

平成 30 年度 いきいき高齢者世代の取り組み

【重点取り組み】

「運動をきっかけとした住民主体の健康づくりに取り組みます」

身近な地域で住民同士が楽しみながら運動を続けられるように、やちよ元気体操の普及と地域に根付いた住民主体の健康づくりを推進する人材（やちよ元気体操応援隊以下、応援隊）の養成とその自主活動を支援します。

また、気軽にできる運動の情報提供を行うと共に、食生活や歯と口腔の健康づくりについても普及啓発に努めます。



1. 応援隊の養成とその活動支援

(1) 応援隊養成講座の実績

	会場	時期	対象	受講者	修了者	登録者
主催	保健センター	5月	体操グループ発足希望者 他	26	26	25
	東南公共センター	6・7月		22	22	15
	大和田新田下区公会堂	11月	げんき広場参加者	14	13	12
	勝田台文化センター	2月	体操グループ発足希望者 他	18	17	15
	緑が丘公民館	2月		12	11	9
依頼	米本南自治会みなみ集会所	8月	体操グループ発足希望者	29	29	19
	麦丸やすらぎの家	11月		15	15	15
	ふれあいプラザ	2・3月	ふれあいプラザ職員	32	23	22
平成 30 年度 合計（全 8 コース）				168	156	132
総 数				1,027	949	513

(2) 体操グループの新規立ち上げ実績

発足の経緯	発足数	グループ名
既存団体等によって発足	4	・ひまわり ・リフレッシュサロン南班健康体操サークル ・麦の会 ・みどり元気体操
げんき広場の参加者によって発足	1	・大新下区元気体操
他の体操グループで活動する応援隊によって発足	2	・サポート S 元気体操 ・サロン愛宕
平成 30 年度 新規グループ数	7	（屋内：7 屋外：0）
総 数	90*1	（屋内：73 屋外：17）

*1：同一グループで曜日違いの活動はこれまで 1 グループとして数えていたが、参加者の重複がないため、曜日毎に 1 グループとするように数え方を修正したため 9 グループ（屋内 8 ・屋外 1）が追加された。

(3) 応援隊の活動支援

応援隊の活動を楽しみながら続けていけるように地区会や全体会、研修会を開催しました。
また、保健師や理学療法士等が体操グループを訪問し健康づくりの講話や体力測定を行いました。

研修会：体操の復習や健康づくりについて学ぶ機会

- ①お口の機能を保つ講話
- ②体操の解説と実技



地区会：応援隊同士の交流や情報交換の機会

- ①認知症への正しい理解と対応について意見交換
- ②歌体操の紹介

2. 健康づくりに関する普及啓発

- (1) 高齢者の健康づくりに関する講座を 113 回 (4,097 名) 実施しました。
- (2) やちよ元気体操の周知に努めると共に、気軽にやちよ元気体操を体験できる機会の提供を行いました。

- ・ 「お試し体操広場 (30 分程度の運動教室)」を総合運動公園 (噴水広場) で月 2 回実施しました。
- ・ イトーヨーカドー八千代店にて平成 30 年 3 月から月 2 回、体操広場を開催しました。



▲イトーヨーカドー八千代店の体操広場

3. その他の取り組み

- (1) 男の料理塾を開催しました。



2 年目となる本講座は今年度も多くの応募をいただきました。誰かと一緒に食事をする「共食」と、バランスのよい食事をテーマに活動するサークル発足の契機となるよう働きかけ、講座終了後は自主グループ「味楽の会」が発足し、活動しています。