

取組の概要

認知症を予防し、寝たきりにならないよう、週1回金曜日に活動している。
参加者全員で計画した年間計画を基に、調理実習や花壇整備、展示用の作品作りなどを行っている。
毎回まめなくん体操と茶話会を必ず行い、体と心の健康づくりに取り組んでいる。

グループについて

人数：約18名
年齢層：70～90歳代
活動年数：13年3ヶ月
(週1回)

取組の詳細

栄養・食生活：食改や市の栄養士の協力の下、ロコモ予防（骨太レシピ）料理や減塩料理、また泥落としや節分などの季節の料理づくりをみんなで行う。

運動：毎回のまめなくん体操、外部講師を招いての介護予防体操、レクリエーションを兼ねての軽スポーツなど。
市の保健師の協力でインボディ測定や体力測定も行っている。

喫煙・飲酒、歯と口腔の健康づくり：市の保健師を招いて学習会の開催。

休養・心の健康づくり：毎回皆が楽しみにしている茶話会を行っている。その他市の保健師による学習会も実施。

生きがいづくり・介護予防：三隅フェスティバルへの作品展示や、地域の七夕祭り、公民館祭りなどへの参加。

年末には小学校のしめ縄作りの講師なども行う。

その他：警察署から講師を招いて詐欺被害防止教室、交通安全教室などを開催。

「はつらつ健康教室だより」を発行し、地域の方へ情報発信している。

地域行事（七夕、カップランド祭など）に教室として参画し、それぞれが得意な事を活かして積極的に活動している。↑ 学習会の様子



<主体性>

- ・年間活動計画は、参加者全員で検討して作成している。
- ・【パソコン班】【料理班】【旅行班】【園芸班】を作り、参加者が自分の得意なことを生かせる班に所属することにより、やりがいを持って企画立案から関わっている。

<独自性>

- ・しめ縄作りの講師など、男性も活躍できる活動を取り入れている。
- ・各班が担当となって活動する際には、班員全員がリーダー役となり、受け身ではなく主体的に参加できるよう工夫されている。

<地域貢献度>

- ・毎月「教室だより」を作成し、活動内容を地域住民に周知し、認知症予防、寝たきり予防等について広くPRしている。
- ・日々取り組んでいる体操やダンスを地区の芸能祭で披露するなど、運動の啓発に取り組んでいる。
- ・地域で行うイベントには、知識や経験を知恵袋として活かして参画し、中心的役割を担っている。

<将来性>

- ・活動を活性化するため、地区内だけでなく近隣の地区の人にも参加を呼びかけている。
- ・会場までの交通手段がない人も乗り合わせるなどして、高齢になっても参加しやすい体制をとっている。
- ・「地域全体と関わりを持って活動しよう」と考えておられ、地域づくりの中心となっている。

PR ポイント

- 4つの班【パソコン班】【料理班】【旅行班】【園芸班】を置き、全員がどれかの班に所属する。
- 【パソコン班】は広報、【旅行班】はレクリエーションなど、全体の行事、企画を分担することにより少人数でも、きわめて充実した活動を展開している。
- 全員が企画立案に関わり活動の場でリーダー役になることはメンバーのやりがいとなっており、楽しんで活動を継続できている。また全員が運営に係わる経験をするのが後継者の育成にも寄与している。
- 「教室だより」の作成や地域で行うイベントへの参加を通じて、常に地域住民との繋がりを持った活動を展開している。