

# 平成 29 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・6月	体操グループ発足希望者 他	32	29	26
	萱田下公会堂	5・6月	げんき広場参加者	10	8	8
	下市場公会堂	11月	げんき広場参加者	6	4	4
	保健センター	2月	体操グループ発足希望者 他	28	28	23
依頼	上高野原連合自治会館	2月	オパールの参加者	16	15	13
	むつみ会自治会館	2・3月	むつみローズ会	17	16	12
平成 29 年度 合計 (全 6 コース)				109	100	86
平成 18 年度からの総数				859	793	423

#### (2) 体操グループの新規立ち上げ実績

発足の経緯	発足数及びグループ名
既存団体によって発足	2 ・北東ひまわり（屋外） ・睦台自治会シニアクラブ（屋外）
げんき広場の参加者によって発足	2 ・スマイルクラブ ・下市場元気体操会
他グループで活動する応援隊や参加者によって発足	6 ・金曜市民体操（屋外） ・木曜市民体操（屋外） ・げんき体操ゆり ・むつみローズ会 ・富士さくら元気体操 ・コスモス
平成 29 年度 合計	10 グループ （屋内： 6 グループ 屋外： 4 グループ）
平成 18 年度からの総数	75 グループ （屋内： 59 グループ 屋外： 16 グループ）

#### (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）  
体力強化に必要な運動量についての講話・歌体操の解説と実技



▲研修会の様子

**地区会** （応援隊同士の交流や情報交換の機会）  
グループワークのテーマ  
「体操グループにおける運営上の課題」

## 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 116 回 (3,380 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。

- NHK「ガッテン! 春号」(平成 30 年 3 月 16 日発売)に、体操グループ活動が紹介されました。
- 広報やちよ 6 月 15 日号に体操に関する特集記事を掲載しました。
- 市ホームページにやちよ元気体操(上級編)の動画を掲載しました



やちよ元気体操

検索



▲東京成徳大学の学園祭で応援隊とPRしました

- 「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~6月まで体操広場を開催します。

## 3. その他の取り組み

- (1) 男の料理塾を開催しました。

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、「男の料理塾」を開催しました。

講座終了後は自主グループ「男のキッチン」が発足し、活動しています。

新しいことを始めよう!

# 男の料理塾

これから料理ができる男になろう!  
包丁を怖くない人も、講座が終わる頃には家で簡単料理ができる男性に!!

みんなで料理を作る楽しさと食べる楽しさを体験してみませんか?

会場地図

日程 6月16日、6月30日、7月7日  
7月21日、8月4日、8月18日(すべて金曜日)

時間 9時30分~13時

対象 料理初心者・男性

参加費 2000円(全6回分)

定員 16名

会場 八千代市保健センター 栄養指導室

申込み 電話、もしくは直接健康づくり課まで  
☎483-4646

※申し込みは6月1日(木)から開始します。

東葉高速線八千代中央駅から徒歩10分  
【東葉バス】  
・警署前下車徒歩2分  
・保健センター入口下車徒歩3分

詳しい講座内容は裏面をご覧ください



▲自主グループ活動の様子