

19. 「高齢者の心と体の健康づくりサポートボランティア」



今区ふれあい会 代表 倉原綾子
 メンバー 内藤松導 前田康雄 脇坂スミコ 嶋田恵子
 石原克子 倉原栄子 外山祐子 内藤静子
 内田綾子 内田律子
 今区区長 内田光弘
 今区老人会ボランティア 倉原節子 倉原佐代子 倉原文代

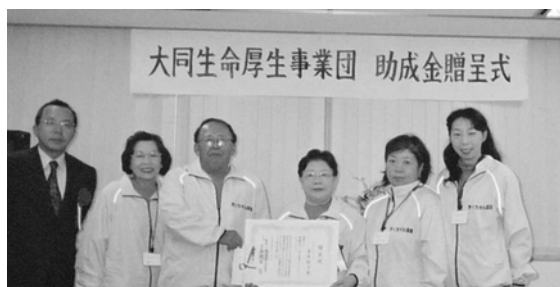
菊池市は熊本県の北西部に位置し人口約51000人。
 中世に活躍した菊池一族の本拠地で、全国の菊池姓・菊
 地姓にゆかりの都市である

はじめに

熊本県菊池市今区は74世帯で高齢化率は約3割程度である。

この高齢化率は菊池市の中でも高い方で、10年ほど前から菊池市社会福祉協議会で実施されるサロン事業に参加していたが、開催される回数も少なく、地区の高齢者の定期的集いたいという希望にはほど遠いものであったことから、地区住民の力で何かできないかと思い始めたのがこの活動のきっかけである。

また平成17年度から“いすに座ってできるきくちゃん体操”指導者養成講座に参加したことも自信につながり、体操と会食を交流サロンの柱にして「今区は今区の住民の力で高齢者を元気にしよう。そして、私たちも元気に年をとっていこう。」という気合いでスタートした。



体操ボランティアチーム



会食準備ボランティアチーム

①活動の目的

高齢者が住み慣れた地区で安心して暮らせる様な温かい集いの場を提供し「今区健康づくり語り会」と称し、支援活動の充実を図る。

ボランティアメンバーは今区住民で、参加者は80才代が主で顔見知りの方ばかりである。集い合うだけで心が和み、精神的にも安定が図られ、閉じこもりの高齢者もいつの間にか参加されるようになるなど、心と体の健康づくりのサポートをする。

また、地区の近隣や各団体の依頼があれば協力し、きくちゃん体操普及のボランティアの輪を広げていくことを目的とする。

②ボランティア活動報告

19. 4. 19 今区健康づくり語らい会事前打ち合わせ会
及び会場設営
19. 4. 20 今区健康づくり語らい会
19. 5. 18 今区健康づくり語らい会
19. 5. 29 赤星区老人ふれあいデイにて、
きくちゃん体操指導
19. 6. 15 今区健康づくり語らい会
19. 6. 29 森北区老人ふれあいデイにて、介護予防体操指導
19. 7. 10 平成19年度菊池地域リハビリテーション推進会議（第1回）に出席
19. 7. 20 今区健康づくり語らい会
19. 8. 16 今区健康づくり語らい会事前打ち合わせ及び会場設営
19. 8. 17 今区健康づくり語らい会
19. 9. 5 サポーター養成講座関係者会議
19. 9. 12 サポーター養成講座にて体操指導
19. 9. 21 今区健康づくり語らい会及びボランティア体験交流会の開催
19. 9. 26 サポーター養成講座にて体操指導
19. 10. 10 サポーター養成講座にて体操指導
19. 10. 19 今区健康づくり語らい会及びボランティア体験交流会の開催
19. 10. 24 サポーター養成講座にて体操指導
19. 10. 31 サポーター養成講座関係者会議
19. 11. 7 H19年度介護予防研修会にて体操指導
19. 11. 9 今区健康づくり語らい会及びボランティア体験交流会の開催
19. 12. 20 今区健康づくり語らい会事前打ち合わせ会及び会場設営
19. 12. 21 今区健康づくり語らい会
20. 1. 18 今区健康づくり語らい会
20. 1. 24 平成19年度菊池地域リハビリテーション推進会議（第2回）出席
20. 2. 13 菊池市社会福祉協議会主催サロン指導者養成講座にて体操指導
20. 2. 15 今区健康づくり語らい会
20. 2. 22 H19年度菊池郡市民生児童委員全体
研修会にて、体操指導
20. 3. 5 サポーターの集いにて「今区ふれあい
会の足跡」について発表
20. 3. 18 平成19年度菊池市地域福祉フォーラ
ムにて、体操他実演
20. 3. 21 今区健康づくり語らい会



きくちゃん体操



菊池市地域福祉フォーラムで
体操実演

- 20. 3. 25 J A菊池中央支所、OB会の
報告会にて体操指導
- 20. 4. 18 今区健康づくり語らい会
- 20. 5. 16 今区健康づくり語らい会
- 20. 6. 20 今区健康づくり語らい会
- 20. 7. 18 今区健康づくり語らい会
- 20. 7. 26 今区夏まつりにて、体操他実演
- 20. 8. 15 今区健康づくり語らい会



会食の様子

※上記の内容は、活動の抜粋である。

③まとめ

「今区語らい会」は発足し三年を経た。

月一回の語らい会ではあるが、回を重ねるごとに高齢者のみなさんが明るくなられ、道端で逢えばそこが語らいの場となり、笑顔で挨拶が交され、以前にも増して親しみを感じられるようになった。特に毎回手作り料理の会食が一番の楽しみのものであった。必ず取り入れている「きくちゃん体操」、ゲーム歌に合わせての言葉あそび、手あそび等が発足時に比べると上達され進んで前向きにされるようになった。

また、各地域の老人ふれあいデイにも実演依頼があり「きくちゃん体操」指導に当り、少しずつではあるが健康づくりの輪が広がった。

また、指導的立場にある私達も、マンネリ化をしないように県保健所や菊池市、菊池市社会福祉協議会等の高齢者の介護予防事業等の研修会には、進んで参加し自己研鑽に務め、「今区語らい会」活動の一層の充実を図りたいと思う。

健康づくり語らい会当日のスケジュール（例）

今区公民館 。 集合受付	スタッフ 8 : 30 集合 8 時 40 分～
。 検診 血圧測定	9 時～ 10 時
。 挨拶	区長 老人会長 主催者
。 レクリエーション	30 分 きくちゃん体操 30 分 ゲーム 30 分 歌 踊り お話
。 会食 解散	12 時～ 13 時 30 分
。 反省会（スタッフ）	13 時 30 分～ 14 時 30 分



受付



ゲームの様子

④決算報告

収入	(単位：円)
大同生命厚生事業団助成金	200,000-
自己資金	60,000-
合 計	¥260,000-
支出	
道具費 (ボール、ネット、ポンプ、ゲーム用品、名札ケース等、)	32,783-
活動費 (ボランティア保険、会議費、交通費、冷暖房費を含む、)	70,300-
印刷費 (活動報告書作製費、今区ふれあい会活動PR紙等、)	36,639-
消耗品費 (事務用品、食材費、カメラ、カラープリント等)	90,278-
その他 (通信費他)	30,000-
合 計	¥260,000-

謝辞

今区語らい会の活動に当って菊池地域リハビリテーション広域支援センター榎田義美副部長様をはじめとする多くのスタッフ様ならびに、ひとちいき計画ネットワーク佐伯謙介代表取締役様、菊池地域振興局福祉課様、菊池市役所様、菊池市社会福祉協議会様のご支援をいただきこの場をかりまして深くお礼申し上げます。

今区ふれあい会スタッフ一同



今区健康づくり語らい会集合写真