

4 はつらつ脳活性化サポーター養成講座

目的：区民がはつらつ脳活性化教室を主体的に行っていくことができるよう、教室の意義を理解し、教室の準備・運営をすることができる知識と技術をもったサポーターを養成する。

対象：地域の一般高齢者を対象とした認知症予防活動に関心があり、サポーターとして継続的な活動が可能なおおむね 70 歳以下の者

募集方法：広報紙「わがまち北区」平成 24 年 8 月号掲載、北区ホームページ掲載・フォーラム時チラシの配布

場所：北区保健福祉センター

日時・内容等：全 8 回 8 月 29 日～10 月 17 日 10：00～12：00

日 時	内 容	講 師	参加人数
8月29日(水)	開講式 認知症のことを学ぼう	医師 金本 元勝	28
9月 5日(水)	いきいき百歳体操 効果的な運動について	健康運動指導士 竹田 薫	33
9月12日(水)	いきいき百歳体操 歌って、笑って、はつらつと	音楽療法指導員 楠元 佐知子	34
9月19日(水)	いきいき百歳体操 コミュニケーションの基本と回想法	臨床心理士 篠田 美紀	38
9月26日(水)	いきいき百歳体操 脳機能を意識したレクリエーション	言語聴覚士 武縄 睦実	34
10月 3日(水)	いきいき百歳体操 おいしく、元気にはつらつと！	栄養士 山本 正子	34
10月10日(水)	いきいき百歳体操 グループ運営について	心理セラピスト 田村 雅幸	38
10月17日(水)	はつらつ脳活性化地域教室紹介 各団体の紹介	はつらつ脳活性化サポーター 健康推進協議会会員 等	34

・講座修了者数は、39 名、うち男性 1 名、女性 38 名であった。平均年齢は、62.5 歳（44-78 歳）であった。

講座を知った機会は「知人の紹介」が 14 名（35.9%）と「広報紙」が 12 名（30.8%）と多かった。

・参加動機は、複数回答で「地域のため」という意見が最も多く 13 名（33.3%）、次いで「自分のため」が 10 名（25.6%）であった。

- ・内容について「とてもよかった」「まあまあよかった」をあわせ 33 名（84.6%）であった。
- ・今後の地域での活動について予定している人が 22 名（56.4%）いた。
- ・講座修了後、北区保健福祉センターと地域のはつらつ脳活性化教室のサポーターとして活動を希望した人は、30 名（76.9%）であった。

考 察：

- ・講座周知の際、対象者を「講座修了後、地域で継続した活動ができる方」と明記しプログラムを掲載したため、目的意識の強い人が受講したと考えられる。参加動機も「地域のため」が一番多く、サポーターとしての活動が期待できる人を募集できた。
- ・どの講座内容も満足度が高かった。
- ・地域ですでに開催されている「はつらつ脳活性化教室」「いきいき百歳体操」での活動を予定している人が 22 名おり、講座修了後の活動イメージができている人が多かった。新しく「はつらつ脳活性化教室」を立ち上げて活動したいと思っている人もおり、具体的な活動につながると考えられる。
- ・以上のことから、目的のとおり、サポーターを養成できたと考える。今後、サポーターがスムーズに実践的な活動に移行できるよう、地域担当の保健師が地域との橋渡しを行い、サポーターとしての活動をサポートしていくことが必要である。

交流会

目 的：サポーターがより前向きに自信を持ちながら、地域での教室を運営できるよう意見・情報交換会を行う。

対 象：平成 22・23 年度サポーター養成講座受講者 63 名

場 所：北区保健福祉センター

日 時：平成 24 年 8 月 24 日（金） 14 時～15 時 30 分

内 容：グループワークにて、サポーターの意見・情報交換

結 果：

- ・交流会終了後のアンケートでは、「交流会に参加して参考になることがあった」「今後の活動に取り入れてみたいことがあった」がともに 95.5%と高かった。また、「悩んでいることが解決できた」が 40%、「解決できなかった」が 20%となっていた。今後、交流会に「参加したい」が 95%、内容に期待するものとして、「情報交換会」65%「勉強会」55%と高かった。交流会に参加して「元気になった」「やや元気になった」をあわせて 90%であった。
- ・教室運営上の悩みとしては、プログラムのマンネリ化が多くあげられ、サポーターが参加者が飽きているのではないかと危惧していた。その解決方法として、地域ごとに工夫されており、パズルのピースを多くする、幸せのワルツに手拍子をつける等、具体的な方法が意見として出された。

考 察：

- ・アンケート結果より、交流会の目的はおおむね達成されたと考える。
- ・悩みの多くであるプログラムのマンネリ化は、交流会での情報交換で具体的な解決方法が得られ解消されたが、講座や勉強会という解決方法も望んでいることが考えられる。今後は、交流会・勉強会の開催や、サポーター支援として地域でのレベルアップ講座を継続的に開催し、サポーターの悩みを解消する方法をサポーターとともに見出していく必要がある。

【交流会の様子】



サポーター同士で参考資料の紹介



他のグループの発表に耳を傾けています



数少ない男性サポーターも参加

はつらつ脳活性化サポーターレベルアップ講座

【地域教室運営レベルアップ講座】

目的：はつらつ脳活性化地域教室のサポーターがさらなる知識と技術を習得し地域での教室をより充実できるよう実施する。

対象：本庄・北野・済美・豊崎東・中津・梅田東地域のはつらつ脳活性化サポーター

内容：サポーターが実施する各地域のはつらつ脳活性化教室へ講師に参加してもらい、教室の運営方法について実践を交えながら教わる。

日時・場所等：

地域	日時		場所	講師	参加人数
本庄	平成24年12月20日	9:30～11:30	本庄会館/本庄東2-4-39	武縄 睦実	5
北野	平成24年12月14日	10:00～12:00	北野老人憩いの家/神山町15-12	楠元 佐知子	6
済美	平成24年12月26日	10:00～12:00	済美福祉センター/中崎西1-6-8	楠元 佐知子	6
豊崎東	平成25年 1月29日	13:00～15:00	豊崎東福祉会館/長柄東2-1-24	武縄 睦実	12
梅田東	平成25年 1月30日	10:00～12:00	梅田東体育館/茶屋町1-40	楠元 佐知子	11
中津	平成25年 2月 6日	10:00～12:00	中津福祉会館/中津3-4-37	田村 雅幸	5

講座の様子



楠元先生より音楽が与える脳活性化について改めて教えてもらいました



武縄先生より脳の老化についてお話してもらい、教室の効果を教えてもらいました

【全体レベルアップ講座】

目的：サポーターがさらなる知識と技術を習得し地域での教室をより充実できるよう実施する。

対象者：平成22・23・24年度サポーター養成講座受講者102名

場所：北区保健福祉センター

日時・内容等：午前10:00～12:00 午後13:30～15:30 参加実人数 50名

日時	内容	講師	参加人数
2月18日(月)午前	プログラムの工夫とコミュニケーションについて①	心理セラピスト 田村 雅幸	38
2月21日(木)午後	プログラムの工夫と脳活性化について①	言語聴覚士 武縄 睦実	37
2月25日(月)午前	プログラムの工夫と脳活性化について②	言語聴覚士 武縄 睦実	35
2月28日(木)午後	プログラムの工夫とコミュニケーションについて②	心理セラピスト 田村 雅幸	29
3月 4日(月)午後	音楽とレクリエーションの実践	音楽療法指導員 楠元佐知子	40
3月 7日(木)午後	体操とレクリエーションの実践	運動療法士 竹田 薫	35