

四万十市健康・福祉地域推進事業

健康福祉委員会情報誌

— 2019 —



我がまちに、こんな活動あったんだ・・・

地域を豊かに彩る健康福祉委員会の活動

【 発行・編集 】

四万十市高齢者支援課・保健課

四万十市社会福祉協議会

四万十市健康・福祉地域推進事業の概要

〇〇地区健康福祉委員会（組織活動事業）

委託料：年額 30,000 円

加算額：新規設立地区のみ 30,000 円（設立年度のみ）

①介護予防、健康推進事業

内 容：介護予防に資する運動・健康推進に資する活動

委託料：8名以上で組織⇒5名以上の参加 3,000 円/回（月4回を上限）

加算額：5,000 円/月（介護予防の活動を4週連続実施した月）

加算額：2,500 円/月（健診受診の啓発、健康に関する学習会等の実施）

②支えあいの地域づくり事業

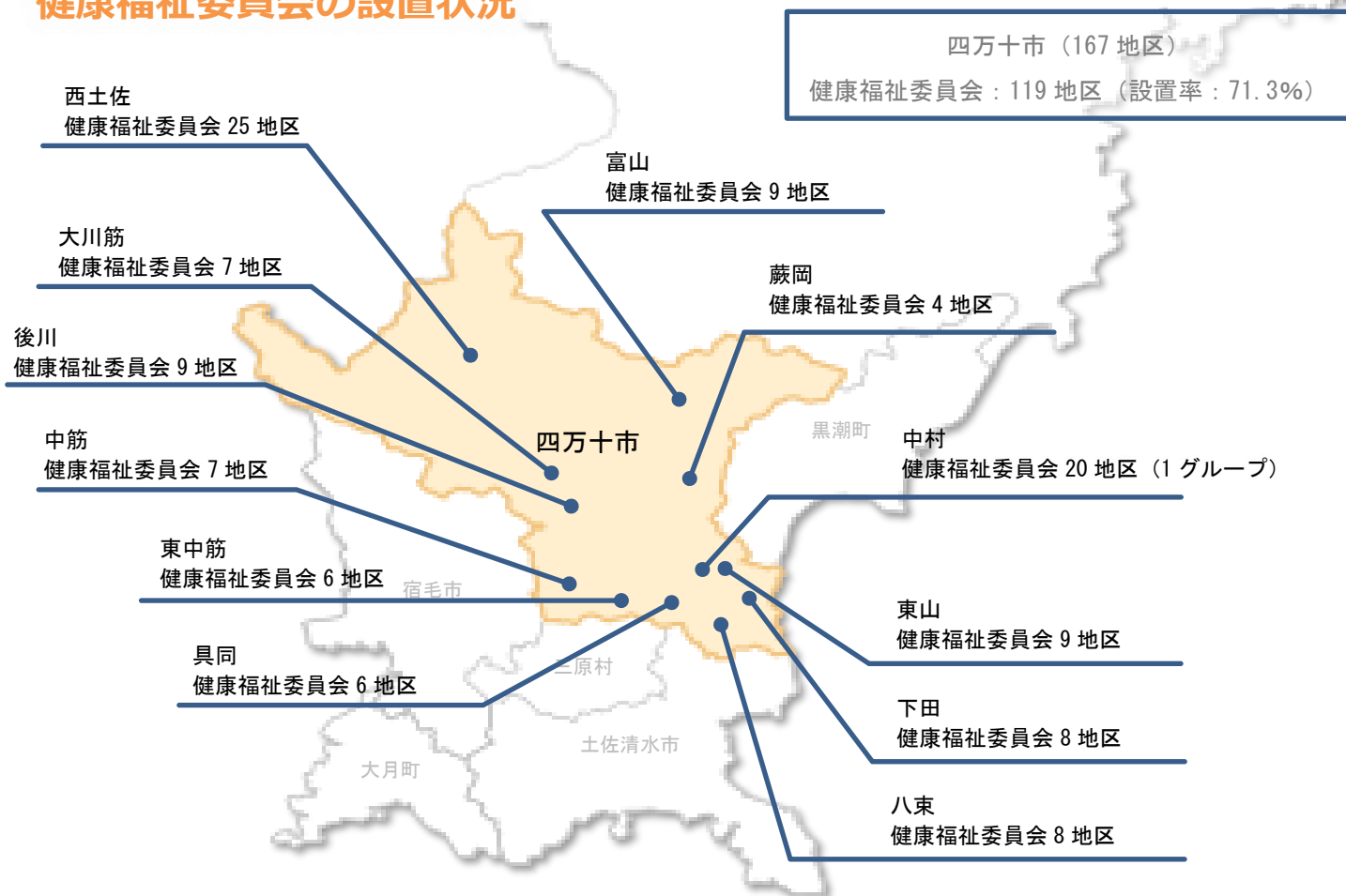
内 容：地区住民の把握と見守り・生活支援に関すること

委託料：実支援世帯数 1～5世帯 ⇒ 年額 27,000 円

6～10世帯 ⇒ 年額 30,000 円

11世帯以上 ⇒ 年額 36,000 円

健康福祉委員会の設置状況



1

中村地区健康福祉委員会（祇園健康福祉委員会）

～集う事を大切に～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
-	○	-	○	-

代表者 山崎 陸男
 開催拠点 河川敷、ムツゴロウ、よんでんホール
 開催日時 月2回（第2金曜・毎月20日）
 16：30～17：30
 参加人数 平均7人

活動の概要

祇園健康福祉委員会は、大橋通2丁目と山手通りの住民で構成されている、男性が主体のグループとなっています。月2回の活動のうち、1回は大橋通6・7丁目と合同で活動されています。祇園健康福祉委員会単独の活動は河川敷や喫茶店（ムツゴロウ）を拠点としており、集会施設がない中で、地域資源を上手に活用した介護予防の活動に取り組まれています。一方で、雨天時やスペースの問題等の課題があることも実際のところで、安定的に活動ができる拠点を確保したいといった声も聞かれています。

健康推進の活動では、特定検診等の日程が記載された「祇園健康福祉委員会だより」を独自に発行され、健診の受診促進に努められており、こうした媒体を活用して、健康福祉委員会の活動を地域に広く発信されています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、メンバーの一員であるスポーツ推進委員が中心になって様々な運動を導入されています。貯筋運動やカーリンコンと言われる床上で行うカーリングに似た競技を通して、体力や認知機能の維持・向上に努められています。



～皆で声をかけ合いながら、いつまでも元気に笑顔でいられるように～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 佐野 美鈴
 開催拠点 旧朝比奈旅館ロビー
 開催日時 月 4 回 (月) 10 : 00 ~ 11 : 00
 参加人数 平均 11 人

活動の概要

大橋通 1 丁目地区健康福祉委員会は、地域に集会施設がないため、活動拠点の確保に苦慮していましたが、メンバーの方の協力により、以前に旅館であった施設のロビーを活用させてもらって介護予防活動を行っています。

大橋通 1 丁目地区だけでなく、近隣の地区からも参加があり、常時 10 名以上の参加者が集い、和気あいあいと会話を楽しみながら活動に取り組んでいます。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、体操・脳トレ・唱歌・わなげ等の介護予防のメニューを週替わりで行っています。唱歌（ピアノ演奏）や脳トレの活動では、講師を招き、質の高い活動を心掛けているそうです。毎週の活動を心待ちにしている参加者も多く、地域の貴重な憩いの場となっています。また、健康推進の活動では、地区担当保健師の介入時に健康相談や学習会を開催する等して健康への意識を高められています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、健康福祉委員会と民生委員が連携した活動が特徴となっており、地域で何か異変があれば民生委員と連携して、早期発見・早期支援に努められています。集いの場があることで、地域の情報も入るようになり、支えあいの活動にも役立っているとのことでした。



～笑顔あふれる健康づくり～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	-	-	○	○

代表者 今村 英夫
 開催拠点 白木保険事務所 森下病院駐車場
 開催日時 不定期
 参加人数 平均 6 人

活動の概要

大橋通 5 地区健康福祉委員会は、地域に集会施設がないため、地区内の事務所や病院の駐車場の活用など、地域の協力もあり健康推進の活動を行っています。支えあいの地域づくり事業に基づく訪問活動を通じて健康福祉委員会の活動も徐々に地域に浸透してきており、住民のつながりづくりに努められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

拠点となる集会施設がないこともあり、介護予防の活動は未実施となっていますが、それに代わる健康推進の活動に積極的に取り組まれています。普段の活動としては、月 2～3 回は、地区の皆さんが集い、ラジオ体操やウォーキング、輪なげやけん玉等を行っています。また、講師を招き健康に関する学習会等も開催しており、気軽に集い、楽しみながら健康の意識を高められています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、健康福祉委員会の役員が中心となり、高齢者単身世帯や高齢者のみの世帯を対象に、日ごろから訪問による声かけを行っています。こうした見守り訪問の活動と並行して、健康推進の集まりを周知されているそうです。訪問時には、「何か困ったことはないですか？」と温かな声かけが行われており、可能な範囲で地域の生活支援ニーズにも対応されているとのことでした。気軽に相談できる関係性の構築を目指して活動されています。



～いきいきと年齢を重ねていけるための健康な身体づくり～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 林 政博
 開催拠点 よんでんホール
 開催日時 月 4 回（金）13：30～15：00
 参加人数 平均 4 人

活動の概要

大橋通 6 丁目地区健康福祉委員会は、平成 31 年に設置し活動を行っています。月 4 回の活動は他地区との協働により行っており、いきいきと年齢を重ねていけるための健康な身体づくりに取り組んでいます。参加者の確保が今後の課題となっており、健康福祉委員会の役員が積極的に声かけを行い、広く住民の皆さんへの周知を図っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、祇園健康福祉委員会・大橋通 6・7 丁目地区が合同で活動しています。交代制で主催するかたちをとることで、世話人の負担軽減にもつながり、月 4 回の活動が実現されています。毎月、対象地区合同のチラシを作成して、地区の班回覧で周知をしており、誰でも、いつでも参加できる介護予防の拠点づくりに努めています。普段の活動では、ラジオ体操・貯筋運動・わなげ・ラジオ体操・お相撲さんのように大きく足を上げる四股踏み等を通

て身体機能の維持、向上に取り組まれています。また、スポーツ推進委員の指導によるカーリンコンも好評とのことです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、介護予防の集まりの周知活動と並行して地区の把握に努め、個人のプライバシーに配慮した見守り活動を実践しています。こうした活動を通して、何か気になることがあった場合には、早期に適切な対応を取られるそうです。



5

大橋通 7 丁目地区健康福祉委員会

～楽しく元気でいつまでも！～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 植田 康一
 開催拠点 よんでんホール
 開催日時 月 4 回（金）13：30～15：00
 参加人数 平均 6 人

活動の概要

大橋通 7 丁目地区健康福祉委員会は、よんでんホールを拠点に月 4 回活動しており、活動前に茶話会を行うことで参加者が打ち解けやすい雰囲気づくりに努めています。健康づくりに対して関心の高い方が多く、効果的な体操メニューや注意すべき点等の会話が自然に行われています。

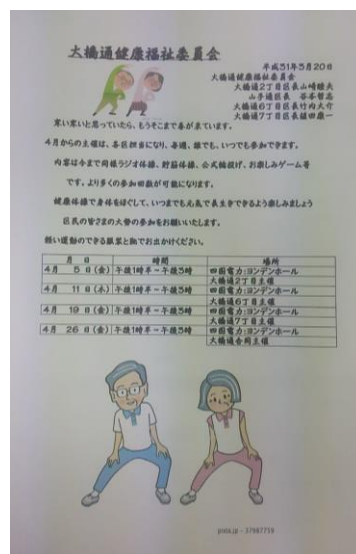
介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、祇園健康福祉委員会・大橋通 6・7 丁目地区が合同で活動しています。交代制で主催するかたちをとることで、世話人の負担軽減にもつながり、月 4 回の活動が実現されています。毎月、対象地区合同のチラシを作成して、地区の班回覧で周知をしており、誰でも、いつでも参加できる介護予防の拠点づくりに努めています。普段の活動では、ラジオ体操・貯筋運動・わなげ・ラジオ体操・お相撲さんのように大きく足を上げる四股踏み等を通して身体機能の維持、向上に取り組まれています。

また、スポーツ推進委員の指導によるカーリンコンも好評とのことです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、介護予防の集まりの周知活動と並行して地区の把握に努め、個人のプライバシーに配慮した見守り活動を実践しています。こうした活動を通して、何か気になることがあった場合には、早期に適切な対応を取られるそうです。



～地域のつながりの再構築に向けて～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	-	○	-

代表者 細木 土佐郎
 開催拠点 旧水道課(裏手にある別棟)
 開催日時 月1回(毎月10日)13:30~15:00
 参加人数 平均10人

活動の概要

百笑地区健康福祉委員会は、集いの場を望む地域住民の声を実現するために、令和元年7月に設置した健康福祉委員会です。区内には集会施設がないため、旧水道課の建物を借りて活動しています。地区のちょうど中心付近に位置するため、立地的にも住民の方の集まりやすい交流拠点となっています。毎月、地区の班回覧で開催日の周知を行っており、住民の皆さんが誘い合って参加されています。

まだまだ活動が始まったばかりですので、まずは、交流拠点をの充実により住民同士がつながることで、支えあいの意識も高めていきたいとのことです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、タオル体操・ラジオ体操・わなげ・レクリエーション等を行っています。明るく社交的な方が多く、参加された皆さんが和気あいあいと活動を楽しまれています。また、健康推進の活動では、講師を招き、健康に関する学習会を開催する等して地域の健康への意識を高めています。



7

弥生町地区健康福祉委員会

～地域のつながりの再構築に向けて～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	-	-	-	○

代表者 加取 馨
 開催拠点 もみじ保育所
 開催日時 不定期
 参加人数 平均 6 名

活動の概要

弥生町地区は高齢者世帯も多くなっていることもあり、少しでも安心して暮らせる地域になるようにとの思いから、支えあいの地域づくり事業を中心に取り組まれています。その他にも、定期的に自治会と健康福祉委員会が協働して災害訓練を開催するなどして、緊急時の対応についても地域で共有を図っています。

集会施設のない弥生町では、地域住民の集いの習慣がないため、住民相互のつながりづくりに向けて、食事をしながら交流を楽しむイベントを年数回行っており、また集まりたいという感想も聞かれているそうです。また、もみじ保育所を活用した集いの場を試行的に開催する等して住民同士のつながりづくりに努めており、定期的な集いの場の設置に期待がもたれています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、代表者と地区内の 5 つの班の班長を中心に日常的な見守り活動を行っています。月 1 回の広報配布は手渡しを基本とし、地域の高齢者世帯等に困ったことはないか声かけを行っているそうです。また、何日も新聞が溜まる等、気になる様子がある時には、住民から代表者に連絡が入る体制が整えられており、安心して暮らせる地域づくりを推進しています。



～会話を通して活動を楽しめるように～



組織 活動	事業実施状況			
	介護予防		健康 推進	支え あい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 中平 美江

開催拠点 羽生小路地区集会所

開催日時 月4回(○)

参加人数 平均10人

活動の概要

羽生小路地区健康福祉委員会は集会所を拠点に月4回活動しています。大きな特徴としては、地区の老若男女誰でもが参加してもらいたいということで広く住民に周知しており、地域全体で健康福祉委員会を運営するといった意識を持たれています。地域の憩いの場となっており、幅広い年代の交流を推進し、孤立や閉じこもりの防止に地域が一体となり取り組まれています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

日頃から「役員の顔の見えるお付き合い」を大切にしており、地域の情報収集に努めています。何か異変があれば連絡を取り合うような体制を整えられているそうです。何気ない世間話の中で困りごとを発見することもあるため、積極的な声かけを行っており、住民が安心して暮らせる地域づくりに努められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、地区住民のニーズに基づき、曜日ごとに内容に変化を持たせており、金曜日は主に女性が集まり、ラジオ体操、人形や季節の飾り物など、工夫を凝らした創作活動に取り組んでいます。日曜日には身体を動かす内容を意識しており、男性も参加して体操や輪投げを楽しまれています。幅広い世代の交流の機会は、自分たちの地域の歴史を知るきっかけになっており、高齢者が先生となり継承してくれているそうです。



～孤食をなくそう～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 平野 秀美

開催拠点 上小姓町集会所

開催日時 月4回 第1・3・4(水) 13:30～15:30
第2(日) 13:30～15:00

参加人数 平均10人

活動の概要

上小性町地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に月4回活動しています。男性の参加者も多く、男性が積極的に盛り上げてくれており笑い声の絶えない地域の憩いの場となっています。活動日の当日はもちろんのこと、前日から参加者同士が声をかけあい、日時を忘れないよう声かけを行っているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

上小性町では高齢者単身世帯も多く、普段の食事を一人でとる方も少なくないことから、月に2回は料理教室を開催され、共食の機会を設けています。料理の苦手な方も、準備や片づけなどで協力し、役割を持って参加しているのが特徴です。その他、ラジオ体操やウォーキングを通して介護予防の活動を行っており、定期的に専門職を招いた、学習会や健康相談なども実施しています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業を推進していくなかで、地区に居住している認知症高齢者にも積極的に声かけや支援を行っており、地域の安心を支える貴重な存在となっています。必要時には、料理を作って届けるなどの家族のようなつながりを築かれており、住み慣れた地域でいつまでも住み続けられるよう、支えあいの意識を高められています。



～まずは継続！要介護状態にならないために～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 池本 稔
 開催拠点 交通公園・交通公園管理棟
 開催日時 月4回（金）14：00～15：00
 参加人数 平均18人

活動の概要

東町1丁目地区健康福祉委員会は、交通公園を拠点に月4回活動しています。介護予防の活動が始まったことで、普段会話することのなかった関係性から、名前を呼んで笑顔で会話をする良好な関係が築けているそうです。介護予防の活動前後の茶話会の中では、参加者の体調や困りごとの有無などの情報交換が行われています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、ラジオ体操とウォーキングのメニューを中心に組み立てられており、定期的に、いきいき百歳体操なども行っています。ウォーキングでは、公園内を5周することを基本としていますが、スピードや距離も人それぞれ違いがあり、自分の体力に応じて、物足りない時には、自主的に追加でウォーキングに励んでいます。「要介護状態にならないために」を合言葉に、体力づくりに努めています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、80歳以上の世帯を対象に、日ごろから安否確認などの見守り活動を行っています。隣近所の方が日常的な見守りを行うことで、見守られる方にとっての負担感を軽減されているそうです。こうした活動の中で、地区住民に何かあった場合には代表者や民生委員に連絡が入るよう、連絡先が周知されており、迅速に対応できる体制を整えています。



～生活を豊かにする楽しい活動を行う～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	-	-	-

代表者 高橋 郁子

開催拠点 一条神社社務所

天神橋空き店舗(旧川村薬局)

開催日時 月3～4回(火) 10:00～11:15

参加人数 平均10人

活動の概要

天神橋地区健康福祉委員会は、集会施設のない地域課題に対応するため、商店街の空き店舗や神社の社務所といった拠点を地域住民の皆さん自ら開拓され、月3～4回の活動を継続されています。94歳の方を筆頭に毎回10名ほどのメンバーがいきいきと介護予防に取り組まれており、月1回は一緒に食事を囲み、会話を楽しみながら親睦を深めています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、毎月第1火曜日には、かみかみ百歳体操・脳トレ・ボディートーク等を行い、11時半から会食をして解散となります。第2・3・4火曜日には、いきいき百歳体操をベースにアレンジを加えた独自の体操等に取り組んでいます。DVDを再生する設備がないため、参加者全員でカウントを取りながら体操しています。体操中は、体操の効果が十分に得られるよう、お互いに指摘し合い運動の効果を高めています。

体操後には、ボディートークで筋肉をほぐすケアをして活動を終わられます。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、役員が中心となって、声かけや健康状態の把握などを行っており、集いの場で構築した地域住民の関係性を活かした見守り活動が展開されているようで、高齢になっても安心して暮らせる地域づくりに努めています。



～安心して暮らせる地域づくり～



組織 活動	事業実施状況			
	介護予防		健康 推進	支え あい
	基本	追加		
○	-	-	○	○

代表者 川上 悟

開催拠点 -

開催日時 -

参加人数 -

活動の概要

本町 4・5 丁目会は集会施設がないため、介護予防の活動は行うことができていませんが、拠点がなくても取組むことができる健康推進と支えあいの活動を行っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

健康推進の活動では、特定検診等の日程が記載されたチラシを回覧に折り込み、周知を図っています。また、住民同士が誘い合って地区健診を受けるなど、地域のつながりを活かした活動が自然と行われているそうです。定期的に地区担当保健師の介入により学習会や健康相談も実施されています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、健康福祉委員会の役員や地区の班長が中心となり、75 歳以上の高齢者単身世帯をプライバシーに配慮した、さりげない見守りを行っています。地区独自に「見守り確認票」を作成、活用することで、意識的に地域の気になる世帯を見守ることもできており、実績集計も容易となっているそうです。支援の必要な方の早期に発見し、適切な支援に繋げるよう、日々の見守りに取り組まれています。

～体操で身体を動かそう！～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 安並 暉夫
 開催拠点 玉姫さくら会館
 開催日時 月4回（水）13：30～15：00
 参加人数 平均12人

活動の概要

京町中地区健康福祉委員会は、玉姫さくら会館を拠点に月4回活動しています。健康福祉委員会未設置地区からも、徒歩や自転車で参加される方がおり、地区住民に限定することなく地縁関係に基づく集いの場を継続されています。活動年数を重ねるにつれて、メンバーの高齢化が心配されていましたが、次期担い手となり得る若手の参加者も確保できており、活動が地域に浸透し、実を結んでいるそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

近年、地域に高齢者単身世帯も増えていることから、日ごろから散歩や通りがかった際には訪問して相互に情報を把握しています。朝の決まった時間に生活音がしない時には、声かけをして安否確認をするなどの「ご近所のお付き合い」による毎日の見守りが定着しているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、施設の都合により、椅子を使用することができませんが、いきいき百歳体操の動きの中から、椅子がなくてもできる動きを取入れた体操を行う等して工夫されています。その他、タオル体操・ラジオ体操・輪なげ・指体操・創作活動など、心身機能の維持・向上に努めています。



～豊かな生活を継続するための介護予防と健康推進～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	-

代表者 山崎 猛
 開催拠点 新町集会所
 開催日時 第2(月)第4(木)13:30~15:30
 参加人数 平均10人

活動の概要

新町区健康福祉委員会は、新町集会所を拠点に月2回活動しています。参加者の皆さんは、健康に対する関心が強く、健康な毎日を送るための情報交換が日々行われています。地域の気になる人に対しても個々で参加を呼びかけしており、活動時には近況を報告し合うことでお互いの情報を共有されているそうです。

支えあいの地域づくり事業は未実施ですが、集いの場ができたことで地区住民の関係性も向上してきており、地域の情報の集約をスムーズに行えるようになってきているそうです。介護予防の集まりで築き上げた関係性により、地域で暮らす住民の皆さんの安心感を高めているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操に重点的に取り組んでおり、毎回のように行っているそうです。その他にも、かみかみ百歳体操・ボケない小唄・あいうべ体操など、多様な活動をバランスよく行うことで身体機能の維持・向上に努めています。健康推進の活動では、定期的に講師や保健師を招いて、健康に関する学習会を開催するなどして健康への意識も高められています。



～健康推進とつながりづくり(みどり会)～

～集まっておしゃべり・孤立した人を作らない(さくら会)～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	-

代表者 川島 出也

開催拠点 丸の内集会所

開催日時 月4回 みどり会月2回(水)13:00～
さくら会月2回(金)13:30～

参加人数 平均13人

活動の概要

世帯数の多い丸の内地区では、集会所に入ることができる人数的な事情もあり、居住エリアをもとに2つのグループに分かれて活動していることが特徴です。それぞれに光る個性があり、どちらも住民の皆さんにとって心地よい居場所となっています。イベント的に合同で交流を図ることもあるそうです。

さくら会の活動では、ラジオ体操を基盤に、皆で曲を選んで行う唱歌などを取入れています。また、資格保有者が解説しながら行う本格的なヨガの呼吸法の指導等、誰でも気軽に実践できる介護予防の活動を意識されています。「孤立した人を作らない」をテーマに活動しており、地域で声をかけあい孤立防止に努めています。

介護予防・健康推進事業の特徴

みどり会の活動では、体操やレクリエーションを中心に介護予防の活動を行っています。また、「参加者が活動に飽きないように」との思いから、定期的に講師を招くなどして活動に変化をつける工夫を行っています。こうした介護予防の活動を重ねるごとに、住民同士の関係性も向上しており、毎回、笑顔の絶えない活動が行われています。地域の美化活動にも取り組まれています。



～地区住民の安全・安心な生活の応援隊～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	-	-	-	○

代表者 竹田 元久
 開催拠点 -
 開催日時 -
 参加人数 -

活動の概要

右山北区安全安心委員会は、その名のとおり、地区内の住民の安全・安心を守るために発足した委員会で、日々、右山北区内の見守り活動をされています。協力企業と見守り協定を締結されており、企業が業務にあたる中で見守りが実施されています。何か異変があった場合には連携が取れるようになっており、定期的な情報交換を行い、地区内の情報について共有されているそうです。

委員会の活動は、地区の皆さんに根付いており、効率的に見守り活動を行っていく上で、隣近所の方同士で日々の見守りが行われることもあり、地域全体の支えあいの意識の向上につながっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、地区内の約 10 世帯に対して訪問による積極的な声かけに取り組まれています。また、日々の見守り活動の中で何か気になることがあった場合には、行政をはじめとする各機関と連携し、早期支援につなげています。

右山北区では、地区総会で、委員会の発足と健康・福祉地域推進事業の支えあいの地域づくり事業に取り組むことが決まりました。



～元気で明るく時間を過ごす～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	-

代表者 夕部 秋代

開催拠点 右山老人憩の家「びわの川」

開催日時 月4回 第1・2・4（金）10：00～12：00
第3（金）10：00～14：00

参加人数 平均14人

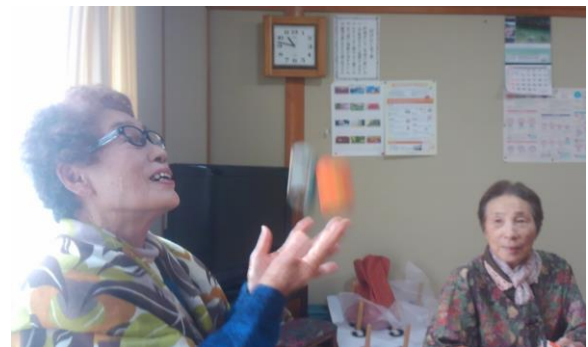
活動の概要

右山中区地区健康福祉委員会は、老人憩の家「びわの川」を拠点に活動されています。今年度より新規のメンバーも迎え、さらに明るさを増しているそうです。月4回の活動のうち、第3週目の金曜日には皆で会食を楽しまれており、地域の憩いの場となっています。また、メンバーの皆で、鉄道でお出かけすることもあり、普段とは違う景色の中で散策を楽しむなど、公共交通を活用した独自のイベントも参加者の皆さんの楽しみになっているそうです。

支えあいの地域づくり事業は行っていませんが、日々の介護予防の活動の中で、気持ちが落ち込んだ方に寄り添い、相互に支えあえる関係性を深めています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、ウォーキング・ラジオ体操・手指の運動・おじゃみ・輪なげ等を取り入れています。その他にもメンバーの趣味・特技・知識といった得意分野を活かし、防災頭巾づくりや編み物といった創作活動をはじめ、レクリエーションを紹介し合うなど、良いものはどんどん取り入れるという柔軟な活動が特徴となっています。



～STOP！閉じこもり！笑顔の力で健康推進～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	-

代表者 橋本 保子
 開催拠点 右山老人憩の家「びわの川」
 開催日時 月4回（火）10：00～11：30
 参加人数 平均13人

活動の概要

右山南区サークル会は、右山老人憩の家「びわの川」の2階を拠点に活動されています。大変明るい女性が多く、笑顔の絶えない活動が展開されています。参加者の中で最高齢となる女性が1番のムードメーカーとなっており、毎回、得意の舞踏を披露しては皆を楽しませてくれているそうです。

以前は、1日中会話をせずに過ごすことも多かったと話される方もいましたが、介護予防の活動を通して、外で会えば声をかけ合える関係が築けているとのことでした。介護予防の集いによりご近所付き合いにも良い変化が見られているようです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、流れるように様々な体操とレクリエーションが行われていることが特徴です。役員による声かけを行いながらラジオ体操や童謡体操、わなげ、踏み台昇降、ボールレク等がどんどんと進んでいきます。輪なげは、3ゲームの合計点で競っており、輪なげの順番待ちが休憩時間で、時間いっぱい身体を動かす活動が特徴となっています。

また、土曜日には9：00～11：00頃にかけて有志が集まり、「丘の下公園」でグラウンドゴルフを行っているそうです。



～いつまでも健康で集うことのできる身体づくり～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 山崎 聡

開催拠点 角崎地区集会所 こっこハウス 堤防

開催日時 月4回 第1・3(木) 8:00~9:30

第2・4(木) 13:30~15:00

参加人数 平均12人

活動の概要

角崎地区健康福祉委員会では、「集う」ことが何より大切という考えのもと、地区住民に広く活動の周知を図っています。また、長く楽しく続けていける簡単な介護予防のプログラムの実施や地区住民の交流の機会の確保に努められており、暑い時期を除いて、月2回は「こっこハウス」でモーニング交流会が開かれ、住民相互の親睦を深められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、地区内の堤防周りの早朝ウォーキングや集会所で身体機能向上を目的とした体操などを行っています。

健康推進の活動では、血圧測定や体重測定の結果を記録して残していくことで、参加者自身に身体の状態の変化を意識してもらう取り組みとなっているそうです。また、定期的に地区担当保健師を招いて健康に関する学習会なども企画されており、地域で健康の意識を高められています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、日ごろから地域全体に目を配り、見守り活動を行っています。日常会話の中で病状や悩みごとを把握し、買い物やゴミ出しの生活支援に対応されています。その他にも、災害時に支援が必要な方を地域でどのように支え合うかといった検討も行われており、地区住民が安心して暮らせる地域づくりのための様々な実践があるようです。



～皆が元気でいきいきと～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 秋田 寛

開催拠点 中村南小学校（3階会議室・体育館・校庭）

開催日時 月4回 第1（金）6：30～6：45

第2・3・4（金）13：30～15：00

参加人数 平均10人

活動の概要

不破上町地区は、集会施設のない地区ということもあり、中村南小学校の協力のもと、会議室等を有効に活用した活動が行われています。また、単に活動拠点の確保のためだけの学校との連携ではなく、生徒たちとの交流授業を通じて、世代間交流にも取り組んでいます。こうした活動の積み重ねによるものか、子どもたちが登下校時に挨拶してくれるようになっているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、日ごろから、散歩や買い物のついでに見守りを行っています。また、高齢者世帯、1人暮らし世帯、要支援者世帯、1人親家族世帯を対象に月1回の訪問活動に努めており、こうした活動で集約したニーズに基づき、ゴミ出しや庭木の剪定などの必要に応じた生活支援に繋がっています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、月1回の早朝ラジオ体操の他、いきいき百歳体操・口腔体操・ゴム体操などに取り組みされており、参加者の皆さんで声を出し合い、運動効果を高められるよう熱心に活動されているのが特徴となっています。

健康推進の活動では、特定健診等の周知活動や地区担当保健師を招いての血圧測定や健康相談を実施されています。



～皆が楽しく元気に健康維持を～



組織活動	事業実施状況			
	介護予防		健康推進	支えあい
	基本	追加		
○	○	○	○	○

代表者 夕部 容弘
 開催拠点 白藤園大ホール（第1・2・3週）
 夢の丘ホール（第4週）
 開催日時 月4回（火）13：30～15：00
 参加人数 平均12人

活動の概要

緑ヶ丘地区は集会所がないこともあり、近隣の福祉施設との連携により活動場所を確保されており、施設の夏祭り等のイベントではお手伝いとして参加するなど良好な関係が築かれています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、毎週いきいき百歳歳体操をベースとした準備体操を行い、週変わりですポーツ吹き矢・わなげ・手作りボーリング・ビンゴゲームを行っています。そして、飛び入りで椅子に座って行うサッカーや玉入れ等のレクリエーションもを行っています。また、気分転換を兼ねて、会場を飛び出し全員で“お店ランチ”を楽しむこともあるようで、お店でも取り組める脳トレや体操を行っています。緑ヶ丘団地健康福祉委員会は過去2回、「四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会」で優勝しており、輪なげの実力・実績ともにある地区となっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、役員と民生委員を中心に見守り活動が行われています。見守りの対象となる方々に不快な思いを抱かせないように、プライバシーに配慮した、さりげない見守りを心掛けています。

介護予防の集いの場ができたことで住民相互の支えあいの意識も高まっているようで、役員のみならず、隣近所の方が自主的に見守りを行ってくれるようになってきているそうです。

