

取組の概要

約29年前、「自分たちの健康のために何かしよう！」という思いから友人/知人の仲間内で自主的に週1回集う場を設けたことが発端。ヨガ/太極拳/ラジオ体操/いきいき百歳体操などの運動を中心とした活動の他、食事会や旅行を会の活動として位置づけ、仲間との親睦を深めている。

グループについて

人数： 8人
年齢層： 70～80歳代
活動年数： 29年4か月
(週1回)

取組の詳細

[運動 / 介護予防]

(現在) ■ラジオ体操 第1/第2 ■いきいき百歳体操 ■ウォーキング (町内散策)
(過去) ■ヨガ ■太極拳 ■NHKみんなの体操

[休養 / 心 / 生きがい]

(自粛中) ■食事会 (年2回) ■2泊3日旅行 (年1回)
(現在) ■ミニ食事会兼座談会 (随時) ■ウォーキング時、昼食弁当を取っての会食



<主体性>

会の立ち上げから住民自らの力で行い、会の内容も仲間で話し合いながら決めており、自分たちの“会”だという認識を皆がもっている。

<独自性>

体操の種類を増やし、運動機能の向上に力を入れている。また、コロナ禍でも仲間のニーズを取り入れし、ミニ食事会を継続していることで、仲間同士の絆や輪が強まっている。

<地域貢献度>

以前は会以外の地区活動にも積極的に参加し、他団体の発足にも関与している。長年、自主会を継続していることは、他の会の見本となっている。

<将来性>

高齢者会には様々な形式や活動がある中、仲間同士の輪を重要視した会であるというスタンスを曲げずに活動し、約29年間継続していることは、多様性のある自主会の発足の一助となる。

PR ポイント

■住民運営の通いの場に注目が高まる以前に、町や地域包括支援センターの応援・協力を受けずに、会を立ち上げ、これまで約29年間もの長い間、会を継続してきたことは賞に値する活動である。
■仲間同士の親睦や輪を重要視した活動で、会が高齢化/虚弱化しても大丈夫な運営体制や雰囲気づくりなど、住民運営の通いの場が継続するためのポイントを自ら生み出している。