

(No.3)

|       |                        |
|-------|------------------------|
| 事例名   | 住民主体の健康づくり             |
| 地域    | 佐倉地区                   |
| 実施主体  | 佐倉地域包括支援センター（所長 松尾 徳子） |
| 活動要約  | 身近な場所に健康づくりのコミュニティーを作る |
| 主な分野  | 「健康づくり」、「居場所づくり」       |
| 主な関係者 | 佐倉白翠園                  |

#### ■活動のきっかけ・経緯

・平成21年11月に「佐倉ふるさと体操」が出来たのを機に、普及にあたっては職員自らがふるさと体操を実践していくことが大切と考え、地域包括支援センター内の空きスペース使って毎朝体操に取り組み始めた。

・朝の体操に興味を持った近所の高齢者が、次々に参加し体操の輪が広がった。体操に参加する高齢者が、体操のみでなく仲間同士で散歩したり、見守りやゴミだしの手助け等の支援に発展した。

#### ■活動内容

・介護予防の面だけでなく、地域包括支援センターの役割であるより身近な地域での相談窓口としての機能も果たせるのではないかと考え、運動の拠点づくりを進めている。

・身近な場所での運動の拠点は、単に運動の場というだけでなく、地域住民の交流の場として、見守り支援、情報交換の場となっている。地域住民が主体となり、介護予防リーダーや地域ボランティア中心となり、自治会や地区社協の協力を得て運営している。

#### ■ポイント・工夫している点

・住民主体の運動の拠点づくりを進めるにあたっては、地域の方々の理解と協力を得ることが必要であり、以下の点について留意しつつ、地域づくりを推進している。

- ①地域づくりは地域の方が中心。地域の現状を知らなければ進まない。
- ②顔の見える関係づくり。足を運んで信頼関係を作る。（信頼を得る。）
- ③地域のリーダーとなる人材と出会う。（地域の人が知っている。）
- ④あせらず、既存の組織の賛同を得る。
- ⑤出来るだけ、負担のないやり方で行う。（包括支援センターは黒子となって支える。）

## ■課題と今後の展開

- ①場所の提供や施設利用料の問題。自治会の集会所は地域住民のみの利用となっており、誰でも参加できない。施設利用料が発生すると、参加費等の問題が発生し負担感がある。
- ②住民主体の健康づくりの場が、高齢者の生活にどのような効果をもたらしているのか評価が必要。

