

## 元気なお年寄りを応援する健康実践事業

### 取り組みに至る背景・事業の目的

地域の高齢者に対して、健康運動士等による運動機能の向上のための指導と、生涯学習インストラクターによる脳の活性化を目指した適切な助言や情報提供などを行うことにより、生涯現役で活動的な生活の維持・向上を図る。

### 事業内容

- **健康教室の開催（延べ 653 人参加）**  
高齢者の体力・機能低下の防止のための運動や、昔遊びを子供に伝えるための製作活動や学習を行った。
- **講演会の開催**  
高齢者の力を地域に活かす必要性を地域へ発信した。
- **交流イベントの開催**  
クリスマスイベントを実施し、高齢者と地域の子供たちやその親の世代との交流の機会を設けた。



### 事業効果

地域の公民館などでの開催により、孤立しそうな高齢者や、閉じこもりがちな高齢者など新規参加者の開拓ができ、地域民生委員の協力も得られ、地域の支えあいの意識が強くなった。

高齢者が主体となり楽しみながら世代間の交流を行うことで、普段話すことの少ない年齢層とも交流することができ、生きがいがつくりにつながった。

地域の中に教室参加者が自ら立ち上げたサロンが2か所でき、自分たちの地域で自発的に活動しようとする動きが出てくるなど、意欲的な高齢者が増えてきた。

### 工夫・苦労した点、課題、今後の取り組みなど

民生委員とのつながりを活かし、地元の高校生や地域の子育てサークルの親子・幼稚園児等の参加を増やす。

子供と高齢者との交流は自然にできたものの、他の若い世代と高齢者との自然な交流が難しかったため、今後は誰もが自然に高齢者や障害者に手を差し伸べることができるよう、人間形成の場をつくる活動を展開する。

子育てサークルのお母さん方が、高齢者から地域の伝統行事・伝統料理を聞き取り、地域の歳時記と一緒に作成する。

高齢者が、生活の知恵を伝えていく生きがいを持ち、生涯現役で生活できる地域づくりを行う。

### 【選定のポイント】

参加者の増加が図られ、健康づくりを通じた世代間交流が深まるとともに、参加者から自発的な取り組みの動きが出てきた。

団体名	望月悠玄福祉会指定居宅介護支援事業所 「元気はつらつ健康教室」（佐久市）	事業タイプ	ソフト事業
連絡先	佐久市望月 326-4 電話 0267-53-8108	事業費	976,016円
メールアドレス	yuinoie@sas.janis.or.jp	支援金額	900,000円