

## 30. 運動習慣を身につけ健康年齢の延伸を図る

グループ名 奈良市運動習慣づくり推進員協議会  
代 表 者 中野 卓

### ①活動の目的

- 「奈良市21健康づくり」計画に賛同し、運動習慣を身につけ健康年齢を延ばす手伝いをする。
- 具体的には、筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキングを三本柱に主として、運動器を鍛え、何時までも明るく元気に暮らせるよう、啓発、指導を行っている。
- 脳トレーニング、嚥下体操により、認知症予防と誤嚥予防に努める。
- 歌体操、ゲーム（軽スポーツ）により、楽しみながら身体を動かし、高齢者の健康づくりの実現に努める。

### ②活動概要

〔運動教室の開催〕

- 各地の自治会、地区社会福祉協議会、万年青年クラブ（老人会）等の依頼により、現地の集会所、公民館等へ出向いて運動教室を実施している。
- 各公民館の主催事業にスタッフとして参加し、健康体操、ゲーム（軽スポーツ）等の指導を行っている。
- 地域包括支援センター主催の「地域介護予防講座」に、栄養士、歯科衛生士等とスタッフとして参加し、筋力トレーニング等を行っている。
- 奈良市保健所で、市民を対象に月1回定期的に健康体操、体力測定、ゲーム（軽スポーツ）等を中心とした運動教室を行っている。

〔20日ならウォークの開催〕

- 市民対象に、「20日ならウォーク」を、毎月20日に開催している。  
コース選定、受付、前後のストレッチ、コース誘導等、企画、運営全てを行っている。  
又、実施月の第1月曜日にはコースの下見を行っており、開催日にスムーズな運営が出来るよう、努めている。

運動教室＝依頼者より開催日時、場所、目的、参加者数等を記入した「活動依頼書」を頂き、スタッフを募集。当日の責任者となるリーダーを決め、リーダーは依頼者との折衝、当日の役割分担、スタッフの持ち時間の調整を行う。教室終了後は「活動実績報告書」を会に提出する。

20日ならウォーキング＝スタッフ参加者を募集し、担当副会長は当日の役割分担を決める。参加者30名程度で班を編成し、各班にスタッフ数名を付け誘導する。

○活動実績

[運動教室]

内訳	開催回数	スタッフ参加者	市民参加者
地域からの依頼	336回	720名	5,855名
公民館からの依頼	26回	100名	543名
地域介護予防講座	35回	54名	707名
保健所運動教室	13回	56名	528名
合計	410回	930名	7,633名

[20日ならウォーク]

内訳	開催回数	スタッフ参加者	市民参加者
開催日(20日)	11回	379名	1,652名
下見	13回	377名	—
合計	24回	756名	1,652名

③決算報告書

[収入]

大同生命厚生事業団助成金	100,000円
謝礼金、協力金、委託金	405,800円
収入合計	505,800円

[支出]

運動教室 スタッフ交通費補填金 @300円×930名(スタッフ参加者延べ)	279,000円
20日ならウォーク参加、交通費補填金 @300円×756名(スタッフ参加者延べ)	226,800円
支出合計	505,800円

○写真報告



【地域からの依頼】



【公民館からの依頼】



【地域介護予防講座】



【保健所運動教室】



【20日ならウォーク】



【20日ならウォーク】