

# 平成29年度WAM助成フォーラム

～事業継続・自立化に向けた事業運営のヒント～

## 「効果的な連携・成果の可視化」

特定非営利活動法人しまねコーチズ

# 法人紹介

## 特定非営利活動法人しまねコーチズとは？

平成20年より活動を開始した当法人は今年で10年目を迎えます。健康づくりの運動指導を専門として、島根県内どこへでも「健康」と「笑顔」を届ける活動を中心に、これまで約6万人の方へ運動指導をしてまいりました。

幼児から壮年期そして高齢者まで、幅広い年代への「笑い」を取り入れた運動教室は多くの方々に支持され、年々活動の場が広がっています。

### ～事業内容～

- ①**健康づくり運動教室事業**・・・県内各地の公民館・サロンなど（自主事業・行政委託）
- ②**介護予防運動教室事業**・・・県内の高齢者施設や拠点施設など（民間委託・行政委託）
- ③**壮年期への運動支援事業**・・・県内企業への出前講座、ジム運営（自主事業・行政委託）
- ④**指導者養成事業**・・・・・・・・各種プログラムの指導者養成（自主事業・民間委託）

# 平成28年度社会福祉振興助成事業について

## 「幸齢者へ」有福健康いきいき生活支援事業

### ～活動背景～

島根県江津市の山間部に位置する「有福温泉町」では年々と過疎化が進み、地域の商店が消え、独居高齢者が増加していく現状の中で、運動指導による健康増進支援だけでは解決できない健康的な生活を送るための支援課題が浮き彫りになってきている。



### 人口・世帯の状況（平成26年4月末）

- ・人口 453人
- ・男208人 女245人
- ・世帯数 207世帯
- ・65歳以上 185人
- ・高齢化率 40.8%

# 平成28年度社会福祉振興助成事業について

## ～支援課題～

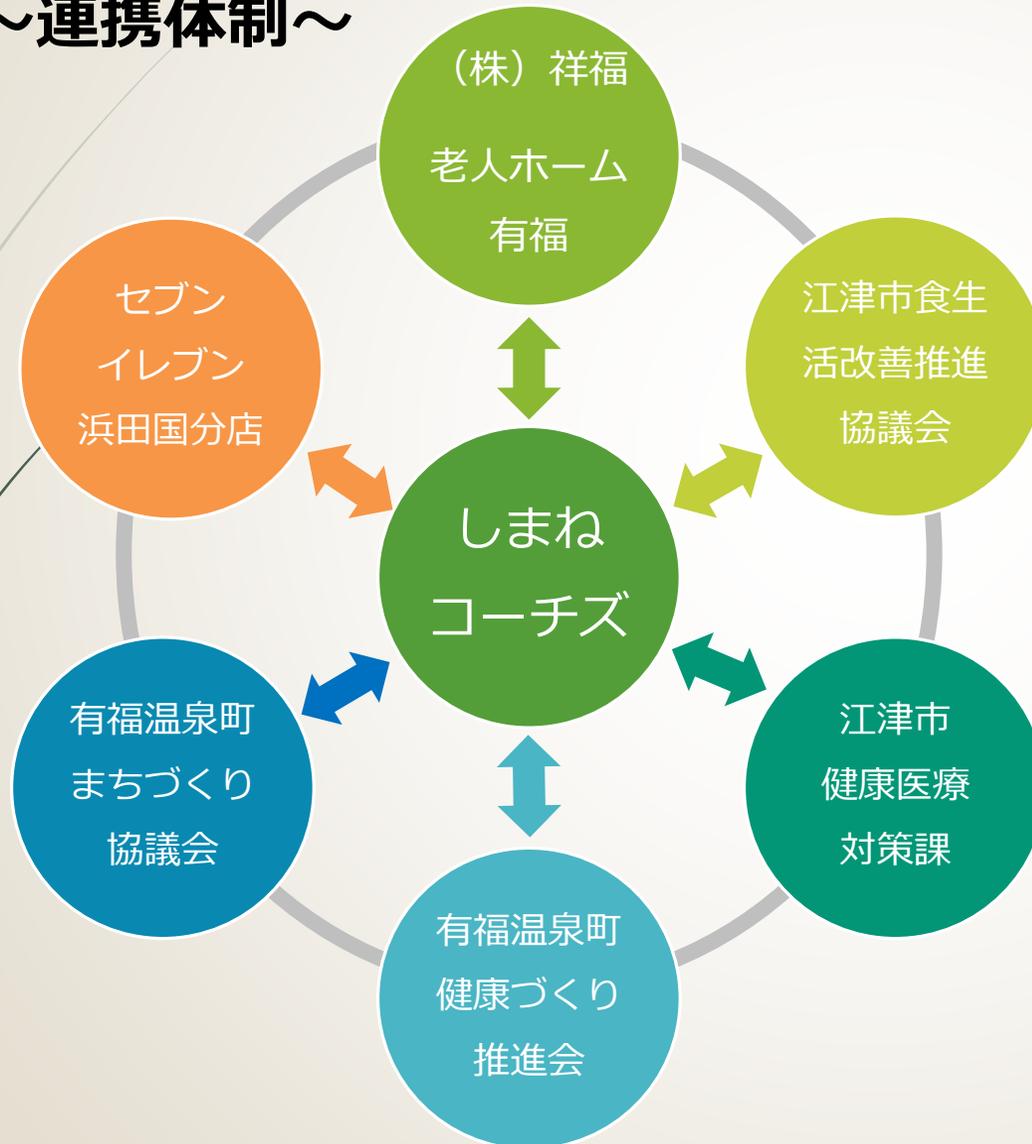
- ・ 気軽に買い物できる環境に乏しく、独居高齢者や移動困難者への宅配支援も必要
- ・ 人が集まる場所へ参加できる人、できない（したくない）人それぞれへの健康生活支援の提供
- ・ 高齢者の一人暮らしにより簡素化しがちな食生活の改善支援

## ～活動目的～

過疎化が進み、買い物難民も増え独居高齢者も増加する有福温泉地区において、地域の高齢者と施設入居の高齢者がいきいきと安心した健康生活を送れる環境と仕組み作りを目的に、地域と団体と企業とが三位一体で力を合わせ、それぞれが持つ資源（人材・物・ノウハウ）と強みを活かして総合的な健康生活支援の普及を図っていく。

# 平成28年度社会福祉振興助成事業について

## ～連携体制～



団体名	主な役割
しまねコーチズ	事業全般の運営 講師派遣・訪問支援など
株式会社祥福 老人ホーム有福	会場提供・運営協力 送迎支援・人材提供など
セブンイレブン 浜田国分店	出張コンビニ・宅配支援 料理教室食材の提案など
江津市食生活 改善推進協議会	レシピ作成・情報提供 調理支援スタッフの確保など
有福温泉町 まちづくり協議会	情報発信・チラシ配布 会場の提供など
有福温泉町 健康づくり推進会	企画協力・事業PR 情報提供・運営協力など
江津市 健康医療対策課	人材補助・企画協力 情報提供など

# 平成28年度社会福祉振興助成事業について

## ～主な活動内容～

### 1. 連携委員会の開催（計5回）

連携団体同士の関係性を深め、事業の円滑な遂行と効果的な実施を図るために開催。

### 2. 出張コンビニ&健康カフェの開催（毎週木曜・計34回）

地域の高齢者と施設入居者への出張コンビニによる買い物環境の提供に加え、地域交流と居場所づくり、そして総合的な健康づくり支援を目的とした健康カフェの開催による孤立の防止を図る。

### 3. 訪問見守り買い物支援の実施（毎週木曜・計34回）

独居高齢者や移動困難な高齢者を中心に、生活用品の宅配を中心とした定期訪問を実施することで見守り支援を行い、孤独死の防止を図る。

### 4. 食改(※)×セブンイレブンによるコラボ料理教室の開催（計3回）

コンビニで手軽に入手できる食材と季節の食材などを使用し、食生活改善推進協議会考案によるレシピで料理教室を開催することで、高齢者の独居により簡素化しがちな食生活の改善を図ると共に、料理を通じた地域交流を図る。

(※)食改＝食生活改善推進協議会

# 助成金活用による成果

## ～出張コンビニ&健康カフェの開催～

毎週木曜日、老人ホームのエントランスに出張コンビニエンスストアを開くと共に、地域高齢者と施設入居者が一緒に参加できる健康カフェを開催。移動困難者には送迎サービスも実施。

### ～健康カフェタイムスケジュール～

- |         |                              |
|---------|------------------------------|
| 9時30分～  | 血圧測定・簡易体調チェック<br>脳トレ問題の実施    |
| 10時00分～ | 健康教室スタート<br>各種運動プログラム・脳活・レク  |
| 10時50分～ | 休憩                           |
| 11時00分～ | 健康教室後半スタート<br>負荷の強い運動プログラムなど |
| 11時30分～ | 血圧測定、お茶会                     |
| 12時00分～ | 出張コンビニでお買い物                  |



老人ホーム有福 1F エントランスにて  
毎週木曜日  
**12:00～14:00 オープン!!**



この「のぼり」が目印！

どなたでもお気軽にご利用いただけます！  
～販売商品～



その他、様々な商品を週替わりで販売！  
ご希望によって各種商品をお取り寄せ可能！  
(生活用品・雑貨・各種消耗品など)  
お問い合わせ先

特定非営利活動法人 しまねコーチズ TEL: 050-3520-0630  
老人ホーム有福 TEL: 0855-56-0234

主催：特定非営利活動法人しまねコーチズ  
共催：セブンイレブン浜田郡分店、老人ホーム有福、有福温泉町健康づくり推進会  
江津市食生活改善推進協議会、有福温泉町まちづくり協議会  
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

# 助成金活用による成果

## ～出張コンビニ&健康カフェの開催～

項目	詳細	
①実施期間・回数	平成28年8月4日～平成29年3月30日まで 健康カフェ：毎週木曜 9時30分～12時 出張コンビニ：毎週木曜 12時～14時 <b>全34回の開催</b>	
②実施場所	老人ホーム有福 エントランス（出張コンビニ） ホール（健康カフェ）	
③対象者	地域の高齢者と施設入居者	
④参加者数	目標人数	実績人数
	<b>1,700名</b>	<b>2,516名</b>



出張コンビニ&健康カフェは単なる運動教室ではなく、買い物ができる喜びに加え、「笑い・交流・リフレッシュ」を第一に教室作りに取り組んだことで、健康カフェに来る「楽しみ」を参加者に持っていただくことができ、それが心のやるきアップにも繋がり、意欲が出ることで効果的な体の健康づくりに繋がられた。

# 助成金活用による成果

## ～訪問見守り買い物支援～

毎週木曜日の午後、希望者宅への訪問見守り買い物支援を実施

### ～訪問支援内容～

- ・セブンイレブンで購入できる商品の宅配
- ・看護師による血圧測定の実施（希望者）
- ・腰痛や膝痛の解消を目的とした運動アドバイス
- ・栄養改善などの情報提供
- ・健康づくり啓発チラシの配布

有福温泉町にお住まいの皆様へ！

7-Eleven

買い物支援  
安心宅配サービス

こんなお悩みありませんか？

買い物に行くのが大変

血圧を測ってほしい

買い物に行きたくていいけど、足が痛い

毎週木曜日・午後13時～16時

ご希望の商品をご自宅までお届けします！

※セブンイレブンで購入できる商品のみ（冷凍商品を除く）

詳しいご利用方法はチラシ裏面へ

お申込み・お問い合わせ電話番号

・NPO法人しまねコーチズ TEL 050-3520-0530

・老人ホーム有福 TEL 0855-56-0234

受付時間 平日 午前9時～17時まで

主催：特定非営利活動法人しまねコーチズ  
共催：老人ホーム有福、セブンイレブン浜田西分店、江津市食生活改善推進協議会  
有福温泉町健康づくり推進会、有福温泉町まちづくり協議会  
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

# 助成金活用による成果

## ～訪問見守り買い物支援～

項目	詳細	
①実施期間・回数	平成28年8月4日～平成29年3月30日 毎週木曜 13時～16時 <b>全34回の実施</b>	
②実施場所	有福温泉町内の希望者宅	
③対象者	・独居高齢者、移動困難な高齢者宅 ・買い物支援を必要とする世帯	
④参加世帯数	目標世帯数	実績世帯数
	<b>600世帯</b>	<b>707世帯</b>



利用者アンケートの結果、9割以上の方から見守り買い物支援によって生活への変化があったとの回答が得られ、毎週必ず訪問者がいるということに安心感を得られていた。

この事業によって、有福温泉町内の高齢者が安心して暮らせる地域支援の手法（買い物支援や訪問支援）として一つのモデルを作ることができた。

# 助成金活用による成果

## ～コラボ料理教室～

セブンイレブンの食材を活用したお手軽料理教室を開催。

### ～料理教室タイムスケジュール～

- 1 1時00分～ グループ分けのくじ引き、名札作り
- 1 1時10分～ レシピ紹介・食材紹介・活用方法紹介
- 1 1時30分～ 調理開始（3～4品を調理）
- 1 2時30分～ 実食
- 1 3時05分～ 栄養に関する講座
- 1 3時20分～ アンケートの実施、記念撮影
- 1 3時30分～ 閉会



第2回 だれでもできる♪  
かんたん・お手軽  
**料理教室**  
～一人前でも手軽に美味しく栄養を～

セブンイレブンで購入できる食材と季節の野菜などを使い、江津市食生活改善推進協議会さんご協力のもと、一人前でも簡単に作れて栄養の摂れるメニューを一括で作って食べて楽しみませんか？

日 時：平成29年1月17日 火曜日  
11:00～13:30  
会 場：有福温泉町コミュニティセンター  
参加費：200円  
持参物：エプロン・三角巾等  
対象者：江津市浜田市在住の方(65歳以上)  
定 員：20名(先着順)

主催：特定非営利活動法人しまねコープ  
共催：セブンイレブン浜田店、老人ホーム有福、有福温泉町健康づくり推進会、江津市食生活改善推進協議会、有福温泉町まちづくり協議会  
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

料理教室参加申込書

ご住所 \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_ ご年齢 \_\_\_\_\_ 歳

※食品などアレルギーのある方は事前にご相談下さい。  
申し込み方法：お電話による申込み(NPO法人しまねコープ TEL: 050-3520-0530)  
もしくは参加申込書を老人ホーム有福までご持参下さい。  
申込み締切り：平成29年1月10日

# 助成金活用による成果

## ～コラボ料理教室～

項目	詳細	
①実施日・対象者	第1回：平成28年9月29日 健康カフェ参加者メイン 第2回：平成29年1月17日 訪問支援利用者メイン 第3回：平成29年3月29日 男性高齢者のみ	
②実施場所	有福温泉地域コミュニティ交流センター	
③参加者数	目標人数	実績人数
	60名	76名



コラボ料理教室での新たな食材との出会いにより、効果的な栄養の摂取方法や、効率的な調理を習得され、栄養面での改善も見られた。

第1回料理教室開催後の出張コンビニでは、食材で使用したサラダチキンが毎回多くの方に購入されるなど、高齢者に摂取されにくい筋肉の成分となる動物性たんぱく質の摂取にも繋がった。

# 取組みの工夫

## ～成果の可視化～

健康支援による成果を  
目に見える形で表したい

参加者に自身の体や心の  
変化に気付いてもらいたい

この事業を助成期間後も  
継続させる為の成果が必要

参加者数の結果やアンケート結果だけでは不足

主観的な成果だけではなく客観的な成果も必要

# 取組みの工夫

## ～成果の可視化～

### 健康カフェ参加者への体力測定の実施

測定期間：平成28年8月3日～平成29年3月23日  
初回と最終の両データがある参加者数：22名

種 目	初回平均	最終平均
握 力	17.12 kg	17.95 kg
長座位体前屈	29.88 cm	32.86 cm
5m最大歩行	4.67秒	3.86秒

全ての項目において身体能力が向上しており、特に教室の中で力を入れた歩行力の向上については1秒近くも早くなり、大きな成果を得ることができた。



# 取組みの工夫

## ～成果の可視化～

### 健康カフェ参加者への心の健康測定の実施

やる気スコアとは??  
島根医科大学考案の意欲の測定方法で、  
最大0点、最少42点で計測される。

測定期間：平成28年8月3日～平成29年3月23日  
初回と最終の両データがある参加者数：22名

種 目	初回平均	最終平均
やる気スコア	11.54点	6.55点

心の測定からも意欲の向上が大きく見られ、健康カフェを通して新しいことへの興味や意欲、自分の将来についての目標などを持たれた方が多くおられた。

やる気スコア(意欲低下の評価法)

氏名 \_\_\_\_\_ 評価者名( ) \_\_\_\_\_

●各質問のあてはまる部分の数字を合計して16点以上を「やる気(意欲)低下」と判断します。

		( 月 日 )				( 月 日 )			
		0点	1点	2点	3点	0点	1点	2点	3点
1	新しいことを学びたいと思いませんか？	大いに あると思 う	かなりあ ると思 う	少し思 う	全く思 わ ない	大いに あると思 う	かなりあ ると思 う	少し思 う	全く思 わ ない
2	何か興味を持っていることがありますか？	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない
3	健康状態に関心がありますか？	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない
4	物事に打ち込めますか？	大いに できる	かなり できる	少し ならで きる	全く でき ない	大いに できる	かなり できる	少し ならで きる	全く でき ない
5	いつも何かしたいと思いませんか？	大いに あると思 う	かなりあ ると思 う	少し思 う	全く思 わ ない	大いに あると思 う	かなりあ ると思 う	少し思 う	全く思 わ ない
6	将来のことについての計画や目標を持っていますか？	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない
7	何かをやろうとする意欲はありますか？	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない	大いに あると思 う	かなりあ る	少しあ る	全く ない
8	毎日張り切って過ごしていますか？	大いに	かなり	少し	全く ない	大いに	かなり	少し	全く ない
9	毎日何をしたらいいか誰かに言ってもらわなければなりませんか？	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る
10	何事にも無関心ですか？	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る
11	関心を惹かれるものなど何もありませんか？	そんな こと はない	少し そ う 思 う	かなり そ う 思 う	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う 思 う	かなり そ う 思 う	まさ に そ う だ る
12	誰かに言われたいと何もしませんか？	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る
13	楽しくもなく、悲しくもなくその中間位の気持ちですか？	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う だ る	かなり そ う だ る	まさ に そ う だ る
14	自分自身にやる気がないと思いませんか？	そんな こと はない	少し そ う 思 う	かなり そ う 思 う	まさ に そ う だ る	そんな こと はない	少し そ う 思 う	かなり そ う 思 う	まさ に そ う だ る
合計得点		点				点			

# 取組みの工夫

## ～効果的な連携～

この事業を実施する上で必要な資源は？

実施会場

コンビニの  
出張販売

送迎車両

健康教室  
講師・ノウハウ

栄養・調理に  
関する専門家

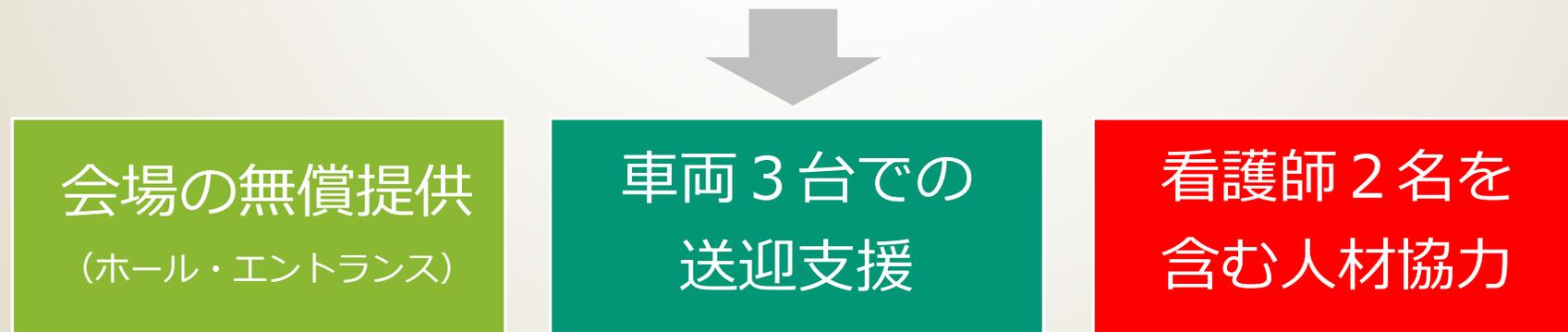
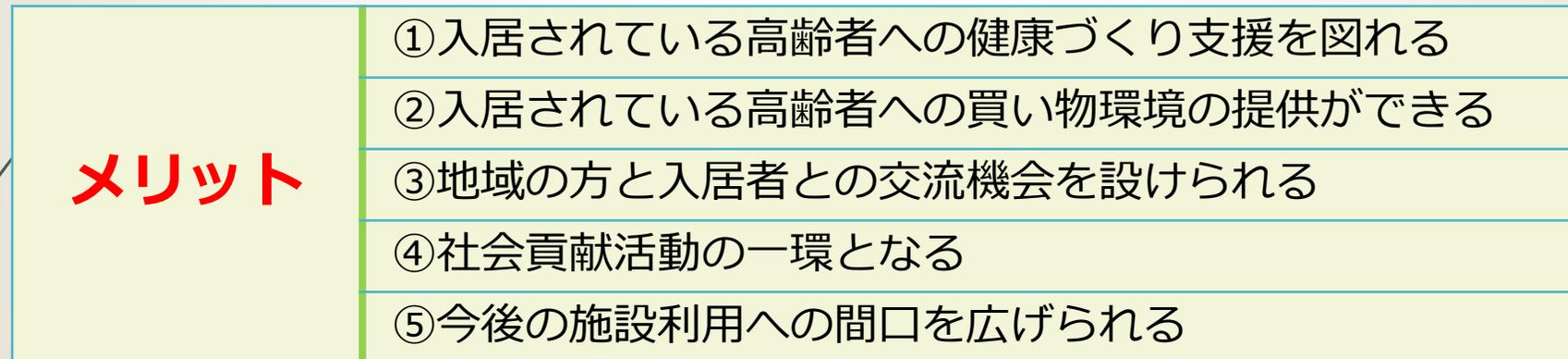
各事業に必要な  
様々な人材

地域との繋がり  
情報・連携

地域高齢者への  
効果的なPR

# 取組みの工夫

## ～効果的な連携～



# 取組みの工夫

## ～効果的な連携～

コンビニの  
出張販売



セブンイレブン浜田国分店へ打診

### 問題

- ①セブンイレブンとしては冷蔵環境の整っていない場所では販売NG。
- ②採算ベースは売上5万円以上。それ以下だと継続は難しい。



売上額 (1日平均)  
28,500円 ⇒ 62,600円

来客人数 (1日平均)  
30人 ⇒ 64人



老人ホーム有福で大量に消費される牛乳等を定期受注

地域のサロンや行事での予約弁当を受注

# 取組みの工夫

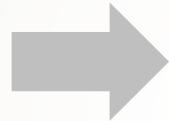
## ～効果的な連携～

栄養・調理に  
関する専門家



江津市食生活改善推進協議会へ打診  
(実績・豊富なボランティアスタッフ)

地域との繋がり  
情報・連携



有福温泉町健康づくり推進会へ打診  
(民生委員や地域との深い繋がり)

地域高齢者への  
効果的なPR



有福温泉町まちづくり協議会へ打診  
(町の広報や回覧板の活用)

事業継続の  
財源確保



江津市健康医療対策課へ打診  
(行政の巻き込み、委託への発展)

自団体では補えない部分を、それぞれの強みをもつ企業や団体に打診し、**目的・内容・メリット・役割**を明確に説明して理解されたことで、効果的な連携をすることができ、それが事業の成功・成果に繋がった。

# 助成金活用後の状況（H29年8月現在）

## ～健康カフェ～

成果の可視化

効果的な連携



江津市委託事業  
「元気応援デイサービス」として受託

新たに午後の部も  
追加してスタート！

## ～出張コンビニ～

集客アップ



採算ベースに乗り、  
自立による出張販売を毎週開催

## ～コラボ料理教室～

効果的な連携

行政の巻き込み



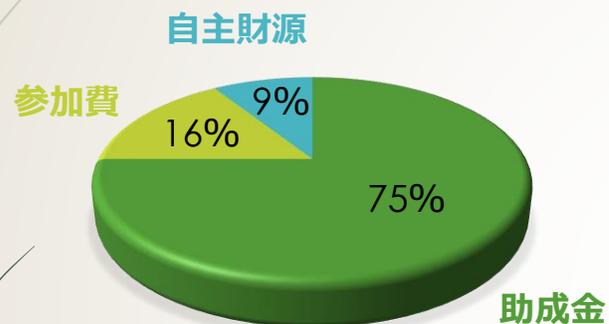
新しい取り組みが評価され、  
行政と食改(※)の予算で29年度も開催予定  
(※)食改 = 食生活改善推進協議会

今年は有福で新たに生産  
されたお味噌とのコラボ

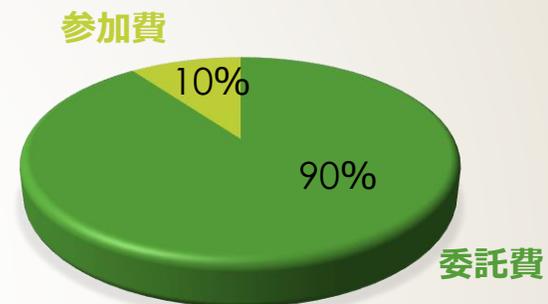
# 助成金活用後の状況（財源割合）

## ～健康カフェ～

助成期間中

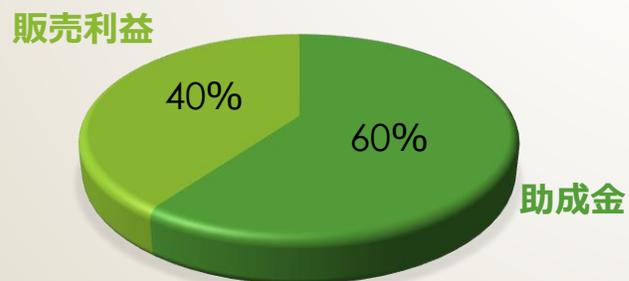


助成期間後



## ～出張コンビニ～

助成期間中



助成期間後



# 助成金活用後の状況（H29年8月現在）

## ～今回の連携により生まれた新たな取り組み～

セブンイレブン



江津市食生活改善推進協議会

- ・ 有福温泉町だけでなく桜江町でのコラボ料理教室を開催。
- ・ レシピの普及を目的に、各種イベントなどでコラボ料理の提供も実施。

しまねコーチズ



有福温泉町健康づくり推進会

- ・ 健康支援についての協力体制を構築
- ・ 江津市のサロンなどで出張コラボ健康教室を実施中。

## ～今回の事業をきっかけに生まれた新たな事業実施先～

- ・ 邑南町のデイサービスにて健康カフェスタート
- ・ 江津市の老人ホームにて出張コンビニ販売スタート

## まとめ（他団体へのヒント）

**1. 餅は餅屋**

**2. 見える成果を作り出す**

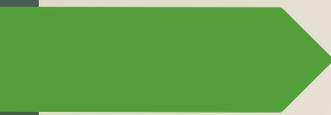
**3. 団体としての連携 < 個の連携**

## まとめ

今回の事業を改めてふりかえると、成果をあげられた要因の多くが「連携」によって生み出されたもので、「連携」がいかに重要かを改めて感じました。

そして、成果の可視化に取り組んだことが、事業の継続に繋がった大きな要因であると思っています。

今日のフォーラムにより、全国の素晴らしい活動のさらなる発展と継続に繋がられる、小さなきっかけになることができれば幸いです。



**ご清聴ありがとうございました。**