

## 「長岡健康生きがい創生ネットワーク」を通じ 地域の活性化に貢献



新潟県長岡市  
**江口 郁子** (えぐちいこ)

【アドバイザー取得年】

平成16年、60歳で取得

長岡健康生きがい創生ネットワーク  
(長岡健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)  
人生100年時代の新しいステージに向けた自分づくり、人づくり、地域づくりをめざす。100歳大学、フレイル予防、生きがい就業支援の推進と健康生きがい創生塾の開催

■活動領域  
地域住民の集い、地域コミセン、市民講座、団体、福祉施設、オレンジカフェ、健康生きがい創生塾などの事業会場

■活動メンバー  
長岡健康生きがい創生ネットワーク会員。活動領域への参加者計500名

■活動の成り立ち(きっかけ)  
フレイル予防の重要性を理解し、姿勢・歩行バランスを踏まえたフレイルに負けない身体づくりを目指すため、ノルディックウォーキングの普及を志す

■活動へのかかわり(役職・担当)  
長岡健康生きがい創生ネットワーク(長岡健生)副会長(事務局)、講師

■行政・他機関との連携  
生涯教育団体として、市民協働センターや社会福祉協議会などの各種団体より活動場所の援助や、事業資金の補助も受けられる

な健康生きがいづくり活動に取り組むことができ、活躍の場が広がります。資格取得後は、皆、明るい笑顔で地域デビューされています。

ある地域では、パステルアート、ちぎり絵、切り絵などの「創作とカフェ」をアドバイザーが主宰しています。そのほか、プラレールやカーリンコン、認知症予防ダンス「だんだんダンス」(だんだん=ありがとう)なども多世代交流の貴重な場となっています。

私たちは、アドバイザー一仲間の活動を支援し、ともに歩む組織づくりを志しています。今後は、ノルディックウォーキングのエビデンスづくりへの協力、多世代、多団体事業や「100歳大学」ともコラボレーションした活動展開を試みたいと思います。

### ◎人生100年時代の新しいステージづくり

ながおか市民協働センターが主催する「アクティブシニアのための地域デビュー講座～社会参加のマッチングで新たな一歩のきっかけに～」では、活動紹介ブースに参加する機会をいただいています。

ますます社会に必要とされ、期待されている健康生きがいづくりアドバイザーの活動を広く紹介しつつ、関係団体との連携を大切にしながら、人生100年時代の新しいステージに向けた自分づくり、人づくり、地域づくりの担い手を目指したいと思います。



日常生活で楽しむ認知症予防「だんだんダンス」



提案した信濃川湖畔でのノルディックウォーキング

### ◎健康生きがいづくり活動と地域デビュー

私が副会長を務める長岡健生では、高齢者の健康づくりや生きがいづくりに関するさまざまな事業を行っています。なかでも、フレイル予防を踏まえた「姿勢・歩行バランスとフレイルに負けない身体づくりのノルディックウォーキング」セミナーはたいへん好評で、インストラクター資格(JNFA)を持つアドバイザーと会員が、地域の集い、コミュニティセンター、各団体の講習会、市民講座などで指導および講座を開設しています。セミナー修了者の中には、朝の散歩にノルディックウォーキングを活用する人もいらっしやいます。また、信濃川両岸の「信濃川堤防運動コース」にノルディックウォーキングコースの設置を提案したところ、長岡市より案内板が設置されました。

このように、アドバイザーの資格を取得すると、さまざま

## 神奈川県で、やりがいのある成年後見活動に参加 ～チームで寄り添い、共に歩み、きめの細かい支援を目指す～

は社協や専門職団体などいろいろありますが、複数で業務に当たり、支援内容を毎月検討するという、チェック機能の働いたきめの細かい支援はセンターの特色といえます。会員は事例検討という情報共有によって貴重な学びの機会も得ています。現在までの受任件数は5件で、私も精神障がいの方の後見業務を行っています。

### ◎先輩アドバイザーとの出会い自体が大きな財産

そもそも私がアドバイザー養成講座を申し込んだときは、成年後見について何も知りませんでした。

養成講座を受けたのも、成年後見センターに入ったのも、知人であった神奈川健生元会長に勧められたからです。実際に受講してみると、多くの素晴らしいアドバイザーに出会い、そのまま引き込まれていきました。一番申し上げたいのは、各協議会で活動している先輩アドバイザーとの出会い自体が、人生二幕目の大きな財産であるということ。あまり難しく考えずに、チャレンジしてみることをお勧めします。

### ◎専門職後見人を目指して

私の今の目標は、専門職後見人になることです。成年後見人になるのに資格は不要ですが、センターでも成年後見の研修を経た司法書士・弁護士・社会福祉士等は専門職後見人として活動しており、現在数名の方が専門職後見人として相談業務や申立支援などに携わっています。

私はセンター入会後2年間勉強して社会福祉士資格を取得し、その後3年間の研修を終えたところ。道は険しいですが、最後までやり遂げたいと思っています。



神奈川県川崎市  
**徳田 裕美子** (とくだゆみこ)

【アドバイザー取得年】

平成25年、55歳で取得

(一社)神奈川健康生きがいづくり  
アドバイザー協議会(神奈川健生)

【活動概要】

■活動の趣旨(目的)  
地域に根差し、身上監護に主体を置いた後見人活動の実践、推進

■活動領域  
成年後見人としての職務の遂行、個別相談・申立支援、啓発・研修活動

■構成メンバー  
成年後見センター会員(令和元年度 20名)

■団体の成り立ち  
神奈川健生のアドバイザーの成年後見制度に対する高い関心を受けて、アドバイザーの知識・経験・熱意を結集した法人後見事業を遂行すべく、「神奈川健生成年後見センター」として平成25年12月に設立。社会貢献と生きがい就労の両立を目指している

■活動へのかかわり(役職・担当)  
研修事業部長、成年後見センター担当理事、第一号案件の主任担当

■団体の行政・他機関との連携  
横浜法人後見連絡会登録団体、横浜・川崎市の障害者の親の会等で説明会・セミナー開催、横浜市中川地域ケアプラザ等における無料相談

### ◎奥が深く、やりがいのある成年後見業務

成年後見制度は、認知症、知的障がい、精神障がいによって判断能力が低下した人の権利を守る制度です。後見人は家庭裁判所より選任され、財産管理や身上監護(身の回りの契約行為などの助言や支援)を行います。本人の希望や価値観を最大限考慮しながら支援をしていく奥が深く、やりがいのある仕事です。実績に応じた後見報酬が少額ですが、「生きがい就労」の一つといえます。

### ◎神奈川健生成年後見センターのきめの細かい支援

私の所属している神奈川健生成年後見センター(以下、「センター」という)は、法人として成年後見を行っています。具体的には1人の人を複数の会員で支援し、毎月幹事会で状況報告を行っています。法人後見を行っている団体



成年後見センター研修会にて