

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



～現状維持を目標に楽しい時間を～



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 有友 英輔

開催拠点 上分集会所

開催日時 月3回（水曜日が多い）9：00～15：00

参加人数 平均12人

活動の概要

上分地区健康福祉委員会は集会所を拠点に活動しています。新しいメンバーが入らず高齢化しているという課題があるとのことですが、気心の知れた地域の方が集まり、アットホームな雰囲気の中で活動を継続しています。地域の方々が少しでも多く集まれる日程で活動を行っているそうです。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、立った姿勢で体操することが難しい方もいるため、座った姿勢でできる運動や脳トレ、レクリエーションを取入れています。地理的、身体的な理由により集会所まで来ることができない方には送迎の対応も行っており、地域との関係性を切らさない手厚い仕組みがあるようです。この他、季節ごとに多様なイベントも行い、地域の高齢者の生きがいづくりを推進されています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、各戸訪問、散歩時の見守り、家の明かりや洗濯物で気になる世帯の安否確認をされているそうです。毎朝、地区を1周ウォーキングする住民の協力もあり地域全体の見守りを行い、何か異変があれば連絡が入る仕組みとなっています。その他、介護予防の集会時の送迎等を支えあいの活動に位置付けているそうです。



～介護予防の集まりを通して支え合える関係づくり



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 景平 聖一

開催拠点 喫茶「出会い」 坂折集会所

開催日時 月2回 第2・4(土) 10:00~14:00

参加人数 平均15人

活動の概要

下分地区健康福祉委員会は喫茶「出会い」や坂折集会所を拠点に活動しています。集会所は水道・冷暖房が使えない状況であるため、下分地区健康福祉委員会のメンバーの方が喫茶店を開放して下さっているそうです。地元住民の方の協力もあり、快適で笑顔あふれる交流拠点となっています。

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、実費で昼食を囲みます。こうした活動の効果によるものか、メンバーの関係も良好で、自然と支え合える関係性も築けているとのこと。普段は、いきいき百歳体操を中心に取り組んでおり、参加者の身体機能の維持・向上に努めているそうです。その他、地区担当保健師を招き、健康相談や学習会を開催するなどして健康への意識も高めています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、ウォーキングや外出時の見守りや声かけを行っており、13名もの見守り協力員による見守り活動を行っているそうです。ここ最近、地区内に高齢者独居世帯や日中独居世帯も増えていることもあり、日々の見守りは力を入れているとのこと。地域課題を共有し、地域の力を発揮した効率的で効果的な支えあいの活動が展開されています。



～みんな仲良く健康づくり～



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 谷岡 文夫
 開催拠点 明倫館
 開催日時 月4回（火）9：30～14：00
 参加人数 平均8人

活動の概要

内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。月4回の活動では、住民の方が声をかけ合い参加します。中には、車で乗り合わせて参加する方もいるそうです。また、参加者に楽しんでもらえるよう、地元のミュージシャンを招き賑やかな交流会も取入れています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、役員の方が中心となり、日常生活の中で意識的に見守りを行っています。各戸訪問により関係性を構築しており、高齢者単身世帯の方には、何か困ったことがあれば連絡してもらえるよう電話番号を伝えているとのことでした。気軽に助け合える繋がりづくりに努めています。

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・かみかみ百歳体操、ラジオ体操（第1・第2）、カラオケ、わなげ、間違い探し、作業療法士の方に教えてもらった漢字の問題等、多様な活動を行っています。参加者の多くは女性となっており、男性の参加者を確保すべく麻雀や囲碁、将棋を取入れていきたいそうです。その他、健康に役立つ情報を紙面にまとめて回覧で周知をする等、介護予防の活動に加え、健康へも意識を高めています。



～地域住民の交流で閉じこもり予防～



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 川村 博
 開催拠点 伊才原公民館
 開催日時 月2回 第2・4（金）10：00～15：00
 参加人数 平均14人

活動の概要

伊才原地区健康福祉委員会は、伊才原公民館を拠点に活動しています。ミニ運動会や七夕まつりといった様々な地域交流イベントを開催しており、イベント時には、伊才原で育った若者やその子どもたちが集まり、大変な賑わいを見せます。地域で会食の機会も取入れており、地域の交流拠点として住民の生活に定着しています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操やわなげ、脳トレ等に取り組んでいます。男性の参加者が多いのも伊才原地区の特徴であり、グラウンドゴルフを楽しまれる男性が多いそうです。また、グラウンドゴルフを通じて地区間交流も行っており、公民館の恵まれた環境を活かして活動しています。健康推進の取り組みでは、介護予防の集まりの中や回覧板を活用して各種健診の案内を行い、健康への意識を高めています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、8班ごとに見守りを行っています。日々の見守りは伊才原地区のご近所づきあいの延長で、気軽に家を行き来し訪問により見守りが多いようです。また、ついでのごみ出しや買い物支援等も日ごろから行われており、自然体な助け合いの活動が住民の生活を支えています。

