

## アンケート自由記載原文

### 【グループ代表の方対象アンケート】

#### 2 企画について

#### (3) 内容を考える時に工夫している点

1	楽しめるものをいれる。
2	運動量がオーバーしないよう気配りする。特にゲームなどはサポーターが調整。
3	受講生の方々を思って話の受け答えを考えています。
4	足の悪い人がいるので総て体操は椅子に座ったままでできるものを行っている。会の最初と最後は合唱をして雰囲気盛り上げるようにしている。ゲーム・レクダンス等の楽しめるものを入れている。
5	参加者がこのクラブに足を運んで良かったと思えるような内容を考えている。まだまだ不十分である。
6	毎回基本的なもの(ストレッチ・筋トレ・軽運動・クールダウン)を行った後、ゲーム的なものを取り入れて行っている。2ヶ月に1回、30分延長してお菓子を食べながらのおしゃべりタイムを設けている。
7	かつて体操教室での経験がありよくできる方と、このグループで始めて体操をなさる方、そして軽い認知症の方などいろいろな状態のメンバーでありますので、バランスをとりながら全員が楽しく参加できるもの考えることに一番気を使っている。体を動かす体操、ゲーム、脳トレ、言葉遊び、ボール遊びなど毎回その組み合わせを工夫している。
8	金のかからない教材(ゲーム用)を手造りしている。
9	歌詞や図を用いる時は拡大している。
10	参加者皆さんができること
11	始めに必ず歌を唄うので、その季節に合った題目を皆で検討する。ストレッチ筋トレは、安定してきたので、簡単な脳トレを検討する。
12	全員参加の会をモットーとしている。内容によって、当日役割を突然お願いしますが、いきいきとこなしています。 ・月1回ゲームの時、グループのリーダーをお願いする。選手宣誓(2名) ・行事のとき、乾杯の音頭をお願いする。 ・椅子・装飾の片付け、モップがけ等をする。
13	運動基本的には行動できますので、参加者の皆様には自宅で出来る呼吸法、発声法、口の中、口腔の運動、尿もれの体操等の取り入れ精神的安心感を持てるようにしてゆきます。
14	サポーターが研修会や独自に学んだことを出し合い無理なくできるものに変えて活動しています。
15	毎回運動する場合、必ず体の同じ箇所に関立つような基本動作をくりかえし行うよう心がけて居ります。
16	活動終了後必ず反省と次回の内容について話し合いを持っています。
17	・サポーター同士の話 ・サポーターの日頃の研鑽
18	対象が高齢者なので無理なく楽しく動けるように工夫している。
19	どんどん前に進むよりも遅れている人、身体の不自由な人への配慮、気配りを大切に考えている。
20	体を動かすことにプラスして、脳トレのために役立つ資料、プリント等常に用意している。
21	・水分の補給(自分で準備してくる習慣がないので準備してくるよう促す) ・サポーターが若いので、ハイペースにならないよう気をつけている。 ・参加者が覚えるまで、新しいものを取り入れない。 ・盛り上げるものを1つ入れる。
22	主役はあくまでも“参加者”まだ始まったばかりなので、工夫までもってゆけずマニュアルをくずさないように、ゆっくり、はっきり、目くばり、気くばりで精一杯です。
23	毎回資料を配布し当日の流れを説明する(講師紹介、アドバイザー紹介)。

	準備体操(お目覚めストレッチ、グーパー、トントン、スリスリ、転倒防止ストレッチ…25分) おトク体操(2曲5分) 踊操、ゼスチャー(メニュー20種類,15分) ピアノ合唱(メニュー約15曲,15分) ゲーム(バッコ、的入れ,他25分) お茶っこサロン(お茶,お菓子,お話25分)
24	何事も質問(2)の、楽しめるもの、無理なくできるもの、健康づくりに役に立ちそうなものが大事です。
25	同じ内容を毎回行う。家でも思い出して行えるようなるべく簡単なことを繰り返す。
26	サポーターの人たちが色々工夫をして教材を揃えてくれるので大助かりです。会員の皆さんも喜んで楽しい時間を過ごしているので、とてもうれしいです(ゴミに出してしまうものなどを工夫して利用しています)。
27	試験的に始めて5月から本格的に実行しているので今までにサポート研修で習ったことをしている。
28	参加者が笑顔でできる、笑顔をさそう話し方をする。
29	キーワード:心身を鍛えるサロン サロン目標(1)集まる(2)動かす(3)笑う(4)楽しく この4つをポイントにしている。
30	集会所が狭いのであまり場所を取らないようにする。高齢者が多いので無理のない内容にする。
31	・皆さんに向く手軽な「活動」を紹介して、体と心を上手に動かしながらできるだけ現在の力をキープしてもらうことを目的としています。一人でも多くの方に試みてもらう。
32	各サポーターが月ごとに交互に担当を決めて行なっている。又、準備等役割を決めて実行するのと新しいものを少しずつ取り入れるようにしている。節目(花見会、クリスマス会)のイベントを実施している(4月に花見を行い、ボランティアの方に歌や踊り、トークショーをご披露して貰い、会員の人は顎が外れるほど笑いこぼれていた)。
33	手品や盆栽、料理等、皆が参加して出来ることを必ず入れるようにしている。
34	参加者に無理のないよう希望や意見を聞くようにしている。
35	笑うことができるもの。なぜストレッチ、筋トレが必要なのかについて例を挙げて説明している。
36	マンネリにならないよう脳トレや運動とも毎回1つは新しいものを取り入れていくことと、時宜に叶った各種情報を提供していくこと。
37	みんなで楽しく、笑える雰囲気作りを心がけている。
38	質問(2)の、自宅で行えるものと健康づくりに役立つようなもの 考えることができるものに配慮している。
39	安全に出来るもの。楽しく、効果があるであろう内容。楽しく行なえるもの。
40	基本的にサポーター研修等で覚えたことを中心に参加者が楽しみにしているリズム体操の内容。
41	大きな声で笑える様なプログラムを作っています。
42	無理なく、怪我しない様注意を払う。
43	年齢の差があるので無理ないよう年齢の高い人中心に色々工夫してやっている。
44	無理なく出来るものを主に。
45	参加メンバーのレベルを見て決める(3ヶ月ごと)。参考書、フィットネスクラブを参考にする。
46	アイスブレイク 筋トレ ストレッチの順番を守りながら音楽に合わせた体操を取り入れている。同じ体操にならないよう注意している。
47	まだ始まったばかりなので、無理なく参加者の様子を見ながら行っている。
48	アイスブレイク ストレッチ ダンスや脳トレ 整理運動を90分の中でバランスを考えて実施。
49	サポーターの会合を年何回か持ち意見を出し合う・会員の方から意見を聞く。
50	効果があって皆が楽しく続けられるものを工夫(会員の要望を聞き盆踊りなども取り入れる)。
51	とにかく楽しく(会員・サポーター)、一人一人が活かされることを考えている・一緒に運動したり、話したり、笑えたらいいと思う。

52	おとく体操の練習・・・できるようになってきた。
53	マンネリ化しないように、今日も参加して良かったと思ってくれるように、楽しく無事故で健康でを心がけて、サポーター皆で心掛けている。
54	楽しく継続できる事を重要視しております。

## 5 ふりかえりなど

### (1) 活動している中で、難しさを感じることはありますか

1	参加者の募集と継続すること(来たくない人もいる)
2	比較的元気な高齢者の中で、歩行(膝痛などで)に支障を来すと「自信がない」と会を休んで通院に切り替える方が多い。一方、説明に配慮したり、忘れないように念を押すなどの認知症?の方への接し方と会員のコミュニケーションも必要になった。
3	サポーターをいつまでできるのか不安を感じています。
4	サポーター同士の関係で多少の問題があったが今はうまく行っている。
5	楽しい雰囲気づくり
6	コミュニティセンターのホールは使用希望サークルが多く、月2回の内1回は集会所(狭い)で我慢している。
7	会場の町内会集会所は無料で使用できますが老朽化の上大変狭く、不安、不満はあります。しかしこの現実の中で工夫して頑張りましょうというサポーターの方々の熱意と行動力は素晴らしいものがありはじめ難しいものと思っていたことが希望に変わっております。
8	自主参加です。
9	冬期になると坂道のため転倒が心配である。
10	町内会の協力を得て会場は必ず確保でき料金も割り引いてもらいなら不安はありません。ただ終わりのない活動となるので、無理のない気の長い活動を心がけていく所存です。
11	会場予約約2ヶ月前となっております、今のところカレンダー通りにこなしていますが、サポーターの都合で変更したい時できないでいる。
12	・会場の問題。狭くなっている。今後増員は無理。 ・会場費、保険料の経費の問題あり。 ・参加者の3年～5年先の問題(現在参加している方にも長期計画が必要) ・認知症の問題
13	会場に比べ参加者が多い。手足も伸ばしかねる。サポーターが立つ位置もとれない程なので、会員が増えたら(月日により増減はあるのですが)体の運動にはなっていないのです。
14	会員人数としては、教室場所の広さはとてもよい状態だと思います。難しいとらえてしまえば、難しく感じますので、そのようなとらえかたをしないようにしています(会員さんに教わることも沢山ありますので)。
15	参加者のレベルの違いへの対応がむずかしい。
16	サポーター間の人間関係
17	・集合時間迄になかなか集まらない。 ・参加者の多くは他の活動もやっている人が多く、他の活動と重なり不参加者が多い日もある。
18	回覧板や会終了後に月、日、時間知らせますが、人の集まりが悪く、当日電話や訪問していますので、人集めが大変です。
19	活動はサポーターの公益的ボランティア精神に依存。受講者の喜ぶ顔が代償。サポーターもいずれは受講者、サポーターの補充も必要。ただし、なり手が少ない。
20	高齢者が多いこと、皆さんへの気配りなどを心がけるようにしています(行き帰りのことも)。
21	男性の会員勧誘の難しさ
22	福祉委員(小地域ネットワーク)を中心に町内会の役員の方々も場所づくりに協力してくれるので難しさは感じません。
23	特別なことはない。社協の協力があり、小地域ネットのブロック会として活動しております。
24	町内会館を使用できるので活動上の支障はない。介護予防体操の効果を参加者に知ってもらうための体操を模索中である。握力測定も実施。今後の効果を比較する。

25	集会所が狭い。場所の確保。
26	参加者の確保、呼びかけ。
27	会員が増えると当会館は狭いので(40人が限度)もう一箇所立ち上げることを考えている。
28	皆、協力的なので現時点では特に無し。
29	私はそういう年ではない等の声が聞こえることがある。
30	リズム体操、脳トレ等のネタ(新しいもの)さがしに困っている。サポーターの後継者が続かない。
31	会員の年齢が 61 歳から 88 歳まで大きな差があり、どの年齢に合わせた運動を行なうべきか迷っている。
32	それぞれの個性で、サポーターをやるのもいいのでは。
33	会員の体調(高齢なので。往復の事故。)
34	地域の中で定期的に場所を確保するのは難しい。
35	チラシを個別に配布したり、声かけをしているがなかなか参加者が増えない。
36	長く続けていくために内容の変化・楽しさ。新鮮さも必要であろうかと考えております。会場が当日参加 25 名位で動きがよいのですが(定員 41 名です)。
37	サポーターの健康及び、サポーター家族の理解他、環境の変化等があり、ローテーションのやりくり。(みんなで当日開始前にやりくりが出来る様になりましたがサポーターを増やしたいと思っています。)
38	まだ活動してから日が浅く、毎月同じ企画では参加者は飽きてくる。新たなプログラムを作成するのに一孝を要する。
39	場所の確保。2ヶ月前から取れない場所がある。
40	体力の違う会員がおりますので様々な運動を取り入れて無理のないように気をつけている。
41	年々高齢化していくこと。若い人の参加がないこと。
42	サポーターの人数が少ない。仕事をしていると毎回参加できるとは限らない。
43	活動スペースが限界。
44	・会場までの距離が長い人もいる。 ・サポーターの打合せ時間が少ない。 ・閉じこもりの方になかなか参加してもらえない。
45	当初は場所の確保に苦労しました。
46	サポーターのスキルアップが何より重要と考えています。機会あるごとに種々な研修に参加を考えています。

## 5 ふりかえりなど

(2) 既存の団体の関わる中で、助かっていることや困っていることがあれば、ご記載ください。

1	包括支援センターのサポートは非常にありがたい。
2	会場の確保や地域包括支援センターの支援を受けたことについては恵まれているが、地域の他団体との係わりについては自主グループであることで積極的な PR は行っていない。接点や会合の場に出席することにもためらいがある。地域で参加しやすい(介護予防の)会の運営を無理なく続けるためにはサポーターの負担も考慮しなければいけないと思う。リーダーの資質かもしれません反省。
3	介護予防自主グループは町内会の傘下において活動していますので町内会と相談しながら資金面にしても助かっています。
4	他の団体との係りはない。
5	地域包括支援センターから既存団体に属していた我々2人に声をかけていただきサポーターになった。他の既存の団体にも属しているので、自主グループ立上げ時も声を掛け準サポーター、会員も入って貰った。
6	困っていることはありませんが、人数が増えると会場が狭くなる。
7	社協の事業として、全面的に応援できるのが心強い。
8	サポーターの活動内容が一般の方に解ってくるにつれて、なり手を探すのも大変です。社協からの助成について他地域から参加者 12 名程あり。地区社協としての助成額が多いのではないかと小地域ネットワーク会議の席上で指摘されました。会長の判断で助成は受けていますが、参加者のかけもち参加が増えてくるのも、これからの問題だと思っております。
9	グループや研修会での情報交換は助かっています。

10	シルバーセンター運動教室に週1回参加し職員またはインストラクターよりアドバイスを頂く事多々あり。
11	地区社協のサポート。 6町内会協議会では夏の運動着の助成を行った(関連2教室のサポーター用として)。
12	たまには親睦を深めるのに「お茶会」とも思いますが、資金不足です。補助金を出していただける所を探しています。
13	町内の団体保険加入の為、他の町内の方々の応援(サポーターetc)頼めずにいます。
14	地域包括支援センター、家庭健康課、老人クラブ等の助言、協力をいただいている。また、市民センター、学区体振、町内会等の支援もいただいている。
15	地域包括支援センターのみなさんにもとてもお世話になり助かっています。
16	4月より新しい町内役員になり、それぞれの立場で働きかけてくれ広まっていきつつあるので助かります。
17	地域包括支援センターのバックアップを取っているので非常に助かります。
18	参加者の中に得意とする分野を皆さんの前で積極的に教えてくれたり、又サポーターがスムーズに内容がいかない時などは楽しい雰囲気ですその場を明るくしてくれるので助かる。
19	別がない。むしろ当方に他の自主グループが見学に来ている。
20	町内会の役員が毎回サポートしてくれているのがとても助かっている。又、月初めに町内会でその日の内容等を回覧板で回してくれているのもとても助かっている。
21	町内会の理解があり、会場(町内会館)は無料で使用している。過半数以上が老人クラブの会員である。
22	協力して貰っています。定年後の男性も仲間に入ってもらいたい。
23	町内会には回覧をしていただいている。
24	理解と信頼が深まり、円満な活動の継続をしてきています。急にサポーター休む場合、包括がストレッチを担当してくれたり、とスムーズに乗り切っています。各町内、社協、助成金をいただいています。又、会場の費用も割引いただいています。
25	地域包括センター管内の他団体との情報交換。区外、区内2サークルとの交流を密にしています。
26	町内会の協力が思うようにならず考え中である。
27	他の自主グループの方より御指導をうけたりしていました。
28	各団体との横のつながりを持ちたい。
29	社協の協力をもらい、会場使用料は無料。活動場所で使用する荷物の出し入れが、他の団体が使っているときには運べない。
30	地域包括支援センターからの定期的なフォローがある。
31	サポーターの中にレクダンスを受講している方がおり、活動の中に取り入れてくれる。
32	助かっていること、それは他の自主グループとの交流です。
33	行政、地域包括支援センターなどの協力を得られ、相談し、今はスムーズになっています。サポーター全体の呼吸も合い、グループを作って良かったです。人と人のめぐり合いに感謝しています。

## 自主グループ運営内容について

### 1 活動している地域について

	(2) 自主グループの活動をしている地域について、どんな特徴があると感じていますか。	(3) 将来どのような地域にしたいとお考えですか。
1	1人暮らしも多いが高齢者夫婦の多い地区である。	明るい地域にしていきたい。それには高齢者が元気であること。
2	高齢化しつつあるマンション地域	高齢者の横のつながりを作っていきたい。相互扶助を推進する。
3	参加会員は1人暮らしが多く、ご夫妻や男性が少ない。会場周辺地域に住む方、またはバス利用。坂等があって杖歩行の方は多少不便と思う。高齢者	若い世代(子供も含めて)の少ない地域ですが、年齢なりのライフスタイルをもって過ごされていると思います。町内会他各団体に所属している方達以外

	の多い地域ですが、自宅外での交流は少ないと思う。	はそれ程近所の交流も少ないように思います。閉じこもりがちな高齢者も買い物以外に顔を合わせ言葉を交わす顔見知り出来るように足を運べる場があっても良いと思います。
4	町内会創立 30 年を迎えます。今老人(高齢者)70 歳以上の方々は子供たちを小学校・中学校に入れている方が少なく、すでに大きくなったため、子供たちを通じての地域内の友達が少ないと思います。町内会行事に多いに参加して高齢者の方々には知人を多く作ってもらいたいものです。	40代50代の人達と親しくなり暖かく見守っていただき高齢者の方々には隣近所で地域の昔話ができるようにしたいですね(足腰を丈夫にしてね)。
5	地形としては坂道が多い。若い人達は結婚すると地域を出て行くので年々高齢化が進んでいる。町内会・老人会などでレクリエーションなどの活動も行っているが参加者は固定している。	地域の活性化。地域の連帯感をもっと深まるよう、参加者を増やす努力とその方法を考えなければならぬ。人によっては地域から出て自分の好ましいと思うサークルなどに入会することも良いことだと思う。
6	急激に高齢者が増えてきた。交通の便が良くない。坂道が殆どで歩行も難。行事に高齢者が参加しづらい、引きこもりの人が多くなる。	地域内を一定時間で回る交通手段を作れたらと思う。
7	特に片寄った特徴があるとは感じていない。皆 2 週間毎に会うのを楽しみにしているようだ。	無理をせず長く続けたいと思う。
8	サークル活動が盛んな地域・よって親睦が良い・高齢者が元気である。	更にサークル活動を活発化し、町内の人達の親睦が深まり高齢者が元気になるような町にしたい。
9	高齢者世帯が多い。高台にあり坂道が多く交通の便が悪い。防災ボランティアという組織が確立しており年 2 回の防災訓練をする。要支援者名簿も作られている。町内会、老人会も割合しっかりしている。単身者向けの小さいアパートが多く若者の住民は多い。1人暮らしの高齢者も増加している。	地域の中でもし手助けがいるような状態になったとき、近隣への声かけにより出来る人がざり気なく何気なく苦もなく手を差し伸べることができ、そのことを自慢げに吹聴することなく(吹聴する為に陰口となって広まりお付き合いが気まづくなる原因だと思っているので)「困った時はお互い様」と心から感じられる温かい人間関係のある地域になれば嬉しいなと思う。いつでも気がむいたら行ける子供からお母さん、高齢者まで「陽だまりのような場」があればいいと思う。おいしいお茶が用意されてて…
10	少しでも筋肉を伸ばす事の大切さを皆さんに分かっていただきことが大事です。町内会内で行う。	健康的な町にしていきたいと思います。
11	高齢者の多い地域で坂道のある地形・老人会がない。	昔の隣組的な地域づくりをしていかなければと思っています。
12	1. 男性の高齢者が地域の人達との交流がないかあっても少ない。 2. ウォーキング・水泳・卓球など運動をしている人が多い 3. 商店が少ない。	
13	一人暮らし、高齢者が多くなった。	継続したい。参加者を増やしたい。
14	・高齢者の女性が多く、最近(ここ一年)60 歳代の女性も参加している。会場までは比較的近く参加する顔ぶれもほぼ変わらない。 ・2 年経過したが、当初より参加者は若返ったと思う。	・会場の関係もあり、30 人以上が望ましい。 ・現在 24 ~ 26 名ぐらいで、毎回推移している。 ・ここ 1 ヶ月で 2 ~ 3 人の新人申込みがあった。 ・終わりのない運営のため、地区社協の協力を得て、地域福祉活動の一環として継続し、元気なお年寄りの町づくりにしたい。
15	・市営・県営・マンション、集合住宅が多い。 ・殆どの方が、中高年になってこの地で生活してい	学区として、全地域対象とした高齢者の集いは初めてだと思います。町内会単位という垣根を取り払うこ

	る。一人暮らし、日中一人、高齢夫婦の存在もふれあいの少ない地域の為、情報が入ってこない。	とは大変ですが、今回のこの活動で参加者が買い物に出ると「立ち話をする機会が増えてネ」と報告してくれます。 このようなケースをどんどん増やしていきたいと思います。
16	参加者は、後期高齢者が主体です。中に最高 90 歳男子。後期高齢者の皆さんに健康管理、自立行動、2 年先、3 年先のことを考えながら、教室を開催しています。	・住み慣れたわが家で暮らせることの幸せを持ってもらえるような町内へ。 ・町内での声かけ運動、老人宅は特に注意、明るい町内であってほしい。 ・子供たちと老人の結びつきの場を作りたい。
17	・参加者同士顔見知りが多い。口コミです。 ・地域の中心部に会館がある 最近サロン化してきている様に感じています	クラブで知った運動も家では実行していない様子。週一回にでもなれば、もう少し違う運動に対する意識を持っての参加になるかしらと感じています。気軽に楽しく参加できる会場が増えれば笑顔の高齢者が多くなるでしょうか・・・
18	家族の方と住んでいらっしゃる高齢者の方が多いと思われま。一人暮らしの方には民生委員の方が親身になって、お世話をされているようです。坂道が所々ありますので、足の不便な方は少し大変かなと感じます。	変にかまえず、誰とでも話し合えるよう、常に念頭において日々努力をし、少しでも体を動かすことが出来るような状況を作り、少しでも多くの方に参加して頂けるような地域にしたいと考えて居ります。
19	この会に参加するのが楽しみで来る方が多い様に思います。立ち上げて約 2 年になりますが、不思議と傘をささずにとても天気に恵まれていることがサポーターとして一番にうれしく思っています。	気軽にこの会に参加されている様なので、これからもこの気持ちを大切に力まずこれからも楽しく筋をへらさず留めていくことが目的です。無理せず、楽しく長続きする事がこの会の目的です。出合いを大切に活動出来ることの幸せを皆さんと共にわかちあって行きたいと考えています。
20		地域にシニアセンターの開設。例えば高齢者が気軽に立ち寄って、お茶を飲み、そして語り合う場所があれば良い。スタッフはサポーターそして健康管理者が居れば申し分ナシ。
21	往復の交通が不便な人多い。	一般参加者を増やしたい。
22	高齢者が多い地域、交通が不便。	元気な高齢者の多い地域にしたい。
23	災害時要援護者が 31 名(ひとり暮らし、日中ひとり暮らしの高齢者 や身障者 透析をうけている人 乳幼児 等)と年々増加している。 上記のうち の高齢者が 24 名と年々増加傾向。 介護予防運動自主グループはこの になる人の増加傾向に歯止めをかける役割と考えている。	運動教室サポーターとリーダーを昨年 10 月から担っている。また、昨年からの町内の自主防災地域を町内会長中心に立ち上げているが、ここでもサポーターの役割をしていると思っている。どちらも町内のコミュニケーションがとりやすくなってきておりコミュニケーションづくりがここ 1~2 年で急速に前進してきていると感じている。今後この 2 つのとりくみにより多くの方々の参加を求め「あったかいまちづくり」をすすめたい。
24	・地域の絆が太くやさしい人柄の方が多い。 ・高齢の方々に対する関心があり、尊敬の念も深い。 ・グループのメンバーの多くは福祉委員を兼ねており、高齢の方の家を適時訪問している。	・上記(2)の交流及びサロン活動等でも心を通わせ合い、あって欲しくない災害等がもしあった場合、被害ゼロになるよう頑張ろうと話合っている。
25	・地区の集会所なので集まりやすい。 ・老人クラブの会員が多い。会員でない人の参加も有るが違和感がなく、和気あいあいやっている。 ・男性会員が少ない。	活動を始めて感じたことは、元気で老後を過ごしたい、そのためには運動をと考えている人が多いことです。そこで、一歩踏み出せる人と踏み出せない人がいます。今後踏み出せない人の発掘に努めること(特に男性)そして淋しい老人がいない元気で明るい地域になればと思っています。

26	町内の班により、子供たちが巣立ち、夫婦だけの世帯が多い場所と子供が多く若い世帯の班があったり、元々から住んでいる方が少なく、老人クラブもない為40年代に家をかまえた方々20数名(妻、準会員)でボランティアを立ち上げ活躍中ですが、年老いてきていますので会員を増やそうとしていますがなかなか集まらないようです。自然いっぱいですが交通が不便。	町内の為に会員がふえるようボランティア活動のよい所など声かけが必要と思います。又、少しでも脳や体がさびつかないように介護予防に力を入れ、サポーターや会員をふやし月2~3回にふやし、元気な笑い声のたえない町内にしたいと思います。又、災害時の体制作りも必要と思います。
27	1 活動地域は地域包括支援センターの範囲内で、受講の動機は包括支援センターからの紹介、受講者からの紹介、市民センター講座紹介のチラシを見て。 2 受講条件として、65歳以上の方で一人で会場まで来られる方。現在の平均年齢は78歳。女性55名、男性3名である。	高齢の方の閉じこもり防止と健康・体力づくりできるような環境づくりを考えている。
28	高齢者が多い若い人は働いている、男性の参加者が少ない。	体操を通して健康で笑顔と交流のあるところになりたい。
29	一人暮らしや配偶者を亡くされた方が多い。ご家族の介護をいっている方が多い。高齢の割にお元気。趣味や学習のサークルに参加されている。	地域には若い方も多くいらっしゃるのですが、お仕事をされていたり子育てに忙しく、町内での交流ができていないのが残念です。子供たちの元気な明るい声がいつも聞こえているような地域になると良いと思います。
30	包括支援センターの方々、素晴らしいサポーターさんがいるので、とても安心して活動できます。一人暮らしの高齢者は多いこと、四季の会に参加するため歩いてくる人、バスで来る人、自転車での人、様々な人たちが喜んで参加しています。	一人でも多くの人が参加できる会にしたいと心がけています。無理なく楽しく参加できるように。
31	一人暮らしの高齢者が多い。	現在女性が多いので、男性も少し声をかけたい。
32	町内会の集会所で行っているので、高齢者70~80才の人が多く。一人暮らしの高齢者が半数位いる。	お隣同士が笑顔で暮らし、どこで会っても元気でお話のできる明るい町内にしたい。
33	坂道が多く、交通が不便(昨年より近くからバスがでているので活用している人が多くなりました。)一人暮らし、高齢者世帯が多くなってきてます。	・足腰の丈夫な方々になってほしい。・集会所を利用している老人クラブの活動、趣味の活動が活発なので、もっともっと多くの参加者が増えるようにしたい。
34	山、坂が多いため歩いて来れない人は参加できない。元気な方はバスの便がよい為、中央(街)のカルチャーなどに行っている人が多い。	一人暮らしの人にもっと参加してもらいたい。町内の住民はなかなか参加してもらえない。どなたでも気軽に集まって、お茶したり、おしゃべりしたり、運動したり、が希望です。
35	・一人暮らしの高齢者が多くなっている。・坂道が多いので、会場に足を運ぶのに注意を促している。	一人暮らしの高齢者のみならず、高齢者の方々がもっと多く参加するように声がけしたい。サロンは健康づくりに楽しいところになりたい。
36	高齢者が増加している。坂道が多い。	気軽に参加できる会にしたい。
37	・老人会にも入らず自宅で一人テレビを見たりしている高齢者が多い。・一人暮らしだけでなく高齢夫婦が多い。その中でも男性が家の中に閉じこもり、外に出ない人が多い。	地域の高齢者の顔が分かり、隣近所が気軽に声がけが出来、生きがいを感じてもらえるような明るい地域にしたいです。
38	会場へ直接通じているバスの便が悪い。参加対象がしぼりにくい。	
39	当地域の町内会も、世帯全体の約4割が70歳以上の高齢者です。超高齢者社会と言われている現実を、自身の地域で感じている次第。当地域も一人暮らしの高齢者が増えてきています。広報活動として町内会に案内の配布・民生委員戸別に訪問等行なっている。	長年住み慣れた地域で元気で楽しく過ごしていただきたいのと、防災・安全・安心等で地域住民で支えあい、此処に住んでよかったと思われるような環境にしたい。

40	町内会の役員が全面的にバックアップしてくれている。老人にとっては交通がちょっと不便かもしれない。	今は一人で何でも出来るお年寄りの参加ばかりなので、今後介護を必要とするお年寄りも参加できるようにしたい。又、小さいお子さんをお持ちのお母さん、子供も参加できる会にしたいと思っています。
41	集まりやすい。家族に理解があり、恵まれていると思う。	明るく、みんなでふれあえ、助けある地域にしたい。
42	70歳以上の高齢者が多い。男性が少ない。	男性の会員を増やしていきたい。60歳代の会員を増やし、サポーターを養成したい。
43	地域商店主を中心に活性化に努めているが実質は停滞している。核家族化が進み、老人のみ世帯や一人暮らしの高齢者が増加しているものの、近所付き合いは結構行なわれている。	高齢者同士が助け合いの出来る地域にしたいというのが理想であるが、そのためにも介護予防サロン活動を通じて参加者の健康維持と交流・連帯感の醸成ができればよいと考えている。
44	地元の高齢者や長く住んでいる方が多く、コミュニケーションが良い。	高齢者夫婦が増えるので夫婦参加型も考えたい。
45	老人会の方が中心。歩いて来られるので、気軽に参加されるとの声が多い。もう少し、一人暮らしの方への声かけをしたいと思っている。	サポーターを2,3人増やしたい。(地域で声がけてくれる人)
46	特定高齢者多い。高齢者が増えている。認知症、うつの人増えている。	住み慣れた地域にいつまでも一人ひとりが自立する。(自立するための情報・健康、自分の身を守るための知恵を身に付ける。)支援のネットワーク作り。
47	病院通いをしている高齢者が多い。	一人でも多く元気な高齢者が増えるような活動を進めていきたい。
48	運動が健康に大切であることを考えている人が多い。会場が自宅より近い。	健康づくりと介護予防の目的のもと、皆様近くに住んでいるのでコミュニケーションが良くなり又、生きがいや生活の楽しみになる活動にしたいと思っています。
49	坂道が多い。(山を開いた地域)冬参加者減少傾向有り。交通不便。高齢者増加傾向。一人暮らし増加傾向。要支援者、要介護者増加、サロン活動が活発。2町内会及び地区社協の理解と地域包括協力。	高齢者の方々に楽しんでそして仲間作りが広がればよいと思います。住みよい地域、居場所が作れることを祈って活動しています。この活動が地域のボランティアへの理解が広がり、深まり、だれでも、いつでも参加できる又、ボランティアになれるようにと願っています。
50	当地区新興住宅団地入居者とのふれあいをどのようにしていけばよいか。	サロンを通じて交流の場にしていきたい。
51	平坦地で散歩コースとして最適な会場です。	お昼に気軽に話し合える地域にしたい。健康クラブにたくさんの方の参加をもらいたい。
52	交通が不便なので車を利用している人。タクシーなど。	人数が増えればサポーターの人が少ないのでサポーターの養成が必要になると思う。
53	出身地が全国区ですからとても楽しいことが多いです。	生きがいのある地域づくりが大切、健康寿命の延伸。
54	高齢化がすすんでいる。自己主義化。元気がない(活気)。	健康で活気ある地域にしたい。
55	マンションが多いので若い層と元々の居住者とのギャップを感じる。	いざという災害時や防犯に関する際にお互いに声を掛け合い助け合える地域にしたい。
56	地域内に大きな横断歩道がある。高齢者が渡りきるのに時間がかかる。高齢者が多くなっており、単身世帯、高齢夫婦世帯が増えている。	丁目にもグループを立ち上げたい。高齢者が元気に過ごせる地域にしたい。
57	団地内は小さくまとまりがある。少子高齢化が当分続くと思う。コミュニティセンターを中心に団体活動も盛ん。	当面は高齢者も支えあって元気に楽しく暮らせる地域であってほしい。将来は若い世代も増えバランスの取れた地域に発展してほしい。
58	高齢者は、家族との同居が多い地区に集中。	高齢者のみではなく若い方との融合を希望したい・高齢者の方もサポーターとして活動してほしい。

59	新しい団地で、多くが各地域から移り住んでいる人。高齢化が進んでいる。	高齢者も安心して楽しく健康に過ごせる地域にした。
60	高齢者が多い。市民センターが無い(イベント、集会などの企画をしたくても場所が無い)。	住民がいつでも出入りできる場所がほしい。地域のバリアフリーも今後考えていきたい。
61	住宅団地、ニュータウンだったけど、今は高齢者が多い。	安全、安心な地域、健康的な暮らし。
62	交通が不便、冬は足元が悪くなる。高齢者が多いので心配。	みんなで良い環境作り、若い人達の巻き込んで地域の活性化。
63	各町内会共、高齢化が見られる様になってきた。健康に関心が高いと考えます。	介護予防の一助になればと思っています。

### 【サポーターの方へのアンケート】

6 この会について、地域の方に話したり、参加を誘ったりしたことがありますか。

(あるの場合)

	具体的内容
1	1人暮らしで健康上は運動可能な方。参加して初めは見学してました。話し相手(友人)が出来るから会場に来られる(歩く)だけでも気持ちが変わる
2	交通安全の仕事もしているので高齢者訪問をしたりしますので、その時自主グループのお話をして声がけてます
3	運動習慣が身につくことを実感したので皆様にもその良さを知ってもらいたいのでお話ししました
4	参加していない高齢者の方。足・腰に不安を持っている方・友人がほしいという方
5	近所の人
6	民生委員なので訪問した時にこんなスポーツ(体操クラブ)が有るのよと……
7	楽しい会なので、是非!
8	近所の同年齢の人
9	町内会を通じて会員の募集・道であった時お話ししたりしています
10	月に1度体操したりゲームなどして楽しんでいますので、1度見学に来てみてください。
11	家に閉じこもりがちな方々
12	現在は会場の広さなどで誘うことはやめています。以前はご近所の方など誘っています(膝や腰など悪い人)
13	町内会の回覧でPR・老人会の総会時のPR
14	社協主催の茶話会にボランティアをして出ていますが、その時に行う事をしてしていると話しています。参加を募ってます
15	お1人で住んでいる方
16	簡単な運動しながら転倒しないように筋力をつける。体操やゲームで楽しい会なので見学に来てください。
17	1人暮らしの方、または身の自由が年老いておとろえている方、老人会の会員が主
18	日中1人暮らしになる方、トイレが近いとのことで断られました
19	町内会の高齢者60名に向けて「介護予防運動公開講座」というチラシを配布し参加を呼びかけた。町内会会議の際に役員担当者に対して「介護予防運動」の内容を説明し参加を呼びかけた
20	参加者をふやしたい
21	ころんでもけがをしないように、また転ばないように足腰をうごかしてみませんか?(少し足の悪い方に声かけした時のこと)
22	主に一人暮らし(日中一人暮らしも含む)で多少でも興味を持っている人
23	高齢者の方で一人暮らしや日中一人暮らしの方々です
24	会の内容を話して何人が同意してくれて参加している人もいます。沢山周囲にも居ますが、なかなか一歩が出ない様です。
25	マンション住まいなのでマンションで見かけたそれらしい人がいた時に声かけをしている。ポスターをはりだしてもらっている。
26	高齢世帯の方や高齢の一人暮らしの方へ特に外出をしたがらない方、時間にゆとりのある方
27	運動をしたいのだけれど、スポーツジムに通うまでもない人。少し足や腰が弱っているような人

28	65歳以上の町内会の方でおおむね身体を動かして軽体操の出来る人(町内会の回報でも募集中)
29	独り暮らしの方
30	知り合いの高齢者に会ったら、お誘いできる雰囲気の際は必ず誘ってみます。
31	町内会でつどいの会等で、説明してその事を理解してもらって参加してもらっています。
32	地域で顔みしりの人
33	軽い体操をしたり、皆などゲームや歌をうたったりして楽しい時間を過ごせますよ。1人で家の中にいるより月2回位参加してみませんか。お待ちしております。
34	町内の方
35	近所の方、バスで一緒の方。
36	第2の職場を退職された方でのんびり家で過ごしている人
37	市民センターで顔なじみになった方。近所のひとり暮らしの女性。
38	一人暮らしで高齢の方
39	家の中にいてあまり外の方々と交流が少ない人にお声がけをしています。
40	地区内の方々
41	場所が少し遠いのであまり参加してもらえない
42	淋しそうにしている人に特に
43	健康によいから参加してくださいと言います
44	同じ町内会の班の方やクラブで参加している人たちに声がけをしました
45	町内集会所で軽体操や楽しいレクリエーションやってるよ、健康づくりの為に顔をだしてみよう
46	高齢者に参加を呼びかけている
47	高齢の方に声かけて参加して頂いた
48	道で会ったり他の会の時
49	介護予防のための健康
50	年齢がいったなかなか運動ができない方。家にだけいる人
51	近隣とか男性が少ないので、なるべく男性にどうぞ気楽に
52	たのしい会ですから参加してください
53	お隣のご主人に声をかけ参加してくれるようになりました
54	一人住まいの方、町内会の総会等で声がけしています。
55	一人暮らしの方で地域の催し物に参加された方、家にいることが多い方に介護予防運動の話をしました。
56	腰が曲がって歩いていたので参加したらと呼びかけました。
57	貴方も会に入らないと声をかけた
58	足腰を鍛える又ばげないようにしようと声をかけております
59	なるべく、ひとりで生活している方、無理なく出てきてくれる方、笑顔で帰って欲しいと願って
60	同じ曜日の午後、町内で集まりがありますので、もう少し若い年代の方に声がけしていきたいと思えます。
61	町内会の役員会などで雑談の範囲で話をしたことはあるが、皆さん何かのグループとか会のような集まりに所属しているようである
62	参加するに当たって知っている人がいるのは、嫌というのがわかった
63	一人住まいの方、男性の方へ(男性が誰もいないことを話すと断られました。)
64	パンフレットを配布
65	近所の方、知り合いの方
66	買い物に出かけられる人には今まで以上に声がけをさせてもらっています。
67	一人暮らしの方及び孫を見ている人に。
68	一人で生活している方。
69	特に一人でいるような人。
70	一人暮らしの方。
71	楽しく生き生きと出来ることの旨を伝えた。
72	近隣の方。
73	家族が日中留守だったり、一人暮らしのため殆ど外出しなかったり、内気でおしゃべりが苦手な方等。
74	お隣の一人暮らしの方。
75	自分のためにも良いことはやってみたいが前に出て教えることは出来ないという人がいる。
76	特に運動等をなさらずに足腰の痛い方を中心としてお誘いしました。高齢の方で1人4月から入られた方がいらっしやいました。また近くの人に声がけをしたいと思っています。

77	私はマンションに住んでいますが、住人は年々高齢者が増えてきています。近所付き合いがないため高齢者の方の閉じこもりが目立ちます。元気のある人には声かけをしています。
78	町内会の会合で参加者に。老人クラブの会長に。
79	近所に住んでいる方。
80	高齢者で日中一人暮らしの方。
81	町内の友人
82	皆さんと一緒に健康で楽しい時間を過ごしましょうと呼びかけています。
83	まずはお天気や体の調子などを聞く。
84	散歩中お会いした時声かけをする。
85	60歳以上で元気な方。
86	体を動かすことがつらい時は見ているだけでもかまいません。まず顔を見せて下さい。
87	サークルの仲間と近くに住んでいる人に対し声掛けしました。
88	日時、場所他、内容的な事も少し話します。
89	ポスターを作って貼ったりした。
90	バスで出掛けられる様な程度の方でなおかつ日中一人で家にいることが多い方です。
91	80代でごく健康的な女性ですが、何を今更となかなか出掛けてきません。
92	楽しく無理をしないで体を動かしながら介護予防体操が出来ます。私が一番楽しんで皆さんから元気をいただいています。気軽に参加してみてください。
93	お散歩やバス停の前などで体操等をやっているので気軽に出掛けてみませんか。
94	知り合いの高齢者の方。
95	近所の方々。
96	一人暮らしの方
97	あまり外出しない方へ。
98	一人暮らしの方。あまり出掛けられない方(地域の交流ない)。
99	もし時間があれば一度見に行らっしゃいませんか。
100	今後は市の方針により全体的に地域単位で行われる「介護予防のための運動教室」で一緒に体力づくりをいたしましょう。
101	同年代の方にお声がけをしました。
102	おひとりで生活している方に声をかけました。
103	近隣友人、クラブの仲間。
104	高齢者、一人住いの方、老人会でお話しをしますが、地域が遠いので無理！
105	グループ活動の仲間へ、特に誘ったりはしていませんが、家庭で出来る運動の仕方や効果などを話したりしています(会場やサポーターの関係で現在目一杯のため)。
106	通院でリハビリしている方(医師の許可のもと)
107	個人的に話をした。
108	現在、口こみで参加者が徐々に増えている現状です。狭いので会場の問題もあり、今後についてメンバー内でも検討中です。
109	老人クラブの方
110	町内会役員の退任者を対象に会の主旨説明をして参加をいただいている。
111	ふれあいサロンの場でクラブの存在を説明。
112	最近やる事が無くなり、ちょっと元気が無くなっていた方。
113	義母
114	会があること。サポーターどうですかなど。
115	地区の民生委員とお話する事が多いです。
116	町内の方に声がけしたが、会場が遠いということで時間単位が合わない。
117	65歳以上の近所の方に対し、会の紹介の回覧を2～3回している。
118	地域活動の場に出られない男性の方
119	健康で元気で生きがいを持ってほしいので声がけを行っている。
120	65歳以上の一人暮らしの女性の方
121	久々にお会いした方に、活動内容を話し、試しに一度参加する事を声がけしています。
122	年輩の方

123 町内会の役員会の議題としている。

5 自主グループ運営に関する質問です。

(1) 会の活動の中でどのような役割を担うことが多いですか。

その他(記載のあるところのみ)

	その他の具体的内容
1	健康メッセージ発行
2	1. 後々の参考のために毎週の事を記録しています(プログラム等、参加者数、楽しかった事、きつかった事) 2. 皆さまの健康のためちょっと早めに行き掃除機をかけます 自主的(床がじゅうたんのため)
3	友達への声かけ
4	まだ入会したばかりなので役にはついていません
5	休憩時間の茶菓子の準備(買い物)3ヶ月ごとに発行しているスケジュール、案内文書作成
6	休憩時のお茶の準備、茶菓子の配布等
7	集金袋を使い3ヶ月分ずつ集めているので一度のトラブルも無く進んでいると思います
8	会の終了後、サポーターの反省会(10~15分位)をし、次回の担当を概ね決める。特にレクの場合、テープの確保、予行演習と結構綿密に準備して当日に臨んでいます。
9	連絡事項についての印刷
10	サポーターで体操の前に打ち合わせをする。私は歌の担当
11	孫との会話を材料に講話(茶飲み話程度)をすることがある
12	各講習会に参加、ゲームとか指遊びなど教えていただいた体操を取り入れて普及しています
13	会場の開閉、イスの準備、お茶の準備、ボランティア保険の申し込みなど
14	声を出すように皆が知っている歌を歌うようにしている。
15	活動の記録をする。
16	テレビ、新聞、雑誌からの健康介護を参考にして活動に取り入れるようにしている。
17	パソコンでの会場抽選申し込みを行っている。
18	企画はサポーター全員で決める。
19	会員名簿、出欠表、会員領収書の作成などパソコンを使った書類づくり。
20	会の活動後のお茶会の後片付けなど。
21	・町内会との交流が難しい。・外域との交流が容易。 ・広く機会を見つけて連携の充実を計りたい。
22	サポーターの増員
23	・会場の予約・確保。・出欠の管理(整理)。・名簿の作成・管理。 ・新入参加者の名札の用意。・菓子の用意。
24	今後の会の進め方など会員の方が増えてくるなかで、皆責任を感じるようになってきました。サポーター相互に働きかけ、意志統一が出来る様、皆の意見を聞くことが多いです。

5 自主グループ運営に関する質問です。

(2) 運動やレクリエーションの支援・提供をするにあたって、とまどっていることや不安なことがありますか。(ある場合の内容)

	具体的内容
1	初めはいつも同じことの繰り返しで良いのか。計画は立てるのですが、その日の天候や体力の個人差があり皆さん競わないように思いますが特に注意します。
2	講習会で覚えたことをやっているが、ちゃんと覚えているか自信がない
3	ゲーム

4	遊び(ゲーム)
5	責任のこと。ボランティアなので責任は少ない
6	ゲーム内容や支援のレベルアップ
7	サポーターのスキルアップも年に数回は続けていただきたいと思います。どのようにしたら伝わりやすく、やりやすく、理解されるのか常に考えます(人の性格もそれぞれです)
8	運動なので継続することが必要だと思うのですが、何年位でまた新しい人に切り替える事で少しでも多くの人に参加してもらい、仲間になってもらうことを希望します
9	運動は2~3か月に1回変えて行っていますが(ネタ)不足。自分達の努力も足りないと思いますが
10	参加者の体調は大丈夫か
11	ターゲットをどの辺におくか(レベル・内容)
12	サポーター不足
13	無理なく気軽に長く続けたいと思います
14	やるのが素人、自信がない。また時間がとれなかつたりで復習がおろそか
15	参加者の年齢差があり、どのあたりに合わせるか？時間の経過と共に体力や動きに変化があるか？
16	腕の筋肉トレーニングの方法
17	運動をしている時、参加者の方が具合が悪くなり意識がなくなったらどうしようかなあと不安に思う事があります。レクリエーションは毎回変えながらしていますが、運動はこれで会員の方が飽きないかなあという不安はあります。
18	サポーターとして始めたばかりなのでスムーズに動きが出来ない
19	長く続くように
20	ないと言うけれども、とまどう事も時々ありますが・・
21	レクリエーション(ゲーム等)のネタ探し
22	広地域の割には、会場が狭いので参加人数を増やすのが難しい点と和室なので運動が限られる点
23	若いサポーターの方達の足手まといに成らない様に続けていかれるのかな？ですね。
24	専門的なことを良く知らないままサポーターをしている
25	会員の方が楽しく行っているか。自分の説明(サポート)が判りやすいか。前に出る(担当する)とあがってしまう。
26	希望して講習会(運動、レク)が多い方が良いと思います
27	資料不足を感じます。いわゆるネタ切れと申しましょうか。
28	毎回同じものになっているので、自らの勉強も必要と感じます。
29	出席して下さる人たちに合った支援がしたいと思うし、楽しく次回を楽しみに来て下さる様にと心がけている
30	なかなかスムーズに出来ない
31	内容が少ないこと
32	何回やっても皆さんの前でやる事がつらいです
33	どのようなものを提供できるか、その運動はどんな効果があるかとか説明することが難しいと思うことがある
34	自分は一生懸命に頑張っているつもりですが、参加されている方はどのように感じているのか？気になる事もあります。
35	まだ自分の身になっていないので、伝える事が出来ていない
36	皆さんに教える事のむずかしさ
37	自分に自信がない(覚えられない)
38	自分がまだ不勉強なので
39	各種研修会に参加し、もっともっとたくさんの事を覚えていく以外にないと思っています。
40	場所代として有料になるから金銭的に助成があれば助かります。家庭健康課よりの働きかけで初めて参加して、具体的なグループができたので、3ヶ月に一度位アドバイスがあればやりがいがあると思います。最後まで見捨てないようにお願いします。
41	自分が参加者に対してゲームや体操等やってもらう数が少ない
42	自分の知識が本当に専門的知識と違ってないか？声かけの仕方(相手に対してやる気を出させるような傷つけないような)
43	サポーターがなかなか増えない。いつも同じようなことをしていいのかなと不安になる。
44	歩け歩けに参加したときやレクリエーションに参加したとき等には転ばないことや、怪我をしないように注意している。

45	教えてもらったものをやっている、だんだんネタがなくなってきた。
46	皆さんの前で(一人で)やるのが苦手です。
47	参加者が少なく、なかなかやりたがらない。
48	年齢に幅があり、適、不適、物足りないなど。
49	マンネリ化してしまう。
50	支援者の方がもう少し増えてくれればと思います。今年度は福祉委員のお手伝いがあり助かっております。参加される方も一人ひとり体調が違うので、無理しないよう座ったままのストレッチなので気を使います。
51	脳トレとか、歌とか声を出したり踊り風な体操考えたり、ゲーム等についてみんなが楽しく出席できるように心がけてゆきたい。
52	初めは大分戸惑い等ありましたが、この頃は自分自身の勉強にもなることですから脳トレやゲーム等色々なTVその他を参考にして皆さんと楽しくレクエーションをすることができるようになり、サポーターになってよかったと思っています。
53	活動の内容がマンネリ化しないよう講演会に参加したり、運動教室に行つて勉強したりしています。参加者の方々が楽しかったと思えるようになればと活動していきたいです。
54	60代～80代の参加者、足腰の弱い方、疲れやすい方もいれば、まだまだ元気な方もいる。強弱おまぜて運動を提供しているつもりだが、物足りない方、強すぎる方種々だと思う。調整が大変。
55	皆さんが楽しく参加できているかどうか不安です。
56	説明が分かりやすく、参加者にちゃんと伝えているかどうかと、不安に思うこともある。
57	まだまだ不安だらけです。
58	今のところ夢中になっているので特にありません。
59	会員の方に喜んでもらえるようなゲーム又は踊りなど、マンネリ化にならないように色々レパートリーを増やしたいと思っています(指の運動等に)。
60	サポーターになって日が浅いので先輩の手本の元、戸惑いながらの日々です。
61	参加者が体力的にもまちまちでどの辺りに焦点を置いたらよいか困っている。
62	経験不足のため、手探り状態でミスを連発している。
63	これからだと思っています。
64	会員さんにいかにわかりやすく理解していただけるように伝えるかということに加え、自分自身が理解、マスター出来ていない事もあり不安。
65	現在の段階ではありません。
66	高齢者が多いのでボランティアとしてどこまでの運動が良いかいつも不安はあります。座ることが不自由な人はパイプ椅子に腰掛けるが、その椅子の状態が不良であることが多い。
67	参加者の健康状態が気になります。これまでありませんでしたが参加者の方が、もし倒れたりした場合に適切に手助けしたり、対応したりできるか不安になります。
68	まだ経験が浅い。自信がありません。
69	サポーターの数が少ない。自分の年齢だと利用者側かな?と思っています。
70	現在のグループは楽しい。
71	参加している一人一人の状態が違う事に対する状況の正しい判断が難しい。
72	場所が狭くなってきた。サポーターの人数が足りない。
73	サポーターが支援している内容に参加者がどのように思っているのかを知りたい(現在アンケート調査中)。 4人だけのサポーターで今後、継続することに不安である。
74	自分も研修に参加して少ない回数でサポーターになったので、まだ不安がある。自分として運動の難易度をあげるより、基礎体力をつけてもらうよう毎日の生活に運動を取り入れてほしいと思っていますが。
75	参加者はもちろん、サポーターも含めて体力・支援・提供する側の力量にもバラつきがあるが、サポーター全員が集まってスキルアップするための時間がとれない。アドバイスの仕方が難しい。
76	場合によっては、立ってするゲームや運動もと思うが個人差があつて難しい。
77	運動の説明と併行して自分自身も身体を動かす時になんとなくうまくいかないことがあります。
78	次回何をするか、どうしたら皆様と楽しくできるか研究しています。
79	ゲームの内容がワンパターンになりがちなのでもっと勉強したい。
80	まだ始まったばかりなので、手探り状態。サポーター講座の冊子を見ている。
81	血圧やどのような病気を持っているかわからないので、自己管理にまかせてよいのか?病気(血圧など)についての体操はどのようにしたらよいのか?など

82	技術が未熟のため、伝え方もたどたどしくなる。会員の方に不安を与えないようにするための方法などを知りたいと思います。
83	新しいアイスブレイク、レクリエーションを知りたい。

## 5 自主グループの運営に関する質問です。

### (3) 今後、この会をこのようにしたいという夢や希望がありますか。(あるの場合)

	具体的内容
1	会を通して全会員が交流の場・地区の方々との話し相手が多いので少数の方、個人が参加して多くの方と話したり運動相手になる様に
2	高齢者の参加を増やしたい
3	他の人にも声かけをして参加してもらいたい。とても楽しい会なので明るくなる
4	参加してまもないので、そこまでの事は考えていません
5	参加者に喜んできてもらえる会でありたいと思う
6	筋力アップで皆で楽しく日々生活したい
7	15.50分で終わるので30分でも次回の遊び(ゲーム)を教えてほしい
8	もっと多くの会場にて多くの方々と
9	参加者が楽しんでいつまでも元気に参加してくれること
10	多くの方が身体を動かすことを継続していただけるよう、またその気持ちを持続してもらえよう、その会も続けていけたらと思います
11	近所の方なのですが、家の中にいる事が多く腰が痛いとの事で参加を誘ったのです。参加し今ではすごく体の調子が良いとの事、感謝されました
12	長く続けたいと思っているが、自分達も高齢者になってくるので後継者不足で悩んでいます
13	筋トレの習得
14	会員が継続さらには増えていくような魅力のある会になるよう内容の充実
15	後期高齢者で運動不足との話を聞き誘いました
16	実技の自信を深めたい
17	毎回どうするか考えずにA,B,Cパターン位に計画的にできれば良いと思います
18	老人会の文化祭のときコミセンの舞台上で会員の元気な姿を(例えばおトク体操など)ご家族に披露したい
19	会員の方全員がサポーターとなり教えたり教えられたりしながら運営できたらなあと思います。会員の方がひとりでも今の健康が維持できたら幸いです。
20	笑いの絶えない楽しい会にしたい
21	いつも笑顔のある会にしたい
22	この会が長く続いてほしい
23	内容を充実させて参加者を増やしたい・月2回開催したい
24	第1に継続していきたい。それには笑いある、明るくホットするクラブ、今日は楽しかったと言葉のあるクラブにと思う。皆さんののしみに来られる様に
25	ずっと続けていけるよう更なる工夫と健康づくりに務めていきたい
26	発足して3年目に入り、すべてに落ち着きを感じられる様な気がします。会員さん達の行動にも
27	元気な高齢者が多くなるといいと思う
28	高齢者の集いの場がない地域なのでこの会をとおして展開できればいいと思う。地域の個人の力の資源を生かせる活動に結び付けたい(低額でできるもの)
29	大きなことはできないと思うので会員、サポーター共に楽しく健康づくりを続けられる会(継続の力)
30	会員ひとり一人の健康寿命が伸びることを願ってます
31	会員の方が元気な笑顔で喜んで参加して下さること
32	参加している会員さんが声をかけて知り合いを連れてきてくれる。とてもうれしいことです。会場がもっと広いといいなとか、2グループに分ければいいのかなとか悩みます。
33	実感しているのでぜひもっと、会員を増やしたい。
34	「今日は楽しかった」と言って帰られる雰囲気作り
35	今の状態を保てることで充分と思います
36	運動しながら心の健康にもなる様な雰囲気作りをしたいと思う
37	地域の方々の参加を広げ、たくさんの方々と一緒に行えるとうれしく考え、自分の町内会の方々の参加

	を増やして行きたい。
38	参加者が多く楽しい教室でいつまでも継続して行きたい
39	皆さんで健康で楽しく元気で過ごせること。介護保険のお世話にならないようにしたい
40	地域の中で介護予防運動で明るい笑顔で参加し楽しい家庭が出来ればと
41	参加者が多くなること
42	この自主グループは受付・事務・運動・企画(ピアノ合唱、ゲーム)とそれぞれの係の人が責任を持ってやっていて、とてもバランスのとれたグループだと思っています。サポートの人達が心一つにやっています。
43	グループの方々とは協力し持続していけるように、そして一人でも多くの方が参加し、笑顔あふれる会にしていきたいです。
44	皆様楽しんでよい雰囲気になっているのでとても健康的な会になって頼もしい限りです。
45	会に来ていただいている方全員が体調を崩さないように、転倒しないように、皆が喜んでくださる会にできたら良いと思います。
46	現状でうまくいっていると思う
47	参加者とサポーターの立場ではなく、それぞれの得意分野がある人たちの発表(?)の場であったり、教えていただく場となるといいと思います。みんなで作り上げる会であると良いと思います。
48	男性の利用者さんと呼びかけたい
49	男性参加者希望
50	楽しい会なので長続きするようにできる事があったら協力したいと思っています。
51	もう少し参加者を増やしたい。できれば70歳前の人でサポーターをやってくれる人を2,3人募集中です。
52	もっと人数を増やし、とにかく笑いのあるサロンにしてゆきたい。声を出し楽しく参加してよかったという声が多くなることを願っている。
53	一人でいる人を参加させたい。そして笑顔を見てみたい。
54	一人でも多くの人に参加できるようにと思っています。
55	参加者を増やしたい。
56	参加者人数を増やしたい。
57	もう少し集まっていることを望む。
58	多くの人に来てもらいたい。
59	一年過ぎた頃から参加者側が声がけをしてくれて、仲間たちを誘って下さっていること。ずっと長く続けてほしいと願っている。
60	いつも同じ顔ぶれなので一人暮らしで寂しい思いをしている方にも声かけして地域のつながりを今まで以上に出来ればよいと思う。
61	他の会に参加して色々取り入れ、勉強したいと思っています。
62	希望として楽しい会になる様私たちサポーターだけでなく外部からの応援もあって(例えば交通安全指導について)実施していただき楽しく学びました。皆さんと勉強するのも良いと思います。
63	今の活動の中でも笑いあり、涙ありで十分楽しんでいます(場所を変えて活動出来たらいいなあと思うことも、他の会と交流もありで)。
64	継続して行って、地域になくはない会になっていければと思います。
65	自分も一緒に成長させていきたい。
66	この会に参加すれば、生活にも健康にもハリが出てくるようになったと参加者が思ってくれるような会になればいいと思います。
70	参加者の皆様になるべく健康であってほしいので色々工夫したいと思う。これに当たっては指導がほしい。
71	もっと多くの人を誘って色々な話をしてみたい。
72	もう少し会員が多くなればいいと思います。
73	まだ活動して3回目なので人数(参加者)が少ないため、もう少し増やしていきたいと思っています。
74	もう少しサポーターや参加者を増やしたい。
75	もう少し仲間が増えたらよいと願います。
76	レクダンスなどリズムに合わせて健康づくり、とにかく笑い声をたくさん聞きたい。
77	サポーター人数が少ないので、一人でも二人でも増えたらいいなと思います。
78	参加者はこれから心身ともに元気で暮らしていけるよう私自身、そしてサポーターの人たちとともに計画を立て無理なく毎日を元気で楽しく過ごせるよう勤めていきたいです。
79	・サポーター間の報連相の徹底により、スムーズな会の運営。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サポーター自身の自己研さん向上でマンネリ化を脱皮。</li> <li>・飽きの来ないプログラムの作成。・全員参加型の行事(歌、フォークダンス)。</li> <li>・健康に関する講演会(勉強会)</li> </ul>
80	皆さんに喜んで貰えるようにユーモアを入れて楽しくしたいと思います。
81	サポーター間で意思疎通が出来ていないと感じることがあります。回を重ねることによって、それが少なくなっていると思いますが、思っていること、意見をはっきり言ってスムーズな会の運営が出来るようになりたいと思っています。
82	参加者の方々はいつも楽しみにしていると言って下さり、友達を連れてくるようになったので、徐々に人数も増えている。皆元気で長く続けられたら良いと思います。
83	会の運営についてサポーターの話し合いや企画についてもっと話し合いの場を作っていきたいと思っています。
84	自分の体力が低下していると感じるので普段少ない椅子でやる方々を多くしていきたいと思っている。
85	会員間での持続に力を入れて今後は会員の気持ちを思いつつ、指導やサポートをしていきたいと思っています。
86	会員の増加を図りたい。
87	町内会での運動体系の構築
88	ゲームなどいろいろな事
89	参加することによりお友達が出来て、楽しく健康管理が出来るような会
90	会員を募集すれば、まだまだ参加したいと思っている人はいると思うので、できるだけ多くの人に参加してもらいたい。
91	参加者と共に季節毎の行事を計画してもっとコミュニケーションを図りたいという思いがあるか？4人だけでは体力的・時間的に限界があるようにも思っている。
92	今の健康な状態を少しでも長く維持していけるようなお手伝いをしていきたい。
93	当会は個人レベルで運営を行っているが地域内での広報不足と人的制約があり、会員増に対するサポーターを広く募ってグループの拡大が望ましいと思う。
94	サポーターのスキルアップ(運動能力、知識、参加者へのサポート等)
95	地域の方が一人でも多く参加してもらえるような、筋力をつけながら元気で楽しいコミュニティの場になればいいなと思います。
96	サポーターがもっと多くの人々の参加となればよいのですが、ただ今サポーターがいろいろな意味ですてきな人々の集まりのように思えるので、この雰囲気長く続けられるような、理解のある方が出てくることを望んでいます(例・家に閉じこもっている人々の参加と呼びかけ)。
97	毎日テレビだけを楽しみにしている方に会に参加して、皆さんとお話が出来ようにしたい。そして体で楽しみを覚え、味わえる事を学んでほしいと思います。
98	参加者が毎回楽しく、開催が待ち遠しく感じられるような内容にしていきたい。
99	他の会の地域の会で、おとく体操や軽運動、ストレッチをしていく。自分自身に対しても元気をもらう。
100	中身をもっと充実したい。メニューをもっと増やしたい。サポーターとして間違いのないようしっかり覚えたい。
101	地域の健康づくりに役立てたい。
102	とにかく長く続けたい。健康でいろいろな所に歩いて遊びに行きたい。
103	お茶のみよりは、より健康的でなおかつ楽しい時間が過ごせ、友達を増やし、色々な知識を広められる場所の提供につとめてゆきたい。
104	楽しい集まりにしてゆきたい。

### 【会員へのアンケート】

5(1) 今後の自主グループ活動に対する要望や希望がありますか ある場合の内容  
(記載のあるところのみ)

	その他の具体的内容
1	包括センターの講師の指導をもう少し増やしてほしいと思います。
2	季節の良い時、時々外で行う事が出来ればよいと思います。
3	健康を第1にという気持ちで取組んでゆきたいと思っています。
4	簡単な運動があれば良いと思います。

5	週1回あれば充分です(今のところは)。
6	外に出て皆さんでハイキングなども良いかと思います。
7	もっと体力をつけたい為に少しでも長く続けてゆきたいと思っています。
8	・楽しみのゲームが含まれば良い。 ・運動の目標の説明があれば良い。
9	楽しいので月に3回あってもいいなと思えます。
10	現在月2回ですが週1回位あれば理想的！でも先生のほうがそれ以上に大変だ！私の体調に有っていると。まさに高齢者向け。他の体操にも参加していたがハードなので、付いて行けない事もあり休会した。
11	自分でなかなか毎日する事がないのもう1回位活動日を増やしてほしいと思えます。
12	楽しく運動ができ心身ともに明るくなりました。要望としてはサポーターさん達ももっと自信を持って指導して欲しいと思えます。
13	勤務やその他の事で今の所少々決めかねています。
14	担当関係者に感謝しています。
15	1人でも参加者が増えるようにさらなるPRが必要です。
16	若い方なら別ですが、年齢が行った方は性格的に孤立している方が多い様に思えますし、その所を私達では無理な点があります。実際に体操位はと思う方々が結構います。
17	1. 昨年、包括支援センターの方から貴重なお話を聞くことが出来勉強になりました。今後もそのような機会を希望します。 2. 運動、歌、ゲーム等楽しく展開して下さり感謝しています。少人数家族の友が多いので、言葉や会話がもっと広がるように言葉遊びの充実もお願いします(*しりとりゲーム あのとつものさがし 早口ことば アイウエオ etc)。
18	体操の後にあるお楽しみ会を増やしても良いと思えます。会費はいくらか出してもかまいません。
19	月2回では少ないと思えます。
20	カラオケが好きなので皆さんで歌ってもらいたい。
21	今後も楽しく続けていきたいと思っております。
22	現状のままだと参加しやすいと思えます(回数とかの面で)。
23	病は気からと言われるが、グループは「心の健康の最良の薬」でもある。明るく楽しい当教室について、受講者が多くなり会場が狭くなるので、行政側において会場確保を考えてもらいたい。 参加者が増えるのは、サポーターが明るいからと思われる。
24	体の方は現在ははっきりした変化は感じられませんが、2時間の内容が変化に富んで満足しています。違うことに取り組むのが大変楽しみです。
25	とても良い活動なのでもう1回位増えたら良いと思えます。
26	軽い運動と頭の体操ができるのでこのままで良いかなと思えます。
27	お互いに声がけし、とにかく体に留意し生き生きとやってゆきたい。
28	もっと参加者の方が多くなることを願っています。
29	月に2回位あってもいいのかなと思えます。
30	回数が増えても良い。
31	楽しいです。
32	男性が多く参加されることを希望しています。
33	現在仕事を持っているので活動は出来ませんが、出来る限り参加して地域の皆様と一緒に何かの形で役に立ちたいと思えます。
34	自主グループの継続をお願いします。
35	月に一度のほっとサロンは趣向を凝らされていてとても楽しみです。これ以上希望要望等はありませんが顔なじみになれば町内の方ゆえすぐ親しく楽しまれることと思えます。未永く続けていただくことよろしくをお願いします。
36	月に2回ほどあればと思いますがお世話していただく方も大変だと思えますのでこれでよろしいと思えます。何時も楽しみにしております。
37	月に2回位にして欲しいです。
38	週2回をのぞみます(可能な限り)。
39	脳トレ、レクゲームよりリズム体操(歌と芸)に時間を取り入れたほうが良いと思えます。
40	町内老人会を楽しく利用しています。
41	指導員の支え方が自然な動きから運動に入ってくださるのですぐに溶け込むことが出来ました。

42	もうちょっと広い部屋でできると仲間が増えていいのですが。
43	毎回同じ方と同席する時が多いので、時折別の方とお話したいと思うことがあります。
44	家の中で過ごしている方がいらっしゃると思います。アピールして多くの人に参加してほしいと思います。
45	終わりの皆さんとのお話が楽しみです。
46	まだわからない。
47	声を出す事ができるものを一つ入れてもらえれば、1曲近く歌えるのではないかと思います。
48	月2回では少ない、毎週せめて1回ならば効果も判然するのではないか。
49	毎回楽しく参加しております。長く参加し続けられたらいいと思います。
50	誰にでもできる運動なのでとてもやさしく、気持ちよく体を動かせるので大変楽しいです。できれば曲をかけるともっといいと思います。
51	せっかくの教室で効果の出ている人が多いので、もっと参加人数が増えることを希望しています。
52	集まったときに皆で話し合っ活動しています。
53	多くの人に利用してもらうためにもっとPRしてほしいです。
54	特技や趣味を持っている方がいれば、年に1回発表する機会があってもいいと思います。
55	活動頻度を週1回にしてほしい。サポーターが大変なので自主トレーニングの週と交互にしたら良いだろう。
56	だんだんきつくなるが、ちょっとだけにとどめてもいい。
57	楽しいリズムに乗って体を動かしたいと思います。
58	両肩もみなどをやってください(できることなら)。
59	時々介護保険、施設の現状など身近な情報も聞きたいと思います。

#### 【地域包括支援センターへのアンケート】

##### 5(2) ケア構築事業を実施した成果として感じていることがあれば自由にご記載ください。

1	自主グループが立ち上がった地域においてはサポーターを中心に介護予防に対する意識が芽生え、介護予防が必要な方が自宅近くで継続して運動等に取り組めるようになった。
2	地域のサークルやシニアクラブの活動を知ることができ良かった。また改めて活動できる会場が少ないことを知ることができた。構築事業を通じて改めて新事業を行うことの難しさを痛感した。包括の役割が見えにくかった。また行政で行っている地区診断の情報を頂きたかった。
3	地域の中に介護予防の必要性が高まっていると感じた。またマンパワーとして期待できる方々が多く存在していることを知ることができた。自主グループの中で「振り込め詐欺」や「虐待について」などの出前講座を実施し権利擁護について啓蒙を行うことができた。
4	高齢者の多い地域であるが参加者の介護予防への意識の高まりを感じる。
5	地域の社会資源が増えた。
6	地域活動や住民力・既存のネットワークや地域の悩み等が少しずつかわってきた。これからの働きかけで動きも変わることもある。既存のネットワークに地域包括支援センターを加えて頂くという姿勢で取り組むことが大切だと感じる。
7	介護予防に対する意識が向上。自主グループやサポーターを育成したが継続の難しさを感じている。
8	特定高齢者受け皿の社会資源になっている。参加者の健康づくりの意識が向上し、生活に張りが生まれた様子が伺える。(女性陣がとてもおしゃれになった)
9	この事業を通して地域住民にセンターを知ってもらうよい機会となった。また、地域の特性について発見や確認ができ、関わり方もまた少し深く知る機会ができた。
10	自主グループ参加者が杖を使用しなくなるなどの身体機能向上が見られる。参加者、サポーター双方にとって介護予防に対する意欲、意識向上へつながり、自ら介護予防の機会へ出かけたり、情報を収集したりと自主性を持った活動が多く見られる。地域包括としても、自主グループを社会資源の1つとして有効に活用できている。特にサポーターから、地域住民に関する相談を受けることがある。
11	町内会、民生委員、地域住民等とのネットワークをさらに広げることと深めることができた。また、包括の仕事の内容も皆さんに伝えることができた。地域の実情を把握することができた。複数のグループが立ち上がり、継続的な支援については不安が多く、引き続き行政のバックアップをお願いしたいと思う。
12	地域包括支援センターが周知されるようになってきた。地域の実態把握が進んだ。どのような団体があるのかどうい活動しているのかわかった。コミュニティ・センターと顔見知りになることができた。
13	自主グループを通じて地域の力、住民の力を感じる。集団、グループでの力を各地域にもっと分散できればもっと良いと思う。今後の課題、サポーターの育成含み検討。

14	包括と地域の連携がとれ、高齢者の相談が増え、気軽に相談できるような体制作りができたと思います。
15	サポーター養成講座の開催に向けて地域の中で積極的に活動に取り組んでいる方への働きかけができ、地域包括支援センターの役割の認識を持っていただくきっかけになった。
16	自主グループ及びサロン活動が地域資源として構築できたと感じている。地域関係者の方々との関係がより一層密になったと感じている。自主グループ及びサロン活動のスタッフ・サポーターの方々へは活動の内容のプログラム構成、進行等の習得により、活動時にスムーズに行うことができるようになり、また、自信にもつながったと感じている。
17	生活の中に運動を取り入れていくことの必要性を(事業を通し、健康状態の改善が見られた方も複数あり)感じた。また、包括として知名度の低い時期から構築ケア事業を通し、地域住民との関わり、関係団体の連携が図れるようになり、包括として今後どのように活動を展開したらよいのか考えるきっかけ作りができた。
18	一般参加者と顔の見える関係になり、地域での講演依頼・相談が増えました。
19	包括 2 年目であったため、地域でのリーダーさんがよくわからず、人選などに苦労しました。ただ、介護予防という言葉はケア構想をきっかけにすごく広まったと感じています。
20	包括の周知や人材発掘などでの効果が得られた他、形として目に見えるグループ化への支援の中で、地域からの信頼感は多少向上したものと感じている。また、一つの側面ではあるものの、包括の役割を知ってもらうことが出来た。
21	包括支援センターについて、より多くの人に周知でき、老人会や町内会ともつながりを作れた地域がある。
22	・大きく2地区に分かれているが、各2ヶ所づつ4グループが活動を開始し、地域にまんべんなく自主グループが立ち上がった。 ・サポーターが包括支援センターの他の事業(研修や教室)等に参加してくれるようになった。
23	企画書作成時は主旨・事情をどのように進めるか?等々迷う事が多くあったが、初年度に行なった事、コミセンでの教室を開催出来た事は、平成 18 年度から包括として活動している歴史の浅い法人が、地域に認めていただくよい機会でした。
24	人に教えられてやるだけでなく、自分たちが伝えていく楽しさをサポーターの方々を感じていただく事ができた。その事によって、介護予防の重要性や運動の楽しさを住民・自らの力で地域に広げていく足がかりになったと思われる。
25	当活動でも地域の介護予防普及啓発として、介護予防教室を開催しているが、なかなか参加者が集まらないという現状があります。それがサポーターさんが中心となって自主グループの参加者を集めたところ50名近くの参加者が集まり、大変驚きました。近所の人、友人、知人など身近な人たちから声をかけられたり、実際に運動し効果が出ている姿を見たりすることで、介護予防の意欲につながっていくことがよくわかりました。
26	サポーター自身が自分たちの健康づくりの為に又、将来的にサポーターが通いたいという思いで活動しているということがわかり、介護予防の活動の場の重要性を感じた。
27	連合町内会長と連合体としての民事協の会長業務が長年続いている関係で団体としての働きかけが混同されやすく、又トップの認識で判断されてしまうため窓口が狭いと感じている。
28	サロン活動(既存)に持ち帰ってもらおうと考えていたが、養成講座が始まり「事業にのせよう」とこちらがしたことで、それ以前のサロン包括のかかわりの形が続けられなくなり、結果としてサロン活動者を混乱させてしまった(以前は年に数回講師依頼があったのに、事業開始後は1回も呼ばれなくなった地区がある。)
29	・地域の活動に理解を示してくれていた方が更に協力してくれるようになった。 ・介入が難しい地区もあり、課題を再認識することができた。
30	事業を実施した18年度は包括支援センターの存在が浸透しておらず、様々なことが困難だったが、この事業を実施したことでその後の活動がしやすくなった。
31	・事業を契機に包括と、地区組織との相互理解ができつつある ・表面からは見えなかった地域事情が少しずつ見えてきた。 ・事業を通し多くの人材を把握することができた。
32	担当圏域の見直しにより今後は関わらないが、この先の自主グループの動向により事業の成果があったかどうかはわからないか。
33	参加者が口コミが増えてくると地域に必要とされているのだと実感した。

34	<p>・こちらで思っていたよりも、サポーターの方々の地域の高齢者に対する介護予防についての強い熱意であったり、お互いに「支え合う」という意気込みの強さが大きいことが改めて分かった。また、参加者についても地域性により交通の便が悪くても何とか会場まで足を運んで熱心に参加されるなど、介護予防の意識が強いことが分かった。</p> <p>・包括側でも地域住民、地域関係者とのこれまで以上に繋がりが出来、大きな収穫を得ることができた。</p>
35	<p>H18年当時は「地域診断」という考え方がわからず、地域性を考慮せずに取り組んでしまい、関係をうまく築くことができなかった。もう少し地域包括支援センターについて理解して頂いた上で事業を実施していたら結果は違っていたかと思います。</p>
36	<p>・地域とつながるよいきっかけとなった。</p> <p>・事業者がエリア内であったため、会の終了後も継続的に地域の介護予防を支援できている。</p> <p>・自主グループが徐々に軌道に乗ってきており、良かったと感じる。</p>

### 5(3) ケア構築事業を実施した結果、地域にどのような効果を感じているか

1	<p>これまで比較的相談等の少なかった地域で自主グループが立上りサポーターを通じて日常業務の上でも地域に入りやすくなった。相談なども気軽に頂くことが増えた。</p>
2	<p>参加者には運動の動機づけとなった。また介護予防運動についての関心がある方が多くいることも知ることができた。何をもちて効果とするか質問が難しい。</p>
3	<p>運動による身体機能の維持向上だけでなく歌やゲームなど楽しむ時間をもちながら近所の方々との交流の場ができ、ひきこもり予防にもなり心も健康になっていると感じた。</p>
4	<p>サポーターさんに民生委員が多く、またお若いこともあり参加者の生活の変化に気づいて頂き、見守りや相談のできる体制につながっていると感じる。</p>
5	<p>地域のチームリーダーへの関わり方や働きかけだけを重視するのではなく地域の特性を把握しつつ取り組んでいると各組織内での人間関係や組織同士の関係での悩みを持つ方の多さが分かった。リーダーや核となる方への取り組み方や関わり方が、地域を動かすきっかけになるという効果もあるようだ。</p>
6	<p>介護予防に対する意識が向上</p>
7	<p>介護予防の活動の受け皿を作ることができた。元気応援教室終了者や健康相談でかわりある高齢者を自主グループにつなげることができている。地域の既存資源の他に新たな支援者や参加者と会うことができた。</p>
8	<p>参加者同士が安否確認や健康状態を互いに気遣うようになった。</p>
9	<p>町内の関係など独特の地域性があったが、若い世代にはそれを解消したい思いもあることがわかり、この事業、そしてサークルの活動のなかで、地域の壁をとりはらっていけるようなきっかけが少しずつ見えてきています。まさに「住民が住民の力で地域の課題を解決し、住みやすい場にして行こう」という動きが出てきているのでは・・・と感じてきています。</p>
10	<p>結果として地域の活性化につながった。地域住民間、地域包括と住民など、交流の機会が多くとれ関係が深まった。</p>
11	<p>サポーターの多くが広く介護予防の視点をもっており、介護予防教室に参加してくれる。そしてサークルに戻ったときに学んだことを参加者に広めてくれるためより多くの地域住民に介護予防の取り組みを積極的にされるようになった。地域のネットワークがふかまった。たとえば災害時の協力体制や要援護の把握などサポーターを通じてより確かなものになってきたと感じる。</p>
12	<p>地区が活気づいてきた。同じ町内会のなかで顔見知りが増えた。</p>
13	<p>運動を継続的に行うようになり、外を歩くことに自信が持てたり、体調が良くなったとの報告を受けました。</p>
14	<p>自主グループの立ち上げまでは至らなかったものの、研修を受けた方々は地域で様々な集会を行っている人々であり、ちょっと体を動かしたりするような意識ができている。</p>
15	<p>自主グループ及びサロン活動者のスタッフ・サポーター同志の交流が図れたと感じている。地域住民間の見守り・声がけなどお互いに気にかける機会になったと感じている。自分の健康、地域の活力は地域みんなの力で作るという意識付けになったと感じている。医療費・介護費などの減少が数字的に費用対効果として表われ、地域住民の方々へ伝えることができればより一層事業としての成果、効果が地域住民の方々にも実感されると感じる。</p>

16	参加者、サポーター問わず地域の中にまだまだ活躍できる人材が潜在しており、包括としても更に地域の方々との関係を築きながらいくつになっても生き生きと輝ける場の提供も行っていきたいと思う。
17	介護予防に対して身近に感じてもらえるようになった。
18	以前から体制の整った地域でしたが、地域の自助力が増した気がします。サポーターさん達も大変とは思われながら、介護予防を参加者へ広めていくことにやりがいを感じていらっしゃるようです。
19	グループ化はできなかったが、個人で高齢者支援をしている方や支援を意識してくださる方が増え、地域への貢献につながったと感じている。介護予防というキーワードが高齢者にインプットされた。年に1度は介護予防をキーワードに勉強会をしてくださるようになってほしい。
20	地域内にグループが出来たことで、住民同士の交流が増していると思われる。
21	サポーターが自主グループ参加者に対して、参加者というだけでなく、地域の虚弱な高齢者として支援していこうという意識になってきた。
22	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢者が地域で定期的集まり、活動できる場が増えた。</li> <li>・ サポーター研修後、サポーターとして活動していない方がいるが、研修に参加していただいたことで高齢者に関する知識を得ることができた。又、高齢者に対して関心を持っている方がいることができた。</li> <li>・ 地域への効果に関しては、期間が短いため不明。</li> </ul>
23	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で支援を必要とする人がいれば、まず包括への認識ができています。</li> <li>・ 包括の活動は介護保険のプラン作成だけではない事を十分理解していただいた。</li> </ul>
24	サポーターとなった方々が運動に大切さを知り、自分ができる範囲のことで周囲の人々に重要性や皆で取り組む楽しさを伝える事で、自らの行動に自信が持てるようになってきた。活動の楽しさから、周囲の方々にも参加を促す積極性が出てきている。
25	参加者の方から他の方へ介護予防の運動の効果が普及したように感じる。
26	専門職が地域向けの介護予防(健康づくり)の拠点として活動しているという認識が広がってきていると感じるがその割合がどの程度かについてはよくわからない。
27	自分が住む地域の高齢者を自分たちで支えていきたいという気持ちをサポーター間で共有できた。運動して参加者も意欲的になり一部の参加者が、サポーター養成講座を受講したいという気持ちにつながった。
28	グループの存在が、自分たちで健康づくりを行っていかうとする地域の力になっている。
29	初めはこの事業に否定的だった地区社協や地域の有力者から、今はサポーターの能力を認めてもらえるようになった。気遣い無く参加できる新しい居場所を作ることができた。
30	介護予防に取り組むことの重要性を今回の関係機関の担当者には理解が得られた。
31	他の地域が自主グループが立ち上がったとの情報を聞いて羨望の目で見ていたとの情報もあり介護予防について若干ながら浸透していると感じる。
32	新たに地域の社会資源が増え、少なからずも地域の活性化に繋がっていると思われる。自主グループが出来たことにより、ある意味ひとつのネットワークが形成されたと思える。
33	地域包括支援センターの周知ができていなければ、どの事業もうまくいかないという反省を踏まえ、他の事業を展開していった。
34	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域とつながるよいきっかけとなった。</li> <li>・ 事業者がエリア内であったため、会の終了後も継続的に地域の介護予防を支援できている。</li> <li>・ 自主グループが徐々に軌道に乗ってきており、良かったと感じる。</li> </ul>