

取組の概要

少子高齢化が進む地域において、高齢者が楽しんで健康づくりに励むことで、明るく元気な地域とすることを目指し、民生委員有志により発足。その後、福祉委員、食生活改善推進員なども取組に参加。

グループについて

人数：約25名
年齢層：60～80歳代
活動年数：16年4ヶ月
(月1回)

取組の詳細

- 栄養・食生活：季節の食材を取り入れ、減塩・栄養に配慮した調理実習・食事会。
- 運動：まめなくん体操・3B体操を毎回実施。グラウンドゴルフも実施。
- 喫煙・飲酒：健康講演会などで、喫煙の健康影響、適正飲酒などについて勉強。
- 歯と口腔：保健師などによる講話。
- 休養・心の健康：日々の見守り活動による地域の連帯感醸成。
- 生きがいづくり・介護予防：地域の他世代、県立大学生との交流会。各種運動、吹き矢ゲーム。
- 認知症予防：合唱、脳トレなど。
- 伝承：泥落とし、まきづくり、しめ縄づくりなど。



まきづくり→

<主体性>

- ・年間活動計画は、参加者の声を反映して作成。
- ・代表者のみに負担が偏らないよう、各スタッフの役割分担・連携を徹底。

<独自性>

- ・地域の他世代、大学生との交流は、高齢者・若者双方にとって貴重な場に。
- ・地域内掲示板に会の開催予定を掲示することで、住民が自発的に誘い合って参加。

<地域貢献度>

- ・伝統行事の伝承活動により、男性を含めた高齢者の生きがいづくりにも波及。
- ・地元の県立大学生へ、地域福祉の教育の場を提供。

<将来性>

常時、会に参加するメンバーは約25名程度ではあるが、対象者は地区住民全体。男性も含めた高齢者が会へ自発的に参加しており、地域包括ケアシステム構築の取り組みを先行している地域である。

PR ポイント

- 地区の伝統を継承する活動を行い、男性も参加しやすいよう活動を工夫。
- 参加者で次回の活動内容を決定。代表者のみに負担が偏らないよう工夫。
- 地域の他世代、県立大学生との交流会を開催。地元教育機関の貴重な実践教育の場にも。