

### 令和1年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	高齢者向け地域支え合い事業
事業主体 (連絡先)	シルバーカフェ安曇野 (安曇野市三郷明盛 4593-1 Tel 77-7007)
事業区分	②保健、医療、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,358,972円 (うち支援金: 1,087,000円)

#### 事業内容

- ① 高齢者生活充実講座、認知症予防講座など種々のイベントを計画実施し、高齢者の心と体の健康増進を図った。(・健康教室・絵手紙・オカリナ・フォークソング・手芸・お箏・童謡唱歌・マーじゃん・おやつ作り・美容講座・手話歌・スマホ Q&A・気軽に終活など)
- ② 6月22日「生き生きうたごえカフェ in 安曇野 (第2回)」を三郷公民館講堂で実施し、出演者の演奏に合わせて 250 名以上の方々が一緒に歌って楽しんだ。演奏は当カフェの音楽イベントの講師やカフェの利用者などで行い、利用者参加型イベントにしたところ、とても楽しかったと好評だった。



【生き生きうたごえカフェ】

#### 【目標・ねらい】

- ① 高齢者の居場所づくり
- ② 高齢者のうつ病、認知症の予防
- ③ 高齢者のロコモ予防
- ④ 高齢者の社会参加

#### 事業効果

- ① 利用者は毎月のイベントを楽しみに繰り返し通って来るようになり、友達もできて気軽に立ち寄れる場所になっている。
- ② 歌ったり作品作りや麻雀などをすることで、脳を活性化させ認知症の予防にもつながっている。
- ③ ストレッチや健康教室に参加することで、「躓かなくなった」「正座できるようになった」などの声が聞かれるようになった。
- ④ カフェで仲良くなった者同士でカフェ以外で集まったり、施設へのボランティア活動に出かけていくようになり、社会参加も積極的にできるようになった。

#### ※自己評価【 A 】

##### 【理由】

毎月定期的に同じ講座を実施したことでリピーターが増え、利用者同士が仲良くなり、利用者にとって安心して集える場所になった。また、市の職員から協力依頼をいただけるようになり、公的部署からの期待もいただけるようになった

#### 今後の取り組み

この3年間、チラシ作成やイベントの講師謝礼などにご支援いただいたことで地域の方々に当カフェの活動を知ってもらうことができ、イベントも充実したものを企画することができた。今後も今まで同様のカフェイベントを続けていきたいが、資金面でかなり厳しいのが現実である。そこで、講師の方々にはボランティアとしてカフェに関わっていただくようお願いしたところ、喜んで引き受けていただくことができたので、今まで通りのカフェ運営をし、利用者の心と体の健康維持に役立つような居場所にしていきたい。また、安曇野市の職員や新聞社とも連絡も取りながら広報活動もやっていきたい。

※ 自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた

「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある