

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。令和 2 年度のクラブ数は 120 団体（会員数 8,423 人）、助成額は老人クラブが 3,419 万円、老人クラブ連合会が 671 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。令和 2 年度末現在の農園数は 23 か所 17,258.1㎡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。令和 2 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。令和 2 年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため実施しなかった。代替として、区役所で老人クラブ連合会のパネル展を実施した。

●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。令和 2 年度の助成額は 11 サークル計 34 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、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。令和 2 年度末現在の会員数は 3,481 人で、受注実績は 12 億 5,422 万円であり、延べ 307,422 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、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。令和 2 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、29 年に開始した「シニア就職活動支援事業」を見直し、令和元年 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 8 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。令和 2 年度の参加者は延べ 84 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 シニア起業・創業支援事業

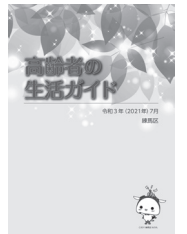
高齢者の起業を促進するため、起業の方法などを学ぶ「起業・創業セミナー」を開催した。

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ぶ「練馬区はつらつシニア活躍応援塾」講座を、令和 2 年度は、年 1 回（全 10 回）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 21 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（令和 2 年度までは 65 歳以上）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。令和 2 年度は 67,104 人の申込みがあった。

●敬老祝品

最高年齢者、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。令和2年度は、祝品を最高齢者（109歳）1人、百歳以上490人、白寿275人、米寿3,746人に贈呈した。

●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、集会室等があり、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	30	令和元	令和2
〈はつらつセンター〉			
光が丘	77,528	77,356	33,198
関	45,489	42,166	14,396
豊玉	34,816	25,580	19,330
大泉	61,215	58,827	21,285
〈敬老館〉			
栄町	16,840	16,076	4,849
中村	22,263	22,445	6,356
春日町	17,782	15,286	6,083
南田中	20,759	19,100	7,656
高野台	15,263	15,369	5,527
三原台	22,478	18,745	4,755
石神井	18,309	15,922	5,509
石神井台	14,720	13,399	5,453
上石神井	19,297	16,565	5,404
東大泉	19,978	17,822	6,130
西大泉	18,185	15,719	7,627
大泉北	18,760	17,983	4,570
〈敬老室〉			
厚生文化会館	13,412	11,995	3,321
地区区民館	108,248	87,428	28,735
合計	565,342	507,783	190,184

※：令和2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。

(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
- ・認知症予防推進員養成講座
- ・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

(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) はつらつシニアクラブ

地域で体力や体組成（筋肉量や脂肪量など）、血管年齢などの測定会を開催し、健康へのアドバイスを行うとともに、地域団体の参加を得て高齢者と団体のマッチングを行う。また、閉じこもりがちな高齢者を地域活動につなげる「ねりまちウォーキングクラブ」を実施した。

(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お茶を飲みながら、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21所の計26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) 訪問サービス事業

(2) シルバーサポート事業

(3) 通所サービス事業

(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（短期集中して取り組む通所サービス事業）