

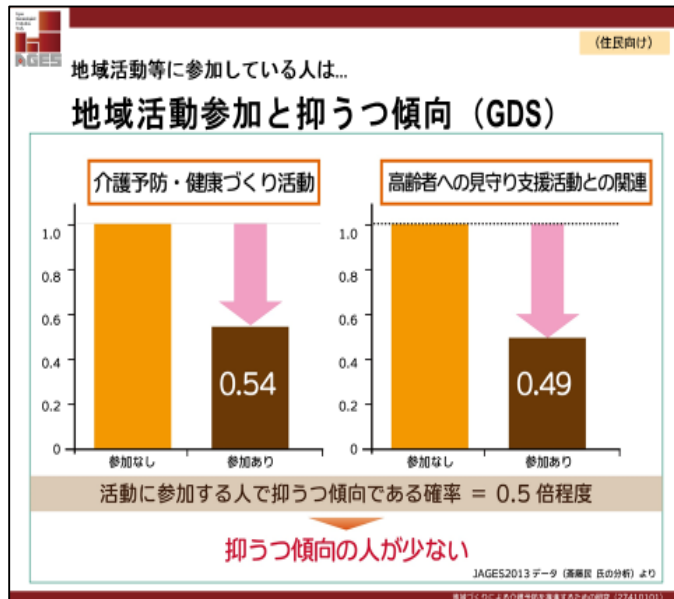
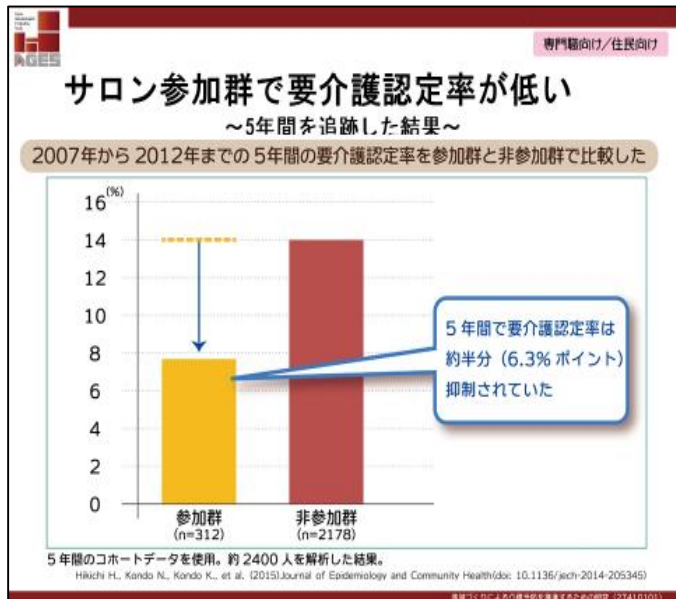
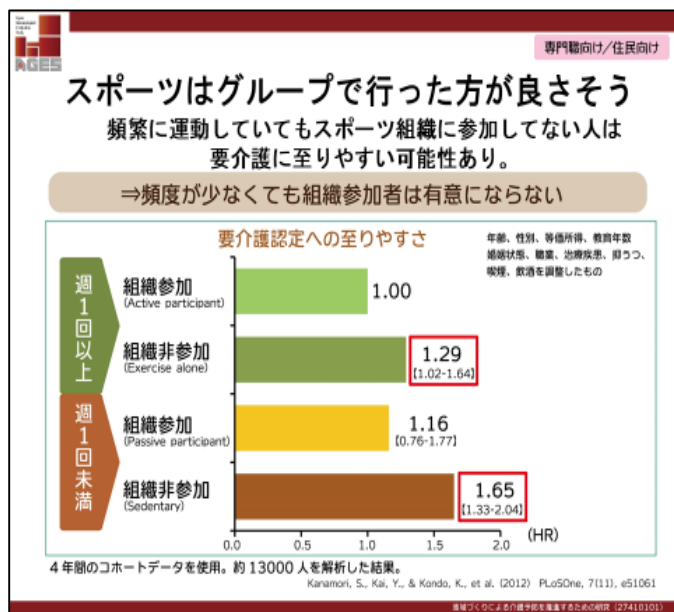
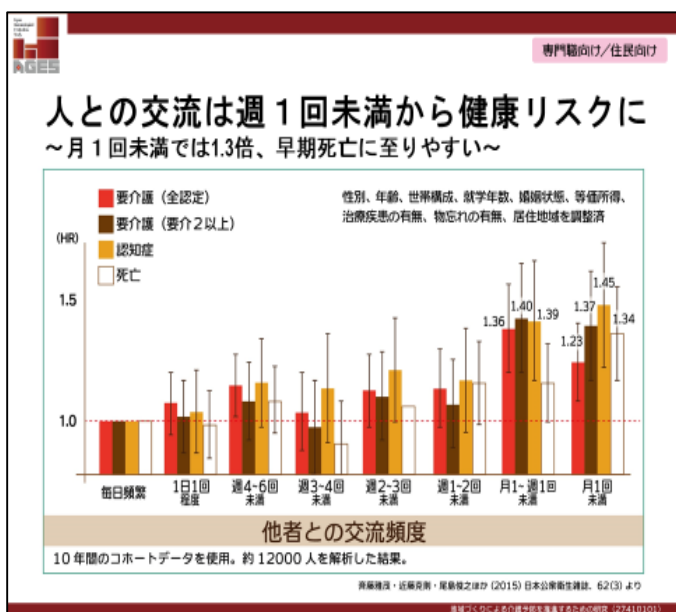
☆第1回 地域で健康になろう会 inYoro を開催しました(令和5年2月2日開催)☆

「みんなでやると何がいい？」をテーマに、地域で介護予防を推進する効果や方法について話をしました！

地域活動に参加すると、健康にどんないいことがあるのか？



普段から人と多く交流することや、サロンなどの地域活動に参加することは、**要介護状態や抑うつ傾向になりにくい**との調査結果(下記参照)もあり、心や身体の健康に良い影響があります。



また、地域の身近な場所で、地域の人々が気軽に集まり、一緒に考え、活動することは介護予防となり、仲間づくりや生きがいづくりになります。

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすためには、**健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を伸ばす**ことが大切です。一人では続かない運動も、誰かと一緒に行くことで継続できるかもしれません。人とのつながりを持ち、お互いに声をかけ支え合うことで、より健康に過ごしていけるのです。

どのように活動を始めればいいのか？



令和4年度養老町介護予防リーダー研修終了後のアンケートで、今後の地域活動について「不安がある」と回答した人が多くみえました。そのため、地域活動を進める上でのポイントについて話をしました。

ポイント



話し合いの際は、意見の出しやすい雰囲気づくりが大切です。相手の話を否定せず、皆さんで意見を出し合えるとよいですね。

これから行う活動は、皆さんが「やりたい!」と思える内容にすることが重要であるため、ぜひワクワクするような話し合いをしてみましょう😊



☆新しく集まる機会を作るポイント☆

1)	仲間を集めるにはどのようにするとよいか？	一緒にワクワクするような話し合いができる人はいるか考えてみましょう！
2)	活動は何をするとよいか？	まずは、参加人数、開催時期や頻度、やりたい活動内容などについて考えてみましょう！
3)	活動場所はどこにするとよいか？	近くの集会所や公民館の利用を考えてみましょう！
4)	どのくらい費用がかかるのか？	会場使用料、印刷代、お茶代、保険加入料など費用がかかるものを計算してみましょう！
5)	具体的な活動の内容はどのようにするとよいか？	研修で実践したストレッチ、お口の体操、脳や体の体操などの実践を考えてみましょう！
6)	参加者を募集するにはどのようにするとよいか？	回覧板、掲示、声かけなどの方法を考えてみましょう！

ポイント



「たくさん決めないといけないから大変だな」と感じるかもしれませんが、1つ1つのステップを順に考えていきましょう。活動を継続するコツは、無理のない範囲で行うことです。



参加者の人に役割があるのもよいかもしれませんね😊



なお、養老町社会福祉協議会では、ふれあい・いきいきサロンの活動費用助成や、ボランティア保険加入手続きなどの活動支援を行っています。詳しく知りたい人は、養老町社会福祉協議会へご相談ください。
【電話番号(0584) 34-3504】

介護予防リーダー研修修了者の皆さんへ

「地域のために!!」と気負わず、まずは自分自身の健康のために活動していきましょう。

そして、リーダー研修で学んだ“自分で続けたい”“みんなに知ってほしい”と思えることをぜひ継続してください。そこに1人、2人と仲間が加わり、活動の輪が広がっていくとよいですね。

人生100年時代。これからどのような人生を過ごしたいか、どのような地域にしていきたいか、皆さんの想いを大切に少しずつ活動していきましょう😊



会の最後には、各地区の健康づくり活動について、情報交換を行いました!

～情報交換の中で出た各地区の健康づくり活動(予定)について～

- ・ふれあい・いきいきサロンの立ち上げをしたい。
- ・月1回、または、年1回バルシューレのイベントを開催したい。
- ・健康・介護について学ぶ勉強会を開催したい。
- ・体力測定会を開催したい。
- ・年1～2回ウォーキング大会を開催する予定。
- ・地域の集まりの場で研修にて覚えた内容を実践する予定。
- ・老人クラブの活動の中で、5～10分のストレッチ等を実践する予定。など

