

令和元年度 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）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. やちよ元気体操応援隊（以下、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	8	8	8
	東南公共センター	5・6月		8	8	5
	島田協同館	6・7月	げんき広場参加者	12	12	9
	勝田台文化センター	11・12月	体操グループ発足希望者 他	11	9	8
依頼	佐山平成館	7・8月	体操グループ発足希望者	14	14	14
	睦公民館	1・2月		9	9	9
令和元年度 合計（全6コース）				62	60	53
平成18年度から令和元年度の総数				1,089	1,009	506

※2月の緑が丘公民館は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止。

(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
げんき広場の参加者によって発足	1	・島田台あじさいグループ
体操グループで活動する応援隊によって発足	1	・AYC 元気体操
体操グループの活動に関心を持った方々などによって発足	4	・イトーヨーカドー八千代店 ・いなほの会 ・美生会 ・コスモス
令和元年度 新規グループ数	6（屋内：5 屋外等：1）	
総数	96（屋内：78 屋外等：18）	



▲新規グループの活動の様子

(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（春）

体操の復習や健康づくりについて学ぶ機会

- ①低栄養予防と減塩の講話と試食体験
- ②歌体操（ふるさと等）の解説と実技



地区会（秋）

応援隊同士の交流や情報交換の機会

- ①体操グループにおける共通の悩みについて意見交換
- ②歌体操（ふるさと）の復習

(4) やちよ元気体操指導士養成講座の開催

運動をきっかけとした住民主体の健康づくりを更に推進するため、やちよ元気体操の指導や新たな体操グループの活動支援に関わる人材の養成講座を開始しました。

本講座（全8回）は、応援隊として一定の経験を持つ方が対象で13人が受講しました。残念ながら、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため講座は中断しましたが、次年度以降に中断した講座を開催後、指導士として活動する予定です。



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84回（1,909人）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として「お試し体操広場」を月2回、市民体育館横の広場で開催しました。

3. その他の取り組み

- (1) 男の料理塾の開催は、市内2地区（保健センター、八千代台公民館）で開催しました。料理初心者の男性が講座終了後には色々な切り方や調理方法を経験し、料理への自信をつける事が出来ました。保健センターの講座後には、自主グループ「やっちの料理会」が発足し活動しています。

