

☆第5回 地域で健康になろう会 inYoro を 開催しました(令和7年3月27日開催)☆

健康づくり活動における課題や解決策について参加者全員で
意見交換(グループワーク)を行いました!

「健康づくり活動における課題や解決策について」というテーマで、各地区のグループに分かれて意見交換(グループワーク)を行いました。始めに、個人や各地区での活動について紙に書き出していただき、次に、その活動をする中での困りごとや心配なことを書き出していただきました。下記のように



たくさんの困りごとが出てきたのですが、その中で特に「①人が集まらない」、「②活動を継続していくことが大変」という2つの困りごとに対しての解決策を参加者の皆さんと一緒に考えました↓

健康づくり活動における困りごと

- ・ ふれあい・いきいきサロンなどの通いの場の参加者数が減少している。
- ・ イベントを開催しても参加人数が少ない。
- ・ 男性の参加者が少ない。
- ・ 近くに集まることができる場所がない、または、遠いため行くことが困難である。
- ・ 公民館などに行く移動手段がない。
- ・ 役員の高齢化が進んでおり、次の世代の担い手が少ない。
- ・ 継続して活動していくことが大変である。など

「①人が集まらない」、「②活動を継続していくことが大変」の2つに対する解決策

困りごとに対する解決策

- ・ 行きたい、参加したいと興味をもってもらえる内容を企画する。
- ・ ふれあい・いきいきサロンなどの通いの場の現参加者は、新規参加者が参加しやすい雰囲気づくりをする。
- ・ 既存の参加者が近所の人や友人など周りの人に声をかけ、少しずつ参加者を増やす。
- ・ 高齢者向けの内容だけでなく、子どもやその親世代が参加できる内容を考える。
- ・ 若い世代の親子が集まる場に出向いて交流を図る(例:親子の草刈り活動で食事を準備するなど)。など

健康づくり研修（介護予防リーダー研修） 修了者の皆さんの強み



養老町の地域の健康づくり活動は、健康づくり研修（介護予防リーダー研修）修了者の皆さんなどの活動のおかげで成り立っています。皆さんの強みは、研修に参加したり、地域活動に参加したりする行動力、たくさんの人と関わりをもつ社交性、自分自身や、住んでいる地区の状況を把握し、課題を見出すことができる観察力、自分自身や地区の良い面を見つけ出し、それを活かして活動する対応力などです！

健康づくり研修（介護予防リーダー研修）修了者の皆さんの健康が、地域の健康につながっていきます！

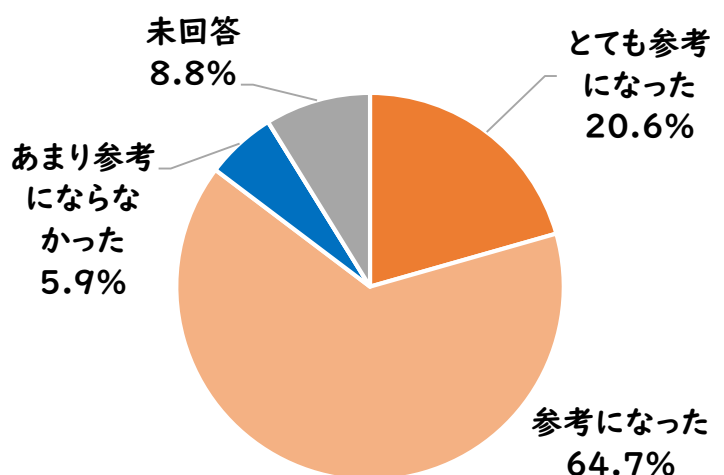
<会の事後アンケートより>

ご感想

- ・ グループワークで意見が聞けて参考になった。地域活動に活かしていきたい。
- ・ どの地区でも同じような悩みを持っていることが分かった。問題点や困っていることなどを共有することができて良かった。

ご意見

- ・ 若い人も参加できる機会を作ってほしい。
- ・ 養老町以外の先進地区の事例を聞きたい。
- ・ グループワークの時間をもう少し確保して欲しい。
- ・ 各地区だけでなく、各行政区での話し合いの時間があるとよい。



意見交換（グループワーク）も含め、大変貴重なご意見をいただくことができたため、今後の支援の改善へ繋げていきます！！

<令和6・7年度の各地区の健康づくり活動について>

令和6・7年度の各地区の健康づくり活動の実績や予定について情報交換を行いました。情報交換の中で出た活動内容についてご紹介します。

- ・ 老人クラブやふれあい・いきいきサロンの活動で、健康づくり研修にて覚えた体操などをサロンで実践した。
- ・ 健康イベント（保健師による講話や体力測定などの実施）を開催した。
- ・ 健康づくりセミナー（専門職による講話や実技など）を開催した。
- ・ 健康マージャン、かるた大会の開催した。
- ・ スポーツ（バルシューレ、モルック、ペタンク、グランドゴルフなど）を実施した。
- ・ 三世代交流のイベント（運動会、ラジオ体操、盆踊り、ペタンクなど）を開催した。など

三世代など幅広い年代の人と交流の機会を作られ、活動されています↓

<会で実施した脳トレ・レクリエーションをご紹介します↓>

輪っかつながぎゲーム（複数人で行うレクリエーションです）

～1回戦目～

- ① 新聞紙をちぎって、輪っかを作ります。
- ② 輪っかを作ったら、のりでつなげて、グループの人ともつなげていきます。
- ③ 2分間でどれだけ長く作れるか競います。制限時間後、途中で輪っかが切れてしまった場合、長い方を選択します。



～作戦会議の時間～

- 誰が新聞紙をちぎるか、誰が輪っかを作るか、誰が輪っかをつなげるかなど、1回戦目より長く作ることができる方法を考えます。



～2回戦目～

- ④ 1回戦目と同じように輪っかをつなげていきます。2分間でどれだけ長く作れるか競います。一番長く輪っかを作ることができたグループが勝ちです。

役割分担をする、人と話をするなど、考えながら、コミュニケーションをとることが大切です↓