

# 平成 26 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	応援隊による自主グループの発足	
主催	八千代台（文化センター）	4・5月	・自主グループ参加者 ・自主グループ発足希望者	35	35	24	①にこにこ元気体操 （わくわく元気体操）	
依頼	大和田（保健センター）	4・5月		12	12	9	—	
主催	睦（新島田自治会館）	7・8月	・げんき広場参加者	12	12	10	②新島田フレンドクラブ	
主催	緑が丘（公民館）	10・11月	・げんき広場参加者 ・自主グループ参加者 ・自主グループ発足希望者	29	28	18	③カサブランカ	
主催	八千代台（東南公共センター）	1・2月	・男塾参加者 ・自主グループ参加者	20	20	19	—	
主催	大和田（福祉センター）	3月	・げんき広場参加者	17	15	12	※27年4月～つくし	
H25年度の養成講座を受講した応援隊が、新たに自主グループを発足した。							④ほほえみ南高	
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。							⑤あじさい ⑥ローズ元気体操	
H26年度実績				5回開催	125	122	92	6グループ
H18年からの総数					516	465	234	33グループ

## 応援隊による自主活動:33グループ

(H27年2月末時点)

参加者:1011名(実数)

右図の33グループ以外に、朝、公園で体操する応援隊のグループが5つ増えました。(全6グループ)



## (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、研修会を開催しました。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いました。

### 地区会

地区会では、応援隊による事例報告を行い、活動の共有と日頃の悩みなどを、応援隊同士で話し合いました。



### 研修会



26年度からは春と秋2回、研修会を開催し、やちよ元気体操と歌体操の復習や「歯と口腔の健康づくり」について学ぶ機会を提供しました。

やちよ元気体操応援隊の活動のPRとして、ホームページの開設や広報やちよ(9月15日号)にて特集ページを掲載しました。その後の反響は大きく、朝日新聞(9月20日)地域新聞(12月19日)にも応援隊の活動が取り上げられました。

## 2. 健康づくりに関する普及啓発

- 高齢者の健康づくり講座に特化したリーフレットを配布し、健康づくりの普及啓発に努めました。高齢者の健康づくりに関する出前講座を84件(2,929名)実施しました。
- 26年度からは、げんき広場(運動教室)に加え、お試し体操広場(公園での運動教室)を開催し、屋外の解放感と手軽さから好評でした。



### 【その他の主な取り組み】

1. 地域活動への参加促進のため、「やちよ地域活動メニュー」を配布しました。また、H26年度の特定健康診査等のお知らせに同封し周知に努めました。
2. 地域交流の推進のため、ふれあいの啓発リーフレットを作成し、地域交流が元気の源になる事や誘い合う事の大切さを伝えました。また、体操を通じて世代間交流が促進されるよう「やちよ元気体操 ふれあい編(仮)」の検討を行いました。

