

23 元気高齢者の社会参加・介護予防の推進

(1) 高齢者の多様な社会参加の促進

●老人クラブ・文化祭など

1 老人クラブ等運営助成

地域のおおむね 60 歳以上の高齢者で組織する老人クラブや、老人クラブで組織する老人クラブ連合会の活動を支援するため、助成金を交付している。3 年度のクラブ数は 116 団体（会員数 7,245 人）、助成額は老人クラブが 3,276 万円、老人クラブ連合会が 637 万円であった。

2 老人クラブ農園

農園事業を実施している老人クラブに農園を提供している。3 年度末現在の農園数は 23 か所 17,258.1 m²で、38 の老人クラブが利用した。

3 老人クラブゲートボール場

老人クラブ会員相互の親睦と健康の増進に寄与するため、民有地を借り上げ、ゲートボール場として提供している。3 年度末現在、3 か所 3 面を提供し、4 つの老人クラブが利用した。

4 寿文化祭

練馬区老人クラブ連合会の主催で、おおむね 60 歳以上の高齢者を対象に、芸能大会を 2 日間開催している。3 年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ゆめりあギャラリーで作品展を実施した。

●高齢者サークル事業助成

高齢者サークルが行うボランティア活動および会員以外の区民等の参加を中心とする事業に対して、事業費の一部を助成している。3 年度の助成額は 10 サークル計 29 万円であった。

●公益社団法人練馬区シルバー人材センター

働くことを通して健康を保持するとともに、生きがいなどを得ることを目的として、昭和 52 年 7 月に設立され、平成 23 年 4 月に公益社団法人となった。

区に居住する、おおむね 60 歳以上の健康で働く意欲があり、就業および社会奉仕活動等を通じて生きがいの充実や社会参加等を希望する人で構成される会員組織である。3 年度末現在の会員数は 3,451 人で、受注実績は 13 億 1,698 万円であり、延べ 315,393 人が就業した。

●高齢者就業・社会参加支援事業

1 元気高齢者介護施設業務補助事業

介護現場で元気な高齢者が活躍できるように、介護施設の清掃や洗濯などの軽作業の担い手として、（公社）練馬区シルバー人材センターの会員を活用し、実施している。3 年度は、特別養護老人ホーム、認知症対応型グループホーム、介護老人保健施設を対象とした。

2 シニア職場体験事業

高齢者の就労促進を図るため、平成 29 年に開始した「シニア就職活動支援事業」を見直し、元年 9 月に事業を開始した。シニア世代の就職を支援するセミナーを区内 4 地域で計 4 回行うとともに、個別相談会と（公社）練馬区シルバー人材センターの紹介を行った。3 年度の参加者は延べ 54 人であった。また、就労前に職場の見学や体験の機会を設け、高齢者と企業の相互理解を促進した。

3 シニアセカンドキャリア応援事業

高齢者がいきいきと生活できるように、就職や起業、地域活動に関して学ぶセミナーを開催した。

4 はつらつシニア活躍応援塾

高齢者が長年培ってきた趣味や特技を活かし、講座や教室の講師としての活動や自身の活動の PR 方法を学ぶなど、地域で活躍する効果的な手法等を学べる「練馬区はつらつシニア活躍応援塾」講座を実施した。また、講座修了者のうち希望者を対象に区立施設などで一般の参加者を相手に、講師体験のできる体験教室を 28 回実施した。

●高齢者の生活ガイド

区が実施している高齢者向けの保健・福祉サービス等を掲載した冊子を年 1 回発行し、無料配布している。



●シニアナビねりま

おおむね 50 歳以上のシニア世代の人を対象に、社会参加活動を支援するための情報を発信するホームページを開設している。

●高齢者いきいき健康事業

75 歳以上の高齢者が、公衆浴場・理美容店・庭の湯等、7 事業から希望の 1 事業に利用できる「いきいき健康券」を交付している。3 年度は 33,902 人の申込みがあった。

●敬老祝品

最高齢者、百歳以上、白寿（99歳）、米寿（88歳）の区民にそれぞれ祝品を贈呈している。3年度は、祝品を最高齢者（109歳）1人、百歳以上529人、白寿281人、米寿3,645人に贈呈した。

●高齢者みんな健康プロジェクト

区が保有する医療・健診・介護等のデータを活用し、管理栄養士・歯科衛生士・保健師の資格を持つ高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターと連携して、高齢者の健康について総合的な支援を行う。後期高齢者の糖尿病重症化予防やフレイル予防の支援、健診未受診者へのはたらきかけを個別訪問により行うほか、地域の教室事業等を行い、高齢者の健康の保持・増進につなげている。

〔支援内容〕

区 分	延べ件数・回数など
個別訪問支援	406件
健康教育・健康相談	153回 1,331人

●高齢者施設

1 はつらつセンター

60歳以上の高齢者を対象に、健康の増進、教養および福祉の向上を図ることを目的とした高齢者センターを、平成元年7月に光が丘、7年10月に関、16年10月に豊玉に開設した。29年4月のはつらつセンター大泉開設と同時に、高齢者センターの名称を「はつらつセンター」に変更した。

2 敬老館等

地域の高齢者施設として敬老館、また敬老館事業を行う施設として厚生文化会館、地区区民館が設置されている。

これらの施設には、娯楽室、休養室、集會室等があり、高齢者の憩いと交流の場として利用されている。

〔高齢者施設の個人利用状況〕

（単位：延べ人）

施設名	元	2	3
〈はつらつセンター〉			
光が丘	77,356	33,198	38,905
関	42,166	14,396	11,576
豊玉	25,580	19,330	17,186
大泉	58,827	21,285	27,502
〈敬老館〉			
栄町	16,076	4,849	7,471
中村	22,445	6,356	9,038
春日町（※1）	15,286	6,083	—
南田中	19,100	7,656	8,168
高野台	15,369	5,527	6,001
三原台	18,745	4,755	6,409
石神井	15,922	5,509	5,971
石神井台	13,399	5,453	5,838
上石神井	16,565	5,404	6,929
東大泉	17,822	6,130	6,799
西大泉	15,719	7,627	7,832
大泉北（※2）	17,983	4,570	—
〈敬老室〉			
厚生文化会館	11,995	3,321	2,289
地区区民館	87,428	28,735	34,097
合 計	507,783	190,184	202,011

注：2・3年度は、新型コロナウイルスの影響により休館または事業を縮小した。

※1：春日町敬老館は街かどケアカフェに機能転換し、3年3月31日に閉館した。

※2：大泉北敬老館は、新型コロナウイルスワクチン保管施設として使用したため、3年3月24日～4年3月31日まで休館した。

（2）介護予防の推進

●介護予防・日常生活支援総合事業

一般介護予防事業と介護予防・生活支援サービス事業で構成され、介護予防と日常生活の自立を支援することを目的とする。

1 一般介護予防事業（健康長寿はつらつ事業）

（1）介護予防普及啓発事業

- ・はつらつライフ手帳の発行
- ・介護予防キャンペーン
- ・「ねりま ゆる×らく体操」の普及
- ・健康長寿はつらつ教室
- ・認知症予防啓発
- ・いきがいデイサービス事業
- ・高齢者のための料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の普及
- ・「ねりまお口すっきり体操」の普及等

（2）地域介護予防活動支援事業

- ・認知症予防プログラム

- ・介護予防推進員活動支援
- ・認知症予防推進員活動支援
- ・フレイルサポーター育成・支援

(3) 地域リハビリテーション活動支援事業

自主活動支援・自立生活支援

(4) 介護予防把握事業

はつらつシニアクラブ

(5) 街かどケアカフェ

高齢者をはじめとする地域の人が気軽に集い、介護予防について学べる、交流・相談・介護予防の拠点として、区立施設内5所、地域の集いの場24所の計29所で運営している。

また、25所の地域包括支援センターが地域に出向いて開催する、出張型街かどケアカフェを実施している。

2 介護予防・生活支援サービス事業

(1) 訪問型サービス事業

(2) シルバーサポート事業

(3) 通所型サービス事業

(4) 食のほっとサロン

(5) 高齢者筋力向上トレーニング事業