染拡大のため中止とした。

毎月絵手紙のテーマを講師が決めて、絵のモデルとなる花・果物・置物等を準備し、絵の描き方、色の出し方や文字の書き方などの指導を受け一時間で一人2点の作品を作成することができていた。作成した作品はサロンの壁に展示し、参加者やサロンに来た人たちに見てもらっている。

② 体操教室

体操教室の開催はサロンの中で行うには密になる可能性が高いため、近隣の会館を借り、2022年1月まで行うことができた。毎月同様な体操教室ではなく、月交代に・椅子に座って行う体操、・椅子に座ってヨガと2種類の教室を開催した。

講師も体操の講師とヨガの講師の二人に依頼した。

参加者は毎回10名～12名くらいであり、広い会館で十分な距離が保ててのびのびとした体操が行っていた。

③ 健康教室

7/28 地域の理学療法士による、フレイル予防の講義と介護予防に必要なりハビリの講義、8/24 地域の薬剤師による「薬の正しい飲み方と保管方法」の内容の講義、9/28 は神戸栄養士協会に講師の依頼をして栄養士による「高齢者の栄養に関する話」の講義を受けた。12/1 地域の医師による「高齢者の疾病について、上手な受診を受けるには」の内容の講義を受けることができた。

④ 脳トレ

2022年2月の教室開催の予定は新型コロナ感染拡大を受け教室は中止として、会話をできる限り少ない方法を考え、脳トレの本を参加した方へ貸与にて間違い探し、計算問題クロスワードパズルなど行うことで静かに時間を過ごすことができています。

2 活動の成果

絵手紙作成後にサロンに展示することで、参加していない方も興味を持ち参加するようになった。作成した絵手紙で友人や家族へ郵送できたこと、「次回は〇〇を書こう」など活気も出ていた。体操教室の成果としては、毎回楽しみに参加することができていて、自宅でも簡単な体操は自分で行うことができるようになっていった。

コロナ禍で自宅にいる時間が増えているが、自宅で絵手紙や簡単な体操など自主的に行うことができるようになり、介護予防の一つになっていると思われる。

また、体・栄養・薬などの健康教室を4回受けることができたが、すべての講義に興味を持って参加してもらっていた。その中でも参加者が多かった、薬剤師の薬の話では、飲み方保管の方法など普段服用している薬について、参加者の意欲的な質問も多く、正しく服用することで病状の悪化防止になることを、理解してもらえたと思われる。地域の医師の上手な受診方法という内容の講義にも、普段受診時に医師とどのような会話が必要なのか、上手な付き合い方を学び、参加者の興味が高く、かかりつけ医となる医師を信頼し、何でも相談できることを知ってもらえたと思える。

新型コロナウイルス感染拡大を受け、5回目の健康教室が困難と判断して、脳トレの本を利用して静かに過ごしてもらおう事に変更した。脳トレの本を各自に貸与して、問題を解いてもらっているが、会話少なく静かな時間を過ごすことができています。

3 今後の課題

今回、地域活性化の一つの手段として、地域の人たちが気軽に参加できる教室を開催することができた。毎月の予定表をサロンの入り口付近に表示して、誰もが参加できるような教室を目指していたが、参加者は比較的固定されていた。今後、初めての方でも気楽に参加できるように、わかりやすい企画、参加しやすい環境や情報提供などが必要と考える。

また、今回は助成金を頂き様々な教室を開催することができたが、次回からの教室に関しては、今まで行ってきた絵手紙教室や体操教室はサロン職員が中心となり継続を目指し、謝金が必要な講義はボランティアを募集して講師依頼ができるようにしていきたい。

4 活動の評価等の公表予定（学会・雑誌）

現在のところ公表の予定はありませんが、今後必要に応じて対応していきます。