

主な経過

- 27.04～ 平成27年度フレイルチェック事業開始
・町会・サロン等 (14回 449名)
- 28.03.24 柏フレイル予防PJ2025推進委員会設立会議
- 28.04～ 平成28年度フレイルチェック事業開始
①介護予防センター主催 (毎月1回)
②地域包括支援センター主催 (20～30名×20地域×1回)
③町会・サロン等
- 28.06.23 第1期フレイル予防サポーター養成講座 (～06.24)
32名受講⇒30名登録 (男13名, 女17名)
- 28.07.21 平成28年度第1回柏フレイル予防PJ2025推進委員会
・ヒアリング結果共有 ・現状把握 ・フレイル予防事業の見える化
・グループワーク (目標設定と手法) など
- 28.07～ 第1期フレイル予防サポーター現場実習 (～28.09)
・10月から活動開始
- 28.09.30 フレイル予防講演 (柏市民健康づくり推進員連絡協議会全体研修会)

今後の主な予定

- 28.11.16 フレイル予防サポーターステップアップ研修
- 28.11.24 平成28年度第2回柏フレイル予防PJ2025推進委員会
・成果目標・活動目標 ほか
- 29.01.12 第2期フレイル予防サポーター養成講座 (～01.20)
・介護予防センターいきいきプラザ (定員20名)

1

柏フレイル予防プロジェクト2025 (広報)

広報かしわ7/15号



このコーナーでは市民の皆さんの活躍や季節の話題、笑顔が輝く市内の出来事などを取材、紹介しています



フレイルチェックで健康づくり

かしわフレイル予防サポーター養成講座を初開催

市では、東京大学高齢社会総合研究機構が考案した「フレイルチェック」で、虚弱化傾向の早期発見に取り組んでいます。フレイルチェックは、椅子から片足で立ち上がる動作や、5秒間でひらがなの「ば・た・か」を何回発声できるかなどから運動能力や口腔（こうくう）機能などの状態を調べる手法で、フレイル予防サポーターは介護予防センターなどで行うフレイルチェックの担い手として活躍します。ほのほのプラザますおで6月23・24日に初開催した、サポーター養成講座に参加した32人は、講義を受けたり、フレイルチェックをする側、される側を交互に体験したりして、測定方法を習得しました。




▲声を掛けながら、立ち上がる動作をチェック
◀集中して聞き入る参加者の皆さん

7・21
第1回柏フレイル予防推進委員会の様子



2

平成28年度 柏市フレイルチェックと養成講座 実施計画・実績経過 (H28年10月現在)

●介護予防センター主催

| | | 実施日 | 曜日 | 実施場所 | 回数 | 予定 (人) | 実績 (人) | |
|--------|---------|---------------|-------------|---------|----------|-----------|-----------|--|
| 1 | ほのほのプラザ | 深堀チェック・公募 | 平成28年7月22日 | ほのほのプラザ | 1 | 25 | 18 | |
| 2 | | 深堀チェック・公募 | 平成28年8月26日 | | 1 | 25 | 20 | |
| 3 | | 深堀チェック・公募 | 平成28年9月23日 | | 1 | 25 | 16 | |
| 4 | | 深堀チェック・公募 | 平成28年10月28日 | | 1 | 25 | 15 | |
| 5 | | ほのほの出張型深堀チェック | 平成28年11月30日 | 水 | 医療連携センター | | 25 | |
| 6 | いきいきプラザ | 深堀チェック・公募 | 平成28年12月16日 | いきいきプラザ | | 25 | | |
| 7 | | 深堀チェック・公募 | 平成29年1月10日 | | 火 | | 25 | |
| 8 | | 深堀チェック・公募 | 平成29年2月2日 | | 木 | | 25 | |
| 9 | | 深堀チェック・公募 | 平成29年3月10日 | | 金 | | 25 | |
| 合計 (A) | | | | | 4 | 225 | 69 | |

●地域包括支援センター主催

| | | 実施日 | 曜日 | 実施場所 | 回数 | 予定 (人) | 実績 (人) |
|--------|------------|------------|-------------|--------------|----|-----------|-----------|
| 1 | 地域包括支援センター | 北柏・松葉地域 | 平成29年1月31日 | 松葉町近隣会議室AB | | 20 | |
| 2 | | 北柏・富勢地域 | 平成28年11月22日 | 北柏ふるさと会館 | | 20 | |
| 3 | | 北部・西原地域 | 平成28年5月24日 | 西原近隣センター会議室 | 1 | 30 | 39 |
| 4 | | 北部・田中地域① | 平成28年4月27日 | 柏ビレジ近隣センター | 1 | 20 | 11 |
| 5 | | 西口・豊四季台地域① | 平成28年12月15日 | 豊四季台近隣センター | | 20 | |
| 6 | | 西口・豊四季台地域② | 平成28年12月22日 | 医療連携センター | | 20 | |
| 7 | | 西口・旭町地域 | 平成29年1月13日 | 旭町近隣センター | | 20 | |
| 8 | | 西口・新富地域 | 平成28年11月8日 | 新富近隣センター | | 20 | |
| 9 | | 東口・新田原地域 | 平成28年7月21日 | 新田原近隣センター会議室 | 1 | 20 | 11 |
| 10 | | 東口・柏中央地域 | 平成28年11月15日 | アミューゼ柏 和室2 | | 20 | |
| 11 | | 東口第2・永楽台地域 | 平成28年11月18日 | 永楽台近隣センター会議室 | | 20 | |
| 12 | | 東口第2・富里地域 | 平成29年2月21日 | 富里近隣センター会議室 | | 20 | |
| 13 | | 南部第2・増尾地域 | 平成29年2月16日 | 増尾近隣センター和室 | | 20 | |
| 14 | | 南部・南部地域 | 平成28年12月7日 | リフレッシュプラザ | | 20 | |
| 15 | | 南部・藤心地域 | 平成28年6月22日 | リフレッシュプラザ | 1 | 20 | 13 |
| 16 | | 光ヶ丘・光ヶ丘地域 | 平成29年2月9日 | 光ヶ丘近隣センター | | 20 | |
| 17 | | 光ヶ丘・酒井根地域 | 平成28年12月8日 | 酒井根近隣センター | | 20 | |
| 18 | | 沼南・高柳地域 | 平成28年6月28日 | 高柳近隣センター | 1 | 25 | 21 |
| 合計 (B) | | | | | 5 | 375 | 95 |

●サポーター養成講座

| | | 実施日 | 曜日 | 実施場所 | 回数 | 予定 (人) | 実績 (人) |
|----|---------|--------------|------------|---------|----|-----------|-----------|
| 1 | ほのほのプラザ | サポーター養成講座1日目 | 平成28年6月23日 | ほのほのプラザ | 1 | 20 | 32 |
| 2 | | サポーター養成講座2日目 | 平成28年6月24日 | | | | |
| 3 | いきいきプラザ | サポーター養成講座1日目 | 平成29年1月12日 | いきいきプラザ | | 20 | |
| 4 | | サポーター養成講座2日目 | 平成29年1月20日 | | | | |
| 合計 | | | | | 1 | 40 | 32 |

※柏市フレイル予防・健康づくり出前講座については、随時福祉活動推進課で受付(10月末現在実績(C) 9回、延べ278人)

| | | | |
|-----------|-----|---|--------|
| 合計(A+B+C) | 18回 | ・ | 延べ442人 |
|-----------|-----|---|--------|