

# 那須塩原市シニアセンター 利用者主体の館運営

令和2年6月1日 13:40～15:40

内容：＊自己紹介

＊シニアセンターの活動内容

＊利用者も参加しているらくらくサポートセンターについて

# 自己紹介

---

- 人見 延江
- 年齢 不詳 創造にお任せ
- 出身:東京都文京区 育ち:千葉県船橋市 嫁ぎ先:栃木県那須塩原市
- ワークスコープ入職 2007年7月 13年目
- 那須塩原地域福祉事業所所長 2008年4月から2020年3月 11年間
- 2018年栃木エリアマネージャー 2019年北関東事務局長



# 那須塩原市の場所や特徴について



人口  
約116000人  
24.1%が65歳以上  
内14.5%の要  
介護者



# 那須塩原地域福祉事業所の歩み

平成18  
年

- ・ 指定管理業務 那須塩原市シニアセンター
- ・ 市委託業務 元気アップディサービス

平成21  
年

- ・ 県委託業務 福祉サービス講座
- ・ 社会連帯委員会 たまり場開始 自前 福祉用具貸与・販売業務開始

～

平成27  
年

- ・ 社会連帯生活支援サポーター活動開始

平成28  
年

- ・ 那須塩原市委託学習支援事業開始

平成30年

- ・ 那須塩原市委託配食事業開始(安否確認)

令和1年

- ・ 那須町包括支援センター委託配食事業開始(安否確認)



# シニアセンター外観



らくらくオアシス 福祉講座訓練



# 那須塩原市シニアセンターの概要

目的 高齢者が在宅でいきいきとした人生を過ごすために

- 那須塩原市シニアセンターは高齢者の方々が健康で充実した毎を送るための介護予防施設です。
- 施設利用は那須塩原市に住む60歳以上からご利用になれます。
- 運動トレーニングは65歳以上の方が対象となります。
- 介護認定者は運動トレーニングに参加不可



# 那須塩原市シニアセンター概要

- 利用時間:午前9:30~午後4:00

- 休館日:日曜日及び土曜日

- 国民の祝日に規定する休日

- 12月29日~1月3日

- 所長(常勤)

- 管理人(常勤)

介護予防事業(筋力トレーニング事業)

- 健康運動指導士

- 理学療法士(外部委託可)

- 看護師2名



## シニアのための 介護予防施設

健康で充実した  
毎日のために...



※対象者は基本的に那須塩原市  
在住の65歳以上で、介護認定  
を受けていない方になります。

### トレーニングルーム

高齢者の介護予防を目的に作  
られたマシンを使用するの運動  
ですので、安全に、安心して行  
うことができます。マシンは効  
率良く筋力をつけることに適し  
ています。また、エルゴメー  
ターなどの有酸素運動も行え  
ますので、減量にも最適です。

#### 運動内容

マシン、有酸素運動、ストレッチ等

#### 指導者

理学療法士、運動指導士、看護師



### 元気アップデイルーム

閉じこもり予防を目的とした  
デイサービスです。カラオケ、  
卓球、将棋、お料理会など、  
充実した内容となっています。  
また、軽体操や様々な  
講座、季節に応じた戸外活  
動なども行っています。



### グラウンドゴルフ

凹凸があり、やや難しいコースで  
すが初心者の方でも十分楽しん  
でいただけます。



### 温泉プール

浮力を使って運動するため関節への  
負担が減るので、膝痛や腰痛など  
陸上で運動する事が困難な方には  
最適です。また、温泉を使用してい  
ますので新陳代謝も良くなり、リラック  
ス効果もあります。

**運動内容** ウォーキング、ストレッチ等

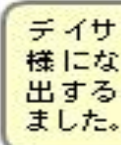
**指導者** 理学療法士、運動指導士、  
看護師



### 利用者の方々の声



プールを始めてから  
膝の痛いのがなくな  
りました。今後も続け  
て行きたいです！



デイサービスに来る  
様になってから、外  
出するのが楽にな  
りました。



マシンのおかげで趣  
味の登山も楽々出来  
ます。週2回は欠か  
せませんね！

### 多目的ホール

囲碁、将棋、麻雀、ビリヤード、パソ  
コンが使用できます。ひとりでいら  
っしゃる方でも、名簿にてお相手  
をお探します。麻雀卓などは数に限り  
がありますので、ご利用の際は電話  
にてご連絡ください。





## 施設や各運動教室の内容説明ならびに利用状況

### 体力低下した方向けの教室

#### 介護予防プールトレーニング



陸上での運動や歩行が困難な方向けに**専門家が個別に対応**する教室です。  
体力測定なども行ないます。

#### 介護予防マシントレーニング



筋力などが低下している方向けに**安全なマシンを使用し、専門家が個別に対応**する教室です。  
体力測定なども行ないます。

☎ 問い合わせ先 ☎

#### 那須塩原市シニアセンター

〒325-0013 栃木県那須塩原市錦井1425-34  
TEL: (0287)73-2210 FAX: (0287)73-2212

バス利用の方: 黒磯駅よりバスで10分、日新中学校  
入り口のバス停から徒歩1分。

車を利用の方: 4号線より那須街道、中古車ショップ  
カーチャンスをお祈り。

### 健康な方向けの教室

#### 水中運動教室



指導士によって、各種ストレッチ  
やウォーキングなど、簡単にできる  
水中運動を**身につける**教室です。

#### むきむきマシン教室



指導士によって、マシンの操作や  
運動のやり方、正しいフォームを  
**身につける**教室です。

#### 短期運動教室



指導士によって、マット運動や  
ボール運動、ゴムバンド運動の  
やり方を**身につける**教室です。

### 自主トレーニングコース

#### 水中自主トレーニング



各種ストレッチや筋力トレーニング、  
ウォーキングなどを**自主的に行う**  
水中トレーニングコースです。

#### すっきりマシントレーニング



マシンを用いたトレーニングや有酸素  
運動などを**自主的に行う**トレ  
ニングコースです。

#### 自主運動サークル



DVDを見ながら、マットやボール、  
ゴムバンドを使って**自主的に行う**  
トレーニングサークルです。

### 多目的ホール



囲碁、将棋、麻雀、ビリヤード、  
パソコンが1日100円で遊べます。

### グランドゴルフ



全8コース。用具やスコアカードの  
貸し出しもあります。

### いきいき活動クラブ



童謡・唱歌をうたう会、マッサージ、  
絵手紙、カラオケなど盛り沢山。

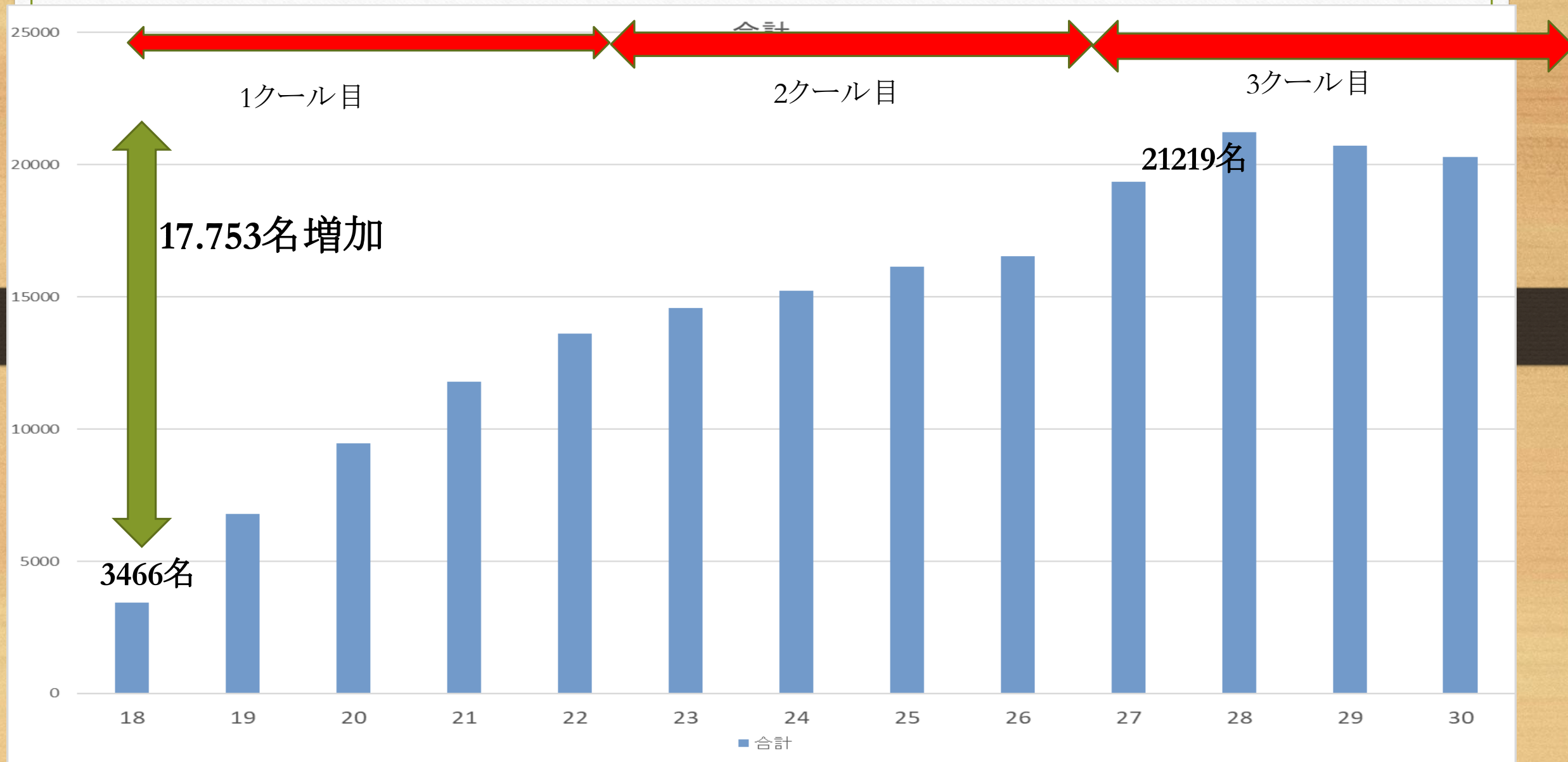
### 元気アップデイサービス



お楽しみ会や料理会、戸外活動や  
軽体操などを行います。



# シニアセンター平成18年から平成30年延べ利用者数





# 平成18年 指定管理開始





# 温泉水中トレーニング教室





# マシントレーニング





# DVDを利用した運動教室





# 筋力トレーニング終了式





# 毎年シニアセンター秋祭りを開催





実行委員会を作りまつりを盛り上げてくれた。





# 多世代囲碁大会を開催





# いきいき活動クラブ



リズム運動

パソコン教室



福祉ネイル



# 毎年利用者懇談会を開催意見を反映





# 運動の体力面から精神的な活動を行う

---

- 社会貢献としてボランティア活動を推奨を

3. 11後のたまり場活動から生活支援講座を行い元気高齢者が支援を必要としている方の補助活動を行った。



平成27年6月よりらくらくサポートセンターを開始  
通称 らくさぽ



# 社会連帯活動たまり場から生活支援へ

避難者の交流会から

多世代間交流のたまり場活動4年をとおして  
見えて来た事

毎月第4土曜日2時間活動しているが……



地域の困り事の解決に  
繋がっているか？

介護保険で対応出来ない  
事が多数ある



地域の方と介護予防を兼ねて  
生活支援活動をして行こう。



# サポーター活動紹介として 包括支援センターと各地区公民館へ告知活動 8カ所回る

サポーターが説明に参加





# らくらくサポートセンター学習会について

---

- 説明者 担当 廣川 泉さん