

コロナ禍での日野市の 介護予防事業

2022年3月13日

第17回南多摩医療と介護と地域をつなぐ会フォーラム



「日野市」ってどんなところ

- ・ 人口は、187,171人（令和4年2月1日現在）
- ・ 自然が豊かなベッドタウン
- ・ 丘陵地帯がある
⇒ 高齢になってから外出が難しい。
買い物困難地域がある。
- ・ 大きな川が2つある（緑と清流のまち）
⇒ 水害の心配。防災で地域づくり



社会福祉協議会とは・・・

社会福祉協議会は、地域福祉を推進することを目的に社会福祉法に基づき設立された民間団体（社会福祉法人）です。

誰もが安心して健やかに暮らせるように、民生・児童委員をはじめとする地域の方々と密接につながり、行政や各種団体との連携を図り、地域福祉の要として福祉・ボランティア活動を行っています。

すなわち、**地域福祉の推進**を図ることを目的とする団体です。



1. ひの健幸貯筋体操の普及
体操に取り組みたい団体への
支援、フレイル予防リーダー
の養成等



2. 日野市介護予防活動団体の登録支援
Hi know! (ひのう) への掲載、
広報ひの・日社協だよりでの紹介

サロンでのひの筋体操

地区センターや集会所などを利用して、週に1回程度地域のみなさんが体操に励んでいます。



体操を継続して続けていけるよう定期的に訪問し、団体さんとの関係づくりにも努めています。



コロナがやってきた！



オンラインで何かできないだろうか・・・？

オンラインで体操をするために...

オンラインやスマホの使い方に関する講座を開催

受講後、参加できる講座を開催

そもそも、オンラインって何...?

「オンライン」とは、パソコン・スマホ・タブレット等がインターネットに繋がっている状態のこと。インターネットに繋ぐことで、講座を受けたり、動画を観たり、世界中の人と会話を楽しむことができます。

双方向の会話ができる
Zoom (ズーム)
LINE (ライン)
Skype (スカイプ)
Messenger (メッセージャー) など

動画を視聴する
YouTube など
(ユーチューブ)

お家にいながらお話しできるのよ！でも難しいんじゃない？
ご安心を！私たちがお手伝いします！

ご不明な点がある方はボランティアセンターまでお気軽にお問い合わせください！
お電話・お問合せ先
TEL = 042-582-2318
メール = hino-vc@hino-vc.org

初めの方でも大丈夫！
接続方法から丁寧に説明します！

必要な機材 (PC・スマホ)
パソコン (カメラ・マイク付)
タブレット
スマートフォン

必要環境
Wi-Fi
インターネット環境 (有線または無線)

使い方を教えるところ...
・遠くに住む家族や友人と気軽に話せる！
・家事や育児の合間に講座を受けられる！
・インターネットで飲み会や雑談会ができる！

オンラインで「おうち時間」を楽しもう！

今回はZoom (ズーム) 特集!

講座① オンライン(Zoom)おためし講座
(内容)
7月8日(水) 14:00~15:00 ①Zoomの使い方
7月16日(木) 14:00~15:00 ②知っていることと便利な裏ワザ
7月21日(火) 14:00~15:00 ③質疑応答
7月27日(月) 14:00~15:00 ④おしゃべりタイム
Zoomをはじめて使う人、使ったことはあるけれどまだ自信が低い人にオススメです！

講座② おうちで、ひの健康新体操♪
7/10~毎週金曜日(7/24は除く) 14:00~15:00
対象:市内在住の65歳以上で筋力向上を目指したい方
Zoomを介して参加する体操にチャレンジしてみませんか。自宅と家庭に寄りをつづけて、ゆっくりながらお話しを聞きます。無理なく、楽しくも参加できます。

講座③ コロナに負けない！メンタルヘルズ講座
7月28日(火) 14:00~15:00
講師:竹内真弓氏(多摩総合精神保健福祉センター-精神科)
内容:①ストレスって何? ②心のセルフケア ③コロナとこれからの生活に気を遣わない、感染が不安、コロナストレスとの付き合い方を学びます?

交流① サロン・いばしょ運営者 情報交換会
7月15日(水) 14:00~15:00
対象:日野市内外のサロン・居場所運営者
テーマ「これからのサロン・居場所のあり方」

交流② ボランティアおしゃべり広場
7月20日(月) 14:00~15:00
対象:日野市内外でボランティア活動を行っている方
テーマ「最近なにしてる??」

交流③ 親子で遊ぼう~Zoomを使ったおやこ時間~
7月22日(水) 10:30~11:00
対象:0歳~5歳の乳幼児と保護者
進行:東澤 雅富美氏(ひの社会福祉センター-子育てカフェを運営)

【お申し込み】日野市ボランティア・センターまで「メール」にて
①氏名 ②電話番号 ③希望する講座名 をお知らせください。
メール=hino-vc@hino-vc.org
④希望からZoomを使用してご参加ください。
【お申し込み先】日野市ボランティア・センター TEL=042-582-2318
【お問合せ】

出張型！スマホ講座のご案内

サロンや自治会などでシニアの方の集まる機会です「スマホ講座」を無料で出張講座を行います。希望される方(団体)は下記までお問い合わせください。

初心者向け スマホ講座	操作方法や文字入力、カメラ機能など基礎的な使い方を教えてほしい方向け ○想定人数：5~15人
テーマ型講座 (LINE・Zoomなど)	LINEやZoom、Paypayなどテーマを決めて講座を希望されている方向け ○想定人数：5~15人
個別相談会	講師とやりとりしながら個別で聞きたい方向け ○想定人数：3~5人

- 講師：株式会社アミュー・スマホお助け隊・日野市社会福祉協議会職員
- お断り：広報・会場等のご準備はお願いします。事前調整のうえ、日程を決定します。
- 複数回の実施を希望される方(団体)は、ご相談ください。

申込・問合せ 社会福祉法人日野市社会福祉協議会「地域支援係」TEL. 042-584-1294

オンラインでつながったのだから・・・

目次

プログラム	
・予防のお話（フレイルなど）	・・・10分
・口腔体操（早口言葉など）	・・・10分
・準備体操（ケガ予防）	・・・5分
・筋力運動（筋力アップ）	・・・25分
・整理体操（疲労回復）	・・・5分
・脳トレ/交流（お楽しみに!）	・・・20分

体操だけでなく、
コミュニケーション
を大切に

22/2/21 13時11分10秒

2

フレイルの勉強も、
大声を出して笑う
ことも大切

フレイル予防の5つ フレイル予防について
👍できる！ことを続けましょう

①運動・体操



③栄養バランス



⑤認知機能



②口腔体操



④社会参加

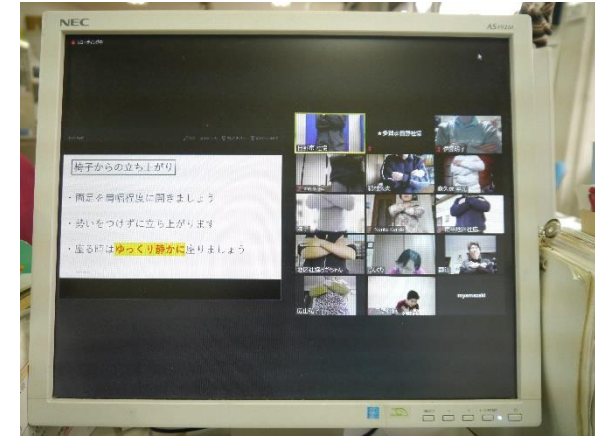


22/2/28 10時26分 3

ひの筋体操をオンラインで続けて

良かった点

- ・自宅から気軽に参加できる
- ・リピーターが多い
- ・出入りしやすい
- ・参加者の満足度が高い
- ・口腔体操など、恥ずかしがらずにできる



課題

- ・体操の様子がわかりづらい
- ・家庭によって環境が違う
- ・Zoomを使いこなせない

市民が求めていること

ひの筋活動団体が継続的に、
効果的な体操を続けていくために

- ・体操指導をしてほしい
- ・健康に関する専門的なお話をしてほしい
- ・今自分に必要なことを教えてほしい etc...

⇒リハビリ専門職や他の専門職との連携が必要。

⇒以前リハビリ専門職有志に登録してもらおう
仕組みは作ったが...

今後の取組み

地域で活躍する住民
（フレイル予防リーダー）の養成

フレイル予防に関する資料を作成
今後住民向けに冊子の作成



オンライン講習会・スマホ講習会の充実

助成金の充実

地域で元気に生活するために！

様々な専門職が地域に出向き、
高齢者がイキイキと暮らせるまちに！！



ご清聴ありがとうございました

