

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



～みんなで集まって楽しく健康づくり～



| 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 野並 福一

開催拠点 古津賀集会所・古津賀4号公園

開催日時 体操 月1回(木) 10:00～

グラウンドゴルフ 週3回(火・木・土) 13:00～

大正琴 週1回(水) 13:00～

参加人数 平均20名(集会所の体操)

活動の概要

古津賀地区健康福祉委員会は、集会所や古津賀4号公園を拠点に活動しています。大正琴の練習も取り入れており、地区の敬老会をはじめ、福祉施設の慰問等で披露する機会を確保することで生きがいづくりに努めています。集会所で行う活動では、お弁当等を手配して地域の皆さんと一緒に食事を囲む機会を確保されており、古津賀地区の憩いの場となっています。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、集いの場の充実を通して参加者同士がつながり、支えあいの意識も育まれているようです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、週1回の体操や大正琴に取り組んでいます。その他、週3回は公園でグラウンドゴルフに取り組まれるなど地域住民のニーズに応じて幅広い活動を展開しています。健康推進の活動では、地区担当保健師やあったかふれあいセンターの介入により健康づくりに取り組まれています。



～自由に参加できる集いの場で関係性を構築～



| 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 岡本 五郎
 開催拠点 古津賀第1団地集会所
 開催日時 月4回（金）13：30～15：30
 参加人数 平均12名

活動の概要

古津賀第1団地健康福祉委員会は、集会所を拠点に月4回活動しています。自由に参加できる地域に根差した活動を意識しており、定期的な集まりを通して住民同士の関係性の構築に努めています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、毎回いきいき百歳体操に取り組んでおり、身体機能の維持・向上に努められています。その他、おじゃみ遊びや歌、輪なげ等の活動を行っています。また、健康推進の活動では、住民の方に広く参加を呼びかけている早朝ラジオ体操とウォーキング、健康に関する学習会の開催等、幅広い活動を行っています。ウォーキングの後には、会費を集めてレストランでモーニングをすることも住民の皆さんの楽しみの一つ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

支えあいの地域づくり事業では、地区の民生委員とも連携して、散歩時の見守りや各戸訪問を行っており、気軽に相談できる関係づくりに努めています。また、住民からの要望に応じて、家事支援・庭木の剪定・草刈り・除草剤散布といった多様なニーズにも対応されており、安心して生活できる基盤づくりに努めています。



～多様な活動で住民のニーズに対応～



| 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 森本 宏

開催拠点 古津賀第2団地集会所 古津賀児童公園

開催日時 体操 週1回(水) 13:30～

卓球 週2回(月・木) 13:30～

カラオケ 月3回 昼間のカラオケ第○(月)

夜間のカラオケ第○(月)

グラウンドゴルフ 週1回(木) ～

参加人数 平均18名(体操)

活動の概要

古津賀第2団地健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しており、世帯数の多さゆえの多様な住民ニーズに対応できるよう、開催曜日や時間帯を考慮して多様な活動メニューを展開していることが特徴です。地区役員も積極的に事業活動に関与していることもあり、地区が一体となって地域づくりに取り組まれています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、集会所での体操に加えて、卓球・カラオケ・グラウンドゴルフ等の多様な活動を行っており、住民の皆さんに多様な選択肢を提供されています。また、健康推進の活動では、地域の情報周知のツールである地区放送や地区回覧、掲示板等を活用して特定検診やがん検診の受診促進を行っています。世帯数が多いだけに活動の困難さが生じることもありますが、地区の住民の皆さんが健康でいきいきと生活できる環境づくりに努められています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、民生委員の活動と関連付けて活動されており、何か困ったことがあった場合には、自ら相談を寄せられる事例も増えてきているそうです。こうした関係性はこれまでの積み重ねによるもので、気軽に相談できる関係づくりに努めています。生活支援の活動では、介護予防の集まりの送迎・ゴミ出し支援・庭木の手入れ等、多様な生活支援にも対応されています。



～個人個人を大切に～



| 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 渡邊 ヒサエ
 開催拠点 佐岡集会所・春日神社境内
 開催日時 月4回（木）13：30～
 参加人数 平均11名

活動の概要

佐岡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。活動の中では、参加してくれる地域住民を大切にされているようで、皆が参加して楽しめる活動を取入れています。誕生日会や食事会を通じて住民同士の親睦も図っている他、防災学習等も取入れているようです。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、定期的な集まりがあることで参加者の方々がお互いに連絡を取り合う関係性となり、自然と見守り活動にも繋がっているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、住民の皆さんがお互いに誘い合って参加されており、体操・輪なげ・グラウンドゴルフ・折り紙・カルタ等の多様な活動を取入れています。健康推進の活動では、集まりの中で健診の日程を周知するなどして受診促進を行っており、地区担当保健師等の介入による学習会も開催しています。



～健康で和気あいあいとした仲よしグループ～



| 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 森 岩松
 開催拠点 安並集会所 安並運動公園
 安並水車の里
 開催日時 月4回（火）13：30～15：00
 参加人数 平均14名

活動の概要

安並地区健康福祉委員会は、集会所をはじめ、運動公園や水車の里といった恵まれた環境を活かして多様な活動を行っています。可能な範囲で集会所や運動公園へ送迎の対応を行っているようで、継続して参加できる支援により地域とのつながりを切らさないよう取り組まれています。

支えあいの地域づくり事業は今年度より休止中となっていますが、介護予防に集まりに参加されている住民のさんが中心となって、日ごろから見守りや声かけを行ってくれています。気になる世帯には料理教室で作った料理を差し入れすることもあるそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防健康推進の活動では、いきいき百歳体操や風船バレー・輪なげ・カラオケ・脳トレ・グラウンドゴルフ・ウォーキング等、多様な活動をおこなっています。その他、地区担当保健師の介入により学習会や健康相談の実施や料理教室を行っており、日ごろから健康の意識を高めています。また、地域交流の活動も積極的に行っており、地域のイベントである「あじさい祭り」に出店するなど、地域を盛り上げられているそうです。



～和・つながりづくり～



| 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 梁田 佳助
 開催拠点 安並団地集会所
 開催日時 月4回（火）13：30～15：00
 参加人数 平均7人

活動の概要

安並団地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。日々の活動の季節ごとのイベント行事の際には、地区住民に積極的に参加の声かけを行っており、集いの場の充実を通じたつながりづくりに努められています。健康福祉委員会の活動が地域に定着したことで、関係性も向上してきているそうです。参加者の方には、生活必需品である市指定のごみ袋を渡しており、大変好評と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、高齢者単身世帯を中心に日々の見守りや訪問による声かけに取り組んでいます。こうした活動で集約した個別ニーズに対して、買い物同行・ゴミ出し・家事支援・草刈り・除草作業等、柔軟で手厚い生活支援も行われています。また、料理教室で作った料理を配食する活動は、参加できない方に大変喜ばれているそうです。

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・かみかみ百歳体操・わなげ等を中心に取り組みされており、いきいき百歳体操では、ペットボトルに水を溜めた重りを使い、筋力アップに努められています。健康推進の活動では、回覧板に健診の受診促進のチラシを配布しており、病気の早期発見・早期治療を地域で推進されています。



～わきあいあい～



| 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 祖父江 幸男
 開催拠点 秋田地区集会所
 開催日時 月4回（金）13：30～15：30
 参加人数 平均12名

活動の概要

秋田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。和気あいあいとした雰囲気、誰でも気軽に参加できる集いの場となっています。集会所までの移動が困難な方に対しては、車で乗り合わせの上、送迎して下さる方もおり、可能な限り地域との関係性を切らないための支援があるようです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、ラジオ体操・いきいき百歳体操・リハビリ体操といった運動機能の向上を意識した体操を積極的に取り入れ、要介護状態にならない身体づくりに努めています。また、定期的に地区担当保健師や「えっころネット」の介入による健康に関する学習会や健康相談を行っており、地域の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、介護予防の集いの場で育まれた関係性を活かし、日ごろから住民相互の自然体な見守りが展開されています。また、集会所に参加したいけど、身体機能や自宅の立地環境により参加しにくい方に対しては、乗り合わせによる介護予防の集まりへの送迎が行われており、支えあいの活動として位置づけられています。



～地域の安心を支える見守り活動～



| 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 岡村 義史
 開催拠点 雅ヶ丘集会所
 開催日時 不定期
 参加人数 -

活動の概要

雅ヶ丘団地地区健康福祉委員会は、介護予防・健康推進事業は未実施となっていますが、平成28年には、念願であった集会所が完成したこともあり、これまで、暑さの厳しい夏場には、熱中症を予防するために、集会所を開放し、冷房の効いた部屋で気軽に集い涼んでもらう活動や、介護予防を目的に地区内の公園でグラウンドゴルフを行うなど、地区住民のつながりの形成に取り組まれてきた実績のある地区です。今後、高齢者世帯も増えてきていることもあり、地区住民の方からの要望によっては集会所を活用した介護予防活動や健康推進の活動の展開についても検討中とのことです。

徐々に見守りの活動も地域に定着してきており、訪問時には長時間にわたり話し込むこともあるそうです。こうした活動を通して、倒れている方を早期に発見できた事例もあるそうで、日常的な活動が、地区住民の方の安心・安全な生活を支えられているようです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあい活動では、地区内の高齢者単身世帯や高齢者夫婦世帯、その他気になる世帯にたいして、健康福祉委員会の役員の方が散歩時がてら訪問による声かけやさりげない見守りを行っています。

～子どもたちがつなぐ地域の絆～



| 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 長谷川 啓代
 開催拠点 古津賀 2 丁目集会所
 開催日時 不定期
 参加人数 -

活動の概要

古津賀 2 丁目地区は、近年に宅地開発が進み、多くの子育て世帯で構成される地区となっています。こうした地区の実態を踏まえて、地域で子どもたちを見守り育てていくことを目的に、親子で楽しめるハロウィンイベント等、多様なイベントを開催して、地域のつながりの形成に努められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

子育て世代が多くを占めることもあり、介護予防の活動は行っていませんが、親子参加型の歯みがき教室をはじめ、夏休み期間中には、早朝のラジオ体操に取り組まれるなど、古津賀 2 丁目地区ならではの活動が特徴となっています。こうした活動により、子どもたちはもちろんのこと、親同士の関係性も向上しているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動としては、様々なイベントを通じて、地域の情報交換に努めています。特に、子どもの安心・安全を守るための防犯情報などは、地域で迅速に共有するよう努められているそうです。

多様なイベントを通じて、地域の大人と子どもたちとの接点をつくることで、子どもたちの健全な育成につなげるとともに、地域全体で子どもを見守り育てていく意識を高められているようです。

