

## 東和一丁目自治会

## 事業名

絆・とういちスマイルプロジェクト  
「高齢者向け体操教室」

## 事業概要

- 地域の高齢者を対象に、包括支援センターと連携して筋力向上と介護・認知症予防を目的とした「絆・たいそう教室」を実施。
- 高齢者の外出の機会を創出して閉じこもりを防止しコミュニケーションを活性化するとともに、近年希薄化しつつある地域コミュニティの再構築を図る。

実施期間 令和4年7月1日～令和5年3月25日  
 参加人数 実施回数5回 延べ参加人数125名  
 事業総額 約26万6,100円  
 (地域の底力発展事業助成金 20万円)

## 役割分担

《計画・運営(4名)》町会役員が企画・書類作成・会場等準備・教室運営を担当  
 《指導者(3名)》スポーツボランティア・スポーツ推進委員などが参加者一人ひとりの体力に適した運動を指導  
 《募集チラシ配布(4名)》町会役員、包括支援センター職員が高齢者宅の個別訪問などを通して参加者募集チラシを配布

## 主な経費(助成対象)

- 謝礼金  
指導謝礼(4回)  
指導補助謝礼(5回)
- 物品購入費  
転倒予防器具、イガイガボール、カセットデッキ、ソフト平均台
- 印刷経費  
チラシ製作・印刷費
- 委託料  
動画編集費

## 事業の開始から終了までの主な流れ

令和4年  
 7月1日 包括支援センター「東和」との打合せ  
 8月21日 担当講師及びスタッフとの打合せ  
 9月5日より 参加者募集チラシ配布、掲示板、回覧板で周知  
 9月24日 第1回「絆・たいそう教室」開催(参加者数38名)  
 10月22日 第2回(参加者数30名)  
 11月26日 第3回(参加者数23名)  
 令和5年  
 2月25日 第4回(参加者数23名)  
 3月25日 第5回(参加者数11名)  
 反省会



皆で体を動かしながら会話も弾む

## 「絆・たいそう教室」を開催

高齢者に外出の機会を創出  
閉じこもり・認知症を予防していきいき元気に！

地域に住むシニアのための体操教室。1回1時間、計5回開催し、毎回20～40人程度が参加した。参加者募集は、包括支援センター「東和」の協力により、高齢者宅を戸別訪問してチラシを配布。参加は無料。参加しやすいように、事前の申し込みは不要とし、友人を誘っての参加を呼び掛けた。

### 当日の実施例

第1回は「脳トレ・ウォーキング」と題して、地元小学校の体育館で開催した。脳トレ・ウォーキングは、会話をしながら少し早く歩くなど、脳の働きを刺激する歩行運動。

内容	時間
体調確認	5分
ストレッチ	15分
バランスアップ体操	10分
脳トレ・ウォーキング	20分
整理体操（深呼吸）	5分
合計	55分



ウォーミングアップ運動とスクワット



活動の様子を撮影編集し、自治会のホームページで公開。フレイル予防の取組を地域に発信

### 事業による 成果・効果

## 高齢者が外に出て活動の輪を広げる原動力に

「絆・たいそう教室」を考案した会長の神谷さんは、「地域包括支援センター「東和」の職員が高齢者宅を戸別訪問して案内のチラシを配布したことにより、多くの高齢者の参加につながった」と話す。

体操教室をきっかけに、昔馴染みの方と途切れていた交流が再開したり、ごみ拾いイベントや別の体操教室にも参加するようになるなど、地域で高齢者のコミュニケーションの輪を広げる原動力となり、高齢者の閉じこもり防止や見守りにもつながっている。さらに、会場では防災や防犯に関する情報提供も実施。実際に地元で発生した詐欺事件について情報を共有するなど、より安全・安心に暮らせる地域づくりへの機運も高まっている。

### 事業を振り返って

## 地域力向上のモデルを創出したい

神谷会長は、スポーツ・運動分野の企業に長年勤務。高齢者の運動機能の維持向上を目的に活動する一般社団法人でアドバイザーを務めてきた経験から、今回の「絆・たいそう教室」の運動メニューを提案。「介護、認知症予防に効果的な高齢者により適した運動はこうした方が良いという内容を具体化しました」と話す。地元小学校を活動場所に行っていることもあり、「PTAと協力して、例えばペットボトルロケットなど親子で楽しめる催しも実現させたい」と神谷さん。「子供から高齢者まで足を運びやすく、災害時には避難所にもなる小学校を拠点に、地域の底力を高めるモデルを創出できるのでは」と夢は膨らむ。



スポーツ・運動に専門知識を持つ会長の神谷さん