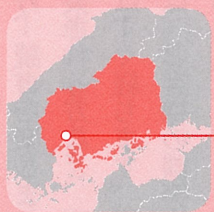


行政・地域団体と連携する「健康クラブ」

● 広島市佐伯区 さえき あさひ快老クラブ
会員数 101名（男性26名、女性75名）



広島市 佐伯区

地域団体と連携する健康づくり

クラブの所在する佐伯区旭園地区は、広島市の西端に位置し、瀬戸内海に面した美しい地域です。海に臨む海老山（53m）にある公園からは、日本三景の宮島、大小無数に浮かぶ島々、牡蠣の養殖筏が並ぶおだやかな海の光景が広がり、絵や写真にもなるところです。広島市の高齢化率は24・7%、佐伯区はやや高く26・0%、中でも旭園地区は33・7%で高齢化率の高いところです。

私たちのクラブに、健康活動を実施する「あさひ健康クラブ」を立ち上げました。そのきっかけは、市の健康長寿課による介護予防拠点整備促進事業についての講演会で、その後地域包括支援センターや地域社協との打合せを重ねていく中で、健康クラブの実施体制が出来上がりました。老人クラブの会員以外にも歩いて通える地域の高齢者なら参加できることとして、参加希望者は登録制としました。当初目標とした参加者は18〜20名程度でした。

だが、平成28年2月に第一回「健康体操」を実施したところ25名もの参加があり、正直、ホッと胸をなでおろしました。参加者が15名を割るようだと、半年〜1年で休止する覚悟で立ち上げたものです。

自主性の高まりと飽きのこない活動で

第1回から10回までは健康運動指導士に指

導していただき、その間にクラブ内に、男女各1名のリーダーが誕生して、クラブの自主性と一体感が盛り上がってきているところです。

活動は毎週月曜日午後の90分間、活動内容は運動を柱に、参加者に飽きがこない無理のないものとなりました。「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「健康講演会」「演歌体操」「ゲームやクイズ」「体力測定」「サロン形式の懇話会」などです。体力測定はわずかですが向

上しました。

「健康クラブ」が育つことで地域のエリア（輪）が広がり、人と人とのつながりが固くなってきたようです。また、民生委員2名が会員となって運営に関わることで、一人暮らしの方の参加も多くなってきました。

今では参加登録者は40名近くに達しています。これには広島市の「高齢者いきいきポイント付与事業」への活動団体登録が追い風となつています。併せて、社協の介護予防拠点の認定による助成で、運動器具や血圧計などを揃えることができました。

「健康クラブ」が母体の「快老クラブ」を活性化

老人クラブに加入していない「健康クラブ」会員と「快老クラブ」会員が、健康体操を通じて交流を重ねることで、老人クラブへの入会者を増やしています。29年4月に87名だった会員は、30年4月に94名、そして同年10月にはついに101名となりました。この会員数の増大は、「快老クラブ」のイベントや諸行事の活性化へつながっています。

今では外部からの見学もあるほど充実したクラブになっていて、連携する地域包括支援



講師を招いての「免疫力アップ教室」

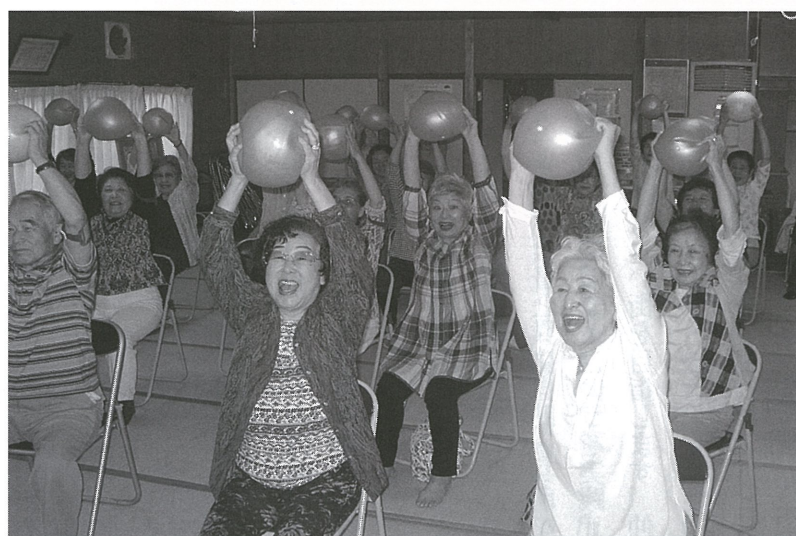


今年最後（2回目）の「体力測定」

センターからは「高齢化の高い地域だが、これからも元気で過ごされるよう一緒に活動していきたい、元気なまちづくりを目指したい」とのエールをいただいています。

各種地域団体の協力を得ながら、地元へ手づくりの「健康クラブ」を立ち上げ、育て、運営していることで醸し出される「地域づくり」に向けたかすかな自信を、さらなる活動の充実に向けて取り組む、粘り強いエネルギーにしていけたらと思います。

（会長 柿原幸光）



購入バルーンを使った「ガンバルーン体操」

