

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

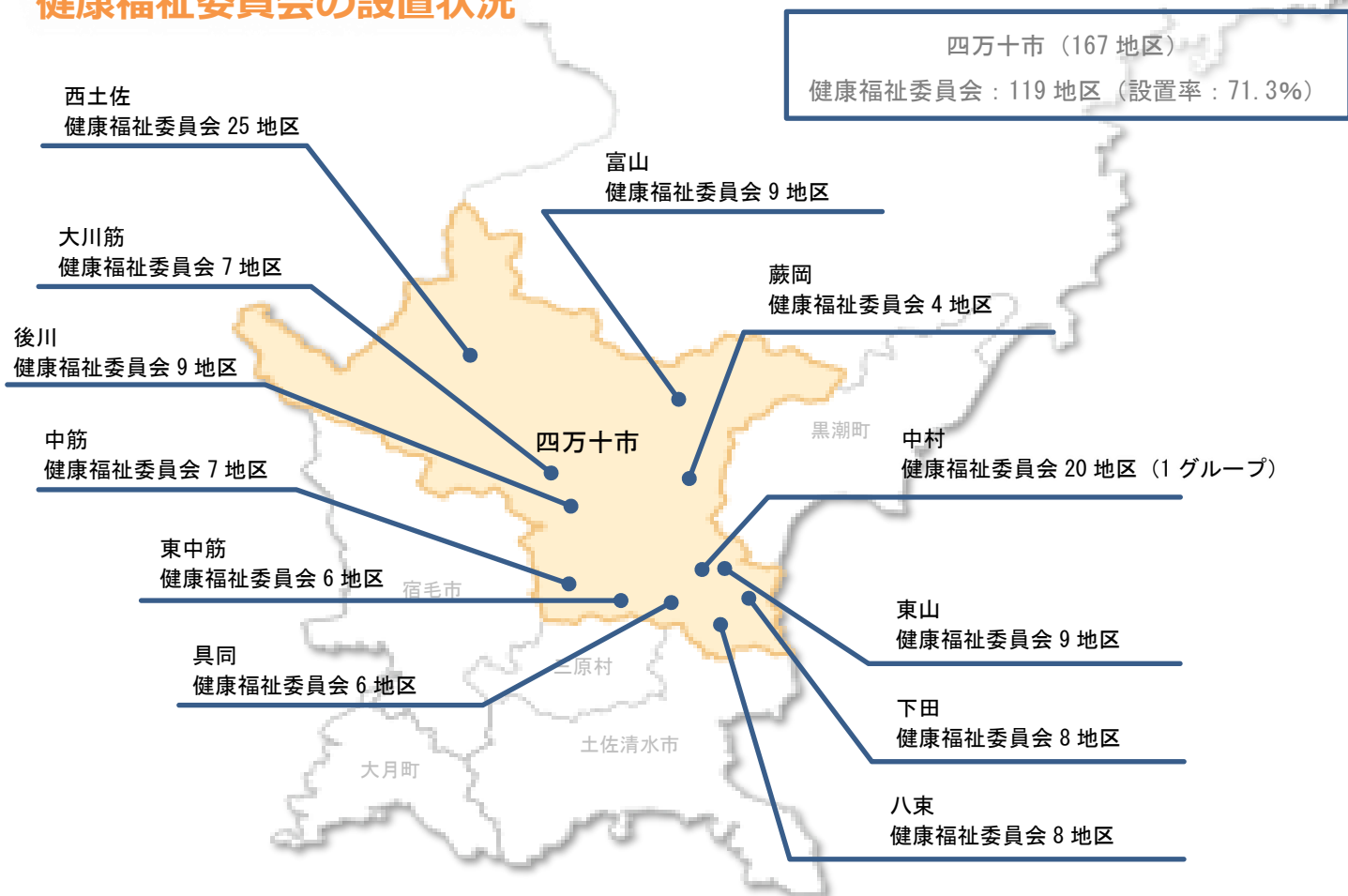
内 容：地区住民の把握と見守り・生活支援に関すること

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



～皆で楽しい時間を過ごすことで、閉じこもりを防ぐ～



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 弘子
 開催拠点 田黒集会所
 開催日時 月4回（木）10：00～12：00
 10：00～14：00
 参加人数 平均15人

活動の概要

田黒一区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。地域の高齢者の閉じこもり予防を重要視されており、メンバーの皆さんが誘い合って活動に参加します。月2回はお弁当等を持参して皆さんで会食することあるようで、地域住民の交流拠点となっています。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、介護予防の集まりを通じて参加者同士が温かく見守り合う関係性が構築されており、欠席者には電話で状況を確認するなど自然体な見守り活動に発展しているようです。

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、血圧測定で状態を把握して活動が始まります。普段はラジオ体操・いきいき百歳体操・口腔体操・輪なげ等、多様な活動を行っています。その他、3か月毎の誕生日会や新年会といった地域交流イベントも行っており、楽しい思い出を皆で共有することで「また来たい」と思ってもらえる活動を目指しています。



～和を大切に、皆で仲良く楽しい時間を～



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 森 敏弘
 開催拠点 あかね館
 開催日時 月 2 回 第 1・3 (水) 13 : 30 ~ 15 : 00
 参加人数 平均 12 人

活動の概要

田黒 2 区健康福祉委員会は「あかね館」を拠点に月 2 回活動しています。91 歳の高齢者を筆頭に幅広い年齢層の方が仲良く交流していることが特徴となっています。新しく転居されてきた方にも積極的に声かけを行い、温かく迎え入れる等、地域の繋がりづくりに役立っているそうです。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、集いの場ができたことでご近所付き合いにも変化が見られており、日常生活の中でも気を掛け合える関係性が構築されてきています。

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・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操、輪なげ、グラウンドゴルフ等を行っています。その他にも唱歌や脳トレといった多様な活動を行っています。あったかふれあいセンターの協力により、体力測定も行っており、活動を継続することで及ぼす影響や効果を参加者自身にも自覚してもらえる機会を確保していきたいとのことでした。



～和気あいあいと楽しみながら健康づくり～



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 松岡 圭介
 開催拠点 あかね館
 開催日時 月1回 第4(火) 10:30~11:30
 参加人数 平均13人

活動の概要

田黒3区地区健康福祉委員会は、「あかね館」を拠点に月1回活動しています。月1回の活動日は定着していますが、地域全体に広く認知してもらえるよう、健康福祉委員会で独自の通信を発行し、回覧板に折り込むなど、活動の周知、情報発信を図っています。地区の役員の方も積極的に事業活動に関与されており、地区が一体となった組織的な運営に努められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防健康推進の活動では、あったかふれあいセンターや地区担当保健師の協力により活動しており、タオル体操やストレッチ体操、レクリエーションや脳トレを行っています。その他にも健康推進の活動として、認知症や熱中症といった身近な病気の理解を深めるための学習会を開催するなどして地域の健康への意識も高められています。

現状では、月1回の活動となっていますが、集いの場ができたことで、以前に比べて地区の情報も共有できるようになり、住民同士の顔と顔のつながりが形成されてきているそうです。



～楽しく集って健康づくり～



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 上岡 秀美
 開催拠点 具同地区集会所
 開催日時 月2回 第1・3(水) 14:00～16:00
 参加人数 平均10人

活動の概要

具同中組地区健康福祉委員会は、具同地区集会所を拠点に月2回活動しており、メンバーの皆さんが誘い合って参加されています。クリスマスパーティーや七夕交流会やお花見等の季節ごとのイベントも取り入れ会食の機会も楽しんでいます。こうした活動により、地域住民の関係性も向上してきているそうです。

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、高齢者単身世帯を中心に見守り訪問活動を行っており、並行して介護予防健康推進の活動への勧誘も行い、地域の高齢者の閉じこもり防止に努められています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防健康推進の活動では、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・健康体操・踊り・脳トレ・わなげ等、多様な活動に取り組まれており、毎回の活動を楽しみにされている住民の方も多そうです。また、地区担当保健師等による学習会の企画や健診の日程について集会時に周知するなどして健康への意識も高められています。



～楽しい集いを多くし健康推進に努める～



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 坂下 英昭
 開催拠点 あかね館 具同第3公園
 開催日時 月4～5回(木) 13:30～15:00
 参加人数 平均 20人

活動の概要

赤松団地地区健康福祉委員会は、「あかね館」を拠点に月4回活動しています。活動を通じて地域住民同士の関係性も深まり、自然と支え合いの意識が育まれているようです。また、地域の子育て世代との交流の機会も積極的に取り入れ、健康福祉委員会の活動を地域社会に浸透させることにより、次の世代へ活動が継承されるよう取り組まれています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防健康推進の活動では、地域が一体となり活動への参加の声掛けを行うことで毎回多くの住民の皆さんが集まります。また、男性の参加者が多いことも赤松団地の特徴であり、男性を中心にグラウンドゴルフで得点を競っています。女性たちは室内でストレッチ体操や脳トレを行っており、興味のあることを無理のない範囲で取り組んでいます。

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、高齢者単身世帯や気になる世帯を中心にウォーキング時に訪問による声掛けを行っており、何かあった時に相談しやすい関係性の構築に努めています。集会所に集うことが困難な方には送迎の対応も行っており、可能な限り地域との関係性を切らさないよう柔軟な支援を行っています。



～閉じこもりを防いで笑って健康づくり！みんなの元気の源に～



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 芝崎 速男

開催拠点 自由ヶ丘地区老人憩の家

開催日時 月2回 第1・3(水) 13:30~15:30

参加人数 平均7人

活動の概要

自由ヶ丘地区健康福祉委員会は、老人憩いの家を拠点に月2回活動しています。地域住民の交流拠点を確保したいという思いから平成30年度に設立されています。自分たちの地域の介護予防の活動拠点を目指しています。

試行錯誤しながら活動の定着を目指しており、集いの場の充実を通じて、地域住民の皆さんの顔の見える関係性を構築すべく活動しています。

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、いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を本格的に取り組みされており、運動機能の維持・向上に力を入れており、参加者自身が体操の効果を感じられているそうです。その他、講師を招き、健康に関する学習会を実施し、健康への意識を高めています。比較的新しい団地でありながら、近年になり高齢者も増加してきている実態があるため、多くの方に参加してもらいたいといった思いがあるそうです。

