

## 「小樽市ふるさとまちづくり協働事業」 事業報告書

団 体 名	Be助っ人おたる		
事 業 名	災害時にも役立つ健康づくり講座		
実 施 期 間	令和6年9月～令和7年3月		
事業の目的及び期待する効果	<p>災害はいつ起こるかわからない。起こらないかもしれない。だが、いざという時に不安にならず安心して地域住民の健康管理ができるためには、災害時にも役に立つ平常時の健康管理がとても重要だと考えている。</p> <p>本事業は、小樽市地域で暮らす高齢者及びその家族が、平常時の「健康作り講座」に加えて、「災害時の助け合い講座」を受講することで「災害に強いまちづくり」にとって重要である自助・共助コミュニティの強化を目的とする。</p> <p>【公益性】阪神・淡路大震災の記録によれば、震災で救助された人の8割以上が地域の方々の助け合い（共助）により救助されたといわれている。（内閣府防災情報のページより）</p> <p>いざという時に「自分の身を守る知識」「障がいを持った人への対応」「避難所での助け合い」「健康づくり」の知識を地域住民が持つことは、発災時の被害の減少に効果的である。</p> <p>【発展性】高齢者のみならずその家族などが参加することで、<u>世代を超えてお互いに支え合う関係作りができ、小樽への郷土愛を伝えていくコミュニティの発展が期待できる。</u>また、若い世代にも参加を促すことで健康作りや介護予防に取り組むことができ、元気で安心安全なまちづくりに参画できる人材を継続して確保できる。</p> <p>【先駆性】一般的な介護予防教室、また自治体主体の有志コミュニティの場は既存の取り組みとしてすでにあるが、「災害時にも役立つ」という切り口を組み合わせた健康支援とコミュニティの形成事業は他には見られない。</p>		
実 施 額	事業費	260,942 円	助成額 240,142 円

事業内容

【実施事業内容】

月に1度実施をしているリハビリカフェのうち、9月、11月、3月の年3回で本事業「災害時にも役立つ健康作り講座」を開催する。

参加対象：高齢者及びその家族

【実施内容】

■9月講座 実施場所：ウィングベイ小樽1階済生会ヴィレッジ

「いざという時あなたの避難所まで歩けますか？」

- ① 災害時にも役立つ運動習慣  
理学療法士による体力づくり講座と、自宅と自分の避難所を確認するワーク、水1Lをリュックに入れて1.3kmほどウィングベイ内を歩く。
- ② 食べながら非常食を備蓄しよう  
ビニール袋で炊いた白米やオートミールの試食会
- ③ モルック体験

■11月講座 実施場所：小樽経済センター4階

「災害時に私たちができること」

- ① 避難所で健康を維持するには  
篠原辰二氏から災害時の心の変化についてや避難所で起こりがちな健康不安、トイレなど衛生面で実際に起きた問題など、講演いただき、現実として災害が起こった場合の状況をより現実に近く感じることができた。
- ② 自衛隊が教える簡単で安心な非常時の生活の知恵  
自衛隊のライフハックを紹介した本の中から抜粋し、災害時にも役立つような暮らしの知恵を笑いを交えて話していただいた。
- ③ 体験コーナー  
理学療法士によるセラバンドを用いたちょこっと運動  
作業療法士による心の健康チェック  
小樽市による段ボールベッドや段ボールトイレの展示  
美育おたるによる「一輪花」の癒し体験  
小樽ライオンズクラブによる災害支援パネル展示  
Be 助っ人小樽による食べてみよう豆でタンパク質確保の非常食

■3月講座 実施場所：ウィングベイ小樽1階済生会ヴィレッジ

「いざという時、自分も周りも守れる！体験して学ぶ健康づくり」

- ① 体力もつく美姿勢運動講座(理学療法士+ヨガ)
- ② 口腔ケアと顔の体操で肺炎予防(歯科衛生士+言語聴覚士)
- ③ 薬の管理はどうしていますか？(薬剤師)
- ④ いざという時にも便利な福祉用具の使い方(作業療法士+福祉用具)
- ⑤ 防災クイズコーナー(社会福祉士+地域包括支援センター)
- ⑥ 心に癒しの一輪花(美育おたる)

上記体験コーナーを回ってもらうスタンプラリーを実施

○事業の内容が分かる「資料やチラシ等」がありましたら添付してください

## ◎事業の日程について

月日	内容	想定事業効果 (参加人数等)	事業効果 (実績)
9月14日	いざという時あなたの避難所まで歩けますか？	30	34
11月30日	災害時に私たちができること	50	52
3月15日	いざという時、自分も周りも守れる！体験して学ぶ健康づくり	50	55

## ◎事業評価について

### 1. 事業の目的の達成度

(前ページに記載した「事業の目的」を達成することができたかどうか、反省点等も含め具体的に記入すること)

いざという時にも役に立つ「自分の身を守る知識」「避難所での助け合い」「健康づくり」の知識を楽しみながら学ぶことができた。1回目から2回目、そして3回目の企画と回を重ねるごとに、地域住民や医療介護従事者、その他地域で働く方たちが協力を申し出てくれ、災害に強いまちづくりにとって重要である自助・共助コミュニティが形成されていくのを感じている。

3回目はもう一つの課題である「障がいを持った人への対応」で自分たちができることというテーマで開催した。

薬の講座では、自分は薬は飲んでいないけれども家族や友人に当てはまるのではないかと参加してくれた方や、障害があり同世代の中ではヨガをできなかったがシニアの皆さんと一緒にならと申し込みしてくださった方もいて、世代や職種という垣根を超えて学ぶ機会になった。

### 2. 事業の効果（参加人数の面から）

(実績の参加人数は想定した人数の何パーセントだったか) ※実績数÷想定数で計算

1回目 113%

2回目 104%

3回目 110%

(上記の割合となった理由や上記の割合に対する自己評価などを記入すること)

Be 助っ人おたるのメンバーが声かけを積極的にしてくれて2回とも想定した参加人数を上回ることができた。参加割合が折込広告と知人の紹介が半々であり、また1回目参加者から2回目も参加したいと希望が少なくなかったため2回とも想定を若干上回る結果となった。

3回目はリピーターの方が多かった他、運動講座や肺炎予防が特に人気が高く、申し込み前の問い合わせも多かったため過去3回で一番集客できたと考える。

### 3. 参加した方々や、周辺の方々の満足度

(アンケートや聞き取り等によって把握した参加者の感想や反応を記入すること) ※別紙による提出も可

別添参照してください。

### 4. 今後の事業について

(1～3に記入した、事業の達成度・効果・満足度を踏まえ、来年度以降はどのような事業を行っていく予定か、記入すること)

今年度、参加者には概ね好評の災害時講座だった。初年度で高齢者に絞った募集案内になってしまったが、来年度は子育て世代まで幅を広げて参加募集を募り、継続して健康づくりを学び世代を超えて協力し合える関係づくりができる機会として活用していただける講座にしていきたい。

### 5. 「小樽市ふるさとまちづくり協働事業」に関する要望事項等

今後も小樽市民と一緒に誰もが安心して暮らしやすいまちづくりに協力していきたいので、事業を継続したい。