

みんなのおうちえ

アンケートからわかった

グッドプラクティス (好事例) 集



はじめに	P3
ごあいさつ	P4
「おうちえ」とは？	P5
みんなのおうちえ	P6
【グッドプラクティス（好事例）紹介】	
デジタル活用にチャレンジ SNSで情報発信 社会福祉法人すみなす会 横浜釜利谷地域ケアプラザ	P8
「おうちえ」がきっかけ 地域のちからを合わせて活動再開 千葉県 茂原市	P10
担当者の思いからつながる「ウォークラリーチャレンジ」 神奈川県 開成町社会福祉協議会	P12
つながる・ひろがる情報発信 キーワードは「タイムリー」 神奈川県 平塚市	P14
Zoomでつながり・学ぶフレイル予防 公益財団法人 金沢健康福祉財団	P16
ご当地バージョン「おうちえ」から「おうちじかん」 山梨県 笛吹市	P18
町民からアイデアを募集 みんなの「おうちえ」 岐阜県 安八郡神戸町	P20
仲間とのつながりを再確認「私流ステイホームアンケート」 園田学園女子大学 社会連携推進センター	P22
【特集】インタビュー	
東京都 八王子市めじろ台	P25
岐阜県 安八郡神戸町	P28
山梨県 笛吹市	P30
神奈川県 開成町社会福祉協議会	P32
神奈川県 平塚市	P34

※本事例集内の写真やイラスト、資料等については、各団体からご提供いただいたものとイメージ画像が含まれています。



はじめに

2020年9月に実施した「おうちえ活用アンケート」のご回答から、全国の様々な団体の素敵な「おうちえ活用法」、「コロナ禍における独自の取組み」を知ることができました。

この度、そのなかから独自に抽出したグッドプラクティス（好事例）団体にインタビューを実施し、取組みの背景や工夫などを教えていただきました。本事例集が、「おうちえ」の活用やコロナ禍での取組み等に悩まれている皆さまにとりまして、少しでも今後のヒントになれば幸いです。

また、お忙しいなかインタビューにご協力いただきました団体の皆さまに、心から感謝申し上げます。

東京大学 高齢社会総合研究機構

【事例集内の用語】

フレイル

加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。

フレイルサポーター、フレイルトレーナー

フレイルサポーターは、まちの健康づくりの担い手として活躍する一定の研修を受けた市民ボランティア。

フレイルトレーナーは、フレイルサポーターの指導役として、一定の研修を受けた専門職。

ICT

情報通信技術。メールでのコミュニケーションやWebサイトでのやり取りなど、通信技術を使って、人とインターネット、人と人がつながる技術のこと。

SNS

ソーシャルネットワーキングサービス。登録された利用者同士が交流できるオンラインの会員制サービス。本事例集では、LINE、Facebook、Instagramが該当する。

Zoom

映像（ビデオ）と音声を使って、会話、会議、セミナーなどができるオンラインコミュニケーションツール。

新型コロナウイルス感染症で、重い空気感が続いています。ご高齢の方が重症化しやすいことは間違いありませんので、今後もマスク・手洗い・三密回避等の感染予防の基本を継続することが大切です。

一方、この1年間のデータを全国から集めたところ、高齢者の自粛生活長期化による生活不活発を基盤とする心身機能の顕著な低下、いわゆる「コロナフレイル」ともいえる状態に陥っている科学的根拠が見えてきました。外出頻度の著明低下と同時に食の乱れ、人のつながりや地域交流の低下などが大きな影響となり、筋肉量減少、握力低下、ふくらはぎ周囲長低下、滑舌低下などを示す地域高齢者も決して少なくありません。

われわれ東京大学高齢社会総合研究機構は、2020年5月に「おうちえ」を発信し、全国の数多くの方々にご活用いただきました。そこに改めて調査を重ね、素晴らしい活用事例が多く存在することも分かり、この度改めて「グッドプラクティス集」として皆さまに共有させていただきます。

是非とも皆さまの地域活動にも参考にして頂けることを願っております。そして、いずれこのコロナ問題が落ち着いた際に、地域でのつながりや結束力が今まで以上にアップできることを目指して頑張りましょう。

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長
未来ビジョン研究センター 教授
飯島勝矢





「ouchie」とは？

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大が続いている今、「ouchie時間」と言われる暮らしのなかで、私たちは何ができるでしょうか。

毎日の生活のなかでは、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることを基本としながらも、シニアの方たちについては、閉じこもりや筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下が心配されます。そのうえで、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしを守るにはどうしたら良いでしょうか。また、発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよくできるでしょうか。

「ouchie」は、新型コロナウイルス感染症の影響が落ち着くその時に、何か一つ得ることができた自分になれるよう、シニアの皆さん、ご家族、周囲の方たちの役に立つ情報を集めた知恵袋です。

※ 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に負けない！

シニアのための
**ouchie時間を
楽しく健康にすごす知恵**

お いしく 喜んで健康に からだ	う ちですごす 時間を豊かに くらし	ち いきで 近くで支え合い きずな	え がおで ゆとりの気持ち こころ
-------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

「ouchie時間」とも言われる今の暮らしの中で、私たちが何ができるでしょうか。まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守る必要があります。シニアの方たちは、筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下が心配されます。そのうえで、楽しみながら、できる工夫にチャレンジし、健康や暮らしをよりよく出来るでしょうか。また、発想を転換し、今の行動を変えることで、普段の暮らしをよりよく出来るでしょうか。ぜひ、知恵袋を参考に、今の暮らしをよりよく出来るように、工夫を凝らす時期が来ます。その際に、何か一つ得ることができた自分になれるように、周囲の方たちと一緒に楽しみながら過ごしましょう。

編者： 柳井 隆雄（東京大学高齢社会総合研究機構）

100
2020年5月24日（第3版）

**筋力の衰えを自分でチェック
“振輪っかテスト”**

骨や筋肉の衰えは、気づかぬうちに進行しています。筋力の衰えは、歩行速度の低下や転倒の原因となります。自分でチェックできる簡単なテストをご紹介します。

自分でチェックできる簡単なチェックが「振輪っかテスト」です。振輪っかテストは、足関節の柔軟性をチェックするためのテストです。

振輪っかテストのやり方
1. 両足を肩幅より少し開き、つま先を揃えて立ちます。
2. 両手を腰に当て、ゆっくりと足先を上げて、つま先を揃えて立ちます。
3. 足先を揃えて立ち、両手を腰に当て、ゆっくりと足先を上げて、つま先を揃えて立ちます。

**ouchie時間
ouchieでも お出かけ気分
ペランダごはん**

家族全員にも行けない、いつもの食卓でouchieの時間も、楽しみながら過ごす。

ペランダごはんは、おうちでもお出かけ気分になれる簡単レシピです。おうちでもお出かけ気分になれる簡単レシピをご紹介します。

ペランダごはんの作り方
1. 材料を準備します。
2. 材料を混ぜ合わせ、ペランダごはんを作ります。
3. ペランダごはんを完成させ、おうちでもお出かけ気分を楽しむことができます。

**つながり
誰かとのつながりは
とっておきの処方箋**

心身の健康にとって、つながり（ソーシャルサポート）は重要な役割を果たします。誰かとのつながりを持つことは、心身の健康を維持するのに役立ちます。

つながりを持つ方法
1. 家族や友人と定期的に連絡を取り合います。
2. 地域活動やボランティアに参加します。
3. 新しい趣味や活動を始め、新しいつながりを作ります。

**心も手もひと休め
ちょっと待って！
それ、不安のせいかな？**

心も手もひと休め、ちょっと待って！それ、不安のせいかな？

心も手もひと休め、ちょっと待って！それ、不安のせいかな？

心も手もひと休め、ちょっと待って！それ、不安のせいかな？

<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/?p=4844&lang=ja>

—本件に関するお問い合わせ先— ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp



みんなの「おうちえ」

「おうちえ」は、全国各地の様々な自治体、企業、団体、個人の皆さまにご活用いただいています。



海外でも「おうちえ」をご活用いただきました！

2020年9月に「おうちえ」のご活用状況や、各団体における取り組み、悩みや課題に感じていることをお聞きするため「おうちえ活用アンケート」を実施しました。このアンケートでは、全国の様々な「おうちえ」活用術や、コロナ禍における取り組みを知ることができました。

そのなかから、COVID-19が私たちに与える影響とその対策例として、いくつかの取り組みを本事例集では取り上げています。

アンケート結果につきましては、以下のWebサイトをご覧ください。
問合せ先：高齢社会総合研究機構
(ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp)

グッドプラクティス 8 好事例

デジタル活用にチャレンジ SNSで情報発信



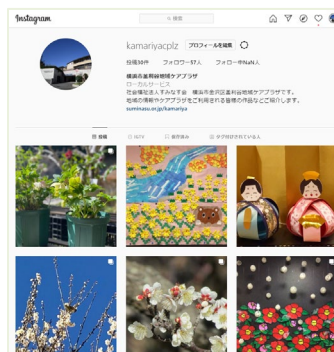
団体：社会福祉法人すみなす会 横浜市釜利谷地域ケアプラザ
パターン：おうちえ活用、独自の取組み

取組み概要

「おうちえ」のほか、ラジオ体操や地域の活動の様子などをSNSを使って発信。地域でのICT活用も見すえたプロジェクトも立ち上げ。



(Facebook)
<https://www.facebook.com/kamariyacplz/>



(Instagram)
<https://www.instagram.com/kamariyacplz/>

◆団体について

社会福祉法人すみなす会は「すみなす＝住み成す」の実現と「地域の誰かが明るく豊かに！」を理念に地域に根差した運営をしています。

釜利谷地域ケアプラザは、地域の誰かが自分のクラス場所で健康で安心した生活を続けられるように、地域と協同して福祉保健活動をすすめます。一人ひとりに必要なサービスが身近な場所で総合的に受けられるよう、行政や社会福祉協議会、自治会・町内会等の皆さんと連携し、つながりをつくります。

一取組みに至った経緯

◇地域に埋もれているお宝を発信したい

地域には、サロンやお食事会、体操など様々な活動がありますが、その多くは自治会・町内会に所属していないと参加できません。そういった活動は意外にも知られていないことが多く、たくさんのお宝が埋もれていることに気が付きました。

そこで、お食事会でのごちそうや手づくりのランチョンマット、一緒に作った作品など、SNSを活用して多くの方に見ていただきたいと思ったことがきっかけです。

また、SNSがきっかけで参加者が増えたり担い手が増えたりすることで、社会参加の促進という狙いもありました。

一工夫した点など

◇情報格差をつくらない

SNSを活用する方と、そうでない方との情報格差をつくってはいけないと思いました。そのため、SNSを使えない方も同じ情報が得られるよう、必ず紙面で作成した情報を公開する形をとりました。紙面で作成することで、地域で皆さんにお配りできたり、メールでつながっている地域の支援者さんと協力してこのコロナ禍においても、自宅で自粛生活をされている高齢者の方々のお手元に届けることができるからです。

2020年9月からは、地域でのICT活用を見据えた「釜利谷にじProject」を立ち上げ、月1～2回Zoomによる会議で地域の高齢者のICT活用をどの様に伝えていくか等を検討をしています。

—苦勞した点

◇使ったことがない方、関心がない方も多数

パソコンは持っているけどほとんど使わない、スマホは通話しか使わない、インターネットにつなげると個人情報吸い取られそうで怖い、といった方も多く、関心を持ってくださらない方もたくさんいます。

一度、スマホ教室を計画しましたが緊急事態宣言で中止となり、使い方や安全面についての講習会は実施できていません。

その反面、これまでサロンなどでつながったことのない方は「いいね」をしてくださることもあり、新たなつながりも生まれています。



—皆さんの反応・声

町内会で実施されたバザーの様子をFacebookで紹介したところ、地域の方々にとっても喜んでいただけました。

体操の動画や「おうちえ」の紹介でも、「見たよ！参考になったよ。」と言っていただけたり、緊急事態宣言中の開館時間のお知らせなども「すぐに見れるので役に立つ。こういう情報は大事ね。」といった声をいただいています。

—課題と感じている点

◇排除されない・しない仕組みづくり

情報は見ていただかないと意味がありません。今後、SNSに馴染みのない高齢者が安全に使うためにはどう伝えるかや、活用することのメリットを知ってもらう工夫は何か等の課題があります。

また、情報発信する側は、使えない方が排除されない・しない仕組みづくりも必要です。この様な課題は、住民の皆さんの声を聴きながら、一緒に考え解決していきたいと思ひます。

—他の団体がやってみようと思ったら

◇ICTを活用した情報発信と同時に使えない方のフォローも必要

これまでは「使えない人がいるので申し訳ない」「使うのが怖い」という声を優先し、SNSの活用を控えていたと思ひます。しかし、それでは今後ますます情報社会から遅れをとります。今後SNSは、自分の身の安全を守るためにも必要なツールとなるかもしれません。

使える方にはしっかりと活用していただき、使えない方には、どのように情報を届けるか、使えるようになりたい方にどう教えるかということが、情報を発信する私たちの役目だと思ひます。



今後の予定

- ・Zoomに興味のある方が実際につながる体験会、おしゃべり会。
- ・コロナ禍で行っていた活動をSNS・紙面で紹介するプロジェクトを検討中。
- ・地域のICT活用について考えたり情報提供を行ったりするプロジェクトのメンバー募集。
- ・昨年末から始めた、SNSの中でも使用率の高いLINE公式アカウントの周知。 など

「おうちえ」がきっかけ 地域のちからを合わせて活動再開

団体：千葉県茂原市
パターン：おうちえ活用、独自の取り組み



人口：88,392人
世帯数：40,854世帯
高齢化率：33.1%
(2020年12月末時点)

取り組み概要

最新版の表紙に当市の介護予防団体の写真を印刷し、印刷所に印刷してもらったものを用いて、コロナ禍においても活動を続けている介護予防団体の要望で保健師が健康教育を実施。それが口コミで広がり、おうちえを希望するほかの介護予防団体や地域の自治会、長寿会、いきいきサロン等に配布を行った。介護予防活動のリーダーたちは、おうちえを地域の活動で配布し説明するほか、来所しない方にはおうちえを持って訪問。様子を確認したり、励ましたりも。リーダーたちは地域とつながりがあるので、薬局や商店からマスクや体温計や消毒薬を寄付してもらったり、奥さん方でマスクを手作りしたりして、活動参加者に配布等も行った。

—取り組みに至った経緯

- ◇自身のフレイル進行を実感する声
- ◇感染症対策をして、何とか再開したい

茂原市には80か所の集いの場があり、独居の高齢者や高齢夫婦世帯などは、集いの場が他者と交流できる唯一の場として、参加するのを心待ちにしている高齢者がほとんどでした。

コロナの影響で集いの場が中断すると、徐々に気持ちが抑うつ的になったり、歩行に時間がかかるようになったりと、自身のフレイル状態を実感する人も現れ、「感染症対策をして、何とか再開できないか」という声が増えていきました。

そこで、保健師が出向いて感染症対策の指導をしながら「おうちえ」でフレイルやコロナについての勉強をしようという考えに至りました。

—実際にやってみて

- ◇サポーター、世話人のアイデアで広がる取り組み

最初は、保健師が「おうちえ」の使い方を説明したり、みんなで読み合わせをしていましたが、世話人が会場で参加できない高齢者宅を訪問して配布してくれたり、フレイルサポーターからは「オーラル（口腔）フレイルの予防も兼ねて、声に出して読んでみよう」と伝えてはどうかとの提案もありました。

世話人たちはインターホン越し、または手渡しで説明しながら「1日1ページでも読んでみよう」「また集まれる日が来るから頑張りましょう」と声掛けをしながら配布したとのこと。また、途中からはサポーターの発案で、もばら百歳体操のDVDも一緒に配布するようにしました。

世話人やサポーターの、コロナ禍にあっても自分たちの手で活動をしたいという気持ちが大きかったと思います。



もばら百歳体操は
YouTubeにも

－取組みに携わった人の反応

◇広がる活動の輪

「おうちえ」を介護予防活動のリーダーたちに送付してからは、自治会や集会で配りたいという声がどんどん寄せられ、その都度最新版を印刷して配布しました。なかには、一人で100冊以上持っていく人もいました。

また、「地域の声にひと工夫」の記事を見て、最近見かけない高齢者宅を「おうちえ」を持って訪問してみたというリーダーもいました。

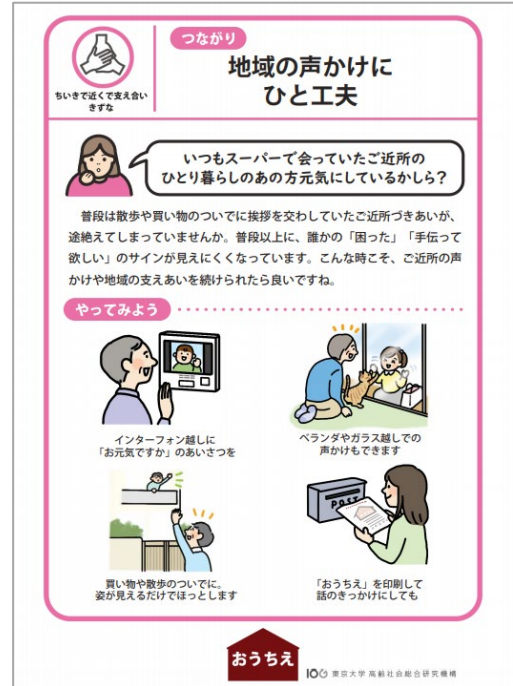
－活動の再開にあたって

◇地域のつながりを活かして感染症対策

「おうちえ」を最初に渡したリーダーたちの活動は、ほかよりも早く再開し、職員が驚くほど感染症対策に気を遣って実施していました。

リーダーたちは地域とのつながりがあり、なかには銀行の会議室はセキュリティがしっかりしているので感染予防に良いとの理由から、商工会のつながりをつかって地元銀行の会議室を借りたというグループもありました。

実践して
いただき
ました！



－そのほかの効果など

◇「おうちえ」きっかけでスマホデビュー

◇サポーターのやりがいや生きがいに

「おうちえ」をきっかけに、スマホデビューをしたという方がいらっしゃいます。さらに、お孫さんから使い方を教えてもらってZoomも使えるようになり、Zoom研修会にも参加していただけるようになりました。

また、フレイルチェックが中止になり、サポーターたちもやりがいなどを実感できずにはいましたが、「おうちえ」を持って訪問する活動を通して、やりがいや生きがいなどを感じているようです。さらに、フレイルという言葉やフレイル予防活動の周知にもなっていると思います。

市民カレッジでも取り上げ
ていただきました！

令和2年度
「市民カレッジ」【前期】参加者募集

①「茂原市内小中学校所蔵の美術品について」
9月2日(日) 市役所市民室
講師＝茂原市立美術館・郷土資料館学芸員

②「シニアのためのおうち時間を楽しく健康にすごす知恵」
10月5日(日) 中央公民館2階会議室
講師＝茂原市高齢者支援課地域包括支援室社会福祉士

③一内容は、9月以降お知らせします
11月9日(日) 市役所5階502会議室
時間＝14時～15時30分(受付13時30分～) /
受講料＝無料 / 定員＝20人 / 申込方法＝電話にて
※新型コロナウイルス感染症の状況より、中止となる場合があります。

申込み・問合せ 生涯学習課 (9階)
☎(20)1559、☎(20)1607

担当者の思いからつながる 「ウォークラリーチャレンジ」

団体：神奈川県 開成町社会福祉協議会
パターン：おうちえ活用



人口：18,301人
世帯数：6,982世帯
(2021年1月末時点)

取組み概要

「おうちえ」を使った町民参加型ウォークラリー。町施設や各自治会掲示板計19か所に、異なるマークを記入した「おうちえ」のページを掲示し、指定数以上回った方や、完全制覇した人にはプレゼントを贈呈。

新型コロナウイルスに負けない！
開成町応援プロジェクト
「ウォークラリーチャレンジ」
チェックカード

●各指定場所に貼られた「おうちえ」の右上にあるマークをチェックシートに書いてください。
●どこから回ってもOKです。
●5カ所以上集めたら開成町福祉会館までお持ちください。(全て違うマークを集めてください)
●感染予防に気をつけながら参加しましょう。

😊 チェックシート 😊

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	Complete!

期間：令和2年9月1日～令和3年3月31日
お問い合わせ：開成町社会福祉協議会 ☎82-5222

—取組みに至った経緯

- ◇集いの場などが中断し、体力低下を心配
- ◇掲示板を使った楽しいイベントをしたい

コロナの影響で集いの場、交流の場がお休みにになり、皆さんの体力低下が心配でした。「おうちえ」の内容は、シニアの方に限らず皆さんに知ってもらいたい内容だったので、歩いて掲示板を回ってもらおうと思い、ウォークラリーチャレンジを企画しました。



開成町社協マスコットキャラクター
みずたまちゃん

—実際にやってみて

- ◇社協や町の広報で案内
- ◇老人クラブや自治会ともコラボ

社協や町の広報のほか、老人クラブや自治会の福祉部にも案内をしました。老人クラブの方々には、参加賞（手づくりの小物入れ）を作っていただきました。一部の自治会の福祉部では、敬老会などが中止となってしまった9月に高齢者の方のお宅を戸別訪問することでしたので、そのときにチラシを一緒に配っていただけようお願いします。

気軽に参加してもらうため、5か所回った方には参加賞を、全箇所回った方には賞状もお渡ししました。ただ、予算もなかったため、賞状は手づくり、参加賞も寄付でいただいたもの（手づくりマスクや町のマスコットキャラクターグッズなど）でした。

でも逆にそれが好評で、特に手づくりマスクはコロナの影響を受けて町内の方が作られたものだったので、温かみもありますし、町内で作ったものをまた町内の方に使っただけというところが良かったと思います。

—実際にやってみて

◇約半年で120名以上が参加

◇全箇所制覇した小学生も

始めて約半年で、120名を超える方が参加の報告をしてくださいました。

シニアの方だけではなく、全箇所回ってくれた小学生やご家族がいたり、中止になったサロンの代わりにウォークラリーをした団体もありました。また、民生委員さんは懇親会の代わりにウォークラリーで交流を深められるなど、本当に多くの町民の皆さんのリフレッシュや体力づくり、交流の場にしていただいたので良かったです。



—参加された皆さんの反応・声

参加された方のなかには、長年住んでいるが知らない場所を見つけられたという方や、逆に、引っ越したばかりなのでこの機会に町内を巡ってみたという方もいらっしゃいました。

数人で回られる方が多く、夫婦でゆっくり話す機会になった、のどかな景色に気分が晴れたなど、たくさんの嬉しいお言葉をいただきました。



—今後、取組みを考えていること

◇商店街や店舗とのコラボ

次は、町内の商店街やお店と協力してやりたいと考えています。皆さんが日常的に利用される場所だと、参加しやすいと思います。

また、チェックポイントを回った証になるマークも工夫しようと考えています。「おうちえ」の内容をしっかりと読んでもらいたいので、記事の内容を読んで、身体も頭も使って回るという形式にできるといいなと思っています。

新聞にも
載りました！

※タウンニュース
より引用



—他の団体がやってみようと思ったら

◇地域資源を活かして、外に出るきっかけに

大きな町だとまずは範囲を狭めてやるのが良いかもしれません。

また、ウォーキングだけでなく自転車やコミュニティバスを使うなども有効だと思います。無理のない範囲でまずは外に出るきっかけづくりにしてもらうのが良いと思います。

それぞれの地域資源や地域の特性を活かすことで、色々なやり方があるのではないのでしょうか。

つながる・ひろがる情報発信 キーワードは「タイムリー」

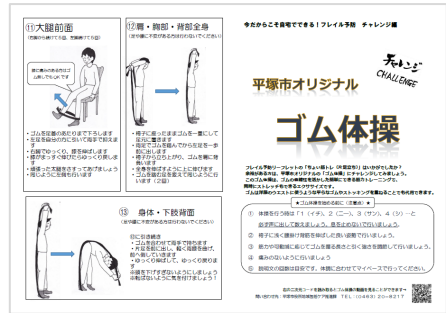


団体：神奈川県平塚市
パターン：独自の取組み

取組み概要

① 自宅でできるフレイル予防のリーフレットを作成。フレイルサポーターへの配布や市ホームページへの掲載のほか、市内のスーパーや薬局等と連携して配布。（計11社33店舗）

② 過去フレイルチェックに参加した人に対して、フレイル状況の聞き取り調査を実施。感染症対策をしたフレイルチェックの実施に向けて試行、またミニ講座をサポーターだけで実施できるよう準備。



一取組みに至った経緯

① 市内店舗と連携して情報発信

◇ 日常的に利用する場所で案内を

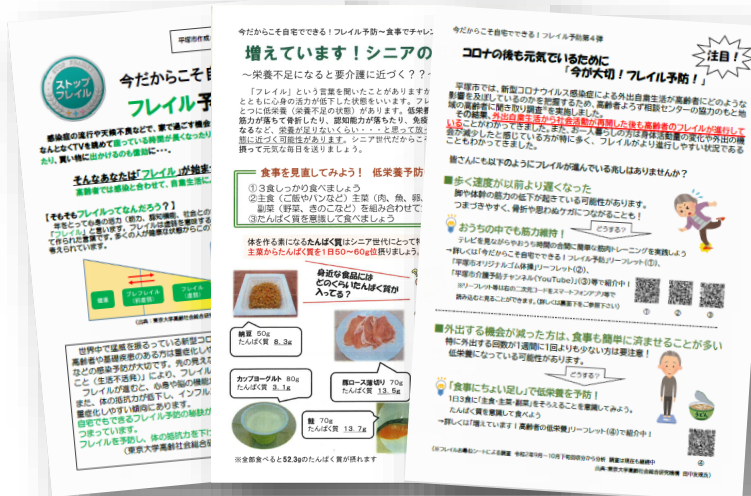
活動自粛の影響による、高齢者のフレイル進行への危機感から、自宅で気軽に実践できるフレイル予防リーフレットを作成しました。これまで、行政が作成するリーフレットは、地域の公民館など公共施設で配布することが多かったのですが、皆さんが日常的に利用される場所を考え、スーパーや薬局などに置いていただき自由に持ち帰ることができる形で配布しました。

一取組みに至った経緯

② フレイル状況聞き取り調査

◇ つながりを維持することが最大のフレイル予防

私たちも地域包括支援センターのスタッフも、高齢者のお宅を訪問できず皆さんの健康状態がわからない状況でした。そこで、フレイルチェック参加者に電話で聞き取りをするともに、社会とのつながりを感じてもらえるよう、リーフレットを郵送し情報提供も行いました。



—工夫した点

①市内店舗と連携して情報発信

- ◇紙にこだわり複合的な内容を掲載
- ◇当たって砕けろ！地道な交渉

デジタルが苦手という方にもしっかり届けたいと思い、紙で作成という点にこだわりました。内容も、基本となるフレイルについての説明やフレイル予防の3本柱から運動編・食事編・アイデア編・脳トレ編と第4弾まで作成しています。また同時期にYouTubeチャンネルを開設したので、平塚市オリジナルゴム体操を動画で実践できるようにしています。

市内のスーパーやドラッグストアなどとは、今まで連携したことがなかったので、インターネットで一つ一つの会社概要や店舗の責任者の方を調べるところから始まりました。そこから、当たって砕けろの心で1件1件電話して配架の依頼をしていきました。

②フレイル状況聞き取り調査

- ◇人とのつながりを意識
- ◇多職種一丸となってアドバイス

とにかく、単なる聞き取りにならないよう気を付けました。市からの電話自体が人とのつながりを意識してもらえと考え、世間話的なやり取りを大切にしながら助言や促しにつなげていくことを工夫しました。

保健師だけでなく、管理栄養士、歯科衛生士とも手分けして連絡し、電話の内容から専門的な助言が必要な場合はすぐにその専門職につなぎ、その人に合ったフレイル予防に取り組めるようアドバイスを行いました。



—実際に取組みを行ってみて

①市内店舗と連携して情報発信

- ◇店舗・市民からつながる、拡がる

お店の方からは、「こういった情報を待っていた」という反応もありました。また、「地域に貢献したい、これからも連携していきたい」というありがたいお言葉もいただきました。地域のなかでも、自治会などで配りたいと市役所に来られる方がいたり、地域包括支援センターが各戸配布で届けてくれたりしたおかげで、フレイル予防を伝えるツールとして定着しました。

②フレイル状況聞き取り調査

- ◇フレイル状況を早期にキャッチ

過去に測定会に来た人はフレイル予防の意識を持ち続けていることがわかりました。また、社会的・身体的フレイルが進行していることを早期にキャッチすることができました。これにより次の企画につなげていくことができたことが大きいと感じており、現在はフレイルチェックに来てくれた方以外の聞き取り調査を進め、分析しています。



—取組みのキーワード

- ◇「つながり」そして「タイムリー」

人や社会とのつながりを維持してもらえよう意識していました。実際にやっていくなかで、お店とのつながり、地域の高齢者同士のつながりなどを実感しました。

今回の一番のキーワードは「タイムリー」だと思います。この1年は「今できることをタイムリーに」実践していくことを心掛けてきました。その背景には、時期を逃さない、ダメもとでもやってみようということが課内で合意形成されていたことがあります。おかげで、多くの方にフレイルが認知されたり、サポーターや関係者の方々と一丸となってフレイル予防に取り組んでいます。

Zoomでつながり・学ぶ フレイル予防

団体：公益財団法人 金沢健康福祉財団
パターン：独自の取組み



公益財団法人

金沢健康福祉財団

取組み概要

インターネットを活用して、双方向での交流や情報収集ができるよう、Zoomの使い方教室を開催。その後、外出自粛や生活不活発にならないよう、Zoomを使用した健康教育を実施。

団体について

地域包括ケアシステムおよび地域医療の推進を図り、市民の健康増進と福祉の向上に寄与することを目的に設立された公益財団法人。地域包括ケアシステム推進に関する事業、健康増進・介護予防・学校保健に関する事業など。

—取組みに至った経緯

◇デジタル活用に課題を感じている市民の声

全国フレイルチェックの集い（オンライン開催）への参加を呼び掛けたところ、自宅からZoomで参加希望される方は数名でした。

しかし参加者の声からは、開催方法に興味があったことやICT技術の活用に課題を持っていることなどもわかりました。身体も心も固くなったと自覚されている方も多く、フレイル予防のために何らかの方法でつながりたい欲求が感じられました。

介護予防事業の中止に伴い、再開や組み換えを考えるなかで、孤立を防ぎ健康維持につなげる社会参加の手段としてZoomの利用を挙げ、使い方を紹介したりフレイル予防について学ぶ教室の開催に至りました。



—工夫した点など

◇体験と学びをセットに

財団が管理運営する施設の通信環境とパソコン機器を使用し、前半は財団のパソコンでZoom体験会を行い、後半では皆さんが持参した機器にアプリをインストールし、自宅から教室に参加できるようにしました。

その後、習得した技術を使用して、自宅から参加できるフレイル予防について学ぶ教室を開催しています。

主催者側もICTの活用に不慣れだったため、ノウハウを持つ委託業者と協力し、参加者と一緒で一からスタートすることにしました。

—苦労した点

◇環境整備と主催者側のスキル

同じ室内で複数の機器でZoomに接続するとハウリングを起こしたり、参加者が持参される機器（パソコンやスマホなど）の種類が様々であり、対応に手こずることがありました。また、オンライン配信教室では、声の速度や大きさといったところも対応が必要でした。



—実際にやってみて

参加者の多くは初めてのZoom体験で、自身のパソコン機器にアプリをインストールして自宅でZoom配信の教室に参加されました。なかには、チャットなどの機能を使いこなす方がいたり、参加者間で質疑応答しあっている場面もあり、新しいことにチャレンジし世界が広がっている様子も見られました。

—課題と感じている点

◇理解度や習熟度の個人差が大きい

◇インターネット環境が整っていない方も

個人により、パソコン機器の取り扱いや理解度の差が大きいと感じました。Zoomの使い方や仕組みの理解が難しく、つながらない、自宅ですできないという方もいらっしゃいました。

また、自宅にインターネット環境が整っていない方もおり、機器を購入するコストやWi-Fi環境などのランニングコストも課題です。

—参加された方の声

・パソコンを使っでのZoomで新しい生活様式とフレイル予防を心掛けたい。恐る恐る参加しましたが、とてもわかりやすく嬉しいです。

・Zoomで講話や実技を受け、ほかの参加者の方と時間を共有できることがとても楽しく、元気が出ます。外出しなくても、同年代の方とつながれることはフレイル予防に役立つと思います。



—その他

ほかの団体の皆さまとも情報交換をして、一緒により良い方法を模索していきたいと思っています。

金沢健康福祉財団では、このほかにも様々な健康づくりの事業を開催しています。

ホームページやYouTube動画などもぜひご覧ください。



(金沢健康福祉財団ホームページ)
<https://www.kanazawa-kenko-plaza.or.jp/>

ご当地バージョン 「おうちえ」から「おうちじかん」

団体：山梨県笛吹市
パターン：おうちえ活用、独自の取り組み



人口：68,559人
世帯数：29,779世帯
高齢化率：29.97%
(2021年1月末時点)

取り組み概要

「おうちえ」からヒントを得て、フレイルトレーナー・サブトレーナーが運動と栄養のオリジナルパンフレット「おうちじかん」を作成。

介護予防事業の中止に伴い、フレイルチェックやいきいき百歳体操などに参加していた約2,500名に、自宅で取り組めるパンフレットを郵送。希望者にはセラバンドや体操のDVDも送付。



一 取り組みに至った経緯

- ◇フレイルトレーナー・サブトレーナーからの提案
- ◇住民からの電話から栄養面の不安も判明

笛吹市では現在、フレイルトレーナー・サブトレーナーあわせて19名が活動に携わっています。

「おうちえ」の情報を関係者で共有したところ、トレーナーから家でできる運動メニューを掲載した笛吹市バージョンも作ってはどうかという声が挙がりました。

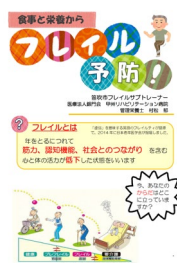
また、中止となった介護予防教室の参加者に連絡したところ、食事面の不安があったため、一人暮らし男性も取り組める栄養のパンフレットも作成しました。

一 広報について

- ◇新聞に取り上げられ、問い合わせ増
- ◇県外在住のお子さんからの問い合わせも

こちらから郵送した方以外にも、希望する方に配布したいと思ひ市の広報誌やホームページ等に掲載しましたが、知らない方も多く周知が難しいと感じました。しかし、口コミを聞いた地元新聞社に取り上げていただき新聞に掲載されると、すぐに100件ほど電話でのお問い合わせがあり、改めて新聞の力の大きさを実感しました。

ホームページについても、市内に親のいる県外在住の方がコロナの影響で帰ってくることができず、何か使えるサービスはないかと調べられてご連絡をいただくことも多く、そういった方々のお役にも立てたのではないかと考えています。



笛吹市イメージキャラクター「フッキー」

—フレイルサポーターの取組み

◇フレイル予防から地域づくり 自ら出向いて啓発活動

高齢者に少しでも自宅で運動してもらいたいとの思いから、「おうちじかん」のパンフレットを地区内で配布してくれたサポーターがいます。

また、「フレイル予防から地域づくりをしてこう」という声が挙がり、地域内の様々な団体にフレイル予防のことを伝えていく活動を始めています。紙芝居やチラシを手づくりし、老人クラブやグラウンドゴルフなど、活動している団体へ出向いてフレイル予防を啓発していく予定です。



◇トレーナーの発案でテレビ局とコラボ フレイル予防体操作成

トレーナーから、YBS山梨放送で流れている「ゴリラッパンダ体操」のフレイル予防バージョンを作ってはどうかとの声が挙がりました。高齢者はテレビを見る人が多いため、何とかできないかと、実際にトレーナーがテレビ局と交渉し、YBSと甲州リハビリテーショングループのコラボによる「ゴリラッパンダ体操（フレイル予防バージョン）」が出来上がりました。

お手本動画に出演している方も笛吹市のフレイルサポーターです。

この件だけでなく、トレーナー・サブトレーナーの熱意や行動力には本当に感謝しています。

—現在の悩みや今後の課題

◇活動再開に対する地域の不安

市の事業は9月から再開していますが、住民主体の活動は地域によって様々です。外出自粛により、健康に関することまで自粛されている方もおり、サポーターからも活動できないことや元気がない人が多いことを心配する声があがっています。コロナ禍で活動が困難な時期ではありますが、感染症対策をして一歩ずつ前進していきたいと思えます。

◆山梨県で大流行「ゴリラッパンダ体操」

(YBS山梨放送YouTube公式チャンネルで視聴可能)

発育発達学の観点から重要な14の動きに加え、手を洗う動きも取り入れた、おうちの中でも踊れてとても元気が出るダンス。曲と振り付けはたにぞうさんが担当し、山梨大学の中村和彦教授が監修。

フレイル予防バージョンは、甲州リハビリテーショングループ（笛吹市）の作業療法士らがフレイルを予防するための動きを取り入れた体操にアレンジ。立位と座位の2パターンともに全身運動や両手で別々の動きをする認知症予防の運動などが組み込まれている。



ぜひ、YBS山梨放送YouTube公式チャンネルをチェックしてみてください！

記事作成にあたり、
YBS山梨放送テレビ編成部に
ご協力いただきました。



町民からアイデアを募集 みんなの「おうちえ」

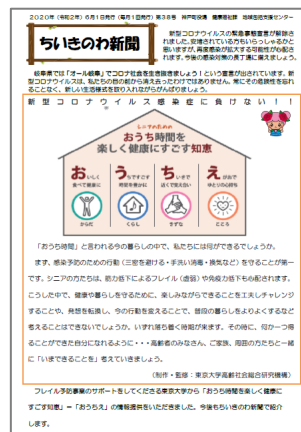
団体：岐阜県安八郡神戸町
パターン：おうちえ活用



人口：18,890人
世帯数：7,053世帯
高齢化率：32.28%
(2021年1月末時点)

取組み概要

回覧形式だった神戸町地域包括支援センター広報の「ちいきのわ新聞」を全戸配布に変更。「ちいきのわ新聞」にて「おうちえ」を紹介し、町民から自身の「おうちえ」を募集。応募があった工夫やアイデアを「わたしのおうちえ」として「ちいきのわ新聞」に掲載。



一取組みに至った経緯

◇情報発信から共有へ

「おうちえ」の内容は身近に感じる内容が多く、実際に生活に取り入れると良いと思うことがたくさんありました。

コロナの影響があるなかで、住民の皆さんもいろいろな工夫をしていると思い、同じ地域で生活する方々が“今”をどう過ごしているか、その工夫やアイデアを共有することでモチベーションを上げてもらえたらと思い企画しました。

皆さんの

「おうちえ」を募集しています。

「からだ」「くらし」「きずな」「こころ」について、今からチャレンジしようとしていることや、誰かに話したくなる工夫やアイデアを募集しています。おうち時間を楽しく健康にすごすために、あなたがしていること・しようと思っていることなど…是非、ご紹介ください！！

○氏名・住所・電話番号・おうちえを記載し、下記までご応募ください。
自由記載 OK。応募用紙が必要な方は、地域包括支援センター、保健センター、ホームページからダウンロードできます。

FAX：0584-27-8443

※ご応募いただいた方には、
はら菜ボールペンをプレゼント！！

E-mail：fukushi@town.godo.lg.jp

皆さまからご応募いただきました工夫やアイデアは、「ちいきのわ新聞」に掲載させていただくことがあります。



一広報について

◇班回覧から全戸配布へ

◇身近な情報で希望や目標に

もともとは班回覧をしていた「ちいきのわ新聞」ですが、家でできる体操などの情報をしっかり届けたいという思いから、全戸配布に変更しました。

皆さんからの「おうちえ」を募集する際には、読んだ方が「自分にもできることがあるかも」という希望や目標につながるよう、身近な場所・人が実際に取り組んでいることを募集しました。

また、紙面で募集しただけでなく、普段つながりのある方などにも「皆さんのアイデアを教えてください」と呼びかけました。

さらに、担当課内においても様々な事業の担当者が話し合い、情報発信の内容の工夫、アイデアなど知恵を出し合いました。



—実際にやってみて

◇当初は思うように集まらない難しさも

紙面のみで募集をした当初は、思ったよりも応募がありませんでした。そこから、認知症サポーターやフレイルサポーターに呼びかけると、素敵な工夫やアイデアをたくさん聞くことができました。

皆さん普段から取り組んでいることはあるものの、それを表現してもらうのは大変だと感じました。また、周囲からみると素敵なことでも本人にとっては「日常の当たり前」になっていることもあり、取り上げる難しさも実感しました。

—デジタル活用のエピソード

コロナの影響で大人数が集まるのが難しいなか、LINEのメッセージでの交流やZoomを使ってのビデオ通話など、デジタルの活用にチャレンジされている方やグループが多くあります。

日常的なやりとりから、互いの健康を気遣うようなメッセージ、ケガをしたという投稿に何人ものコメントがあるなど、デジタルを活用しての交流や新たなつながりが生まれることへのワクワク感や楽しさを感じていらっしゃるようです。

また、「絶対にガラケーしか持たない」と言っていた方がお孫さんやご家族に教えてもらってスマホデビューしていたり、住民の方同士で教え合ったりということもあります。



—素敵なみんなの「おうちえ」エピソード

◇体操と合唱で1日のスタート

毎日、ウォーキングと公園でのラジオ体操をしているという方がいらっしゃいました。それを紹介すると、公園の近くに住んでいる方が一緒に参加されるようになり、ラジオ体操だけでなく「幸せのワルツ」を合唱し1日のスタートを切るというエピソードがありました。

—取組みのポイント

◇地道な普及啓発とデジタルの活用

回覧だと情報が通り過ぎてしまうので、全戸配布にした点は良かったと思います。紙媒体を使って、こうした地道な普及啓発がとても重要だと感じました。

一方で、デジタルの活用も不可欠だと感じています。苦手な方もいらっしゃいますが、まずは使える人に見てもらい、使ってもらいのが良いのではないかと思います。そのうえで、苦手な方にも情報が届くように工夫することが必要ではないでしょうか。



神戸町地域包括支援センターのみなさん

仲間とのつながりを再確認 「私流ステイホームアンケート」



団体：園田学園女子大学 社会連携推進センター
パターン：独自の取組み

取組み概要

シニア専修コース受講生を対象にアンケートを実施。「私流ステイホーム」と題し、外出自粛期間中に交流ができない中、どのように工夫しているかなどの調査を行い集計結果をホームページで公開。

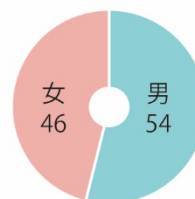
園田学園女子大学・園田学園女子大学短期大学部

2020年度 シニア専修コースアンケート結果

実施期間：2020年6月3日～6月30日 アンケート回収方法：Web、郵送、Fax

【質問1】ご自身について

(1) 性別



団体について

1979年5月に始まった「土曜公開講座」とグラウンドやテニスコートの早期キャンパス開放を起点として社会貢献の施策が開始。以降、「地域に開かれた大学」づくりを目標として積極的に社会連携・社会貢献活動を推進している。2002年4月、「健康でアクティブな生活」の実現のために、「学び直し」と「再チャレンジ」の場として、シニア専修コース（3年制 文学歴史・国際文化・情報、研究生）を設置。2020年度はコロナの影響で開講中止となったが、374名が通学の予定であった。（平均年齢70歳、最高齢95歳女性）

—取組みに至った経緯

◇仲間の様子を知り励まし合う機会になれば

コロナの影響で、シニア専修コースの4月開始が延期、続いて前期中止が決定となり、例年6月に実施していた授業に関するアンケートを「私流ステイホーム」用に内容を変え作成。中止決定の通知とお詫び文に添え、回答協力依頼をしました。

アンケートには、「シニア受講生仲間にか何かメッセージ等ありましたらご記入ください」という欄を設け、その内容をホームページで公開し共有していただくことで、互いに会えない仲間の様子を知り、励まし合う機会になればと考えました。

—広報について

◇デジタルとアナログの併用

◇シニア受講生の意見も取り入れて

アンケートでは、QRコードを読み取るWeb形式と、用紙を記入して郵送かFAXでお送りいただく形式のどちらかを選択できるよう案内をしました。

アンケート項目については、事前に受講生の代表の方々からの意見を取り入れ、よりシニア受講生の共感、協力が得られるよう準備を進めました。



—実際にやってみて

◇回答率70%。そのうち60%がWeb回答

◇オンラインキャンパスの足掛かりに

オンラインキャンパスの足掛かりに

アンケートは約70%の方から回答があり、そのうち60%はWebからの回答でした。その結果、次の取組みである後期オンラインキャンパス企画への大きな足掛かりになりました。

オンラインキャンパス参加を募集したところ、過半数に近い方々の申し込みがありました。継続して学びたいという気持ちはもちろんですが、コースで出会った、互いに支え励まし合う仲間とのつながりを大切に感じている方々が多いことを再確認しました。

シニア専修コース

オンライン キャンパスの♡5つの魅力♡

- 1 新型コロナウイルスの影響が続く不安な環境の中、ご自宅で安心し、ご自身の都合のよい時間を選び、シニア専修コースに参加することができます。
- 2 仲間と再会、つながる！「交流ページ」では、クラブ同好会等の活動報告や情報交換を行うことができます。
- 3 新しい学びのスタイルを体験。オンライン学習を知る、慣れ親しむ機会になる！
- 4 従来の文学歴史・国際文化・情報の分野に加え、これまでのカリキュラムになかった健康、栄養などの講座を講師の先生方のご協力のもと開校！
- 5 今回は特別に、ご自身が所属する学科に関係なく、表示されたすべての講座が受講可能に！

—現在の悩みなど

「私流ステイホーム」アンケートに続き、試験的に実施した「オンラインキャンパス」についての調査を行います。そこで、本学の今後の計画についてさまざまなご意見、ご要望が寄せられることが予想されます。現状、すべての方の思いに寄り添えないことが、現場担当者の最大の悩みです。

また、大学のキャンパス開放が今後どのように再開できるか、現在の状況下では、容易に答えが出せないことも大きな悩みとなっています。

—関係者の皆さんの反応

アンケート結果を学内外に情報公開したことで、シニア受講生から互いに会えない状況下で仲間の様子を知り励みとなったという言葉が寄せられたことなど、大学教職員も改めて、本学の生涯学習に対する地域の皆さんの期待を再認識し、考える機会になったかと思います。その後のオンラインキャンパス開設準備も、学外講師を含む多くの関係者の賛同、協力を得、短期間の間で開始することが出来ました。

【質問4】 本学、シニア専修コース、又、シニア受講生仲間へ何かメッセージ等ありましたら、ご記入ください。

仲間へのメッセージ、つぶやき等

4月から新一年生になるはずでした。シニア受講生の仲間と直接お会いできる日を一日千秋の思いでまっております。コロナ禍で大変な時期ですが、御身を大切に！

入学しましたら、お仲間と愉しく学びたいと思っています。

いまだお目にかかっていないクラスメートの皆さん！お目に掛かる日を楽しみにしています。その節はお茶会、ランチ会をご一緒しましょう！

クラスのみなさんに早くお会いして、一緒に学びたいです。

早く皆さんと顔を合わせて、授業を受けたいです。

早くシニア専修コースが始まりますように、みなさんの元気な顔がみたいです。

大学が再開して、又皆さんと一緒に学びたいです。とにかく元気で会いましょう！

9月からの再会と新たな出会いを大いに期待しています。

シニア専修コース新入生の方には、受講が遅れて不安な方もおられるかもしれませんが、在校生はお会いできるのを楽しみにしていますので、再開時には安心して登校してください。

クラスの皆さんと授業ができる日を楽しみにしています。

皆 諦める人がなく、揃って又勉強しましょう。

コロナ終息はなかなか見通せませんが、元気な姿でまた授業を受けましょう！

—その他



シニア専修コースのクラブ同好会の一つ「けやき便り編集部」が、コース内の情報誌「けやき便り」を年2回発行しています。

2020年は、Zoomやメールによる編集会議を重ね、初めて電子版を発行しました。Webで公開していますので、ぜひご覧ください。

「けやき便り」

(電子版は第22号、第23号)

<https://www3.sonoda-u.ac.jp/exten/syougai/senior/dayori.html>



◆ オンライン会合への挑戦まで（めじろ台まちづくり協議会）

「おうちえ」本編でご紹介した、東京都八王子市めじろ台のオンラインを活用した遠隔会議。デジタル活用が課題と考えている団体が多いなか、なぜめじろ台では進んでいるのか。その秘密を探ってみました。

◆ ゴッドプラクティス（好事例） オンラインインタビュー

今回、事例集の作成にあたり4団体の皆さまにオンラインインタビューへご協力いただきました。紙面の都合により、事例紹介ページには掲載しきれなかったアイデア、考え方、素敵なエピソードなどをご紹介します。


- ◇ 岐阜県安八郡神戸町
- ◇ 山梨県笛吹市
- ◇ 神奈川県 開成町社会福祉協議会
- ◇ 神奈川県平塚市

オンライン会合への挑戦まで (めじろ台まちづくり協議会)

「おうちえ」アンケートでは、多くの団体が既存活動のオンライン化へのハードルの高さをお悩みとして挙げていました。

「おうちえ」でご紹介した東京都八王子市めじろ台地区のオンラインで行うまちづくり協議会（準備会）。現在もオンラインでの定期的な会合を継続し、オンライン化してから既に約1年ほどが経過しました。今では6つのグループに分かれてのワークショップもオンライン上で行っています。

オンライン化に至った経緯や流れ、工夫点など、他団体へのエールを込めてお話を伺いました。




ちいさくて遠くで交え合います

みんなの力で


自治会も 遠隔会議で話し合い


—八王子市めじろ台の取り組みから—




自治会や町内会の総会の季節がやってきたけど集まれないでしょうか…


今日の議題は？










久しぶりね！









今度はワークショップをしたいね

自治会、町内会の役員さんのなかには高齢の方もいます。3密を避けなければならない現在、遠隔で集会を開催してみませんか。使い方は簡単。インターネットで、スマホやパソコンに必要なソフトをダウンロードし、いくつかのボタンを押すだけ。

八王子市のめじろ台では4つの自治会が参加するまちづくり協議会の幹事会を遠隔会議でやってみました。協議会の新しいホームページアドレスは画面越しに伝達。この調子で、次は遠隔のワークショップ（話し合い）を目指しています。



お話を伺った中村代表(左)とMMC理事の山川さん(右)



めじろ台会館。コロナ前の多い時はここに80人ほど集まっていました。

—まちづくり協議会をオンライン化するに至った経緯を教えてください。

元々このめじろ台会館に集まってまちづくり協議会の準備会を行っていました。コロナが流行し始めたちょうど1年前は「これからまちづくりが始まる！」という機運が住民の中に高まっていた時期で、コロナ前はこの場所に多い時は80人ほど集まってワークショップを行っていました。しかしコロナが流行し、さすがに80人集めることはできずどうしよう

かと困っていたときに、アドバイザーである東京大学の太田教授から「東大ではZoomを使っているのでも協議会でも使ってみないか」とお話をいただきました。この機運が高まっている時期に会を止める訳にはいかないと思い、また、当時はコロナ禍がこんなに続くとは思っていませんでしたので、協議会の幹事会をお試しで3か月くらいオンラインで行ってみるか、という気持ちで始めました。

—実際にZoomはどのようにして始められたのですか？

最初は機器に強い町内の方にマニュアルを作ってもらい、Zoomのインストール方法を紙媒体で普及させました。わからない人はこの会館に来てもらうという対応もしつつ、幹事会で予行練習をしました。幹事会が2回成功できたので2020年5月からまちづくり協議会全体会合でもZoomで使ってみようとなりました。これまでも会合のお知らせ等はみなさんメールでやりとりしていたので、大抵のことはできましたね。初期トラブルはありましたがダメ元でやって上手くいった感じです。大月教授のご提案のタイムリーさと、マニュアルを身近な町内の方が作ってくれたことが大きかったです。

—オンライン化へ向けて苦労したこと、工夫したことなどはありましたか？

Zoomのインストールができてしまえばあとはミュート機能とカメラのON/OFFくらいなので、意外と苦労という苦労はありませんでした。便利で興味があるものであればシニアも使うし、使えるはず。1回で上手くいかないのは普通ですし、敷居が高いと思いつている部分があると思いますね。私たちの場合は、ちょうど火がついたまちづくりから抜けるか、Zoomを使うか、の二択だったので、ちょうどいいタイミングでした。

もちろん不得意な方や不安な方はいらっしゃるって、個々に「教えて欲しい」や「1人では不安」とのお声もありました。そういう方には、地元のボランティア団体であるNPO法人めじろむつみクラブ（MMC）の事務所まで2-3人集めてのレクチャーをしました。MMCもコロナ禍で集いの事業ができなくなっていたので、事業所を使って良いかのご相談をしたときは快諾していただきました。

めじろ台地区の高齢化率は現在4割程度で、八王子市内の他の住宅地よりひときわ高いのですが、ここで高齢社会対応のまちづくりが実現できれば、他にも普及できるという可能性を信じながら、地元の皆さんを支援しております。コロナ禍でのZoom対応は、その試金石であったと思います。地区内の人々の普段からのつながりが、全国でも一番早くデジタル対応できた町の秘訣だと思います。



東京大学 大月 敏雄

最近ではそういう方が操作に慣れてきてても1人で操作や会合参加をする必要はないと思っています。2-3人が感染対策をしながら1拠点に集まる、顔を合わせることも大事だと思っています。

もちろんデジタル機器をお持ちでない方もいるので、現状ではMMCで対応しています。今後はMMCでも機器をお持ちでない会員に対してタブレットを貸し出すことも検討しています。



ワークショップではGoogle Jamboardなど、多様なオンラインツールを使い始めているグループも。

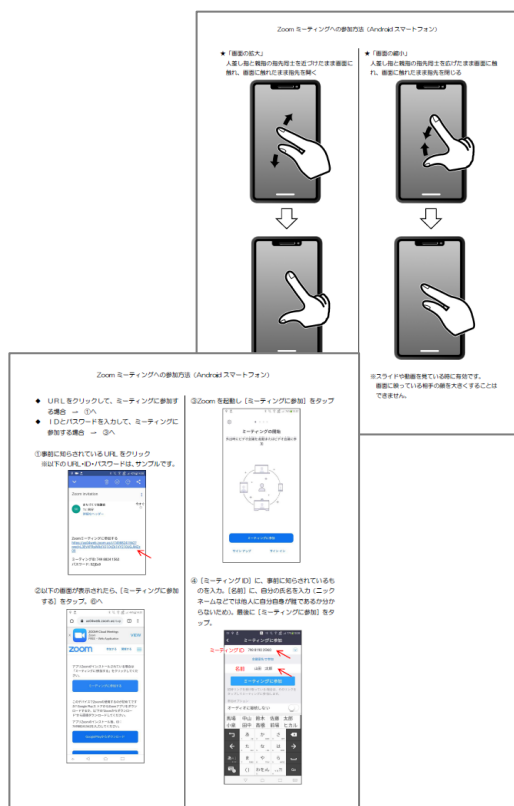
—オンライン化して良かったことはありますか？

オンライン化して良かったかどうか、と言われれば、間違いなく良かったです。本来できなかったはずの活動が今できていますので。

また、この会合をオンライン化したことによって、シニアの「デジタルアレルギー」が少なくなったとも感じています。だいぶ雰囲気が変わってきましたね。スマホなどを持ちたいというシニアもかなり増えました。

—今後について

現在まちづくり協議会のホームページはありますが、やはり「まちづくり」だけではなかなか見てもらえないので、まちのポータルサイトを目指していきたいと思っています。現在は山川さんが協議会のホームページを管理していますが、ゆくゆくはアップロードできる人を増やしていきたいですね。



機器に強い大石さんが作成されたZoomマニュアル。町内の身近な方が作ってくれたということがみなさんの取り組む要因になったようです。

—他団体へアドバイスをお願いします。

使ってみれば簡単なので、最初の一步を踏み出すことが大事だと思います。また、地域に1人くらいはデジタルに詳しい人が必ずいるはずなので、お願いしますと誰かが言うことができるか、ですかね。インストールがわからない人がいれば、機器をちょっと借りてインストールしてあげればいいですし、予行演習2回でできるようになります。習うより慣れる、とにかく始めてみることで、本来できなかった活動ができるようになります。現在は会館でホスト役の中村代表がプロジェクターに画面を投影し、感染対策しながら数名のみ集まっています。

コロナ禍により多くのまちづくり活動が影響を受けましたが、めじろ台は早くもオンライン化に移行し、影響をある程度は抑えられたと思います。オンライン化によって大勢の人が感染の心配なく集まって話し合うことができること、まちを離れた若者や地方に長期出張している住民も会議に参加できるというメリットがある一方、場の雰囲気を共有したり、気軽に話すことが難しいというデメリットもありました。

いずれコロナ禍が終わる時を備え、オフラインとオンラインのメリットを生かしたハイブリッド形式を検討してみたいと思います。



東京大学 李 鎔根

町民からアイデアを募集 みんなの「おうちえ」

岐阜県 安八郡神戸町

左：田中さん 右：山田さん



**デジタルを活用して、新たな交流やつながりが生まれることに、
ワクワク感や楽しみがあります。**

岐阜県安八郡神戸町では、町民から自身の工夫やアイデアを募集するという、「おうちえ」の素敵な活用方法と、そこから出てきた素敵なエピソードを聞くことができました。
神戸町健康福祉課 地域包括支援センターのお二人にお話をうかがいました。

—なぜこのような取組みを企画されたのでしょうか？

これまで、「ちいきのわ新聞」は班回覧でした。コロナの影響で、自宅のできる体操や工夫してもらいたいことを掲載したいと考えましたが、回覧では情報が通り過ぎてしまうと思い、全戸配布に変更しました。

「おうちえ」の掲載を考えていたときに、きっと住民の皆さんも色々な工夫をしていると思い、ぜひそれを聞かせてもらおうということで、皆さんの「おうちえ」を募集することにしました。

身近な人の工夫や取組みを共有することで、「自分でもできるかも」という希望や目標につながればと思いました。

—取組みのポイントなどを教えてください。

これまでは、色々な介護予防事業が連動してなかったような気がします。職員間でも、それぞれの担当者同士で情報共有することも、あまりありませんでした。今回、情報提供を

するにあたり、どんな教室にどんな方が参加しているのかという情報共有から、どういった情報を発信するのが良いかなど、いろんな担当者が協力し、知恵を出し合いました。

本当は、生涯学習を担当している課とも一緒にできたら良かったと思っています。それでも、同じ課の中でも予想以上に連携できていなかったと実感し、つながりを作れたのは良かったと思います。

—苦労した点、課題などを教えてください。

皆さんの「おうちえ」を募集しますとチラシだけ送っても、反応が少なく思ったよりも応募がありませんでした。認知症サポーターやフレイルサポーターなど、普段からつながりのある方へ応募を呼びかけて、皆さんの工夫やアイデアを教えてくださいました。

また、全戸配布にして実際にどれだけの人が見てくれているか、皆さんの「おうちえ」を紹介した効果などは、限られたところからしか聞くことができず、取組みの効果を測定する点が課題と考えています。

—住民の皆さんの反応はどうでしたか？

普段からつながりのある方々から、色々なエピソードを聞くことができました。特に、「つながり」という点で、デジタルを活用していることが印象的でした。

—デジタル活用エピソードを教えてください。

この1年間、コロナの影響で大人数が集まることが難しいなか、LINEのグループを作ってメッセージでの交流をしていたり、オンライン会議とまではいきませんが、ビデオ通話をやってみたりと、デジタルの活用にはチャレンジされている方やグループが多くあります。

「絶対にガラケーしか持たない」と言っていた方がお孫さんに教えてもらってスマホデビューしたとか、オンライン通話がブツツと切れてしまったという笑い話とか、いろんなお話を聞きました。

包括のスマホもフレイルサポーターのLINEグループに入っているのですが、「虹がきれいだったよ」という日常的な何気ないやり取りから、誰かがケガをしたという投稿に何人ものコメントがあるなど、デジタルを活用した新たな交流やつながりが生まれることへのワクワク感や楽しさを感じていらっしゃるようです。

フレイルサポーター同士でも、写真を添付してメッセージを送ったり、家族の方に教えてもらったり、サポーター同士で教え合ったりというお話を聞きます。慣れてきた方は、省略した言葉（フレイルサポーター＝FS など）をよく使っています(笑)

使い慣れていない方もいるので、時々おもしろい投稿もありますが、これもひとつのコミュニケーションですし、皆さんチャレンジしてみようという気持ちを持っていると感じます。

地域のなかでは、コンビになっている方々がいらっしゃり、スマホを使うAさんに連絡すれば、横で見ているガラケーを使うBさんにも情報が入るといったことがあります。実は、このBさんが「見ていたらやってみたくなった」とスマホデビューされました。いつも隣で見ていると、何となくやりたくなるのかもかもしれません(笑)

今スマホを使っていない方や、苦手だと思っている方に対しても、「使わなくていいから、まずは見るだけはどうか？」と声掛けすることで、もしかしたら興味を示してくれるかもしれないと感じています。

デジタルを活用することで、これまでとは違う方法でつながりが生まれていると感じています。これまで包括も「できない人がいるから」、「使えない人に申し訳ない」という思いから、あまり活用できていませんでした。

しかしこれからは、使える人には使ってもらい、できる人からやろうとするほうが良いと思います。もちろん、情報発信をするうえでデータだけが良いというわけではなく、デジタルを活用したうえで、苦手な人をどうフォローするかが重要だと考えています。

—現在の悩みや今後の課題などはありますか？

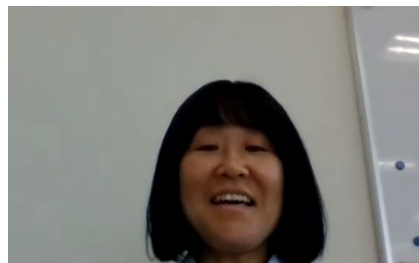
今まで頑張って介護予防教室に参加してくれていた方で、介護認定の申請をする方が増えてきています。転倒や状態の悪化などではなく、活動自粛による体力低下を本人も家族も心配して、「デイサービスでも行かない」ということで申請をしているケースもあります。

長期間、一人で頑張ることは難しいと改めて実感しました。日々、みんなで取り組める何かを、地域のなかで広げることができないかと悩んでいます。

ご当地バージョン 「おうちえ」から「おうちじかん」

山梨県 笛吹市

雨宮さん



フレイルトレーナー・サブトレーナー・サポーターの
熱意や行動力には本当に感謝しています。



山梨県笛吹市では、フレイルトレーナー・サブトレーナーによるオリジナルパンフレット作成、サポーターによるフレイル予防の普及啓発など、様々な取組みが行われています。山梨県内で大流行しているという「ゴリラパンダ体操（フレイル予防バージョン）」の誕生秘話もあわせて、笛吹市長寿介護課の雨宮さんにお話をうかがいました。

—なぜこのような取組みを企画されたのでしょうか？

まず笛吹市には、リハビリテーションの病院や施設が多いという特徴があります。フレイルチェックを導入するときにも、多くの専門職の方のご協力をいただき、現在、フレイルトレーナー・サブトレーナーあわせて19人が活動に携わっています。

介護予防事業がストップしているなか、「おうちえ」の情報を関係者で共有したところ、トレーナーから家でできる運動メニューを掲載した笛吹市バージョンも作ってはどうかという声が挙がり、作成することになりました。

また、中止となった介護予防教室の参加者に連絡したところ、買い物に行けないのでインスタントや缶詰など1か月分の食料を買ったという話がありました。それでは栄養面が不安ということで、栄養士のサブトレーナーに依頼し、一人暮らし男性に向けた栄養のパンフレットも作成しました。

—どのように広報しましたか？

こちらから送付した方以外にも、希望する方に配布したいと思い市の広報誌やホームページ等に掲載しましたが、知らない方も多く周知が難しいと感じました。しかし、口コミを聞いた地元新聞社に取り上げていただき新聞に掲載されると、すぐに100件ほど電話でのお問い合わせがあり、改めて新聞の力の大きさを実感しました。

ホームページのほうでは、市内に親のいる県外在住の方からご連絡いただくことが多くありました。コロナの影響で帰ってくることができず、何か使えるサービスはないかと調べられてご連絡をいただいていたようです。そういった方々のお役にも立てたのではないかと思いますし、高齢者に直接届けられなくても、ご家族の方を介して情報やパンフレットなどを届ける方法もあるのだと気づきました。

—いろいろな広報のやり方がありますね。

そのほかにも、運動のパンフレットは写真を掲載していますが、それだけではわかりづらく動画やテレビ放送をしてほしいという声もありました。しかし、市の予算等の問題から取り組むことができませんでした。

そんなときに、トレーナーからYBS山梨放送で流れている「ゴリラッパンダ体操」のフレイル予防バージョンを作ってはどうかとの声が挙がりました。特に高齢者はテレビを見る人が多いため、何とかできないかとトレーナーがテレビ局と交渉し、YBSと甲州リハビリテーショングループのコラボによる「ゴリラッパンダ体操（フレイル予防バージョン）」が出来上がりました。

YBSでは、この「ゴリラッパンダ体操」を踊っている動画を投稿して採用されると、テレビで放送されるのですが、市の職員や地域包括支援センターの職員も投稿して、実際にテレビで放送されました。ちなみに、お手本動画に出演している方も笛吹市のフレイルサポーターで、この方は街で知らない人から「ゴリラッパンダ体操のモデルの方ですよ」と声を掛けられるそうです(笑)

この件だけでなく、トレーナー・サブトレーナーの熱意や行動力には本当に感謝しています。



(リンク先)

YBS山梨放送YouTube公式チャンネル

—サポーターの活動はいかがですか。

外出自粛となり、高齢者に少しでも自宅で運動してもらいたいとの思いから、「おうちじかん」のパンフレットを地区内で配布してくれたサポーターがいます。

また、「フレイル予防から地域づくりをしていこう」という声が挙がり、地域内の様々な団体にフレイル予防のことを伝えていく活動を始めています。実際に、紙芝居やチラシを手づくりし、老人クラブやグラウンドゴルフなど、活動している団体へ出向いてフレイル予防を啓発していく予定です。皆さん健康には関心が高く、「フレイルの話をしてほしいので少しだけお時間をください」といえば快く聞いてくれますし、サポーターからも、広報よりも自分たちの口コミのほうが効果があるという声も出ています。

これらはサポーターから出てきたアイデアで、フレイル予防のことをみんなに知ってもらいたい、元気になってもらいたい、まちづくりを行うひとりになりたいという熱意を感じます。

—現在の悩みや今後の課題はありますか？

市の事業は9月から再開していますが、住民主体の活動は地域によって様々で、感染症対策をして再開しているところも中断したままになっているところもあります。

外出自粛により、健康に関することまで自粛されている方もおり、サポーターからも活動できないことや元気がない人が多いことを心配する声があがっています。そのため、2人でも体操教室をやりたい、少ない人数でフレイル予防をしたいという方も多くいらっしゃいました。

市の事業でも、屋外に切り替えると参加してくれる人も多く、地域の活動でもやはり皆さん集まらないと寂しいようで、少人数での活動は継続しているものもあります。コロナ禍で活動が困難な時期ではありますが、感染症対策をして一歩ずつ前進していきたいと思っています。

担当者の思いからつながる 「ウォークラリーチャレンジ」

神奈川県 開成町社会福祉協議会

左：力石さん（広報・老人クラブ他担当）
右：水野さん（生活支援コーディネーター）



**私たちの熱意とやる気で押し通しました(笑)
来年度はさらに工夫して企画します！**

開成町社会福祉協議会のスタッフさんが、コロナ禍での交流の機会減少や、自粛生活による体力低下を懸念して発案した「ウォークラリーチャレンジ」。この取組みを企画・実行された、開成町社会福祉協議会のお二人にお話をうかがいました。

—なぜこのような取組みを企画されたのでしょうか？

これまで、「ちいきのわ新聞」は班回覧でした。コロナの影響で、自宅でする体操や工夫してもらいたいことを掲載したいと考えましたが、回覧では情報が通り過ぎてしまうと思い、全戸配布に変更しました。

「おうちえ」の掲載を考えていたときに、きっと住民の皆さんも色々な工夫をしていると思い、ぜひそれを聞かせてもらおうということで、皆さんの「おうちえ」を募集することにしました。

身近な人の工夫や取組みを共有することで、「自分でもできるかも」という希望や目標につながればと思いました。

—取組みのポイントなどを教えてください。

これまでは、色々な介護予防事業が連動していなかったような気がします。職員間でも、それぞれの担当者同士で情報共有することも、あまりありませんでした。今回、情報提供をするにあたり、どんな教室にどんな方が

参加しているのかという情報共有から、どういった情報を発信するのが良いかなど、いろんな担当者が協力し、知恵を出し合いました。

本当は、生涯学習を担当している課とも一緒にできたら良かったと思っています。それでも、同じ課の中でも予想以上に連携できていなかったと実感し、つながりを作れたのは良かったと思います。

—苦労した点、課題などを教えてください。

皆さんの「おうちえ」を募集しますとチラシだけ送っても、反応が少なく思ったよりも応募がありませんでした。認知症サポーターやフレイルサポーターなど、普段からつながりのある方へ応募を呼びかけて、皆さんの工夫やアイデアを教えてくださいました。

また、全戸配布にして実際にどれだけの人が見てくれているか、皆さんの「おうちえ」を紹介した効果などは、限られたところからしか聞くことができず、取組みの効果を測定する点が課題と考えています。

—苦勞した点などを教えてください。

地域の高齢者に案内をして参加を促しましたが、身体の衰え等から回り切れないという方や参加賞を取りに行くのが大変という方もいらっしゃいました。無理に歩いてもらうよりも外出のきっかけにしてもらおうと思い、歩くだけでは大変なのでバスや自転車を使ってもいいよとお伝えすると参加者も増えました。

また、ウォークラリー自体が初めての試みでしたので、実施することに疑問をもつ方もいらっしゃいました。この取組みに限らず、初めてのことをするときにはバックアップも少ないものだと思います。しかし今回は、なんとか実行したいという私たちの熱意とやる気で押し通しました(笑)

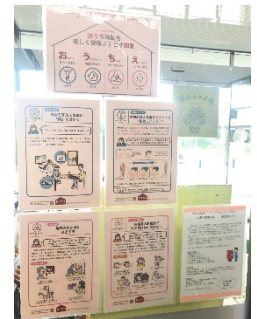
実際にやっていると、頑張っている姿を見て協力してくれる方も出てきて、月を追っていくごとにそういった方が増えたり、マスクの提供が増えたりしました。そういった点はとてもありがたく嬉しかったです。

—実際にやってみてどうでしたか？

ウォークラリーを始めて、約半年で120名を超える方が参加の報告をしてくださしました。参加された方のなかには、長年住んでいるが知らない場所を見つけられたという方や、逆に、引っ越したばかりなのでこの機会に町内を巡ってみたいという方もいらっしゃいました。数人で回られる方が多く、夫婦でゆっくり話す機会になった、のどかな景色に気分が晴れたなど、たくさんの嬉しいお言葉をいただきました。

シニアの方だけではなく、全箇所回ってくれた小学生やご家族がいたり、中止になったサロンの代わりにウォークラリーをした団体

もありました。また、民生委員さんは懇親会の代わりにウォークラリーで交流を深められるなど、本当に多くの町民の皆さんのリフレッシュや体力づくり、交流の場にしていただいたので良かったです。



—今の悩みや課題と感じていることはありますか？

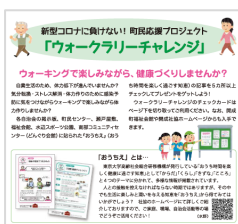
コロナへの不安があるなかで、活動が全くできない1年になりました。今後は、できないではなくどうやったらできるかという方向で意見を出し合っていきたいと思います。

また、オンラインの活用はまだまだこれからという段階です。やっと社協内でも研修などで使えるようになってきましたが、町民の皆さんとのコミュニケーションには活用できていません。今後、積極的に発信したり勉強会をしたりなど、皆さんと一緒に勉強していきたいと思います。

—今後、どのような取組みを考えていますか？

次は、町内の商店街やお店と協力してやりたいと考えています。皆さんが日常的に利用される場所だと、参加もしやすいと思います。お店にとってもPRになりますし、ほかの取組みなどでも協力していけたらと思います。

また、チェックポイントを回った証になるマークも工夫しようと考えています。「おうちえ」の内容をしっかりと読んでもらいたいのので、記事の内容を読んでその中にヒントが隠れている、みたいに身体も頭も使って回るといった形式にできるといいなと思っています。



つながり・ひろがる情報発信 キーワードは「タイムリー」

神奈川県平塚市

左：笹井さん 右：佐藤さん（保健師）



「つながり」というメッセージを大切に。
一番のキーワードは「タイムリー」

神奈川県平塚市では、市内の店舗と連携しての情報発信、市民のフレイル状況の聞き取りに取り組まれました。その裏にある市役所職員の地道な活動、そしてそこからつながり、ひろがる素敵な事例について、平塚市地域包括ケア推進課のお二人にお話をうかがいました。

■市内店舗と連携して情報発信 —取り組みの背景を教えてください。

まず、コロナによる活動自粛の影響で、高齢者のフレイル進行が深刻化するという強い危機感がありました。そのため、「運動・栄養・社会参加」の視点から、自宅で気軽に実践できる内容を掲載したフレイル予防リーフレットを作成しました。

今まで、市が広報誌やチラシを配るときには、Webサイト上に掲載したり公民館などに配架したりというのが一般的でしたが、自粛生活のなかで効果的に発信するには、皆さんがよく行かれるスーパーや薬局に置かせてもらい、自由に持ち帰ることができる形が良いと考えました。

店舗との連携は当課では初めてでしたが、ほかの課に相談したりリスト作成をお願いしたりすると時間がかかると思い、市内の店舗1件1件インターネットで検索して、電話をかけていきました。

—お店の人や市民の方の反応はどうでしたか？

「こういった情報を待っていた」と言っていたところがありました。また、「以前から地域に貢献したいと思っていた」、「高齢者の買い物支援が気になっているが、市として考えていることはないか」など、お店の方々も高齢者の生活を心配していることや、色々と考えてくれていることがわかりました。これは生で話したからこそ分かったものだと思います。

市民の方からも、近所や団体の集まりで配りたいということで、市役所に来られる方が多くいらっしゃいました。また、リーフレットをきっかけとして、高齢者同士がつながるという事例もありました。サロンや公民館が閉じてつながりがなくなりましたが、出かけていったり近所に教えてあげるツールとしても活用いただいたようです。

—工夫した点などを教えてください。

今回こだわったのは、紙面で作成したということです。確かに今の時代とは逆行するところかもしれませんが、時代の流れだけでいいのか、情報弱者といわれる方たちが取り残されてしまうのではないかとことを考えました。

実際に、リーフレットがあることで友達にも教えてあげようと考え、ご近所で配布してくれた方もいらっしゃいますし、受け取った方も教えてくれたことが嬉しくて、リーフレットの内容を実践してみようとなった方も多いようです。紙面でリーフレットがあり、ご近所や友達からの一言があることで継続につながると思います。

■フレイル状況聞き取り調査

—取組みの背景を教えてください。

コロナ禍で不安があるなか、専門職が動き、わかりやすく伝えることが重要だと考え、保健師の佐藤さんが企画をしました。地域包括支援センターからも、訪問ができず皆さんの体調がどうなっているかわからないという声もあり、まずはフレイルチェックに来てくれた方、140人以上に専門職が手分けをして電話で様子をうかがうことにしました。ただ電話で様子を聞くだけでなく、世間話も大切にし、つながりというメッセージを意識していました。

—皆さんからの反応はどうでしたか？

正直、最初は断られるかと思いました。しかし、「気にかけてくれて嬉しい」、「忘れないでいてくれて嬉しい」といった声が多くありました。なかには、市役所へ手紙を書いってください方もいらっしゃいます。私たちも、原点としてつながりの重要性を再確認しました。

電話をしてみると、気持ちが下向きになり始めていたという方が多かった印象ですが、専門職と雑談も交えながらお話することで、頑張ってみるよと前向きな気持ちになってもらえたようです。

—活動の再開についてはいかがでしょうか。

フレイルチェックについては、活動を実施する場合、どのようなところに感染のリスクがあるかを専門職で話しをしました。そのうえで、マスク・消毒・換気などの環境面、接触する人数を減らすなど人の動き、参加者の体調把握など、様々な面での工夫でリスクを減らしています。開催による感染リスクと、開催しないことによるフレイルリスクを考え、できる限りの対策をして開催という判断をしました。サポーターとの合言葉は、「触る前に消毒」です。

—全国の団体へアドバイスやメッセージがあればお願いします。

無理に新規事業としてやらなくても、応用できるものはいろいろと転がっています。既存のものを活用し、工夫することで良い取組みができると思います。

今回は、課内で共通認識ができていたのが良かった点です。フレイル進行の懸念、ダメ元でもとにかくやってみようということが合意形成されていきました。そのうえ、仮に失敗してもダメ出しをしない上司（笹井さん）の存在も大きかったと思います(笑)。

市役所の仕事は、企画調整など下から積み上げていくやり方が多いですが、そうではないやり方のほうが合う場合もあります。実績や分析よりも時期を逃さないタイムリーさ、当たって砕けろの精神でやってみることも必要だと思います。コロナ禍で取り組んだこと、そしてこれからも必要な一番のキーワードは「タイムリーさ」だと思っています。

今、全国でオンラインの活用が当たり前になってきて、離れた人・団体ともつながりやすい環境になりつつあります。今後も、新しく始めたことやいい動き、工夫など、全国の皆さんと伝えあい、共有できるといいなと思います。



みんなの「おうちえ」

おうちえアンケートからわかった グッドプラクティス（好事例）集

東京大学高齢社会総合研究機構
〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館713
E-mail ouchie@iog.u-tokyo.ac.jp

菅原 育子 沖田 征也 井上 結梨