

## 取組の概要

地区住民と行政が一体となって立ち上げ、以後住民が主体となり活動。町保健師による健康チェックや健康教室など健康づくりに努めている。また、会食交流会や地区全住民を対象とした野外活動などでコミュニケーションの活性化を図るとともに、地域の伝統文化についての理解を深める活動も行う。

## グループについて

人数：平均23名  
 (うち、男性52%)  
 年齢層：60～90歳代  
 活動年数：20年10か月(月1回)

## 取組の詳細

### □疾病予防・健康チェック

- ・町保健師による健康チェック・季節に合った健康教室
- ・認知症予防のための脳トレ体操、町のインストラクターを招いた健康教室、ラジオ体操

### □食生活

- ・毎月活動日の会食の際に、味噌汁を作り参加者に振る舞う
- ・男性のための料理教室(年1回、食生活改善推進員の協力を得ながら)

### □各種勉強会

- ・町警察官による振り込み詐欺防止教室や、地域伝統文化や特性を理解するための講座など

### □レクリエーション

- ・地区保育所との交流会や地区の全住民を対象とした野外活動(バス旅行や隠岐酒造見学)など

毎回行うラジオ体操の様子。地区の多くの男性が参加！→



## <主体性>

毎月の工夫を凝らした企画が、下西地区の健康維持やコミュニケーションの活性化に繋がっている。参加者一人ひとりの希望を尊重し、スタッフと参加者が協力した活動を継続することにより、一体感が生まれている。

## <独自性>

男性の参加率が平均52%と高い。男性のための料理教室を行っていることも一因と考えられるが、昼食作りを手伝ったり、会場設営を積極的に男性が行うなどして、活動における役割がしっかりとあることが、継続的な高い参加率に繋がっている。

## <地域貢献度>

地区高齢者の健康づくりの場であり、集いの場にもなっている。対象を地区の全住民にする野外活動や、地区の保育所とのふれあい活動などから、下西まめな会だけでなく、下西地区全体が活性化するよう図られている。

## <将来性>

地区に根付いており、毎月の工夫を凝らした活動から、会への参加を楽しみにしている高齢者も多い。世代交代による、下西まめな会の運営委員会の役員改選もあり、運営に誰もが携わることができる。また、委員会は各種組織の代表者で構成されていることから、地域とのつながりが深く、会の活動に幅を持たせることができる。

## PR ポイント

- 男性の参加率が平均52%と非常に高く、積極的に活動に携わっている。
- 区長をはじめとして、運営委員会が各種組織の代表(老人会、婦人会、公民館館長、民生委員、食生活改善推進員、など)で構成されており、活動体制が構築されていることで、幅広い活動が可能となっている。

町保健師による健康教室



役員による認知症予防体操

