

2024.7.25 フレイル予防プロジェクト2025推進委員会

柏市社会福祉協議会の取り組み報告

社会福祉法人 柏市社会福祉協議会

1 老人福祉センター（指定管理事業）

老人福祉センター3館（柏寿荘・南部・沼南）にて、健康づくりと介護予防の支援、いきがいと仲間づくりの支援、高齢者の主体的な活動支援等に関する事業を展開。

(1) 栄養（食事・口腔機能）

ア 栄養相談の実施（各館月1回）

イ 講座の開催（柏寿荘「発酵食品と健康講座」）

(2) 身体活動（運動）

ア 健康相談の実施（各館月2回）

イ 講座の開催（各館で各種講座を年間を通じて開催）

〔講座例〕フレイルチェック講座、インナーマッスル講座、ボッチャ健康講座、ロコモコ体操講座、やさしいヨガ教室、理学療法士による健康講座（講師：かしわトータルヘルス協議会）

ウ 体操の実施（各館で年間を通じて開催）

〔取り組み例〕歌謡曲体操（音楽健康福祉士）

ラジオ体操

毎日体操（うめぼし体操、げんきりん体操）

(3) 社会参加

ア 交流事業の実施（各館で交流・世代間交流の取り組みを開催）

〔取り組み例〕夏休み親子陶芸教室・子ども陶芸教室（講師：高齢者）、夏休みボランティア体験（小中学生の受入れ）、柏寿荘おまつり、かたくりの里まつり、いこい荘まつり

イ 講座の開催（各館で各種講座を年間を通じて開催）

〔取り組み例〕介護予防講座（講師：地域包括支援センター等）、スマイル講座（脳トレ・体操）、きれいになってフレイル予防講座、ICT推進講座（スマホ等）

2 社会福祉協議会の取り組み

柏市社会福祉協議会が「地域福祉の推進」を目的に取り組む各種事業（地域やボランティア活動の支援、個別支援等）において、特に高齢者の参加や関わりがあり、フレイル予防と関係の深いと考えられる「身体活動（運動）」や「社会参加」に関する取り組み等。

(1) 主に参加者として参加する取り組み

ア 居場所（サロン・通いの場）	2 1 9 か所
イ ラコルタ柏でのイベント開催	2 0 回
・気軽に楽しく健康づくりふまねっと運動	
・転倒予防に推定歩行年齢を知ろう etc	
イ ほのぼのプラザますお（通いの場）	1 4 1 講座
・夏の食事・生活習慣病・食べることの何が大事？	
・ホップステップロコモ・脳と身体を鍛える教室・笑って元！気介護ヨガ	
・スクエアステップでフレイル予防・リズムで楽しくロコモ予防・ヨガセラピー	
・らくらく健康体操・ふれあい共想法・癒しの楽器で心も体もリフレッシュ	

(2) 地域支援や個別支援（高齢・障害・子育て支援等）の担い手として活動する取り組み

ア ボランティア活動登録者	3, 0 6 5 名
イ 地区社会福祉協議会活動者（22地区）	5 5 9 名
ウ こどもの居場所活動団体	4 2 団体
エ かしわお元気コールボランティア（自殺予防対策）	1 0 6 名
オ ファミリー・サポート・センター事業 協力会員	3 5 1 名
カ さわやかサービス事業 協力会員	1 6 1 名
キ 福祉サービス利用援助事業 生活支援員	4 1 名
ク 法人後見業務 後見支援員	3 3 名

etc