

# 介護予防活動ポイントだより

2024 年  
秋号



## 認知症について学んでみませんか



みなさんの日々の介護予防活動のなかでも身近に感じることの多い『認知症』。超高齢社会を迎えた現代では避けて通れないものではないでしょうか。ボランティア活動の中で、あるいはご家族やご近所さんとの日常生活の中で、認知症の方とどのようにかかわっていったらよいのか考えるきっかけとして、今回の研修会を受講してみたいかがでしょうか。研修を通して認知症を正しく理解し、認知症の方も、支える周囲の方も、生きやすい環境づくりを目指していけたらと考えております。また、皆様からご要望の多かった『活動者様同士の情報交換会の場』を設けさせていただきました。ぜひ奮ってご参加ください。



## 介護予防活動ポイント研修会

各回定員  
50名

1

### 『認知症について』

#### 講義&グループワーク

11月13日(水)または20日(水)

講師:群馬県社会福祉事業団研修指導センター  
野口有香先生

2

### 『ポイント活動者情報交換会』

#### (活動について語り合おう/軽体操)

11月27日(水)

【時間】14:30~16:00 [14時受付開始]

【会場】前橋市総合福祉会館 2階社会適応訓練室(前橋市日吉町2-17-10)

【持ち物】●ポイント手帳(1日に付1ポイント付与) ●筆記用具 ●飲み物

【その他】①は両日同じ内容。①と②の両方、もしくは、どちらか一方の参加も可。

②は動きやすい服装でご参加ください。

【申込方法】 ※ A または B のどちらかの方法でお申込みください

A. 右側の二次元コードをスマートフォンで読み込んでお申込みください



申込受付期間: 10月15日(月)~31日(木)

B. [ページの手帳をお持ちの方]

ボランティアセンターへ電話

☎ 027-232-3848

[水色または両方の手帳をお持ちの方]

長寿包括ケア課 介護予防係へ電話

☎ 027-898-6133

【参加ご希望日と登録番号・お名前・お電話番号をお伺いします。ご準備の上お電話ください】

申込受付期間: 10月15日(火)~31日(木)

☎は、午前9時~午後4時までの受付となります



介護予防活動ポイント制度の対象には、

ご存知ですか？

**施設活動者・介護予防サポーター・オレンジパートナー**の3種類の活動があります。

※それぞれの活動の中でもポイント対象となる活動と対象外の活動があります。詳しくはお問合せください。

## 施設活動者

**ボランティアビギナースクール(ポイント登録研修会)**を受講し、登録を済ませて、ベージュの手帳を交付された方は、施設活動者としてボランティア活動することができます。



- ① 市内の介護施設等における活動(当制度に賛同し、市の指定を受けた市内の施設)  
・介護老人福祉施設・介護老人保健施設・介護医療院・グループホーム・通所リハ、通所介護・小規模多機能型居宅介護施設など
- ② 在宅・地域における活動(当制度に賛同し、市の指定を受けた前橋市内の団体)  
・前橋市はつらつカフェ(居場所)・地域支援サービス 等

## 介護予防サポーター

前橋市の行う**介護予防サポーター養成研修**を受講し、登録を済ませた方は、介護予防サポーターとして活動することができます。(水色の手帳)

【介護予防サポーター養成研修の概要】 ◎例年7～10月に開催

初級研修(3時間×1日) ⇒ 中級研修(3時間×2日) ⇒ 上級研修(2.5時間×2日)

- ① 地域のふれあい・いきいきサロンや体操クラブ、自主グループの運営・運営協力
- ② 地域の文化祭・運動会・お祭り・公民館行事や市主催のイベントなどでの介護予防の普及啓発
- ③ 市主催の介護予防事業(介護予防教室や認知症を語るカフェなど)の運営協力

## オレンジパートナー

前橋市の実施する**認知症サポーター講座**の受講後、**ステップアップ講座**を修了し登録をした方は、オレンジパートナーとして活動することができます。(水色の手帳)



【講座の概要】 ◎6月と10月に開催(ステップアップ講座は1月に開催)

認知症サポーター講座(2時間×1日) ⇒ ステップアップ講座(2時間×3日)

- ① 自主活動  
子育てサロンや高齢者サロン、市民グループが開催する定期行事・文化祭・運動会・お祭りなどで、認知症に関する講話の講師(派遣含む)や脳活レクリエーションの実施
- ② 市が主催するもの  
市主催の認知症関連事業の運営補助(教室・研修会・イベント 等)  
市主催の会議・認知症普及啓発イベント(実行委員会・準備会含む)などへの出席  
パートナーを対象とした研修会(スキルアップ研修)への出席

※各講座の開催日程等は下記までお問合せください  
介護予防サポーターとオレンジパートナーに関するご質問は  
長寿包括ケア課 介護予防係 ☎ 027-898-6133 まで



## 介護予防サポーターの活動に密着



今回は、総社町にある城川公民館を拠点とする『よつばクラブ』で活動している野口真利子さんに取材をさせていただきました。

この『よつばクラブ』の歴史は長く市内の体操クラブの先駆けとなる存在として地域をけん引してきました。初代代表の吉澤さんは、月に1回のサロン活動の中で体操を行っても十分な効果は得られないと考え『よつばクラブ』を立ち上げ、体操に特化した活動をスタートしたそうです。開始当初から市で指導してもらった体操など、良いと思うものは積極的に活動に取り入れ、オリジナルのタオル体操やボール体操等をピンシャン体操に加えて現在でも継続して行っています。



今年度より『よつばクラブ』の代表を引き継いだ野口さん。十年位前に転居してきたのを機に、まずは食生活改善推進員として地域の方々に関わり、その後ご自身が『よつばクラブ』に参加したのをきっかけに吉澤さんからサポーター登録をすすめられ、平成27年からサポーターとしての活動をスタートしたということです。現在『よつばクラブ』は月曜日と金曜日の二回開催されていて、ご都合によってどちらの日に参加してもよいということ。参加者にとっては、とても参加しやすい環境となっているようです。さらに城川地区では、男性の方が参加しやすいように『くろ松の会』という男性だけの別のグループを立ち上げ水曜日に活動をしているそうです。

「とにかくこの地区はチームワークがいいんですよ。例えば、様々な企画を提案してくれたり、いろいろな活動の写真を撮ってみなさんに広報してくれる方がいたり、それぞれが自分の得意分野を活かして楽しく地域を盛り上げてくださいます。」と素敵な笑顔でいきいきと語っていただきました。みなさんも本当に意欲をもって楽しそうに活動しているのが印象的で、参加者にお話を伺うと、持病がありながらも体力アップのために毎週参加していますという方もいらっしゃいました。きっと『よつばクラブ』の活動の効果を実感できるからではないかと思いました。参加なさっている方の3分の1以上が80代だということでしたが、みなさんしっかり動けていて、日々の運動の成果なのだろうなと感心しました。この取材に伺った日は、初めての“城川地区内ミニ文化祭”の開催ということで、住民の方々が製作した手工芸品や書道、絵画など館内に展示していらっしゃいました。サポーター活動が地域の人々の健康といきいづくりに貢献し、地域の活性化につながるということを改めて実感した取材となりました。

取材にご協力いただいた城川地区の皆様ありがとうございました。








こちらは、NHKEテレで番組化もされた大ヒット書籍なのでご存知



2冊目は『ポンコツ一家』著者：にしおかすみこ（講談社）。本の帯に書かれた、“母、80歳、認知症。姉、47歳、ダウン症。父、81歳、酔っ払い。ついでに私は元SMの一発屋の女芸人。45歳の行き遅れ。全員ポンコツである。”という文言でもう釘付けになってしまいました。テンポよく描かれる西岡さん一家の日常は本当だったら絶望のどん底に落ちてしまいそうなエピソードなのに、面白おかしく表現され、大笑いをしたり時に涙を流しながらどっぷりその世界に浸ってしまいました。母が亡くなり、この本を読み返したとき、もう少し母との時間を楽しくとらえて過ごしたかったなあと、ちょっぴり後悔と切なさがかみ上げてきました。みなさんも機会がありましたら、是非読んでみてください。



The image shows the cover of the book 'Ponkotsu Ichika' (ポンコツ一家) by Nishiohka Sumiko (にしおかすみこ). The cover is light brown and features a row of five colorful, stylized characters: a red one, a yellow one, a pink one, a black one, and a green one. The title 'ポンコツ一家' is written in large, bold, black characters at the top, and the author's name 'にしおかすみこ' is written below it in smaller characters.



記) ボランティアセンター 森

記) ホランディアセンター 森

**お知らせ**

## 施設活動者としてご登録の方へ重要なお知らせ

令和7年度より、直近2年間において活動実績を確認できない方につきましては、登録の更新を行わない方向で検討しております。ポイント交換をせずに活動が続けたい方は、その旨ボランティアセンターまでご報告ください。また、活動の休止・退会を希望される方も必ずご連絡ください。

おねがい

コスト削減と素早い情報提供を図るため、この『介護予防活動ポイントだより』をはじめとする各種書類やお知らせなどの送付を順次メールでの配信に移行させていただきたいと考えております。

メールアドレスをお持ちの方は、施設活動者の登録番号と氏名を記入の上、下記ボランティアセンターのアドレスまで送信をお願いします。

**m-vc2323848@mae-shakyo.or.jp**



※ 右の二次元バーコードを読み込むと、「メール作成画面はこちら」というリンクが表示されます。  
そこをクリックするとメール作成画面が立ち上がります。

◆ お問い合わせ・連絡先 ◆

ベージュの手帳だけをお持ちの方

◎前橋市社会福祉協議会  
ボランティアセンター  
〒371-0017 前橋市日吉町 2-17-10  
前橋市総合福祉会館 3 階  
☎ 027-232-3848

水色(または画方)の手帳をお持ちの方

◎前橋市役所  
長寿包括ケア課 介護予防係  
〒371-8601 前橋市大手町 2-12-1  
前橋市役所 2 階  
☎ 027-898-6133

