

# リーダーを育成して、健康づくりを広げよう！

## ～平成30年度みずほ教育福祉財団助成事業報告

「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」は、みずほ教育福祉財団の助成により平成27年度から4年間実施されました。最終年となった昨年度は33老連が取り組み、約1,000名のリーダーが誕生、累計144市区町村老連が取り組み、約4,679名のリーダー養成が行われました。

事業の内容は、健康づくりに向けたリーダー養成事業と、受講者がリーダーの役割を体験するイベントを行うことです。

本号では、昨年度の5つの老連の取り組みを紹介します。

\*なお、本誌表紙、北から南から（横浜市）も本事業です。  
※（ ）内の人数は、リーダー養成事業参加者数

### 担い手の発掘をめざした養成講座

#### 岩手県紫波町老人クラブ連合会（21名）

70歳未満高齢者の加入促進と町老連のこれからの担い手を発掘しようと、本事業に取り組みました。地区老連による声かけと、社会福祉協議会広報誌で参加を募ったところ4名は一般高齢者でした。講座内容は、介護予防や食事、運動、体操の他、運動になじみがない人、より高齢の人が参加できる機会を増やすために、吹き矢、ビーンボウリングなどのニュースポーツを加えました。

「ニュースポーツ体験会」（イベント事業）では、受講者が準備や受付、ルール説明を行いました。地域のボランティアやサロンの世話人にも声をかけたところ未加入者61名、会員33名、合計94



受講風景

名の参加がありました。「おもしろかった。地区でもやってみよう」との感想もあり、終了後、用具の貸し出しをしています。

### 手ごたえ感じたイベント事業

#### 神奈川県座間市老人クラブ連合会（31名）

養成セミナーは、単位クラブの女性委員を対象に、全6回、延べ11時間、介護予防体操やニュースポーツなど実技を中心に行いました。

イベント事業のテーマは「楽しく介護予防しましょう！」。介護予防体操やレク式体力チェック、ニュースポーツ体験コーナーを設置して、受講者が担当しました。他にも、企業による骨密度や肌年齢測定、市介護保険課など行政の相談コーナーも設けました。2時間のイベントに77名が来場、一般高齢者も多数いました。関わった全員が大きな手ごたえを感じ、来年度は、従来から参加している「市民ふるさとまつり」に、今回の取り組みを応用したいと考えています。



介護予防体操コーナー

### 若手部会発足につながるリーダー養成

#### 大阪府田尻町長友会連合会（25名）

町老連は2クラブ、会員の8割は女性で、養成講座参加者も23名が女性でした。6日間、9講座の内容は、基礎講座、介護予防と実技、栄養と水分補給、ニュースポーツ、そして、役員が推進員として普及している「たじりっち体操」です。講師は地域包括支援センターや地元の医師会など

に依頼。最終日のグループ討議では、「これからのクラブ活動」に活発な意見が出され、会員に対する情報提供の必要性を実感しました。

イベント事業は「たじりっち体操」の啓発講座と「ニュースポーツ体験教室」。受講生は体操を推進員とともに披露したり、競技の説明やサポート役として貢献しました。多くの若手が参加して、平成31年度に立ち上げる若手部の足固めができました。



「たじりっち体操」座椅子編

### クラブを超えた仲間のつながり

#### 高知県室戸市老人クラブ連合会（32名）

「健康づくりリーダー養成講座」は、4日間、フレイル（虚弱）予防をはじめ、食生活、薬、運動、認知症の理解と予防、音楽療法と健康づくりなど7講座を学習しました。日頃、他クラブとの交流がないことから、グループに分かれる講座を設けたところ、会話ははずみ雰囲気も和やかになりました。さらに、健康に対する意識が高まり、質問や意見が活発に出され、積極的になりました。

イベント事業は、地域の高齢者や住民を対象に受講者が調理実習や体操、脳トレなどを行い、健康づくりや介護予防に対する理解を広めました。終了後、「単位クラブでも実践していきたい」との感想があり、実践につながるよい経験になりました。



調理実習でカレーライスづくり

本事業は、全老連が養成する「健康づくり推進員」（P.6参照）の活躍の場にもなっています。

### 健康づくり推進員による活動のサポート

#### 滋賀県甲賀市老連土山支部（44名）

事務局・健康づくり推進員 青木洋八  
事業の企画にあたり大切に考えたことは、地域との連携と、役員と健康教室受講者、イベント事業参加者をつなぎ、連携を密にしてクラブ活動を効果的に運営することです。



そろいのジャンパーで活躍を誓う

「健康教室」（リーダー養成／6講座）の講師は、地域包括支援センター所長、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、スポーツトレーナーなど、いずれも地域の専門職の方々をお願いしました。講座に対する期待感が高く、参加者の出席率は100%でした。「いきいきウォーク歩こう会」（イベント事業）の参加者は98名。二つとも平成31年度も継続して健康づくりに励もうということになりました。事業を担当して、健康づくり推進員の果たすべき役割の大きさに身の引き締まる思いです。

### 平成30年度「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」実施老連（33老連）

青森県	五戸町、藤崎町、西目屋村
岩手県	紫波町
福島県	福島市（もちづり地区）、塙町、北塩原町
栃木県	矢板市
千葉県	野田市、松戸市
神奈川県	座間市
横浜市	鶴見区
新潟県	秋葉区
滋賀県	草津市、甲賀市（土山支部）
大阪府	門真市、豊能町、田尻町
兵庫県	豊岡市、太子町、三田市
神戸市	灘区、垂水区
奈良県	生駒市
広島県	三次市
山口県	山口市、周南市
徳島県	石井町、勝浦町
愛媛県	西予市、砥部町
高知県	室戸市
宮崎県	延岡市

### みずほ教育福祉財団とは

旧第一勧業銀行を母体とする社会福祉と教育を中心とした助成団体です。昭和59年から継続して老人クラブに対して助成いただいています。全国の老人クラブに広く普及している「高齢者の体力測定」や「健康ウォーキング」は、助成事業を通じて広がりました。