

【閉じこもり・認知症予防支援事業】

目的	事業対象者及び要支援者が、要介護状態になることの予防と自立した日常生活の支援を目的に、生活機能を改善するための事業、「閉じこもり・認知症予防支援事業」「認知機能低下予防支援事業」を実施している。
概要	<ul style="list-style-type: none"> ・「閉じこもり・認知症予防支援事業」（あたまとからだの元気教室）区内 5 ヶ所のいこいの家等にて、閉じこもり・認知症予防を目的に趣味活動・日常動作訓練・専門プログラム等を実施する。 ・「認知機能低下予防支援事業」（脳も体も！いきいき教室）地域センター等 5 ヶ所で、認知機能低下予防に資する運動習慣化プログラムで、認知機能と運動器機能の低下予防を図る。
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p>○閉じこもり・認知症予防支援事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤塚いこいの家 (月) 12 人 ・板橋いこいの家 (火) 12 人 ・桜川いこいの家 (水・木) 各 8 人 ・はすのみ教室 (水・金) 各 12 人 ・前野いこいの家 (木・金) 各 12 人 <p>○認知機能低下予防支援事業</p> <p>区内 5 ヶ所、各 1 コース (計 5 コース)</p> <p>1 コース 12 回制 (週 1 回、概ね 3 ヶ月間) 各コース定員 15 人程度</p>
令和 2 年度 予 定	令和元年度と同規模の事業を実施予定。
課題・対応方針・ 今後の方向性等	<ul style="list-style-type: none"> ・継続的な事業実施に伴い、場所の確保が課題 ・各プログラム内容の充実を図りながら、事業を継続し重度化防止を目指す。
担当	おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話：5970-1117

【会食サロン事業】

目的	事業対象者及び要支援者が、要介護状態になることの予防と自立した日常生活の支援を目的に、生活機能を改善するための事業「会食サロン事業」を実施している。															
概要	地域の身近な場所（いこいの家）で、週1回、栄養士が作るバランスの良い昼食で会食することで、栄養改善を図り仲間づくりをすることで、閉じこもりを予防する。															
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p>・会食サロン事業 期間：6か月 週一回（1時間程度）</p> <table border="0" data-bbox="496 824 1054 1025"> <tr> <td>板橋いこいの家</td> <td>月曜日</td> <td>定員 20名</td> </tr> <tr> <td>はすのみ教室</td> <td>月曜日</td> <td>定員 20名</td> </tr> <tr> <td>地域交流スペース</td> <td>火曜日</td> <td>定員 20名</td> </tr> <tr> <td>前野いこいの家</td> <td>水曜日</td> <td>定員 20名</td> </tr> <tr> <td>赤塚いこいの家</td> <td>木曜日</td> <td>定員 20名</td> </tr> </table>	板橋いこいの家	月曜日	定員 20名	はすのみ教室	月曜日	定員 20名	地域交流スペース	火曜日	定員 20名	前野いこいの家	水曜日	定員 20名	赤塚いこいの家	木曜日	定員 20名
板橋いこいの家	月曜日	定員 20名														
はすのみ教室	月曜日	定員 20名														
地域交流スペース	火曜日	定員 20名														
前野いこいの家	水曜日	定員 20名														
赤塚いこいの家	木曜日	定員 20名														
令和2年度 予定	令和元年度と同規模の事業を実施予定。															
課題・対応方針・ 今後の方向性等	<ul style="list-style-type: none"> ・継続的な事業実施に伴い、場所の確保が課題 ・各プログラム内容の充実を図りながら、事業を継続し重度化防止を目指す。 															
担当	おとしより保健福祉センター 介護予防係 電話：5970-1117															

【介護予防把握事業】

目的	<p>①続けるつながるトレーニング 地域で健康体操に取り組む自主グループづくりの促進。</p> <p>②介護予防スペース「はすのみ教室」 心身の状況改善と介護予防についての普及・啓発を図る。</p> <p>③公衆浴場活用介護予防事業 運動の習慣化と介護予防の普及・啓発を図る。</p>
概要	<p>①続けるつながるトレーニング 高齢者の運動器機能維持をめざす健康体操を地域の身近な場所で行うとともに、地域で健康体操に取り組む自主グループづくりを促進するために必要な事業を行う。</p> <p>②介護予防スペース「はすのみ教室」 65歳以上（要支援・要介護認定を受けていない区民で、自力で通所できる方）を対象に板橋区立高島第六小学校内介護予防スペース「はすのみ教室」で体操教室や料理教室などを実施する。</p> <p>③公衆浴場活用介護予防事業 65歳以上（要支援・要介護認定を受けていない区民で、自力で通所できる方）を対象に公衆浴場で介護予防体操を中心とした介護予防指導を行う事業。</p>
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p>①続けるつながるトレーニング 区内の集会所等 21 か所で実施し、月 1 回 10 か月（5 月から翌年 2 月まで）の計 10 回を 1 日程とし、2 日程（A 日程・B 日程）実施している（計 420 回）。また、別途「事業説明会」を各日程（計 2 回）において、実施している。</p> <p>②介護予防スペース「はすのみ教室」 介護予防体操・転倒予防体操・料理・手工芸・囲碁・ヨガの全 6 コースを第 1 期、2 期、3 期実施。第 4 期に向けて準備中</p> <p>③公衆浴場活用介護予防事業 29 浴場にて年間 944 回実施予定。各浴場 1 回につき 15 人程度参加。月 2 回まで参加可能。実施回数は、浴場により異なり月 1～7 回開催。</p>
令和 2 年度 予 定	<p>①続けるつながるトレーニング 令和元年度の実施内容を継続。</p> <p>②介護予防スペース「はすのみ教室」 介護予防体操・転倒予防体操・料理・囲碁・ヨガの全 5 コースを第 1 期～第 4 期まで実施予定。</p> <p>③公衆浴場活用介護予防事業 29 浴場で年間 990 回実施予定（令和元年より 46 回増）</p>
課題・対応方針・ 今後の方向性等	<p>①続けるつながるトレーニング 自主グループへの促進強化・各会場の定員の見直し・応募方法の見直し。</p> <p>②介護予防スペース「はすのみ教室」 集金方法の工夫・事業以外の空き教室の活用・新たなコースの検討</p> <p>③公衆浴場活用介護予防事業 実施回数増に伴い参加者増が見込まれる。今後も継続維持していく。</p>
担当	長寿社会推進課 シニア事業係 電話：3579-2372

【リハビリテーション専門職による住民主体型介護予防推進事業】

<p>目 的</p>	<p>地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に、住民運営で週 1 回 1 時間程度運動を行うグループ（通いの場）を多数立ち上げ、介護予防による地域づくりをめざす。</p>
<p>概 要</p>	<p>1. 「10 の筋トレ」を行う通いの場の立ち上げ・継続</p> <p>①動機づけ支援：体験講座（年 12 回）や出前説明会（希望団体へ随時） ②立ち上げ支援：グループへのリハ職派遣（初級 3 回、中級 1 回、上級 1 回） ③継続支援：地区合同筋トレ（4 地区毎年 2 回）、区合同大会・介護予防推進連絡会（各年 1 回）</p> <p>2. 既存の通いの場（福祉の森サロンなど）の介護予防強化 リハ職をサロンへ派遣し、介護予防プラス出前講座を実施</p> <p>※板橋区「介護予防に資する住民主体の通いの場」の事業範囲の検討</p>
<p>令和元年度 実施内容</p> <p>R2.1.1 現在</p>	<p>1. 「10 の筋トレグループ」が 28 か所立ち上がり、計 64 グループ（参加者約 1090 名）となった。グループが無い地域センターで体験講座を実施し、仲町、蓮根、下赤塚で立ち上がり、18 圏域すべてに立ち上がり、すべてのグループが継続している。</p> <p>①体験講座 10 回 174 人、出前説明会 34 回 930 人 ②グループへのリハ職派遣 111 回 1,492 人 ③地区合同筋トレ 8 回 366 人、介護予防サポーターによる体力測定ボランティア 48 人、区合同大会 1 回 145 人</p> <p>2. 介護予防プラス出前講座 24 サロン 476 人 ※現状で、福祉の森サロン、住民主体通所型サービス B、脳力アップ教室、ふれあいランチ広場、いこいの家介護予防スペース・介護予防サポーター活動団体、10 の筋トレ、失語症会話パートナー活動団体を住民主体の通いの場とする。</p>
<p>令和 2 年度 予 定</p>	<p>1①②と 2 については、令和元年度と同様の方針で実施。 1③については、グループが増え、地区合同筋トレとしてスキルアップ講習と体力測定を同時に行うことは困難となったため、体力測定と講習の日にちを分けて実施する。</p> <p>1、2 とも、国の「通いの場に関するエビデンス」の内容を踏まえリハビリテーション専門職団体との会議で検討しつつ、研修資料などはブラッシュアップする。</p>
<p>課題・対応方針・今後の方向性等</p>	<p>国の「一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会」報告書を踏まえ、介護予防に資する通いの場として 10 の筋トレグループの拡充を目指す。（実施計画、2025 年までに 130G へ変更）そのため、地域センターや他の一般介護予防事業やフレイル予防事業、生活支援体制整備事業、認知症支援事業などとの連携を推進する。また、通いの場に参加する高齢者の状態変化の分析手法について、首都大学東京やリハビリテーション専門職団体などと検討を進める。</p> <p>一方で「板橋区の保健事業との一体的な実施 PT」での検討内容を踏まえ、フレイル予防の把握や普及に向けて「10 の筋トレによる通いの場」の活用も検討する。</p>
<p>担当</p>	<p>おとしより保健福祉センター 介護普及係 電話：5970-1120</p>

【地域リハビリテーション活動支援事業】

目 的	地域リハビリテーション支援体制を構築するとともに、多機関・多職種・ボランティア等の協力により自立支援・介護予防の取り組みを強化する。
概 要	<p>1. 支援体制構築：板橋区高齢者等地域リハビリテーション連携会議（年 2 回）</p> <p>2. 自立支援・介護予防の取り組み強化とケアマネジメントの充実</p> <p>① 地域リハサービス調整会議（年 9 回）</p> <p>② リハビリテーション・コミュニケーション専門相談（随時）</p> <p>③ 失語症会話パートナー養成（10 回）とパートナーの活動支援</p> <p>④ 福祉の森サロンリーダー向けリハビリテーション講座（4 回）</p> <p>⑤ 2 層 SC×リハ職合同大会（1 回）本年度新規</p> <p>3. 地域リハにおける医療介護連携の促進</p> <p>① ケアマネジャー向けリハビリテーション講座（1 回）</p> <p>② 地域リハ多職種連絡会（1 回）（豊島病院と共催）3/13 予定、テーマ：「急性期病院からの退院時連携」</p> <p>③ 区西北部リハ・ケア推進シンポジウム協力（各区持ち回りで今年は北区）</p>
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p>1. 第 1 回 6 月 24 日実施、委員 13 人／15 人、オブザーバー 7 人／7 人出席</p> <p>2. ①全体会 1 回、他 6 回実施（新規事例 14 事例モニタリング事例 14 事例）計 7 回 189 名</p> <p>② 63 件実施</p> <p>③ 失語症会話パートナー養成 9 回 73 人、活動支援 13 回</p> <p>④ 3 回 144 人 テーマ「肩痛予防」「糖尿病予防」「健康長寿のための歩行」「失禁予防」</p> <p>⑤ 10 月 3 日実施、テーマ「地域を元気にする介護予防とは？」85 人</p> <p>3. ①12 月 24 日実施、テーマ「摂食嚥下のメカニズムとリハビリテーションの実際」参加者 53 人</p>
令和 2 年度 予 定	令和元年度と同様
課題・対応方針・ 今後の方向性等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2①「地域リハサービス調整会議」は会議体の再編を中心とした連携体制の強化の一環として、より多職種や地域の活動者が参加する方向で会議場所や実施方法の検討を進めることで、各地域における自立支援・介護予防・ケアマネジメントの充実を目指す。 ・ 2⑤各地域の SC とリハ職の連携事業を通じて、顔の見える関係を更に進め、地域資源づくりや資源の活用を目指す。 ・ 医師会や主任介護支援専門員協議会、板橋区地域リハネットワークなど各団体の協力を得て実施している 3②「地域リハ多職種連絡会」は、その他連携会議委員の意見もいただき、様々なテーマで検討を進める。
担当	おとしより保健福祉センター 介護普及係 電話：5970-1120

【生活支援体制整備事業】

<p>目的</p>	<p>「支え合いの地域づくり」を推進する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域にいる高齢者の社会参加の推進 ・地域における支え合い活動等の充実・強化 ・その地域ならではの支え合いの仕組みづくり など
<p>概要</p>	<p>「地域づくりの推進役」が中心となり、定期的に地域情報を共有して無理なく出来ることを探す</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>協議体 …地域の活動者、つなぐ活動者、支援の活動者が「ワイワイガヤガヤ」話し合う場 (支え合い会議) (茶話会・井戸端会議)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #f08080; text-align: center;"> <p>【地域の活動者】 地域の世話好きさん 伝統などに詳しい物知りさん 地域に暮らす住民 など</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #add8e6; text-align: center;"> <p>【支援の活動者】 制度に基づくサービスの提供者 組織化された活動の活動者 など</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">★</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #d3d3d3; text-align: center;"> <p>【つなぐ活動者】 多様なネットワークを持つ人 地域や専門職をつなぐ人 など</p> </div> <p>生活支援コーディネーター …人と場、人と人、人と支援、思い・心、情報など様々なものをつなぎ、多様なネットワークを育てていく「つなぎ組み合わせていくプロ（調整役）」。 (地域支え合い推進員) 協議体と協働しながら、地域に入り、人々の暮らしの中にある様々な知恵や工夫、技を見つけ出し、意味づけて、周囲に見える化する。</p> </div>
<p>令和元年度 実施内容</p> <p>R2.1.1 現在</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度～継続（第1層8回） ・平成28年度～継続（高島平31回・常盤台31回・桜川33回・成増32回・徳丸11回） ・平成29年度～継続（清水23回・前野23回・板橋23回・仲宿21回・志村坂上20回 中台14回・舟渡17回・蓮根17回） ・平成30年度～継続（大谷口13回・下赤塚13回・富士見12回・仲町11回・熊野8回） <p>※いずれも通算開催回数</p> <p style="text-align: right;">9/9,10 いきがい・助け合い サミット in 大阪</p> <p style="text-align: right;">9/30 第10回第1層協議体</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>4月 5月 6月 7月 8月 9月 </p> <p>10/2 SC×リハ職合同大会</p> <p>11/27 第2層協議体ブロック連絡会 (上板橋・板橋ブロック)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12/4 第2層協議体ブロック連絡会 (赤塚・志村ブロック)</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>10月 11月 12月 1月 2月 3月 </p> </div> </div>
<p>令和2年度 予定</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・継続地域については、無理のない範囲でゆるやかに継続していく ・生活支援コーディネーターを未選出の地域は選出（配置）をめざす
<p>課題・対応 方針・今後の 方向性等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・協議体の活動への理解・賛同・関心を広げていくことが課題 ・協議体を全地域で継続開催し、周知を図りながらその地域に応じた支え合いの仕組みづくりを出来る範囲で進めていく
<p>担当</p>	<p>おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 電話：5970-1114</p>

【板橋グリーンカレッジ】

目的	高齢者の学習要求に応えるとともにシニア世代の地域社会における活動を促進する。
概要	板橋区在住・在勤の60歳以上を対象とした、2年制の高齢者大学校と1年制の板橋グリーンカレッジ大学院からなる高齢者向けの事業
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p>○高齢者大学校の実施</p> <p>(1) 教養課程：16回/18回の講義を実施</p> <p>(2) 専門課程文化文学：14回/18回の講義を実施</p> <p>(3) 専門課程社会生活：16回/18回の講義を実施</p> <p>(4) 専門課程健康福祉：15回/18回の講義を実施</p> <p>○大学院の実施</p> <p>3コース：8回/13回の講義を実施</p> <p>○特別講座の実施</p> <p>エコポリスセンターと合同で、環境をテーマとした講座「海を取り巻く環境問題」を実施した。</p>
令和2年度 予定	<p>○高齢者大学校の実施</p> <p>(1) 教養課程：18回/18回の講義を実施予定</p> <p>(2) 専門課程文化文学：18回/18回の講義を実施予定</p> <p>(3) 専門課程社会生活：18回/18回の講義を実施予定</p> <p>(4) 専門課程健康福祉：18回/18回の講義を実施予定</p> <p>○大学院の実施</p> <p>3コース：13回/13回の講義を実施予定</p> <p>○特別講座の実施</p> <p>年間2回、防災や環境に関する講座を実施予定</p>
課題・対応方針・ 今後の方向性等	<p>・受講生のニーズ把握や、地域社会における活動促進のための新たなコースの新設を研究・検討</p> <p>・板橋グリーンカレッジに通う受講生の属性や関心を研究しつつ、講師選定の際にその動向を取り入れられるよう、新規講師開拓や協力を仰いでいる大学と連携を図りながら、カリキュラムを充実させていく。</p>
担当	長寿社会推進課 シニア事業係 電話：3579-2372

【シニアの社会参加・活動支援】

目的	シニア世代の社会参加活動を通じた生きがいづくり・健康寿命延伸
概要	シニア世代の社会活動の促進に戦略的に取り組むため、シニア世代活動支援プロジェクトの事業を「社会活動に関する意識啓発・情報提供」と「社会活動のガイダンス・トライアル事業」のカテゴリで体系的・戦略的に推進する。
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p style="text-align: center;">▼フレイルサポーター養成講座 (6/19・20・7/2) ▼高齢者ニーズ調査内容検討 (～11月) ▼社会参画・社会貢献ニュース発行① ▼活動支援講演会① (11/29)</p> <p style="text-align: center;">▲地域ボランティア体験講座 (～3月) ▲シニア世代活動支援連絡会@電子会議室 (12/24～1/10)</p>
令和2年度 予定	<ul style="list-style-type: none"> ●社会活動の意識啓発・情報提供 (セカンドライフ情報誌「ステップ」の配布・PR、社会参画・社会貢献ニュース発行、講演会・シンポジウム開催、プロジェクトHPの運営) ●社会活動のきっかけづくり (地域ボランティア体験講座、コミュニティビジネス推進事業、絵本読み聞かせ講座、福祉施設ボランティア推進事業、フレイル予防事業) ●高齢者ニーズ調査の実施 ●活動支援連絡会の実施 ●活動状況調査の実施
課題・対応 方針・ 今後の方 向性等	<ul style="list-style-type: none"> ●就労支援も含め、全ての事業を「シニア活動支援プロジェクト」の一環として推進する。 ●高齢者の社会活動ニーズを把握するための調査を実施する。 ●今年度開始した「フレイル予防事業」を継続実施する (フレイルサポーター第2期生養成 (30名)、フレイルチェック測定会 (16回))。 ●今年度改版するセカンドライフ情報誌「ステップ」と、新たに構築するプロジェクトHPの有効活用に向けて、戦略的に周知していく。
担当	長寿社会推進課 シニア活動支援係 電話：3579-2376

【シニアの就労機会の創出・拡大支援】

目的	シニア世代の就労を通じての社会参加
概要	シニア世代が就労を通じて地域社会で活躍することを目的に、就労関連セミナーの実施によるきっかけづくりを行うほか、長寿社会推進課・アクティブシニア就業支援センター（社会福祉協議会）・シルバー人材センター三者の連携を強化し、多様化するシニア世代の就業ニーズに応えられる仕組みづくりを協議・検討する。
令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在	<p style="text-align: right;">▼シニア生涯ワーキングセミナー①（7/25）</p> <p style="text-align: right;">▼プロジェクトHP構築準備（～3月）</p>  <p>▼シニア生涯ワーキングセミナー②（10/18）</p> <p style="text-align: center;">▼再就職支援講座・合同就職面接会①（11/11）</p> <p style="text-align: center;">▼就労支援等連絡協議会（11/26）</p>  <p style="text-align: right;">▲再就職支援講座・ 合同就職面接会②（3/9）</p>
令和2年度 予定	<ul style="list-style-type: none"> ●社会参加促進も含め、事業を「シニア活動支援プロジェクト」の一環として推進する。 ●就労支援セミナー・面接会等の実施 ●今年度改版するセカンドライフ情報誌「ステップ」と、新たに構築するプロジェクトHPの就労支援面での有効活用に向けて、戦略的に周知していく。
課題・対応 方針・ 今後の方 向性等	<ul style="list-style-type: none"> ●東京しごと財団やハローワーク、アクティブシニア就業支援センターとの共催により、高齢者のニーズに合った就労支援セミナー・面接会を継続して実施する。 ●高齢者の就業ニーズをリアルタイムで把握するため、就労支援等連絡会での意見交換を密にするとともに、就労希望者と仕事のマッチング向上を図るため、元気高齢者の活用や働き方のニーズなどを企業側へ啓発していく方策を検討する。
担当	長寿社会推進課 シニア活動支援係 電話：3579-2376

【区民への周知（A I P 広報紙の作成・配布）】

<p>目 的</p>	<p>板橋区版A I Pについて、広く住民に向けて周知を図る。</p>
<p>概 要</p>	<p>上記目的のために、以下の2点による方法で周知を行う。 ① A I P 広報紙「住ま居る～いつまでも笑顔で～」を年2回発行。 発行月 8月・2月（予定） 発行部数 各170,000部 新聞折り込みで全戸配布するとともに関係機関に配布する。 ②区ホームページの公開（板橋区版A I P 総合案内ページの設立） ③ポスターの掲示 板橋区役所、高齢者施設等</p>
<p>令和元年度 実施内容 R2.1.1 現在</p>	<p>ホームページ運営 ポスター掲示（掲示依頼場所：図書館、ふれあい館、いこいの家、地域包括支援センター、社会福祉協議会）</p> <p style="text-align: right;">8月 広報紙（第8号）発行</p> <p style="text-align: center;">11月5日から11月8日 板橋区役所にポスター掲示</p> <p style="text-align: right;">2月 広報紙（第9号）発行</p>
<p>令和2年度 予 定</p>	<p>広報紙は継続して実施しつつ、様々な媒体で啓発・広報を実施する。</p>
<p>課題・対応方針・ 今後の方向性等</p>	<p>引き続き効果的な広報の方法を検討し実施していく。</p>
<p>担当</p>	<p>おとしより保健福祉センター 地域ケア推進係 電話：5970-1114</p>