

(別紙) 令和5年度第1回諫早市介護予防・日常生活支援推進会議グループワーク意見要旨

テーマ：立ち上がった自主グループの活動が継続されるためには、どんな支援が必要か？

グループ	参加者の減少	モチベーション維持	自主グループ運営
A	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者に合った方法で口コミを発信する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな目標だけでなく、中間目標、小さなゴール設定が必要。 ・メニューもいろいろ実施し、フレイル予防と関係ない取り組みもいいのではないか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・リーダーがいたほうが上手くいくのではないか。リーダーだけが役割を持つのではなく、継続していくにつれて、役割を分散させていく。
B	<ul style="list-style-type: none"> ・男性が特に集まりにくい。男性のみの日をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者が楽しめるようにする。食事をする活動などもいいのではないか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・継続できているグループとの横のつながりをつくる。 ・相談してほしいタイミングを示し、市などが相談を受け付けやすいようにする。
C	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者のターゲットを60代後半からに広げ、若いうちから参加を促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加者の個性やレベルにあった活動 ・目標設定が重要 	<ul style="list-style-type: none"> ・1人に負担が集中することなく、役割を細かくしていくことで負担感の軽減を図る。
D	<ul style="list-style-type: none"> ・メンバーを固定化することなく、流動性をもたせ多くの方が参加しやすい環境をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲーム性をもたせるなど楽しみながら活動していく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者・リーダーの育成 ・四ヶ町では、町内の事業所（コンパスウォーク）に協力してもらって、筋トレなどの指導をしてもらっている。地域内の連携も必要。 ・自治会によっては町内での活動支援でお金を出しているところもある。