

取組の概要

身近な運動ができる場づくりを町が後押しして立ち上げ、その後はボランティアを中心に自主的に集まり運動や介護予防につながる活動を実施している。高齢者の生きがいづくりや閉じこもり予防、地域の子どもとの世代間交流にも貢献している。

グループについて

人数：22名
年齢層：60～90歳代
活動年数：15年7か月
(月3回)

取組の詳細

- 毎回、はじめに運動（ラジオ体操、ストレッチ、筋トレ）を実施。
- 年間の計画を立て、運動や音楽、健康に関する取り組みも取り入れている。
 - グラウンドゴルフ、ノルディックウォーキング
 - 音楽療法による脳の活性、手芸、
 - ミニ運動会、地域の小学生との交流、かくし芸大会
 - 公民館祭りでの活動発表
 - 健康教室（保健師、歯科衛生士、管理栄養士によるフレイル予防）



<主体性>

ボランティアメンバーを中心に企画運営。会員からやってみいたいことなど意見をもらい、新しい企画にもチャレンジして、参加し続けたいくなるような工夫をしている。

<独自性>

音楽療法やミニ運動会など、誰もが無理なく楽しめる多種多様な内容で企画している。かくし芸大会では、参加者で特技を披露し合うなど、一人ひとりの役割や出番を作っている。

<地域貢献度>

地域の小学生のボランティア活動を受け入れ、一緒に運動などに取り組むことで、健康についての興味や楽しみを伝える場となるとともに、世代間交流にも貢献している。

<将来性>

参加者は一人暮らしや高齢世帯の方が多く、定期的に地域や人とつながる場となっており、日々の生活にハリと安心を与えている。高齢化が進む地域において、認知症や介護予防、高齢者の閉じこもり予防の点からも今後の活動が期待される。

PR ポイント

- 魅力的な内容を工夫し、参加者一人ひとりの役割や出番を大切にすることで、取り組みの持続や参加の継続につながっている。
- 公民館や小学校との活動などをおして、高齢者の生きがい活動を担うグループとして地域に浸透している。