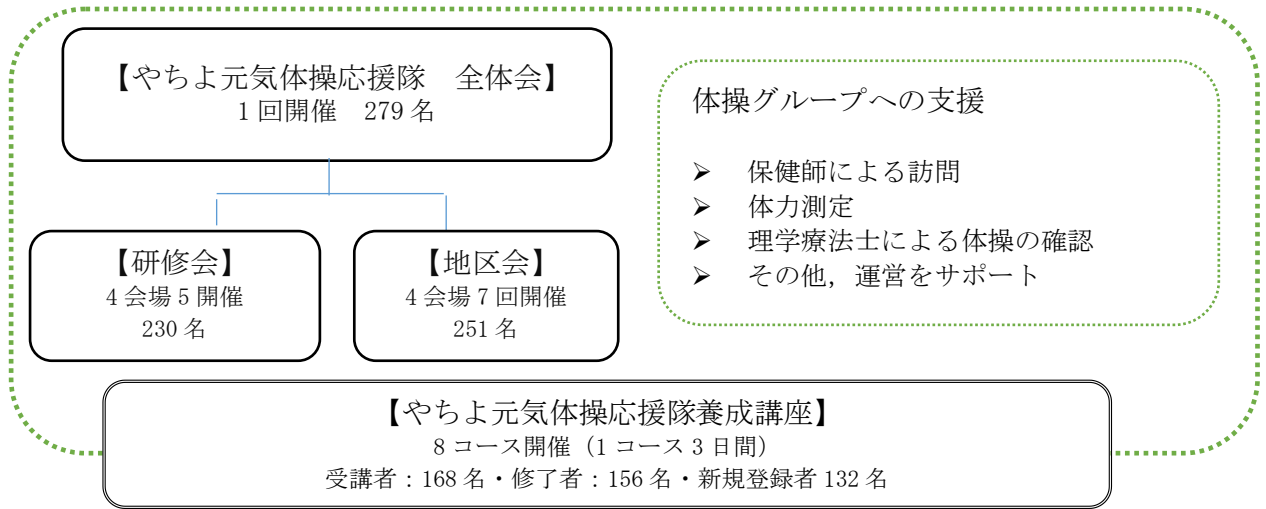


# 平成 30 年度 やちよ元気体操応援隊の取り組み

## 【やちよ元気体操応援隊の養成と活動支援に関する体系図】



### 1. やちよ元気体操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<br>・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<br>・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 <sup>*1</sup> | (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グループと数え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。

## 2. やちよ元気体操応援隊 全体会の開催

全体会は、応援隊と行政が活動の方向性を共有すると共に、行政の支援内容についての提案や協議を行う機会として開催しました。

| 日程                   | 時間          | 参加者   | 会場        |
|----------------------|-------------|-------|-----------|
| 平成 31 年 3 月 15 日 (金) | 13:30~15:30 | 279 名 | 市民会館 小ホール |

### 【実施内容】

- ① 平成 30 年度 応援隊に関わる活動報告
- ② 新しい歌体操（ふるさと）の紹介
- ③ 平成 31 年度 応援隊に関わる活動予定

## 3. やちよ元気体操応援隊 地区会の開催

地区会は、応援隊同士で情報交換すると共に、応援隊と行政が住民主体の介護予防（応援隊活動）の拡大にむけた協議をする機会として開催しました。

| 日程            | 時間          | 参加者   | 会場            |
|---------------|-------------|-------|---------------|
|               |             | 251 名 |               |
| 9 月 25 日 (火)  | 10:00~12:00 | 38 名  | 東南公共センター ホール  |
|               | 14:00~16:00 | 34 名  |               |
| 10 月 1 日 (月)  | 10:00~12:00 | 40 名  | 勝田台文化センター ホール |
| 10 月 5 日 (金)  | 14:00~16:00 | 36 名  | 緑が丘公民館 ホール    |
| 10 月 10 日 (水) | 10:00~12:00 | 37 名  | 保健センター 大会議室   |
|               | 14:00~16:00 | 34 名  |               |
| 10 月 16 日 (火) | 10:00~12:00 | 32 名  | 保健センター 大会議室   |

### 【実施内容】

- ① 認知症について
- ② 意見交換：認知症状のある体操グループの参加者に対し出来ること
- ③ 新しい歌体操（ふるさと）の紹介

## 4. やちよ元気体操応援隊 研修会の開催

研修会は、やちよ元気体操の復習と健康に関する様々な情報を学ぶ事ができる機会として開催しました。

| 日程           | 時間          | 参加者   | 会場         |
|--------------|-------------|-------|------------|
|              |             | 230 名 |            |
| 5 月 21 日 (月) | 14:00-16:00 | 57 名  | 八千代台文化センター |
| 5 月 23 日 (水) | 10:00-12:00 | 49 名  | 勝田台文化センター  |
| 5 月 28 日 (月) | 10:00-12:00 | 34 名  | 緑が丘公民館     |
| 6 月 1 日 (金)  | 10:00-12:00 | 60 名  | 保健センター     |
| 6 月 5 日 (火)  | 14:00-16:00 | 30 名  | 保健センター     |

### 【実施内容】

- ① 体操の解説と実技 筋力トレーニング編・ふれあい編・東京キッド・愛燦々
- ② お口の機能をアップするゲームの解説と実技