

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



～皆が仲良く集い介護予防！～



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 岡村 泰子

開催拠点 久保川地区集会所

開催日時 奇数月：月1回（日）9：00～12：00

偶数月：月2回（日）9：00～12：00

参加人数 平均10人

活動の概要

久保川地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しており、偶数月には月2回・奇数月には月1回活動しています。地区のちょうど中間あたりに位置する集会所の窓には、大きく活動日が貼りだされており、広く住民に周知されています。医療・福祉の専門職の方々に構成されているボランティア団体「えっころネット」の側面的な支援もあり、健康福祉委員会の活動が地域に定着してきており、平均10人くらいの方が参加されるようになってきました。

「えっころネット」の介入により活動を始めた久保川地区健康福祉委員会ですが、今では、偶数月の活動のうちの1回は、住民の皆さんが主体的に活動されているようで、地域で健康づくりに取り組む気運が高まっています。

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、いきいき百歳体操を基本に介護予防に取り組まれています。その他、簡単な体操や脳トレ、レクリエーションといった多様な活動を行っています。また、活動に合わせて、昼食会を行うことも多いようで、和気あいあいと会食を楽しんでいます。



～地域住民の関係性の維持に向けて～



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 山崎 悟
 開催拠点 鵜ノ江地区集会所
 開催日時 月4回(土) 10:00～11:00
 食事会 11:00～
 参加人数 平均13人

活動の概要

鵜ノ江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。参加者同士が電話連絡等で誘い合って参加しており、毎回13名の方が参加する活動となっています。1人暮らしの方にも、賑やかな食事を楽しんでほしいとの思いから、茶話会や食事会を積極的に取り入れており、地域の貴重な交流拠点として定着しています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防活動では、長時間の体操が難しい方にも取り組んでもらえるようにとの配慮からラジオ体操(第1・第2)に取り組んでいます。第1の体操の動きと比較して、第2の動作は複雑な部分もありますが、役員が説明をしながら皆で覚えたそうです。今では、音楽に合わせて自然と身体が動くまでになっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、個別訪問による声かけや隣近所の方による見守りが行われています。施設等に入所された方に対しても、地域との関係性を切らさぬよう、敬老の日にはプレゼントを持参し面会するなどの対応も行っているそうです。また、必要な方に庭掃除や草引き作業の支援を実施することで、高齢になっても住み続けられる地域づくりを推進しています。



～楽しく集って介護予防～



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 岡村 実
 開催拠点 奥の細道(喫茶店)
 開催日時 月4回(月) 9:30~10:30
 参加人数 平均7人

活動の概要

田出ノ川地区健康福祉委員会は、地域資源である喫茶店を拠点に月4回活動しています。日ごろから地域住民に馴染み深い場所ということもあり、男性の方も積極的に介護予防に取り組んでいることが特徴となっています。また、身体機能や自宅の立地環境により活動拠点までの移動が難しい方に対しては、参加者同士が声をかけあって送迎の対応も行われており、地域で気軽に集うための自然体で柔軟な支援が展開されています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、無理のない活動を心掛けているようで、ラジオ体操やマッチ棒クイズといった脳トレをベースに、筋力アップ体操や柔軟体操、レクリエーション等の多様な活動に取り組まれています。最近では、輪なげを楽しみに参加される住民の方もいるようで、活動の幅も広がっているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、見守り活動に重点的に取り組んでおり、週に数回の移動販売の巡回時に、いつも利用している方の姿が見えない場合には、個別訪問や電話連絡により安否確認を行っています。田出ノ川地区は、単身高齢者世帯も多く、気軽に「助けて」を発信できる関係づくりに努められています。



～地域の人が集い、ワイワイ笑って過ごすことで、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 田邊 博
 開催拠点 高瀬地区集会所
 開催日時 月4回（不定期）10：00～11：30
 参加人数 平均8人

活動の概要

高瀬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。世帯数が少ない地区ということもあり参加者の確保に苦労されているようですが、男性も活動に協力的であり、平均8名の方が集まり、和気あいあいと交流が行われています。集会所周辺の清掃や食事会などの地域交流を大切にした地域が一体となった活動が特徴となっています。

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、ラジオ体操や輪なげ、レクリエーション、ウォーキング等に取り組んでいますが、今年度は講師を招き、体操の運動効果を十分に引き出すための方法を学び、いきいき百歳体操の実践をされたそうです。その他、地区担当保健師やあったかふれあいセンターに依頼し、健康づくりに関する学習会や健康相談、血圧測定、体力測定を行っています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、1人暮らし高齢者の方を中心に、広報配布時の声かけや個別訪問による状況把握に取り組まれています。こうした活動の中で把握したニーズに応じて、買い物支援や生活支援に対応されており、地域が主体となって困り事の解決を図っています。



～楽しめる運動と会話で、心身の健康維持～



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 倉本 正俊
 開催拠点 手洗川地区集会所
 開催日時 月4回 主に（水）13:30～
 参加人数 平均 14人

活動の概要

手洗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。前年度に作成された年間計画のもとに活動が行われており、役員の負担軽減のために、世話役の輪番制の導入など、住民が協力し合って活動の維持を図っています。ご近所付き合いで育まれた関係性を象徴する温かな笑い声に包まれる地域の憩いの場となっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支え合い活動では、広報の配布時に行っている安否確認を基本的な活動としたうえで、気になる方に対しては日々の声かけが行われています。また、介護予防の活動の参加者の多くは80歳代・90歳代となっており、活動の中でも心身の健康状態の変化には気を配っているそうです。

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・筋力アップ体操・リズム体操・輪なげ・脳トレ・ボールレク等、参加者の方々を飽きさせないよう多様な活動に取り組んでいるそうです。また、健康推進分野では、保健師やあったかふれあいセンター、栄養士、歯科衛生士をはじめとする様々な専門職や団体を講師に招くことで、学習会の内容に幅を持たせ、専門的な啓発が行われています。



～リラックスした楽しい時間を過ごし、健康を推進していく～



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 伊与田 之夫

開催拠点 川登生活改善センター
公民館大川筋分館
旧川登小グラウンド

開催日時 月4回 主に(金)13:30～15:30

参加人数 平均12人

活動の概要

川登地区健康福祉委員会では、内容や参加人数に合わせて3か所の拠点を使い分けて活動しています。地域交流活動にも積極的に取り組んでおり、住民同士の食事会・地元の学生たちとの交流会・交通安全教室・郷土史の学習・民話学習等、幅広い分野、世代との地域交流を行っています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、輪投げ・じゃんけんゲーム・グラウンドゴルフ・踊り等の多様な活動を行っています。三味線伴奏に合わせた歌唱・なぞなぞの出題等、参加者の方の得意分野を活かしたレクリエーションを取り入れており、参加者の皆さんが楽しませてもらえることも特徴の一つとなっています。その他、地区担当保健師やスポーツ推進員、えっころネット等の補完的な関わりにより、充実した活動に繋がっています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、民生委員との連携を図りながら、高齢者単身世帯の方を中心に、日々の見守りに取り組まれています。健康福祉委員会の活動の案内文書の配布時の見守り訪問、時には個別訪問により声かけを行って会話を楽しむ等の自然体な見守り活動も展開されています。また、川登出身の施設入所者の方にプレゼントを贈るの活動は大変喜ばれているそうです。



～みんなのつながりを大切に～



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 中平 康哲
 開催拠点 三里地区集会所
 開催日時 月4回(火) 9:30~12:00
 参加人数 平均9人

活動の概要

三里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。新たに3名の方を構成員として迎えられており平均9名の参加者で活動されています。特徴として、栄養士や調理師を中心に月1回、料理教室が行われており、旬のものや健康に配慮した食事会が企画されています。参加者は健康への気づかいや意識の高い住民が多く、互いの体調に配慮しながらアットホームな雰囲気で行われています。

支えあいの地域づくり事業は行っていませんが、活動日に欠席された方に電話で状況を確認する、介護予防の活動時に情報を共有する等、ご近所付き合いの中で育まれた、自然体な支えあいの活動が行われています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操と輪なげ等が活動の中心となっています。また、地区担当保健師の介入時には、健康に関する学習会や健康相談や、脳トレ等のレクリエーションを楽しんでいます。介護予防の集いの場の充実を通して、住民同士のつながりづくりに取り組まれています。



～「皆で楽しく！」「協力する！」



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 白石 一幸

開催拠点 三ツ又集会所、三ツ又グラウンド

開催日時 月2回 第2・第3(土) 10:00～
夜の体操 月1回 第2(土)19:00～(夏場は19:30)

参加人数 平均10人

活動の概要

三ツ又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。最大の特徴は、毎月、第3(土)に開催する「三ツ又カフェ」で、安価でボリュームのある朝食を求めて地域内外から多くの人が集まります。また、地域の皆で役割分担し、皆で健康福祉委員会の組織運営を行っているとのことでした。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防・健康推進事業では、ラジオ体操、ボディータークや認知症予防のためのレクリエーションを中心に行っています。日中は、地区の働き者の男性が仕事で参加できないため、「夜の体操」を取入れています。できるだけ多くの方に参加してもらいたいという思いから送迎の対応も行っているとのことでした。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、買い物やゴミ出しなどの生活支援も積極的に行っています。また、山間地域に位置する三ツ又地区では、日頃の見守りに加え、大雨や台風の後には高齢者宅を訪問して安否確認をしているそうです。

日頃から交流が盛んで、地域住民の困りごとを地域内の得意な人をお願いし「お互い様」の精神で解決する昔ながらのお付き合いが住民の生活を支えているようです。



～みんなが元気・認知症予防～



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 谷 勲
 開催拠点 常六集会所
 開催日時 月2回（不定期）13：30～15：30
 参加人数 平均10人

活動の概要

常六地区健康福祉委員会では、集会所を拠点に月2回活動しています。活動日時は不定期ですが、できるだけ多くの住民の皆さんが集まれる日程で開催されているそうです。また、大用小学校の生徒との世代間交流は地域の皆さんにとって生きがいとなり元気をもらう貴重なイベントとなっているようです。

また、健康福祉委員会が地域の花壇整備を担当するなど、介護予防活動に重ねて、地域貢献活動も積極的に行われています。

介護予防・健康推進事業の特徴

月2回実施する介護予防の取り組みでは、96歳になる方も元気に参加しているそうで、いきいき百歳体操やわなげ等に取り組んでいます。また、地区担当保健師を招き、健康相談を実施する等、健康で元気に過ごしていくための活動が展開されています。

支えあいの地域づくり事業は未実施となっていますが、常六地区の強みである地縁関係を活かし、常日頃から地域の高齢者世帯を中心とした声かけや見守り、情報交換をされているようで、住民同士の自然体な助け合いがあるようです。



～毎回、運動を取り入れた活動で介護予防を～



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 太田 勝幸
 開催拠点 大屋敷集会所
 開催日時 不定期(水曜が多い)13:30～15:00
 参加人数 平均10人

活動の概要

大屋敷地区健康福祉委員会は、集会所を拠点に活動しています。活動日は水曜日が多いようですが、できるだけ多くの住民の皆さんが集まれるよう、皆さんの予定を踏まえ活動日を決めているそうです。地区放送や健康福祉委員会便り『ラフォーレ』で活動日を周知しています。大屋敷地区では、身体機能の低下した方や難聴の方にも疎外感を与えないよう「できることをしたらえい」という想いでメンバーの方々が暖かく迎えられており、気軽に集える地域の憩いの場となっています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、高齢者の負担を考慮し、いきいき百歳体操（30分の簡易版）を取っています。その他にも、テレビ体操やわなげ、間違い探し等の心身機能を高める活動をバランス良く組み合わせて行っているそうです。運動後には水分補給も兼ねた茶話会を行っており、地域の情報交換を行っています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動は、散歩のついでに家の明かりや郵便物が溜まっていないか等、担当者を決めて、さりげない見守りを行っています。また、ゴミ出し、公共料金の支払い代行、買い物支援、家屋の簡易修繕といった住民のニーズに応じた柔軟な生活支援の仕組みがあります。自分たちにできることなら協力しようという、お互い様の助け合い活動が地域を支えています。



～皆に集ってもらい、喜びの時間となるように～



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 遠山 道男
 開催拠点 ふれあいの里
 開催日時 月1回(日) 10:00~14:00
 参加人数 平均 15人

活動の概要

片魚地区健康福祉委員会は、ふれあいの里を拠点に活動しています。日々の活動の中では、地元の看護師の協力により血圧測定や健康相談を実施しており、地域の人材を活用した質の高い活動を行っています。また、できるだけ多くの方に参加してもらえようと送迎の対応も行っています。活動の目玉となっている昼食会を楽しみにしてくれている住民もの方も多く、地域の貴重な憩いの場となっているようです。

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・かみかみ・しゃきしゃき百歳体操やわなげの中からいくつか組み合わせて行っています。無理はせず、一緒に過ごす時間を大切にしていることが特徴となっています。

参加者の多くは現役で畑仕事をしていることもあり、活動の中で身体を動かす機会を楽しんでいるようです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、介護予防での集まりの中で地域の情報交換を行うよう努めており、その他にも、家の明かりや洗濯物、電話での安否確認といった見守り活動を行っています。また、介護予防の集まりへの送迎も支えあいの活動に位置付けて行っているそうです。



～集うことが一番～



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 森本 茂男
 開催拠点 住次郎集会所 住次郎グラウンド
 開催日時 月4回（土）13：00～
 上記に加え月1回（不定期）
 参加人数 平均15人

活動の概要

住次郎地区健康福祉委員会は、住次郎地区集会所や住次郎のグラウンドを拠点に活動しています。健康福祉委員会の活動のほか、花壇の手入れ等の美化活動、定期的な昼食交流会の企画等により地区内の交流の機会を確保されています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、昔ながらの地縁関係を活かした活動が特徴となっており、日ごろから支え合うための情報交換が行われています。こうした情報をもとに健康福祉委員会のメンバーの皆で気にかけて、日々の見守りに取り組まれています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動は月5回行っており、屋外ではグラウンドゴルフ、屋内では、わなげ、いきいき百歳体操、ゆらゆら体操等に取り組まれています。「集うことが一番」という活動コンセプトのもと、広く住民に活動の周知を図り、集いの場に来られなくなっても、お誘いの声掛けは継続することで、地区住民の関係を維持してけるよう努められているそうです。



～楽しく集って支え合いの地域づくり～



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 佐竹 千鶴
 開催拠点 富山集会所
 開催日時 月4回（不定期）10：00～14：00
 参加人数 平均22人

活動の概要

大用地区健康福祉委員会は、富山地区集会所を拠点に活動しており、季節の行事や大用小中学校との交流イベント等、多彩な活動が特徴となっています。地域で会食の機会も多く設定されており、毎回、住民の方は心待ちにされています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動は月4回実施しており、各種体操や脳トレ、レクリエーション、わなげ、ウォーキング等を行っています。時には、映画鑑賞や陶芸も取入れるなど多様な活動が住民の参加意欲の維持に繋がっているようです。また、保健師やあったかふれあいセンターを招いて健康に関する学習会や健康相談を実施するなどして健康への意識を高めているそうです。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、支え合いマップを基に地域の気になる世帯を見える化し、班を単位とし、住民が相互に連携を図りながら効率的に日々の見守り活動を行っています。こうした活動の中で使用する「見守り確認票」も独自に作成し、日々の活動で活用されています。さりげない見守りに加えて、ゴミ出しや庭木の剪定等の日々の困りごとに対して健康福祉委員会でできる支援を行っています。



～おしゃべりしながら集ってごはん～



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 益岡 佐恵子
 開催拠点 小西ノ川集会所
 開催日時 月1回（不定期）10：00～14：00
 参加人数 平均4人

活動の概要

小西ノ川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。活動は不定期ということもあり、参加者の皆さんで話し合って日程を調整されているそうです。施設入所等を理由に徐々に参加者も減り、最近では4名程しか参加者を確保できていない状況となっていますが、自分たちの健康のため、地域との関係性の維持のために活動されています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの地域づくり事業では、散歩や農作業中といった日常的な見守りを行っているようで、気の知れた地域住民同士が相互に支えあって生活されています。また、高齢者のみならず、地域の子どもに対しても通学時等に積極的に声かけを行っており、地域で子どもたちを育まれています。

介護予防・健康推進事業の特徴

集会所に集まって最初に取りかかることは集会所の掃除です。メンバーの皆さんが1時間前に集まって掃除をして集会所を綺麗に保っているそうです。掃除を終えると、いきいき百歳体操・ラジオ体操・わなげ・おじゃみ等を和気あいあいとした雰囲気を楽しまれています。また、毎回のよう集会所でお弁当等を手配して会食を楽しまれており、地域の皆さんの貴重な憩いの場となっているようです。



～交流と親睦 外へ出るためのきっかけを～



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 今城 留美
 開催拠点 藤の里（旧保育所）
 開催日時 月4回（月）10：00～14：30
 参加人数 平均10人

活動の概要

竹屋敷地区と下古尾地区は世帯数も少なく関係性も強固な地区ということもあり合同で活動しています。藤の里（旧保育所内）には地域の方が管理する立派な菜園があり、そこで採れる季節の野菜を使って食事会も行っており、地域の高齢者の憩いの場となっています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操やラジオ体操、創作活動や菜園のお世話等、1日を通して多様な活動を行っているのが特徴となっています。中でも、手作りの料理を地域のみんなで囲む昼食会は好評となっているようで、食事を楽しみに参加される住民も多いそうです。また、回覧板や掲示板、時には個別の声かけにて健診の受診促進を行っており、健康で元気に生きがいをもって生活できる地域づくりに努めています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、日常的に高齢者世帯を見守っていることに加えて、地区の住民である郵便配達員の協力や民生委員の協力等、重層的な見守りの仕組みが特徴となっています。また、年度末や節分の時期にはお弁当や恵方巻を75歳以上の高齢者世帯に配食する取り組みは恒例となっており、こうした活動により地域全体で支えあいの気運を高めているようです。



～交流と親睦 外へ出るためのきっかけを～



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 平野 義郎

開催拠点 藤の里（旧保育所）

開催日時 月4回（月）10：00～14：30

参加人数 平均10人

活動の概要

竹屋敷地区と下古尾地区は世帯数も少なく関係性も強固な地区ということもあり合同で活動しています。藤の里（旧保育所内）には地域の方が管理する立派な菜園があり、そこで採れる季節の野菜を使って食事会も行っており、地域の高齢者の憩いの場となっています。

介護予防・健康推進事業の特徴

介護予防の活動では、いきいき百歳体操やラジオ体操、創作活動や菜園のお世話等、1日を通して多様な活動を行っているのが特徴となっています。中でも、手作りの料理を地域のみんなで囲む昼食会は好評となっているようで、食事を楽しみに参加される住民も多いそうです。また、回覧板や掲示板、時には個別の声かけにて健診の受診促進を行っており、健康で元気に生きがいをもって生活できる地域づくりに努めています。

支えあいの地域づくり事業の特徴

支えあいの活動では、日常的に高齢者世帯を見守っていることに加えて、地区の住民である郵便配達員の協力や民生委員の協力等、重層的な見守りの仕組みが特徴となっています。また、年度末や節分の時期にはお弁当や恵方巻を75歳以上の高齢者世帯に配食する取り組みは恒例となっており、こうした活動により地域全体で支えあいの気運を高めているようです。

