



地域とのかかわり
紹介します!

施設・事業所の 地域活動 レポート



No.4 社会福祉法人 聖徳会

まつばらデイサービスセンターレューナの家
まつばら在宅介護支援センター/まつばらケアプランセンター

杉原圭祐

2004年、大阪老人ホーム(旧・大阪新生苑)に入職。特別養護老人ホーム・デイサービスの介護職員、生活相談員を経て、現在、介護支援専門員・ランチの相談員。大学で社会福祉士の実習指導に携わっている。



社会福祉法人聖徳会(以下、聖徳会)は、創設者である岩田民次郎の「目の前に困っている人がいる。そのことに目を背けることはできない」という精神を受け継ぎ、114年間、福祉サービスを提供してきました。2代目の岩田克夫は戦後の高齢者介護において先駆的な実践を行い、地元・松原市で生まれた保健・医療・介護の連携システムである「松原方式」を全国に拡大させました。

近年、家族の介護力の低下、地域コミュニ

ティーの脆弱化が課題として取り上げられ、地域で支え合うことの必要性が求められています。聖徳会は、介護や保育、医療などの福祉サービスを提供するだけでなく、地域コミュニティの課題についても積極的に取り組んでいこうと考えています。

本稿では、今私たちができることと地域の人たちが必要としていること、これから地域と協働して実践していけることをテーマに、地域コミュニティづくりに向けた実践を紹介します。

施設概要



住所：大阪府松原市阿保3丁目14番22号

ホームページアドレス：

<http://www.shoutokukai.net/>

設立：創設者である岩田民次郎は、幼少時から苦難の生活をしながら、自分よりもっと生活に困窮している身寄りのない高齢者たちを見て一念発起し、天王寺勝山通りの東立寺内の一角を間借りし、1902年12月に大阪養老院を設立しました。戦争(第二次世界大戦)の疎開先として、1942年に松原分院を完成させると、少しずつ高齢者が移り住むようになりまし。1946年、2代目院長の岩田克夫が就任し、現在の本部がある松原を本院として再スタートしました。1965年5月、老朽化した「大阪養老院」を建て替えると共に、特別養護老人ホーム「大阪老人ホーム」に種別を変更し、法人名を「聖徳会」としました。

事業一覧 ※()内は定員

【高齢者施設事業】特別養護老人ホーム大阪老人ホーム(120人)、特別養護老人ホーム大阪老人ホームうえだ(100人)、軽費老人ホームケアハウスまつばら(15人)、介護付き有料老人ホーム田坐の家(27人)、サービス付き高齢者向け住宅コアハウスまつばら(20人)

【高齢者在宅支援事業】まつばら在宅介護支援センター、まつばらケアプランセンター、ケアプランセンターうえだ、まつばらヘルパーステーション、訪問リハビリテーション、デイサービスセンター田坐(20人)、まつばら駅前デイサービスセンターおおぞら(25人)、デイサービスセンターうえだ(30人)、まつばらデイサービスセンターレューナの家(認知症対応型通所介護)(12人)、健康スタジオまつばら

【保育事業】まつばら駅前おおぞら保育園、地域子育て支援センターぴい〜すKIDS、天王寺駅前おおぞら保育園、うえだおおぞら保育園

【医療事業】まつばら整骨院、クリニックいわた
立地：大阪府の中南部に位置し、大阪市・堺市などに隣接しています。閑静な地域であり、幹線道路沿いには商業施設や商店など、生活に必要な施設がそろっています。大阪中心部への交通の便は良く、距離的にも近いため、ベッドタウンとして栄えています。聖徳会の主な施設は、松原市の中心である阿保地域にあり、市役所や警察署、郵便局、河内松原駅、スーパーマーケットなどの商店が徒歩10分圏内という恵まれた場所に立地しています。

基本理念：わたくしたちは人権尊重の精神を基盤に、自らの知性を高め、常に反省、親切、相互理解に努め、誠の心を養い、高齢者と子どもたちの自由と権利を守り、明るく健康的な生活ができるよう精進します。



夏祭りの様子

地域に貢献する取り組みの概要

聖徳会は「目の前に困っている人がいる。そのことに目を背けることはできない」という創業精神の下、社会貢献を行っており、生活困窮者に対しては利用料の減免措置や無料定額診療の提供を行い、要介護の恐れがある高齢者に対しては介護予防教室を開催しています。ほかにも、次のようなさまざまな地域貢献に取り組んでいます。



配食サービス…安否確認を兼ねて昼食を届けています（大阪老人ホームうえだ）。

法人所有地、地域交流センターの活用…町会や老人会が開催する「グラウンドゴルフ」や「ゲートボール」の練習場、入所者および地域住民の葬祭、選挙投票所、少林寺拳法の道場、町会や老人会の会合、趣味活動などに場所を提供しています。

防災訓練…「大阪老人ホーム」と「大阪老人ホームうえだ」のそれぞれにて、地域住民と関係機関で炊き出し訓練を含む防災訓練を実施しています。

夏祭り、秋祭り…夏祭りは「大阪老人ホーム」を、秋祭りは「大阪老人ホームうえだ」を拠点に、各町会や子ども会、老人会など地域住民とのつながり、触れ合いを意図として開催しています。

制度に基づいて介護サービス、保育サービスを提供するだけでなく、地域で暮らす人々の声を聴きながら、地域ニーズを掘り起こしていくことも大切にしており、今後も地域に向けた社会貢献の内容を模索し、長年培ってきた専門性を地域に還元できるようにしていきたいと考えています。

また、2005年から地域向けの介護予防教室をスタートさせました。それから10年間、介護予防教室は「いきいき講座」として少しずつ形を変えながら継続し、参加者も増えてきました。「いきいき講座」と並行して、2015年5月には、新しい介護予防教室「健康スタジオまつばら」が聖徳会の一つの事業となりました。

介護予防教室を始めたころは、在宅介護支援センターの相談員、特別養護老人ホームの生活相談員が中心となり、理学療法士や管理栄養士、介護福祉士と協働しながら教室を開催しました。当初は受け身だった地域住民も、少しずつ参画してくれるようになり、今では職員と地域住民が協働しながらプログラムを提供するようになりました。

聖徳会の介護予防の取り組みの歴史

10年前までは在宅介護支援センターの相談員が、現在の地域包括支援センターや社会福祉協議会のような働きをしていました。具体的には、一人暮らしの高齢者宅の訪問、地域のお祭り、自治会や老人会の会議への参加、中学校区をベースとした地域全体の課題、住民一人ひとりの課題、ニーズの把握などです。

ここからは、年代ごとに聖徳会の介護予防の取り組みを紹介します。

●2005年 第1回介護予防教室の開催

地域への社会貢献として、介護予防教室がスタートしました。プログラムは、体操、お菓子作り、手芸、ゲームなど全10回開催し、社会福祉士、介護福祉士、理学療法士、管理栄養士、看護師など、さまざまな専門職が担当しました。この年は、地域住民20人程度が参加しており、1回目でしたが地域住民からは好評で、継続の声が挙がりました。

●2006～2008年 住民参画型プログラムへの変更と介護予防教室の中止

2006年は在宅介護支援センターの相談員と大阪老人ホームの生活相談員2人が担当となり、第2回介護予防教室を開催しました。その後、毎年6月に説明会を行い、7月から翌年の1月まで全20回程度、介護予防教室を開催しました。プログラム内容は、理学療法士の健康体操など前年度からの内容を引き継ぎつつ、参加者とプログラム内容を一緒に決めていく形に変更していき、参加者がいくつかのグループに分かれてお茶菓子の準備や取り組むプログラム内容について検討するようになりました。そして、地域住民の人たちに講師として参加してもらい、季節に応じた作品作り、体操、茶話会などを行いました。

2008年、継続してほしいという声がありましたが、介護予防教室はいったん中止となりました。このころになると、地域包括支援センターが中心となって、地域支援事業による一般高齢者向けの介護予防事業も充実してきており、中止後は特定高齢者向けの介護予防教室を、行政の委託を受けて開催しました。

●2011～2013年 「いきいき講座」として再スタート

以前行っていた介護予防教室の名称を「いきいき講座」とし、再スタートを切りました。担当者は、在宅介護支援センターの相談員と大阪老人ホームの生活相談員、デイサービスの生活相談員が中心となって、プログラムを検討しました。内容は、介護予防に関するプログラムの色合いが強くなり、脳トレや体操、レクリエーションプログラムを提供しました。毎年7月から12月まで月2回の全12回実施し、約35人が登録しました。

●2014年 選択プログラムの導入、自主運営グループの設立

デイサービスで提供していたサービスを地域に還元しようと、選択プログラムを導入しました。地域住民からは「今までよりも楽しい」という声が挙がり、参加希望者も増加して50人以上となったため、2グループに分かれて開催することになりました。その後、「月に1回では物足りない」という意見が挙がり、「いきいき講座」を通じて次のような自主運営グループが設立されました。

「土曜会」…デイサービスが休みの土曜日に施設（現在は健康スタジオまつばら）を借りて、参加者で手芸やコーラスなどのプログラムを企画・実施。

「梅の会」…月に1回、商工会議所の地下レストランで会食。

そのほかにも、ランチや市の介護予防教室と一緒に参加しています。

「健康スタジオまつばら」の開設

開設に向けた準備

地域住民から「お金を取ってもらっていいから、介護予防教室を毎週開催してほしい」という声が挙がったため、2014年8月、サービス付き高齢者向





け住宅の1階に、地域向けの介護予防スタジオをつくるという企画が挙がりました。社会福祉法人の見直し、地域包括ケアシステム、総合事業などの社会的な背景があったので、法人内の社会貢献事業に対するコンセンサスが得やすく、法人全体が協力して取り組むことになりました。そして、60歳以上の人を対象に、90分・ワンコイン（500円）で1つの体操や趣味活動のプログラムに参加できる仕組みをつくり、その収入は講師の謝礼やスタジオの諸経費などの費用にあてるという案にまとまりました。

準備段階では、何から準備すればよいのか、どんなプログラムを用意したらよいのか、講師が集まるのかなど不安な気持ちは募るばかりでした。しかし、できることから始めようと、講師の依頼、プログラム内容の検討、スタジオの仕組みづくり、地域や関係機関に広報することから始めました。そして、松原市と協議を行い、「健康スタジオまつばら」の運営を在宅介護支援センターが担当することになり、公益事業として運営することが可能となりました。開設に当たり、コミュニティーソーシャルワーカー（CSW）を1人配属することになり、また介護に関する相談に対応できるように、ケアマネジャーもCSWを兼務することになりました。さらに、事故時の対応としてレクリエーション保険にも加入しました。

開設時から大切にしている「健康スタジオまつばら」のコンセプト

- ・ 長年培った専門性を地域に還元する社会貢献事業であること
- ・ 1人でも多くの地域住民に聖徳会の事業を知ってもらうこと
- ・ 地域住民のニーズに応え、信頼を得て、協働できる場所になること
- ・ 誰でも気軽に参加でき、地域住民同士がつながれる場所であること
- ・ たとえ参加者が1人でも、その方のために全力を尽くすこと

プログラムの内容

【コグニサイズ】 健康スタジオまつばらの一押しプログラムです。国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、脳と体を鍛える認知症予防エクササイズです。ストレッチと筋トレを30分、計算や脳トレをしながらの有酸素運動を30分、コグニステップを30分の計1時間30分、体を動かします。講師は、国立長寿医療研究センターで研修を受けたスタッフが担当しています。

【水彩画・絵手紙・手芸】 水彩画は、聖徳会のデイサービスの利用者の家族が講師を引き受けてくださいました。「教えるのが初めて」と不安そうにされていましたが、今では毎回10人以上の人が参加する人気プログラムになっています。絵手紙と手芸の講師は、聖徳会の施設やデイサービスでも活躍している職員が担当しています。絵手紙では、画材として季節の野菜や草花を描き、暑中見舞いや年賀状、家族や友人への手紙として活用されています。また、コンクールに出展し、賞を取った人もいます。手芸は、着物やちりめんの生地を使ってかわいらしい小物を作っており、市役所の展示にも出展されています。今後は、健康スタジオまつばらだけで展覧会を開催したいと考えています。



【民謡エクササイズ・ヨガ】 地域の体育館や公民館で活躍している講師たちが、講師を担当しています。

【歌声コーラス】 長年、ボランティアとして活動していた方が健康スタジオまつばらの理念に共感し、講師を担当してくださいました。要介護・要支援の人たちの参加が最も多く、夫婦で参加されている人もいます。

【スタジオカフェ】 保健所で喫茶営業の許可を取得することが設備の関係で難しく、ふれあい喫茶という形で開催しています。地域住民の憩いの場として地域に広報しています。スタジオと同じ建物内にあるサービス付き高齢者向け住宅の人たちと地域の住民との交流の場にもなっています。

【くもん脳の健康教室】 くもんの教材を使い、計算や読み、数字盤を活用した脳トレを30分、折り紙やゲームなどを行い、参加者とサポーターが交流する場を30分、筋トレ・ストレッチ・脳トレの体操を30分行っています。8人のボランティアがサポーターとして教室の運営にかかわっており、このプログラムは、以前地域で開催されていた際にサポーターとして活躍していた人たちの提案によってプログラム化されました。地域住民との協働の場として、多くの人たちに知ってもらいたいと思っています。

開設当初の状況

2015年4月8日と22日に健康スタジオまつばらの説明会を開催し、50人以上の人が参加されました。同年5月からスタートして、初日は無料で参加できるコグニサイズを実施しました。ここでも50人以上の参加があり、大盛況でした。しかし、無料プログラムが終了すると、各プログラムへの参加者は2～3人程度でした。参加者からは、「私たちだけ!?」「周りの人に声かけとくわ!」「広報が悪いんとちがう？」など、さまざまな声がありました。

プログラムの見直し・広報活動

CSWも一緒にプログラムに参加し、参加者との関係性を築くことに専念しました。1年を3クールに分けて、定期的にプログラムの見直しを行い、新しいプログラムを導入してプログラムのない日程をなくしました。それに伴い、パンフレットを作り直し、新聞の折り込みチラシで市内全域に広報しました。また、アンケートを実施し、人気プログラムの枠を拡大しました。

現在とこれからの健康スタジオまつばら

健康スタジオまつばらの延べ参加者数と、1プログラム当たりの平均参加者数の推移を図1、2に示します。少しずつではありますが、地域住民に認知されてきたと感じています。パンフレットを配布していると、「前の家の奥さん行ってはるみたいやわ」「どのプログラムが人気の?」「友達にあげるからもう3枚ちょうだい!」と声を掛けてもらえることがよくあり、口コミのすごさを感じています。

図1 延べ利用者数

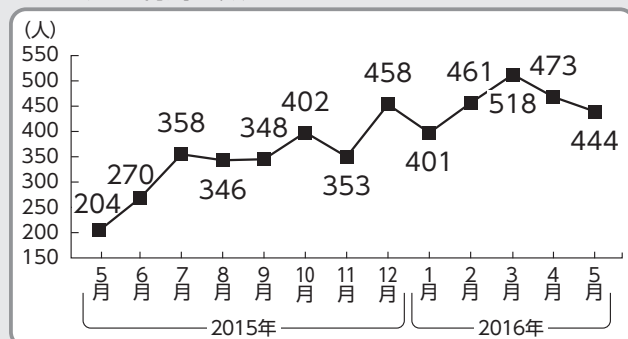
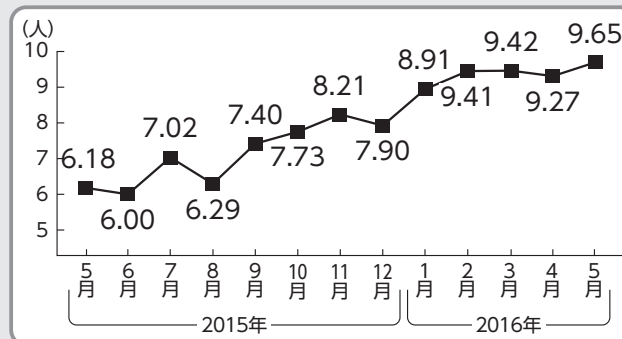


図2 1プログラム当たりの平均参加者数





健康スタジオまつばら プログラムのご案内 (平成28年4月1日～平成28年7月31日)

	①午前10:00～午前11:30	②午後1:00～午後2:30	③午後3:00～午後4:30
月	毎週開催 水彩画 (定員15名) 思い出の写真一枚の絵にしてませんか？高田先生が丁寧に描き方を教えてくれます。初心者の方大歓迎です！必要なものの100均でそろいますので、気軽にご参加ください。 現在の登録人数 11名	毎週開催 月曜コグニサイズ (定員20名) 脳と体を鍛える認知症予防エクササイズです。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など兼ねながら体を動かすステップなど盛りだくさん！持ち物は、上履、タオル、飲み物です。 現在の登録人数 17名	毎週開催 書道(毛筆漢字) (定員15名) 墨の匂いで気持ちリラックス！心のままに書道を楽しんでませんか？初心者の方、大歓迎です！！必要なものは100均でそろいます。 現在の登録人数 8名
火	毎週開催 くもん脳の健康教室 (定員16名) 脳トレ！読み書き、計算で脳を活性化！教室サポーターがお手伝いしてくれますので、安心して学習に取り組んでいただけます。脳と体を一緒に使う体操を30分ほど行います。教材費2500円のみスタジオ参加費無料。 現在の登録人数 13名	毎週開催 歌声コーラス (定員20名) ピアノの演奏に合わせて懐かしい唱歌や季節の童謡、大人を皆様に一緒に毎日15曲程度歌います♪歌料も用意しています。のどを癒す飲み物を持参してください。	毎週開催 火曜コグニサイズ (定員20名) 脳と体を鍛える認知症予防エクササイズです。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など兼ねながら体を動かすステップなど盛りだくさん！持ち物は、上履、タオル、飲み物です。 現在の登録人数 16名
水	毎週開催 民謡エクササイズ (定員15名) 炭坑節や盆踊りなど踊りが好きな方大歓迎！振り仮名を覚えて踊りますので、認知症予防になります。歌ながらでもOK、皆様と輪になって踊ります。 現在の登録人数 12名	第1・3・5週開催 歌声コーラス (定員20名) ピアノの演奏に合わせて懐かしい唱歌や季節の童謡、大人を皆様に一緒に毎日15曲程度歌います♪歌料も用意しています。のどを癒す飲み物を持参してください。	毎週開催 スタジオカフェ 『Créer des liens(クレ・テリヤン)』 「絆をつくる」「心どしをつなぐ」親くなる「そんな場所」にあってほしいという願いを込めて作り出した、美味しい焼菓子とコーヒーをご用意してお待ちしています。 焼き菓子セット250円、コーヒー、紅茶、ココア100円
木	毎週開催 絵手紙 (定員15名) 初心者大歓迎！ご家族や友人、誰かの心に響く手書きの絵手紙を始めてみませんか？持ち物は、初回はこちらでご用意します。それ以降参加される方は、こちらでご購入いただけます(顔紙、墨汁、筆、硯など) 現在の登録人数 14名	毎週開催 木曜コグニサイズ (定員20名) 脳と体を鍛える認知症予防エクササイズです。ストレッチ、筋トレ、有酸素運動など兼ねながら体を動かすステップなど盛りだくさん！持ち物は、上履、タオル、飲み物です！ 現在の登録人数 11名	毎週開催 手芸プログラム (定員15名) 2～3週間に一度、新しい作品に取り組みます。いつでも好きな作品ご取り願いでいただけます。持ち物は綿い針、待ち針、糸はらひです。 材料費は100円～200円です！ 現在の登録人数 10名
金	毎週開催 ヨガ体操 (定員15名) 運動が苦手な方でも大丈夫！呼吸に合わせて体を動かします。座ってする体操と前にマットを敷いてする体操を行います。持ち物は、上履、タオル、飲み物です。 現在の登録人数 14名	開催日時：平成28年6月25日(土) 午前11時～午後1時 参加費 ¥500(材料費込み)、定員10名 お飲み物はお茶をご用意しています。※対象は60歳以上の男性に限りです。	

男の料理教室

家族サービスに！新しい趣味作りのために！自分の健康のために！

今回のテーマ料理は「手作り餃子」

開催日時：平成28年6月25日(土)
午前11時～午後1時

場所 健康スタジオまつばら
参加費 ¥500(材料費込み)
定員 10名

はじめての方でも安心！
管理栄養士やスタッフが、全面的にサポート♡

作った後は、参加者・スタッフで餃子パーティー☆

お申込み・お問い合わせは
健康スタジオまつばら
〒580-0043 松原市阿保3-4-31
TEL 072-337-8233
受付時間：午前9時30分～午後4時30分
主催 社会福祉法人 聖徳会 まつばら在宅介護支援センター

地域住民に愛される場所になれるように、参加者のニーズに応じた多様なプログラムの提供、新たな仕組みを創出していきたくと考えています。また、定期的にアンケートを実施し、参加者の満足度を高めていきたくと考えています。さらに、介護予防のための取り組みだけでなく、介護や生活の相談に応じられる場所にしていきたくです。

ほかにも、サークル支援や住民同士のつながりを深めるためのイベントなど、コミュニティづくりにも力を入れていきたくと思います。現在は、「男性の居場所があれば…」という民生委員の方々の声から、3カ月ごとに「男の料理教室」を開催しています。第1回は「餃子作り」を行い、8人の男性が参加し、大変好評でした。今回は参加者のリクエストに応じて、「ハンバーグ作り」を予定しています。この教室をきっかけに、男性が参加しやすいコミュニティをつくっていきたくと考えています。また、地域からプログラムの出張開催を希望されることもあり、2015年度と2016年度で3回実施しました。

ソーシャルワーカーの役割

プログラムを提供するのは各担当の講師ですが、スタジオを利用する際の説明や当日の受付、講師とのプログラム内容の調整、地域や関係機関に対する広報業務などはCSWが担当しています。

聖徳会では、在宅介護支援センターの相談員が家族や介護保険サービスだけでは対応の難しい地域の課題や住民一人ひとりの課題、ニーズに寄り添ってきました。健康スタジオまつばらは、介護予防の場が欲しい、人と交流する場が欲しいというニーズに応えてできた場です。ソーシャルワーカーの



専門性を生かして、地域のニーズ、住民一人ひとりのニーズを叶えるための新たな社会資源の開発をしていきたいと考えています。

はっするアカデミーの開校

聖徳会の後援会と「地域に向けて一緒に何かできないか」という声が挙がったことが、はっするアカデミーを始めたきっかけです。また、健康スタジオまつばらを「できるだけ多くの人に知ってもらいたい」という気持ちで始めました。

はっするアカデミーは、「地域住民が心も体もハッスルできるような内容にしよう!」「話だけでなく、実践(活動的なプログラム)を取り入れて、楽しみながら介護予防に取り組んでもらおう」と、講義×実践をコンセプトに企画しました。第1回は、「認知症の理解と予防」をテーマに、特別講演とコグニサイズ(認知症予防エクササイズ)を行い、195人の地域住民が参加してくださいました。第2回は、「脳梗塞の理解と予防」をテーマに、医師による講演、栄養士による食事改善、理学療法士による健康体操を行い、151人が参加してくださいました。第3回は、「福祉とはふだんのくらしのしあわせ」をテーマに、自助・共助・公助の連携の意義について、地域住民と考えていきたいと思えます。また、地元の企業にこのイベントを協賛してもらい、一緒に地域の活性化を図るきっかけになればと考えています。



特別講演 × コグニサイズでハッスル!!
第一回 楽しい介護予防!!
汗をかいて介護予防!!
みんなで介護予防!!

介護 予防

詳細は裏面に

平成27年11月28日(土)13:30~15:30
はっするアカデミー開催!!
場所:松原商工会議所2階
参加料無料!!誰でも参加OK!!定員200名!!

まつばら在宅介護支援センター主催 社会福祉法人聖徳会後援会 協賛

みんなで介護予防! みんなでハッスル!

内容

1 13:30~14:30
特別講演
講師 認知症介護研究・研修仙台センター長/
東北福祉大学総合福祉学部 福祉心理学科 教授 加藤伸司氏
『認知症の理解と予防』

2 14:45~15:30
コグニサイズ(脳と体を鍛える認知症予防エクササイズ)
『体のストレッチ、簡単筋トレ、コグニステップ』を行います。
イスに座ってできる体操を行いますので、
運動が苦手な方でも安心して取り組んでいただけます。
講師は、健康スタジオまつばらのスタッフが担当します。
持ち物 お飲物・タオル ※当日は動きやすい靴でお越しください。

日時 平成27年11月28日(土)
13:30~15:30

会場 松原商工会議所2階

参加費 無料
(お電話での申込が必要です。)

定員 200名

認知症を予防したい方! 体を動かしてハッスルしたい方!
今すぐのお電話をお待ちしています!

TEL 072-331-4164 担当 小森

まつばら在宅介護支援センター主催 社会福祉法人聖徳会後援会 協賛

今後の目標

10年前は20人の参加者だった教室が、現在は毎月400人以上の人が参加するスタジオになり、多くの人の介護予防に携われるようになりました。「健康スタジオまつばら」と「はっするアカデミー」を2本柱に聖徳会ができること、民生委員や老人クラブなど地域住民の人たちと一緒にできること、行政や関係機関と一緒にできることを少しずつ増やしていき、これまで以上に地域コミュニティの活性化に貢献していきたいと思えます。