

宮崎県市町村・地域づくり団体等協働モデル事業

わがまちの健康体操

社会福祉法人

小林市社会福祉協議会

小林市

事業名：わがまちの健康体操

1. 【団体の概要】

○小林市社会福祉協議会の概要

小林市社会福祉協議会は、小林市における社会福祉事業その他の社会福祉を目的とする事業の健全な発達及び社会福祉に関する活動の活性化により、地域福祉の推進をすすめている。

○プロジェクト結成の経緯

小林市では、高齢者の「生活支援」と「介護予防」を充実・強化するとともに、高齢者が社会的役割を持ち、支援の担い手として活躍できるように生活支援コーディネーターを中心に生活支援体制整備事業の中で様々な施策を構築している。今回のプロジェクトも生活支援体制整備事業に携わるメンバーで実施した。

2. 【事業の目的、ねらい】

小林市内全域の住民主体の体操教室において統一した運動メニューを誰でも覚えやすく実施できることを目的に「シン・こばやしパワーアップ体操」を作成し、周知イベントを実施する。

なじみのある音楽に合わせて、誰でも取り組みやすい体操動画を作成し、イベントで多世代に周知することにより、多世代交流のきっかけとなり、高齢者だけでなく若い世代も介護予防について考える機会になるねらいがある。

また、イベントでは、健康相談や通いの場の紹介、自立支援型介護予防の啓発も併せて実施する。

3. 【活動内容】

〈協議の様子〉



プロジェクトメンバーでの協議を重ね、理学療法士指導の効果的な体操内容、なじみのある音楽となじみのある西諸弁のナレーションをつけた「シン・こばやしパワーアップ体操」を作成した。

CD、DVD、冊子を作成し、広く市民へ配布した。



市内3地区でイベントを実施した。

○須木地区



体操のブースを設け、動画を用いて宣伝活動、DVD・CD・冊子の無料譲渡会を行った。

【日時】令和5年11月3日（金） 11：00～14：00

【イベント名】すきほぜまつり

【場所】宮ノ瀬橋上流河川プール敷

【参加者】約40名

○野尻地区



体操のブースを設け、動画を用いて宣伝活動、DVD・CD・冊子の無料譲渡会を行った。

【日時】令和5年11月4日（土） 11：00～14：00

【イベント名】総合文化祭

【場所】野尻町農村環境改善センター

【参加者】約60名

○小林中央地区



体操ブース、通いの場紹介ブース、健康相談ブース、健幸ポイントブース、写真撮影ブースを設け、多世代交流、自立支援型介護予防の啓発を実施することができた。また、イベントの様子を市の広報誌や新聞などで取り上げていただいた。

【日時】令和5年11月18日（土） 13：00～16：00

【イベント名】シン・こぼやしパワーアップ体操お披露目会 &
地域交流会

【場所】小林中央公民館

【参加者】約200名

4. 【事業の成果、効果】

- ・今回作成した体操が通いの場での統一した運動メニューとなり、現在活動している指導者の負担軽減ができています。
- ・イベント参加者は講師の指導を直接受け、さらにDVD等の配布も行ったことから今後指導者としての活躍が期待できる。
- ・市公式YouTubeや社会福祉協議会のInstagramに掲載したことにより、多世代へ広く周知、取り組みやすさが期待できる。
- ・イベントには子どもの参加者も多く、多世代で介護予防について考えるきっかけ作りができた。

5. 【まとめ】

〈イベント後、通いの場での体操実施の様子〉



今回、シン・こばやしパワーアップ体操を作成し、イベントを通し介護予防・健康づくりの啓発ができたと思う。

現在、通いの場やデイサービス等だけでなく自宅で過ごされている方や、人との関わりが苦手な方などにも積極的にCD・DVD・冊子の配布をしている。介護予防について考え、体操を通じて社会参加のきっかけになって欲しいと考える。

イベント目的の一つとして「多世代地域交流」があった。子どもの参加者も多く、とても賑やかなイベントとなり、お孫さんを連れて参加していただいた方もいらっしゃった。皆様からいただいた感想の中の一つに、「懐かしい雰囲気楽しかった」との声が聞かれた。詳しく聞いてみると、昔は無理に集めようとしなくても自然とみんな（多世代）で集まっていて楽しかったとの声があった。自然と多世代で集まれるような地域づくりが今後のポイントになってくるのではないかと考えさせられた。今後も地域の声を聞きながら地域づくりに取り組んでいく。