

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



～つながり・コミュニケーション・笑顔を大切に～



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 遠近 智恵子  
 開催拠点 坂本防災コミュニティーセンター  
 開催日時 月4回（火）13：30～15：00  
 ※食事会の日は10：00～  
 参加人数 平均10人

### 活動の概要

坂本地区健康福祉委員会では、活動の「継続性」を強く意識されており、難しいことは取入れず、誰もが自由に参加しやすい雰囲気づくりに努めています。こうした方針もあってか世帯数も少ない地区ですが、毎回約10名の地区の住民の方が集い、アットホームな明るい組織となっています。

今後は、認知症予防に効果的な脳トレや、楽しく身体を動かせるレクリエーション等も取入れていきたいとのことでした。こうした地域の集いの場ができたことにより、住民相互のつながりが生まれ、自然と仲間意識が芽生えているそうです。自分たちが楽しく、健康で、元気に過ごしていくための活動を通して、地域のつながりを構築されています。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

坂本防災コミュニティーセンターを拠点に活動しており、いきいき百歳体操や指から肩を動かす運動、ラジオ体操、タオル体操などの介護予防運動等を行っています。坂本地区で流行しているのが「わなげ」ということで、定期的に景品獲得をかけたわなげ大会（個人戦）を開催し、大変な盛り上がりを見せているそうです。



～人と人の絆を大切に、細く長い活動を～



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 鎌田 幸男

開催拠点 本村集会所他

開催日時 集会所：月1回（月末の月曜）14：00～

区内ラジオ体操：月4回（日）8：00～

参加人数 平均20人

### 活動の概要

山路地区健康福祉委員会では、地区の形状が細長く、集落が点在していることもあり、気軽に集まりにくい環境に配慮し、本村・奥山路・下木戸といった区内の3カ所で定期的に朝のラジオ体操を行っています。活動拠点は違いますが、活動の日時には統一性を持たせ組織運営を行っています。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

区内3カ所の朝のラジオ体操のほか、本村集会所を拠点とした介護予防の活動にも取り組まれており、いきいき百歳体操やウォーキング等、しっかりと身体を動かすことを意識しているそうです。また、スポーツ推進員やあったかふれあいセンターの指導により楽しく効果的な介護予防運動を行っています。

### 支えあいの地域づくり事業の特徴

支え合いの活動の一環として、八束小中学校の登下校時の見守り活動が大きな特徴となっています。「女性陣は朝、何かと忙しいから…」ということで、地域の男性が率先して見守りを行っています。通学中の児童たちと元気に挨拶を交わし、地域で子どもたちを育まれています。また、地区の高齢者世帯に対しては、お菓子を持って訪問し声かけを行うなど、自分たちにできる最大限の支え合い活動に取り組まれています。



～皆で集まってコミュニケーションをとる～



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 宮崎 咏幸  
 開催拠点 実崎集会所  
 開催日時 月4回（水）10：00～11：00  
 参加人数 平均13人

### 活動の概要

実崎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。その他、定期的に昼食交流会を実施するなどして会食の機会を楽しんでいるそうです。こうした集いの場の充実を通じて、目指す地域の姿も高まっており、住民が互いに助け合える関係性の構築に向けて、日々活動を行っています。

定期的に保健師による学習会や、健康相談も行われており、地区住民の健康への意識も高まっています。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

月4回実施する介護予防活動では、地区住民が誘い合って集会所に集います。日ごろは、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等に取り入れており身体や口、脳を鍛えます。最後には必ず、唱歌「ボケます小唄、ボケない小唄、ぱぴ♪」を順に歌い、約1時間で終了です。体操中にも様々な会話が飛び交い、地域の貴重な情報交換の場としても機能しているようです。



～和気あいあいと健康づくり～



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 中野 慶子

開催拠点 深木防災コミュニティーセンター

開催日時 月2回 第2・4（水）10：00～12：00

参加人数 平均 10人

### 活動の概要

深木地区健康福祉委員会は高台に建てられた防災コミュニティーセンターを拠点に活動しています。メンバーの中には、普段、会話をすることが少ない高齢者もあり、月2回の活動日を心待ちにしている方も少なくありません。自宅から休憩を挟みながら30分程かけて歩いて参加する方もおり、地域になくてはならない憩いの場として機能しています。

身体や頭を動かした後の茶話会では、「最近こんな電話がかかってきている人がいるから注意しよう。」と言った防犯の啓発や、暮らしに役立つ様々な情報が共有されており、地域の身近な情報交換の場となっています。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

月2回の介護予防の活動では、ラジオ体操やいきいき百歳体操で1時間程身体を動かします。その他、季節の飾り物や新聞バックづくりといった創作活動や、スポーツ推進員や地区担当保健師を定期的に招き、体操やレクリエーション、学習会を取入れています。



～みんな仲良く笑って健康づくり～



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 刈谷 八重  
 開催拠点 間崎多目的集会施設  
 開催日時 月3回（不定期）13：30～15：00  
 （食事会：11：00～14：30）  
 参加人数 平均13人

### 活動の概要

間崎地区健康福祉委員会は、間崎多目的集会施設を拠点に活動しています。月4回の活動のうち、2回は食事会を開催し、地域で会食の機会を設け、孤食防止に取り組まれています。季節ごとの多様なイベントも充実しており、地区住民にとって憩いの場として機能しています。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

間崎地区健康福祉委員会では、地区内の看護師の方の協力もあり、安心して活動できることが何よりの強みとなっています。

月4回の介護予防の活動では、参加者全員が血圧測定を行なって活動が始まります。普段の活動としては、いきいき百歳体操やわなげ、認知症予防を目的としたレクリエーションをはじめ、定期的に健康チェックや生活改善指導を行っています。

### 支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、声かけや訪問活動を基盤として、買い物や介護予防事業への送迎といった生活支援にも対応しています。食事会で作った料理の配食も兼ねて訪問し、日々の様子を伺うなど、普段の集まりに参加できない方へのサポートも積極的に行っています。



～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 植木 潤吉  
 開催拠点 津蔵渚集会所  
 開催日時 月4回（木）9：00～14：00  
 参加人数 平均10人

### 活動の概要

津蔵渚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。毎回、昼食会を行っており、各家庭からお米や野菜を持ち寄って調理されています。馴染みのメンバーで食事を囲み、会食の機会を楽しんでいます。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

津蔵渚地区健康福祉委員会の介護予防の活動は1日をかけてゆっくり過ごすかたちで行われるのが特徴で、地域のサロンのような機能も併せもっています。普段の活動では、いきいき百歳体操を主に行い、しっかりと体操の効果が得られるよう真剣に取り組めます。

1日を通して、メンバーの皆さんの積極的に会話をを楽しむ様子は極めて自然体で、この集いの場が津蔵渚地区の皆さんの生活に欠かすことのできない交流拠点となっているようです。

### 支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動の中では、声かけや訪問による見守り活動や充実した生活支援が特徴となっています。ゴミ出しや、買い物支援、通院時の送迎、自宅周辺の草刈り等、日ごろの地域のお付き合いの延長にある自然な助け合いが行われています。



～皆なかよく、和気あいあいとした活動を～



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 谷田 登貴男  
 開催拠点 初崎集会所  
 開催日時 月4回（金）10：00～11：30  
 参加人数 平均9人

### 活動の概要

初崎地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しており、気軽に集える和気あいあいとした雰囲気づくりを意識しています。定期的に食事会を開催する等して地域で会食の機会も楽しんでいます。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

月4回の介護予防の活動では、いきいき百歳体操、わなげ、おじゃみや楽しいレクリエーションを行っています。体操で使用する重り入りの袋も手作りし、効果的な介護予防運動を行っています。

定期的に講師を招き、健康相談や体操指導を受けられ、日々の活動の質を高めていく努力されています。少しでも健康で元気に過ごすための活動を健康福祉委員会が中心となり推進しています。

### 支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動の中では、隣近所の声かけや見守り訪問の活動を中心に行っています。高齢化により生活支援ニーズも高まっており、移動手段のない地区住民を対象とした買い物同行支援や通院支援などの住民による柔軟な助け合い活動が展開されています。



～閉じこもりを予防する～



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 船口 石夫  
 開催拠点 名鹿集会所  
 開催日時 月3～4回不定期 13:30～15:00  
 参加人数 平均15人

### 活動の概要

名鹿地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しており、世話人5名による幅広い活動が行われています。名鹿地区は地区が広範で集落が点在していることから集まりには、送迎が必須であり、世話人の方が当番制で地域の高齢者の送迎にあたっているそうです。

### 介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操やおじゃみ、簡単なゲーム等を行います。個人差がプレッシャーにならないよう、勝ち負けを作らないように配慮されており、参加者の皆が笑顔で過ごしてもらえるようにしているそうです。

その他、有志が集まり、地区住民を講師にヨガ教室を開催しており、毎回8名ほどが参加しています。

地区の住民の方々も積極的に健康福祉委員会の活動に関与してくれており、住民の特技や経験といった長所を活かした事業展開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、隣近所の付き合いから生まれる見守りに加え、電話や個別訪問活動が行われています。

また、農作物出荷のついでに合わせて行う、通院や買い物の同行支援は、高齢者の生活を支える大きな力となっています。庭木の剪定や包丁研ぎは男性が協力してくれており、地域の支え合いの意識の高さが感じられます。

