

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。

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。

