



# 社会福祉法人奉優会 公共サービス事業部 表彰制度 事業開発プロジェクト 令和元年度 GP(ゴールドンプラン)大賞

当法人では、高齢者が健康にいきいきとした暮らしが送れるよう、健康増進や介護予防、趣味・教養の向上のための事業を年間1,800種類以上開催しています。

中でも心身機能の向上を目的とした講座では、「SF-8」「ファイブコグテスト」「体力測定」といった効果測定を行い、事業プログラムの検証と改善につなげています。

また「ボランティア育成事業」「地域交流事業」「世代間交流事業」など、自主的活動や社会参加へのきっかけとなる講座を開催し、高齢者のいきがづくりを支援しています。

全17施設で開催した事業を、企画力や内容・成果といった視点から総合的に評価し、好成績な事業企画を、年に一度表彰しています。

## ～GP(ゴールドプラン)大賞～ 全7部門のご紹介

### SF8+体力測定 部門

体力測定、SF8を実施した事業を対象に有効データ数、維持向上率、目標達成度、創意工夫などを総合的に評価します。

SF8…健康関連QOLの変化を測定します。8つの質問から“心”が元気になったかを判断し、平均値が50点の偏差値で表されます。

体力測定…握力・最大歩行・開眼片足立ちを測定し、事業参加者の身体機能の変化を測定します。

### SF8+ファイブコグ 部門

ファイブコグ、SF8を実施した事業を対象に有効データ数、維持向上率、目標達成度、創意工夫などを総合的に評価します。

SF8…健康関連QOLの変化を測定します。8つの質問から“心”が元気になったかを判断し、平均値が50点の偏差値で表されます。

ファイブコグ…脳の機能のうち、記憶・注意・言語・視空間認知・思考の5つの項目で、事業参加者の認知機能の変化を測定します。数値は偏差値で表します。

### 新人賞 部門

入職1年目の職員が企画した事業を対象に、チャレンジ性・創意工夫・事業内容などを総合的に評価します。

### 流行企画賞 部門

その年のトレンドや流行など旬な内容を取り入れた事業を対象に、目標達成度、創意工夫、事業内容などを総合的に評価します

## Bデイ賞 部門

住民主体型サービス 「for you Bデイ」を開催している事業所を対象に、ボランティア活動数・要支援者数、創意工夫・参加者の満足度など総合的に評価します。

for youBデイ…体操・食事を含む3種以上のプログラムを開催、そこで1日過ごせるよう構成。地域ボランティアが主体となった住民主体の通いの場として、閉じこもり予防・社会参加・生きがいづくりなどを目的とし、要支援者の居場所づくりや地域ボランティアの方の活躍の場として開催している

## 新規コーディネート賞 ボランティア部門

ボランティア主体またはボランティア講師による新規事業を対象に目標達成度、創意工夫、ボランティア活動者数や参加者数などを総合的に評価します。

## 新規コーディネート賞 地域連携 部門

地域連携や関係機関との連携による新規事業を対象に目標達成度、創意工夫や事業内容などを総合的に評価します。

## 令和元年度エントリー事業数

総エントリー数：44事業

SF8+体力測定部門：3事業

新人賞：7事業

Bデイ賞：4事業

新規コーディネート賞 ボランティア部門：7事業

新規コーディネート賞 地域連携 部門：9事業

SF8+ファイブコグ部門：4事業

流行企画賞：10事業

以下、各部門で表彰された事業をご紹介します。

受賞

# 【SF8+体力測定 部門】

## 北新宿第二地域交流館「リズムに合わせて♪健康ダンス」



平成31年4月～9月  
毎週日曜日 開催 全20回

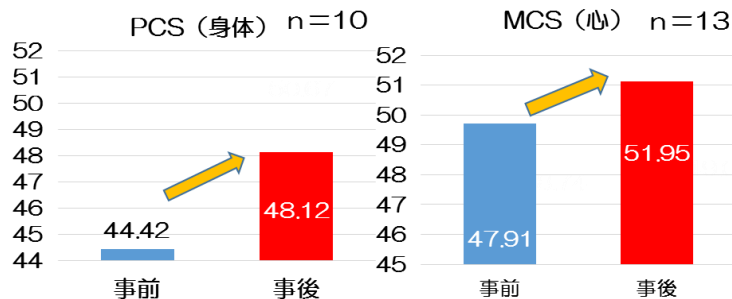
### 参加者の方の感想

とても楽しかったです。  
日曜の朝のなまった気分と身体がとても  
すっきり、リフレッシュして、さわやかになり  
ました。なごやかなクラスで毎回とても  
楽しかったです。いい経験をさせて頂き  
ました。

### 講座内容

音楽に合わせたストレッチ、アイソレーション、体幹トレーニング、振り付けで構成され、グループで交流しながら体を動かすことで、転倒予防・認知症予防につなげる。音楽はUSA、パプリカなど幅広く知られている楽曲を取り入れている。

SF-8による評価結果 ※事前事後の測定数値は測定者の平均値です。



参加者の平均結果が、PCS (身体)とMCS (心) 両方とも向上しました。

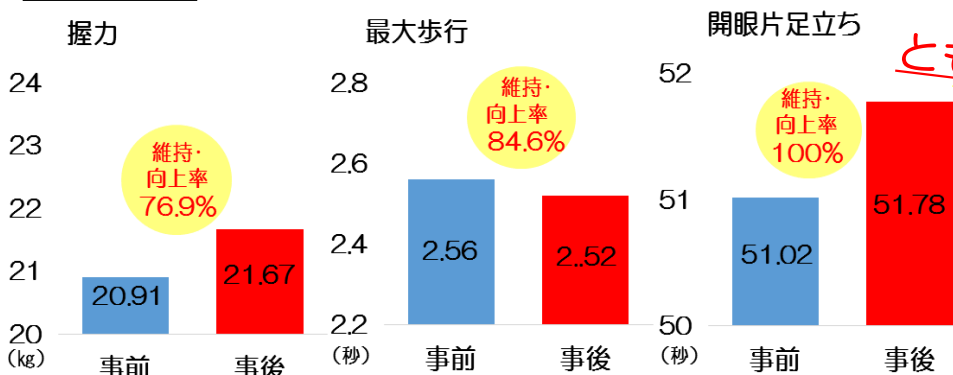


参加率  
約86%

担当者:S職員

### 体力測定結果 n=13

※事前事後の測定数値は測定者の平均値です。



※維持・向上率とは、事後の結果が事前と同じ、または向上した参加者の割合を表したものです。

体力測定  
SF8  
ともに向上!



担当者コメント  
(工夫した点など)

体全体を複合的に使うことで柔軟性やバランスを強化、後半に体幹トレーニングも取り入れたり、手足で別な動きをするフォーメーションを取り入れ、自身と相手の位置関係を判断しながら動くことで注意力や視空間認知を強化したりと転倒予防、認知症予防両方の側面に役立てる工夫をしました。



受賞

# 【SF8+ファイブコグ 部門】

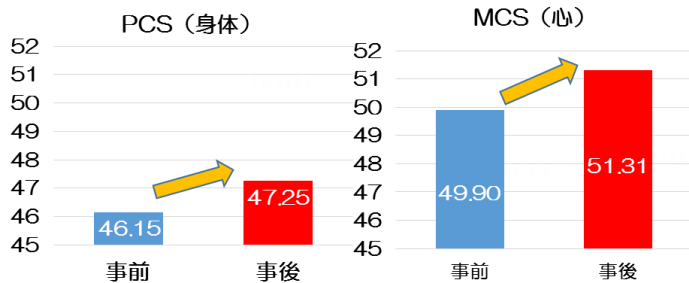
## ふじみ野市立介護予防センター「脳活性トレーニング教室」

### 講座内容

言葉や計算問題などの座学で行う脳トレと身体を動かして行う運動の脳トレを組み合わせた認知症予防事業。トランプゲーム等のレクリエーションも取り入れ、参加者同士の交流深めながら楽しく脳活性に取り組む講座。

令和元年9月～11月  
全12回

SF-8による評価結果 n=6 ※事前事後の測定数値は測定者の平均値です。



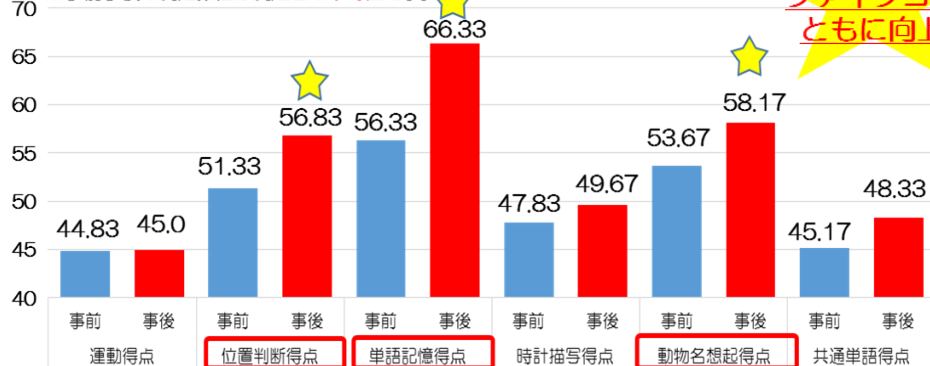
参加者の平均結果が、PCS (身体)とMCS (心) 両方とも向上しました。

### 参加者の方の感想

3か月大変だったけど、やって良かったです。中々このような機会が無かったので、とても良い経験でした。メンバー揃っての小散歩も楽しかったです。今まで諦めていたことにも挑戦しようという気力が芽生えてきました。

### ファイブコグテストによる評価結果 n=6

※事前事後の測定数値は測定者の平均値です。



全ての項目で向上！特に軽度認知障害で低下しやすい項目が大幅に向上

SF8  
ファイブコグ  
ともに向上

### 担当者コメント (工夫した点など)

脳トレ指導未経験のため、脳トレ学習の研修を何度も行い、伝え方・盛り上げ方などを学びました。週に1回センター長とも打合せを行い、プログラムの内容から進行方法まで確認しました。

担当者：H職員  
S職員

受賞

## 【新人賞 部門】

# 目黒高齢者センター「防災講座 災害情報の入手と活用」

### 講座内容

2019年に発生した台風19号の際、目黒区から出された災害情報をもとに、参加者がどのような避難行動をとるべきだったかを検証し、災害に対する備えを情報面を中心に解説。災害時に発令される警報の意味と避難についてなどを実践的に学ぶ。

### 参加者の方の感想

他でも防災の公演があり、受講しましたが、この講座は別の視点からの内容で有意義でした。大切な命を守る最善の方法をどうするかということを学べて良かったです。

令和2年1月24日  
全1回

法人の4大表彰の1つ  
事例研究発表会の  
テーマとして  
取り上げ、  
事業部第3位に

情報弱者となり得る  
高齢者の命をどう守るか

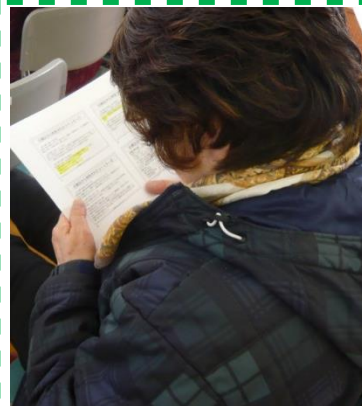
～防災・減災への取り組み～

目黒区高齢者センター

### 担当者コメント (工夫した点など)

まずは、災害時における高齢者の被害の実情を理解してもらい、参加者と共有することで他人事ではなく自分事として捉えてもらうよう取り組みました。また、事例研究で行った調査・分析をもとに講座を通して課題の解決に近づけるよう工夫を凝らしました。  
実際に2019年に発生した台風19号をもとに、目黒区から出された避難情報・災害情報を時系列で追っていき、参加者が実際に取った行動と照らし合わせながら、情報の入手と活用法を説明することで、実践的な講座にできました。

担当者  
U職員





受賞

# 【流行企画賞 部門】 中村敬老館 「ボッチャ体験会」



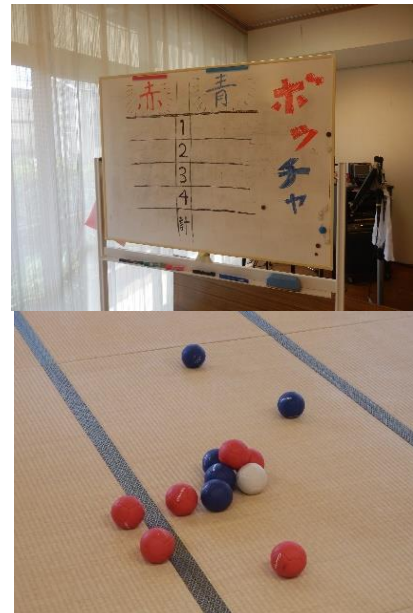
令和1年9月20日  
令和1年11月7日  
令和1年3月（新型コロナにより中止）

## 講座内容

2020年パラリンピック正式種目を実際に体験し、健康づくりや交流を図ることを目的にし、開催。10分程の簡単なストレッチを行ったのち、ルール説明、青チームと赤チーム3対3でゲームを行う。

## 参加者の方の感想

楽しかったです。意外と思ったところにはなかったのですが、考えながらチームで楽しみながらでき、良い経験になりました。また是非やりたいです。



参加者  
満足度  
100%

2020年  
パラリンピックを  
意識した  
新企画事業  
中村敬老館での  
ブームを呼ぶ

## 担当者コメント (工夫した点など)

初めての企画だったので、練馬ボッチャクラブ協会に講師を依頼しました。立位や座位両方で、ルールも分かりやすく皆で盛り上げられること、パラリンピック競技であることをアピールし、興味関心を持って頂けるよう取り組みました。体験した方のリピート率が高かったので、令和元年度、3回企画し、競技認知度を高めていきました。



担当者:S職員

受賞

# 【Bデイ賞 部門】

白金いきいきプラザ

「くつろいday ブランチサロン」

平成31年4月～令和2年3月  
毎月第2・4日曜



要支援者の  
平均参加率  
23.15%

## 講座内容

住民主体型サービスforyouBデイの一つとして開催。  
ボランティア方が調理、提供し、高齢者の皆様が  
会話を楽しみながら食事を行う。ボランティアの方  
の活動の場、要支援・独居の方々の居場所やコ  
ミュニケーションの場を目的にしている。

## 参加者の方の感想

毎回楽しみにしています。外出の機会が増え、  
交友関係が広がりました。1日の流れを考えて  
過ごすうちに、日常でも計画的に動けるようになりました。



参加者の  
約90%が  
単身または  
高齢夫婦世帯



## 担当者コメント(工夫した点など)

月の第1日曜日は、その月の誕生日  
の方々に皆でハッピーバースデーを  
合唱し、参加者同士の交流のきっかけになるよう実施しています。  
ランチサロン終了後は、ボランティア  
全員と輪になってお茶をしながら次回  
のメニューの提案・決定を行っています。  
要支援の方や独居の方が家では  
作りにくいメニュー、季節を感じられる  
家庭的な献立を提供するよう意識して  
います。円滑に調理や話し合いが進む  
ようボランティアのチームワークづくり  
を心掛けています。

## 調理ボランティア



## ボランティアミーティング



参加者や  
ボランティアの方が  
中心で準備片付



毎回10名前後の  
ボランティアさんが  
活躍！



担当者:M職員



受賞

# 【新規コーディネート賞 ボランティア部門】 中村敬老館 「中村リサイクルクラブ」

## 講座内容

古布で雑巾づくりや、身近にあるもので様々な制作を行い、併設児童館、館周辺の保育所、福祉作業所、NPOカフェなどに寄付をしている。

## 参加者の方の感想

みんなとお話しながら作るのが楽しい、子どもたちの喜ぶ顔を見るとやりがいがある、毎週土曜日はリサイクルに参加することが生活のリズムになっています。

平成31年4月6日～令和2年2月22日  
毎週土曜日 年間44回

## 担当者コメント (工夫した点など)

館内の「小物づくり教室」のボランティア講師や、手作りが好きな方が在籍し、特技を発揮しています。参加者のチームワークが大切な講座のため、作品決めや、役割分担など、それぞれのご意見を尊重して制作にとりかかるフォローをしています。館周辺に保育所が開設された際は、園児へのプレゼントを参加者と一緒にお届けしました。今後も、様々な施設へ地域貢献・世代間交流できる機会を増やしていきたいです。

SF8調査により  
MCS（心）  
数値の維持  
向上者9割

素敵な  
作品多数！

担当者：○職員





受賞

# 【新規コーディネート賞 地域連携部門】

## 城東ふれあいセンター「砂町地区認知症SOS声かけ模擬訓練」

令和1年11月20日

### 講座内容

「最初の一声が掛けられる私になる！」を目標に、認知症の方が行方不明になった際、地域で協力して検索する訓練を多くの公的組織や団体、事業所、団体代表者と連携・協力のもと、城東ふれあいセンター主催で開催。  
グループに分かれ、ミーティング・顔合わせを行い、認知症の方の対応を学ぶ。その後、館外にてGPSを使って行方不明者を探し、声かけ、帰宅まで実施。

### 参加者の方の感想

認知症になっても安心して過ごせる地域はとてよいテーマです。実際に行動するむずかしさを感じました。今後、多くの方が参加し、多くの方が見守れる地域になると良いです。

### 担当者コメント (工夫した点など)

7月から打合せを重ね、  
①住み慣れた砂町で暮らせる様にする  
②親切なおせっかいをしましょう  
という明確な目的を設定しました。  
目的・目標を最初に設定した事で、同じ意識を持って取り組むことが出来、準備もスムーズでした。普段はそれぞれで活動している機関が、同じ目標・目的のために協力し合い、一同に会したことはとても貴重な経験で、この企画を通して地域連携・交流が深まりました。

砂町地区  
初の訓練

6か所の地域包括支援センター、町会、警察、介護事業所、区役所、商店街、民生委員、社会福祉協議会、認知症介護指導者、優っとりグループホーム江東北砂、江戸川区ただいまプロジェクトと連携・協力

参加率  
満足度共に  
100%

担当者:M職員