

## 取組の概要

日原地区に住所を有する50歳以上の者が「健康づくりは楽しみながら」モットーに活動している。参加者が楽しみながら集うことで、心と健康の両面から健康づくり・介護予防を進めている。

## グループについて

人数：37名  
年齢層：60～80歳代  
活動年数：22年3ヶ月  
(月約1回※3～12月)

## 取組の詳細

### 【運動】

健康ウォーキングの他、健康体操、グランドゴルフ・ボッチャなど会員のリクエストを踏まえ実施。定期的に健康運動指導士も講師に招きウォーキング指導やストレッチ等の指導も受けている。年に1回、教育委員会のスポーツ推進員や町保健師の協力による体力測定・骨密度測定は、日頃の健康づくりの成果を見る機会として多くの会員の励みになっている。

### 【生きがいづくり・介護予防】

レクリエーション、頭の体操的な内容も取り入れたコグニサイズの実施。コロナ禍においても可能な限り開催することにより、社会交流、社会参加の機会として閉じこもり予防にもつながっている。

### 【各種勉強会】

年2回保健師の学習会では、メンタルヘルスや栄養食生活など幅広く健康づくりについての学習も行っている。

### 【その他】

毎回、地区運営委員が会員宅を訪問し会の案内を行っている。訪問時に話をするすることで参加の呼びかけや会員の要望を踏まえた活動が実施できている。



↑健康講話の様子



↑トレードマークの帽子

### <主体性>

ウォーキングだけでなく会員の要望や体力等に配慮し参加しやすいよう工夫している。活動時には揃いの帽子やのぼりで会のPRも行っている。

### <独自性>

まず参加者が楽しむことを第一としており、「楽しんでいたら健康につながった」を目指して堅苦しいことはないようにしている。また、日原地域全域が対象となっているため集落をこえた幅広い交流ができる。

### <地域貢献度>

集落ごとの地区運営委員が会の案内を1軒ずつ回って配布し、会員同士の見守りも兼ねている。また、会員が各地域のラジオ体操に参加し、運動習慣定着の気運向上にも貢献している。

### <将来性>

近年、介護予防の視点において社会性は重要視されており、運動を中心としながらもまず集まって楽しむことを重点に活動している。今後高齢化が進行する津和野町において社会性・地域での支えあいという点において担う役割は大きい。

## PR ポイント

- コロナ禍においても、感染予防に取組ながらも社会交流・社会参加を大切に、継続開催に努めている。
- 運動等を通じ、会員同士が楽しみながら集うことで、体の健康・介護予防だけでなく心の健康にも寄与。
- 地区運営委員が会員宅を個別に1軒1軒訪問することで、会員への声掛けや見守りを行っている。会員の要望を聞く場にもなっており、特長を活かした企画につながっている。