特集
〈事例〉

人気プログラムの開発者による介護予防健康セミナーを開催

公益社団法人
伊那広域シルバー人材センター
（長野県）

伊那広域ＳＣでは、「シルバーの日」の活動として、介護予防に効果的な音楽レクリエーションを開発した春日くに子氏を講師に招き、「介護予防健康セミナー 2019」を10月25日に開催した。事前のＰＲ活動が奏功し、エリア外や60歳未満を含む約100人の申し込みがあった。セミナー形式の活動は初の試みだったが、客席とステージが一体となるプログラムは来場者に好評を博した。

センターの概況

伊那広域ＳＣは、一市二町一村（伊那市、辰野町、箕輪町、南箕輪村）で構成する広域シルバー人材センターである。同地域の総人口は十二万六千百六十九人で、そのうち六十五歳以上は三万八千九百九十一人と、約三一％を占めている（長野県「毎月人口異動調査」令和元年十月一日現在）。

高齢者の多い地域にありながら、同センターの会員数は平成十七年度の七百七人をピークに減少しており、令和元年九月末日現在では五百五十一人となっている。

「シルバーの日」の活動について、井口功常務理事兼事務局長は「現在の課題は会員を増やすこと。これまでは、シルバー人材センターののぼり旗を立てたり、チエブクローのポケットティッシュを配って認知度の向上に努めました。しかし、より効果を上げるためには、今までとは違うことをしなければならないと考えて、介護予防健康セミナーの開催を決定しました」と話す。

取り組みの経緯

「高齢者の皆さんに元気になってもらおう」と、令和元年五月からセミナーの準備に取り掛かった。そして、「介護予防健康セミナー２０１９」の講師として伊那広域ＳＣが選んだのが、音楽療法士の春日くに子氏である。

春日氏は、昭和四十四年に歌手デビューし、歌手・三橋美智也のショーに十二年間出演するなど、歌謡界で活躍した。その後、ケアマネジャーや介護福祉士などの資格を取得。音楽と介護に携わるようになり、全国二万か所の介護施設などで行われている音楽レクリエーション「懐メロで歌って踊ろうわくわく12カ月」を開発した。

準備は着々と進み、五月末にセミナー会場を決定。六月には、ハローワークをはじめ長野県長寿社会開発センター、関係市町村、伊那市社会福祉協議会に後援を依頼した。七月に入ってからは、後援機関の各施設にチラシを設置した

「シルバーの日」の活動として、伊那広域ＳＣでは「介護予防健康セミナー 2019」を開催。講師を務める春日くに子氏の歌と動きに合わせて、来場者も楽しそうに体を動かした

り、ポスターを掲示してセミナーを周知。さらに、八月二十七日に長野日報とみのわ新聞、九月二十七日と十月七日に長野日報に新聞広告を掲出した。

ＰＲが奏功し、申込期間（八月十九日～十月九日）に約百人の申し込みがあった。伊那広域ＳＣのエリア外や、六十歳未満の申し込みもあったことから、関心の高い企画だったことがうかがえる。

九月に入ってからは、春日氏とセンター事務局が、会場の担当者と打ち合わせをするなどして、調整を進めた。また、春日氏が作成したシナリオに、どのように会員が関わっていくかを考えたり、会員に出演を依頼したりする役割をセンター事務局が担った。

「男性理事や女性班の有志が協力してくれました。ほとんどの会員は人前に出ることをそれほど苦に思わないようで、出演依頼はスムーズでした」と井口事務局長は振り返る。

当日の活動状況

令和元年十月二十五日㈮、セミナー当日は、十時ごろからリハーサルを開始。出演者は入念に打ち合わせをして、本番に備えた。

この日は雨に見舞われ、客足が遠のくことが懸念されたが、十二時三十分に開場すると、伊那市生涯学習センター「ニシザワいなっせホール」には約百四十人が続々と来場した。受付では、シルバー人材センター事業に関するパンフレットをはじめ、セミナーで使う紙皿、リンゴ型に切り抜いた色紙などを手渡した。長野県ＳＣ連合会のサポートもあり、受付が混雑することもなかった。

開演は十三時三十分だったが、申込者の到着を待って、約五分遅れで「介護予防健康セミナー２０１９」は幕を開けた。

井口事務局長が台風19号の被災者と被災地へのお見舞い、来場者への感謝の言葉を述べて、開会し

た。伊藤次雄理事長は「地元出身の春日氏の体操で、人生毎日楽しく過ごせますように」とあいさつ。長野県ＳＣ連合会は、受付で配布したパンフレットを基に、高齢者活躍人材確保育成事業の趣旨や、シルバー人材センターに入会するメリットを説明し、入会説明会への参加を促した。

客席と舞台が一体になった介護予防健康セミナー

セミナーは、三部構成で実施。第一部は春日氏が登壇し、自身が作曲した「にっぽん名城数え唄」を歌いながら、曲に合わせて指を動かす手指体操を行った。認知症予防のプログラムでは、「リンゴの唄」が流れると、来場者は受付で配布されたリンゴ型の紙を周りから皮をむくように指で切り取っていった。歌いながら指先に集中することが、認知症予防に効果的だという。その後、伊藤理事長と井口事務局長が船長の衣装で登場。「憧れのハワイ航路」の曲に合わせて、客席の人たちと一緒に体操を行った。

「身体機能向上」をテーマにした第二部では、東京２０２０オリンピック・パラリンピック競技大会にちなんで、オリンピック関連の曲に合わせたプログラムを実施。「五輪音頭」では五人の会員が、童謡「海」ではジャージ姿の会員がステージ上で体操し、元気な姿をアピールした。

第三部は「人生劇場」と題し、生まれてから年を取るまでの物語を歌謡曲や童謡に合わせて展開。

一曲目は「こんにちは赤ちゃん」。井口事務局長をはじめ、男女の会員がベビーキャップをかぶって登場すると、会場から笑いが起こった。「高校三年生」では、男性会員がおさげ髪のかつらにセーラー服といういでたちで登場して、舞台は喜劇さながらの雰囲気に。その後、「あゝ上野駅」「愛して愛して愛しちゃったのよ」「ついて来るかい」などの昭和歌謡で、青春時代を演出した。

第３部の「人生劇場」では、会員が赤ちゃん（写真上）や学生（写真下）に扮した。中でも、おさげ髪姿の男性会員は、会場の笑いを誘った

新郎新婦に扮した来場者がステージに登場

「瀬戸の花嫁」が流れると、来場者の中から男女各二人が新郎新婦役として登壇。「お名前は？」と春日氏に尋ねられると、「永六輔」「吉永小百合です」と名乗り、笑いを誘った。即席のカップルは花嫁・花婿の衣装をまとって客席へ。来場者がアーチをつくって祝福するシーンもあり、盛り上がった。

ラストは、春日氏が美空ひばりさながらの真っ赤な衣装で、「川の流れのように」を熱唱。客席では来場者が、配られた色とりどりの紙を振って体を動かした。

フィナーレでは、講師の春日くに子氏が「川の流れのように」を歌い、美声を披露した

ステージには、春日氏のほかに介護予防の専門家も登壇し、「カラオケは、免疫の活性化やコミュニケーションツールとしても優れており、健康寿命を延ばすのに効果的」とレクチャーした。また、会場を左右半分に分けて、片方が「夕焼け小焼け」を、もう片方が「靴が鳴る」を同時に歌うという認知症予防のプログラムも行った。

客席とステージが一体となった、笑いあり体操ありのアイデア満載のセミナーは、ショーさながら。昭和の流行歌が流れると、昔を懐かしむ人も多かったようだ。

三人で参加した女性は「地域で体操教室をしているので勉強になりました。簡単な体操もたくさんあったので、教室で取り入れたいと思います」と話してくれた。ステージに立った会員は、「子どもの頃の学芸会を思い出すと、みんなで懐かしんでいました。二時間、楽しませてもらいました」と満足した様子だった。

入会促進につなげたい

今回のセミナーでは、申込受付時に、名前と一緒に連絡先（住所、電話番号）を聞き、入会促進に役立てている。

また、昨年十一月二十六日には、NHK「きょうの料理」などに出演している長野県の料理研究家・横山タカ子氏を迎え、食育セミナーを実施した。講演の内容は「シンプル・イズ・ベスト」。横山氏のレシピは塩、しょうゆ、みそ、酢のみのシンプルな味付けが基本で、それが素材の味を引き立てるという。来場者のほとんどが女性で、熱心にメモを取っている姿が見られた。

伊那広域SCでは、今後もこのようなセミナーを通じて、新入会員の獲得に力を入れていくという。

「来場者に会員になってもらえるような取り組みを続けていきたいと思います。六十歳以上人口に対する粗入会率はわずか一％にとどまっているので、何とか二％まで引き上げたいと考えています」と井口事務局長は抱負を語った。

（井本旬子）

事業運営状況　（平成26年度～平成30年度）

年度	会員数 男	会員数 女	会員数 計	粗入会率	就業実人員（延人員）	就業率	受注件数	契約金額	公民比
	人	人	人	%	人（人日）	%	件	千円	%
平26	514	165	679	1.5	683（91,739）	100.0	7,324	406,073	16.5/83.5
27	480	146	626	1.4	662（85,643）	100.0	8,194	378,955	16.1/83.9
28	483	147	630	1.4	628（82,370）	99.7	7,391	373,848	16.2/83.8
29	439	129	568	1.2	617（80,613）	100.0	7,457	360,211	16.9/83.1
30	441	110	551	1.2	577（78,960）	100.0	7,109	355,780	16.9/83.2

※平成27年度以降の受注件数、就業延人員、契約金額は請負・委任と労働者派遣事業を合計した数値
※就業実人員は平成29年度まで請負・委任、30年度は請負・委任と労働者派遣事業が対象