

セレクト型はつらつくらぶ事業に関する提案書（記載例）

1 提案者の概要

| | |
|----------------------------|----------------------------|
| ふりがな 事業者名 | A事業所 |
| 事業実施の拠点となる本社、支店、営業所等（秋田県内） | 〒010-8560 秋田市山王一丁目一番一号 |
| ふりがな 本件責任者 氏名 | B（事業所管理者またはプレゼンテーション参加予定者） |
| 法人等の 経歴・沿革 | |
| 主な業務内容 | |

2 希望圏域（複数選択可。ただし、同一事業者が同一圏域で実施する教室は1教室に限ります。）※教室等の実施内容が同じであれば、提案書は1つで構いません。

- 中央（八橋包括・川元包括・泉包括・中通包括圏域）
- 東（東通包括・旭川包括・広面包括・河辺包括圏域）
- 西（勝平包括・新屋包括圏域）
- 南（牛島包括・御所野包括・雄和包括圏域）
- 北（寺内包括・外旭川包括・土崎包括・飯島包括・下新城包括圏域）

3 実施教室等（いずれか1つを選択）

※異なる教室等を実施する場合は、教室ごとに提案書を提出してください。

- 筋力向上トレーニング教室
- 認知症予防に関する教室
- eスポーツ教室
- 栄養改善のための料理教室
- 口腔体操、歌唱等の口腔機能維持向上のための活動
- その他（自由記載：

4 提案内容の概要（達成目標、参加者像、内容、場所、周知方法等）をお書きください。

【例1：教室内容が同じ場合】

- 達成目標：参加する高齢者が高齢期に必要な栄養素について知り、日常生活に活かすことができる。
- 参加者像
 - ・栄養・料理・食事について関心がある高齢者
 - ・低栄養傾向で栄養面に心配がある高齢者
- 内容
 - ・栄養を中心とした介護予防についての講座
 - ・講座の内容を踏まえた料理教室
 - ・惣菜を選ぶときのポイント
 - ・日常生活に落とし込むためのグループワーク
- 場所：（西圏域）A事業所施設内（営業時間外に実施）
（南圏域）〇〇コミセン
- 周知方法：広報あきたに掲載（〇月号）、包括窓口やコミセン等にチラシを設置

【例2：教室内容が圏域により異なる場合】

- （共通項目）
- 参加者像
 - ・栄養・料理・食事について関心がある高齢者
 - ・低栄養傾向で栄養面に心配がある高齢者
- 周知方法：広報あきたに掲載（〇月号）、包括窓口やコミセン等にチラシを設置

- （西圏域）
- 達成目標：参加する高齢者が高齢期に必要な栄養素について知り、日常生活に活かすことができる。
- 内容
 - ・栄養を中心とした介護予防についての講座（高齢期に必要な栄養について）
 - ・講座の内容を踏まえた料理教室
 - ・日常生活に落とし込むためのグループワーク
- 場所：A事業所内

- （南圏域）
- 達成目標：参加する高齢者が低栄養予防について学び、日常生活に活かすことができる。
- 内容
 - ・栄養を中心とした介護予防についての講座（タンパク質の重要性など）
 - ・講座の内容を踏まえた料理教室
 - ・日常生活に落とし込むためのグループワーク
- 場所：〇〇コミセン

5 企画提案に関する項目**(1) 介護予防事業への理解**

- ① 介護予防の考え方をお書きください。また、提案内容がどのように介護予防につながるかお書きください。

- ② はつらつくらぶ事業の目的を踏まえ、提案内容がどのように目的達成につながるかについてお書きください（目的は、秋田市ホームページ掲載の「セレクト型はつらつくらぶ事業実施要綱」第1条をご参照ください）。

(2) 提案内容

- ① 参加者が自発的に参加でき、行動変容につながるような教室の工夫をお書きください。

- ② 団体の経験を踏まえた工夫や、独自のノウハウや強みの発揮される点について、具体的にお書きください。

普段企画する料理教室では、単に料理を教えるだけでなく、参加者の「やってみたい」を引き出すための工夫をしている。料理教室実施時には、参加者が平等に参加できるように、役割分担を明確にしたり、事前準備を行ったりすることで、調理時間を短縮し、より多くの工程を楽しめるように工夫している。また、試食会を通して、達成感を共有し、次への参加意欲を高めている。

さらに、栄養学に基づいた専門的な視点から、高齢期に多い〇〇という課題に特化した独自のレシピを、管理栄養士監修の下開発し、栄養バランスのとれた献立を提供したり、実践的な調理法を指導したりしている。さらに、「〇〇」や「△△」などテーマを凝らし、マンネリ化を防ぐ工夫も行っている。

本提案においても、〇〇という点の工夫を行い、日常でも実践しやすい内容になるような教室を実施する。

- ③ ②の内容を踏まえて、提案した取り組みについて、地域に浸透させるために、どのような工夫ができるかをお書きください。

普段企画する料理教室では「食べる」ことに関して「楽しく」「簡単に」できることを知ってもらうことを目的に開催しており、幅広い世代の男女から「日常生活で使える」と感想が寄せられることが多い。また、過去のアンケートでは、参加者の9割が「自宅の調理頻度が増えた」と回答があるほか、教室をきっかけに料理の集まりの場が創出された。

本提案では、教室の参加で終わらず、自宅でも再現できるようになることを目標に、幅広い世代の男女に興味をもってもらえる内容を提案できることから、いままで介護予防や料理に関心のなかった層の参加が期待できる。

よって、高齢者の新たな外出機会の創出、新しい仲間との出会い、「食」への関心の再燃になると考える。

| | |
|------|--|
| 事業者名 | |
|------|--|

(3) 実施体制

提案内容を実施するにあたっての専門職の配置状況をお書きください。専門職の配置がない場合は、空欄で構いません。下記に記載する専門職については、資格内容が分かる書類（資格証等）を添付してください。

※1人ごとに記載。3名以上の場合は、適宜、記載欄を追加してください。

| |
|--|
| 【職種・資格】 管理栄養士 |
| 【資格に関する業務従事歴】 |
| 【専門職としての役割が発揮される点】 〇〇に効果を見込むプログラムを作成し、指導を行う。 料理教室を実施する。 |

| |
|---|
| 【職種・資格】 歯科衛生士 |
| 【資格に関する業務従事歴】 |
| 【専門職としての役割が発揮される点】 食を楽しむためには、口腔面も重要であり、「機能低下を予防するために」という内容で講話を行う。 |

(4) 事業実施上の条件

- ① どのように地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと連携し、事業の周知や教室終了後の介護予防活動の継続を行っていくかをお書きください。

| |
|--|
| |
|--|

② 教室の終了後も、参加者が介護予防活動を継続し、日常の活動量を増やせるよう、どのように工夫していくかお書きください。

- ・グループワークを活用し、日常で取り組みやすい内容を一緒に考える。
- ・介護予防のためには栄養面のほかに口腔・運動・社会参加などがそれぞれに関わっていることを伝え、日常生活の活動の大切さを認識してもらう。
- ・実践する機会を作ることで、家でも再現しやすいことを実感してもらう。

③ 参加者の体調管理、安全管理体制についてお書きください（安全マニュアル等を作成している場合は添付してください）。

(5) その他

① 高齢者が参加しやすい場所の確保や工夫がなされているか、お書きください。

| | |
|------|--|
| 事業者名 | |
|------|--|

- ② 自治体等における介護予防事業や高齢者向け運動教室などの過去5年以内の実績をお書きください。また、実績が分かる資料を添付してください（契約書、依頼文書、実施チラシ等）。足りない場合は、適宜、記載欄を追加してください。

| | 番号 | 実施年度 | 実施主体 | 業務名 | 内容 |
|------------------|----|-------|------|-----------|------------------------|
| 秋 田 市 内 | 1 | 令和5年度 | 秋田市 | 通所型介護予防事業 | 対象一人一人にあった栄養指導、セルフケア指導 |
| | 2 | 令和4年度 | 〇〇包括 | 元気アップ教室 | 介護予防についての講話、調理実習 |
| | 3 | | | | |
| 秋 田 市 外 | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| | 3 | | | | |

- 6 上記以外にPRできる要素がある場合は、お書きください（多職種連携、世代間交流、担い手育成など）。

| |
|--|
| |
|--|