

# 令和5年度高齢者生きがいづくり・生活支援活動人材育成等事業実践講座 支え合いの地域づくり担い手養成講座 実施報告（HP版）

高齢者自らが生活支援の担い手として活躍していくことを目指し、高齢者の生きがいづくりや生活支援の活動拠点において、活動を実施するための運営能力や新たな活動の企画立案能力を醸成するための実践講座を開催しました！

## 第1回 8月3日（木）現地学習

**生きがいや支え合いを育む現場に学ぼう！**

研修先：フラットこいな・よってみっ家か（東根市）  
河島山シニアクラブ・在宅介護を支える家族の会（村山市）

## 第2回 8月22日（火）座学

**高齢者の暮らしの課題を把握する手法を学ぼう！**

## 第3回 8月31日（木）座学

**課題に取り組むためのアクションプランを考えよう！**

## 第4回 9月24日（日）・10月2日（月）

10月11日（水） トライアル

**実際に居場所や生活支援活動をしてみよう！**

食欲の秋 食べて遊んで学んでみんなで繋がろう（寒河江市）  
とりあえず「行ってみっべ!」「やってみっべ」（山辺町）  
いきいき百歳体操でフレイル予防（山形市）

## 第5回 10月18日（水）座学

**活動の振り返りと次のアクションにおむけて**

講師：堀川敬子氏（「逢いの蔵」共同代表）

会場：東根市ほか

受講生：16名

\*\*\*\*\* 参加者VOICE \*\*\*\*\*

- ・実際の見学で、イメージを膨らませられました。
- ・出会った方々の笑顔が素敵でした。こういった笑顔が広がるように取り組みたいと思いました。
- ・現状をデータで理解できました。
- ・具体的にやれることが少し見えてきました。
- ・自由な発想が実現できそうでわくわくした。
- ・トライアルでは、企画する楽しさがわかった。
- ・様々な気づきがあり、とても内容が濃かった。
- ・次のアクションにつながる振り返りになった。
- ・難しく考えない、自由に、気軽に、気楽に。仲間がいれば解決できることがたくさんある。チャレンジできる。
- ・居場所が必要な理由、根拠を知ることができた。つながりが大切。

※この事業は県の委託を受け実施しました。



現地研修の様子



講座の様子



トライアルの様子