

平成 25 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ニ以下、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	応援隊による自主グループの発足
主催	大学町（大学町自治会館）	7・8月	・げんき広場参加者	9	6	6	・大学町げんき体操
主催	米本（米本南自治会館）	12月		15	14	11	・南いきいきクラブ
主催	大和田（保健センター）	H26年2月	・男塾 参加者	9	9	8	—
主催	勝田台（勝田台文化センター）	5月	・自主グループの参加者 ・自主グループ発足希望者	27	21	18	・なのはな・みのり会 ・アイネット和音
依頼	大和田（保健センター）	12月		15	15	15	注) H26年4月より 高津支会が発足予定
依頼	高津（高津団地集会場）	H26年2月	・緑が丘元気体操の参加者	13	13	12	注) グループ発足後に 受講依頼があった
既に自主グループで活動している応援隊が、新たに自主グループを発足した。							・オパールの会 ・KHF 元気体操 ・緑が丘元気体操 ・萱田さくら会
H25年度実績 (H26年3月末時点)		6回開催		88	78	70	9 グループ
H18年からの総数 (H26年3月末時点)				391	343	166	27 グループ



応援隊による自主活動: 27 グループ

参加者: 723 名(実数)



(2) 応援隊の自主グループへの支援

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、研修会を開催した。

また、保健師や理学療法士等がグループを訪問し、健康づくりの講話や体力測定を行った。



地区会では、グループの運営に関わる悩みなどを、応援隊同士で話し合った。

研修会では、「こころの健康」について学ぶと共に、やちよ元気体操の効果や正しい方法を再確認した。

2. 健康づくりに関する普及啓発



市主催のげんき広場（運動教室）やセカンドライフ講座（良質な睡眠、低栄養予防）の他、市民団体に対し、健康づくりに関する出前講座を63件実施した。（平成26年3月末時点）

リレーフォーライフや市民活動サポートセンター祭りなどの各種イベントにて、やちよ元気体操をPR

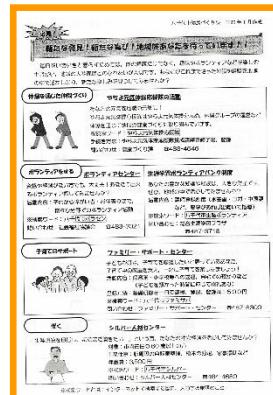


【その他の主な取り組み】

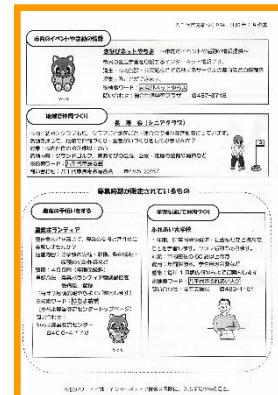
1. 地域活動に関する 情報提供用リーフレットの作成

高齢者世代が生きがいを持って、いきいき過ごしている姿をめざして、高齢者世代が、地域活動をはじめるきっかけとなるリーフレットを作成。

(表)



(裏)



平成26年度より、特定健康診査等のお知らせに同封し、対象者へ郵送。また、健康教育等で配布する予定。