

## 取組の概要

住民数の減少や少子高齢化が地域課題となっている地区において、週1回のいきいき百歳体操をはじめ、推進員が中心となって企画する様々なイベントを通して、住民の健康づくりや地域のつながりづくりに貢献している。

## グループについて

人数：15名  
年齢層：0歳代～90歳代  
活動年数：30年

## 取組の詳細

- 健康ウォーキング：町内の約4.6kmのコースをウォーキングする。家族での参加もみられる。
- グラウンドゴルフ大会：年に1回 100人程度集まり、地区住民でふれあう。コミュニティ協議会スポーツ振興部と共催で実施している。
- 男性料理教室：江津市の食生活改善連絡会に協力してもらい年に1回開催。
- いきいき百歳体操：週に1回7カ所で実施しており、現在88人が参加をしている。
- 健康診断の受診勧奨：地区の推進員が中心となって、チラシの配布や声かけを行っている。
- 健康推進だよりの発行：団体の活動の様子の報告をすることで住民への活動のPRとなっている。



### <主体性>

地区内15自治会から推薦された推進員が中心となって様々なイベントの企画や、活動の運営がおこなわれている。

### <独自性>

男性を対象とした男性料理教室や子どもを対象としたサマースクールなど幅広い層に向けた活動もおこなっている。

### <地域貢献度>

活動を通じた地域住民の交流やつながりづくりによって、地域で高齢者や認知症の方を支えあう活動へ発展しており、安心して健康で生活できる地域づくりに貢献している。

### <将来性>

現在、若者から高齢者まで全世代が集まる機会を増やそうと検討されており、健康づくり活動や地域の交流がさらに地域に浸透し、広がっていくことが期待される。

## PR ポイント

- 週1回おこなっているいきいき百歳体操では7カ所で実施し、多くの参加者が集まっている。
- 地区内の15自治会から推薦された推進員が中心となって活動していることから、地区内で活動が幅広く浸透している。
- 若い世代も参加しやすい健康ウォーキングやサマースクールなども企画されている。