

# 重点的な取り組み

1. 元気なからだづくり隊グループ活動の支援
2. 新しい「通いの場」の開所、円滑な支援
3. 通所付添サポート事業
4. 生活支援体制整備事業

# 1. 元気なからだづくり隊 グループ活動支援

# 元気なからだづくり隊グループ活動の支援

- 4月24日 通知（国の緊急事態宣言を受け、グループ活動自粛の要請）
- 5月11日 通知（体操マイスター養成講座延期について）
- 5月15日 グループ登録者全員に宛て手紙を発送
- 6月 1日 通知（活動再開のお願いと再開に伴う注意点）
- 7月 1日 KIBIケーブルテレビと健康番組を作成  
「10時の元気大作戦」として体操と健康情報を毎日10時から放送
- 7月29日 通知（活動の実施についての留意点と「10時の元気大作戦」放送の案内）
- 10月26日 講座（体操マイスター養成講座開催）
  - ・その他 グループへアルコール、マスクの配布を実施
  - ・体力測定の実施（14グループ（予定含む））



# 資料②(グループ代表者宛て)

令和2年度 介護予防・生活改善広報事業

## 「10時の元気大作戦」 を放送しています!!

高梁市では新型コロナウイルスの感染症対策を含む、さまざまな理由で外出機会が減ってしまった方に、自宅でテレビを見ながら、介護予防・生活習慣の改善に継続的に取り組むことができるように、「10時の元気大作戦」という番組を作りました。  
自宅にいても、みんなで一緒に体操ができる元気のでる健康番組です。  
運動習慣を身につけて、健康寿命を伸ばしましょう!!

放送日時：毎日 午前10時～（放送中）  
令和3年3月末まで放送予定  
チャンネル：KBIケーブルテレビ  
12チャンネル



こちらのQRコードで動画を  
ご覧いただけます。

内容：高梁いきいきロコモ予防体操  
(ロコモティブシンドロームの予防を目的とした体操コーナー)  
すこやかタイム  
(生活習慣病の予防や健康の維持・増進を目的とした情報コーナー)



コロナに負けず、みんなで  
元気に乗り越えましょう!!

【お問合せ先】  
高梁市  
・介護医療連携課 地域包括支援係  
電話：0866-21-0300  
・健康づくり課 すこやか推進係  
電話：0866-21-0267

厚生労働省

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

産後者・リター向け

## 通いの場を開催するための留意点

開催の可否や実施方法については、地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、市町村の保健師や感染症に詳しい専門職と相談しながら判断しましょう。

通いの場を開催するために、「3つの密（密閉、密集、密接）」を避ける、  
「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です

### ～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ◆ 自分自身の健康管理にも十分配慮するようにしましょう
- ◆ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者名簿を作成し、記録するようにしましょう  
注：発熱などが認められる場合には、参加を断りましょう
- ◆ 参加者には、「毎日体温を計測をする」「症状がなくてもマスクを着用する」「水と石けんで丁寧な手洗いをする」ように呼びかけましょう
- ◆ 市町村の担当者などと連携し、参加しなくなった方の把握や参加の呼びかけを行うことも大切です

開催中は、

- ◆ 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子などは、適宜、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム0.05%）やアルコールなどで消毒を行いましょう
- ◆ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の換気を行いましょう
- ◆ 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- ◆ 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- ◆ 文字（紙）や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう

### ～体操など身体を動かす活動をする場合～

- ◆ マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げたり、休憩を取るなどの配慮をしましょう  
注：公園など屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクははずしましょう
- ◆ 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう

### ～飲食を伴う活動をする場合～

- ◆ 座席の配置は、横並びで座るなどの工夫を行い、距離をとるように調整しましょう
- ◆ 会食等では、料理は個別に配膳し、茶菓は個別包装されたものを用意しましょう
- ◆ 食器やコップ、箸などは、使い捨てにしたり、洗剤でしっかりと洗いましょう



自宅でもできる全国のご当地体操の動画やリーフレットの情報を掲載しています

厚労省 高齢者 体操 検索

# 元気なからだづくり隊体操マイスター養成講座について

○講座の目的：元気なからだづくりを目標として活動している市内21グループの登録者から体操マイスターを養成し、活動継続意欲の向上、通いの場の増加につなげる。

○開催日：令和2年10月26日（月）

○参加人数：20人（令和元年度養成数17人 計37人（11グループ））

今年度は新型コロナウイルス感染症への不安がある中での開催となったため、感染対策として、参加者の検温、会場の換気、参加者同士の距離の確保、全員のマスク着用、手指消毒を徹底して実施した。

## 養成講座の様子



## 2. 新しい「通いの場」の開所 円滑な運営の支援

# \*R2年10月1日木曜日 もくもく・DAY開所式 (巨瀬町)



# \* 百歳体操の様子



### 3. 通所付添サポート事業

# 通所付添いサポート事業

- ・住民互助による【通所付添活動】の目的  
自力で外出が難しくなった人が、地域との交わりが途絶えてしまわないように住民同士で支援していく

- ☆通所付添サポーター 2人1組
- ☆使用車両 社会福祉法人又は団体の車両
- ☆ボランティア活動 有償（運転手は無償）
- ☆利用者負担 有り

岡山県通所付添  
サポーター養成講習

通所付添サポーター

2人  
1組

運営準備・運行計画  
誘い出し・携帯品確認  
乗降介助・会場  
まで付添



## 通いの場

定期的に介護予防活動を行っている場

\*元気なからだづくり隊グループ活動  
認知症カフェ・ロコモ予防体操等



二人一組のボランティア  
付添者（有償）・運転者（無償）



運行用車両  
保険加入のため 要登録



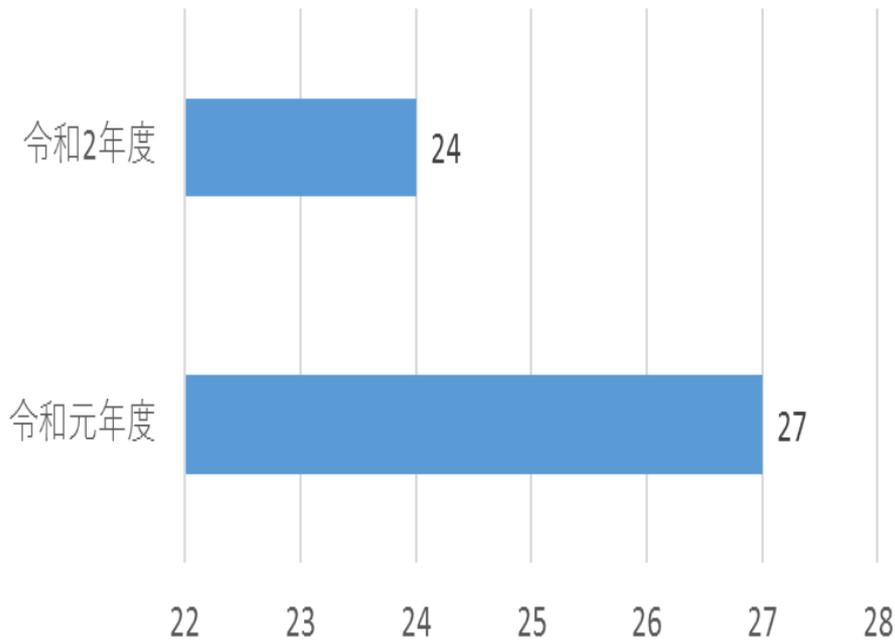
乗降介助  
自宅玄関まで付添

利用料：付添いに対する単価

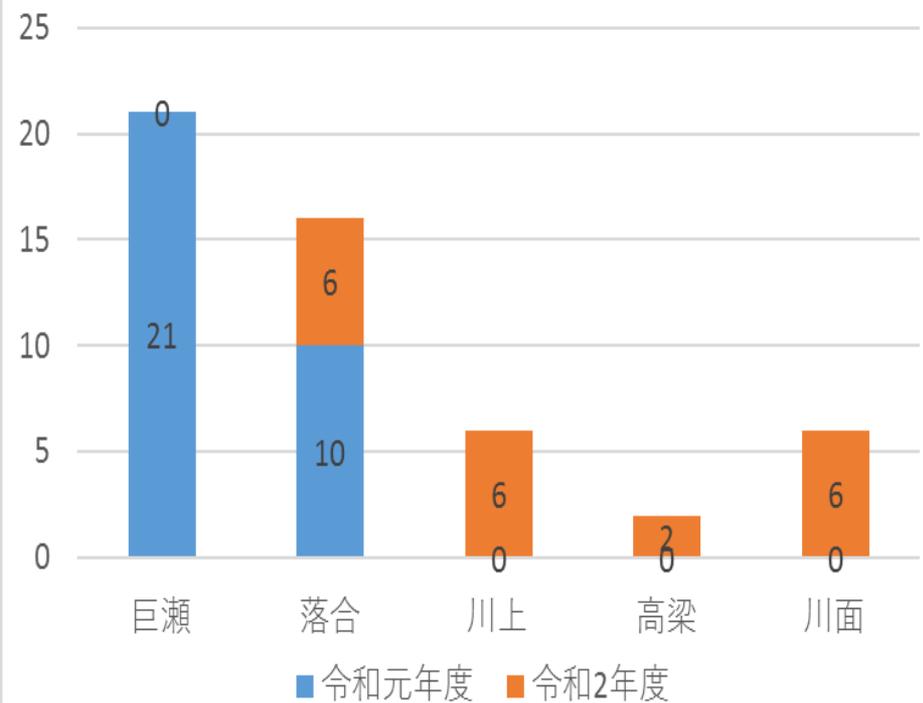


# 通所付添サポ一タ一養成講習 受講修了者

通所付添サポ一タ一養成講習 受講者数



受講者 地区別状況



## 令和2年度 通所付添サポート事業

1. 「巨瀬町通いの場2020」巨瀬町  
令和2年9月17日よりスタート  
10月 1日出発式  
通いの場「巨瀬町もくもく・DAY」
2. 「かわかみお出かけ隊」川上町  
令和2年10月17日よりスタート  
通いの場「認知症カフェ かわかみ茶坊」
3. 「あいあいサポート隊」落合町  
令和2年10月20日よりスタート  
通いの場「落合町ミニデイサービス」

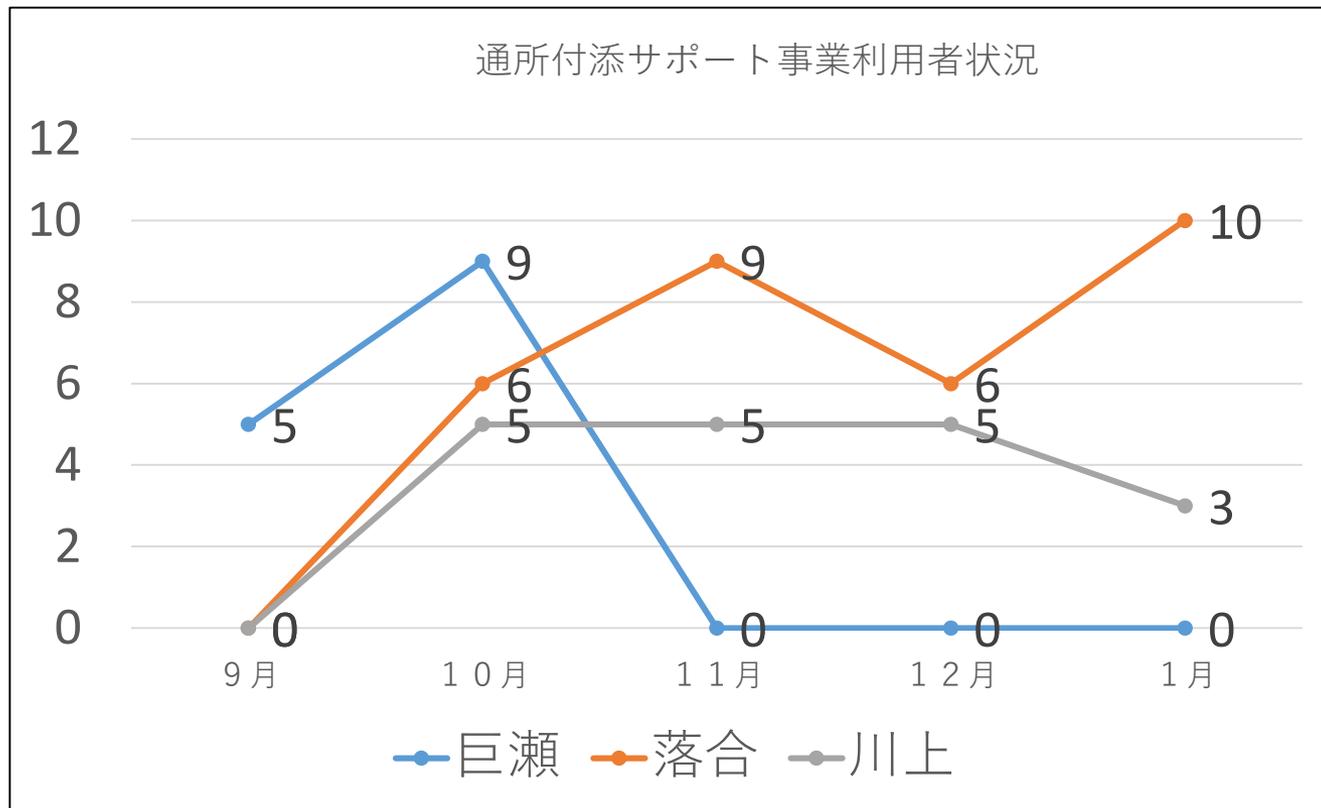


# 通所付添サポート事業利用者

巨瀬：週1回  
※11月～休止中

落合：月1回  
◎10月開始

川上：月1回  
◎10月開始



## 4. 生活支援体制整備事業

# 事業の目的

地域包括ケアシステムの構築に向けた取り組みの一環として「高齢者が住み慣れた地域で自分らしく暮らす」ための環境整備を促進し、地域特性に応じた活動の展開を図る。

## 市内の状況

- ・ 第2層協議体 14協議体
- ・ 生活支援コーディネーター
  - 第1層 1名(兼任)
  - 第2層 3名(専任) 4名(兼任)

## • 令和2年度の目標

---

### 第2層協議体の活性化

生活支援コーディネーターが中心となり、地域住民とともに地域の課題を掘り起こし、対策を考える。

- 既存の会議の活用
- 生活支援検討ミーティングの活用

# 住民主体

生活支援コーディネータが、地域の実態を把握し、より多くの情報を地域に提供。地域の実態にあった活動を推進

# 令和2年度の活動 小地域福祉活動の支援

---

計画の策定  
(課題と対策)

コミュニティカフェ  
の開催

認知症サポーター  
養成講座の開催

通所付添サポート事  
業の実施・検討

出張カフェ  
の開催

友愛訪問の実施  
(コロナ禍)

# 来年度に向けて

- ・ コロナ禍の中でも、活動を停滞させないよう、支援すること。
- ・ マンパワー不足を実感。
  - ⇒ 第1層（市）とともに、人材の掘り起こし。  
ボランティアを養成し、有償で活躍できる仕組みを構築する。
- ・ 地域差はあるが、地域力を引き出す支援を行う。  
（通所付添サポーター、通いの場他）