

取組の概要

身体を動かすことの「楽しさ」と「大切さ」を伝える住民ボランティア。地域運動指導員は、自ら楽しみ、人と人をつなぎ、ともに学び合う姿勢を大切に活動している。

日々の暮らしの中で、自身の健康づくりはもとより、家族や地域住民に楽しく安全で効果的な運動の実践方法を一緒に考えながら伝えたり、広めたりすることを日常的に実践している。

グループについて

人数：114名
年齢層：40～80歳代
活動年数：18年

取組の詳細

- ・雲南市地域運動指導員連絡協議会：活動状況報告や雲南市の健康づくり介護予防の取組検討（年3回）
- ・各町地域運動指導員連絡会：市保健師とともに各町の健康課題を共有、目標設定、評価（年3回）
- ・地域のサロン等での運動指導：地域自主組織等からの講師依頼により、定期的にサロンでストレッチ体操等を実施。
- ・日常会話内健康支援（通称：まめな会話）：声かけ活動にとどまらない近所の人や知り合いと健康づくりや運動の話題を話し、日常のかつ継続的な啓発により意識定着や行動促進を図る。
- ・地域自主組織等地域づくり活動への参画と支援：地域自主組織をはじめとする地域の健康づくりの活動に積極的に参画し、身体活動・運動に関する取組が推進されるよう提言や支援を実施。
- ・市の健康増進・介護予防事業への協力：養成講座（3年に1回程度）やフォローアップ研修（年3回）で得た知識や技術に基づき、地域や市の取組を支援。



地域での実技指導(会合前の体操)

<主体性>

町単位での連絡会を定期開催して各指導員の活動等に関する情報共有を図り、目標とともに、自治会単位のサロン等の立ち上げや体操グループへの活動支援を積極的に行っている。

<独自性>

住民に身近な立場で身体活動・運動の普及を通じた地域の健康づくりを推進する地域人材として、運動経験者や愛好者に限らず多様な経験を持つ方々がメンバーが構成され、活動を展開している。

<地域貢献度>

地域人材ならではの多様な経験とつながりを活かし、身体活動・運動をはじめとした健康づくり・介護予防の取組を身近なところから普及啓発しつつ、つながり維持にも貢献している。

<将来性>

サロンや体操グループへの活動支援やまめな会話を通じた住民への声かけは、高齢者の閉じこもりやひきこもりといった社会的フレイル対策において重要となり、高齢化が進む本市において住民主体の健康なまちづくりに向けた本活動の役割は今後益々大きくなる。

PR ポイント

過疎・高齢化の進展等により、地域や人とのつながりを保ち続けることが困難になりつつあるなかで、人と人との交流を促進し、地域や人とのつながりを保つことに貢献している地域運動指導員活動の意義は今後益々高まっていくと考えられる。