

取組の概要

大津コミュニティセンター主催の健康教室の参加者からの希望でサークルの発足に至った。設立当初、軽運動を中心に介護予防・閉じこもり予防から始まった活動は生活習慣病予防や心の健康づくり等健康増進に視点をおいた活動に広がっている。地区のボランティア活動にも参加している。

グループについて

人数：50人
 年齢層：主に70歳代
 活動年数：14年9ヶ月
 (月4回)

取組の詳細

- 月に4回、コミュニティセンターで開催。
- 活動目的は『身体・精神面の健康維持・増進並びに会員間の親睦を図る』こと。
- 活動内容はエアロビクス、3B体操、レクリエーション、脳トレなどの運動がメイン。
- その他、アウトドアでウォーキングや観光に出かけたり、生活習慣病予防をテーマにした調理実習を行っている。また防災などの勉強会や親睦を目的に忘年会を行っている。
- 島根県立大学出雲キャンパスの看護学生の研究に協力しており、教育機関とも親交がある。
- H21年には会員が増えたことで別のサークルが派生。このサークルも現在も継続している。他地区からも運動サークルの発足に向けて見学し、地区内外に活動が波及している。



<主体性>

世話人が講師の派遣や関係機関との調整を行っている。会場の準備や片付けは参加者で行う。毎回の活動の様子はFacebookに投稿し、活動記録・情報発信をしている。

<独自性>

月に4回ある活動は毎回講師を変えており、会員が継続して参加するのが楽しみになるよう内容を工夫している。会員には個別の測定票を渡し、年に2回身体機能・体力測定を実施している。

<地域貢献度>

他地区からも運動サークルの発足に向けて見学に来て、活動が波及している。また、コミセンでのボランティア活動にも会員が多く参加し、地区の活動にも協力している。

<将来性>

大津町は市内でも中心部に近い地域で人口は増加しているが、独居高齢者割合は全市と比較して高く、増加傾向にある。サークルの活動が継続することで高齢者の閉じこもり予防・生きがいづくりにつながっている。

PR ポイント

- 身体・精神面の健康維持・増進と会員間の親睦を図ることを目的とし、活動内容は介護予防・生活習慣病予防・こころの健康づくりなど多岐に渡る。
- 本サークルから地区内外に活動が波及している。