

- 生活支援 貝守り 協議体
- 買物支援 配達 その他
- 移動支援 居場所づくり

10 「米ノ津東地区コミュニティ協議会スマイル体操教室」で介護予防

出水市 保健福祉部 いきいき長寿課

地域の概要



水俣市との県境に位置する米ノ津東地区は、人口6,645人、高齢化率36.12%（R5.8.1現在）で、平成26年に米ノ津東地区コミュニティ協議会を設立し、地域課題に向けて取り組む機運が高まっていた。



取組のきっかけ

- 地区コミュニティ協議会設立時の住民アンケート調査により、病気や健康に不安を抱えている方が多いことが判明。継続的に取り組む仕組み作りが必要であった。
- 独自の体操で効果を上げている自治会があり、その体操を広めるため、地区コミュニティ協議会で運営する体操教室を始めるに至った。

取組の目的

- 健康寿命を延ばすため介護予防体操の実施
- 自治会の垣根を越えて集まれる居場所作り
- ボランティアスタッフによる運営で総合事業通所型サービスBとして地域の通いの場づくり

これまでの経緯

年・月	出来事
平成26年	地区コミ協設立時の住民アンケート調査で、病気や健康に不安を抱えている方が多いことが判明、その解消に取り組む必要があった。
平成30年8月	独自の体操が効果のあった六月田下自治会の体操を他の自治会に広めるため出前講座をした。
令和元年7月	米ノ津東地区夏祭りに向けて週1回コミ協多目的室にて盆踊り練習会を実施。
令和元年8月	米ノ津東地区夏祭りの練習をきっかけに、米東地区の誰でも受け入れ可能な「スマイル体操教室」を開始。立ち上げと同時に、高齢者元気度アップポイント事業を申請。
令和元年9月	行政と第2層SCで佐賀県嬉野市へ総合事業通所B実施に向けて視察研修。
令和2年6月	体操教室会場をJA会議室に変更し、体操終了後、同敷地内のAコープで買い物の流れができた。
令和2年12月	参加人数が増えて、コミ協多目的室利用も復活させ、2箇所同時のオンライン体操教室とした。
令和3年7月	スマイル体操教室が出水市介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスBに認定、開始。
令和3年8月	誰でもいつでも体操ができるように体操動画DVDを作成。希望する自治会サロンには無償で配布。
令和3年12月	コロナ禍によりコミ協多目的室が使用できなくなり、JA会議室のみの2部制での運営に変更。

活動の概要

出水市米ノ津東地区コミュニティ協議会が地域発の独自の介護予防体操教室を実施し、出水市介護予防・日常生活支援総合事業通所型サービスB事業として取り組んでいる。

地区コミュニティ協議会：体操教室の運営
 行政：総合事業として取り組むための整備、支援
 社会福祉協議会：運営支援

〔頻度・利用人数・利用者負担〕

- 週一回木曜、①9時、②10時半からの2部制で、体操、歌踊りなどを実施。
- 利用人数は各部30名、計60名程度
- 利用料金は100円

〔活動に関わった人・団体〕

生活支援コーディネーター、米ノ津東地区コミュニティ協議会、JA鹿児島いずみ米ノ津事業所、社会福祉協議会、出水市包括支援センター、市民ボランティア協力者



米ノ津東地区コミュニティ協議会ホームページ

取組における行政担当者・生活支援コーディネーターとしての役割

〔行政担当者としての役割〕

- 第2層協議体で活動把握、今後の事業を後押し
- 総合事業通所型サービスBとしての連携
- SCと定期的な情報共有

〔SCとしての役割〕

- 高齢者元気度アップポイント事業の事務手続支援
- 出前講座申込受付
- SNSでの活動の広報
- 総合事業通所型サービスBとしての運営支援（事務手続支援含む。）



現時点での到達点（効果・課題など）

〔効果〕

- 体操直後に低脂肪乳とビスケットを摂取することで筋肉の維持向上を図る。
- 3ヶ月毎の骨格筋量測定を実施。結果を表にして各自に配布。自分の筋肉量が見える化することで継続的に取り組む励みになっている。

〔課題〕

自治会単位で体操が実施できるようにDVDの配布、出前講座等を行っているが、継続して実施する自治会が少ない。