

地域ま るごと介護予防推進事業 事例集・案内

令和7年度版



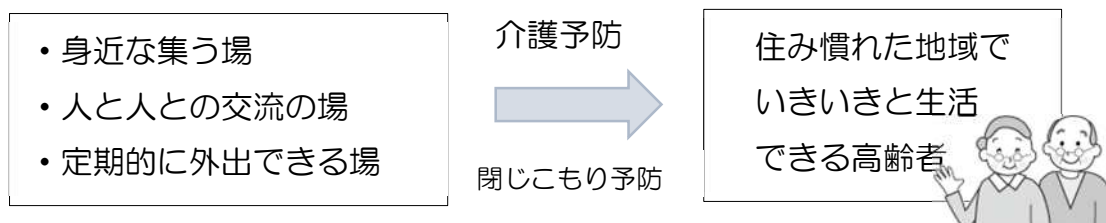
発行: 荏岐市

目次

地域まるごと介護予防推進事業について.....	1
通いの場について.....	3
地域まるごと介護予防推進事業実施フローチャート.....	4
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.....	5
（２）地区で行っているもの.....	8
（３）韮崎市出前塾.....	13
（４）中北保健所出前塾.....	14
（５）山梨県 県政出張講座.....	14
（６）明治安田生命「My 定期講座」.....	15
施設一覧表.....	16
各施設における貸出備品一覧	
（１）韮崎市社会福祉協議会.....	17
（２）韮崎市営体育館.....	18
手続き・書類提出について.....	19

地域介護予防活動支援事業 韮崎市地域まると介護予防推進事業

【目的】

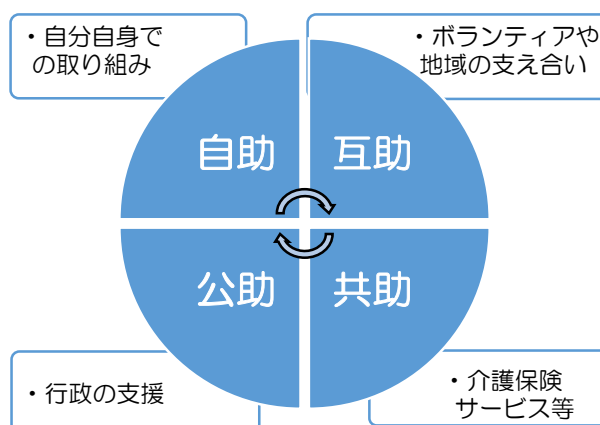


韮崎市地域まると介護予防推進事業は一般介護予防事業の一部として

『高齢者が定期的に通える身近な場』＝通いの場を目的に開催するものです。

【理念】

少子高齢化や単独世帯の増加などにより、これからは自分でもなんとかしようという自助、地域で支え合う互助がいままで以上に重要となっております。この事業を契機として、介護予防に前向きに取り組んでいきたいと思っています。



【対象事業】

地域の実情に応じたもので、目的を達成できる事業（具体例は5ページ以降参照）

【実施回数】

地域の実情に応じ最低月1回以上、年12回以上開催。

※地域の実情（農繁期等）により開催が困難な場合には開催回数を減らすことができる。（年10回までであれば減らすことが可能）

【対象者】

概ね65歳以上の市民

【実施団体・責任者】

地区（地区同士の合同開催可）

実施総括責任者は、地区長、地区長の委任を受けたもの

【交付金額】

あくまでも交付金の計算上、重点対象者（事業に参加可能な75歳以上の高齢者及び、65歳以上の一人暮らし高齢者）の人数をもとに算出し交付金を交付します。

※5月以降の申請につきましては、月割りにて交付金を交付します。

重点対象者数	交付金額
10人未満	13,000円
10人以上 20人未満	26,000円
20人以上 30人未満	39,000円
30人以上 40人未満	52,000円
40人以上 50人未満	65,000円
50人以上 60人未満	78,000円
60人以上 70人未満	91,000円
70人超	104,000円

【対象経費】

事業実施に係る諸経費

例：活動のための材料費、活動時の水分補給用の飲み物やお菓子、講師への謝礼、施設使用料、器具借り上げ料等。

【長寿介護課の役割】

主役である地区住民のサポート役

- ・活動内容の相談
- ・地区の活動に必要な物品の貸し出しの相談（DVD、パンフレット等）
- ・健康や介護予防の話など出前塾の開催
- ・百歳体操希望地区には物品の貸し出しや体力測定の実施

住民と両輪で地域の通いの場が増えていくように協力していきます。

通いの場について

Q.『通いの場』って何？

A. 通いの場とは、地域住民同士が気軽に集い、一緒に活動内容を企画し、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所で

Q. 通いの場ではどんなことをやっているの？

A. 体操やゲートボールといった軽スポーツ、市の出前塾を活用した学習系、地域の清掃活動など地域の特色を生かした多様な活動が行われています。



Q. どうして通いの場は必要なの？

A. 通いの場は、介護予防・認知症予防にもつながる重要な取り組みとして推進され、介護予防のためには、日常生活において「運動」「栄養」「社会参加」の3つが大切になります。

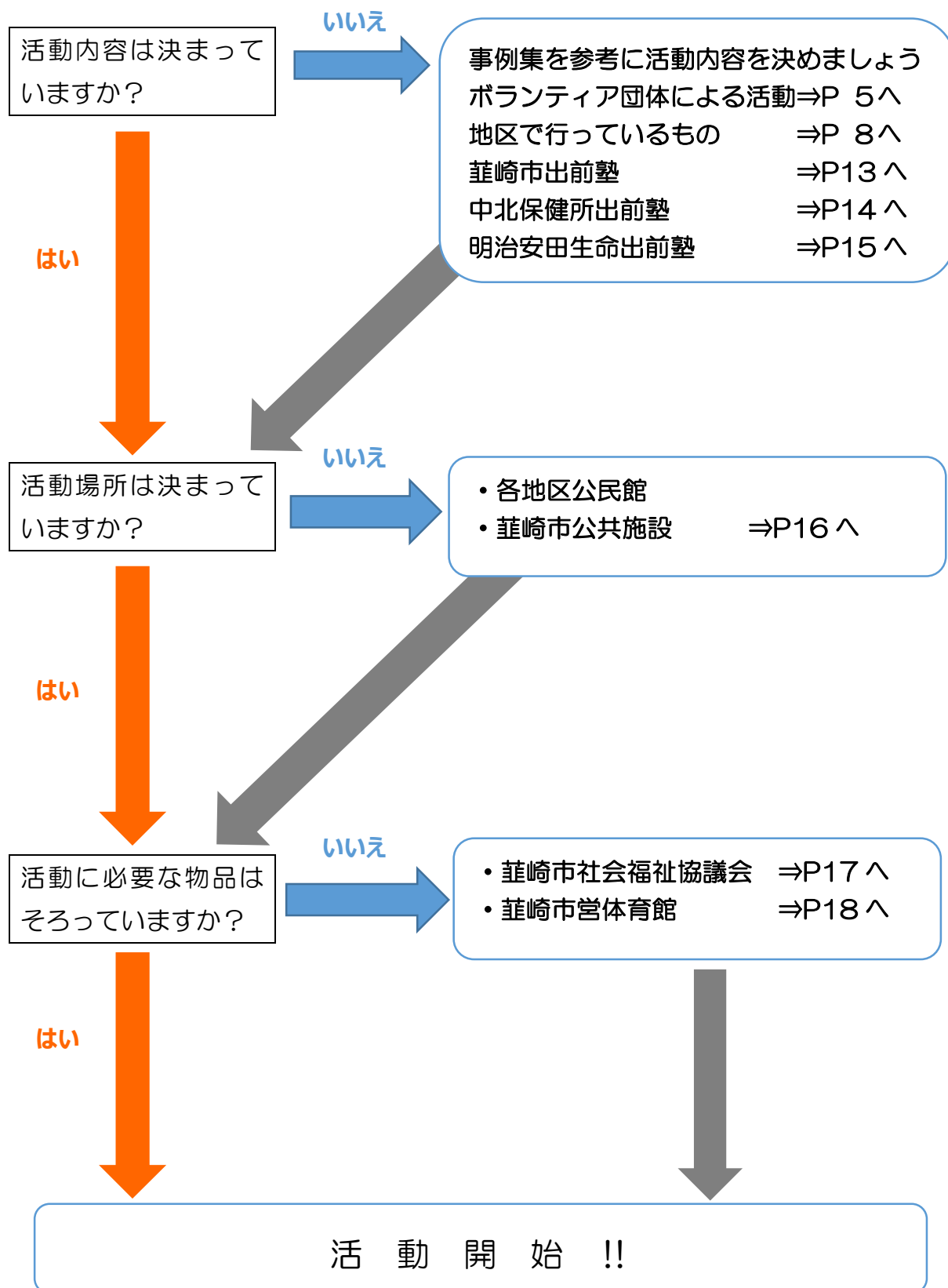


・ 出典

はじめての方へ：「通いの場」って何？ 厚生労働省

<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/article/030/>

蕪崎市まるごと介護予防推進事業実施フローチャート



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(荳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	イメージ  大型紙芝居上演風景	
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	荳崎市中央公民館		
連絡先	0551-20-1115		

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	イメージ 	
費用	無料		
地区で用意 するもの	なし		
受付担当	荏崎市立大村記念図書館		
連絡先	0551-22-4946		

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	韮崎市立大村記念図書館 (屋内)	イメージ 
費用	無料	
地区で用意 するもの	なし	
受付担当	韮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	イメージ 
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	

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	イメージ 
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	イメージ 
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	

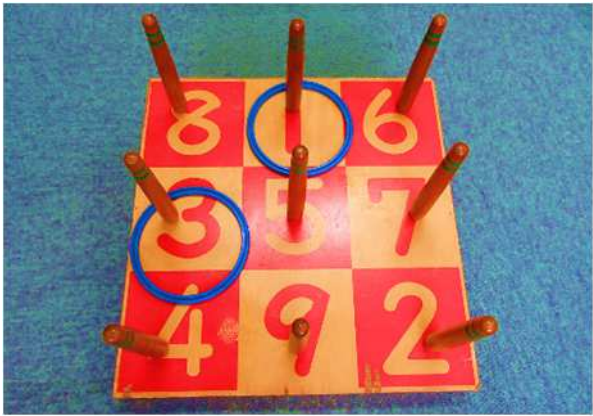
テーマ	映画鑑賞
内容	DVD をレンタルして昔懐かしい映画を鑑賞する *社会福祉協議会(☎22-6944)でプロジェクターの貸し出しを行っています(事前申し込みが必要です)
イメージ	

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)、市営体育館(☎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	 A 3x3 grid board game with numbers 1-9. The board has a red and yellow checkerboard pattern. Numbers are printed in yellow on red squares and red on yellow squares. Two blue rings are placed on the board, one on the number 1 and one on the number 3. Several wooden pegs are stuck into the holes of the board.

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	 Two photographs showing people engaged in flower planting. The left photo shows three people in a greenhouse or covered area, working with green planters. The right photo shows three people outdoors, working with several large green planters filled with colorful flowers (yellow, orange, purple).

テーマ	脳トレ
具体的な内容	・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。 ・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。
イメージ	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。 
効果	・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。 ・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。
準備するもの	・回想法クイズ：昔のおもちゃ、生活用品⇒ベゴマ、洗濯板、割烹着など 昔の写真 ⇒乗り物、芸能人など *写真に名前を書き込むプリント形式もおススメ。
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	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。 
準備するもの	・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） ・ピュット：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） ・サークル：地面に描いてもOK ・スケール（メジャー） ※市営体育館（☎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）
開催場所	屋外

(3) 韮崎市出前塾

詳細は、韮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



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
韮崎市の遺跡と文化財、武田氏を育んだ韮崎、男女共同参画社会の推進、韮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・環境・リサイクル分野

テーマ	担当課
ごみを減らそう！、ハザードマップ、農業施策、まち（地域）づくり活動の支援など	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、認知症予防のためにできることなど	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

たばこ	煙の有害成分、たばこの習慣性、受動喫煙とは、喫煙が子どもに与える影響、子どもの喫煙実態、子どもの喫煙を予防するために、禁煙をするための方法
お酒	飲酒と病気の関係、子どもの飲酒状況、飲酒が子どもに与える影響、子どもの飲酒を予防するために
感染症対策	結核、エイズ、クラミジア、インフルエンザ、ノロウイルス、MRSA 他
生活習慣病予防、食事改善	糖尿病、高脂血症、高血圧、骨粗しょう症他
働き盛りの体力づくり	体重測定の効果、万歩計の活用、筋肉トレーニング、適正なカロリー計算
ストレス相談	本人、家族、事業所からの相談受けます。
子どものこころとからだ	こころとからだの発達、大切ないのち、虐待から子どもを守る
食品衛生	食中毒の予防、食品の表示、食品の衛生管理
薬物アラカルト	シンナー、コカイン、ヘロイン、向精神薬、覚せい剤
動物の愛護	犬のしつけ方、猫と仲良く暮らすために、人と動物の共通感染症

(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」

詳細は荏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 (NEW)	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 (NEW)	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 (NEW)	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	3 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	2 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	3 回	約 60～70 分
基礎から学ぶ！ 健康マージャン講座 (NEW)	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. 複数回セットの講座は、時間短縮や 1 回に集約することができます。
5. 原則平日のみの対応となります。

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	葦崎市社会福祉協議会	葦崎市大草町若尾 1680	0551-22-6980
13	葦崎市営総合運動場	葦崎市本町 4 丁目 9 番 2 号	0551-22-0498

各施設における貸出備品一覧

(1) 荏崎市社会福祉協議会

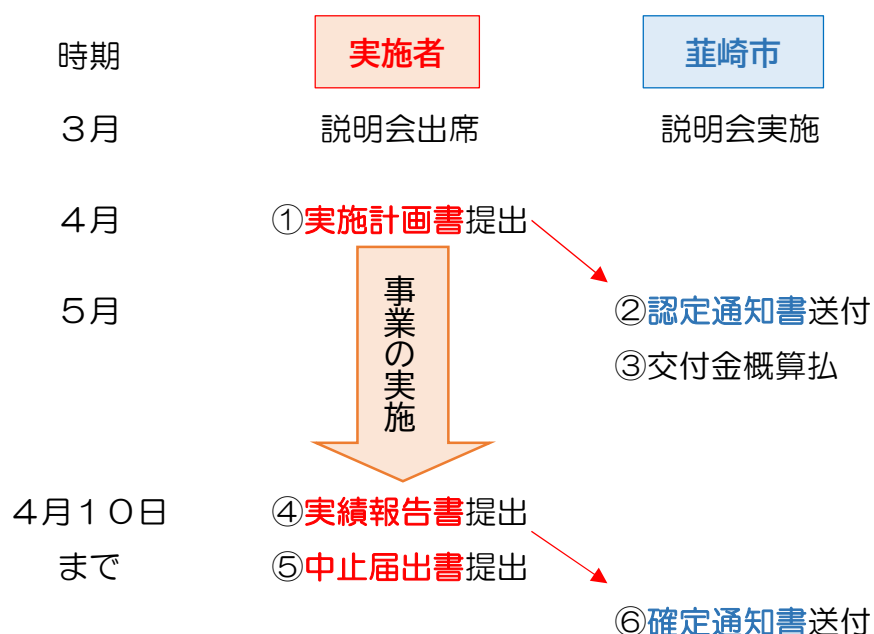
貸出方法	備品借用申請書に必要事項を記入のうえ、貸出日の前日までに申請書を荏崎市社会福祉協議会に提出する。 ※申請書については、荏崎市社会福祉協議会のホームページからダウンロードできます。 詳細は、荏崎市社会福祉協議会のホームページをご確認ください。 https://www.shakyo.or.jp/hp/article/index.php?s=840&m=1191	
貸出期間	原則 2 週間以内 ※社協主催事業などの日程により貸出できない日もあります。	
利用料	無料	
借用物品	・ テント大 （サイズ 2.73m×3.64m） ・ テント小 （サイズ 2.4m×2.4m） ・ 災害用移動炊飯器 （釜入水量 123L） ・ 高齢者疑似体験セット （L×3 セット、S×6 セット） ・ アイマスク ・ 白杖 ・ 車いす ・ スクリーン （2.3m×2.3m） ・ プロジェクター （PC、DVD、VHS 使用可） ・ グラウンドゴルフ （クラブ、ボールのみ）	

(2) 韮崎市営体育館

貸出方法	韮崎市営体育館の窓口にて申込みください。 ※予め、韮崎市営体育館（☎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。 ※体育館主催事業などの日程により貸出できない日もあります。
利用料	無料
借用備品	・キャッチング・ザ・スティック（スティック 16 本） ・リングキャッチ（スティック 16 本） ・ディスクゲッター9（フライングディスク 20 枚・的） ・ラダーゲッター ・ボッチャ ・スパイダーターゲット（シート 2 枚・球 10 個） ・輪投げ（台 2 個・投げ輪 9 本） ・カローリング（赤・青 各 5【レクリエーション用】） ・ペタンク ・インディアカ（羽 20、バド用ネット等） ・マンカラ ・ダーツ ・キンボール（ボール 3、ゼッケン：ピンク・グレー・黒、各 4、空気入れ 1） ・吹矢（筒・矢・的・パネル板） ・長縄跳び ・綱引き ・グランドゴルフ（8 コース スティック：6 本×12 セット） ・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） ・その他（直接お問い合わせください）

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。



この手引き・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、手引き・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>

