

# 地域まるごと介護予防推進事業

## 事例集

令和8年度版



発行：韮崎市

---

## 目次


---


### 地域まるごと介護予防推進事業の事例集


(1) ボランティア.....	1
(2) 地区で行っているもの.....	4
(3) 韮崎市出前塾.....	9
(4) 中北保健所出前塾.....	10
(5) 山梨県 県政出張講座.....	10
(6) 明治安田生命「MY 定期講座」.....	11
施設一覧表.....	12
各施設における貸出備品一覧	
(1) 韮崎市社会福祉協議会.....	13
(2) 教育課スポーツ振興担当.....	14
手続き・書類提出について.....	15


## 地域まるごと介護予防推進事業の事例集


### (1) ボランティア


まなびの広場(荊崎市中央公民館出前事業)	
テーマ	イベント開催
内容	朗読・津軽三味線・大型紙芝居・レクリエーション・マジック・音楽・落語・太鼓・笑いヨガ・人形劇などを行う
開催場所 屋内/屋外	屋内
費用	無料(各地区年1回無料で利用可能です。地区でご相談の上お申し込みください。)
地区で用意するもの	内容による
受付担当	荊崎市中央公民館
連絡先	0551-20-1115
<p>イメージ</p>  <p>大型紙芝居上演風景</p>	

ももたろう7	
テーマ	人形劇団
内容	人形劇団の出張
開催場所 屋内/屋外	屋内
費用	無料
地区で用意するもの	なし
受付担当	荊崎市立大村記念図書館
連絡先	0551-22-4946
<p>イメージ</p> 	

さくらの会		
テーマ	代読ボランティア	
内容	図書館にて目の見えない方・見えにくい方にご希望の資料を代読	
開催場所 屋内/屋外	蕪崎市立大村記念図書館 (屋内)	<p style="text-align: center;">イメージ</p> 
費用	無料	
地区で用意 するもの	なし	
受付担当	蕪崎市立大村記念図書館	
連絡先	0551-22-4946	


イベントボランティア		
テーマ	イベント開催	
内容	ピアノで伴奏しながら唄ったり、マジック、皿回しなど公演を参加者と共に行う	
開催場所 屋内/屋外	屋内	<p style="text-align: center;">イメージ</p> 
費用	無料	
地区で用意 するもの	なし	
受付担当	蕪崎市社会福祉協議会	
連絡先	0551-22-6944	


傾聴ボランティア ロバとうさぎの会		
テーマ	傾聴	
内容	市内福祉施設や個人宅におけるレクリエーションや傾聴活動 *地区からの要請についても応相談	
開催場所 屋内/屋外	屋内	<p style="text-align: center;">イメージ</p> 
費用	無料	
地区で用意 するもの	なし	
受付担当	韮崎市社会福祉協議会	
連絡先	0551-22-6944	

朗読ボランティア こぶしの会		
テーマ	朗読	
内容	朗読のつどい、大型紙芝居、本の読み聞かせ	
開催場所 屋内/屋外	屋内	<p style="text-align: center;">イメージ</p> 
費用	無料	
地区で用意 するもの	なし	
受付担当	韮崎市社会福祉協議会	
連絡先	0551-22-6944	



## (2)地区で行っているもの

テーマ	茶話会
内容	高齢者同士で毎月又は年に数回集まって、お茶を飲みながら近況や世間話を自由に話して交流する *子どもなども参加できるように回覧板や声かけでお誘いしている地区もあります
イメージ	

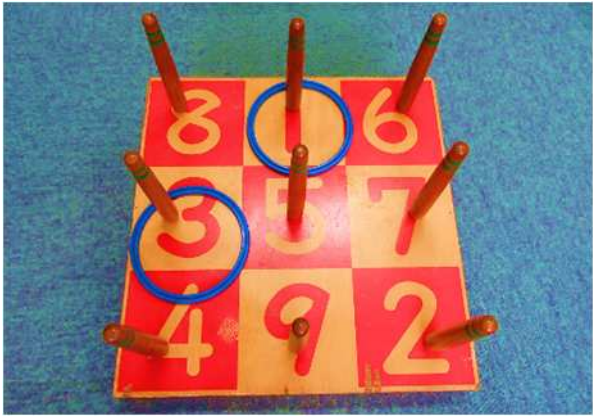
テーマ	映画鑑賞
内容	DVD をレンタルして昔懐かしい映画を鑑賞する *社会福祉協議会(☎22-6944)でプロジェクターの貸し出しを行っています(事前申し込みが必要です)
イメージ	

テーマ	そば打ち体験やほうとう作り
内容	高齢者から子どもたちへの伝承として、関係する地区役員で協力して開催する
イメージ	


テーマ	子どもと一緒にゲームや折り紙、クリスマスの飾り付け
内容	育成会や愛育会などで行っている子どもの集まりの行事に高齢者も参加する
イメージ	

テーマ	ラジオ体操やにらさきいきいき体操など
内容	夏休み期間の子どもラジオ体操に高齢者も参加する 地区行事の開始前または終了後に体操を行う
イメージ	 


テーマ	ウォーキング
内容	地区周辺を散策しながら歩く
イメージ	

テーマ	ゲートボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、吹き矢など
内容	シニアクラブなど経験のある方が中心となり毎月又は年数回開催する ＊社会福祉協議会(☎22-6944) ＊教育課スポーツ振興担当(☎22-0498) でも用具の貸し出しを行っています(事前申し込みが必要です)
イメージ	

テーマ	花植えや花壇の整備
内容	花の苗を購入し、公民館などへの花植えと水やりの管理を行う
イメージ	

テーマ	脳トレ
具体的な内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回想法クイズ：懐かしい写真や物を見せて名前を当てるゲームです。</li> <li>・後出しじゃんけん：「ジャンケン・ポン」と一拍遅れでじゃんけんをします。</li> </ul>
イメージ	<p>脳トレは楽しみながら脳をトレーニングすることが、コツとなります。</p> 
効果	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回想法クイズ：回想法を含むことで、脳が活性化し、認知症予防や精神的な安定にもつながります。</li> <li>・後出しじゃんけん：視覚情報を脳内で処理し手の形に表すもので、動作と思考を結びつけることによって認知症予防に効果があります。</li> </ul>
準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回想法クイズ：昔のおもちゃ、生活用品⇒ベーゴマ、洗濯板、割烹着など 昔の写真 ⇒乗り物、芸能人など</li> </ul> <p>*写真に名前を書き込むプリント形式もおススメ。</p>
開催場所	屋内

テーマ	健康麻雀
具体的な内容	賭けない・吸わない・飲まないがテーマの麻雀 ルールは通常の麻雀と変わりません！
イメージ	
効果	指先で牌を動かし、考え、会話しながら行うことで認知症予防に効果的です。
準備するもの	麻雀セット（麻雀卓、牌）
開催場所	屋内

テーマ	ペタンク
具体的な内容	目標球に金属製のボールを投げ、相手より近づけることで得点を競うゲームです。
イメージ	<p>ルールはポッチャに類似し、カーリングのようなスポーツでもあります。</p> 
準備するもの	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ボール：金属製の専用ボール（なければ柔らかいソフトボールでも可）</li> <li>• ビュット：的になる木製のボール（なければボールよりも小さい円形のものでOK）</li> <li>• サークル：地面に描いてもOK</li> <li>• スケール（メジャー）</li> </ul> <p>※教育課スポーツ振興担当（☎22-0498）でも用具の貸し出しを行っています（事前申し込みが必要です）</p>
開催場所	屋外

### (3) 蕪崎市出前塾

詳細は、蕪崎市出前塾のホームページをご確認ください。

[https://www.city.nirasaki.lg.jp/soshikiichiran/digitalsenryakuka/dx\\_citypromotiontanto/demaajuku/1372.html](https://www.city.nirasaki.lg.jp/soshikiichiran/digitalsenryakuka/dx_citypromotiontanto/demaajuku/1372.html)



#### 1. 行政分野

テーマ	担当課
財政事情（状況）、税金、市の組織（担当業務含む）、情報公開・個人情報保護制度など	財政政策課、税務収納課、秘書人事課、総務課など

#### 2. 教育・文化・スポーツ分野

テーマ	担当課
蕪崎市の遺跡と文化財、武田氏を育んだ蕪崎、男女共同参画社会の推進、蕪崎の先人たちの活躍など	教育課、財務政策課

#### 3. 子育て・健康・福祉分野

テーマ	担当課
とっても大切な睡眠、市民向け手話教室、みんなに知ってほしいヤングケアラーのことなど	健康づくり課、長寿介護課、こども子育て課、福祉課など

#### 4. 生活分野

テーマ	担当課
廃棄物について、ハザードマップ、農業施策、戦争と平和について考えるなど	市民生活課、建設課、総務課、農政課など

#### 5. 医療分野

テーマ	担当課
肝疾患について、認知症予防のためにできること、人間ドッグで行う検査についてなど	市立病院

#### (4)中北保健所峡北支所出前塾

詳細は山梨県のホームページをご確認ください。

<https://www.pref.yamanashi.jp/ch-hokenf/demaekouza.html>



##### 講座テーマ

健康づくり	◆健康長寿について ◆働き盛りの健康づくり ◆生活習慣の改善（食事・飲酒・喫煙等）
栄養・食生活	◆生活習慣病予防のための食生活 ◆減塩方法・バランスのとれた食事
自己決定支援	◆想いのマップについて
こころの健康	◆ストレスチェック ◆うつ病ってどんな病気？ ◆精神疾患について
生活習慣病・がん	◆糖尿病・循環器疾患等の予防 ◆がん・がん検診の受診のすすめ
感染症対策	◆インフルエンザ ◆ノロウイルス
食品衛生	◆食中毒の予防 ◆食品の表示 ◆食品の衛生管理
薬物乱用防止	◆大麻・覚せい剤・危険ラックなど ◆薬物乱用防止について
動物愛護	◆猫と仲良く暮らすために ◆人と動物の共通感染
生活衛生	◆レジオネラ発生防止対策について

#### (5)山梨県 県政出張講座

詳細は山梨県のホームページをご確認ください。

<https://www.pref.yamanashi.jp/koucho/50021814987.html>



## (6) 明治安田生命「MY 定期講座」

詳細は韮崎市役所長寿介護課までご連絡ください。

### 1. 健康増進

テーマ	内容	構成	時間
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座	寝具選びのポイントやよりよい睡眠をとるための睡眠環境、眠りと健康の意外な関係を紹介	1回	約60～70分
女性のための「健康づくり応援」講座	「女性特有の疾病」・「健康維持・増進」の視点からポイントを紹介	1回	約50～60分
知って備える！もしものときのがん講座	がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんに関わる様々なことを紹介	1回	約60～70分
からだのなかから元気にいきいき血管講座	身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活を紹介	1回	約60分
おくちの健康からはじめるからだ元気アップセミナー	新たな視点で口腔から全身を俯瞰し、科学的根拠に基づいた「健康長寿のための口腔衛生の重要性」について解説	1回	約60分

### 2. 介護・認知症

テーマ	内容	構成	時間
楽しく学ぶ！認知症予防講座	認知症対策について、体操などの体験型コンテンツを交えて紹介	1回	約60～70分
あなたは大丈夫？フレイル予防講座	フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法を紹介	1回	約60～70分

### 3. その他

テーマ	内容	構成	時間
わたしと家族の「そうぞく」講座	よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」について考える講座	1回	約60～70分
基礎から学ぶ！健康マージャン講座	脳の様々な部位が活性化し、脳トレ効果が期待できると言われる健康マージャンの講座	1回	約90～120分

#### \*追記事項

1. 原則10人以上での申し込みをお願いします。
2. 講座設定にかかる費用は無料になります。
3. 講座終了後、簡単なアンケートの回答にご協力ください。
4. 原則平日のみの対応となります。
5. 期間中にテーマ・内容が受付不可や変更になる場合があることをご了承願います。


## 施設一覧表

	名 称	住 所	T E L
1	葦崎市民交流センター 葦崎市中央公民館 葦崎公民館	葦崎市若宮 1-2-50	0551-22-1121 0551-20-1115 0551-23-5651
2	穂坂公民館 (穂坂コミュニティーセンター)	葦崎市穂坂町宮久保 6196-1	0551-22-8490
3	藤井公民館	葦崎市藤井町坂井 119-1	0551-22-3855
4	中田公民館	葦崎市中田町中條 490-1	0551-25-2023
5	穴山公民館 (穴山ふれあいホール)	葦崎市穴山町 4487-1	0551-25-5956
6	円野公民館 (つぶらの会館)	葦崎市円野下円井 1199-3	0551-27-2105
7	清哲公民館 (清哲会館)	葦崎市清哲町青木 2309-1	0551-22-7587
8	神山公民館 (武田の里ふれあいホール)	葦崎市神山町北宮地 945-3	0551-22-1701
9	旭公民館	葦崎市旭町上條北割 3879-1	0551-22-8598
10	大草公民館 (大草ふれあいホール)	葦崎市大草町上條東割 788	0551-22-8596
11	竜岡公民館	葦崎市龍岡町下條南割 1007	0551-22-8597
12	葦崎市老人福祉センター	葦崎市大草町若尾 1680	0551-22-6980
13	葦崎中央体育館	葦崎市藤井町南下條 897	0551-45-9255

※ その他、市内施設を利用したい場合は、長寿介護課へご相談ください。

## 各施設における貸出備品一覧

### (1) 韮崎市社会福祉協議会

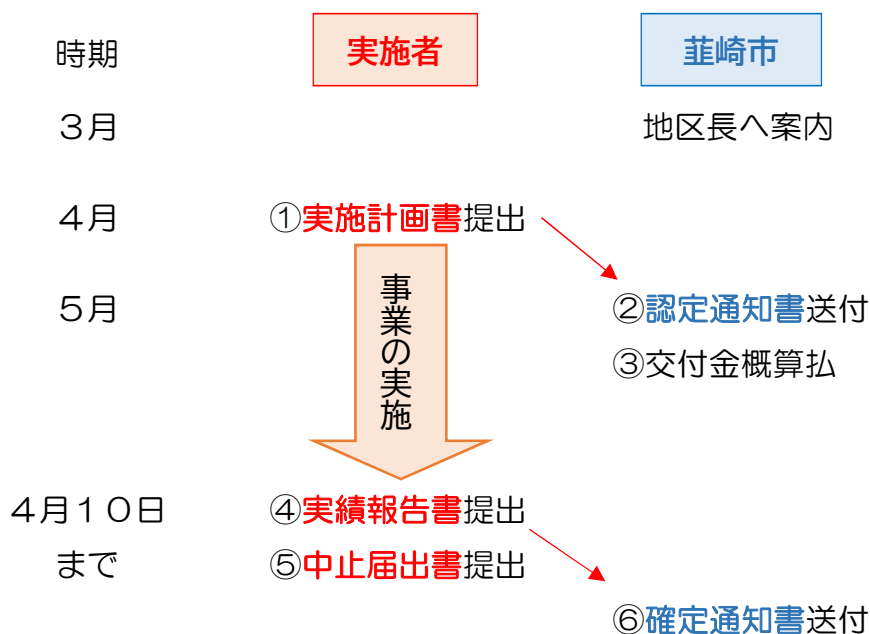
貸出方法	<p>備品借用申請書に必要事項を記入のうえ、貸出日の前日までに申請書を韮崎市社会福祉協議会に提出する。</p> <p>※申請書については、韮崎市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。</p> <p>詳細は、韮崎市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。  <a href="https://nirasaki-shakyo.or.jp/pages/34/">https://nirasaki-shakyo.or.jp/pages/34/</a></p>	
貸出期間	<p>原則 2 週間以内</p> <p>※社協主催事業などの日程により貸出できない日もあります。</p>	
利用料	無料	
借用物品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ テント大 (サイズ 2.73m×3.64m)</li> <li>・ テント小 (サイズ 2.4m×2.4m)</li> <li>・ 災害用移動炊飯器 (釜入水量 123L)</li> <li>・ 高齢者疑似体験セット (L×3セット、S×6セット)</li> <li>・ アイマスク</li> <li>・ 白杖</li> <li>・ 車いす</li> <li>・ スクリーン (2.3m×2.3m)</li> <li>・ プロジェクター (PC、DVD、VHS 使用可)</li> <li>・ グラウンドゴルフ (クラブ、ボールのみ)</li> </ul>	

## (2)教育課スポーツ振興担当

貸出方法	教育課スポーツ振興担当の窓口にて申込みください。 ※予め、教育課スポーツ振興担当（☎22-0498）へ電話にて連絡ください。
貸出期間	前日・当日に借用していただき、当日・翌日に返却となります。 ※他団体の利用状況により貸出できない場合もあります。
利用料	無料
借用備品	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチング・ザ・スティック（スティック 16 本）</li> <li>・リングキャッチ（スティック 16 本）</li> <li>・ディスクッター9（フライングディスク 20 枚・的）</li> <li>・ラダーゲッター</li> <li>・ポッチャ</li> <li>・輪投げ（台 2 個・投げ輪 9 本）</li> <li>・カローリング（赤・青 各 5【レクリエーション用】）</li> <li>・ペタンク</li> <li>・インディアカ（羽 20、バド用ネット等）</li> <li>・マンカラ</li> <li>・ダーツ</li> <li>・吹矢（筒・矢・的・パネル板）</li> <li>・長縄跳び</li> <li>・プラズマカー（6 台）</li> <li>・グランドゴルフ（8 コース スティック：6 本×12 セット）</li> <li>・体力測定用具 （立ち幅跳び用マット、上体越し用具、マット、長座体前屈計、シャトルラン(20m)用具、握力）</li> <li>・その他（直接お問い合わせください）</li> </ul>

## 手続き・書類提出について

- ① 事業開始の日までに長寿介護課（保健福祉センター内）に**実施計画書**を提出してください。
- ② 内容の審査後、市から実施総括責任者へ**認定通知書**を送付します。
- ③ 市から交付金を計画書に記入された口座に振込みます。（5月下旬）
- ④ すべての事業終了後、翌年度4月10日までに長寿介護課に**実績報告書**を提出してください。交付金が残っている場合は、あわせて現金で返金してください。
- ⑤ 事業を一度も実施できなかった場合は**中止届出書**を提出し、交付金を返金してください。
- ⑥ 内容の確認後、市から実施総括責任者へ**確定通知書**を送付します。



## 事例集について

地域まるごと介護予防推進事業は、平成29年度からスタートした事業です。

それぞれの地区が地域の実情に合わせ、創意工夫して高齢者の介護予防に取り組んでいます。毎年開催している事業説明会の中で、各地区がどのような取り組みをしているのか、また、活用できるようなボランティアや講座等どのようなものがあるのか具体的に示して欲しいといったご意見をいただき、事例集を更新しました。

- 活用できるボランティアの紹介
- 地区で実際に行っている取り組みの紹介
- 活用できる韮崎市の出前講座（出前塾）の紹介
- 活用できる山梨県の出前講座（出前塾）の紹介
- 活用できる貸出物品の紹介

今後、地区の取り組みで紹介できるものにつきましては、さらに加えていきます。実績報告書時に写真等の活動内容がわかるものも添付していただけますと助かります。今後も事業の効果的な実施のため、情報提供等のご協力をよろしくお願いいたします。

### お問い合わせ先

韮崎市 長寿介護課 長寿社会担当

韮崎市本町3丁目6番3号（保健福祉センター内）

TEL:0551-23-4313

事業ホームページ:

<https://www.city.nirasaki.lg.jp/soshikiichiran/chojukaigoka/choujushakaitantou/2/6206.html>

