

元気なお年寄りを応援する健康実践事業

＜望月悠玄福祉会指定居宅介護支援事業所「元気はつらつ健康教室」(佐久市)＞

取り組みに至る背景・事業の目的

地域の高齢者に対して、健康運動士等による運動機能の向上のための指導と、生涯学習インストラクターによる脳の活性化を目指した適切な助言や情報提供などを行うことにより、生涯現役で活動的な生活の維持・向上を図る。

事業内容

＜事業費 977 千円、支援金 900 千円＞

- 健康教室の開催（延べ 609 人参加）
高齢者の体力・機能低下の防止のための運動や、お手玉などの昔遊びを子供に伝えるための製作活動や学習を行った。
- 講演会の開催（127 人参加）
高齢者の力を地域に活かす必要性を地域へ発信した。
- 交流イベントの開催（113 人参加）
クリスマスイベントを実施し、高齢者と地域の子供たちやその親の世代との交流の機会を設けた。



【健康教室での体操・昔遊び】

事業効果

- 地域の公民館などでの開催により、孤立しそうな高齢者や、閉じこもりがちな高齢者など新規参加者の開拓ができ、地域民生委員の協力も得られ、地域の支えあいの意識が強くなった。
- 高齢者が主体となり楽しみながら世代間の交流を行うことで、普段話すことの少ない年齢層とも交流することができ、生きがいづくりにつながった。
- 地域の中に教室参加者が自ら立ち上げたサロンが2か所でき、参加者が自発的に活動しようとする動きが出てくるなど、意欲的な高齢者が増えてきた。

工夫・苦労した点、課題、今後の取り組みなど

- 講演会でアンケートを実施し、参加者の年齢層や地区、満足度や意見などの把握に努めた。
- 子どもたちと高齢者との交流は進んだものの、他の若い世代と高齢者との交流が難しかったため、今後は誰もが自然に高齢者や障害者に手を差し伸べることができるよう、人間形成の場をつくる活動を展開していく。
- 民生委員とのつながりを活かし、地元の高校生のボランティア参加を増やしていく。
- 子育てサークルのお母さん方が、高齢者から地域の伝統行事・伝統料理を聞き取り、地域の歳時記を一緒に作成する。

【選定理由のポイント】

- 健康教室は地域の公民館で実施することで高齢者が気軽に参加でき、延べ 600 人以上という大勢の参加を得たほか、運動による健康増進だけでなく、クリスマスイベントや講演会などを通じて、高齢者と地域の子どもたちやその親の世代との世代間交流が深まった。
- 子育てサークルの母親やその子どもたちなど、幅広い世代に参加者が広がっているほか、健康教室の参加者が、地域で自主的にグループをつくり独自の取り組みを始めるなど、地域への広がりがみられる。
- アンケートを実施するなど、継続的な実施と改善に努めている。