

## 取組の概要

居場所のない・出かける場がない高齢者のために、出かける場づくりをと民生委員から町へ相談があり、地元自治会館を会場に活動が始まった。奥出雲町「自治会げんきプラン21推進計画」の中に位置づけ、自治会の健康づくり推進員を中心に、毎回実施する運動の他、食、口腔ケア、心の健康づくりなどの活動に取り組み、自治会ぐるみの健康づくり活動に発展している。（令和元年度推進目標：①心と身体の健康に関心をもち取り組んでいこう！②進んで健診を受けよう）

高齢者同士をつなぐ場であり、生きがいつくり、フレイル予防に繋がっており、地元主体の地域包括ケアの活動にも発展している。

## グループについて

人数：15名  
年齢層：60歳代～80歳代  
活動年数：15年2月  
(月2回：第2・4木曜日)

## 取組の詳細

- ・運動：体操（リハビリ体操・タオル体操・ボール体操・セラバンド等）や脳トレーニング、自治会全体で健康ウォークの実施、血圧測定、月1回体脂肪測定
- ・栄養・食生活：地区のヘルスメイトの協力を得て、食生活の勉強会・試食の実施
- ・心：自治会全体に呼びかけ「心のケア」をテーマにした学習会を企画
- ・世代間交流：近隣幼稚園の園児との交流会の実施
- ・その他各種学習会等：口腔ケア、介護予防、脳卒中予防、防犯対策、熱中症予防に関する学習会の企画、その他、参加者の特技を活かした手芸作品の作成等の実施



### <主体性>

自治会住民の誰もが参加しやすいように、有線放送やチラシ配布、自治会長や健康づくり推進員が中心になって声を掛け合いながら参加者を募っている。

### <独自性>

- ・男性が出席しようと思えるような学習会を企画するなど工夫している。
- ・奥出雲町「自治会げんきプラン21推進計画」の中に位置づけ、自治会の健康づくり推進員が中心となって、年度毎に健康づくり目標を掲げ、自治会ぐるみの健康づくり活動に発展している。

### <地域貢献度>

- ・健康づくり推進員を中心に自治会長の協力も得て、自治会住民誰もが参加しやすい体制をとっており、自治会住民の健康増進に寄与している。
- ・高齢者同士の交流、生きがいつくり、フレイル予防等地元主体の地域包括ケアの活動に発展している

### <将来性>

超高齢化が進展する中、自治会ぐるみの活動や高齢者同士の交流、生きがいつくり、フレイル予防等の活動は、地元主体の地域包括ケアの体制整備、強化に発展する可能性が大きい。

## PR ポイント

- ・健康づくり推進員が自治会長と年度当初に今年度の活動について話し合い、奥出雲町「自治会げんきプラン21推進計画」を作成。その中に活動を位置づけ、自治会ぐるみの健康づくり活動に発展させている。
- ・自治会住民の誰もが参加しやすいように、有線放送やチラシ配布、自治会長や健康づくり推進員が中心になって声を掛け合い参加者を募っている。
- ・男性が出席しようと思えるような学習会を企画する工夫をしている。