

要援護になっても

お楽しみを続けられる老人クラブに

お楽しみ手帖

住民流福祉総合研究所

協力・埼玉県老人クラブ連合会

本冊子の読み方・使い方

本冊子は、老人クラブで様々な活動に参加することで、お楽しみのメニューを増やし、仲間をつくり、その結果健康を増進し、できれば介護予防を実現できるようにするための、ちょっとしたお手伝いをしようというものです。

具体的には、要介護や病弱になったために、そうしたお楽しみに参加できにくくなった仲間や、仲間以外の地域の高齢者たちも、皆様の輪の中に加え、一緒に楽しめるようにすることです。そのための取り組み課題を、ワークシートの形で羅列し、それに記入しながら当面の課題を抽出していただくというわけです。

この冊子は、埼玉県老人クラブ連合会の協力で作成しました。実際には、県内の老人クラブで支え合いマップづくりをするなどして、ノウハウを抽出しました。

「要介護になったらクラブを去れ」？

今は、要介護になれば、本人も「もはやお楽しみに参加し続けるのは無理」とあきらめて、自然にグループから離れていきます。家族がそうさせる傾向もあります。

デイサービスを利用したり施設に入所したりして、福祉サービスの対象者になると、グループもその人を「地域に不在の人」と見なすようになります。こうして、老人クラブは元気な人たちの集まりだと、クラブ自身が考え、周りもそう見るようになりました。果たして、それでいいのでしょうか。

介護保険制度は行き詰まり、これからは住民の助け合いに期待がかかるようになりました。要介護者のための支援ネットワークを住民総参加で実現しようということです。

そこでめざすことは何か。厚労省はこう言っています。一どんなに重い要介護になっても、住み慣れた家や地域で、自分らしく生きていけるようにしよう。「自分らしく」とは何か。その人のライフスタイルを要介護になっても全うさせましようということです。私はカラオケが趣味だ、という人には、認知症になっても、それを続けられるように支援しましょうと、国は言っているのです。

「新地域支援事業」で老人クラブが担うべきは、各種の地域サービス活動もさることながら、まずは要介護の仲間も排除せずにお楽しみの仲間に加え続けることでしょう。その仲間を日常的に支え続けることから、クラブの地域事業は始まる、と見るべきです。これこそが介護予防への最大の貢献になるのです。

本冊子の構成

さて、本冊子の使い方ですが、大きくは三つに分かれています。一つ目は本冊子の主目的である、

要援護になってもお楽しみに参加し続けられるための手立てです。

二番目は、会員登録だけしている人をなくし、もっと参加してもらうこと。会員登録をしているということは、条件を整えば何らかのお楽しみに参加したいと思っているのではないか。もしかしたら何らかの趣味活動を個人的にはやっているのではないか。そういう人にもクラブでのお楽しみ活動に参加してもらう手立てを考えてみようというわけです。

そして三つ目は、要援護（要介護）の仲間を支えること。ただお楽しみに参加させるだけでなく、生活自体を仲間で支えられないものか、ということです。日本の地域グループは意外なことに、仲間同士の助け合いをしていません。仲間には悩みを言わないという人もいます。これではグループとしての連帯が育つはずがありません。

四つ目は、新しい仲間さがし。仲間が減っていても、本気で仲間探しをしていないように思われるクラブもあります。メンバーを増やしたいのであれば、本格的にその対策を講じるべきです。

というわけで、要援護の仲間をお楽しみの輪に加えることから発展して、クラブが直面している課題にも取り組んでいけるようにテーマを立ててみました。

この中のどこから入っても結構です。自分たちのクラブに思い当たるふしがあれば、そこから入ってください。梓の冒頭に事例があるので、それを参考に自分たちのクラブではどうなのかを記入していくのです。クラブ内の勉強会などの場を利用して、「今日はこのテーマで考えてみよう」と呼びかけてみたらいかがでしょうか。

要援護だから退会しなければと逡巡している人に救いの手を

率直に言って、なぜこんな面倒なことを一と疑問に思われる方もいるでしょう。でも、だれもがいずれ要援護になる可能性があるのです。

今までは「去る者は追わず」という大らかなやり方をとっていますが、要援護になっても活動を続けたいと思い、それを行動に移すには、相当の勇気が要ります。それを要援護者一人ひとりに要求するのは酷というものです。

としたら、受け皿になる方が歩み寄り、これまで以上にきめ細かな配慮をすることが求められるのです。歌えなくなったからカラオケはやめるという人に、「ただのおしゃべりでもいいではないか」と言ってあげれば、「それなら」と思いとどまるかもしれないのです。

目次

1.要援護でもお楽しみを続けるために…5

- ①要援護者の活動参加を促す様々な役割・人材…6
- ②「やめたいという人」一人ひとりへの引き留め策…7
- ③お楽しみ活動別の「やめる」原因と対策（一般論として）…8
- ④「他の活動への移行」のすすめ…9
- ⑤新しい「やりたい活動」づくり…10
- ⑥デイサービス利用・施設入所中でも参加し続ける法…11
- ⑦要援護になっても活動し続けるための課題と対策（一般論）…12

2.会員登録だけしている人にも参加してもらうために…13

- ①その人の「隠れた活動」の掘り起こし…14
- ②「老人クラブ以外で活動している人」…15
- ③本人の「生きた証（あかし）」を完成させるお手伝い…16
- ④施設入所者なども活動に参加できるように…17

3.要援護の仲間を支える…18

- ①「気になる要援護の仲間」への関わり…19
- ②地区担当制を生かす…20
- ③会員以外の「気になる人」への関わり…21
- ④要援護者（会員・非会員）への対応のための人材リスト…22
- ⑤「生活支援」関連の人材リスト…23
- ⑥認知症の人を支える…24

4.新しい仲間さがし…25

- ①新しい仲間さがし…26
- ②活動の発展に必要な人材リスト…27
- ③「参加しやすい」クラブづくりのために…28

1. 要援護でも

お楽しみを続けるために

高齢になれば、いずれは要介護などで、退会の日がくるとしても、可能な限り仲間とお楽しみを続けることが、本人の介護予防にもなるのです。本人は遠慮するでしょうから、周りで上手に引き留める配慮が必要です。その手立てとは？

①要援護者の活動参加を促す様々な役割・人材

要援護者の活動への参加を支援するために、いろいろな人材が必要になる。要介護になったからもう活動はやめようという人を説得する役、家族の説得役もある。その人を会場まで移送する役の人もある。新しい役をいろいろ考えてみよう。

①役割名	②役割の内容	③候補者
仲間の説得役	要介護だって活動し続けたいというのだから、受け入れてあげようと仲間を説得する役。	
本人の説得役	要介護になったからもうやめるといふ本人を「やめないで」と説得する役。	
家族の説得役	「要介護なんだから、もう退会しなさい」と本人に言う家族を説得する役。	
本人の介助者・サポーター	活動を続けるには、誰かが介助する必要がある。	
活動の工夫役	どうしたら参加し続けられるか、活動に工夫を凝らす役。	
移送サービス役	本人をイベント会場まで車に乗せて行ってあげる人	

②「やめたいという人」一人ひとりへの引き留め策

要介護になったからやめたいという人、一人ひとりについての対策を考える。どんな活動をしているのか、なぜやめたくなったのか、本人は続けたいのか、などについて、詳しく記入していく。

①対象者名	②活動名	③参加継続の意思
〇〇〇〇さん	ゲートボール	やめたいのか続けたいのかはつきり分らない。できればやめたくないのかもしれない。

④やめたい理由	⑤引き留め策	⑥具体的行動
本人は体力的についていけなくなったと言っている。	もっと体力を使わない活動に移行することも検討。	グラウンドゴルフを提案してみたら、本人はその気になったようだ。

③お楽しみ活動別の「やめる」原因と対策（一般論として）

活動種類別に、メンバーが要介護になったらやめる特別な理由があるのかを調べ、その活動に即した対策を考える。カラオケの場合、声が出なくなったとか、機械の操作ができなくなったとか。

①活動名	②やめる状況	③やめた理由
カラオケ	やめる人はあまり多くない。	機械の操作ができなくなった。 声が出にくくなった。他の人の迷惑になる。

④留まっている理由	⑤対策	⑥具体的行動
「やめるな」という説得役がいた。	機械の操作担当者を決める。	

④「他の活動への移行」のすすめ

今までの活動がどうしても継続できないという場合、思い切って他の活動へ移行するという考え方もある。対象者毎に、どういう活動に移行するのならいいのかを確かめながら支援していく。

①対象者	②やめようという活動	③留められない理由
〇〇〇〇さん	ゲートボール	体力的に無理が出てきた

④本人の意向	⑤勧めたい活動	⑥結果
文化的な活動をやりたいようだ	本人がやりたい文化的な活動をこちらも探してあげる。	

⑤新しい「やりたい活動」づくり

今ある活動の中で、自分がやりたいものがないという場合もある。その時はその人の体調や好みに合った新しい活動を作り出す必要がある。地元でその活動をしている人がいるかもしれない。それを掘り起こして新しい活動グループを作っていく。

①新しい活動の候補	②活動者	③活動にできる根拠
フラダンス	フラダンスをしているグループがある。	クラブの会員の一部が既に参加している。

④活動にする具体策	⑤担当者	⑥結果
会員メンバーが中心になって、別にクラブとして始める。	クラブのメンバーの人たち	

⑥デイサービス利用・施設入所中でも参加し続ける法

デイサービスを利用したり、施設に入所すると、活動をやめてしまう人が多い。どんな境遇になっても、お楽しみを続けられるように支援する必要がある。一人ひとりについて対策を考えていく。

①該当者	②今の境遇	③クラブへの活動状況
〇〇〇〇さん	デイサービスを利用	デイの日と重ならない日だけは来る。
〇〇〇〇さん	老人ホームに入所	活動は完全にやめてしまった。

④参加継続への条件	⑤対策	⑥結果
ケアマネが調整してくれれば可能かもしれない。	クラブとしてケアマネに依頼。	
本人は参加の意思があるから、施設側が会場まで移送してくれればいい。またはクラブが担当。	クラブとして施設側と交渉。「里帰り」または「逆デイ」として実施も。	

⑦要援護になっても活動し続けるための課題と対策（一般論）

ここでは個別対策でなく、一般論として、活動を継続していくための課題と対策を考える。個別対策で出てきたものを一般論としてこの欄に転記していけばいい。どの活動、どのグループ、どのクラブにも適用できるはずである。

①課題	②今取られている対策	③その評価
会場が遠いので、病弱な人は行けない。	本人の自己努力。タクシー利用。自分の車に仲間を相乗りさせている人もいる。	タクシー代を払うのは酷。相乗りで事故が起きたらどうするか。

④考えられる案	⑤その実現可能性	⑥結果
①有償の移送サービスを立ち上げる。②最低限の事故対策を講じた上で個別の相乗りを広げる。③会場を各所に分散。	いずれもやってやれないことはない。多様な方法を併用するという方法も。	

2.会員登録だけしている人にも参加してもらうために

会員数は少なくないけれど、じつは実働会員は少ないというケースがあります。ほんの一部の人たちが活動していて、あとの人は「幽霊会員」などと呼ばれていますが、もったいない話です。せっかく仲間になったのですから、何とか活動に参加していただく手立てを考えるべきでしょう。

①その人の「隠れた活動」の掘り起こし

行事やお楽しみ活動には来ないが、自分で個人的に何かをやっているかもしれない。としたら、それを掘り起こして、活動をもっと発展できるように支援したらどうか。その中でクラブ活動とつながることができるかもしれない。

①対象メンバー	②これまでの参加歴	③現在活動できない理由
〇〇〇〇さん	入会以来、活動なし	参加したい活動がない

④本人の隠れたお楽しみ	⑤活動を発展させる法	⑥具体策
庭にゆずがなっていて、それが実るのを楽しみにしている。	皆でゆずの料理を作り、販売したり、教室を開いたりするのはどうか。	隣家の会員・〇〇さんが働きかけてみる。

②「老人クラブ以外で活動している人」

老人クラブのメンバーとしては何もしていないが、公民館の生涯学習グループに所属していて、そちらで忙しい、といった人も少なくない。せっかく老人クラブに所属しているのだから、これを生かせないものか。

①対象メンバー	②クラブ以外での活動	③クラブとの関係
〇〇〇〇さん	公民館で絵手紙グループに所属している。	クラブの仲間も数名加入している。

④関係を深める法	⑤その場合の課題	⑥具体策
グループの指導で、クラブ会員対象の絵手紙教室を開催できないか。	経費負担と場所の確保等の問題をクリアしたらできそう。	まず、絵手紙活動を皆で見学。

③本人の「生きた証（あかし）」を完成させるお手伝い

体力的にも、今から何かを始めことは難しい、という人に対して、せめて、これまで生きてきた証（あかし）と言えるものを掘り起こし、何らかの「かたち」にするのを手伝うことはできないか。

①対象者（会員・非会員）	②活動していない理由	③以前にしていたこと
〇〇〇〇さん	今はかなり重度の要介護。	会員としてこれまで多彩な活動をしていた。

④集大成する法	⑤表現・とりまとめの法	⑥具体策
これまでの活動の記録（写真やDVD）などを集める。	作品もいろいろあるので、一度その人の多彩な活動の作品展を開いたらどうか。	他の人と合同でやるという手もある。

④施設入所者なども活動に参加できるように

施設に入所している人などは、名簿では会員になっていても、実際はまったく参加できておらず、クラブも参加の呼びかけをしません。こういう状態をなくす必要があります。施設と連携して、施設内の活動を盛り立てたり、地域の活動に参加できるように移送サービスをするなど。

①「名簿会員」の該当者	②活動していない理由	③以前に参加は？
施設入所者・デイ利用者	クラブも誘っていない	入所する前は大抵は活動していた
家族が参加に反対	要介護なので他の人の迷惑になるからと	元気な時は参加していた

④今は参加する気は？	⑤参加の手立ては？	⑥参加を広げるには
何人かはその気のような	里帰りの時に参加してもらう、または施設訪問した人が誘う	施設側と連携する必要がある
本人に聞くと参加したい様子	何人かの仲間が家族を説得	家族に活動への理解を広げる必要あり

3.要援護の仲間を支える

要援護の仲間をただお楽しみに加えるだけでなく、普段の生活支援までやっていければなおいい。老人クラブは困った時には助け合える組織だとなれば、会員はもっと増えるのではないか。

①「気になる要援護の仲間」への関わり

誰でも、いずれは病気になったり、要介護になっていく。その人を仲間として支え続けていかねばならない。その人を誰がどのように支えるのか。課題は何なのかなどを記入していく。

①気になる仲間	②気になる状態	③現在関わっている人
〇〇〇〇さん。	物忘れが前よりもひどくなっている。	〇〇さんと△△さん。
××さん。	施設に入所。訪問したら寂しそうだった。	彼女と親しい〇〇さん

④関わりの内容	⑤課題	⑥対応策
時々様子を見に行っている。	今まで〇〇の活動をしていたので、できれば再開させたい。	〇〇さんが車に乗せてくる。介助者を付ける。メンバーには理解を求める。
時々施設を訪問している	たまにでもいいから里帰りはできないか。家というよりはグループ活動への里帰りだ。	施設や家族と話し合う。家族が乗り気でなければ、グループ活動への里帰りを。

②地区担当制を生かす

地区担当制を採用しているクラブもある。一定範囲に住む複数のメンバーに関わる人を決める。その中に気になる人がいたら、他のメンバーと一緒に関わっていくという方法。採用しているクラブでは、要援護の仲間をみんなで支えていた。

①地区名（担当者名）	②担当地区で気になる人	③気になる状態
〇〇地区。〇〇〇〇さん。	△△さん	この頃体調がよくないらしく、活動に参加しなくなった。
同上	××さん	要介護になり、ご主人が介護しているが、私たちが訪問しても家に入れてくれない。

④関わりの内容	⑤課題	⑥対応策
訪問して参加するように働きかけている。	体調の方が分からないので、一度病院で診てもらったらどうか。	一緒に病院に行く日時を決めた。
ご主人が外出している間に訪問するようにしている。	もっと積極的にご主人の介護をサポートする必要がある。	クラブとして介護経験者などでサポートチームを作ったらどうか。

③会員以外の「気になる人」への関わり

相手が会員でなくても、活動や生活の接点で気になる人がいたら、できる範囲でクラブのメンバーが関わっていくのもいい。そうすることで、新しいメンバーが生まれるかもしれない。ここまでできれば老人クラブの地域福祉活動も本格的だ。

①気になる人（非会員）	②気になる状態	③関わる人（会員・非会員）
〇〇〇〇さん。	一人暮らしで要介護。デイサービスを利用しているだけ。きちんと食事が作れているか心配。	隣の人（非会員）が時々おすそ分けをしているらしい。

④関わりの内容	⑤課題	⑥対応策
前述のとおり、おすそ分け程度。	一度仲間と訪問して、食事の状況を調べ、食事サービスなども検討する必要があるそう。	〇月〇日に仲間と一緒に訪問することになった。

④要援護者（会員・非会員）への対応のための人材リスト

相手が病気であったり、要介護だと、それなりの専門的な知識や技術が必要になる。そこで仲間やその周辺で、看護師（OB）や保健師、家庭介護経験者などがいるはずだから、予めリストアップし、できればチームを編成しておくといい。

①人材	②持っている技術・資格	③会員か非会員か
〇〇〇〇さん。	元看護師	会員
△△さん	家庭介護の経験あり	夫が会員

④活動実績	⑤協力の可否	⑥今後の活用法
イベントの時、会員向けに血圧測定をしてくれた。	これからも協力してくれそう。	介護サポートチームを編成した時にリーダーになってもらえるかも。
なし	「素人流の介護経験だから自信がない」と言う。	家庭介護経験者たちに、実習主体のヘルパー研修を受けてもらったかどうか。

⑤「生活支援」関連の人材リスト

要援護者に限らず、年を取ると生活上の不便事が増える。それに対応してくれそうな人材をあらかじめリストアップしておく。介護保険制度の枠外の生活ニーズに地域でどう対応するかが問題になっている。

①人材	②持っている技術・資格	③会員か非会員か
〇〇〇〇さん。	運転免許あり。運転歴も長い。	会員
△△さん	庭木の剪定の技術を持っている。	妻が会員

④活動実績	⑤協力の可否	⑥今後の活用法
イベントの時、仲間を車で運んでくれている。	これからも協力してくれそう。	移送チームを編成する時にリーダーになってもらえるかも。
頼まれてご近所の庭木の剪定をしてあげている。	協力可。	有償制にして、クラブとしてのサービス体系に組み込んだらどうか。

⑥認知症の人を支える

会員、非会員に限らず、認知症の人が増えている。仲間として積極的に受け入れて、「その人らしく」生きていけるように支えることが求められている。他の項目とも関わってくるが、ここでは認知症に限って、欄を設けた。

①足元の認知症の人	②会員か非会員か	③症状
〇〇〇〇さん。	会員。ピアノが得意で、仲間を前に演奏したこともある。	症状は今のところ落ち着いている。

④関わり状況（会員非会員）	⑤お楽しみへの参加状況	⑥課題
演奏の時、楽譜めくりをしたり、楽譜の整理をしてあげた。	今は演奏の機会はない。	演奏の機会を作ってあげよう。それに（演奏などの時の）助手を配置する必要がある。

4.新しい仲間さがし

新しい仲間探しは常時やっていかねばならないことですが、加えて、具体的にどんな人材が必要なのか、その人をどうやって入会させるのか、考える必要があります。みんなが参加したいと思うグループをどうやって作るのかも課題です。

①新しい仲間さがし

新しい仲間をどのように確保するのか。仲間入りさせたい人をリストアップし、積極的に勧誘していく。そのためにまず、候補者を掘り起こし、一人ひとりどのようにして会員にできるか考える。

①加入させたい人	②本人と家族の状況	③加入させたい理由
〇〇〇〇さん。	妻は会員だが、夫が未加入。家に引きこもっているので、妻は心配している。	「将来私が要介護になった時のためにも地域デビューさせておきたい」と妻は言う。

④本人の意思	⑤働きかけ方と担当者	⑥結果
クラブの活動には関心を示していない。	クラブのイベントの際に妻が夫を強引に連れ出してみたらどうか。	まだその機会が来ないが、この線でいこう。

②活動の発展に必要な人材リスト

実際には、特定のお誘い上手さんが新会員を加入させている。ならば、そういうお誘い上手さんを確保する必要がある。その他にも、次のリーダーになれる人や企画力のある人など、この際お誘いしたい人材をリストアップしてみよう。

①加入させたい人材	②候補者	③本人の加入意思
①次世代のリーダー	〇〇〇〇さん	まだ打診してはいないが、脈はある
②お誘い上手さん	〇〇〇〇さん	既に他のグループで活躍しているから難しいが…
③活動の企画力のある人	〇〇〇〇さん	加入しなくてもアイデアをもらいに行けばいい

④本人への働きかけ方	⑤その人の能力は？	⑥誘う値打ちは？
〇〇さんが親しいので、その人を生かせばいい	今でもその力をグループで発揮している	おそらくは我々のクラブを変えられることができる人

③「参加しやすい」クラブづくりのために

人が参加したがる組織とはどういう組織か。以下に六つの要件を並べてみた。自分のクラブはどれが充足されているか、またはいないか。

①活動が活発なクラブ	②開かれたクラブ	③仲間を育てるクラブ
いろいろな活動がある。入りたい活動がある。	どんな人にも門戸を開けている。要援護でも加入可。	初心者には親切に教えてくれる。

④仲間を救うクラブ	⑤仲良しのクラブ	⑥自立したクラブ
困った時はみんなで助けてくれる。	みんなが仲良し。ただの活動だけのおつき合いではない。	経済的にも活動的にも他の団体に依存せず、独立独歩。