

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

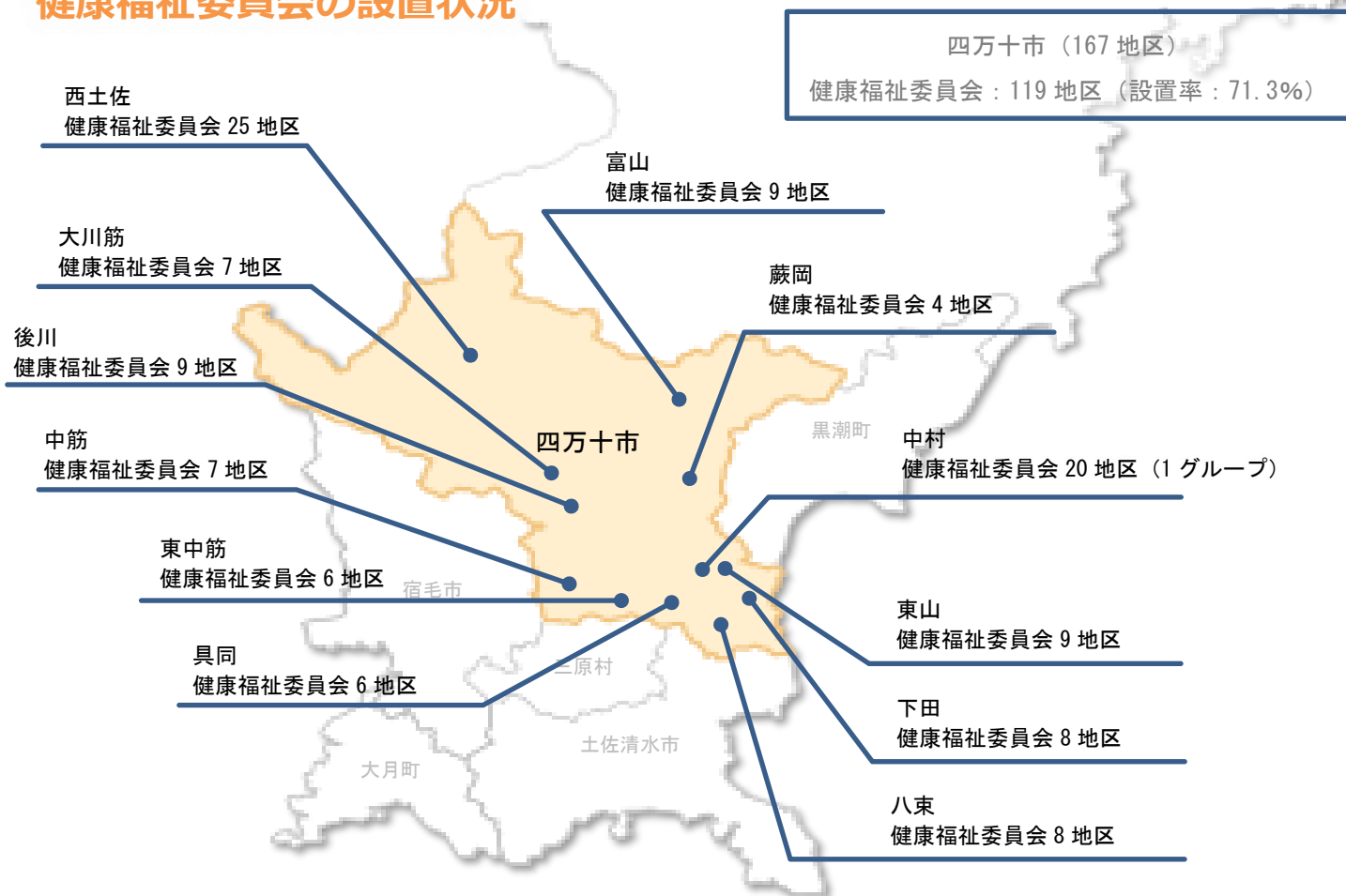
内 容：地区住民の把握と見守り・生活支援に関すること

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



～笑顔いっぱい健康づくり～



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 長尾 天女
 開催拠点 江ノ村公会堂
 開催日時 月1回 第2(木) 13:30~15:00
 参加人数 平均17人

活動の概要

江ノ村地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に月1回活動しています。江ノ村地区には、単身世帯も多く、月1回の貴重な集まりを心待ちにしている住民の方も多いため、毎回、笑顔いっぱいの賑やかな集まりとなっています。また、定期的に地域の喫茶店で食事を企画する等して食事を通して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・健康推進の活動では、あったかふれあいセンターの介入により活動することが多く、介護予防体操やレクリエーション、脳トレに加え、定期的に体力測定を行い、現状の体力を把握し、体操の効果を数値化することで、日々の活動の動機づけを図っています。また、健康に関する学習会の開催などを通して、健康への意識も高められています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、住民の関係性を活かして、隣近所の方が相互に見守り合っているようです。こうした活動の中で何か異変があった場合には、連絡が入るようになっており、早期発見・早期治療に繋がった事例もあるようです。健康福祉委員会の活動として位置付けているわけではないようですが、日ごろから作り過ぎたおかずをお裾分けする自然体な支えあいの活動があるようです。



～元気に集って支えあいの地域づくり～



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 清水 優志
 開催拠点 森沢地区集会所
 開催日時 月4回(木) 13:30～15:00
 参加人数 平均13人

活動の概要

森沢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。取り組んでいる事業ごとに担当者を配置し、地区全体で事業活動を推進していくことを強く意識されています。月に1回の誕生日会では、花の苗がプレゼントされており、今では森沢地区が花でいっぱいになっているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・しゃきしゃき百歳体操・指運動・ゴム体操・輪なげ等で身体機能の維持・向上に取り組まれています。今年度で開催された「第3回四万十市健康福祉委員会わなげ交流大会」では、練習の成果を発揮され優勝してい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、森沢地区健康福祉委員会が独自に作成した「見守りチェック票」を基に、民生委員や講組の協力により、広範な森沢地区を効率的に見守りされています。こうした見守り活動に加えて、移送支援・ゴミ出し支援・草刈り・墓掃除等の多様な生活援助にも取り組まれています。最近では、入院中の方の自動車の管理や郵便物を届けるといった支援が喜んでもらうことができたそうです。



～楽しく生きよう限界集落！～



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 布 新一
 開催拠点 荒川集会所
 開催日時 月4回（月）9：30～11：30
 参加人数 平均7人

活動の概要

荒川地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に月4回活動されています。“家から出てきて楽しく過ごす”ことを意識されおり、お祝いや季節のイベントをたくさん取り入れているのが特徴です。誕生会では、プレゼントとして花を贈り、歌を歌って喜びを共有します。春や秋といった農繁期の終わりには、お疲れ様の意味を込めて楽しく食事をすることもあるそうで、参加者の皆さんの楽しみになっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、単身世帯を中心に日常的な見守りや、訪問による安否確認に努めています。介護予防の集まりが情報集約の場でもあり、地区全体のニーズ把握につながっています。把握した情報を基に、ゴミ出し・買い物支援・菜園の手伝いなどの生活支援を行っていますが、決して全面的に支援するのではなく、難しい部分だけをお手伝いすることを心がけているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、月4回の活動のうち2回は、ラジオ体操とウォーキングを行っているそうです。11人程のメンバーで江ノ村地区方面までを元気に歩きます。集会所での活動では、筋力体操・かみかみ百歳体操、ボールレク・わなげ等で身体を動かします。また、人形ストラップづくり等、認知症予防のための細かな創作活動にも取り組んでいます。



～楽しくコミュニケーションを取ることで、地域のつながりを深め健康維持に努めよう～



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 上岡 章人

開催拠点 東中筋老人憩の家

開催日時 月2回 第2・4(木) 13:30~16:00

参加人数 平均10人

活動の概要

楠島地区健康福祉委員会は東中筋老人憩の家を拠点に月2回活動しています。毎回10名程の住民が集まり、会話の絶えない賑やかな活動となっています。参加者の皆さんは、「介護が必要な身体にならないように自ら努力する」という意識を持たれており、日々活動に取り組まれています。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、定期的な介護予防の集まりの中では、支えあうための情報交換がなされており、身近な住民同士で気を掛け合える関係性も育まれてきているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

毎回の活動前の血圧測定により、運動を行う目安を計っています。その後、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ストレッチ体操、愛ハピネスの指導によるタオル体操や股関節ほぐしなどの体操で運動をするそうです。

脳トレのためにはプリント等も取り入れています。わなげが1番の楽しみになっているため、他地区との親睦を兼ねたわなげ交流会の開催が検討されています。



～和気あいあいと集う中で、健康に対する意識を高めよう～



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 岡村 誠喜
 開催拠点 間地区集会所
 開催日時 月の終わりから2週目の（火）
 13：30～17：00
 参加人数 平均7人

活動の概要

間地区健康福祉委員会は集会所を拠点に月1回活動されています。もともと、地域の女性たち独自に集っていた場を、健康づくりの拠点として移行させるようなかたちで発足した健康福祉委員会です。これまでの地域の関係性を活かし、和気あいあいと楽しい時間を共有されています。今後は、多様な地域交流の機会を企画し親睦を深めていきたいとのことです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

高齢者の単身世帯が多い地域性もあり、回覧板や広報の配布時を活用した声かけ訪問を月2回以上実施しています。何かあれば、代表者に連絡が入る体制を整えており、地域が主体となって安心な暮らしの充実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・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介入により、血圧測定や健康相談、学習会、筋力アップ体操や認知機能向上のための脳トレや体操を行っています。体操を終え、茶話会が始まると、いつも気が付けば17時ごろまでおしゃべりしているそうです。今後は料理教室の開催も検討していきたいそうです。



～楽しく元気に和やかに、心の癒しになるような集いを。～



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 上田 喜一

開催拠点 あったかふれあいセンター愛ハピネス

開催日時 月4回(土) 10:00~11:30

参加人数 平均10人

活動の概要

国見地区健康福祉委員会は、あったかふれあいセンター愛ハピネスを借りて月4回活動しています。楽しく元気に和やかにをテーマに活動しており、活動中には1回は大きな声で笑えるよう、笑顔あふれる活動が展開されています。年2回の誕生日会や料理教室といったイベントも開催されています。

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、ラジオ体操で身体をほぐし、最後には歌謡体操(北国の春)が恒例となっているそうです。その他、ビンゴゲーム・旗揚げゲーム・輪なげ等、多様な活動を取り入れています。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る健康相談や学習会、体力測定が行われているほか、毎月第4土曜日には血圧測定と体重測定の日と定めて記録を残すことで、参加者自身の身体の状態の変化を意識してもらっているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、単身高齢者世帯等を対象に日常的な見守りを行っています。月に1回以上は訪問し、顔を合わせて会話をして健康状態を確認するよう努められています。また、介護予防の集まりへ参加したいけど、身体機能や自宅の立地環境により参加しにくい方には送迎支援も行っており、地域で集える喜びを共有されています。



～若藤の皆で楽しみながら介護予防～



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 土居 節子

開催拠点 若藤集会所

開催日時 月2回 第2(火) 13:30～15:00
第1(日) 8:00～

参加人数 平均10名

活動の概要

若藤地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動を行っており、偶数月にはモーニング・奇数月には配食といった食事を通じた地域づくりの活動が若藤地区の特徴となっています。こうした活動は、地域の高齢者からも好評となっており、毎回、心待ちにされている方も多くいらっしゃるそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、元気な94歳と90歳のコンビを筆頭に、毎回10名が参加されており、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操、輪なげや脳トレ等により心身機能・口腔機能の維持・向上に努められています。その他、定期的に医療生協の介入もあり、多様な活動を行っていることも特徴となっています。こうした活動が徐々に地区に浸透し、毎回ではないものの、男性も参加してくれるようになってきているそうです。お話し好きの明るいメンバーの笑い声の絶えない、楽しい時間を過ごされています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、日ごろから意識的に取り組まれている見守り訪問によって、地区住民の困りごとの把握を行い、必要と思われる方には、庭木の剪定や買い物代行の支援を行っています。また、地区内の1人暮らし高齢者を対象とした配食の活動は、地域の高齢者に大変喜ばれている活動となっているそうです。幅広い支えあいの活動を通じて、お互い様の意識が地域に浸透してきています。



～元気で楽しく・笑って過ごす！～



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 弘畑 好文
 開催拠点 板ノ川地区集会所
 開催日時 月4回（火）14：00～
 参加人数 平均15人

活動の概要

板ノ川地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しています。日ごろから地区全戸に参加を呼びかけていることもあり多くの方が参加してくれているそうです。雨天時には、地区放送で送迎の案内を行い、集会所までの移動が困難な方への手厚い支援も特徴となっています。

毎年、小学生と一緒に、ひまわり油の精製に向けた数ヶ月にわたる交流も行われており、世代を越えた地域全体の交流を図っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、月4回の活動を目標とし、年間計画に基づき多様なメニューに取り組まれています。ペットボトル体操をはじめ、5種類もの体操で変化を持たせ、活動内容のマンネリ化を防いでいます。体操場面では、参加者全員で声を出し合いカウントを取ることで活動に一体感が生まれていました。健康推進の活動では、医療生協や地区担当保健師の介入により健康相談や学習会を行っているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、地区住民5～6人が毎日のように行っているウォーキングの際に、気になる世帯の訪問による声かけやさりげない見守りを行っています。また、昔ながらの地縁関係を活かした生活支援も充実しており、買い物や通院といった困りごとに対しては、誘い合って一緒に行ける関係性が地域の強みとなっています。地域全体で支えあいの意識を育まれているようです。



～いつまでも住み続けられる地域のために～



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 森下 久美子
 開催拠点 口鴨川集会所
 開催日時 月1回(金) 14:00~16:00
 月3回(火) 14:00~16:00
 参加人数 平均15人

活動の概要

口鴨川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。以前は、火曜日を活動日として設定していましたが、都合の合わない方にも参加してもらいたいという思いから金曜日の活動も取入れています。開催前には地区放送等を活用し、活動日を周知されています。介護予防の活動以外にも、100円モーニングをはじめとする多様な交流会やイベントを企画しており、地域に健康福祉委員会の活動が浸透しています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、95歳を筆頭に毎回多くの住民が集い、いきいき百歳体操やタオル体操を取り入れ、身体をしっかりと動かすことを意識されています。また、かみかみ百歳体操・あいうべ体操等により口腔トレーニングも行っています。茶話会の合間には、クイズやなぞなどが出題され、和気あいあいと楽しいひと時を過ごされています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、助けてほしい時に助けてと言える信頼関係の構築を目標に日々取組まれており、役員の方々が中心となり積極的に訪問による声かけを行っています。地区内の郵便配達員の協力による毎朝の安否確認や毎月発行する「くちかもニュース」の手渡し配布、話とぎ活動等、地域の関係性を維持・向上するための多様な活動が地域住民の生活を支えています。ささいな住民の困りごとにも、しっかりと目を向け、必要な支援に繋がっています。



～誘い合って楽しく過ごすことで、認知症や閉じこもりを防ごう！～



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 川田 眞弓

開催拠点 佐田ゲートボール場、佐田集会所

開催日時 月4回（木）

9：30～11：30（集会所）

13：00～15：30（ゲートボール場）

参加人数 平均18人

活動の概要

佐田地区健康福祉委員会は、集会所やゲートボール場を拠点に月4回活動しています。構成員である5名の協力者と協働して健康福祉委員会の活動の定着を図っており、今では、地域になくてはならない貴重な憩いの場となっています。地域交流の中では、地区内の高齢者に語り部となってもらい、地域の昔話を語り継ぐ活動も行っているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

集会所の活動では、輪なげや脳トレ、レクリエーション、スポーツ推進委員の介入による学習会等が行われています。屋外の活動も取り入れており、全員でラジオ体操やストレッチ体操で身体をほぐして、ゲートボールに打ち込みます。ゲートボールをしない方はゲートボール場の近くの喫茶店に移動し、何気ない会話を楽しまれているようで、ゲートボール場や喫茶店等の地域資源を上手に活用した活動が特徴となっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、担当者の数名が日ごろから見守りや声かけの活動を通して細やかな目配りを行い、地域住民の困りごとの把握に努めています。移動手段を持たない高齢者に対しては、介護予防の活動への送迎や買い物支援を行っており、地区住民の生活を支える活動となっています。また、昔ながらのご近所付き合いも色濃く残っており、お裾分けを持って近所を行き来する場面も多く見かけるようです。



～みんなで仲良く、元気に過ごす！～



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 久保田 久寿美
 開催拠点 田野川甲集会所
 開催日時 月4(木) 10:00～12:00
 参加人数 平均12人

活動の概要

田野川甲地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に月4回活動されています。女性を中心に毎回12名程が集まり、仲良く元気に過ごすための身体づくりと地域の関係性の向上に努められています。健康福祉委員会が地域の清掃活動を行っており、美化活動にも貢献されています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操や輪なげ、創作活動等、多様な活動を行っています。輪なげは参加者の皆さんに特に喜ばれており、一喜一憂しながら楽しまれているそうです。

健康推進の活動では、テレビ番組の健康情報を編集したものを使用した独自の学習会や、地区担当保健師の介入により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、日ごろから隣近所の住民による相互の見守りや、散歩時の見守りを行っています。また月1回の食事会の日には、地区内の80歳以上の高齢者に配食を行っており、安否確認を兼ねた声かけを通して関係性の構築に努められています。さらには、移動手段のない高齢者に対しては、介護予防の集まりへの送迎支援や通院支援など、手厚い支援が地区住民の生活を支えているようです。



～和を持っておしゃべりを楽しみ、ゆるやかであっても継続できる組織作りを～



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 林 匡彦

開催拠点 田野川乙集会所、やすらぎ公園

開催日時 不定期（3か月ごとに回覧で周知）
9：30～11：40

参加人数 平均 11人

活動の概要

田野川乙地区健康福祉委員会は、集会所や公園を拠点に活動しています。毎回、集合写真を残すことで、参加者の状態の変化にも気づきやすくなるとともに、記憶にも記録にも残る活動となっているようです。こうした活動風景や内容は「乙健通信」というチラシで載せられるようで、地区の皆さんからも好評となっています。活動拠点でもある「やすらぎ公園」は地区住民が愛着を持って定期的に掃除をされているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、1人暮らしの高齢者を主な対象とし、回覧板の配布時の安否確認を始めとした見守りを行っています。移動困難者には、集会時の送迎や郵便物の投函を代行するなど支援を行っており、地域のつながりを切らさないための支援を行っています。

また、見守り対象者の家族等の緊急連絡先の把握に努め、緊急時にも早期に対応が出来る体制づくりを進めています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では体操や唱歌、輪なげを中心に活動しています。月1回は、ラジオ体操と組み合わせて、やすらぎ公園の花壇管理や美化活動のボランティアに取り組んでいます。

日ごろから参加者の健康状態に気を配っており、地区担当保健師による健康相談の際には世話人が付き添い、必要なアドバイスが受けられるよう、配慮がされています。



～できる範囲でコツコツと～



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 武田 正
 開催拠点 敷地地区集会所
 開催日時 月3～4回 不定期 13:30～15:00
 参加人数 平均14人

活動の概要

敷地地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しています。集会所の活動は不定期となっていますが、地域住民の皆さんが誘いあって毎回15名近い参加者が集まります。総会で次年度の年間計画を作成しており、それに基づき活動されています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、月1回は集会所に集まって、いきいき百歳体操を中心に取り組まれています。その他、月2～3回は地区内の2kmのコースをウォーキングやジョギングをする活動を行っており、身体機能の維持・向上に努めています。

健康推進の活動には力を入れており、回覧板や地区放送を活用した特定検診等の案内を行い、病気の早期発見・早期治療を地域全体で心掛けています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、地区内の単身高齢者世帯等を中心に日ごろから見守りを行っています。介護予防の集まりを欠席された方には訪問により状況把握に努められています。民生委員と密に連携を図っている点も特徴となっており、地区内で何か異変があれば民生委員と同行訪問するなどして早期に介入されたいとのことで、地域全体で見守り合い支えあえる体制づくりを推進されています。



～みんなで元気に集まって介護予防～



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 井森 和

開催拠点 岩田地区集会所

開催日時 月2回 第2・4（月）13：30～16：00

参加人数 平均10人

活動の概要

岩田地区健康福祉委員会は集会所を拠点に月2回活動されています。健康福祉委員会だよりを全戸配布されており、広く健康福祉委員会の活動を地域に発信し、気軽に参加してもらえようような声かけを行っています。季節の節目には、集会所の草引きや花植えなどの地域貢献活動も行っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、ラジオ体操・いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・お楽しみレク・茶話会等が行われています。また、役員による手品の披露や紙芝居の朗読もあり、参加者の皆さんの楽しみとなっています。運動をした後の茶話会では、和気あいあいとした雰囲気です様々な情報交換が行われており、地域の憩いの場となっているようです。

健康推進では、地区担当保健師による学習会や健康相談で地区住民の健康への意識を高められています。

また、月1回発行する岩田地区健康福祉委員会のチラシで、健診の日程の案内や健康に関する基礎知識等が記載されており、毎回楽しみにしている地区住民の方も多くいらっしゃるそうです。支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、日々の介護予防の活動で、住民同士の関係性も向上しており、お互いに見守り合って生活しているそうです。



～楽しく集うことで健康増進に努めよう～



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 前田 利雄
 開催拠点 カツラ山地区集会所
 開催日時 月4(木) 13:30~15:00
 参加人数 平均18人

活動の概要

カツラ山地区健康福祉委員会では、集会所を拠点に月4回活動しています。地区内全ての人と人とのつながりを深めていくことを目的に、幅広い世代の交流を推進されています。月に1回の100円手作りランチの日には、事前の呼びかけにより毎回多くの参加があり、地区住民が会話を楽しみながら食事をされます。活動の幅が広がることで負担も増大しますが、役員の協力や密な情報交換により、ひとりひとりの負担の軽減に努められているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防活動では、いきいき体操やラジオ体操等、身体を動かす運動をベースに、輪なげ・カラオケ・認知症予防レクリエーション等の多様なメニューに取り組まれています。集会所が整備されて以降、拠点ができたことで地域のつながりも育まれているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、子育て世帯も多い地域性に配慮し、毎月第3木曜日の朝は通学路の見守りを健康福祉委員会が担っています。また、夏休みの最終週には生活リズム改善のための早朝ラジオ体操を行っており、子どもたちの健全な育成に努められています。

また、高齢者等の気になる世帯を対象とした日頃の見守りにも力を入れています。最近では、単身高齢者が自ら声をかけてくれるようになっており、支える支えられるの関係ではなく、お互い様の助け合いの気運が高まってきているようです。

