

# いつまでも 健やかに いきいきと暮らすお手伝い

## 社会福祉法人 みまき福祉会

住所/TEL 長野県東御市布下6-1 / (0268) 61-6001

URL/E-mail <http://www.cpmimaki.or.jp/> / [soumu8@cpmimaki.or.jp](mailto:soumu8@cpmimaki.or.jp)

経営理念 『いつまでも  
すこやかに生き生きと  
安心して暮らし続けたい』  
その願いをかなえる核となります

事業内容

- ①社会福祉事業
  - ・特別養護老人ホーム 長期 (54名)  
短期 (12名)
  - ・デイサービスセンター 3ヶ所 (40名、15名、9名)
  - ・認知症グループホーム 1ヶ所 (9名)
  - ・ホームヘルパーステーション 1ヶ所
- ②公益事業
  - ・マネージメントセンター 1ヶ所
  - ・訪問看護ステーション 1ヶ所
- ③収益事業
  - ・温泉アクティブセンター 1ヶ所 (健康づくり事業=プール会員約1,400名)

収入 (法人全体) 平成22年度決算	①社会福祉事業	789,010,000円
	②公益事業	50,810,000円
	③収益事業	113,000,000円
	合計	952,820,000円

従業員数 (法人全体) 161名 (正規職員78名、臨時職員45名、パート職員38名)

当面する経営課題

- ①利用者本位のサービスを提供する
- ②事業の透明性の確保に努める
- ③人材の確保と育成に努める
- ④地域との共生を推進する
- ⑤公共的・公益的事業を積極的に進める
- ⑥経営の効率化を図る
- ⑦安全衛生の確保に努める
- ⑧中長期経営計画に基づいた施策を展開する

発表する取組みに着手した理由、背景

収益事業として温泉アクティブセンターを平成7年11月から経営してきました。アクティブセンターはプールでの運動を提供する場として多くの地域のお客様に御利用していただいています。

この地域の高齢者は農繁期、多くの地域住民が農業に従事しているが、特に冬季の気候が寒く厳しいこともあり、農閑期に差掛かると地域の高齢者の身体活動が著しく低下します。健康に強い希望を抱く地元の元気な高齢者から冬場に運動して自立した生活を続けたいという要望がありました。プールのお客様でもなく、特定高齢者のお客様でもない、その元気な高齢者の皆様は運動で暮らし（農業を含めた）を充実させたいという、今まで関わることの無かった方々でした。

当施設は特定高齢者の介護予防を行っているため、ハードとソフトに困ることはありませんでした。健康への目的を明確にして従事する専門職の職能を活かして開催しました。健康寿命の延伸となるべく座学・運動・昼食の提供をしました。地域密着の施設経営をしてきた経過の中、活力ある地域には住民が元気でなければならないと考えています。また、地域のニーズ応えることで、介護サービス以外で多くの御利用者に恵まれることを望み、地域に開かれた施設となるべく着手しました。

発表する取組みの現時点での効果

- 体・栄養の事を理解した。
- 使いにくい筋肉など、いろんな運動を覚えた。
- 運動する仲間がいるから楽しくできた。
- 送迎をしてもらい安心して参加出来た。
- 夫婦で運動をするようになった。
- 関節の痛みが軽減した。
- 身近な施設に感じるようになった。

# いつまでも いきいきと 暮らすお手伝い



社会福祉法人 みまき福祉会  
健康運動指導士 笹本和宏

## 【(福)みまき福祉会】

○所在地 : 長野県東御市布下6番地1  
理事長 倉澤 隆平

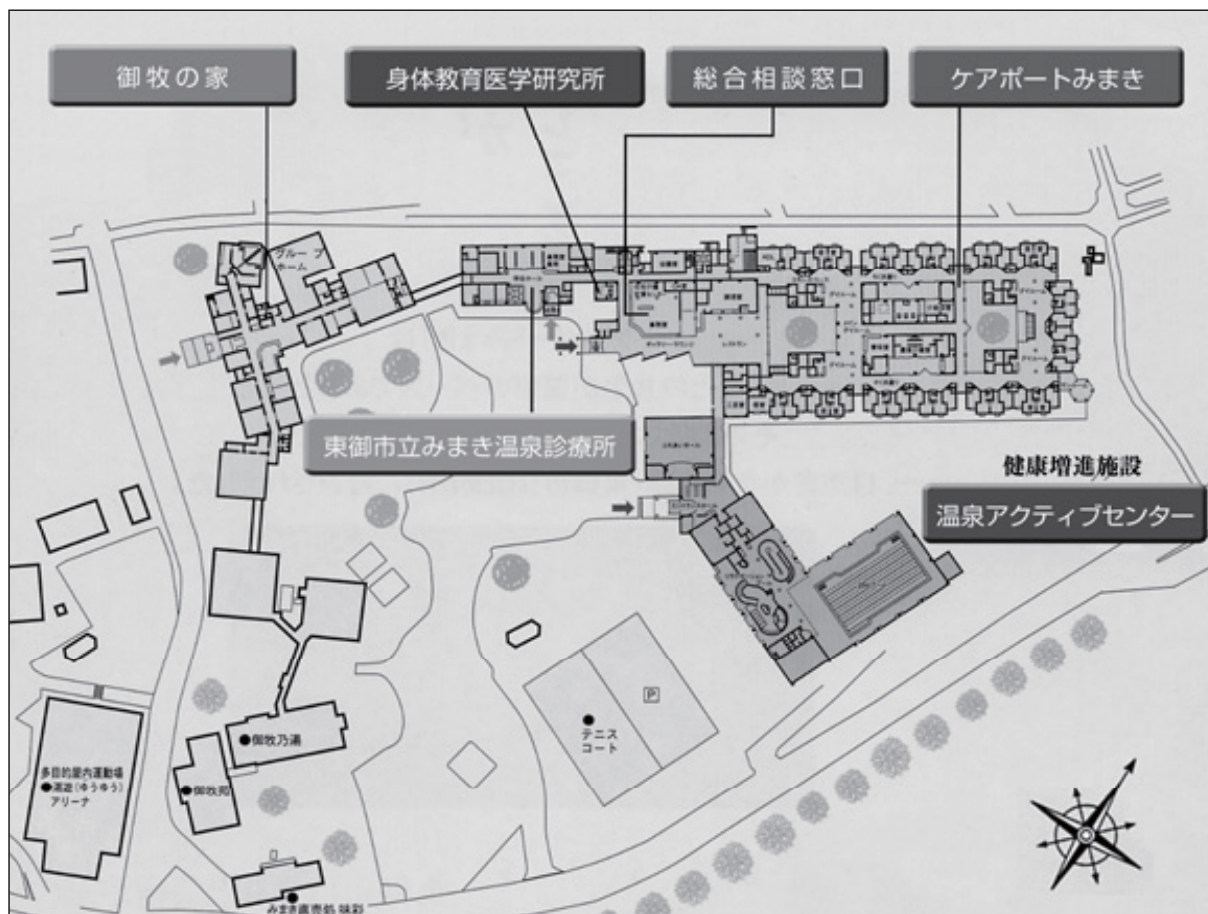
○開設 : 平成7年4月

○愛称 : ケアポートみまき

○経営理念 :

『いつまでもすこやかに 生き生きと  
安心して暮らし続けたい』  
その願いをかなえる“核”となります。





## 【健康づくり事業】

○名称： 温泉アクティブセンター

○開設：平成7年11月

○愛称：アクティブ

○経営方針

**安全・快適・達成感**



## 温泉アクティブセンターの概要

- 営業時間  
午前10時～午後10時
- 料金体系  
当日券1,000円子ども500円  
回数券10,000円 11枚綴り
- 会員料金  
入会金5,000円 月会費5,000円
- 会員数約1,400名
- 一日約500名来館



## 介護予防の取り組み

- 特定高齢者筋力向上教室  
週3回 火・木・金曜日午前中開催  
個人負担一回500円  
各人週一回参加 送迎付
- 一般高齢者運動教室  
週一回火・金曜日開催  
料金月4回 5,250円送迎付き  
4,200円送迎無し
- 介護予防水中運動教室 プール会員向け

## 地域のニーズ

- プール経営と委託事業(特定高齢者教室)の推進に力を注いでいた現状だった。
- 元気な高齢者の要望を把握していなかった。
- 農閑期と農繁期の身体活動の落差を危惧している方がいた。
- 農閑期に運動を通じて健康寿命を延ばしたいという強い願いがあった。

## ニーズに対しての検討

- 対象者 農業に従事する元気な高齢者
- 内容 運動を通じて健康寿命延伸への取り組み
- 開催頻度 週一回
- 料金 1,400円 昼食付
- 関わる職員 健康運動指導士  
理学療法士  
管理栄養士  
(財)身体教育医学研究所指導員

## いきいき体操教室の開催

- 目的 農閑期の地域高齢者の体力維持
- 日程 11月～2月 全12回
- 人数 10名
- 時間 10:00～12:45
- 内容 座学 健康に関する事  
運動 体力の維持を目的とした簡単運動  
昼食 特養で提供しているバランス食
- 年齢 69歳～90歳 女性9名 男性1名

## 座学スケジュール (30分)

日時	内容	担当職
11月17日	健康づくりの基本	理学療法士
11月24日	ストレッチの重要性	運動指導士 研究所
12月1日	筋力アップ	運動指導士 アクティブセンター
12月8日	栄養の基本	管理栄養士
12月15日	運動・栄養・休息のまとめ	理学療法士
1月12日	運動の基本	運動指導士 研究所
1月19日	関節痛と仲良く	理学療法士
1月26日	減塩のコツ	管理栄養士
2月2日	有酸素運動について	運動指導士 アクティブセンター
2月9日	バランス食のすすめ	管理栄養士
2月16日	健康情報交換	佐久大学教授
2月23日	まとめ	理学療法士

# 運動について

座って出来る運動・ストレッチ 20分



レクリエーション運動20分



マシン運動30分



笑顔で美味  
しく昼食会

地元野菜を中心  
にしたバランス食





## 参加者の声

- 腰が伸びて気持ちいい。
- 簡単でいろんな運動で飽きなかった。
- 運動する仲間がいるから笑いが絶えない。
- 送迎があって安心だ。
- 主人と運動するようになった。
- 関節の痛みが楽になった。
- ずっと開催してほしい。
- 身近な施設に感じた。



## 自己評価

### 良かったこと

- 一部署だけの取り組みでなく法人内での連携が取れた事
- 専門職の職能を介護サービス以外で発揮できたこと
- 新たなサービスへの足がかりになったこと

### 反省点

- 手探りで始めてしまい座学の内容をニーズと合致していたのか疑問。
- 運動の身体の評価をデータとして計測して明確な目標をつくれなかった。
- 参加者の生活実態を把握しきれていなかった。

## 今後の課題

- 参加者の目的達成
- 更なる地域運動ニーズへの対応
- 参加者の運動効果のデータ化
- 介護予防自主事業、地域貢献事業として定着化



- 農繁期での開催による  
運動習慣化
- 事業拡大

## 今後の展望

- 『元気発信都市』をかかげる東御市の健康づくりの一翼を担うサービスの提供へ
- 地域住民が自ら運動する場として
- 地域住民同士運動を通じて支え支え合うことの出来る居場所へ
- 地域住民、施設職員と共に健康管理出来る体制作りへ

