

健康寿命の延伸を目指して

「集いの場」始まっています

各地域では、地区公民館で老人クラブや区長さん、民生委員さん、福祉委員さんなどを中心に、さまざまな形でよりあいや集いの場（以前のげんき塾）などを実施されています。今後このような地域での集う場が、とても重要になってきます。市は、健康寿命の延伸を目指す地域の皆さんが主体となつて行う取組を応援していきます。

全国的に少子高齢化が問題となる中、うきは市では元気でアクティブに活動されるプラチナ世代（いつまでも輝き続ける60歳以上のみなさん）が地域の大切な担い手となつてきます。
プラチナのようにいつまでも元気に輝き続ける方が増えること＝地域の健康寿命の延伸となります。健康寿命の延伸には下記の3つの柱が重要とされています。これらに取り組まれている各地域での実際の活動を今後ご紹介いたします。



御幸地区自治協議会 いきいきサロン

健康長寿 3つの柱

3つの柱がすべて重要
バランスが大切

栄養
食・口腔

栄養素をしっかりと（低栄養予防）
みんなで楽しく食事
よく噛む・よくしゃべる

人とのつながり・
組織参加・支え合い
1回以上/週、
できれば毎日頻繁に

身体活動
運動など

社会参加
趣味・就労
ボランティア

しっかり動く・しっかり歩く
筋力を落とさない
日常生活動作機能を保つ



御幸地区自治協議会では、平成28年度から校区住民を対象に、集いの場をコミュニケーションセンターで立ち上げました。毎週木曜日午前9時30分から11時30分までの2時間の活動です。実施団体は自治協議会ですが、参加者が主体となつて健康づくりや介護予防ができる生きがいの場づくりを目的に、30名程度の参加者全員を名簿順に班分けし、当番制で会の準備や片づけ、活動内容の計画立てなどを行います。毎回、前半はうき8体操や口腔体操のDVDを見ながらみんなで正しい、後半はみんなで話し合つて内容

を決めた活動を行います。市の出前講座を活用したり、参加者の中にいる各分野の先生が講師となつて、太極拳や俳句、お茶会、時には食事会を実施したりと文化的な学習から身体をしっかりと動かすことなど、さまざまな分野の活動を取り入れながら交流を重ねています。

昨年度は御幸小学校の芋堀りのお手伝いに参加したことで「子どもたちが掛け算の九九を覚える勉強に協力を」と思い、小学校で九九の聞き取りボランティアに参加しました。参加者の中には「こちらも頭の運動になった」「学校と地域の垣根が低くなった」などの感想がありました。

サロンに参加することで、目標や計画を立てて生活することができ、協力して活動することで「人の親切を感じ友達づくりもできた」との声もあります。
今度は何をしようか…いきいきと皆さん輝いています。

●集いの場についての問合せ
保健課地域包括支援係

Tel 7554105