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

○○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

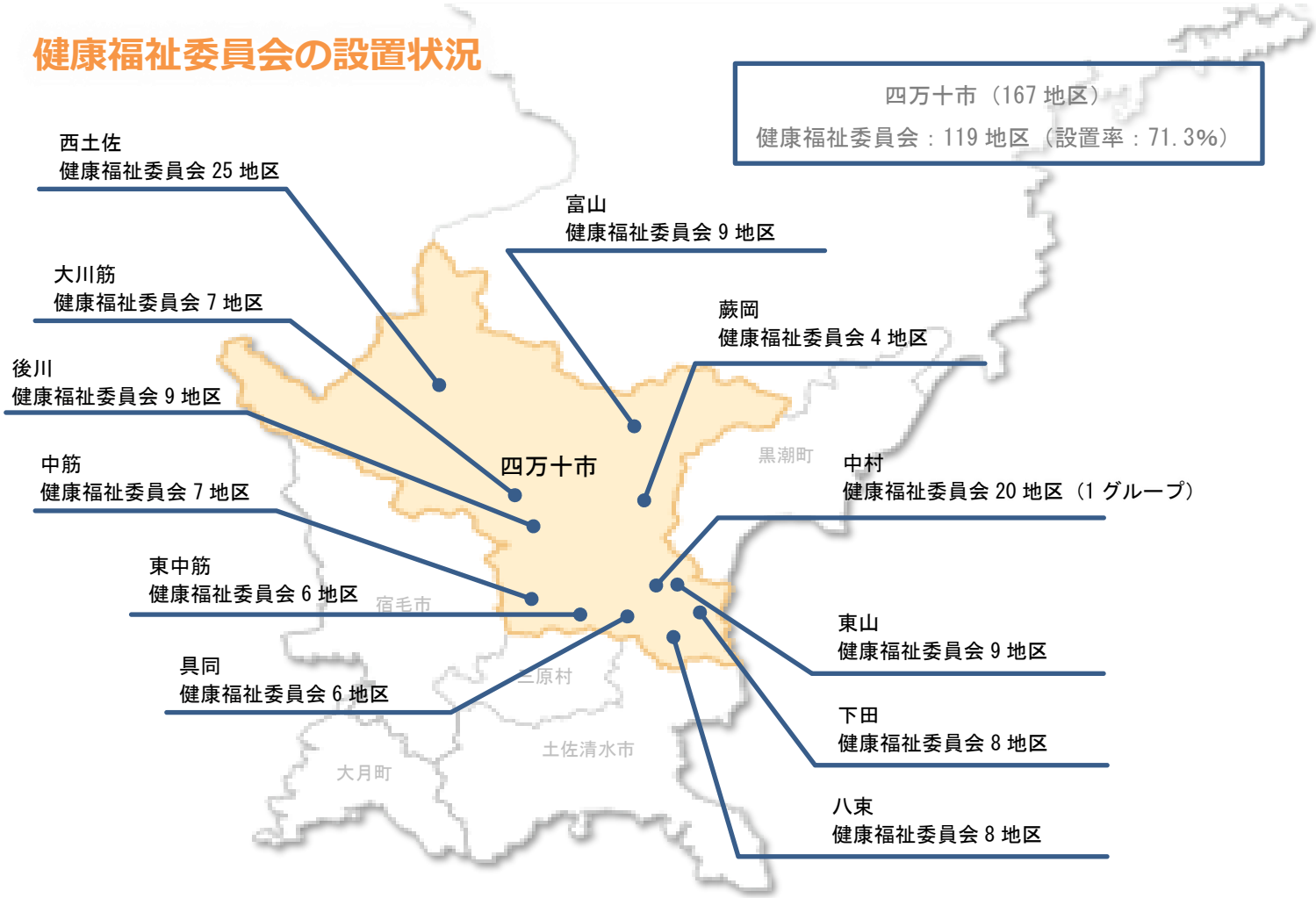
6～10 世 帯　⇒ 年額 30,000 円

11 世 帯 以 上　⇒ 年額 36,000 円

健康福祉委員会の設置状況

四万十市（167 地区）

健康福祉委員会：119 地区（設置率：71.3%）



72 有岡地区健康福祉委員会

～健康と親睦を深めて、楽しく明るい有岡地域づくり～

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　佐田　吉久子
開催拠点　有岡老人憩の家
開催日時　月 4（月）10：00～14：00
参加人数　平均 17 人

活動の概要

有岡地区健康福祉委員会は有岡老人憩の家を拠点に月 4 回活動しており、毎回自己負担でお弁当を注文し、昼食を皆で囲むのが特徴となっています。「ここに来れば誰かに会える」という地域の憩いの場として定着しています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、最年長者の 96 歳の方をはじめ 19 名が登録しています。毎回、約 4 時間かけて活動するのが特徴となっており、終始和やかな雰囲気で、時間に余裕をもって介護予防に取り組まれています。活動内容としては、いきいき百歳体操を基本に、輪なげ・唱歌・指運動・筋力アップ体操・折り紙・脳トレプリント等の多様なメニューを組合せて行っているそうです。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学習会や健康相談、体力測定等を実施されています。

支え合いの地域づくり事業は行っていませんが、地域の集まりの中で支え合える関係性は築くことができており、活動拠点である老人憩の家までの送迎支援などが自然と行われているのが特徴となっています。

73 横瀬地区健康福祉委員会

～みんな仲良く～

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　高橋　秀喜
開催拠点　横瀬地区集会所
開催日時　月 4（水）13：30～15：00
参加人数　平均 20 人

活動の概要

横瀬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。介護予防や健康推進、支えあいの活動以外にも、地区の防災や防犯の活動や地区の花壇の管理、神社の清掃といった美化活動等に関わっており、地域の幅広い分野で活躍されています。

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・かみかみ百歳体操・輪なげが主な活動となっています。28 名の登録者のうち多い時には 25 名もの参加があるとのことで、地区が一体となって介護予防を推進されています。

また、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学習会や健康相談、スポーツ推進委員による体操指導など、関係機関の協力を上手く取り入れた多様な活動が展開されています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、隣近所の住民同士が相互に見守り・声かけをするよう心掛けており、困りごとを抱える方に対しては、買い物・掃除・ゴミ出しなどの生活支援を実施されているそうです。その他、シルバーカーを頼りに生活されている方に対しては、雨天時の送迎支援を行う等、個人個人の状況に応じた柔軟な支援が地区住民の生活を支えています。

74 九樹地区健康福祉委員会

～集まりの中で互いに親しみをもち、決まった日に決まった所へ外出する生活習慣を～

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　松岡　英子
開催拠点　九樹地区集会所
開催日時　月 4（火）10：00～11：45
参加人数　平均 10 人

活動の概要

九樹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。メンバーの中には移動手段のない高齢者も多いことから、移動スーパーが九樹地区に入ってくる火曜日に活動日を変更し、地域の高齢者の買い物ニーズにも対応した活動が展開されており、既存の社会資源を有効に活用し、介護予防の集いの機能を高められています。

農繁期や天候により、参加者が減少することもあるようですが、地区住民にとって、貴重な交流拠点となっており、活動の維持・充実を図っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操・輪なげが主な活動内容となっているそうです。その他、カラオケや創作活動といったメニューも取入れ、活動に変化を持たせているそうです。

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る健康相談や学習会、体力測定を実施しており、地域の健康の意識を高められています。

75 上ノ土居地区健康福祉委員会

～集いの中で会話を楽しむ！～

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　金井　英治
開催拠点　上ノ土居地区集会所
開催日時　月１（不定期）10：00～12：00
参加人数　平均 12 人

活動の概要

上ノ土居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。活動は不定期となっており、講師の都合・参加者の予定を踏まえて、翌月の活動日を決められているそうです。年に 1～2 回は、しば餅づくりや、防災食の試食会などの交流会を企画することもあるそうです。

支え合いの地域づくり事業は未実施となっていますが、女性に大変な仕事は男性が積極的に支援する、雨で帰れなくなった参加者を車で送るなどの“出来る人が支える”を基本に、「手助けしてほしい」と発進できる関係性が構築されています。

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を中心とした介護予防に取り組まれています。上ノ土居地区では、輪なげが流行しており、普段の活動に加え、毎週木曜日の 9 時から有志による輪なげの練習を行われているそうです。健康推進の活動としては、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る学習会や健康相談に加え、介護予防の活動前には、血圧を測定し、健康手帳に記録していくことで、健康状態の把握・健康意識の向上に努められています。

76 磯ノ川地区健康福祉委員会

～元気で会える身体づくり・地域全体の見守り推進～

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　佐竹　哲雄
開催拠点　磯ノ川地区集会所
開催日時　月４（火）13：30～15：00
　　食事会の日 10：00～
参加人数　平均 15 人

活動の概要

磯ノ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。普段の活動では地区の女性たちが中心的な役割を担っていますが、イベント時等には男性たちにも声をかけて協力もあります。またＩＰ放送を有効に活用した情報周知の方法により地域が一体となった組織運営が行われています。

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・輪なげ・じゃんけんペタンク・おじゃみ等の多様な活動を行っています。また、料理上手な女性が多く、料理教室も定期的に開催しており、調理の際にも誰もが役割を持って料理を作り、皆で会食を楽しまれています。こうした活動の他にも、講師を招いて行う歌体操や磯ノ川ミニ運動会の企画等、参加者が笑顔で楽しめる様々な工夫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、日頃の見守り・個別訪問による見守り活動に加えて、移動手段のない方への送迎支援、掃除・買い物などの生活支援を実施しています。介護予防の集まりの中で、メンバーの悩みや体調の変化の見落としが無いよう、気を付けているそうです。さらに、今年度は、地域のゴミ出しの課題に対応した、使えなくなった小型家電の収集活動を実施し、地区住民から多くの感謝の声が聞かれていました。

77 生ノ川地区健康福祉委員会

～明るく元気に前向きに！健康づくりと介護予防～

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　菊地　清人
開催拠点　生ノ川集会所
開催日時　月 2（不定期＋第 4（木））
　　13：30～15：00
参加人数　平均 13 人

活動の概要

生ノ川地区健康福祉委員会は集会所を拠点に月 2 回活動しています。介護予防の活動の登録者 15 名のうち半数近くが男性という珍しい組織となっています。活動日が不定期となっているため、毎回の活動を忘れないように、開催前には皆で声をかけ合い、誘い合って参加することが習慣化されています。世帯数も少ないという地区の特性もあり、健康福祉委員会ができたことで、地域の情報を共有する場としても機能しているそうです。

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、活動日を固定している第 4 木曜日は、講師を招いて健康相談・学習会・体操指導等を行っています。不定期の活動では、ラジオ体操・脳トレ・輪なげ等を行っており、自宅で一人では体操する気分にはならないけど、地域の皆と一緒なら楽しく運動できるといった声が聞かれています。

支え合いの地域づくり事業は未実施となっていますが、介護予防の集いの場が出来たことで、これまで以上に地域住民の関係性が向上してきており、お互い様の支え合いの意識が育まれているそうです。