

# サポーターの活動をわたしたちがサポートします

地域で活動したい方は？

NPO法人やボランティア団体など  
地域団体が行う活動

高齢者向けのサロン(集いの場)・家事援助  
サービス・配食や会食サービスなど

例  
「地域サロンでの傾聴」「体操教室のお手伝い」  
「認知症カフェへの参加・準備のお手伝い」  
「コミュニティサロンへの参加」  
「街かどケアカフェのお手伝い」など



地域包括支援センターと  
連携した活動

高齢者訪問支援協力員(ボランティア)・  
チームオレンジ活動(認知症カフェなどで認知症  
のご本人・家族の声や希望を聞いて、地域の認知症サ  
ポーターとともに地域活動を行います) など

例  
「高齢者自宅へ見守り訪問と  
地域包括支援センターへ状況報告」  
「認知症本人の声を聴く本人ミーティングの参加」  
「介護者の集まりへの支援」など



施設で活動したい方は？

特別養護老人ホームやデイサービス  
有料老人ホームなど  
高齢者施設で行う活動

施設内外での軽作業・レク活動など

例  
「施設での手芸活動の準備」「シーツ交換」  
「利用者との麻雀レク」「利用者との話し相手」  
「車いすでの散歩」「洗濯物干し」「車いす清掃」など



## 生活支援コーディネーター

練馬区内 27 か所の地域包括支援センター(以下  
「包括」と略)に配置されている生活支援コーディネ  
ーターが地域での活動をサポートします。

### 練馬地域

第2 育秀苑包括 桜台包括 豊玉包括  
練馬包括 練馬区役所包括  
中村橋包括 中村かしわ包括

### 光が丘地域

北町包括 北町はるのひ包括 田柄包括  
練馬高松園包括 光が丘包括 光が丘南包括  
第3 育秀苑包括

### 石神井地域

練馬ゆめの木包括 高野台包括 石神井包括  
フローラ石神井公園包括 第二光陽苑包括  
関町包括 上石神井包括

### 大泉地域

やすらぎミラージュ包括 大泉北包括  
大泉学園通り包括 南大泉包括  
大泉包括 やすらぎシティ包括

各地域包括支援センター  
の問い合わせ先・所在地は  
右記練馬区HPを参照



活動したい地域の地域包括支援センター  
にご相談ください

## 施設コーディネーター

下記特養に配置されている施設コーディネーター  
が施設での活動をサポートします

大泉特養 富士見台特養

各特養の問い合わせ先・  
所在地は右記練馬区社会  
福祉事業団HPを参照



上記特養のいずれかにご相談ください

Let's get started.

地域の高齢者を支える  
自身の生きがいをつくる  
社会参加活動のための知識や技術を学ぶ

わたしたちの地域を  
わたしたちで支える

# 高齢者支え合い サポーター育成研修

練馬区では、地域で高齢者を支える多様な担い手を育成することを目的に、サポーター活動に必要な知識・技術を学べる「高齢者支え合いサポーター育成研修」を実施しています。

## 練馬福祉人材育成・研修センター

所在地: 東京都練馬区光が丘 6-4-1  
営業時間: 9時~17時(但し、土・日・祝日を除く)

TEL 03-6758-0145

FAX 03-5383-7421

MAIL kensyu-center@nerima-swf.jp

【研修センター公式サイト】  
(nerima-carenet.jp)



令和6年8月21日 発行

# SASAEAI SUPPORTER

## 高齢者支え合いサポーターとは

研修を受講し、地域の支え合いの担い手として活動するために必要な知識・技術を習得した方々のことを言います。

### 背景

#### ■生活支援サービスの充実

単身世帯の増加など生活支援を必要とする高齢者の増加に伴い、ボランティア・NPO・民間企業・協同組合等の多様な主体による生活支援サービスの提供が求められています。

#### ■高齢者の社会参加

高齢者の介護予防が求められている中、社会参加・社会的役割を持つことが生きがいや介護予防につながっています。

### 研修内容

安心してサポーター活動ができるような知識・技術を学べる充実したカリキュラムをご用意しています。

- 高齢者支え合いサポーター事業とは
- 練馬区の高齢者の現状と介護保険を理解しよう
- 高齢者の心身の特徴を理解しよう
- 信頼関係を築くコミュニケーションを身につけよう
- いざという時役に立つ！普通救命講習
- 施設実習～福祉用具体験など～
- 今日から私も認知症サポーター！
- 活動先の理解と活動にあたっての留意点
- 地域の課題と活動先を具体的に知り、サポーターとしてできることを考えよう

### 歩み

#### ■高齢者支え合いサポーター育成研修

左記の背景を受けて、生活支援サービスの担い手や介護保険施設等における職員の補助など、地域の担い手を育成するため平成27年より開始しました。令和3年度より年1回(令和2年度まで年2回)実施し、毎回多くの参加者が集まる人気の研修です。

#### ■修了生

昨年度(令和5年度)の35名をはじめ、これまで489名(そのうち65歳以上は309名)の方が修了され、サポーターとして活躍されています。

### 活動相談会

#### ■活動相談会

研修の最終日にサポーターの活動をサポートする「生活支援コーディネーター」「施設コーディネーター」の相談ブースを出展し、活動相談会を実施します。

#### ■相談内容

- 「活動の始め方や活動にあたって聞きたいこと」
- 不安なことや気になることなど遠慮なくご相談ください。
- 「希望する活動の内容など」
- 事前に配布する「担い手の募集リスト」をもとに希望する活動についてご相談ください。

### 研修受講時の様子



### フォローアップ・スキルアップ研修

#### ■フォローアップ研修

- ▶本研修を実施した年度のサポーターの方が対象です。
- ▶「活動につながっていない方」「活動したいけど一歩踏み出せていない方」などの方が活動につながるきっかけをつかみます。
- ▶先輩サポーターに登壇いただき、「研修を受講して得たもの」「活動でのエピソード」などの話をお聞きし自身の活動に活かします。

#### ■スキルアップ研修

- ▶過去に受講したサポーターの方が対象です。
- ▶活動に活かせる知識や技術を学びます。



おかもとけいこ  
**岡本敬子さん** (左) 平成30年度修了  
& 「元気アッププログラム」で活動するメンバーの皆さん

- NPO 団体 健康長寿のまちづくり「元気アッププログラム」で活動中。
- 主な活動 「はつらつシニアの健康体操」「元気アップ体操」
- 街かどケアカフェ「つながるサロン」 元気アップ「相談サロン」
- 問い合わせ
- NPO 団体 健康長寿のまちづくり「元気アッププログラム」代表 岡本敬子
- 場所▶練馬区東大泉 7-36-15
- TEL▶080-6757-1965

### 岡本敬子さん インタビュー

「情けは人のためならず」が高齢者支え合いサポーター育成研修の根底にある

#### —研修を受講した経緯を教えてください—

自分もいずれは支えられる側になるので、10年後、20年度を考えて自分のために受講しました。また、研修を受講して知識の下支えを作って、「介護予防運動指導員」の資格を活かした、個々に合わせた専門的な健康体操をやりたいと思いました。

#### —現在の活動について教えてください—

私の団体では、専門指導員による筋力アップトレーニングやフレイル予防体操を行っています。他にはお茶とお菓子で楽しいおしゃべりをしたり、日常生活の不安や介護に関する相談を受けたりしています。お気軽にお問い合わせください。また、一緒に活動して下さる方、お手伝いをして下さる方も募集中です！

#### —これから受講を考えている人へのメッセージ—

「情けは人のためならず」が高齢者支え合いサポーター育成研修の根底にあるのではないかと思います。自分が「これをされたら嬉しいな」ということを考えて、自分の楽しみを見出すためにぜひ受講してみてください。いずれは自分に良い形で返ってくるのではないのでしょうか。

## Sasaeai Supporter Special Interview

### 穴澤武さん インタビュー

「つながれる場所がある」ということを知ってほしい

#### —研修を受講した経緯を教えてください—

人とのつながりが必要だと思いました。自分ができること、何か人の役に立ちたいです。

#### —現在の活動について教えてください—

訪問支援協力員では、毎週高齢者宅へ訪問して、「雨戸が空いているか」「洗濯物が干してあるか」「部屋の灯りが付いているか」などをチェックし安否確認をしています。他には、石神井地域包括支援センターにて、街かどケアカフェ体操教室での設営の準備や片付けのお手伝い、認知症のある当事者と家族が集まる本人ミーティング(認知症さくら会)へ参加をしています。他、「ねりまのしゃべねり」をはじめ、フレイル、口腔、食事など興味があるテーマの勉強会には自身のために積極的に参加もしていますよ！

#### —これから受講を考えている人へのメッセージ—

「してあげる」というより、「させていただいている」という自分自身のためと思って活動しています。やったことは自分に返ってくるので強制ではなく、無理をしないで活動してほしいです。また、物事は一つではなくて全部つながっています。興味がわくものに積極的に参加をして、「つながれる場所がある」ということを知ってほしいです。



あなざわたけし  
**穴澤武さん** 令和4年度修了  
■石神井地域包括支援センターの「訪問支援協力員」として活動中。  
■その他の活動 「本人ミーティングに参加」「体操教室の設営準備・片付けのお手伝い」「勉強会への参加」など



街かどケアカフェ「つながるサロン」(上)

地域の方と楽しくフレイル予防体操♪「元気アップ体操」の活動風景(下)

