

# 事業報告書

団体名： かもおか遊友ネットワーク

1.メニュー名	申請メニューにチェック☑をしてください。 □スタート事業    ☑ステップアップ事業    □市民連携事業
2.事業名	高齢者と学生のエンパワーメントと社会参加促進事業
3.対象	事業の対象となった地域や地域住民を記入してください。
<p>亀岡市全体に声をかけながら、60歳以上の男女と学生が互いに学びあいながら、レクリエーション技術を高め、社会参加し、中間年代である子育て世代を巻き込んだイベントを継続開催する</p>	
4.期間	実施期間を記入してください。 ※対象期間は最大で令和4年4月1日～令和5年3月31日までです。
令和 4年 4月1日    ~    令和 5年 3月30日	
5.地域課題・事業目的	支援金申請書に記入した、地域課題・事業目的を改めて記入してください。
<p>厚労省の令和元(2019)年発表「国民健康・栄養の概要」の1日歩数平均値は男性で 6,793 歩、女性で 5,832 歩であり、この 10 年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少している。65 歳以上では男性 5,396 歩、女性 4,656 歩である。昨今のコロナの影響は高齢者の外出機会の減少をもたらした。これは即、体力低下につながる。そこで、かもおか遊友ネットワークでは 2020 年高齢者の外出促進 1000 人を目指し、成果として延べ 3000 人がイベントに参加した。自宅のできる体操プログラムを Youtube に公開し、イベントも例年通り開催する。地域のリーダーとなる人材不足と考え、サポーター養成講座を亀岡市と協働し、復活する。現在活動しているリーダーや地域貢献したい高齢者と学生のエンパワーメントと社会参加の機会を創出するという仕組みづくりを亀岡市内で展開し、人と組織に働きかける。かめまる体操∞アツハツハの普及活動にも多くの方に協力していただく中で、高齢者及び、若者世代を巻き込み、フレイル予防に繋げる。</p>	
6.実施内容	実施した内容を具体的に記入してください。 (実施日、場所、内容、講師名、参加者数、参加者の声、その他情報など)
<p>① 企画会議・企画準備会議・総会(17回…於:ガレリアかもおか2F 研修室・1F クラブ室) R4.4/5・4/12・5/7・5/17・6/14・7/12・9/13・11/3・11/8・11/13・12/13・R51/17・2/14・3/14,16,27,30 毎月1回、イベントのある時は臨時に会場を取り会議や準備に当たった。学生をもっと巻き込みたかったが、大学組織が新型コロナの蔓延防止危機管理委員会を設置し、頑なに学生の活動を制限する中、Zoom を使い、ハイブリッド会議によって、学生を活動に巻き込むことができた。</p> <p>② 第18回かもおか WAKUWAKU フェスティバル(R4.5/8…於:ガレリアかもおかコンベンションホール) 折り紙・クラフト(ととろをつくろう)・バルーンアート・こま回し・けん玉・音楽体操・ダンス・ラダーゲッター・バッコー・ストラックアウト・五目ピンポン・握力を測ろう、発展途上地域に翻訳絵本を贈る活動などの12のブースと本部企画みんなで動こう(かめまる体操、シニアとキッズの体操とダンス)、小さなハーブのミニ演奏会、パラバルーンで遊ぼうなど、みんなで『作って、遊んで、楽しむ』『遊びのお祭り』にく亀岡市障害児者を守る協議会、亀岡市レクリエーション研究会、NPO 法人共生ケアかもこの会、京都先端科学大学レクリエーション研究会、かもおか元気にし隊、NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト、かもおか体操祭実行委員会、フェニックスクリケットアカデミー京都、ローンボウルズクラブ京都、国際ソープチミスト亀岡、亀岡市老人クラブ連合会、DANCE team 亀蝶、サロン・アンダンテ、京都先端科学大学放送局&gt;14 団体が協力し、運営をした。オープニングはかもおか元気にし隊及び DANCE team 亀蝶、クロージングはサロン・アンダンテさんのミニハーブ演奏をお願いした。亀岡市レクリエーション研究会の中村正俊さんの指導で全員がパラバルーンで遊び、子どもたちが大喜びであった。</p>	

- ③ 第 35 回手作りワークショップ(R4.5/8…於:ガレリアかめおか2F 研修室)  
 1)アイスブレイキング 歌って楽しい時間作り(指導:杉本雅子さん)  
 2)仲間づくりのゲーム コミュニケーションゲーム(指導:中村正俊さん)  
 毎回好評で、熱心な受講生が集まっている。参加者はほぼ、地域活動の担い手であり、手作りワークショップは地域の担い手の情報交換の場としても役立ち、この研修には毎回参加しているという常連参加者も多い。今回はレク財の紹介と対象者に合わせたレク材(※レク材とはレク・ゲーム、レク・ダンス、レク・ソングなどの内容のこと)の伝え方や工夫について、学びを深める研修会であった。
- ④ 第 36 回手づくりワークショップ(R4.11/27…於:ガレリアかめおか2F 研修室)  
 「対象者を大切に笑顔とふれあい作りのレクリエーション活動」について参加者が共に学び合うワークショップを開催した。ワークショップのテーマは「米津流ホスピタリティ～自分をほめる(受容する)ことから始める」京都市レクリエーション協会より、現場での経験が豊かな米津由実子氏(レクリエーションコーディネーター)を招き、実施した。午前は自分を受容することから始め、ホスピタリティについて学んだ。午後からは、参加者が支援対象者別にホスピタリティのある指導実践を行い、意見交換した。午前・午後の1日をかけて、ホスピタリティについてじっくり学び直し、より対象者を大切にレクリエーション活動について、参加者が一緒に考え、学びを深めた。
- ⑤ レク楽習会(R4. 5/25、6/8・22、7/6、11/9・23、12/7・14…京都先端科学大学悠心館 Y 教室)  
 本会の中村正俊さんを大学の学外指導員として講師登録し、学生のエンパワーメントに努めた。大学のレクリエーション研究会の顧問に亀岡市に住んでいる他大学の学生も参加できるよう働きかけたが、危機管理委員会で認められないということで、計画が進まなかった。そこで、他大学の学生を巻き込むために携帯講習会でのサポーターを募ることに切り替えた。
- ⑥ 第 18 回サポーター講座(4 日間)(R4.3/2・3/3・3/9・3/16: 於:ガレリアかめおか2F 研修室・響ホール)  
 2 回実施したかったが、こちらで計画した日程で会場が取れなかったため、1 回の実施となった。今回の募集は新聞折り込みチラシをするという新たな試み、また、京都府・亀岡市の SNS を利用し、京都新聞にも記事を掲載いただいた。1 番の狙いはこれまでの高齢者のみを対象とせず、幅広い世代の参加者の確保であった。受付の方法も、今回はグーグルフォーム・郵送・メール・FAX で行い、直ぐに 30 名の枠が埋まった。しかし、響ホールが全日程で確保できず、ガレリアの研修室 2 つでは定員が 30 名しか取れなく、お断りする方もあった。20 代～70 代の参加者で、介護職の方、癌の治療中の方、両親を亡くされた方など、参加動機も色々であったが真剣に受講され、熱気があった。介護予防の活動への参加に対しては関心が高かった(アンケート参照)。
- ⑦ 携帯活用法講習会(9/5・9/19 台風のため中止・9/26: 於:ガレリアかめおか2F 研修室)  
 グループ学習の形式で開催した。募集の際に iPhone と android に分け募集したが、そもそも、そのことすらわからない方も多く、初日は iPhone の講習であったが、android の方もいたため、グループを 2 つに分けてのスタートとなった。最初にアイスブレイクをしたので、初対面の方でも直ぐに和気藹々となり、グループ学習は順調に進んだ。皆さんに、お互いにどのようなことが携帯でできるか、どのようなことをしたいかを話し合ってもらい、グループごとに発表。同じ課題を持つ方に集まっていただき、お互いにできることを伝え合う中、講師がグループを回って、難しいところを丁寧に教えていった。できることが増えたと喜ばれた。  
 2 回目は台風の直撃が心配され、警報は出ていなかったが、安全のため中止した。  
 3 回目も、1 回目同様、アンドロイドと 아이폰 が混在しており、グループ学習形式で行った。  
 2 回目に中止した回について、再募集をかける直前に講師がコロナとなり、サポーターとして声をかけていた京都先端科学大学以外の学生にも中止連絡をすることとなった。
- ⑧ 早朝健康あおぞら教室(毎週 1 回: 亀岡市運動公園体育館前)  
 4 月初回 AM7 時前から、40 名が亀岡市民体育館前に集い、早朝 7 時から 1 時間汗を流した。内容は音楽体操と筋トレ、ストレッチなどである。

目標は、10月23日の第15回記念京都体操祭兼第24回かめおか体操祭の演技発表参加すること。最終的には41名が体操祭に参加した。朝の体操に参加するメンバーの半分以上の方が、亀岡市内13会場で展開する元気アップ体操教室のリーダー・サブリーダーを担っている。また、参加者は積極的に、さまざまなイベントのサポーターとして活躍している。

亀岡市のゆるキャラである明智かめまるの体操を制作し10年を迎える。かめまる体操も認知度が高くなり、亀岡市内のイベントで、かめまる体操を実施してほしいと依頼されると、毎回10人程度が参加してくださるようになった。

早朝にもかかわらず、京都市内や南丹市からの参加者もあり、毎回40名が楽しく運動継続できている。コロナ禍の3年間会費はとらず、実施したところ、あおぞら体操教室ラインの登録者数は60名になっている。

#### ⑨ 第12回かめおか共生プロジェクト(R5.2/18、ガレリアかめおか響ホール)

『大災害時における障がいのある人の状況と支援者の活動』のテーマで開催した。10才から、70才まで、参加者68名で、イベントの終了後に実施するアンケートには48名から回答を得た。回収率は70.6%であった。アンケートに回答した96%の参加者が大変良かった・良かったと回答していた。参加者は、大阪、木津川市、長岡京市、南丹市、亀岡市に居住されている方々であった。有意義なイベントとなり、地域の協働を働きかけるきっかけとなったと感じる。以下に感想文の一部ではあるが紹介する。

#### 感想文

- 様々な人の思いに気付かされた。知ったことをどのように行動に移せばよいか、考える機会となった。
- テレビでしか知りませんでしたが震災の大変さがよくわかり、考えさせられ、良い勉強ができました。
- とてもいい映画を見せていただきました。考えさせられることが多く、もっと各地で上映して欲しいと思いました。
- とても感動しました。災害を通して、この問題を考えるのではなく、常に健常者目線ではなく、障がい者・高齢者の立場に立つのでなく、共に考え、次の世代に繋げていきたいと考えさせられました。
- とても良かった！ ○ 一番心に残る映画だった。○ 映画にあったようなことが色々あったのだと吃驚しました。しかし、みんなが話し合い解決して行かれ良かったです。○ 映画を見て、災害時・緊急時には何らかの支援のお手伝いができればと思った。個人情報保護法開示の件では、行政で統一することが大事ではないかと思った。○ 改めて当時のことを思い出しました。直接、関わったことはありませんでしたが、この映画を見て、涙が止まりませんでした。皆様が幸せになれますようにと祈る思いです！
- 災害が起きた時、障害者高齢者など困難を抱えた人、一人ひとりに連絡が取れる、ケアができる町づくりを日頃からシミュレーションして取り組んでいく必要を強く感じました。

#### ⑩ かめまる体操の普及(ボランティア・参加者)

さまざまなイベントの場において、ボランティアで参加する方を増やし、かめまる体操の普及を実施した。光秀まつり・かめおか WAKUWAKU フェスティバル・京都体操祭・竹下恵都子さん(享年50歳、R5年2月すい臓がんでご逝去:かめまる体操の制作者の一人である)を送る会・輝きフォーラムなどで声掛けし、100人以上の参加者が集まった。かめまる体操は朝の体操でも、時間を取って練習していただき、その成果で、かめまる体操のイベントに、毎回たくさんの方が協力してくださった。また、国際ソロプチミスト亀岡の月1回の例会でも体操の伝達講習をした。

#### ●スケジュール

実施日時	実施内容	場所・会場	参加対象・講師	延参加者数
R4.4~R5.3月	① 企画会議・企画準備会議(19回)	ガレリアかめおか研修室他	教員・社会人・学生	160名
R4.5月8日(日)	② 第18回かめおか WAKUWAKU フェスティバル	ガレリアかめおかコンベンションホール	市民・府民	155名
R4.5月8日(日)	③ 第35回手作りワークショップ	ガレリアかめおか研修室	市民・府民: 中村正俊・杉本雅子	15名
R4.11月27日(日)	④ 第36回手づくりワークショップ	ガレリアかめおか研修室	米津由実子	14名
R4.5/25、6/8・22、 7/6、11/9・23、12/7	⑤ レク楽習会(8回)	京都先端科学大学悠心館	学生・中村正俊	50名

・ 14				
R5.3/2.3.9.16	⑥ 第18回サポーター講座(4日間)	ギャラリーかめおか研修室	横山慶一・吉中康子	28名
R4.9/9,26	⑦ 携帯活用法講習会	ギャラリーかめおか研修室	吉村美枝・宮崎圭子	40名
R4年度毎水曜日	⑧ 早朝健康あおぞら教室(毎週1回)	亀岡市市民体育館前広場	原 篤樹	2000名
R5.2月18日(土)	⑨ 第12回かめおか共生プロジェクト	ギャラリーかめおか響ホール	吉中康子(51回)	68名
R4.4月～R5.3月	⑩ かめまる体操の普及(延べ25回)	市内施設	西村 直 かめまる体操 キャラバン隊	1265名 全事業 延合計 3,795名

7. 成果と課題  
事業の実施により、課題解決がどのように図られたのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、事業の効果や成果と課題を下記の①～③ごとに記入してください。

① 実施結果数値(6.で記入した事業の回数や参加者数などをまとめてご記入ください)

事業実施回数：10事業。延べ実施日数113日、延べ参加者数：3795人

企画会議や準備会議については、毎回Zoom参加と対面でのハイブリッド開催とし、遠方から通学する学生が自宅から参加できるように配慮した。コロナの蔓延防止措置が引き続いて実施される中、参加者数はなかなか伸びなかった。目標は延べ参加者数3,000人であったが、3,795人であった。広報では、SNSやチラシ配布で健闘した結果である。

サポーター講座は2回実施したかったが、予定した日程での会場確保ができなかったため、1回の実施に留まった。しかし定員30名のところ、30名以上の方から参加の要望があり、会場の広さの関係で、コロナ禍ということもあり、募集定員の30名に達した時点で、募集を打ち止めとした。当日になり2名がキャンセルされ、参加は28名であった。かめおかWAKUWAKUフェスティバルの一般市民サポーターは53名、学生サポーターは17名であった。

② 事業による変化・成果目標(課題解決にどのような効果があったのか)

3年間の新型コロナ禍での活動で、大学では多くのクラブが活動を停止され、廃部になったところも多かった。また、市民活動自体も消えてしまうところであったが、支援金を得て、さまざまな活動を継続できたおかげで、市民サポーターのやる気も高まり、次年度の活動に繋げることができたのは大きな成果である。具体的には、かめおかWAKUWAKUフェスティバルのサポーターは70名で、学生サポーターの確保が難しい中、20人が当日朝の設営から、撤収までをサポートした。かめまる体操∞アッハッハの普及も、お願いすれば、すぐに10人以上が手を挙げてくださる。癌を乗り越えて、3人が活動に再参加できるようになっている。

一番の成果は亀岡市のライン広報や、京都府の地域力メーリングなどで広く情報発信ができたことである。Facebookへの情報拡散のお願いもした。今後は京都府レクリエーション協会などへも広報のお願いをしていきたい。

③ 事業を実施しての課題

コロナ前は1日開催の事業であったものが2022年度もコロナの影響を考慮して、午前中のみの日開催として実施した。理由はコロナ禍というだけでなく、活動を1年間実施しなかったことで、運営するスタッフの経験不足が生じたことも大きい。また、運営側のスタッフの高齢化の問題もあり「1日開催のイベントが体力的にしんどくなった」という声も出始めている。そこで、若い世代の協力者を増やしていきたいと考えている。

特筆すべきは、大学組織の問題で、学生は大学から活動自粛を求められ、活動するためには、活動計画の詳細な事前報告義務、ワクチン接種義務、活動後も活動報告の提出義務があるなど、活動に対する山のような書類の提出が必要となった。学業とアルバイトで時間を割かれる学生には、3年のブランクは経験値が全く育っていない。参加する事業の詳細を把握して文章化し、さらにダブルキャンパスで対面したこともないクラブ員の把握をするなど、1つの活動をするにも手伝える学生数の把握や顧問の印鑑をもらうや、事業の内容を文章化し伝えるなど、かなり高いハードルであった。実質、時間がかかる書類提出を前に、学外活動を中止せざるを得ない結果となった。そこで、顧問の三宅基子教授が本会の中村正俊さんを学外指導員として大学に申請した。レクリエーションの達人である講師が大学に出向き、指導するという体制をとり、学生のエンパワーメントに繋げた。しかし、他大学学生との交流ができない状況であり、2023年こそ、亀岡を拠点にした学生交流の場、若者人材育成事業を提供していきたい。

今後はコロナもインフルエンザと同様の扱いとなるので、高齢者と学生のエンパワーメントを他の組織も巻き込みながら行っていきたい。

また、現在、ローンボウルズ京都の活動が亀岡市内で実施できず、折角日本チャンピオンの排出ができたのに、かめおかでの活動が停滞している。2022年度はかめおか遊友ネットワークに所属していることで、京都府レクリエーション協会の会長推薦をいただき、日本選手権のシングルスで優勝した小山潤さんが令和4年京都府スポーツ賞優秀賞を受賞できた。亀岡で、練習会を再開し、障害者や若者世代に体験していただきたい。また、ジュニアクリケット教室も再開したい。

8. 協働の効果	今年度の事業実施にあたって、他団体等と協働（協力）された事例がある場合は、その効果や今後の関わり方について、記入してください。
----------	-----------------------------------------------------------------

かめおか WAKUWAKU フェスティバルでは、本会の所属団体が協力して企画・運営するだけでなく、協力団体を募集した。本会所属のかめおか元気にし隊の高齢者のメンバーがオープニングで演技披露するだけでなく、協力団体である、京都先端科学大学放送局の学生が記録動画を制作、亀岡市老人クラブ連合会が輪投げのブース運営・国際ソロプチミスト亀岡が発展途上国に翻訳絵本を贈る活動のブースを運営、DANCE team 亀蝶の子どもたちがオープニングでダンスの披露・サロン・アンダンテはクロージングで演奏を披露と多くの組織の協力を得てイベントを盛り上げた。今後も、多くの組織と協働する形でイベントを開催したい。今回、かめおか共生プロジェクトでは元きょうされん理事長の西村直さんにご縁が繋がり、「星に語りて」の上映会と講演をしたが、参加者からは学び多き研修であったと好評であった。これらの繋がりも次年度にも活かしていきたい。

9. 今後の展開	事業の実施成果と課題を受けて、今後の事業展開をどのようにされるのか、申請時の事業計画書と対比させるかたちで、記入してください。
----------	-----------------------------------------------------------------

	実施内容	資金獲得方法（助成金・寄附金）
2年目	初年度と同様に10事業を実施し、さらに協力者の輪を広げる。常に、理事のエンパワーメントを図り、会員団	本会の収益事業参加者の増加 亀岡市の助成金 京都府の助成金

	体がその活動基盤を充実できるようにサポートする。若い世代にも拡大できる仕組みを創造し、システム化する。	その他新規助成金のリサーチ
3年目	2年目と同様に10事業の内容のバージョンアップをし、さらに協力団体や協力者の輪を広げる。常に、新規参加団体や個人のエンパワーメントを図り、会員団体がその活動基盤を充実できるようにサポートする。	本会の収益事業参加者の増加 亀岡市の助成金 京都府の助成金 その他新規助成金のリサーチ
10. SDGs への取組	SDGs（持続可能な開発目標）は「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。2030年までに達成すべき17のゴール（目標）と169のターゲット（具体的目標）から構成されています。 今回実施された事業によって取り組めたゴールの番号と内容をご記入ください。	
番号	取組の内容	
3.11.17	<p>3：全ての人に健康と福祉を・・・週1回（年間51回）の朝の体操、介護予防講座の開催で、市民リーダーの育成を実施。</p> <p>11：住み続けられる街づくりを・・・人が財産であるので、亀岡市に住む・働く・学ぶ人々のエンパワーメントのために研修会を実施</p> <p>17：パートナーシップで目標を達成しよう・・・できる限り、人・組織を巻き込むような働きかけを常に行いつつ、情報を発信していく。</p>	

※チラシや参加者への配布資料、事業実施写真など実施状況が分かる資料がある場合は添付してください。※記載内容が本様式に入りきらない場合は、適宜追加してください。



## 高齢者と学生のエンパワーメントと社会参加促進事業活動写真

第 18 回かめおか WAKUWAKU フェスティバル (R4.5.8)

学生のブース



第 35 回手作りワークショップ (R4.5.8)

第 36 回手づくりワークショップ (R4.11.27)



レク楽習会(月1回程度)



第18回サポーター講座(4日間：R4.3/2, 3/3, 3/9, 3/16)

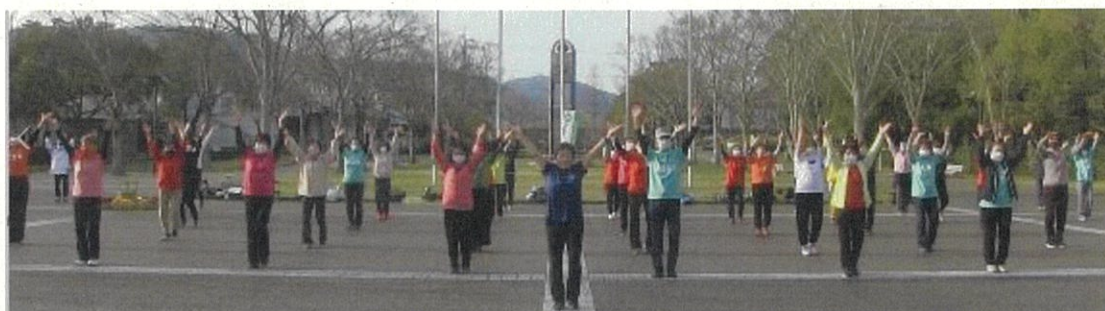




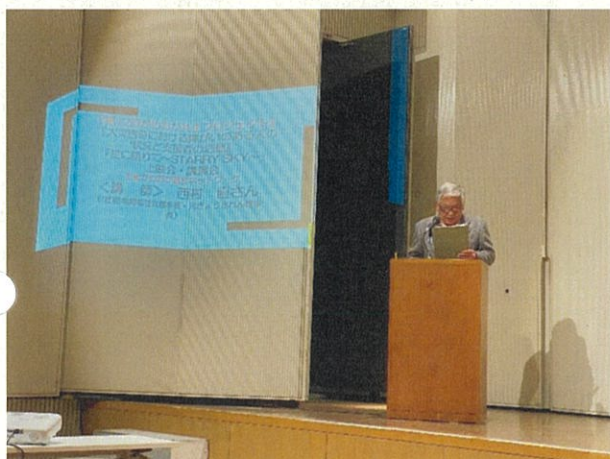
携帯活用法講習会 (R4. 9. 5&26)

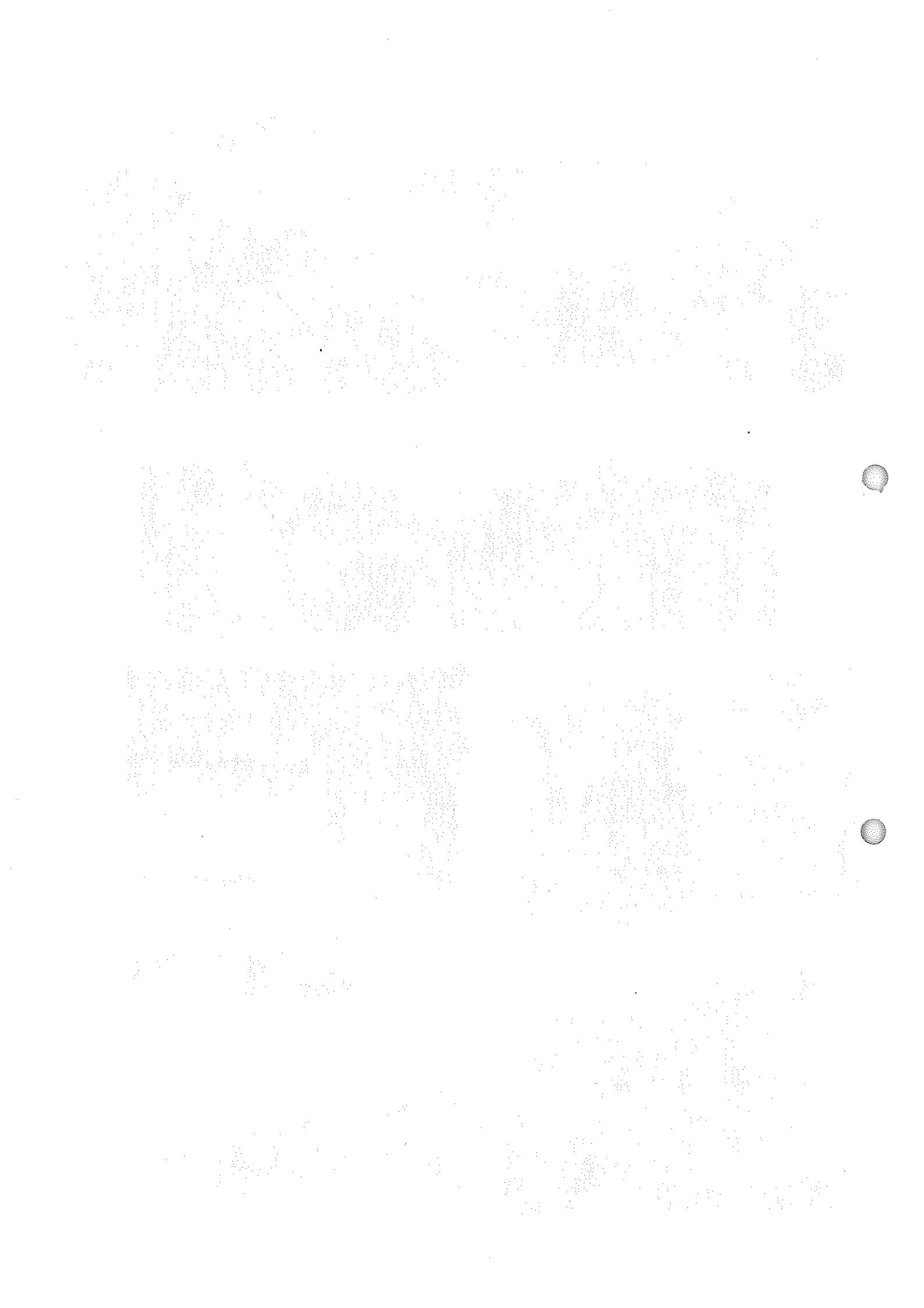


早朝健康あおぞら教室 (毎週 1 回) 毎週水曜日 AM7 時～8 時 (11 月～3 月は 8 時～9 時)



第 1 2 回かめおか共生プロジェクト (R5. 2. 18)





# 大人も子どもも 一緒に楽しめる 第18回 かめおか WAKUWAKU フェスティバル

2022年5月8日(日)  
午前9時20分～午後12時00分まで  
(受付:午前9時10分～)

会場:ガレリアかめおか  
コンベンションホール  
雨天決行!

**参加費無料!**

ご参加の方はマスク着用をお願いします。

レクリエーション活動や遊びを通じて  
子供から大人まですべての人が**楽しみと喜び**を共感し、いきいきとした生活を享受  
できるような「第18回かめおか WAKUWAKU フェスティバル」を開催します。  
遊びと学びの世代間交流で健康づくりと仲間作りをしてみませんか!?  
体を使った遊びや、昔遊びなど、お楽しみブースがいっぱいのイベントです!

## 遊びの広場ガレリアかめおか



折り紙・クラフト(ととろをつくろう)・バルーンアート・こま回し・けん玉・  
音楽体操・ダンス・ラダーゲッター・バックコー・ストラックアウト  
五目ピンポン・握力をはかろう...など! みんなで作って、遊んで、  
楽しもう!! 今日**は遊びのお祭りだよ!!**

- ※オープニングから、半日しっかり楽しめます。
- ※お水やお茶など飲料水をご持参ください。
- ※体を動かせる服装でご参加ください。
- ※ゴミは各自でお持ち帰りください。
- ※小さなお子様は保護者の付き添いをお願いします。
- ※参加の際は、検温、消毒など、新型コロナの感染拡大防止  
にご協力ください。体調の悪い方は参加ご遠慮ください。




主催:かめおか遊友ネットワーク

協力:京都先端科学大学・国際ソロプチミスト亀岡・亀岡市老人クラブ連合会  
DANCE team 亀蝶・サロン・アンダンテ

後援(申請中):亀岡市教育委員会・京都府レクリエーション協会・京都新聞・KBS 京都  
くかめおか遊友ネットワーク加盟団体>2022年4月現在10団体

亀岡市障害児者を守る協議会・亀岡市レクリエーション研究会・NPO 法人共生ケアかめっこの会  
高齢者あんしんサポートハウス「亀岡友愛園」・京都先端科学大学レクリエーション研究会  
かめおか元気にし隊・NPO 法人元気アップ AGE プロジェクト・かめおか体操祭実行委員会  
・フェニックスクリケットアカデミー京都・ローンボウルズクラブ京都

# 第18回かめおかWAKUWAKUフエスタイバルタイムスケジュール (2022.5.8：日曜日)

		9:20	9:40	9:50	10:10	10:20	11:00	11:20	11:30	11:45	12:00
	開会式	自由に遊べる時間									
	閉会式	集合写真をみんなです！									
	11:10～	パラバールンを楽しもう！									
	11:25～	小さなハーブのミニ演奏会 『子ロン・アングラ』 (代表石崎育子) 									
	11:50	閉会式									
9:20	開会式	8: かめまる体 アツハツハを踊ろう キッズダンス「DANCE the am亀蝶」 & シニアの体操「素敵なジムナスティック」 開会宣言									
9:40	自由に遊べる時間	コマ回し 折り紙・クラフト(トトロをつくらう) けんだま 発展途上地域に翻訳絵本を (国際ソロプチミスト亀岡) バルーンアート バッコ ラダーゲッター ストラックアウト 五目ピンポン 握力を測ろう(グラフをつくらう) 輪投げ									
10:10	自由に遊べる時間										
10:20	自由に遊べる時間										

お知らせ ・3世代で遊べます、一人でも楽しめます。

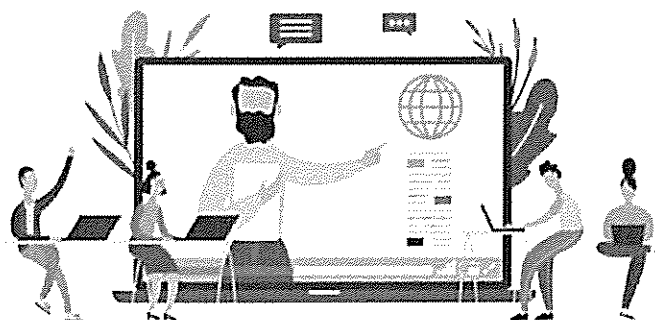
・コマは必ず持って帰りましょう。

・都合により、プログラムを変更する場合があります。

・持ち物は各自で管理してください。

# オンライン会議を学びましょう。

主催：かめおか遊友ネットワーク



## ZOOM会議に参加しよう

スマホからでも参加が可能、ZOOM 会議に参加してみよう

受講料 無料 受講時間 90 分

あんしん・安全にスマホを利用し、コロナ禍でも、オンラインで社会参加ができます。『チャレンジ・シニア』を目指そう！

1つでも当てはまれば参加してみましよう。

- 社会参加したいけどコロナが怖い
- 事前の設定や機能などが意外と複雑でわからない…
- 設定項目が多すぎて何をどうしたら良いのか分からない…
- 自宅にインターネット回線がないけど参加できるかなあ…？

詳しくご説明いたします

日 時：令和 4 年 11 月 8 日（火）19:30～21:00

会 場：ギャラリーかめおか 2F 研修室

### 講座内容

- Zoom の使い方
- Zoom の中でワークショップに使う機能
- Zoom 会議に参加してみよう

# レクリエーションワークショップ

## 学生のためのレクリエーション勉強会(予定表)

- 5月25日 レクリエーション①
- 6月1日 わくわくフェスティバルの感想と反省(学生主導)
- 6月8日 アイスブレイク① ホスピタリティー①(入部前の学生も交えて)
- 6月15日 学生主導(トンチクイズを渡しておく)
- 6月22日 アイスブレイク② アイスビルドからアイスブレイクへ(体験)
- 6月29日 学生主導
- 7月6日 「コミュニケーション研修」(星と家・時計) 錯視(見え方の違い)  
一方通行のコミュニケーションと双方向のコミュニケーション

夏休み中にするなら「ネイチャーゲーム」などはいかがですか?  
野外活動、ネイチャークイズ、五感をフル活用して  
(集まれるなら、昼間の活動でも休みを合わせれば可能です)

- 9月21日 体験学習「チームワークを考える」(グループからチームへ)  
「花火」or「ふくらみ商店街」
- 9月28日 アイスブレイク 基本の何種類か 次回に学生がするための課題  
(三宅先生、吉中先生にお任せ致します)
- 10月5日 アイスブレイク演習(支援の実際とアドバイス)
- 10月12日 学生主導
- 10月19日 学生主導
- 10月26日 コミュニケーションゲーム「タングラム」 伝える  
メラビアンの法則 質問力を学ぶ 傾聴について
- 11月2日 1時間のプログラムの実際 課題(依頼条件)発表  
依頼内容によって異なるプログラムを次回までに作成してくる
- 11月16日 学生メンバーによる支援体験とアドバイス
- 11月30日 プログラム案 支援体験とアドバイス  
実際の支援プログラムの演習 支援リーダーとサポートの役割
- 12月7日 学生主導

12月14日 プログラム案 支援体験とアドバイス  
実際の支援プログラムの演習 支援リーダーとサポートの役割

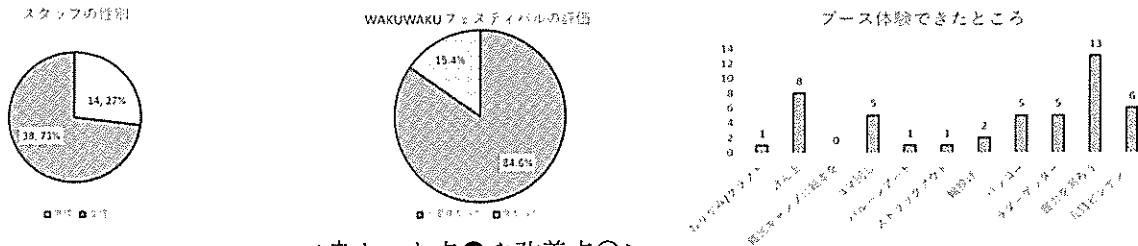
1月11日 体験学習「コミュニケーション研修」 リーダーシップ

2月1 or 8日 体験学習「コミュニケーション研修」 報連相

3月29日 「新入生を迎えるにあたって」  
目的・対象者別プログラム（レク財の色々）

ネイチャーゲーム、ジョハリの4つの窓、マズローの欲求の5段階説

5. スタッフアンケート結果（回収率：69.3%） 学生 26 人、一般 40 人（10 代 11、20 代 11、60 代 9、70 代 15）



<良かった点●や改善点○>

- コロナ対策ができていた。 ●トラブルなく回せた。 ●子どもたちと接して楽しかった。
- 子どもが楽しんでくれてよかった。 ●皆さんの協力体制が良かった。 ●皆で協力していたところ。
- どのブースも楽しんでできる者ばかりで、とても良かった。スタンプカードが良かった。
- 受付がスムーズにできたと思います。 ●多忙でしたが、大人の方も参加し楽しんでいた。
- スタンプカードがあるので、行きたいところや、まだ行ってないところが分かり良かった。
- お手伝いの段取りが良かったので、スムーズに進めることができた。 ●初めて参加し、楽しくできました。
- ゲームの配置が良かった。 ●役員の皆様には準備等、ありがとうございました。
- 最初の段取りが少し悪いと感じた。 ○ほかの所も体験してみたかった。2人 ○場所が狭かった。
- バルーンアートはメモを取らないと、オーダーに間違いがあった。次回はメモ帳を用意したほうが良い。
- みんな笑顔で子どもに対応していて良かったです。バルーンアートの練習をもっとしっかりとする。
- 準備に時間がかかったので、事前にやることを聞いておけばよかった。
- 子どもの目線に合わせて話をする。
- 小さい子どもが笑って帰ってくれたこと。改善はもう少し説明を簡単にできたらよかった。
- やはりブースで関わっていると他のブースがのぞけなく、申し訳なく思います。
- 司会者のマイクの声が聞きにくかった。2人

<全体の感想>

- ◇学生たちの動きが良かったです。 ◇子どもたちが楽しそうでよかった。
- ◇子どもたちがかわいかった。大人の方たちが盛り上げようとしているのが分かった。
- ◇初めて子どもに教えて、とても楽しかった。子ども楽しんでもらったことが実感できた。
- ◇子どもたちがとても喜んでくれた。たくさん遊べて楽しかったです。
- ◇初めての参加でしたが、数時間を子どもたちと楽しく過ごすことができ、良かったです。
- ◇皆さん楽しそうで、親はいろいろと体験させていました。
- ◇みんな笑顔で楽しんでいた。◇子どもも大人も楽しめる内容で、楽しかったです。◇すごく楽しかった。6人
- ◇毎年参加させていただいておりますが、親子さんともども楽しんでくださっているように思う。
- ◇じっくり親子で遊べる時間の大切さを知りました。このような時間は大切です。
- ◇たくさんの親子ずれの参加があり、良かったです。いい家族ばかりで安心しました。
- ◇マイクの調整が悪いのか、マイクの声が入り口まで届かず、聞きにくかった。
- ◇初参加で、コーナーを担当し、子どもたちの笑顔がとても良かった。
- ◇今回はすべて用意していただき、とても助かりました。スタッフ同士も仲良くやれてよかった。
- ◇子ども連れの人が多く、来られて、楽しくやることができた。
- ◇五目ピンポン参加者数は大人 47、小中学生 34、乳幼児 29、スタッフ 12（一般は 110 人、合計 122 名参加）
- ◇かめまる体操をみんなで踊ってもよかったのではないかな。

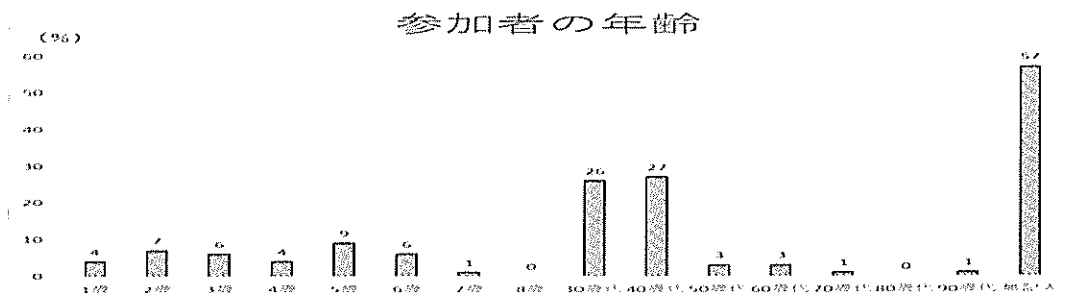
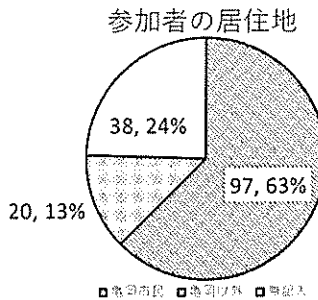
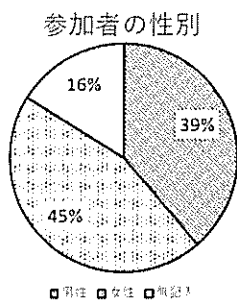
当日参加者の年齢層 ※無記入もほぼ 30 代 40 代の親と子ども

1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳代	90歳代	無記入	
	4	7	6	4	9	6	1	26	27	3	3	1	0	1	57



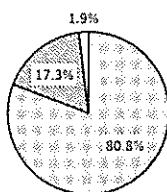
2022年度『第18回かめおか WAKUWAKU フェスティバル』報告書

1. 日時：2022年5月8日（日）9:20~12:00
2. 会場：ガレリアかめおかコンベンションホール
3. 来場者とスタッフ 当日参加者 155人 スタッフ91人（ゲスト15人、学生26人、一般50人）

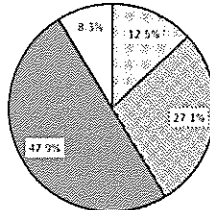


4. 参加者アンケート結果（回収率：94.5%）

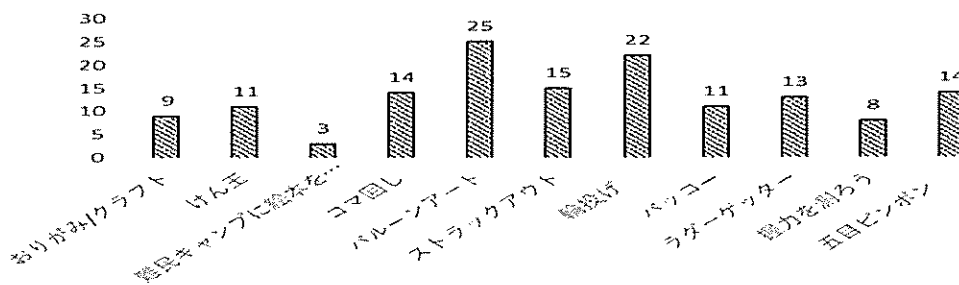
WAKUWAKU フェスティバルの評価



広報媒体



楽しかったブース



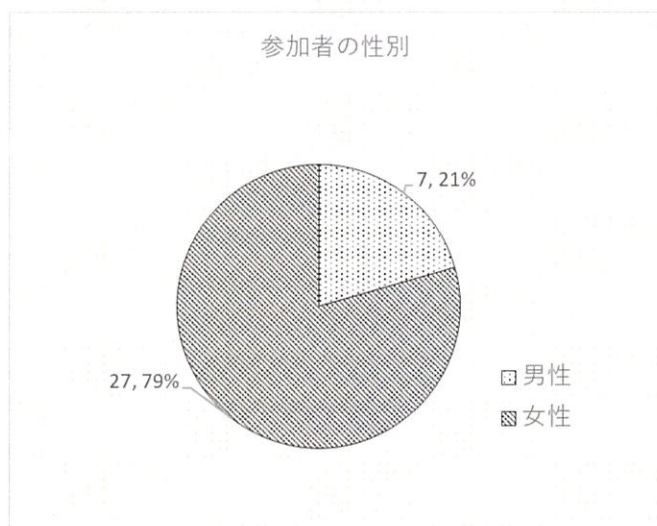
- あっという間で、回りきれなかった。
  - 2歳なので人見知りもあって参加できなかった
  - 遠くに行かなくても、近くでこんなに楽しいことをしていただいて、親としてもうれしいです。
  - とても楽しかったです。
  - 学生さんが笑顔でやさしかったです。
  - 楽しく参加できました。
  - 輪投げがいっぱい入ってうれしかった
  - 楽しかったです。
  - 親子でのびのび参加できるイベントがありがたい。LINEで知りました。もっと早く交付されると嬉しいです。
  - みんなで楽しく遊べたからよかった。
  - どれも楽しかったです。いろいろと遊べました。
- 改善：フリースペースの設置を考える（2歳以下の対応：絨毯を敷き、おもちゃを置くなど）

# 誰でもかんたんスマホ教室事前・事後アンケート結果

かめおか遊友ネットワーク

京都府と亀岡市の地域支援の助成金を受けて、かめおか遊友ネットワークでは『簡単スマホ教室』を高齢者を対象に開催しました。携帯電話には iPhone と Android で搭載している OS が違います。iPhone は OS から端末の製造まですべて Apple 社が独占で行っていますが、Android OS は Google 社がライセンスフリーで提供しており、それを利用して各メーカーが端末を自由に作ることができます。なので、Android では性能が異なる多種多様な機種（例えば、Galaxy、Xperia など）から選択できます。機種によってカメラ機能に特化していたり、ゲーム機能に強かったり、デザインに凝っていたりとさまざま、価格も少し安くなっています。そこで、我々は iPhone と Android で個別に講習会を企画し、3 日間の予定でしたが、台風のため、中止となった買があり、2 日間の講習をし、延べ 39 名が参加しました。アンケート結果は以下です。

## 参加者の性別

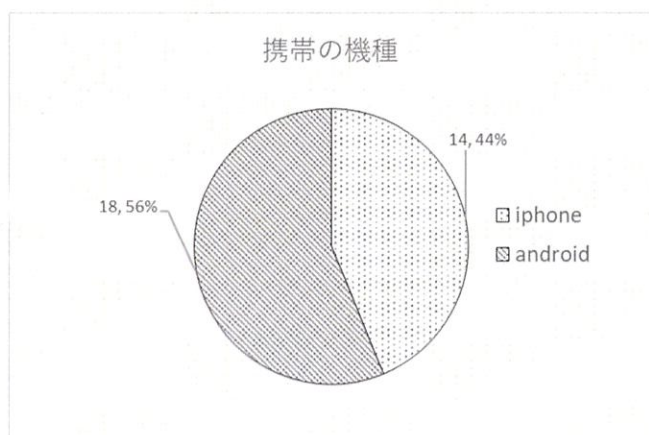


年齢の平均：72 歳（54 歳－84 歳）

男性：21%，女性：79%

iPhone：44%，Android：56%

- 今日は具体的に教えてほしいことがあった。14 名
- 今日はとりあえず、興味があり参加した。15 名
- インターネットのポケット無制限に契約している。0 名
- ポケットのことはわからない。13 名
- 電話が自由にかけられ、かかってきた電話の情報を登録・編集できる。19 名
- スマホでメールを送信・受信できる。23 名
- ラインができる 17 名  
(スタンプ・写真や動画を送れる・その他の機能が使える)
- 通帳などの管理ができる。5 名
- 亀岡市の情報を入手できる。14 名
- スマホで健康管理ができる。5 名
- アプリをダウンロードできる。12 名
- ネットで検索・グーグルマップなど使える。11 名



## 2. スマホで困っていることは何ですか？

- 12 時前にチャイムが鳴ってくる d アカウントの設定 google がよく出てくる
- インスタグラム・ツイッター・セキュリティ 機種変更したところで、新規登録の仕方を教えてほしい。
- スタンプで友達登録したが取り消したい スマホの使いかたがわからない ラインの応用
- ラインの使いかたを教えてほしい、メールのつかい方を教えて欲しい 困っていることがわからない。
- わからないことがありすぎてどんなことに活用できるのか具体的に知りたい。
- 現在のギガ数。バッテリーの減り方が早い。セキュリティ IoT カメラの活用法
- 最初に登録写真送りなどを教えてもらったが常時していないので、すぐ忘れてしまう。主人に聞いていますが、以前教えたと言われると聞きにくくなった。 時々変な文章が来るので不安

- 写真をメールアドレスに添付したい キープしたラインの開き方 youtubeの窓が消えてしまった. youtubeの音量を拡大する機器のつなぎ方 スマホ開けた場面の背景を変えたい
- 専門用語が理解できない。ログインとは、パスワードとは、IDとは？ ○動画を見ていて眠ってしまう。
- 同意が必要なアプリがありますと 出るときすべてスルーしても良いのかを聞きたい
- 友達の紹介の仕方 写真を撮って調べたりしたい

### 3. スマホで何かしたいことがありますか？

- Instagram ラインの応用
- ゴミがいっぱいの時の操作表示が出るが、どうしたらいいのかわからない。 lineで友達登録の方法。ほとんど使わない人の削除の方法。
- ズームのつなぎ方 ○スマホのロックのかけ方を教えて欲しい。 ○ツイッター
- ペイペイとか普段の生活の中で使える（を特に生かせる）情報が欲しい。動画を撮る、送る。
- ペイペイを使いたいと思っているが安全性などを教えて欲しい。 マイナポイントができるまで延長になったが登録した方が良いのか現在スマホでクレジットの契約の引き落としのみを利用している。
- ライン送信 二から三人に同じ文章を送りたいとき ○遠方の友人に 写真を送る方法を教えて欲しい
- 使いやすいアプリ ○写真にコメントを入れたい ズームアプリを入れたい ○写真の編集
- 写真の編集の方法 ○動画 ○動画の整理、 ○友達登録したい

### 4. 今日の感想

- 大変満足 5名 満足 17名 どちらともいえない 6名 不満足0名 大変不満足0名
- Airdrop がわかった。音楽のダウンロード いや ペイペイ 見てね インターネット検索等は日常使っている。次回講習を楽しみにしています。写真にコメントを入れた。QRコードの交換をし、繋がった。
- lineで友達登録ができた。もう少しラインの応用ができるようになりたい 句点今日教えてもらったことはなんとかマスターできたような クエスチョンマーク難しかった。スマホ教室を増やしてほしい。マスターするにはかなりの時間を要する。
- アプリの使いかたなど、次回楽しみにしています。セキュリティ管理を教えて欲しいです。
- アンドロイドでごめんなさい。花の名前を調べたり育て方を調べたりしたたかったのですが 友達登録とかグループ分けとかがしたかった
- いろいろなマークの使いかたがわからないのが少しでできるようになった。
- いろいろ話しながら、同じ内容でもアイコンアプリの呼び名が異なることが理解できた。よくわからない言葉が飛び交っていた。やはり心配な時、心配なことには手を出さないということを学びました。教えたこと、知りたいことでしたがいろいろ学べました。機会があれば個別でも少人数でご指導いただきたいと思えます。
- エアドロップのある者はすごいなと思った。みなさんの方が私よりずっとスマホを使っておられるようで、
- 私はまだまだこれからという段階である。
- スクリーンショット 同じラインを数人に送信 今までできなかったことができる嬉しいですありがとうございます
- スクリーンショットアプリの設定を聞きに行くグループライン以外で、多人数でのメールの送り方
- スクリーンショットができた ライン削除の仕方など友達に教えてもらってよかった ライン交換追加できるように教えられた ラインを数人に送れる。
- スクリーンショットができてその画面に文字を入れてラインに送信できました。Youtubeのアプリの窓を出すことができた youtubeの音量を拡大する機器につなぐアプリが消えたので出し方を教えて頂きたかった。
- キープ保存したものを開く方法がわからないので知りたかった。 とてもよく教えていただきありがとうございます

ございました。また是非機会を作ってください。

- スクリーンショットだけ聞きました 句点時間が少なくわからないままでした。アプリの取り方が知りたかったです。
- スクリーンショットで写真を撮りその写真に文字を書き 添えて送る ことができるようになった 句点ラインから QR コードを出して友達追加できるようになった。まだまだ勉強したいことがあります。インターネットで検索したことを保存したりラインで送れたらいいなと思います。
- スクリーンショットの仕方が分かりました友人との line の友達追加ができました 新規電話登録ができました 仕方が分かりました設定の箇所の取り扱い方がわかった
- スクリーンショットの使いかたはわかった。ラインの使いかただけだったので もう少し他のことも学びたかった 再講習を希望します
- スクリーンショットやフェイスタイム ブロックの方法 通話途中の調べ方 知識が増えました。グループグループの方同士の教え合いも良かったです。またこういう勉強会を開催してほしいです。
- すごく楽しかったです 新しくなったことは今後活用したいですまた教室を開いてほしいです今日はありがとうございました
- スタンプの取り方を教えてほしかったので同じグループの方に聞きましたまた有料で 50 コイン百コインなどの料金とかどれくらいの期間使用できるのか聞きたかったです 初めての参加でもっと聞きたい事がありましたのでまた再度お願いします
- スタンプ機能を少し勉強しました特典家に帰ってもう 1 度トライしてみたい。スクリーンショットは理解したが、まだまだ知らなければならないことが多い。
- スマホで何ができるのか 奥が深くて。スクリーンショットのラインブロック フェイスタイム
- スマホは最小限しか使えないので、勉強してゆきたいです。
- ラインで動画が送れるようになった スクリーンショットができるようになった友達追加ができるようになったスタンプの取り方が わかった ライン交換ができたできなかったことがいろいろわかって嬉しいです。楽しかったです
- ラインとライン交換の仕方を覚えられました。
- ラインのスタンプの取り方など何となく半分わかったかな？ 自分のギャラリーの整理をしたかった。基本の考え方が間違っているのか 基本の考え方が古いのか 中途半端で終わりましたもっと知りたい
- 何もできなかったのが QR コードの出し方やまた取り入れ方など少々勉強させていただきました。孫任せで何もできなかったのがこんなことがと自分に関心しました。これを機に勉強したいと思いました。党員の次回もし参加できるようでしたら参加させていただきたいです
- 今日わかったこと。ツイッターの使いかた、soundhound の使いかた、airdrop の作り使いかた時間の限られた中でスクリーンショットを教えていただきました。その編集の仕方を教えて頂きたかったのですが先生が テーブルにひとりついてくださったらありがたかったです
- 大変難しかったですが写真を編集することができるようになり良かったです。スマホは奥が深くてなかなかついていけないです
- 動画の取り方転送の仕方、ライン友達のなり方、乗り換え案内、健康管理アプリのダウンロードの仕方などまだまだ教えてほしい事だらけです。
- 友達登録できました嬉しい 忘れないようにするために毎日 スマホをさわられるようにしたい

# 『第12回かめおか共生プロジェクト』

主催:かめおか遊友ネットワーク

## 『大災害時における障がいのある人の

## 状況と支援者の活動』

令和4年度亀岡市支えあいまちづくり協働支援金事業

★ ★  
<日 時> 2023年2月18日(土)  
9:30~11:50 (受付: 9:15~)

<場 所> ガレリアかめおか 響ホール

<講 師> 西村直さん ((社福)亀岡福祉会理事長

・元きょうされん理事長)

## 「星に語りて~Starry Sky~」上映会・講演会

SDGsの一つに「だれ一人取り残さない」というテーマがあります。それでも、取り残されがちな障がい者の理解を深めようと2022年のかめおか共生プロジェクトでは、『大災害時における障がいのある人の状況と支援者の活動』を取り上げることにしました。

劇映画「星に語りて~Starry Sky~」を視聴いただき、長年障がい者支援に取り組んできたレジェンドである、元きょうされん理事長の西村直さんからお話を伺います。この映画では震災後、多くの避難所をまわっても、障がいのある人の姿がほとんど見当たらない「障がい者が消えた」避難できずに取り残されていたのです。だれもが障がい者になりうる、この発展しすぎた現在の状況の中で、弱者にどのような対策や支援が必要かを一緒に考えましょう。

きょうされんとは

共同作業所全国連絡会(略称・共作連)は1977年8月6日に結成されました。無認可の共同作業所による連絡会組織としての出発でしたが、現在では働く場に加えて活動の場や生活の場、生活支援センターなど、成人期障害者の地域生活を支えていくための多様な社会資源による事業体組織として、また、運動体として新たな発展を遂げつつあります。

障害のある人びとの夢ある明日をめざし、科学と創造の視点を大切にしながら前進する障害者支援を考えます。

【かめおか遊友ネットワーク 加盟団体】(2022.1月現在) あなたも亀岡の元気を発信しませんか? あなたの入会お待ちします。  
◇ 亀岡市レクリエーション研究会 ◇ 京都先端科学大学レクリエーション研究会 ◇ かめおか元気にし隊 ◇ かめおか体操祭実行委員会  
◇ 亀岡市障害児者を守る協議会 ◇ NPO法人共生ケアかめっこの会 ◇ NPO法人元気アップAGEプロジェクト  
◇ フェニックス クリケット アカデミ京都 ◇ ローンボウルズクラブ京都 (順不同)

申込方法 参加者氏名・〒・住所・電話番号を書いてFAX,郵送、メールで。

FAXの方は 京都先端科学大学吉中研究室  
0771-29-3655まで

郵送の方は 〒621-8555 亀岡市曾我部町南条大谷1-1  
京都先端科学大学 吉中研究室まで

メールの方は yoshinaka.yasuko1123@kuas.ac.jp まで



QRコードを読み込んで申し込みできます。



3年ぶり開催！

第18回 亀岡市

# 介護予防 サポーター講座



亀岡市観光マスコット  
キャラクター  
明智かめまる

すえ永く元気で暮らすコツを学び、地域の健康づくりをお手伝いして  
まちを元気にする人、それが**介護予防サポーター**です。  
動く楽しさ、健康であることの幸せを、一緒に学びませんか！

**日時**

令和5年 3月 2日・3日・9日・16日  
午後 1:10～4:30

**会場**

ギャラリーかめおか

**参加費**

4000円 (テキスト代を含みます)



なぶ



うごく



きたえる

亀岡市篠町馬堀向端1-46  
NPO法人元気アップAGEプロジェクト  
介護予防サポーター講座係行

63円切手  
をお貼り  
ください

621 - 0823

郵便はがき

参加申込は左のはがきを  
切り取り、切手を貼って郵  
送してください。

- ◇実施団体
- ・かめおか遊友ネットワーク
- ・NPO法人元気アップAGEプロジェクト

問合せ電話  
**080-4242-4734**

(担当：横山)

つながらない時は、時間をおいておかけ直してください

◇後援 亀岡市

# 〔講座時間割・内容〕

日程	時間	テーマ
3月2日 (木) 研修室	13:10～14:10	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
	14:20～15:20	高齢者の心身の特徴
	15:30～16:30	【実習】手と腕を強くする筋トレ
3月3日 (金) 響ホール	13:10～15:20	【実習】元気を測る体力測定
	15:30～16:30	【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
3月9日 (木) 研修室	13:10～14:10	食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～
	14:20～15:20	【実習】転倒予防の音楽体操
	15:30～16:30	お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～
3月16日 (木) 研修室	13:10～14:10	【実習】足腰を強くする筋トレ
	14:20～15:20	さまざまな体力の話
	15:30～16:30	修了式・交流会

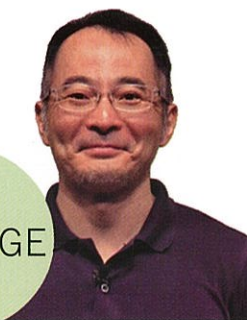
※できるだけ、全日程を通して受講をお願いいたします。

## 講師

吉中康子  
京都先端科学大学  
特任教授



横山慶一  
NPO法人元気アップAGE  
プロジェクト 理事長



宮崎圭子  
京都府栄養士会常務理事  
管理栄養士

吉本美枝  
京都府歯科衛生士会会長

募集定員  
30名(先着順)

申し込み締切 令和5年2月24日(金)必着  
\* 締切り後のお申込み希望についてはお問合せください。

## 申込はがきの 書き方

◇住所・電話番号を必ず  
ご記入ください。  
1枚で3人まで申込みます。

参加いただける方には、  
2月20日頃から順次  
参加のご案内を郵送します。

以下のQRコードからも  
申込み可能  
です



## 第18回 介護予防サポーター講座 申込書

ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話番号	
ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話番号	
ふりがな 氏名	住所	〒
大・昭・平 年 月 日生	電話番号	





第18回

# 亀岡市介護予防 サポーター講座

**日程** 令和5年 3月 2日・3日・9日・11日

**ところ** ガレリアかめおか

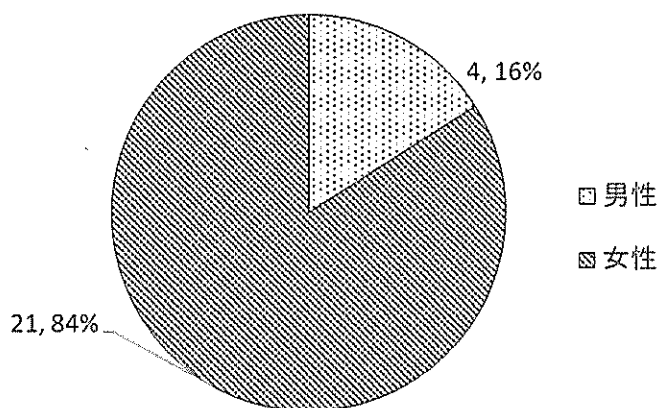
日程	時間	テーマ
3月2日 (木) 研修室	13:10～14:10	オリエンテーション・仲間づくりのゲーム
	14:20～15:20	高齢者の心身の特徴
	15:30～16:30	【実習】手と腕を強くする筋トレ
3月3日 (金) 響ホール	13:10～15:20	【実習】元気を測る体力測定
	15:30～16:30	【実習】音楽体操でサビない体と頭を作ろう
3月9日 (木) 研修室	13:10～14:10	食事はあなたの健康を作る～栄養の知識～
	14:20～15:20	【実習】転倒予防の音楽体操
	15:30～16:30	お口は元気な体の入り口～口腔衛生の知識～
3月16日 (木) 研修室	13:10～14:10	【実習】足腰を強くする筋トレ
	14:20～15:20	さまざまな体力の話
	15:30～16:30	修了式・交流会

毎回、体を動かしやすい服装と靴でおこしてください。  
また、筆記用具・飲み物・マスクをご用意ください。

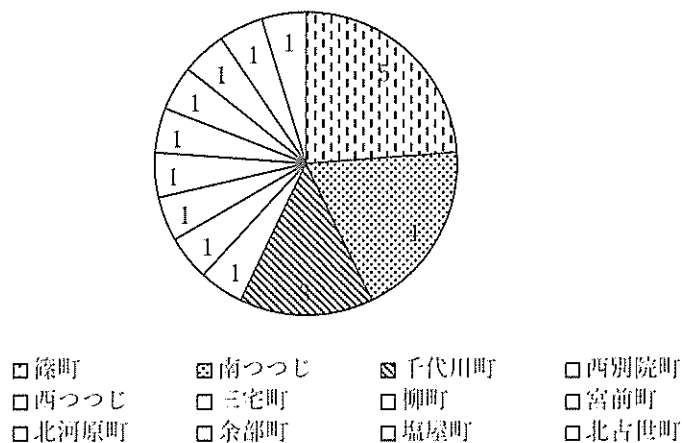


# 第18期 介護予防サポーター養成講座アンケート結果

参加者28名(アンケート回収率:89.3%)



参加者の居住地



平均	64.4
最大値	80
最小値	28
SD	12.8

参

加者は28歳~80歳までの28名で、男子16%、女性が84%であった。

篠町、南つつじ、千代川町、西別院町、西つつじ、三宅町、柳町、宮前町、北河原町、余部町、塩屋町、北古世町の12町からの参加で、元気アップ体操教室の開催されている町からの参加が多かった。

- ① 自分の健康や家族の健康に関心がある。  
に「はい」と答えた方が100%であった。
- ② 家族の介護をした経験がある  
(はい48%・いいえ52%)
- ③ 介護職の経験がある  
(はい16%・いいえ84%)
- ④ 現在仕事をしている  
(はい32%・いいえ68%)
- ⑤ ボランティアに関心がある  
(はい68%・いいえ32%)
- ⑥ 介護予防活動に参加したい  
(はい52%・いいえ48%)

【1】この講座をどちらでお知りになりましたか。あてはまる数字を○で囲んでください。

1. 広報・自治会配布チラシ 64%
2. 窓口設置のちらし 4%
3. 各種団体からの案内 8%
4. 口コミ 16%

【2】今回のサポーター養成事業は「高齢化の進む中、市民の皆さんが1日でも元気に・幸せな生活ができるよう、健康長寿のための介護予防の知識を高め、実践できるように実施しています。このような趣旨・目的を理解できましたか。5点満点で評価ください。 評価平均4.6 (5:16名、4:7名、3:2名)

【3】講座の内容いかがでしたか。あてはまる数字に○をしてください。自由記述で( )にも感想など自由に、ご記入ください

- |                |          |                   |
|----------------|----------|-------------------|
| 1. 音楽体操        | 評価平均 4.6 | (5:15名、4:7名、3:2名) |
| 2. 筋力トレーニング    | 評価平均 4.8 | (5:18名、4:5名、3:1名) |
| 3. 高齢化の現状とフレイル | 評価平均 4.8 | (5:17名、4:4名、3:2名) |
| 4. 口腔ケアの講座     | 評価平均 4.8 | (5:20名、4:1名、3:3名) |
| 5. 栄養の講座       | 評価平均 4.6 | (5:15名、4:5名、3:3名) |
| 6. 体力の講義と体力測定  | 評価平均 4.8 | (5:15名、4:6名、3:1名) |

## 評価の理由など自由記述

○70歳まではいろいろと行動していましたが、特にコロナが流行ってからは全身体を動かしてないので・・・、  
今後はぼつぼつ体をいたわりながら長持ちするよう頑張ります。

○音楽体操がとても楽しく、良い運動だと思いました。体力測定では、リーダーさんの掛け声で最後まで頑張れ

- ました。一人でなく、みんなでやるから、できることがあったと思いました。ありがとうございました。
- 楽しく参加しました。
  - 今までは一人で家に閉じこもっていましたが この場に来させて頂いて人との交わりは元気になれることを知りましたこれからは家に閉じこもらずどんどん外に出て色んな方と交わりを持ちたいと思いましたありがとうございました
  - 参加できて満足です。 何らかの形で継続して行きたい。
  - 自分の介護予防のために受講させていただきました。とても楽しく勉強になりましたが、音楽体操はなかなか覚えられないので、DVD 単品での販売があれば購入させていただきたかったのですがそれはないということで残念です。
  - 深く知識を得ることが、先生の教え方も学ぶところがたくさんありました。思い切って参加して良かったです。これから何かをやって行きたいと、その一歩になればとの思いでしたが、自分自身の学びにもなりました。ありがとうございました。
  - 体力測定の結果を見て、自分の欠けている部分を少しずつトレーニングして行きます。 私はまだまだ高齢の域ではないですが 両親や地域に貢献できればと思っております。ありがとうございました。

【4】講座の開催時間についてどう思いますか。(複数回答可)

1. 参加しやすかった 22名    2. 午前の方が参加しやすい 3名    3. 夜間が参加しやすい 1名

【5】今回の養成講座を受講して、あなたの意識や行動にどのような変化がありましたか？参加前と参加後のあなたの変化を10点満点で評価してください。例)参加前 生活習慣 ( 3 ) ⇒ 参加後 ( 7 )

- |             |             |   |             |
|-------------|-------------|---|-------------|
| 1) 生活習慣への配慮 | 参加前 ( 4.4 ) | ⇒ | 参加後 ( 7.7 ) |
| 2) 介護知識     | 参加前 ( 4.0 ) | ⇒ | 参加後 ( 7.3 ) |
| 3) 心の健康     | 参加前 ( 3.8 ) | ⇒ | 参加後 ( 7.2 ) |

**その他、受講後に自分の生活を改善したというようなことなど、自由記述**

- ゴムチューブを使った筋トレを頑張ろうと思いました。
- ストレッチ筋トレをする周りにも伝える楽な方に流されて続かないことが多いので10年20年後を見据えて継続して行きたい
- もう少し 筋肉をつけて少しでも介護を受けないような体力を付けていきたいと思います
- リズム感が弱く、ついていくのが精一杯だけど楽しかった。筋力トレーニングはぜひ実行したい。フレイルと思っている。口腔ケアや栄養の講座は非常に参考になった。体力測定で体力が衰えているのがよくわかった。
- 運動をしないといけないとおもいました。    ○楽しく参加しました(2人)
- 音と体がついて行かず笑ってしまいました。    ○筋力アップに気をつけたい。
- 歯の健康を考えることを意識し始めました。体操など学んだことを両親や身近な人に伝えるようにしました。
- 歯周病について再認識した。歯が一層大切なことが長生きに必要なことを認識した。
- 少しの時間でも筋トレをしたいです。    ○朝の体操に参加して、早寝・早起きの生活にしたい。
- 転倒することの防止、健やかな毎日、自由な行動の確保を改善したい。
- 母と一緒に筋トレ・ストレッチをした。

【6】現在毎月1回程度の無料研修会を開催しています。今後地域で実施してみたいことや、関心のある項目に○をしてください。(複数回答可)

- |         |                                   |     |
|---------|-----------------------------------|-----|
| 介護予防の運動 | 1. 今地域で開催されているサロンで取り入れたい          | 1名  |
|         | 2. 自分の地域で新たなサロンを立ち上げたい            | 0名  |
|         | 3. 運動の必要性がわかり、自分が運動し、介護予防に努めたい。   | 18名 |
|         | 4. 積極的にリーダー・サブリーダーを目指し、地域活動で協力したい | 1名  |

【7】研修会を開催する場合、曜日や時間帯

半数以上が日程は調整できると答えていた。

【8】今後学びたい内容を教えてください。あてはまる数字を全て○で囲んでください。(複数回答可)

1. 栄養の講座 3名
2. 筋トレの講座 10名
3. 音楽体操の講座 14名
4. 認知症の知識・対応 15名
5. 人の前で実践するためのスキルアップ講座(ボイストレーニングなど) 3名
6. 脳トレやレクリエーション 13名
7. 安全・安心のまちづくり講座 0名
8. 高齢社会への対応、居場所づくり講座 14名
9. 福祉の推進・健康増進 3名  
(ボランティアなど)
10. 環境への取り組みやエコ意識向上 1名
11. 高齢者の生きがいづくり 14名

【9】今回の介護予防講座の感想・意見・要望、地域課題、今後の活動などについて自由にご記入ください。

- 4日間ありがとうございました。楽しく参加させていただきました。体力測定の結果を見て、自分の欠けている部分を少しずつトレーニングして行きます。私はまだまだ高齢の域ではないですが、両親や地域に貢献できればと思っております。ありがとうございました。
- 70歳まではいろいろと行動していましたが、特にコロナが流行ってからは全然体を動かしてないので…、今後はぼつぼつ体をいたわりながら長持ちするよう頑張ります。
- いつも参加している元気アップ体操でそれぞれのポイントを再認識できたところが収穫であった。筋トレの各部位への働きがよく理解できた。自分の弱いところ今後伸ばしていきたい。
- 以前から気になっていて、参加できなかった講座です思い切って参加させていただき良かったです。もっと早くに参加させてもらっていたらよかったですと思いました。
- 音楽体操がとても楽しく、良い運動だと思いました。体力測定では、リーダーさんの掛け声で最後まで頑張れました。一人でなく、みんなでやるから、できることがあったと思いました。ありがとうございました。
- 介護予防知識を学ぶことができました。お世話になりました。
- 楽しく参加しました(2人)
- 講座を受けて、運動・栄養・口腔機能、そして、人との交流の大切さを改めて大事だと思いました。
- 今までは一人で家に閉じこもっていました。この場に来させて頂いて人との交わりは元気になれることを知りましたこれからは家に閉じこもらずどんどん外に出て色々な方と交わりを持ちたいと思いましたありがとうございました
- 今回、夫と一緒に参加致しました。二人揃って、PPK(ピン・ピン・キラリ)で過ごせるよう、お教えいただいたことを、日々の生活に活かして行きたいと思っています。ありがとうございました。
- 参加できて満足です。何らかの形で継続して行きたい。
- 私は今、デイサービスで看護師をしています。今回の研修でたくさんためになることを学ばせてもらいました。まずは自分の働いているデイサービスでの実践、実際に利用者の方に良い結果が出るように活かして行きたいと思います。青年期など比較的若い方への勉強会などがあれば、そちらも参加したいです。とても楽しい時間でした、ありがとうございました。先生方もお疲れ様でした。
- 自分の介護予防のために受講させていただきました。とても楽しく勉強になりましたが、音楽体操はなかなか覚えられないので、DVD単品での販売があれば購入させていただきたかったのですがそれはないということで残念です。
- 深く知識を得ることが、先生の教え方も学ぶところがたくさんありました。思い切って参加して良かったです。これから何かをやって行きたいと、その一歩になればとの思いでしたが、自分自身の学びにもなりました。ありがとうございました。

