

取組の概要

日原地区に住所を有する50歳以上の者が「歩く健康づくり」に取り組み、また活動を通じ楽しみながら話をし交流することで、体と心の健康づくりを進めている。

グループについて

人数：56名
年齢層：60～80歳代
(会則上は50歳以上)
活動年数：17年4ヶ月
(月約1回※3～12月)

取組の詳細

- 運動：健康ウォーキング（町内、町外）、健康体操、グランドゴルフなど。
- 生きがいづくり・介護予防：体力測定（持久力・柔軟性等）・骨密度測定、レクリエーション、頭の体操的な内容も取り入れた健康体操など。
- 各種勉強会：保健師による健康講話、バス移動時等の健康クイズ（解説つき）など。



↑トレードマークの帽子

健康体操の様子→



<主体性>

会員の声を生かした企画や、会員の体力等に配慮した企画を工夫しながら行っている。ウォーキングだけでなくレクリエーション的な内容も取り入れ、会員が参加しやすいように工夫している。

<独自性>

集落ごとに「地区運営委員」を置き、次回開催の案内チラシを1軒1軒訪問して配布。会員への声かけや、会への感想・要望を聞く場になっている。また、旧日原地域全域を網羅する会はあまり例がなく、地域を越えた交流を可能にしている。

<地域貢献度>

老人クラブとの合同ウォーキングを行い活動範囲を広げている。また、会員が各地域のラジオ体操にも積極的に参加し、運動習慣定着の気運向上にも貢献している。

<将来性>

ウォーキング等の活動を通じ、会員同士が話しながら交流したり、笑いも交えながら活動することで、体の健康づくりや介護予防だけでなく、生きがいづくりや心の健康づくりにも大きく寄与している。「心のストレッチは1人ではできない！（会長談）」

PR ポイント

- 運動を通じ、会員同士が楽しみながら話をし交流することで、体の健康・介護予防だけでなく心の健康にも寄与。
- 会員の声を生かした企画がなされている。
- 老人クラブとの合同活動を実施したり、地域のラジオ体操にも積極的に参加している。
- 地区運営委員が会員宅を個別に1軒1軒訪問することで、会員への声掛けや、会への感想・要望を聞く場になっている。