図表 5

■「まちの家族会議」の一年 ー主な活動ー

開催日時	参加者数	内　　容
平成 14 年 6月26日（水） 13:30～15:30 場所：なかよし交流館	24名	第１回「まちの家族会議」 ① 田野町を知ろうーこんな活動をしています みんなが気づいていること ② 会の運営方法について
7月8日（月） 13:30～15：30 場所：なかよし交流館	20名	第2回「まちの家族会議」 ① 風鈴祭り開催について 準備、当日の日程(タイムスケジュール) 催し物の内容について検討
8月3日（土） 9:00～20:30 場所：なかよし交流館	200名	「風鈴祭り」の開催 協力団体：田野町青少年町民育成会議
9月6日（金） 13:30～15:30 場所：なかよし交流館	14名	第３回「まちの家族会議」 ① 風鈴祭りの反省会 各グループの収支決算の報告会 感想、今後継続の意向について ② 意見交換：活動状況の報告
10月2日（水） 13:30～15:30 場所：田野町ふれあいセンタ・多目的会議室	14名	第4回「まちの家族会議」 "新しいなかよし交流館をまちづくりの拠点にしよう" ① なぜ建てる？何のため建てる？ ② グループワーク（２グループ） ・私達が望むなかよし交流館 ③ グループ発表
10月16日（水） 10:00～12：00 場所：安芸市「元気館」	23名	視察研修 ①「めだかの学校」視察・体験研修 地域交流の広場として活動している安芸市の「めだかの学校」にて、喫茶やまんじゅう作り等を体験 ②日高村「子育てママグループ；プチトマト」との意見交換会
11月8日（金） 13:30～15:30 場所：田野町老人福祉センター・集会室	17名	第5回「まちの家族会議」 ① 新しいなかよし交流館構想(案)について意見交換 ー第４回会議にてｸﾞﾙｰﾌﾟﾜｰｸ結果を整理したもの ② サポート隊体制について ・ サポートの役割って何？ ・ 利用者に対してどんなサポート隊が必要か？ ・ 有償か、無償か？
11月29日（金） 11:00～14:00 場所：東洋町地域福祉センター	17名	安芸広域リハビリ交歓会への参加 テーマ："わかりあおう・つながろう" レクリエーション（交流のきっかけづくり） 指導：山崎和佐（レクワーカー） 昼食会 グループ意見交歓会「自分のこと・暮らしのこと」 活動報告　馬路村・北川村・東洋町
12月11日（水） 13:30～15:30 場所：田野町保健ｾﾝﾀｰ	12名	「まちの家族会議」作業部会① ① 新設なかよし交流館の運営について サポート隊の構成や役割について検討
平成 15 年 1月17日（金） 13:00～15:30 場所：田野町保健ｾﾝﾀｰ	6名	「まちの家族会議」作業部会② 前回(12/11)に引き続き検討
3月14日（金） 13:00～15:00 場所：安田町保健ｾﾝﾀｰ	6名	安芸保健所主催「まちづくり交流会(地域ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ研修会)」への参加 日高村発表・意見交換 テーマ「自分たちのまちづくりって」
3月18日（火） 13:30～15:30 場所：ふれあいｾﾝﾀｰ・多目的会議室	9名	第６回「まちの家族会議」 田野町保健福祉５ヶ年計画策定案について検討
1月22日（水） 13:30～15:30 場所：ふれあいｾﾝﾀｰ・多目的会議室	51名	介護予防学習会① "あなたの力とわたしの力　共につむぐまちづくり" ① これからの介護予防への取り組みー住民と行政との協働 ② わがまちの介護保険、いったいどうなる？ ③ 介護予防教室から気づいたこと ー新しいなかよし交流館活動へつなぐために ④ 新たな取り組みパワーリハビリテーション
2月15日（土） 13:30～16:00 場所：ふれあいセンターイベントホール	70名	介護予防学習会② "パワーリハビリテーションを知ってみよう会" ① 講演：木村義徳氏(PT、ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ研究会事務局長) ② マシン体験

2001（平成13）年度頃に田野町における集いの場としては、介護保険制度による通所系サービス１カ所、主として元気高齢者対象の社会福祉協議会主体のいきがいデイサービス「にこにこサロン」や「趣味の教室」、そして各集会所単位での月１回程度行われていた住民主体のサロン（13集会所のうちの４集会所において実施）であった[18]。その頃には介護保険の要介護者の増加により、自立支援につながる介護予防活動の田野町における資源は、質・量共に限界に達しており、また各機関・事業の連携がほとんどない状況であり、新たな介護予防事業への取り組みが求められていたのである。

②「介護予防教室」の活動内容

そこで、2002（平成14）年６月から、旧保育所跡を利用した「旧なかよし交流館」で、新たな介護予防事業の取り組みとして「介護予防教室」を始めた。「介護予防教室」の対象者は要介護認定者、閉じこもりや廃用症候群等の要援護者、介護をしている家族、障害がある若年層であり、そこに住民サポーターが参加する。最初の半年あまりは、週１回であった。特別なレクレーションなどのプログラムは取り入れずに、日常の生活におけるそれぞれの自発性を生かした活動を重視して、買い物・調理・会話などの日常生活活動に重点を置いた。それぞれがもともともっている生活能力を発揮することができるようにすることで活動性が豊かになり、廃用症候群の解消や食欲が増して、要援護者もサポーターも互いに、住民同士の馴染みの関係を形成していった。

2002年６月以前から「旧なかよし交流館」では、乳幼児などを抱えた若い母親たちの交流・相談などの集まりの場として子育て支援の事業などを行っていた経緯があり、この「介護予防教室」には、高齢者だけでなく、乳幼児やその親、障害がある人たちも参加し、この推進事業のテーマである「まちじゅう、みんなが家族のように」を体現した事業となっていた。

③利用者数

2000（平成12）年12月に開館した「旧なかよし交流館」の利用状況として、のべ利用者数は、2000年度の３ヶ月間で242名、2001年度は1,179名、2002年度は1,732名（そのうち「介護予防教室」だけののべ利用者数は412名）で、

年々利用者数は増加した。

(4) その他の推進事業

①保健福祉のまちづくりに関する地域への通信等の発行

ｉ）やまももの会通信「GO　GO　やまもも」

会のメンバーを中心に、やまももの会に関する話題や、勉強会や「風鈴祭り」、町の保健福祉に関するお知らせ・情報提供をだいたい月１回ぐらいのペースで発行していた。

この推進事業との関連で、2002年度は、28号（2002年５月16日発行）から32号（11月12日）までは町内の次のような所へ拡大して配布した。町内の幼稚園、小学校、中学校（町内１校）の全児童（約400名）、その他保健所、近隣４町村等の関係機関（約40件）、やまももの会メンバー（約20件）など、のべ配布数4,600件であった。

ii）「なかよし交流館通信」

この通信は、なかよし交流館に関する情報や育児などの地域の保健福祉に関する話題・情報を、旧なかよし交流館でだいたい週３回自主的に集いをもっている子育てママのグループが、グループのメンバーたちだけでなく住民だれもが集える場になることを願って地域に伝えるために作成したものである。2002年度は、５月、７月、10月に発行した。新聞折り込みにて町内約1,150世帯に配布し、のべ配布数は2,300枚であった。

②標語コンテスト：誰もが参加できる交流行事づくり

2001年度に引き続き、2002年度も、誰もが参加できる交流行事として、幼稚園児、小学校・中学校の生徒から大人に至るまで住民全体に、田野町のまちづくりに関する標語を募集し、コンテストを行って入賞作品に対する表彰を行った。

応募期間（2002年12月21日～2003年１月10日）の間に185点の応募があり、審査の結果を「まちの家族会議フォーラム」において「田野町まちづくり大賞」をはじめ31点の入賞を発表した。その後、田野幼稚園・小学校・中学校でそれぞれ表彰式を行った。入賞作品は木製の手作り札に各標語と作者名を

記載し、町内20カ所ある掲示板などに掲示した。この掲示作業では、知的障害・精神障害のある人たちの仲間の会「ちゃぁみぃ・ぐりーん」が「まちの家族会議」事務局補助員として作業を実施した。

なお、「田野町まちづくり大賞」は、田野中学校3年生の作品である、「すれちがう　あの人　この人　みんなが家族」、であった。

③小学校・中学校生徒会による啓発活動への協力

小中学生と田野町住民を対象にして、小学校と中学校の生徒会が中心になって準備・開催した、障害があることへの理解・啓発に関するイベントが、2002年12月3日、ふれあいセンター・イベントホールにて、「見えないってどんなこと？－障害者中心の音楽家グループを招いてのコンサート－」といった内容で開催された。推進事業では、このイベントに対して、新聞折り込みでのチラシ配布について支援した。

④高校生によるなかよし交流館サポーター活動

旧なかよし交流館において、夏休みなどの長期休暇時における子供たちの居場所づくり事業を、高校生サポーターの協力を得ながら行った。内容は主に、高校生が子供といっしょにゲームをしたり外遊びをしたりなど子供たちの世代を超えた交流の場になった。

多くの子供たちの集いの場とはならなかったが、参加した高校生のサポートは積極的であり、その後の「まちの応援団」・サポーターとしての地域活動への契機となった。

活動実績は、夏休み期間11日間・利用した子供数のべ41人・高校生サポーターのべ31人、冬休み期間7日間・利用した子供数のべ36人・高校生サポーターのべ18人、春休み期間6日間・利用した子供数のべ21人・高校生サポーターのべ18人で、合計24日間で利用した子供数のべ98人・高校生サポーターのべ67人であった。

⑤「まちの家族会議フォーラム」の開催（啓発活動）

2001年度に引き続き、2002年度も、田野町地域教育推進協議会（地域教育部会）と田野町が合同で、「地域で子育て」「地域で介護」「地域で支えあい」を合い言葉に、「地域でつながろう」をテーマとして「まちの家族会議フォー

ラム」を、2003年2月23日(日)に田野町ふれあいセンターにて開催した。参加者は97名であった。

コーディネーターは高知県精神保健福祉センター所長で、各発表者とそのテーマは、田野幼稚園ＰＴＡ「子どもの心を育てよう」、田野小学校ＰＴＡ・やまももの会代表「二人の息子を育ててきて…」、民間病院事務長「中学校ふれあい体験交流事業をとおして子どもたちに願うこと」、田野中学校2年生「ふれあいingに参加して〈病室の窓から〉」、介護予防教室なかよし会サポーター「大家族の雰囲気の中で－介護予防教室から－」などであった。先にも触れたが、このフォーラムのはじめにおいて、田野町のまちづくりに関する「標語コンテスト」の入賞者・入賞作品とそれらの標語を発表した。

⑥『田野町保健福祉5カ年計画』の冊子・イメージパンフレットの作成

2001年度と2002年度において「まちの家族会議」で検討してきたことを中心に『田野町保健福祉5カ年計画』の原案を事務局にて作成し、それをもとに研究者などによる整理がなされ、『5カ年計画』が完成した。この計画は、これまでの事業中心の計画ではなく、住民誰もが参加できる保健福祉のまちづくり計画として作成したところに特徴がある。

なお、『5カ年計画』を住民がイメージしやすいように簡単なイメージ図を1枚のパンフレットにして、多くの住民に配布した。

(5)　「新設・なかよし交流館基本構想」

この章でこれまでみてきた多様な保健福祉活動の経験や蓄積をもとにして、保健福祉のまちづくりのあり方を再構築してまとめたものが「新設・なかよし交流館基本構想」である。この構想のモデルとなったのは、富山市のデイケアハウス「このゆびとーまれ」の考え方と事業のあり方であった。構想は、【図表6】［(出所) 田野町「新設・なかよし交流館基本構想」］のとおりで、シンプルに1枚の図からなっており、次のようなものである。

①考え方　対象者の生活の自立支援と社会からの孤立解消、対象者の家族に対する介護負担軽減のための支援、子育て支援、および事業を通して対象者の役割づくりを行うことによって、「まちじゅう、みんなが家族のように」

図表 6

新設・なかよし交流館基本構想

対象者の役割づくり
介護負担軽減のための支援
子育て支援
社会からの孤立解消
生活の自立支援

→

-まちじゅう、みんなが家族のように-
だれでもが
集える
いきいきできる
支えあえる

全て
できなくていい
「できること」
からはじめよう
「できること」を
認め合おう

＜利用対象者＞15～20 名/1 日

乳幼児

介護を要する人たち
高齢者・障害がある人
障害があるこども

閉じこもりがちな人
～子どもから大人まで～

＜目　的＞

「食」を楽しむ

みんな地域の一員
「役割」がある

生活支援

いきいき子育て

介護家族も生き生き

＜活動内容＞

みんなで一緒に食べる　授産活動　一時利用（保育）
楽しくおしゃべりをする　野菜や花づくり　ナイトケア
買い物・調理・洗濯・掃除などの日常生活活動
パワーリハビリテーション

互いに支えあえる関係づくり
パートナーシップ

＜町民みんながサポート隊＞　～子どもから高齢者まで、だれもが"まちの応援団"～
・老いも若きも障害がある人も…
・登録制

有償サポーター：1 名
9 時～15 時

無償サポーター
・10 時～12 時：3 名
・12 時～14 時：3 名

看護職：1 名・作業療法士：1 名
ヘルパー資格のある人：1 名

町保健師：運営責任者

めざすは、地域活動への広がりへ…
各集会所での集いの機会が多くなる→見守り・支えあい
自主グループ活動が増える

だれもが集える・いきいきできる・支え合える空間・場を形成することである。そこでは、子どもから高齢者まで、障害があっても対象者であってもだれもが「まちの応援団」で、何らかの役割を担っているのである。その役割では、すべてできなくても「できること」から始めて、「できること」をお互いに認め合おうとするのである。

②利用対象者　介護を要する高齢者、障害のある人、障害のある子ども、乳幼児、子どもから大人までの閉じこもりがちな人を対象にしている。1日の利用者は15から20人ぐらいを予定している。

③担い手・サポーター・「まちの応援団」　責任者は町長・保健福祉課長であり、運営の責任者は町の保健師である。専門職としての担い手は看護職・作業療法士・ヘルパー資格のある人が各1名である。住民の有償サポーターは1日あたり1名で、無償サポーターは午前（10時～12時）と午後（12時～14時)、それぞれ3名ずつである。

④目的　事業を通して、まず、ⅰ）対象者もサポーターも、味で（舌)、見て（目)、会話をしながら聞きながら（耳)、やすらぎ・ゆとりを感じながら（心)、「食」を楽しむことである。ⅱ）ひとりひとり何かしらの役割があり、そのことを認め理解し、その人らしくその役割が果たせるように支援し支援されることである。ⅲ）サポーターなどは、できないことを見つけるのではなく、できることを見つけ、対象者もサポーターも互いに一緒に楽しみ支え合える関係を築き合うなかで対象者の生活支援をすることである。ⅳ）親がいきいきと子育てができ、介護家族も生き生きと生活ができることをめざしている。

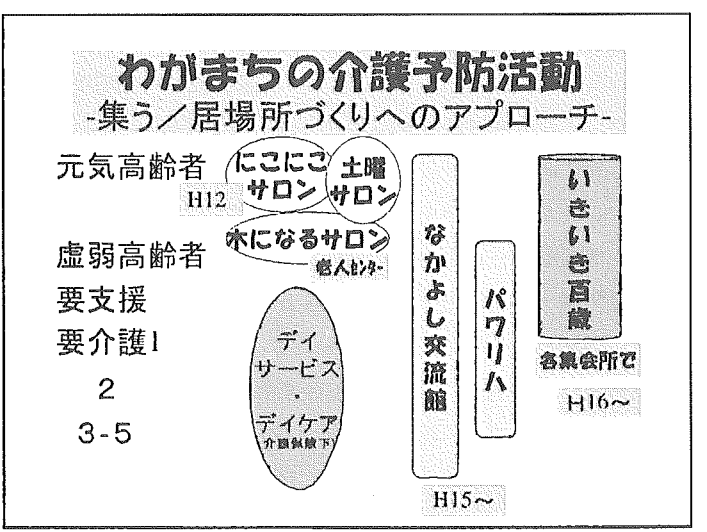
⑤活動内容　具体的な活動内容は、みんなでいっしょに昼食やおやつを食べること、楽しく会話をすること、野菜や花づくり、買い物・調理・洗濯・掃除などの日常生活活動、そういった日常生活活動を通しての授産活動、パワーリハビリテーション事業、保育の一時利用などである。

3.「なかよし交流館」事業・地区「いきいき百歳体操」の展開
―「保健福祉のまちづくり」の発展期（2003年度～）―

「新設・なかよし交流館基本構想」や『田野町保健福祉５カ年計画』に基づいて新たな発展段階を迎えた田野町において取り組まれている「保健福祉のまちづくり」の中核事業である介護予防事業が、2003（平成15）年度以降、実際にどのように実施され展開しているのかについて次にみてみよう。

田野町の介護予防施策の全体的なサービスの配置イメージは、【図表７】［（出所）田野町保健師作成資料］のとおりである[9]。まず、2000（平成12）年度から元気高齢者や虚弱高齢者を主に対象にして社会福祉協議会によって老人センターで実施されている「にこにこサロン」・「木になるサロン」・「土曜サロン」があり、また、要支援から要介護５までを対象にした介護保険サービスのデイサービスとデイケアサービスがある。そして、主として「新設・なかよし交流館基本構想」や『田野町保健福祉５カ年計画』に基づく新たな介護予防事業として、元気高齢者から要介護者までを対象にした、

図表７



2003年度からの「新設なかよし交流館」における、①介護予防「集いの場」事業と、②高齢者筋力トレーニング事業のパワーリハビリテーション事業、及び③2004年度から地区の各集会所において順次始められた介護予防運動である「いきいき百歳体操」の取り組みである。

なお、2003（平成15）年度における田野町の介護予防事業の概要については、【図表８】〔（出所）田野町保健師作成資料〕のとおりである。

(1) 住民サポーターの養成

田野町では、「保健福祉のまちづくり」において住民のサポーターを「まちの応援団」として位置づけている。そのなかで中心となって積極的に活動するサポーターを説明会や講座を開催するなどして意図的に学習や実習により育成しているところがある。①「なかよし交流館」における「集いの場」事業のサポーター育成と、②「なかよし交流館」におけるパワーリハビリテーション事業のサポーター養成講座、の２つの方法で主としてリーダー的なサポーターを育成した。

①「集いの場」事業のサポーター育成－サポーター説明会－

ｉ）「まちの家族会議」の作業部会　「新設・なかよし交流館基本構想」に基づいて実施予定の「集いの場」事業におけるサポーターを主として募集・育成するにあたって、田野町では、「まちの家族会議」に作業部会をつくり、2003年３月から４月にかけて４回にわたって、具体的な「集いの場」の運営などのあり方やサポーターのあり方に関して綿密な話し合いと議論を行った。参加者は、中心的な住民サポーター10～15名ぐらい、町の保健師２名、栄養士、看護職、作業療法士など事務局関係者であった。この作業部会によって保健師など専門職・事務局と住民サポーターの両方が「集いの場」事業に関する考え方や理解の共有をはかることをめざした。

ii）サポーター説明会　そのうえで、「まちの家族会議」の作業部会に参加していた住民サポーターに加えて公募（新聞チラシ折り込みによる）した住民のサポーター予定者複数名に対して、保健師など事務局が、同年６月に２回開催した。内容は、なかよし交流館事業の実施・運営に関する基本的な

図表 8

－平成 15 年度田野町介護予防事業の概要－

	パワーリハビリテーション	なかよし交流館活動
4 月	ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ事業検討会①(4/22) ・ 本年度計画の決定 ・ 事業評価について ・ サポーターの報酬について	まちの家族会議作業部会① ・運営について サポーター公募(新聞チラシ折込)
5 月	ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ事業検討会②(5/27) ・ｻﾎﾟｰﾀｰ養成講座ﾌﾟﾛｸﾞﾗﾑについて ・サポーター公募チラシについて ・ 準備体操等について	
6 月	サポーター養成講座受講生公募(～6/15)	サポーター説明会①(6/5) ・ 運営の仕方について ・ 約束事について サポーター説明会②(6/26) ・ スケジュールについて
7 月	サポーター養成講座 (7/2 ～9/24 毎週水曜日　計 12 回)	新なかよし交流館活動開始！ (7/1)
9月	トレーニング開始(9/30～) ① 第 1 グループ(毎火・金)　(9/30～12/19) ② 第 2 グループ(毎月・水)　(10/1～12/22)	いきいき百歳体操
12 月	③ 継続グループ(毎火・金)　(1/6 ～ 3/24) ④ 第 3 グループ(毎月・木)　(1/15 ～4/5)	いきいき百歳体操試行(12/8～) (なかよし交流館利用者対象に)
1 月		
2 月	平成 15 年度ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ事業報告会(2/3) 日高村との住民交流会(2/25) 日高村保健センターにて ﾃｰﾏ「つながれ！広がれ！地域のわ！」 ・ 意見交換 ・ 講師	上地地区 いきいき百歳体操導入！(2/3) ・ 体力測定 ・ 体操の説明
3 月	まちの家族会議(3/11) ﾃｰﾏ「まちづくり井戸端会議」 講師	千福・中野地区にて説明会(3/2) 淌涛地区にて説明会(3/18) *(4/3～開始!!)* 上地地区中間評価(3/29・30)

考え方や、調理衛生面などのなかよし交流館の具体的な運営のあり方、サポーター隊の約束ごとなどについて説明するとともに、住民サポーターと事務局との意見交換をしっかりと行い、両者の意志統一や考え方・目的の共有化をめざした。

「集いの場」事業のサポーターを育成するにあたって、今みたように2段階の手続きを踏んで、同年7月から「新設・なかよし交流館」において活動を開始した。

②パワーリハビリテーション事業のサポーター養成－サポーター養成講座－

「新設・なかよし交流館」におけるパワーリハビリテーション事業のサポーターも、2段階の手続きをとって育成・養成した。第1段階は、2003年4月・5月に1回ずつパワーリハビリテーション事業検討会を行って、2003（平成15）年度の事業計画の決定、事業評価、サポーターの報酬、サポーター養成講座プログラムの内容、サポーター公募チラシ、準備体操等について検討を行い決定を行った。翌月にサポーター養成講座の受講生公募を行い、7月から9月にかけて計12回にわたって講座を開催した。具体的な養成講座の日程や内容は、【図表9】［(出所）田野町保健福祉課作成のチラシ「受講生募集　サポーター養成講座」(2003年6月)］のとおりである。それには、田野町での座学だけではなく、実際にマシンを使った実習、および県内のパワーリハビリテーション事業の先進地である日高村における視察・研修も含まれ

図表9

受講日程及び内容　：時間は、午後1時30分～3時30分まで

回	開催日	開催場所	内容
第1回	7月2日（水）	ふれあいセンター 多目的会議室	○ 知ってみよう、わが田野町の介護の現状 ○ パワーリハビリテーションってナニ？
第2回	7月9日（水）	ふれあいセンター 多目的会議室	○ 日高村から発信！パワーリハビリテーション効果 講師：日高村のサポーターの皆さん、　保健師
第3回	7月16日（水）	ふれあいセンター 多目的会議室	○ パワーリハビリテーション事業の流れ マシンの使用法・評価方法について
第4回	7月23日（水）	なかよし交流館	○ マシンに馴染もう！－実　習－
第5回	7月30日（水）		
第6回	8月6日（水）		
第7回	8月20日（水）		
第8回	8月27日（水）		
第9回	9月3日（水）		
第10回	9月9日（火）	日　高　村	○ 日高村視察研修ツアー
第11回	9月17日（水）	なかよし交流館	○ まとめ
第12回	9月24日（水）	なかよし交流館	○ 実施にあたって－今後のスケジュール，役割の検討

ていた。

養成講座はこれまで2回開催し、2003年度と2004年度にそれぞれ21名と8名、計29名を養成した。

(2) なかよし交流館「集いの場」事業

介護予防「集いの場」事業は、2003（平成15）年度から、「新設・なかよし交流館基本構想」に基づいて「新設なかよし交流館」（以下、「なかよし交流館」）で行われ始めた、月曜日から金曜日までの本格的な介護予防事業である[10]。

①スタッフ

「集いの場」事業の1日当たりのスタッフは、看護職1名、サポーター（障害をもっている人をふくむ高校生から86歳までの住民）数名、ヘルパー2級資格者1.5名から2名、要介護者10名程度で毎日が動いている。なお、2004（平成16）年度4月～9月において活躍している35名のサポーターの種別の人数や年齢などは、【図表10】［（出所）田野町保健師作成資料「平成16年度第1回まちの家族会議」（2004年10月27日）］で、サポーターの月別参加人数と1日当たりの平均参加人数は【図表11】［（出所）図表10と同じ］のとおりである。もう少し個々にみてみよう。

［ヘルパー職］　ヘルパー職は6名おり、平均年齢59.8歳であった。移動や移乗、入浴の介助、排泄の介助を中心に、その他食事の用意や、趣味や会

図表10

サポーターの状況―町民だれもがまちの応援団―

	人数（人）	平均年齢（歳）	20歳未満	20～40歳未満	40～65歳未満	65歳以上
ヘルパー職	6	59.8		1	4	1
有償ｻﾎﾟｰﾀｰ	8	40.1	2	3	2	1
無償ｻﾎﾟｰﾀｰ	16	57.8	1	1	8	7
環境ｻﾎﾟｰﾀｰ	5	38.2		3	2	
計	35	51.3*	3人	7人	16人	9人

*＝無償サポーターは16名以外にも、ひまわりコーラスや"友情の絆"等のｸﾞﾙｰﾌﾟもいるが、ここではプラスαとさせていただく。

図表11

サポーターの月別の参加人数（H16. 4月～9月）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
日　　数	２１日	１８日	２１日	２１日	２１日	２０日
ヘルパー職 （1日平均）	２１ (1.0)	２０.５ (1.1)	２７.５ (1.3)	３０ (1.4)	３１ (1.5)	２７.５ (1.4)
有償サポーター （1日平均）	２０.５ (1.0)	１６ (0.9)	２１ (1.0)	１８ (0.9)	１７ (0.8)	２０ (1.0)
無償サポーター （1日平均）	９４ (4.5)	５５ (3.1)	６３ (3.0)	７０ (3.3)	９６ (4.6)	８８ (4.4)
環境サポーター （1日平均）	３０ (1.4)	２２ (1.2)	３５ (1.7)	２４ (1.1)	２６ (1.2)	２５ (1.3)

● 単位＝人　　１人＝１日(ヘルパー9:00～15:00、有償サポーター9:00～14:00)
0.5人＝半日

話など利用者の日常生活活動の応援者として活動している。活動時間は9時から15時までで、1日3千円の賃金で活動を依頼されている。

［有償サポーター］　有償サポーターは8名おり、平均年齢40.1歳であった。食事の用意、会話や趣味、掃除などの日常生活活動の応援者として活動している。活動時間は9時から14時までで、1日2千円の賃金で活動を依頼されている。

［無償サポーター］　無償サポーターは15名＋αがおり、平均年齢60.3歳であった。有償サポーターの活動とほぼ同じで、時間の拘束はなく、自由な時間に来て、調理や会話など、できることで応援・参加している。

［環境サポーター］　環境サポーターは5名で、平均年齢38.2歳であった。障害のある人や閉じこもりがちな青年期の人たちを中心に、社会参加の機会の第1歩として、庭の手入れ（草引きや木の剪定、落ち葉の掃除）、館内の掃除（フロアや浴室）などを担当している。また、館内活動をしている人の一部には、配膳やコーヒーサービス、洗濯などの日常生活活動を取り入れた活動も行っている。1日あたり500円の賃金を受け取っている。

［町の専門職など］　町の専門職などは、看護職、作業療法士、保健師、保健福祉課長である。

［看護職］　1名の看護職は、准看護師の資格をもち、毎日事業に参加し

て、当事者などの参加者の関係調整、サポーターなどのスケジュール調整や1日の活動の調整、利用者のケア計画の調整やケアマネージャーなどの関係機関との連絡調整、必要に応じて直接ケアへの関わり、支出入の管理等会計の管理、月末の定例会の開催などを主に行っている。現場で実務的に中心となって仕事をしている専門職であるが、待遇は臨時職員である。

［作業療法士］　作業療法士は、週1～2回事業に参加する。看護職のスーパーバイザーとして、利用者（高齢者や障害のある人・児童）の自立支援に向けて生活リハビリテーションの視点で、専門的なリハビリテーションについての助言や当事者本人への直接指導、看護職の業務に関するアドバイス役として、町より委託契約が行われている。

［保健師］　田野町には保健師が2名おり、主に1名が「なかよし交流館」事業を担当しており、看護職の担当する業務がスムーズに遂行できるように様々な調整を行う。また、要介護状態にある高齢者や障害のある人たちの参加にともなっての調整、必要に応じて当事者の生活マネージメントを一緒に行いながら当事者のできることを増やしていけるように（自立支援）、本人やケアマネージャーなど周囲の人たちとの調整をしている。戸別訪問により、必要に応じて「なかよし交流館」の利用や参加を紹介したり、そこを拠点として、現在介護予防活動を地域に広げるための総合的な調整を行っている。もう1名の保健師は主に保健・福祉施策の監理的な業務を担当しながら、「なかよし交流館」事業のサポートを適宜行っている。

［保健福祉課長］　保健福祉課長は、事業全体の運営の統括を行っており、必要に応じて、「なかよし交流館」の必要物品の整備や設置等への関与を行う。

②利用者・対象者

利用者・対象者は、乳幼児から高齢者まで障害のある人や閉じこもりがちな人などであり、利用者の自立レベル・状態像は、自立から部分介助、全介助まで多様である。2004（平成16）年度4月～9月の具体的な人数は、【図表12】［（出所）図表10と同じ］のとおりである。

1日の利用料は、自立の人は400円、部分介助の人は700円（入浴ありの人

は900円)、全介助の人は800円（入浴ありの人は1,100円）である。

図表12

利用者の自立レベル*(状態像)

（但し、ﾊﾟﾜｰﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝ事業参加者を除く）

	６５歳未満	前期高齢者 65 歳以上 75 歳未満	後期高齢者 75 歳以上	乳幼児	障害児	計
自　立	5 (2)	3 (1)	１５ (10)			２４ (13)
部分介助	3 (3)	2 (1)	4 (2)		1	１０ (6)
全介助	1 (1)	1 (1)	2 (2)	5	1	9 (4)
計	9 (6)	6 (3)	２１ (14)			４３ (23)

*自立レベル＝なかよし交流館内での活動においての介護や世話の手間(食事･排泄･移動や移乗など)を要介護度(介護保険)認定や「障害老人の日常生活自立度」等で換算

** (　) 内＝介護保険サービス受給者

③事業内容

「新設・なかよし交流館基本構想」でみたように、対象者とサポーターなどがみんなでいっしょに昼食やおやつを食べること、楽しく会話をすること、将棋・オセロなどゲーム、テレビ鑑賞、野菜や花づくりをすること、買い物・調理・洗濯・掃除などの日常生活活動をすること、そういった日常生活活動を通しての授産活動、「いきいき百歳体操」などである。曜日によっては、特定のメニューがあるが、それに参加するかしないかは本人の自由に任されている。火曜日と金曜日はパッチワーク、第１木曜日の午後は地域の合唱グループである「ひまわりコーラス」との合唱、などである。

④１日の時間の流れ

１日の時間の流れはだいたい、８:30～利用者の送迎、９:00～献立の話し合い・買い物・調理・入浴、11:45～昼食、13:00～ティータイム、14:30～いきいき百歳体操、15:30～送迎、といったものである。

⑤効果

2003年度からのこの事業を通して、要介護者の活動性が向上したり、介護家族の孤立感が解消したり、さらに要介護者だけでなくサポーターも含めてそれぞれの役割獲得の場となっているのである。

⑥拡大・発展

「なかよし交流館」を拠点に、介護予防「集いの場」事業と次にみるパワーリハビリテーション事業を合わせた「なかよし交流館」事業に参加している要介護者とサポーターの両方とも、永続的にこの事業に参加し続けるのではなく、この施設での事業や生活を経験した「卒業生」としていずれは出ていくことをめざしている。それぞれが住む集会所単位で住民主体の地域活動（サロンなど）へ主体的に参加し、地域におけるサポーターとして活躍するといった広がりや発展が期待され、現実にそういった状況がみられつつある。

⑦「なかよし交流館」事業の支出入の実績

「新設・なかよし交流館」における「集いの場」と次にみるパワーリハビリテーション事業を合わせた支出入に関する実績は、2004年度で、利用料を含む収入合計は2,302,800円で、支出合計は5,351,885円であり、差し引き3,049,085円のマイナスで、その分は町の一般会計の実際の「負担」となっている。つまり、町の実質負担300万円ほどで、「集いの場」事業とパワーリハビリテーション事業といった「なかよし交流館」事業が実施され、地区の「いきいき百歳体操」事業などにも広がりをもって発展しているのである。

(3) パワーリハビリテーション事業

パワーリハビリテーション事業も「新設なかよし交流館」において2003年度から実施されている。

①対象者

対象者は虚弱高齢者、要支援から要介護4レベルまでの6名程度を1グループとして、週2回のペースで、異なる日に2グループ並行して、3ヶ月を1期間として、マシンを使ってパワーリハビリテーション事業を実施している。1年間に3クルーで、合計6グループに事業を行っている。1回当たりの利用料は、300円である。

②パワーリハビリテーション事業サポーター

支援者・トレーナーは、理学療法士や作業療法士、町の保健師などに加えて、住民サポーターである。そのパワーリハビリテーション事業サポーター

としては、2003年度と2004年度に実施したサポーター養成講座の受講生合計29名のうち17名が実際にサポーターとして活動している。内容は、介護を要する参加者個々に合わせたマシンの設定や声かけ（回数のカウント）等を中心にして、参加者の緊張をほぐすという雰囲気づくりの役割をもっている。1日あたりのサポーターは、2～4名である。

③成果

3ヶ月後の成果としては、参加した対象者のそれぞれに効果があり、機能向上につながっている。その成果を維持し対象者の生活の質の維持につなげていくことが今後の課題であり、そのために継続して他の何らかの事業に対象者をつなげていくことが必要である。その1つは、なかよし交流館「集いの場」事業への参加であり、そこで行われる「いきいき百歳体操」である。あるいは、次にみる各地区で行われている「いきいき百歳体操」事業である。なお、3ヶ月終了生のうちで、途中で中断した人や神経難病の人等は、継続して再度パワーリハビリテーション事業を行うことがある。

(4) 「いきいき百歳体操」－各地区における介護予防事業－

高知県では、現在、介護予防運動として「いきいき百歳体操」が多くの地域・市町村で取り入れられ、広まりつつある。田野町においても、「いきいき百歳体操」は、なかよし交流館「集いの場」事業の中で取り入れられているだけでなく、地区単位の介護予防事業の取り組みでも取り入れられており、徐々に田野町内全地区に広がりつつある。主として、各地区の集会所において行われている。

①田野町での導入・広がりの契機－住民と保健師の協働作業－

「いきいき百歳体操」が田野町で導入され広がりの契機となったのは、パワーリハビリテーションサポーター養成講座を受講し、実際に新設なかよし交流館におけるパワーリハビリテーション事業にサポーターとして参加していた住民と行政・保健師の協働作業であった。パワーリハビリテーション事業において当事者たちの状態がよくなったり、挨拶・声かけなどの地域でのつながり・交流の広がりなどの効果を実感していたサポーターが、地域に住

みながら介護を必要としている多くの高齢者の存在を知り、パワーリハビリテーション事業をそのような高齢者にも広げたいと考えるようになった。「なかよし交流館」事業だけでは対応に限界があったので、保健師は地域における「いきいき百歳体操」導入に好機だと考え、そのことをサポーターに示唆し呼びかけたのであった。

②「いきいき百歳体操」の内容

「いきいき百歳体操」は、高知市の医師や保健福祉の関係職員などが独自に考案した、虚弱高齢者の体力向上を図る筋力運動を中心としたプログラムである[111]。負荷が11段階変更可能（0～2.2kg）な重錘バンドを足首や手首に巻いて行う運動で、「準備体操→筋力運動→整理体操」の流れで構成されており、筋力向上、バランス向上および柔軟性向上の3つの効果をもつものである。運動は2種類あり、身体機能維持を目的に行う簡易版「いきいき百歳体操」と身体機能改善を目的に行うスペシャル版「いきいき百歳応援プログラム」がある。このプログラムの虚弱高齢者に対する身体機能や主観的な健康観、日常の活動性の改善などの効果は、検証されている[112]。

田野町では、簡易版「いきいき百歳体操」が中心である。

③住民サポーターの多様な経歴や専門性

地域の住民サポーターや住民のなかには、多様な経歴や専門性をもった人たちも少なからずいる。例えば[113]、ある地区では、地域の「いきいき百歳体操」事業のお世話係をしている人たちのなかに、現在は定年後などで仕事をやめているが、元助産婦（助産師）であったり、学校関係の仕事をしていたり、農協・ＪＡで働いた経験のある人がいた。こういった人たちは、保健福祉や教育に関する一定程度の専門性や地域に関する経験・知識をもっており、保健師などと「保健福祉のまちづくり」に関する専門性において協働したり、地域の住民と保健師などとのパイプ役・「導管」機能を担いやすい。

また、自らが介護を要する高齢者家族を家庭において介護した経験をもった、あるいは今現在高齢者家族の介護を担っている人もいる。そういった「当事者」は、家庭で家族介護をしていろいろな悩みをもっている地域の他の住民にとっても、家族介護の「先輩」・仲間として、共感をもってピア・

カウンセラー的な役割・機能を担うことができる。

地域に住む住民は、必ずしも「素人」の住民であるだけではなく、一定程度の専門性や経験・知識をもった人が少なからず存在しており、今後はいわゆる「団塊世代」が大量に定年を迎える時期を迎えつつあり、介護予防事業などの「保健福祉のまちづくり」・コミュニティ形成において住民サポーターとしての役割・機能を担いうる可能性はより高くなると思われる。

④上地地区・「なかよしサロン」の取り組み

田野町において地区で「いきいき百歳体操」が最初に開始されたのは、2004年2月に上地地区「なかよしサロン」からであり、月曜日・木曜日のセットのグループと火曜日・金曜日のグループに別れて実施されている。上地地区の取り組みは、田野町における地区の「いきいき百歳体操」の「元祖」である。上地地区は、70世帯で、人口は160名、65歳以上の高齢者は43名で、地区の高齢化率は約27%である。

上地地区では、2002（平成14）年度より、高齢者を対象にしたサロン・いきがいデイサービスを月1回開催していた経緯がある。翌2003年度において「なかよし交流館」におけるパワーリハビリテーション事業の実施を契機に、そこに参加していた住民サポーターに対して、保健師が地区において「いきいき百歳体操」の実施を示唆・提起したところ、初めに上地地区に住む住民サポーターが関心をもち、2004年2月に地区の集会所で開始した。パワーリハビリテーションの効果を理解していた住民サポーターたちが、地区でも歩行に困難を感じる高齢者が増えていることに気がつき、限られた人数の中で、パワーリハビリテーションと同様の効果をもたらすと考えられていた「いきいき百歳体操」に注目したからである[44]。

月1回だった「なかよしサロン」は「いきいき百歳体操」の開始により、開催日が週4日に増えた。2004年3月末までに実質26名（60歳以上高齢者数）が参加した。65歳以上の地区の高齢者の約半数が参加したことになる。

⑤活動内容

各地区の集会所における介護予防活動としての「いきいき百歳体操」の取り組みでは、基本はもちろん「いきいき百歳体操」を参加者がいっしょに行

うことであるが、その前後などにお茶を飲みながら仲間と会話することが参加者の楽しみでもある。

また、地区によっては、回を重ねるごとに活動メニューが拡大している所もある[15]。例えば、最初に始めた上地地区では、「いきいき百歳体操」に加えて、2004年4月には、花見の会、花作業、しょう涛地区との交流会、5月には、町の有形文化財5カ所を歩くいきいき健康ウォーキング、栄養士による生活習慣病の話しを聞く会、幼稚園児の防災頭巾縫い（40人分）、6月には2回の花作業、7月には除草の花作業、8月は休みで、9月に「高知市いきいき体操大交流会」に参加、「元気をつくるおいしい楽しい料理教室」、10月には大野地区との交流会、11月は花作業2回、6ｋｍの国保健康ウォーキング、12月は忘年会、2005年1月・2月は「いきいき百歳体操」だけであった。3月は、国保「わがまちの健康づくり」発表、その反省会・昼食会、などであった。

⑥住民にとっての効果

上地地区の「なかよしサロン」に参加している高齢者の「いきいき百歳体操」の効果は、体力測定の数値と主観的評価に関して、上地地区において2004年2月から3月にかけての8週間に「いきいき百歳体操」に参加した26名に関するものに現れている。そのうち、その前と後に行った両方の体力測定に参加した13名の高齢者（60歳以上65歳未満の2名を含む）について分析した数値がある[16]。それによると、握力において13名中8名、開眼片足立ちにおいて8名、タイムアップ・アンドゴーでは12名の人が実施前より改善が見られた。

その個々の主観的評価としては、「階段の上り下りが手すりなしでもいけるようになった」「畑仕事が楽になった」「歩きやすくなった」「今度はシルバーカーなしでも歩いてみようと思う」「パンツがはけるようになった」など、歩きやすさを感じるようになるなど体力や行動への自信を取り戻せたと感じる人がほとんどであった。他の主観的評価としては、「みんなと集まるからこそ体操が続けられる」「集まるといろいろ話しができて、情報交換の場にもなる」「集まるのが楽しい」「おしゃべりしたり、笑ったりすることが