

【令和7年度 第2回はつらつ高齢者部会】会議概要

会議名	令和7年度 第2回はつらつ高齢者部会		
事務局	福祉部高齢者地域包括ケア推進課		
開催年月日	令和7年 11月19日(水)		
開催時間	午前10時～正午		
開催場所	足立区役所 1204会議室		
出席者	酒井 雅男 部会長	廣島 高志 委員	小浦 梓 委員
	山ノ内 聖一 委員	内山 清 委員	堀 崇樹 委員
	半貫 陽子 室長	神家満 麦 係長	千ヶ崎 純子 係長
	佃 美幸 係長		
欠席者	山中 崇 副部会長	賀川 幸英 委員	佐藤 浩史 委員
会議次第	別紙のとおり		
資料	① 次第 ② 委員名簿 ③ 【協議事項1】令和8年度「はつらつ教室」の新カリキュラム案について ④ 【協議事項2】令和8年度「みんなで元気アップ教室」の変更案について ⑤ 【報告事項1】「ぱく増し てぬぐい体操」動画の活用について ⑥ 【報告事項2】「ぱく増し レシピ」動画の作成及び活用について ⑦ 【報告事項3】「あだち脳活ラボ」の動画配信機能の拡充について ⑧ 【報告事項4】令和7年度「ぱく増し月間」(2月)の取組み案について ⑨ 【報告事項5】生活支援の創出状況に関するアンケート調査結果について		
その他			

○栗林 定刻でございますので、ただいまから令和7年度足立区地域包括ケアシステム推進会議第2回はつらつ高齢者部会を開催いたします。

本日はお忙しい中ご参加いただき、誠にありがとうございます。本日の司会は、高齢者地域包括ケア推進課はつらつ高齢者支援係の栗林が担当させていただきます。よろしくお願いいたします。

まず初めに、資料の確認をさせていただきます。「次第 令和7年度足立区地域包括ケアシステム推進会議 第2回はつらつ高齢者部会」「はつらつ高齢者部会 委員名簿」「令和8年度『はつらつ教室』の新カリキュラム案について」「令和8年度『みんなで元気アップ教室』の変更案について」「『ぱく増し てぬぐい体操』動画の活用について」「『ぱく増し レシピ』動画の作成及び活用について」「『あだち脳活ラボ』の動画配信機能の拡充について」「令和7年度『ぱく増し月間』（2月）の取組み案について」「生活支援の創出状況に関するアンケート調査結果について」でございます。

不足等がございましたら事務局にお声かけください。よろしいでしょうか。

この会議は、足立区地域包括ケアシステム推進会議はつらつ高齢者部会設置要綱第6条により、委員の過半数の出席により成立いたします。現在過半数に達しており、この会議が成立いたしますことをご報告いたします。

皆様からの活発なご意見、ご質問を頂くため、迅速な会議進行にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

なお、この会議の会議録は公開することとなっております。記録の関係上、ご発言の前にはお名前をお願いいたします。

それでは、初めに酒井部会長から開会のご挨拶をお願いいたします。

○酒井部会長 おはようございます。

本日は皆様、資料が多くあるのですが、けれども、この資料にありますとおり、フレイル予防の対策の具体的な内容は、深まってきました。

皆様よりご意見を頂きまして、より深まったフレイル対策になっていくような委員会にしたいと思っております。

それでは、今日これから始めてまいりたいと思っております。

○栗林 酒井部会長、ありがとうございました。

それでは、議事に入らせていただきます。これからの議事進行につきましては、酒井部会長、よろしくお願いいたします。

○酒井部会長 それでは、議事を進行させていきたいと思っております。

まず、次第に従いまして進めてまいります。

次第の2ですね。「協議事項」としまして、1の「令和8年度『はつらつ教室』の新カリキュラム案について」、事務局から報告をお願いいたします。

○神家満係長 はつらつ高齢者支援係の神家満から、ご説明をさせていただきます。皆様、よろしくお願いいたします。

では、資料は1ページ目を御覧ください。「令和8年度『はつらつ教室』の新カリキュラム案について」という表題のものになります。

あわせてお配りしたパンフレット「16のすすめ」の11ページ、こちら「はつらつ教室」が掲載されておりますのであわせて御覧ください。

今回「はつらつ教室」、前回の部会でこういった課題があり、今年度見直しを図

っていきたいというところをご説明させていただきました。

おさらいも兼ねまして、資料の項番1「はつらつ教室の概要」「目的」と「課題」を改めてご説明させていただきます。

こちら「はつらつ教室」、フレイル予防の導入、入口となる教室と位置づけておりまして、地域の高齢者の方が主体的かつ継続的にフレイル予防に取り組めるよう、具体的な知識や方法を学ぶことで、実践への意欲を高め、日々の行動変容を促していくということを目的としております

この教室の課題、大まかに3点まとめさせていただきます。

まず、ア、現状では連続開催型のため、リピーターが多い。実践の場となってしまう状況がございます。

また、イといたしましては、各施設において類似事業も併存している状況です。

最後に、ウといたしまして、実践の場となる他事業への案内が十分にできていなかったのではないかとという課題が3点ございました。

この課題を踏まえまして、項番2の「新カリキュラム案」を別紙1のとおり、まとめさせていただきます。

なお、別紙1については室内型のカリキュラム案になっております。こちら2ページ目を御覧ください。

「『はつらつ教室』新カリキュラム案」ということで、A4のカラー刷りのものになります。こちらになりますね。

こちらは、部会で皆様から頂いた意見も踏まえまして、庁内の関係所管、専門職とPTを組みまして、この「はつらつ教室」のカリキュラムをどのように組み直したほうがいいのかというところを、改

めて検討させていただきました。

こちらの「方針」に記載のとおり、「はつらつ教室」は、「フレイル予防の『運動』『栄養・口腔』『社会参加』の3本柱をテーマに、各分野の専門職の方々の実演を交えた講座」、こちらの「ぱく増し栄養講座」で行っている「リハビリのプロと学ぶ筋肉維持講座」、こちらを参考に拡充版の教室として検討をさせていただいております。

時間配分といたしましては、現状90分のところを120分に拡張させていただきました。時間配分は記載のとおりです。

内容といたしましては、栄養講座については「フレイルとは」という導入のところから、「ぱく増しの必要性と工夫」「継続的な取り組み方」。実演については、「フレイルチェック」及び「ぱく増しレシピ(一品)の実演」を考えております。

「口腔講座」につきましては、足立区の衛生部のほうで作成しております「健康あだち21」の計画の中でも、高齢期のフレイル予防には「あだち☆ちゅうりっぷ体操」、こちらの口腔体操のほうを普及・啓発していくことを重点項目として位置づけておりますので、この「はつらつ教室」の中でも「あだち☆ちゅうりっぷ体操」の実演ですとか、おうちでできる口腔ケアのポイントというところを講義としてまとめさせていただきます。

また、運動講座につきましては、山ノ内先生にもご助言を頂きまして、「高齢になってケガが増える理由」ということで「転倒しないための工夫」という講義を、簡単なストレッチですとか、「あだちらくらく体操」のポイント解説を交えな

から講義をしていただきます。

また、「栄養」「口腔」「運動」、この講座が三位一体となって、教室としての相乗効果を高めるために、ここでこれまで行った「栄養」「口腔」講義の振り返りもしながら、また次に、この教室の後にどういった事業がお勧めなのかというところを先生のほうからご講義いただくような内容で考えております。

また、最後にアンケートを実施しまして、参加者の声を頂き、毎年ブラッシュアップを図っていききたいと考えております。

下段のほうにあります、左側に「教材」と書かれているところなのですけれども、各講座、テキストというよりは、あくまで導入の教室になりますので、今回お配りしております「ぱく増し」、またオーラルフレイルのリーフレット、こちら「令和7年度改定予定」と書いてあるのですけれども、最近やっと改定版ができ上がりましたので、今日皆様に改定版をお配りさせていただいております。こういったリーフレットを使って、教室の中で各専門職の方々から講義をしていただくことを考えております。

また、講師の依頼先につきましては、栄養分野については東京都栄養士会・足立支部の皆様方に、運動講座については東京都理学療法士協会の先生方をお願いをする予定で、口腔分野については、先日、はつらつ部会の佐藤先生ともお話をさせていただきまして、どういった方々にお願いするのがいいのかというところをご調整、ご相談をさせていただいております。

資料1 ページ目に戻っていただけますでしょうか。

以上、ご説明したのが新カリキュラム案になりますが、来年度の実施予定回数といたしましては、年間で32回、また会場といたしましては、区内16か所の区施設を予定しております。目標定員は、1,000人を目標と位置づけさせていただきました。

項番3の「従来のリピーター参加者がフレイル予防活動を継続する場について」ですが、室内型の教室事業につきましては、類似事業、各センターでも実施しているという現状がございますので、そういった事業の拡充、あとは我々のほうで提供している「あだち脳活ラボ」の動画コンテンツ、こちらも各施設のほうで、フリーで自由に講座として使っていただけないか、そういった調整をさせていただこうと考えております。

また、プール型につきましては、各施設で類似事業が実施されている状況と、あとは安全管理上の人件費の抑制ですとか、設備の特殊性の点から、これ以上実施会場を増やす、参加者数を増やすということが費用対効果の観点から改善が難しいというところで、今年度をもって廃止を検討しております。

ただ、プール事業につきましても、先ほどと同じように既存の類似事業は行われておりますので、そういった事業の拡充のところは、関係所管と引き続き調整をさせていただき、日々のフレイル予防の活動ができる場の確保というところは目指していきたいと考えております。

私のほうから説明は以上になります。
○酒井部会長 ありがとうございます。

今の報告を受けまして皆様のご意見を頂きたいと思っております。いかがでしょうか。

私から1点質問なのですがすけれども、回数としては全32回ということで、それで会場が下に出ていまして、全部で何か所あるのか分かりませんが。

○神家満係長 16か所になります。

○酒井部会長 16か所ですね。とすると、同じ会場で2回やる形になるわけですかね。

○神家満係長 はい。

○酒井部会長 その場合、新カリキュラムというものを頂いているのですがすけれども、それは2回開催するときには全く同じ実演が行われるのか、若干変わるのか、そのあたりは同じ会場ということで、どういう感じになっているのですか。

○神家満係長 前期・後期の2期制で開催を予定しているのですがすけれども、カリキュラムの骨格は、あくまで今日お示しさせていただいた内容なのですが、詳細はこれから各講師の方と詰めていきたいと考えております。

ただ、例えば「ぱく増し」の栄養講座の部分については、前期で実演するレシピ、後期で実演するレシピを、季節のものであったり、前期・後期でメニューを変えたりとか、そういった工夫はしたいと考えております。

○酒井部会長 ありがとうございます。

ほかはいかがでしょうかね。

基本的に実施する、この事業として各回、同じ施設で2回ぐらい前期・後期行われるということなのですがすけれども、当然、常に新しい方が、参加者が来るということを目指していると思うのです。ですけれども、そのあたりは初めてである、2回目である、3回目であるというようなことは、どのような形で記録していくことになりますか。

○神家満係長 参加者名簿を受付のときにつくりますので、そこで参加者の方の把握というのが可能になります。ただ、これまでは連続開催型の講座という形式を取っておりました。連続開催型なので、毎回同じ方が参加するというリピーターの課題というところはあったのですがすけれども、今回はあくまで前期・後期のタイミングを狙っての単発開催型になります。あとは前期・後期で内容を、少しアレンジを加えたりとかということも考えておりますので、厳密にそこは、前期を出してから後期で参加を断るとか、そういうことは考えておりません。

○酒井部会長 ありがとうございます。

いかがでしょうかね。

この新カリキュラム案では、各回教材があります。教材というのは非常に参加者に満足感を与えることと、また復習できるという点で非常によいと思います。例えばこのオーラルチェックに関して、ちゅうりっぷ体操とか、様々具体的に絵になっているというのは、持ち帰った後も実践できるし、皆に話していけるという意味で、これは非常にいい資料だというふうに思います。

○神家満係長 ありがとうございます。

○酒井部会長 これは本当いいですね。

○神家満係長 我々が教材をこういったリーフレット、パンフレットに変更したというのは、冒頭で申し上げたとおり、やはり「はつらつ教室」はフレイル予防の入り口の教室であって、この後に続く各事業へのご案内、最初の位置づけの教室としております。なので、ここで詳しく何かを学ぶというよりかは、あくまで我々行政としても皆さんにまず知っていただきたい情報に絞りまして、時間も限

られていますので、その限られた時間の中で、区としてどういったことをまずお伝えしたいかということ考えたときに、こういったリーフレットの教材のほうが皆さんのほうに情報が伝わりやすいのではないかということで、今回こういった形にさせていただきました。

○酒井部会長 ありがとうございます。

○小浦委員 「ぱく増し」のリーフレットが新しく改定されていると思うのですが、改定された点とか、新たに工夫されたところとか、詳しく聞かせていただけたらと思います。

○千ヶ崎係長 高齢者栄養施策推進担当の千ヶ崎と申します。

今回、「ぱく増し」のリーフレットを大幅に改定をしました。今までは、とにかく「ぱく増し」を知ってもらう、レシピをどんと載せてインパクトをつけておったのですけれども、「自分がフレイルかな」という気づきの部分を入れまして、プラスなぜ「ぱく増し」をしなければいけないのという、その根拠のあたりも入れて、教材として使えるようにしました。これ1枚である程度フレイル予防、それから「ぱく増し」が分かっていただけのような改定をさせていただきました。

あとはレシピがすごく人気ということで、裏面に簡単なレシピを載せさせていただいたりとか、今年度手ぬぐい体操の動画もつくりましたので、その手ぬぐい体操も裏面でご紹介をしてということで、「ぱく増し」が中心なのですが、プラス運動もというところで、今の現状に合わせた内容ということで改定のほうをさせていただきます。

○小浦委員 ありがとうございます。

○酒井部会長 ほかはいかがでしょうか

ね。

この「ぱく増し」についてお話しさせていただきたいのですけれども。「3つのポイント」というふうにあって、ここに、前、タオルをつくりましたよね。あのときに様々な「チキンがいいよ」とか「これがいいよ」というのが出ていたのですけれども、具体的にメニューになって表れたというのはやはり非常に気を引きますよね。

しかも、このレトルトカレーとか焼き鳥缶というように、手に取りやすいベースのものがあって、そこに足していくというものは、やれるなという感じがして、非常に「ぱく増し」が身近になるパンフレットができたなというふうに思います。

いろいろ見ていけると、媒体で見ているという形ですね。

それでは、次のほうに進んでまいりたいと思います。

次第の2の協議事項になります。「令和8年度『みんなで元気アップ教室』の変更案について」事務局からご報告をお願いしたいと思います。

○神家満係長 事務局のはつらつ高齢者支援係の神家満が引き続きご説明させていただきます。

資料は3ページ、御覧ください。あわせてですが、また「16のすすめ」のパンフレットの9ページ、10ページを御覧いただければと思います。

それでは、この「令和8年度『みんなで元気アップ教室』の変更案について」ということで、今回は変更の方針案をご説明させていただき、本日は少し具体的な変更内容の部分をご説明させていただきます。

おさらいといたしましては、項番1

「『みんなで元気アップ教室』の目的と課題」。目的は、フレイル予防の知識を学びながら、グループワーク等を通じて参加者同士の親睦を深め、新たな自主グループを創出する、こちらを目的と位置づけております。この事業の課題といたしましては、現時点ではウォーキングの自主グループ創出に特化したカリキュラムとなっており、年々参加者は減少傾向となっております。より多くの参加のきっかけを広げるために、ウォーキングに特化しない、多様な自主グループを創出する事業に見直していく必要があるということで、見直しをさせていただきました。

項番2の「4つの変更内容(案)」でございます。

まず1つ目が、「『元気アップサポーター養成研修』との統合」です。こちらパンフレットの10ページに記載がありますが、地域における生活支援の担い手養成研修である元気アップサポーター養成研修、こちらのカリキュラムの一部を組み込み、地域の担い手として社会参加していくことの重要性を学びつつも、基本的には「みんなで元気アップ教室」のカリキュラムの中で学んでいただく、両事業を統合していきたいと考えております。

変更内容の2点目、(2)です。「『やってみようかな』から始まる趣味づくりを支援」、ここが大きな変更ポイントになります。これまではウォーキングに特化していたものを、様々な趣味に通じる体験をすることで、自分の好きなことであったり、取り組みたいことを発見していただき、仲間と一緒に継続的なグループ活動につなげていく内容に変更します。

項番ア「主な体験内容」の案でございます。これで決定というわけではなく、

今我々の中でこういったことができないかなという候補になります。

コーヒーの淹れ方であったり、陶芸、絵手紙、カメラ、スマートフォン教室、吹き矢であったり、こういった幾つかのコンテンツの中から、3、4種類を選定して講座の中でいろいろ体験していただき、自分の好きなものを見つけていただく、やりたいことを見つけていただく、そういった内容で考えております。

こういった趣味を起点とした教室の特徴といたしましては、趣味をベースとしたグループであるため、自主性であったり、継続性が高いグループの創出が期待できることと、あとグループの活動内容は一つの趣味だけではなく趣味と趣味を掛け合わせたり。例えばスマートフォンでカメラの撮り方を学び、一緒にウォーキングで公園に行って季節の写真を撮るとか、絵手紙を書きながらおいしいコーヒーを飲むとか、そういったものの掛け合わせが自由にできるということが特徴としてあります。

資料4 ページ御覧ください。

変更内容の3つ目、(3)です。年間スケジュールを見直します。

従来であれば、前期・後期の年2期制、各期10回のカリキュラムでしたが、変更後としては、年1期の12回制を考えております。

時間としては、1回当たり90分のところを120分に拡張する予定です。

従来、前期・後期の後期に当たる部分というところを、教室を実施しない期間になるのですけれども、この期間を、教室を卒業した自主グループが日々の活動で抱える課題に対して、教室の講師の方が個別に面談をしてフォローをする。そ

ういう丁寧な伴走支援というところの期間に充てたいというふうな狙いで、年2期から1期に変更を考えております。

変更内容の4点目が「オリジナルグッズの導入」です。受講中に使用する体操の道具、例えば「ぱく増し体操」では手ぬぐいですとか、あとはセラバンドというゴムのチューブのようなもので行う体操があるのですけれども、そういった道具を使って運動を学んでもらう。体験したときにその道具というのを参加者の参加特典として配付する。そういったことで高齢者の方々の参加意欲を後押ししていきたいと考えております。

項番3の「年間の創出見込みグループ」の数なのですけれども、50グループを予定しております。

教室の開催は、前期・後期から年1期に減るのですけれども、複数の体験を教室の中で学ぶことで、複数のグループの創出も見込めるのではないかと我々のほうで想定しております。そういったところで、各会場全25か所、2グループ以上創出を目指して、従来の創出ペースを維持していきたいと考えております。

私のほうから説明は以上になります。

○酒井部会長 ありがとうございます。

今の報告を受けまして、皆様よりご意見等を頂ければと思います。

○神家満係長 すみません。部会長、私からいいですか。

○酒井部会長 はい。

○神家満係長 本日、アイデアを皆様から頂きたいなと思っていまして、4つの変更内容の中でご説明した体験の内容ですね。主な体験内容としてここを列記させていただいたのですけれども、何かこれ以外にも、こういった講座、こういった

コンテンツが高齢者の方にとって参加意欲を促すような、そういったものがないか。あとは、オリジナルグッズについても、やはりグループを創出する目的の教室になりますので、グループとしての一体感を持てるようなグッズで「こういうものがあるといいのではないか」とか、もしそういったアイデアがありましたら、ご意見をいただきたいなと思います。

○酒井部会長 いかがですかね。

はい、お願いします。

○小浦委員 栄養士会小浦です。

1点質問と、活動内容の提案ですけれども、質問は4ページの3番、「各会場（全25か所）で」というのは、ホウカツのことでよろしいですか。

○神家満係長 はい。各ホウカツの圏域ごとで考えております。

○小浦委員 各ホウカツで2つ以上のグループ創出を目指すということですか。

○神家満係長 そうですね。「各ホウカツで」というよりかは、各教室、25か所で教室をやりますので、1回の教室で2グループ以上の創出を目指す。ただ、その教室を実施する会場はホウカツの圏域ごとに開催をいたします。

○小浦委員 分かりました。ありがとうございます。

あと活動の提案です。住区センターの活動と被ってしまったらあれなのですけれども、手芸が好きな方が多いイメージがあります。あと盆栽というのはいかがでしょうかね。卓上でできるぐらいの。

○神家満係長 ありがとうございます。

○酒井部会長 お願いします。

○廣島委員 廣島です。よろしく願いいたします。

一つ質問なのですけれども、自主グル

ープの創出の目的というところで、現時点では、その自主グループの活動がどのような形になっているのか。あと案としては、通所介護をやっている中でよく聞くのが、カラオケが好きな方と、先ほどおっしゃっていた手芸的なところが多いかなという印象があります。あと男性目線で行くと、コアなところで麻雀とかは話を聞いたりはします。ギャンブルじゃないんですけれども、そういったところを好んでいる方というのは、やはり一定数はいるかなという印象です。

以上です。

○神家満係長 ありがとうございます。

ご質問内容としましては、自主グループ、現在足立区のホームページで通いの場として、250グループほど公開をさせていただいているのですけれども、非公開を含めるともっと多くのグループ数おります。

一番自主グループとして多いのは、運動系、体操ですとかそういったものが多いのですけれども、もちろん手芸の文化系のももありますし、あとは地域清掃ですとか、ウォーキングをして食事をするとか、談話をする、コミュニケーションを取るといったようなグループも数多く見られます。

麻雀も、確かに健康麻雀とかもあります。

やはり男性だけではないのかもしれないのですけれども、競技として競い合うというところは、一つ参加を促すポイントとしてあるのかなと。

例えばダーツとか吹き矢とかということも競技としてありますし、熱中するというか。そういったところもあるのかなというふうに見ています。

○廣島委員 そうですね。特に今言っていた競技性というところでいくと、1人ではできないものになるので、なおさらそのグループというところでは優位性があるのかなと。

○神家満係長 いいですよ。

実は内山委員にも事前にご相談をさせていただいて、どういった内容が高齢者の方に今、いいのかなというご相談をさせていただいたときに、吹き矢というアイデアを頂きまして。そこがまさに、やはり1人ではできない、グループでできる、あとは大会があってみんなで参加できるというところが、やはりこの事業としてもいいのではないかというご意見を頂いたので、ここに記載をさせていただきました。ありがとうございます。

○内山委員 いいえ。全国大会もあるということ。

○酒井部会長 ほかいかがでしょうかね。

○内山委員 全く流行っていないらしいのですけれども、ピククルボールという競技があるそうなのです。私も聞いたばかり、見たことがないので。体育館でやることができ、テニスの小型版ということで、ポールを立ててネットを張って。用具はそれだけでいいそうなのです。それで対面でポンポンポン打つ。「床、傷つかないの」と聞いたのですが、プラスチック系なのでしょうね。やはり始めているみたいな、はやるのではないかとされていて。日本に入ってきてまだ大したことないのでしょうか。

そんなのがあって、私、卓球をやっているのですけれどもね。体育館では卓球台を何台も出せます。ですけれども、室内テニスなどは1コートですよ。グラ

ンドテニスだと幾つか置けるのですが、体育館だと、全部マットなどを用意しないとできない。それを体育館に預けたりする。クラブで用意したり、体育館で用意したりしますけれども、結構大変です。ですけれども、そのビックルボールというのは本当にポールとネットだけあれば、できるらしいのですよ。

ということで、足立区発祥で、はやらせたらかどうか。色々調べて、聞いてみたら「面白いかもしれないね」みたいな話があったので、今、お話しさせてもらいました。

○神家満係長 ありがとうございます。私も初めて聞きました。

いかに自主グループ、地域の方々が自主的にグループ活動を継続するということは、やはり大がかりな設備、高価な設備を要するものというのは、やはり障害になってきてしまっていて、手軽にできるということは、この教室の中で取り入れる一つの重要な要素になるかなと思います。

○内山委員 年齢的なものというのはやはりあるのですよね。

卓球で言えば、ラージボールといって、普通のボール40ミリなのですからけれども、44ミリのボールがある。それだけでスピードが全然違って、年齢が行った方が参加している。全国大会もあります。

そういう意味で、ある年齢で行くと、普通の卓球もやっていますけれども、ラージボールもやる人が多くなる。そういう高年齢の方がかなりやっているゲームですね。

ビックルボールはそれに似ているので、テニスの小型版のようなものらしいのですね。ボールのスピードもゆっくりなの

でしょうね。

○神家満係長 ありがとうございます。

○酒井部会長 将来的な体験内容の中に入ってきてそうな感じですね。

ほかはいかがでしょうかね。

○山ノ内委員 では、すみません。山ノ内です。

特に今、おっしゃったものというのは僕も聞いたことがあります。男性の場合というのは、会場が25か所あるので、対抗戦をやりたいと思います。所属意識というのはやはり大事で、その25圏域の中の会でいろいろな大会をやって、男性は優勝を取るとか準優勝とか、何かメダルがもらえると、やはりうれしいかなと。

そういうのが、どんな種類のもいいと思うのですけれども、この25か所をうまく利用して、やはり年1回でもいいので開催をすると、それに向けて参加しようとするのではないかと。

ただ、その地区だけでやっても、なかなか継続できないと思います。結局そこで今年駄目であっても、「では来年もまたそこで頑張ろうか」という気になってくるかと。

○広島委員 そうすると、何でもいいですね。

○山ノ内委員 何でもいいのですよ。

○広島委員 それこそランプとかも

○山ノ内委員 そういうのもいいですし。

やはりブロック大会があって、そこで優勝したグループが集まって、区の大会に出る。そういうのがいいかと。

○広島委員 最後は区で表彰する。

○山ノ内委員 そうですね。それこそ、区長に表彰でもされたら、広報に掲載されたらそれはうれしいと思いますけれど

もね。今回男性の参加を促そうと思うと。

○廣島委員 競技性がいいですね。

○山ノ内委員 やはりそういう競技性と目標がないと継続は絶対できないので。そういうところは先ほどのようなものはいいですよね。

○神家満係長 ありがとうございます。

○堀委員 私もよろしいですか。今お話を聞いていたら話したくなってしまって。堀でございます。

廣島委員からあった、グループでないとできないものというのは、やはりアクティビティを何かしら楽しいものを入れるというふうになったときに、自然に「何人かでやってみましょうか」というふうな話になるものというのは、選定する上ですごくやはり大事な要素だなというふうに思いました。

今、競技で大会をやったりとか、対抗戦をやったりみたいな話がありましたけれども、木の棒を転がすゲームがはやっていますよね。棒をカットしてやって番号が書いてあるものです。

○神家満係長 モルックですか。

○堀委員 モルックの自主グループというのが一つ、二つぐらいあるのですけれども、やはりそこは「一緒にやろうか」という話が出かかったりしていました。

なので、これは本当にスポーツ何でもいいと思うのですけれども、そのお手軽さとか場所を選ばないとか、また屋外でもできたり、室内でもできたりとか。そういう両方自在にできたりするとなおさらいいかもしれないのですけれども、そういうふうなものを入れておくことで、自然に幾つかのグループができてというふうになっていくと、その交流の中からハウカツ圏域を越えて交流する中から、

何かじわじわと盛り上がってくるような、そういうストーリーは描けそうだなと。

あともう一つ、これも廣島委員だったと思いますけれども、話の中で「トランプ」と出ましたが、やはり運動だけではなくて、文化系の手遊びとかそういうふうなものもあったほうがいいという話も、検討いただいた中でこういうラインナップに今なっていると思うのですが。トランプというのは脳トレにもひもづけられそうだし、やはり一人で遊ぶものというよりは、誰かと一緒にやるようなものだと思うので、カードゲームみたいなものも取り入れて、ちょっと変わったゲームを教えてもらってやるなどということだと、それもグループづくりで少し後押しになったりするかもしれないなと思いました。

以上です。

○神家満係長 ありがとうございます。

○廣島委員 働いている職員で、中年とか、四、五十代の女性なのですからけれども、よくママさんバレーとかというのがあるではないですか。今回バレー云々とかではないのですけれども、さっきの競技というところで行くと、やはりやるモチベーションというのがあるのですよね。それで、何かランクづけではないけれども、一部に上がったり二部に上がったりとかという、そのやはり競技性のところでもモチベーションが上がっているというのはよく聞く話ではあるので、先ほど山ノ内さんがおっしゃっていたように、そのブロックごとで何かやっていくというのはいいと思いますし。あとここに出ているカラオケとかも何かよくテレビとかであるような。

○神家満係長 点数を競う。

○広島委員 あまり点数が低いとあれだ
と思うので、ブロックごとで最低何点以
上みたいな感じにしてやったら面白いの
かなと、今ふと思いました。

以上です。

○神家満係長 ありがとうございます。

今日我々では想像もつかなかったアイ
デアを頂くとともに、重要だなと思った
のは、やはり元気アップ教室の本来の目
的と照らし合わせて、何でもいいではな
くて、この目的に沿うコンテンツの講座
の選ぶ基準というところが、改めてこ
こは必要、大事だなというふうに思
いました。

今日のご意見も踏まえて、コンテンツ
の中身の精査というところはさせていただ
きたいと思います。本当にありがとう
ございます。

○酒井部会長 私も今日、麻雀やトラン
プが出てきて、巧緻性が必要になるもの、
指とか、手指ですね。やはり手指の機能
というものが体全体に影響しますから、
そういった意味ではスポーツ的な側面も
若干やはりあるし、みんなでやるという
部分について、麻雀やトランプの評価が
違った形でできるのだなというのを今日
知ることができました。

3種から4種を選定ということなので
すけれども、沢山選定されるといいなと
いうふうに思います。

それでは、次に行きたいと思います。
次第の3になります。

「『ぱく増し てぬぐい体操』動画活用
について」を、事務局から報告をお願い
したいと思います。

○千ヶ崎係長 高齢者栄養施策推進担当
高齢者栄養施策推進担当の千ヶ崎と申し
ます。

私から、資料の5ページになります、
「『ぱく増し てぬぐい』動画の活用に
ついて」ご報告させていただきます。

目的としましては、フレイル予防には、
栄養と運動をあわせて行うことが効果的
というところで、昨年は、手ぬぐい体操
のリーフレットを作成しました。今年度
は動画を作成して、広く周知していき
たいと考えています。

内容につきましては、あだちPOSネ
ットワークの皆様にご協力いただきまし
て、高齢者が通いの場や自宅で活用でき
るよう、分かりやすさを重視した動画と
いうことで、作成をさせていただいてい
ます。

今日は、時間の関係で一部にはなっ
てしまうのですが、実際の動画を見てい
ただければと思います。では、お願いしま
す。

最初の部分と、実際の手ぬぐい絞りの
ところを御覧いただければと思います。

(動画視聴)

○千ヶ崎係長 視聴は一部なのですけれ
ども、こちらにQRコードを載せており
ますが、全体で10分ぐらいの動画にな
ります。

解説をつけて、その後、「実際に10回
やってみましょう」と10回繰り返すよ
うな形で、5個の体操がありますので、
お時間のあるときに見ていただけたらと
思います。

活用方法、3番につきましては、既に
「動画d e あだち」のほうには配信済み
になっています。それから「あだち脳活
ラボ」でこの後、神家満のほうからも説
明があると思うのですが、「あだちオリ
ジナル動画」というところに既に格納さ
れております。

そのほか、ハウカツの実態把握訪問の中でリーフレットをお渡ししながら「動画でも見られますよ」というふうにお話をしたり、住区センターの「リハビリのプロで学ぶ運動講座」とか、介護予防事業などでも使っていきたいと考えております。

今後の方針としましては、住区センターの運動講座のほかに、今後はふれあいサロンのときに、この動画を見ながら「みんなでやってみましょう」みたいな形で、いろいろなところで活用できるといいなというふうに考えております。

以上であります。

○酒井部会長 ありがとうございます。

まず、この報告でご意見等ありますか。

○内山委員 いいですか。

○酒井部会長 はい。

○内山委員 内山です。シルバー人材センターです。

ちょっと外れてしまうかもしれないのですが、手ぬぐいの使い方の中に、一つ、足の指でつかむというのが入っていました。

○山ノ内委員 それは入っていないです。手繰り寄せるやつですね。

○内山委員 そうですね。手繰り寄せるやつなんです。というのは、実は2日前に安全管理の研修を聞いたのですけれども、ここでもいろいろ、テストというのですかね。片足のバランスを1分間取って、とかあったと思います。そういうのでずれたりする、あと歩いていてもずれてしまう。「転ぶ」ということをテーマにやったのですけれども。その中の一つとして、足の指の力が弱ってきて倒れるというのがあったのです。

私は足の指の握力を高めるために「どうやったらいいのですか」と聞いたときに、タオルをいろいろつかんで、というのがあったのです。一つですけれども。

そんなので、手ぬぐい体操はタオルを使うので、加えられたらどうかなというふうに思ったのです。

よくお相撲さんで土俵をつかむと言いますよね、あれはやはり力が大事なのかなと思うし、あと先生が言われていたのが、王選手がどうやってもバランスが崩れないそうですよね。一本足打法。押そうが何しようが。普通ポンと倒れちゃう。全然、微動だしない。もう本当にしっかり足掌でつかんで、「でっしょう」というような感じで言っていました。

やはりそのくらい足の裏というのが大事だということを知って、私も「あ、そうなのかな」などと思ひまして、お話しさせてもらいました。

○千ヶ崎係長 ありがとうございます。

また、体操については、今5種目なのですが、このまま行くのかも含めて、山之内先生、もし何か体操のご意見があればお願いします。

○山ノ内委員 今のお話、僕も実は体操教室で同じ話をするのです。今の現代人はやはり靴を履いたりとかスリッパばかりなので、結局指を使わなくなっているという話はします。

今回ここで入れなかったのは、和式の手ぬぐいというのはやりづらいのですよ。タオルだとやりやすいのですけれども。今回配られたのが和式の手ぬぐいだったので、あれでこうやると結構やりづらくて。タオルだとすごくやりやすいので。でも、何かにそういうのを、足の指の運動を入れられると確かにいいかなと思

ます。

まさにバランス取るときには、その筋力というか、結構外反母趾予防にもなると思うのですけれどもね。外反母趾になるのが、やはりこの力が弱ってくるとなりやすいのでというところもあってして。

○神家満係長 「はつらつ教室」の新しいカリキュラムのほうにある「転ばないように」というのを少しテーマで講義をしていただく予定で、今考えていますので。

○山ノ内委員 ぜひ入れさせていただこうと。

○酒井部会長 ありがとうございます。

それでは、同じ動画に関するものなのですけれども、次の次第のほうに参ります。

「ばく増し レシピ」の動画について、報告をお願いしたいと思います。

○千ヶ崎係長 こちらも千ヶ崎のほうから報告させていただきます。6ページになります。「『ばく増し レシピ』動画の作成及び活用について」ということで、ご報告させていただきます。

第1回目のはつらつ高齢者部会でご提案いただきましたレシピ動画について、進捗状況をご報告させていただきます。

1「目的」としましては、レシピはSNS等で発信すると文字が多くなって、普段料理をしない方にとってはつくり方のイメージが湧きづらい等の課題があります。そこで、レシピを動画にすることで区民に分かりやすく紹介して「ばく増し」の実践を促がせればと考えて作成をしました。

2番「レシピのコンセプト」としましては、安価なレシピで、普段料理をしな

い方にもつくってもらえるような簡単なレシピ。それから、栄養バランスがよいとか、「プラス1品でばく増し」とか、あとは「ばく増しおやつ」とかですね。カテゴリを分けて紹介していただけたらなと思っています。

こちらも今日、動画を見ていただければと思いますので、お願いします。

(動画視聴)

○千ヶ崎係長 動画と言っても、撮影をして編集をするというのが労力がかなり要るので、今回Power Pointで、アニメーションをつけて、ペラッペラッとめくれるような形で動画風に作成しました。これであれば写真を何枚か撮って作成でき、分かりやすく伝えられるかなということをつくってあります。

今後の活用方法としましては、「あだち脳活ラボ」で配信していきたいと思っています。既に10月29日に、今御覧いただいた小松菜の納豆汁は配信をしております。今日、朝確認したら561回再生ということで、やはり脳活ラボで配信すると見てくださる方がいらっしゃるなと思っています。

配信方法としたら、脳活ラボのLINEのメッセージで、レシピのテキストと、あと動画のリンクを貼って、リンクをクリックすると飛ぶような形で考えております。

そのほか、「動画 de あだち」には、既に3個、このほかに2個、今動画がアップされております。

今後は、LINEとかAメールとかで配信をしていただければと考えております。

4番「今後の方針」というところで、今後は私たち栄養士が考えたレシピ以外、例えば地域で活動している団体の方や関

係者の方が作成した動画も紹介していくとか、多様なコンテンツを配信していきるといいかなと思っています。

第1回目のときに小浦委員から、「帝京科学大学の学生さんがレシピ動画をつくっていますよ」というのをご意見いただいて、大学のほうに確認をしたところ、今YouTubeから一度取り下げていて、12月くらいにまたアップされるということなので、そういう学生さんがつくったレシピであるとか、あとは男性の共食の場、男性のサロンの皆さんが、自分たちで、電子レンジで焼きそばをつくらったり、あとはすき焼きをつくらったりとか、そういうのを自分たちで編集して、動画にもしていますので、そういうのもご紹介をして、楽しくレシピを配信をしていけたらなというふうに考えています。

以上になります。

○酒井部会長 ありがとうございます。

さて、皆さんもご意見が。

私からなのですけれども、写真のこの展開のようだというのですが、私も結構料理のYouTubeとかが好きで、結構見ているのですよ。基本はやはりポイント、ポイントの調理の進行の場面を映すものも結構あります。

ですので、動画といっても、今のもので結構十分かなというか、非常によいのかなというふうに逆に思いますね。

○内山委員 シルバー人材の内山です。

まずはお礼ですけれども、先日シルバー人材の中で、エルソフィアでしたね。そこで料理教室というのが、中で、会員さんでやっているのですけれども、30名ぐらい集まりましたかね。そのときに、「こんなのやるよ」と話したところ、区のほうから渡辺栄養士に来ていただきま

して、料理とかの後に、いろいろこの「ぱく増し」等を皆さんにお話しさせてもらったということもあって、非常にありがたかったです。ありがとうございます。

○千ヶ崎係長 こちらこそありがとうございます。

○内山委員 これからも続けていこうと思うのですが、そういう意味では料理だけではなくて、この「ぱく増し」も含めた形で、最初から何かいろいろ打ち合わせしてやっていかれたらどうかなというふうに思いまして、いろいろご協力いただければありがたいなと思ひまして。

○千ヶ崎係長 こちらこそ。もう既に先日のレシピも、「ぱく増し」のメニューにもなっていたというのも報告があり、豆腐を入れた信田巻きとか、すごく工夫されてつくられているので。

私も聞きたかったのは、あのグループは、シルバー人材の中で家事援助をされている皆さんということなのか、そういうのではなくて自主的に勉強をされている皆さんということなのか。

○内山委員 家事援助に限らないかもしれませんが、その人たちが中心かと思ひます。

○千ヶ崎係長 そういう意味では、何か困り事とかあれば、栄養士のほうでアドバイスをさせてもらったり、あとはその実習のメニューなどもご相談に乗れると思いますので、引き続きよろしくお願ひします。ありがとうございます。

○酒井部会長 料理レシピのこの広がりというのはすごいですね。大学であったり、既にあれですね。様々な運営がされているなと思ひますね。

そういったものを一緒に連携して、この「ぱく増し」の料理動画もパワーアッ

プしていけるとよいですね。

○千ヶ崎係長 そうですね。やはり食べることは楽しみの一つでもあるので、区の栄養士がつくるだけではなくて、地域の皆さんからもいろいろ情報を頂いて発信できると、何か楽しいかなと思っています。何かそういうコンテンツがあれば教えていただければと思いますので、引き続きよろしくをお願いします。

○酒井部会長 ありがとうございます。

それでは、さらに動画の締めになるのですが、「『あだち脳活ラボ』の動画配信機能の拡充について」のほうの報告を事務局のほうからお願いしたいと思います。

○神家満係長 事務局、はつらつ高齢者支援係の神家満からご報告をさせていただきます。資料7ページを御覧いただければと思います。

先ほど千ヶ崎のほうから説明させていただきましたように、こちらも前回の部会での皆様のご意見を踏まえて、2点拡充をさせていただいた内容になっております。

「あだち脳活ラボ」の、本題に入る前にまず登録者数なのですけれども、前回ご報告させていただいた6月末時点では、3,159人とご報告をさせていただきました。今朝確認したところ、現状6,312人ということで、約2倍以上となっております。うち65歳以上の方も3,800名、約4,000名近くの方にご登録をいただいて、先ほどの「ばく増し」の動画ですとか脳トレ動画というものをいろいろご利用いただいている状況でございます。

資料のほうに戻らせていただきます。

今回、拡充した内容の2点のうち1点目が、動画の視聴方法の拡充になります。

これまでは個人の視聴方法につきましては、おすすめ動画として週に2回、3本の動画が1つにまとまった、パッケージ化された動画というものを配信して、そちらを視聴していただいておりますが、やはり人によっては30分、40分の時間、通しで見るのが難しい、あとは自分の好きなジャンルを見たいというご要望も頂いております、同様に、部会の皆様からもご意見を頂いております。

そういった声を受けまして、個々の動画を切り分けて個別に視聴できる機能というものを追加させていただきました。

(1)で、「拡充されたことによる主なメリット」としましては、好きなジャンルの動画を自身で選択できるようになる。短時間で視聴が可能となるため、動画を見ることに対するハードルが下がる。今の短時間だったら見られるなとか、そういったハードルが下がる。あとはおすすめ動画配信だけでは紹介し切れなかった動画を知ることができるということで、「こういう組み合わせがいいですよ」ということで、パッケージ化して動画を配信しているのですけれども、動画本数がもう今年度入って600以上に増えてきております。それら全てをおすすめ配信だけで紹介というのは到底し切れないので、やはりまだまだ皆様に見ていただきたい動画というのを、それとは別に選んで見ていただくということが可能になっております。

(2)の「メニュー数」としましては、ジャンル数12種類で、動画本数733本、こちら10月1日時点のものになっております。これも増えてきておりますので、行く行くは1,000本になるのかなと期待しております。

項番2の「足立区オリジナル動画の格納」、こちら拡充の2点目になります。

「ぱく増し手ぬぐい体操」「あだち・らくらく体操」「あだち☆ちゅうりっぷ体操」、足立区のオリジナル動画を「あだち脳活ラボ」でも視聴できるように各種動画コンテンツと並べて、足立区のオリジナル動画として格納させていただきました。

イメージなのですけれども、スマートフォンの画面、実際のを投影しております。イベント検索であったり、脳トレであったり、動画、物忘れチェックという4つのメニューがあるのですけれども、この動画配信のところですね。ここを選ぶと、これまではおすすめ動画だけだったのが「メニューから選ぶ」というのが追加されています。

それによって、12種類の動画に加えて、ここに「足立区オリジナル動画」というのが最近追加になりました。ここを選んでいただくと、先ほどの「ぱく増し手ぬぐい体操」だったり、「らくらく体操」「ちゅうりっぷ体操」3つの動画を、この脳活ラボで視聴することができるようになっていきます。

こういった形で、先ほどと同じ動画がこれでも見られるようになっていきます。

こういった機能の拡充をしていくなから、今後もより多くの方にどんどん利用していただけるようにサービスの向上に努めていきたいと思っております。

私のほうからは以上です。

○酒井部会長 ありがとうございます。

まさにこの前回部会で、皆様の意見が沢山出ました。そのお話、意見が拡充機能として加わったということで、本当に非常に見やすくなったなというふうに思います。

いかがですかね。かなり充実感を持って今見ていたのですけれども。非常に選択しやすいなと思えました。

では、今後もよりよい動画をアップしていただければというふうに思います。

○廣島委員 よろしいですか。

○酒井部会長 はい。

○廣島委員 「あだち脳活ラボ」のところで、今ふと思っただけなので、何しろあまりいいのか分からないのですけれども。今は基本的には自分で操作をして自分で入って動画を見るという流れになると思うのですけれども、よく朝のラジオ体操とかは、学校でやっていたりとかして、そこに参加される方とかもいると思うのです。ですけれども、それがなかったら多分ラジオ体操はやらない人も結構いると思うのですよね。あとラジオで時間が流れて、その時間に合わせて起きてやるとかというのがあると思うのですけれども、この「あだち脳活ラボ」も、何かそういったちょうど「あだち・らくらく体操」が3分弱なので、そんな長くない時間にはなるではないですか。

なので、例えば時間とかを決めて、「この時間にこれ配信します」みたいなのをLINEか何かで送ると、人によってはそこでログインか何かして見てくれたりするのかなというのを今ふと思って、意見しました。

以上です。

○神家満係長 ありがとうございます。

定期的に配信して、それをきっかけにということ、すごくいいなと思います。

動画以外にも、いろいろ励ましのメッセージとか、脳活ラボを使って情報発信というのを、ほぼ毎日やらせていただい

ている状況です。

体操の動画ではないのですけれども、そういうメッセージが届くので、届いたときに開く、そこで体操を始めるとか、そういうきっかけもよいのかなと思います。

○広島委員 例えば、夕方ぐらいにNHKでもやっているではないですか。その時間とか。

○神家満係長 決まった時間に。

○広島委員 決まった時間に、何でしたっけ。「『あだち・らくらく体操』始まるよ」みたいにやると、それきっかけで見ると人もいるのかなと。

○神家満係長 ライブ配信みたいなものいいですよ。

○広島委員 でも、もともとある動画があると思うので。ライブ配信、どうなのですかね。例えば5時とかだったら、決まった毎日5時に通知をして、そこから入ったら、その体操が始まって一緒にできるとか。デイサービスを利用されている方でも、夕方のその時間とかで、わざわざテレビをつけてやるという方が結構いらっしやっただので、朝とかも含めて。

なので、そういうのもありかなと思いました。

○神家満係長 ありがとうございます。参考にさせていただきます。

○酒井部会長 素晴らしいです。

実は今日バス停でバスを待っていたのです。そうすると、結構大きなビジョンがあって、足立区のいろいろな活動の宣伝もやっているのです。その中に、今日「孤立ゼロプロジェクト」の宣伝と言ったらいいか、広報があったのです。動画で出ていて、「こういうふうな人がいたら、お声かけしましょう」とか、そうい

うのが流れたのですよ。動画を見て、「『孤立ゼロプロジェクト』とは何だろう」というのがスッと入ってきて、自分もやらなくてはというふうにさせてくれるのですよね。

ですから、例えばこの脳活ラボのこういった様々な取組や動画配信も、そこで1回宣伝すると、皆さん結構見ていただいて、さらに登録につながりやすくなると思います。

すごく宣伝できる価値のあるものかなというふうに思いますので、月に1回ぐらい数分流れるといいかなというふうに思いました。

結構見えていますよね、普通に区民の方が。

○神家満係長 実は脳活ラボを始めるに当たって、そういう宣伝のPR動画というのをつくっております。区のホームページとかSNSを使って配信もしているのですけれども、バスのロータリーとかに設置されている、デジタルサイネージがあるのです。区のモニターがあるので、そういうところで、今回は多分たまたまタイミングがあれだったので、1日に何回かは流させていただきます。ただそれだけでは不十分だと思いますので、もっと積極的にPRはしていきたいと思いますので、ご意見ありがとうございます。

○酒井部会長 ありがとうございます。

それでは、次の報告事項に行きたいと思えます。

「令和7年度『ぱく増し月間』（2月）の取組み案について」のほうをお願いしたいと思います。

○千ヶ崎係長 こちらも千ヶ崎のほうからご報告させていただきます。

2月が「ぱく増し月間」ということで、取組み案についてご報告をさせていただきます。

令和6年度の世論調査の結果では、フレイルの認知度は70歳以上で約7割と、大分認知度は上がってきたのですが、フレイル予防を実践している方となると、男性で2割、女性で3割と低い状況であることが分かりました。

つきましては、2月の「ぱく増し月間」を通して、まず「ぱく増し」の必要性を伝えて、フレイル予防の実践につながるような取組をしたいと考えております。

メインターゲットとしましたら、65歳以上でフレイルに気づいていない高齢者。特に住区センターとか学習センター等に通っていない、つながっていない方というのをメインに啓発できればというふうに考えております。

テーマは、「始めるのは今！～65歳からは『ぱく増し』～」ということで考えております。

3番内容につきましては、まず気づきから「ぱく増し」の必要性を知ってもらうというところで、この5項目ですね。こちらが日本版CHSの基準になっています。この5項目で、まず1項目でもあったら、フレイル予備軍、「要注意ですよ」ということを、ご紹介をしながらと思っています。こちらの「ぱく増し」のリーフレットにも書いてある5項目になりますが、「ぱく増し月間」のリーフレットにもこちらの5項目を載せて、「まずチェックしてみましよう」というのを紹介していきたいと考えております。

毎年「ぱく増し月間」プレゼント企画をやっておりますけれども、そのプレゼントに申し込むはがきのほうでも、10

ページにその応募はがきの案をつけさせていただいているのですが、「何個チェックが入ったか」、自分で「私、少しフレイル気味かな」というのを気づいていただくために、チェック項目を入れさせていただいております。

2つ目ですね。住区センター、学習センターにつながっていない方への啓発ということで、スーパーやコンビニとの連携を考えております。(2)のアとして、スーパーとかショッピングモールで握力測定をやりたいなというふうに考えています。握力が全身の筋力のバロメーターと言われておりますので、それでフレイルのチェックをしていただいて食生活のアドバイスをとということで、出向いていってイベントをやりたいなというふうに考えております。

次のページ、9ページのほうへ行きまして、9ページの(3)、こちらも今年度新しく取り組むこととなりますが、普段料理をしない男性を対象にした簡単料理教室を実施したいと考えております。

今、男性中心に活動している共食の場、一緒に集まって料理をつくって食べるとか、そういう場がありますので、そういう方に声をかけながら。あとは「あだち脳活ラボ」で公募して、教室を実施したいと考えております。

会場はギャラクシティのとんがりキッチンは、調理器具が充実しているのでそこで1回と、あとは大谷田一丁目団地の中にある読む団地、そこにも調理実習できる場所がありますので、その2か所で実施したいというふうに考えております。

そのほか地域学習センター、図書館、それから女性団体連合会などとも連携し

ながら情報発信をしていければと思っています。

4番として「あだち脳活ラボとのコラボ」ということで、「あだち脳活ラボ」のLINEでの配信の中で、プレゼントに応募できる企画も配信できるといいかなというところと、あとは先ほど言った握力測定とか、月間にやる教室などでも脳活ラボのポイントが貯まるということで、インセンティブをつけながらというふうに考えております。

5番「キャンペーンの周知」ということで、これは昨年と同様になるのですけれども、区の施設、ハウカツ、足立成和信金等でリーフレットを配布したり、あとは介護予防チェックリストの結果アドバイス票に応募はがきを同封させていただくことを考えております。

以上になります。

○酒井部会長 ありがとうございます。

それでは、皆様のご意見のほうをお願いしたいと思います。

○広島委員 「普段料理をしない男性を対象に」というのがあるのですけれども、電子レンジとか。これというのは具体的にどんなものでしょうか。例えば、切ったりはしないわけなのですよね。

○千ヶ崎係長 そうですね。実はこの前9月に一度、千住の共食の場の皆さんと地域の方を集めてやったのですけれども、そのときは、ご飯の上に冷凍のオクラをチンしたのを乗せて、その上に、イワシのかば焼きの缶詰を乗せて、あと薬味を乗せて食べました。つくことは本当簡単で、その後皆さんで交流する。できればその共食の場のサロンに今後つながって、皆さんがギャラクとか、読む団地を拠点にして、何かそういうサロンみたい

なものをつくるといいなど、そこは希望なのですけれども。そこまでできるといいなというふうに思っています。

○広島委員 男性からすると、こういうのをつくといいとは思うのですよね。

話が脱線してしまうのかもしれないのですけれども、先ほどの「ぱく増し」の動画があったではないですか。多分、生産コストとかを考えると、人がつくる動画よりもああいったパートで、スライド形式でやったほうがコストもかからなくていいなというふうに私は思っているのですけれども、殺風景なところもあるにはあるではないですか。

なので、例えば男性向けの動画も、パワポでつくったようなものにして、例えばつくるとしたときに、何か言葉遊びとか入れたりしたらより面白いのかなと。

例えば、野菜を使わないとは思うのですけれども、例えば野菜とか切るではなくて、野菜をむしるとか、そんなのもいいと思いますし、カテゴリーで「男飯」みたいな感じのをつくって、そこにちょっと砕けた、パワポでいいと思うのですけれども、言葉遊びとか入れながらやると、普段料理しない人とかも見られるのかなと思いました。

○千ヶ崎係長 そうですね。ズボラなのか、男飯なのか、キャッチーな感じであったりとか、例えばさっきの小松菜も切らないで、ちぎることもできるので。

○広島委員 「小さじ1」とかも、多分つくらない人からするとよく分からないので、「適当に」とかで分かるのですけれども。「自分の感覚を信じて入れる」とか。砕けたのがあると面白いかなと思いました。

○千ヶ崎係長 砕けたのもそうですね。

そういうのを楽しくできると。

○広島委員 「男飯」だとちょうど使いやすいのかなと思いますね。

○山ノ内委員 「男飯」という言葉は響きますよ。そそられるというか。つくらない人は何かね、こういう「レシピ動画」というより「男飯」というふうに出したほうが、「見てやるかな」と。確かに。

○千ヶ崎係長 ありがとうございます。

○酒井部会長 ほかいかがですかね。

○内山委員 すみません。シルバー人材内山です。

「ばく増し」と離れてしまうかもしれないですけども、ここ実施内容で「気づき」と書いてあるのですよね。この気づきの中で、ここに書いてあるのが分かるのですけれども。自分の実際の感覚として、加齢なのかフレイルなのか、この区別というのがよく分からないのですね。

それで、最近よくあるのが、例えばここにあるものが分かっているのですけれどもね。だけれども、飛び越えて向こうのものを取ろうとするときに、飛び越えられないでこれを倒してしまうとかね。目の問題はあるかもしれませんが、何かやはりずれを感じているのですね。

昔の、何て言うのですか。アニメと言うのですか、キャラクターで、こう何か、「あー」などと言っているうちにそっちで、こうなったり、またこれでやろうとしたらこっちになったりとかね。本当に漫画の世界をやったりする感じがあるのですね、極端な話ですけども。何かそういうので、それが本当に加齢なのか、フレイルの前兆なのか、その辺が自分では分からない。

例えば紙をめくるでも、めくれなくなりますよね、手が乾いて。これはフレイ

ルの何なのか、単なる加齢なのか、分からないですね。

それで、こういう気づき、ほかでもいろいろあったのです。例えばちょっと歩いていて、足ぶつけてしまうではないけれども、そういうのがフレイルなのか、区別が自分では分からなくて。それもフレイルに近づくとなったら、これも完全にやばいなと自分で思っているのですね。

何かそういうのが専門の方、分かれば。

○山ノ内委員 そうですね。私、山ノ内ですけども。ここに多分、体重が減ってきたとか、歩くのが遅くなったとか、この辺のこの5つというのは、そのフレイルの基準なのですよ。これは決められているというかね。

加齢というところになると、実は病気というところも入ってきてしまうので、なかなか難しいのですよ。やはり単に加齢現象というだけではなくて、いろいろな、例えばパーキンソン病みたいな病気が入ってきてしまったりとかするので、例えば何か物を取りにくくなったというのは加齢か疾患かというのは、実は区別しにくくなってしまうので、その辺は気をつけながらチェックポイントしていかないと難しいかなと思うのです。そういうのを含めて、この5つが多分、絞られてきている5つだと思いますね。

ですから、最初のチェックとしてはとてもいいかなと思うのですけれども。ただ、筋肉だけの話をすると、加齢で落ちるというわけではないのですよ。どうしても年齢が行ったからどんどん落ちていくというものではなくて、やはり活動量が減ることと、やはりここに、それこそまさにタンパク質摂取量が減っているとかそういうことで筋力が衰えてく

ることがあって、決して加齢だから筋肉がなくなるというわけでもなくて。そういう意味ではフレイルというのは、加齢の変化の一步手前ということでは、そんなに大きく区別できるものではないかなとは思っていますね。

決して、年齢が行ったらみんな筋肉が落ちるかといったらそんなことないですよ。それは日々ずっとやっても感じていますので。

答えになっているかどうか分からないですけども、加齢で筋肉が落ちるといわけではないというところだけは、少し覚えておいていただければいいかなと思います。

○内山委員 ありがとうございます。

○酒井部会長 ぱく増しアンケートのチェック項目、この意味が深かったのですね。深いものがあったのですね。

○山ノ内委員 いろいろと考えられてこの5つになっているかと。今思ってもそういうことですね。

○酒井部会長 ありがとうございます。

それでは、次の報告事項のほうに参りたいと思います。

(5)の「生活支援の創出状況に関するアンケート調査結果について」、堀委員のほうからお願いしたいと思います。

○堀委員 基幹地域包括支援センターの堀でございます。こちらのほうは堀から報告させていただきます。資料の文字が少し小さくて大変申し訳ございません。

「生活支援の創出状況に関するアンケート調査」という調査を、地域包括支援センター25か所を対象に行いましたので報告をさせていただきます。

今、生活支援体制整備事業ということで、25か所の包括支援センターに地域

支え合い推進員という役割の職員を配置して、それぞれのセンターごとに協議体での検討を行っていただきながら、体制整備ということに取り組んでいるところでございます。

その目標は、厚生労働省の資料で読みますと、「生活支援・介護予防サービス」というのを地域の中で充実していくのだということになっておりまして、この点から現在の活動の創出状況、活動状況というのを調査してみようということが目的でございました。

「調査期間」は、9月1日から30日ということで終了いたしました。

今現在、一応取りまとめが終わりまして、内容精査しているところです。

「調査内容」は、25の包括支援センターが創出に関わっている、もしくは関わっているわけではないけれども、活動状況を把握している包括支援センター圏域内の生活支援に関する取組事例というのを収集すると、そういう内容でございます。

「調査方法」は、エクセルシートに自由記述式で記入していただいてメールで回収いたしました。

(3)「サービス分類」というのが文章で書いてしまったので頭に入りにくいところがあるかもしれませんが、この生活支援体制整備事業というのは、ここに記されているガイドラインの中で取組方というのが案内されているところです。その資料の中では、「生活支援・介護予防サービス」というのが6つの分類で位置づけられておりまして、具体的にはこの項目ごとに、各自治体の状況に合わせて必要な活動づくりを行っていくと、そういうフレームでございます。

一つ目が「介護者支援」、二つ目が「家事援助」「外出支援」「配食＋見守り」「見守り・安否確認」、そして「交流サロン」、で6種類でございます。

何かこの「配食＋見守り」とか、ちょっと表記の仕方が独特なのですけども、これはガイドラインからそのまま転記いたしました。

「交流サロン」については、足立区でも通いの場づくりということで、ここを中心的にやってこられたところでございます。今こちらのほうも毎年度、通いの場リストに基づいて実施状況の把握というのをやっていくことになっておりますので、こちらのほうは、多分来年の2月のこの部会で、令和7年度のおおよその結果というのを報告させていただくことになると思います。

今、先ほど神家満係長から「大体250ぐらいがホームページに載っています」という形でお話しいただきましたが、手元の最新のリストですと公開しない部分も含めまして368件ございます。本当に見る間にといいますか、ものすごいスピードで活動というのが生まれているという状況です。

この交流サロンですね。通いの場というふうなこと以外の活動というのがどうなっているかというのが、今回の調査の焦点でございます。裏面に結果の概要をまとめさせていただきました。調査の結果、活動事例数としましては、85事例を回収することができました。最も多い分類は「見守り・安否確認」でございました。

それから、包括支援センターが創出に関わった事例というのが、85のうち44。第二層の地域支え合い推進員が必

ずしも創出に関わらなくても、既にある地域資源を活かして、地域づくりに活かしていただいていると、こういう現状が分かったかなというふうに思っております。

集計結果を少し見たいと思いますが、実施主体では、地域の活動が70事例、民間事業者の取組が14事例、ハウカズが実質上主催になっているかなというふうな取組が1事例ございました。

それから、エのところを見ていただきたいと思いますが、分類ごとにどのくらいの取組があるかということの内訳でございます。「介護者支援」が5事例、これは家族会、そういった活動になります。

それから、「家事援助」が14事例、取組はNPOとかボランティアが多い回答内容になっていました。

それから、3つ目が「外出支援」でございます。14事例ございました。こちらは単に、「どこからどこまで行きたいから一緒に付き添ってほしい」とかそういうサービスではなくて、挙げられたものは、大半はサークルとかサロン、通いの場の中でそこに通ってくるメンバーを迎えに行ったりとか送って行ったりという形で、なかなか1人で来るのが難しくなってきたというふうなところを緩やかに支えてくれているという事例が多かったです。そういうふうなことを今後も足立区としては、働きかけていけるようにしていけるといいのかなというふうに思いました。

4つ目が「配食＋見守り」でございますが、15事例ございまして、多くは配食ではなくて共食、一緒に集まって食べるような事例が多かったです。何しろこの生活支援体制整備事業が、人口300

人の自治体から70万人の足立区も含めて全国一律に取り組まれる事業ですので、配食というふうな部分でいうと、少し事情が違って、足立の街のような形でやる場合は、共食の場をつくっていくというふうなところも社会参加の一つのきっかけとしていいのかなと思っているところです。

最後に、「見守り・安否確認」48事例ということで、ここが一番多かったですけども、ここは絆のあんしんネットワークの取組が足立区はございますので、そのこともあってたくさん回答をもらったというようなことかなというふうに思います。

ということで、調査結果の概要でございました。こんな形で、生活支援の実施状況というのを把握するのを、こうした形で把握するのは初めてのことなので、今後は包括支援センターに急激な負荷がかかってしまわない程度に、そこら辺は地域の活動を把握していくということで、今回はもう緩やかな、ざっくり自由記述方式みたいな感じでやらせていただいたのですけれども、少し調査の仕方も工夫を加えながら、今後も継続的にこうした調査で、取組状況というのを把握して、その一部は内容についてもこうした部会の方とかで共有していきたいというふうに考えているところでございます。

以上でございます。

○酒井部会長 ありがとうございます。

すごい結果報告で驚いています。やはりこういうようなサービスの事例内容ですね。分類をしての調査というのは、やはり地域ごとの偏りとか、そういったものを把握していくというのも非常に有効だと思いますし、あとはあまり細か過ぎ

ると多分負担という部分が大きくなるので、今のような形で無理なく調査していただければというふうに思います。

これを見てご意見いかがですかね。

意外だったのは、ハウカツが資源創出に関わった事例と、ほぼ同数のそれ以外の事例があったという部分ですかね。

○堀委員 そうですね。今、包括支援センターの業務というのも、とにかく高齢者がどんどん多くなるということと、それから一番大きいのは単身世帯の増が、世帯内に日常的なところでサポートしてくれる人というのがいない場合に、支援の必要量はすごく、倍になるというか3倍になるというか。手続が非常に多くなりますので、そういったところで包括支援センター、だいぶ苦しくなってきているところです。

通いの場についても、神家満係長からお話があった元気アップ教室を通じた自主グループというのが、ほかの民間事業者に委託されて、その取組が充実される中で、やはりこうした生活支援の取組というのも、ハウカツの働きかけというのもすごく大事なのですけれども、一方で、地域の中で独自に行われているものを発掘してきて、そこと結び合って地域づくりしていくという観点が、これからやはりすごく大事になるのではないかなというふうに考えています。

○酒井部会長 ありがとうございます。

ご意見いかがですかね。ありがとうございます。

それでは、今日の基本的な議題は済んだのですが、それでは次第の4の「その他」について、事務局のほうにお願いしたいと思います。

○神家満係長 次第に戻りまして、はつ

らつ高齢者支援係の神家満からご説明させていただきます。

次第4「その他」の項目です。次回第3回のはつらつ高齢者部会の日程案についてです。

今回は、令和8年2月9日の月曜日。お時間、午後になります。午後2時から午後4時の予定で、場所は今日と同じ会場を考えております。

また、改めて開催通知等は皆様にお送りさせていただきますので、よろしく願いいたします。

私のほうからは以上です。

○酒井部会長 ありがとうございます。

今日の案件は以上になります。これまでの報告案件を含めて、最後にご質問等ございますでしょうか。よろしいですかね。

それでは、今後の進行を司会のほうにお願いしたいと思います。

○栗林 酒井部会長、ありがとうございます。

委員の皆様におかれましても、長時間にわたり様々なご意見、ご質問を頂きましてありがとうございます。

以上で、本日の会議は終了となります。

委員の皆様で、本日お車でおいでの方につきましては、お帰りの際に事務局にお申しつけください。駐車券をお渡しいたします。

それでは、これにて、令和7年度第2回はつらつ高齢者部会を終了とさせていただきます。

本日はありがとうございました。