

「元気を広げる人」の活動記録  
～15年間のあゆみ～



平成31年3月  
高松市地域包括支援センター

# 発刊にあたって

平成30年度は、「元気を広げる人」の養成講座が開始され15年の節目となりました。養成講座の修了者は、平成31年3月現在で792人となり、これほど多くの方に「元気を広げる人」として地域で活動していただいておりますのも地区保健委員会をはじめ、「元気を広げる人」の皆様のご理解と、ご協力の賜物と深く感謝を申し上げます。

このたび、15年のあゆみとして「元気を広げる人」の活動をまとめた冊子を作成することといたしました。この冊子には「元気を広げる人」の誕生からこれまでのあゆみをはじめ、各地域の活動の様子などを掲載しています。

今後、本市の65歳以上の人口は、2025年に119,348人と高齢化率28.3%で、市民の約3人に1人が65歳以上となり、超高齢社会がますます進むと予測されています。健康寿命をさらに延ばし、地域の高齢者の方々が介護予防を推進するためにも「元気を広げる人」の活躍の必要性は、ますます高まってくるものと思います。

「元気を広げる人」の皆様には是非、豊富な経験や知識を活かしてそれぞれの地域に合った活動を見だし、自らが生活する地域の介護予防活動に関わっていただきたいと思います。

人とひとをつなぎ、地域を支える「元気を広げる人」の活躍により、地域での健康づくりや介護予防の活動が、これまで以上に広まっていくことを願っております。

平成31年3月

高松市地域包括支援センター

「元気を広げる人」が元気であるために

健康運動指導士

花房 順子

早いもので、「元気を広げる人」の養成が始まって15年が経ちました。この間、世の中の高齢者の健康意識の高まりも感じますが、反対に虚弱な高齢者も増えてきており、その対策に関してもまだまだ厳しい現実があります。高松市では地域（地区）で高齢者の健康づくりと介護予防に取り組むために「元気を広げる人」の養成を15年前から取り組んできました。現代社会では、健康長寿のためには、「食事と口腔機能の維持（栄養）」「身体活動（動く）」「趣味活動やボランティアなど（社会活動）」の三要素が必要とされています。「元気を広げる人」はこの三要素すべてに関われる方々です。すでに、各地区の保健委員会活動や認知症サポーター、地域の居場所づくりの場での活動などさまざまな場面で活躍されています。

先日、フォローアップのためにある地区に伺いましたが、そこで初期に「元気を広げる人」になった方がいらっしゃり、この15年間の活動が地区に定着し、活動を楽しみにして下さる参加者さんがたくさんいてくださるというお話をさせていただきました。地区全体の敬老会だけでなく、複数の集会所などで月に2回程度の活動をされているそうです。1月はお正月、2月は節分など歳時に関係する遊びや歌、手芸などと共に「のびのび元気体操」も行って、参加者さんだけでなく、「元気を広げる人」自身の健康づくりのためにもなっているということでした。各行事の準備のために何度も話し合いをしたり、練習をしたりと時間的にも大変だということもありますが、それでも行事後には「また来るけんの」と笑顔で帰られる参加者さんの反応に頑張ろうと思う気持ちや、やったという達成感があるそうです。

継続は力であり宝であるといわれていますが、地区の方々の健康長寿をサポートするためとはいえ、長期間の活動を継続するにはさまざまなご苦勞があると存じます。そのような中での活動の継続は、「元気を広げる人」として素晴らしいことだと尊敬申し上げます。また、私自身にとりましても大きな喜びです。

今後も、「元気を広げる人」の養成講座は続くと思います。そして、いろいろな活動範囲も広がるでしょうし、期待して下さる場面が増えてくることでしょう。人のためだけではなく、先ずはご自身の元気を維持するためにも、この活動を継続していただけますよう心からお願い申し上げます。私たちもしっかりサポートさせていただきます。これからもよろしくお願い申し上げます。



15年間のあゆみ .....1-2  
「元気を広げる人」活動支援事業 .....3-4

### ♪地区別活動の様子♪

地区活動紹介の見方 ..... 5

#### ●中央ブロック

日新地区 ..... 6  
二番丁地区 ..... 7  
四番丁地区 ..... 8  
亀阜地区【健康サロン筋力アップ教室】 ..... 9  
栗林地区 .....10  
花園地区【ひまわり元気の会】 .....11  
松島地区 .....12  
築地地区 .....13  
新塩屋町地区 .....14  
女木地区 .....15  
男木地区 .....16

#### ●一宮ブロック

鶴尾地区 .....17  
太田地区 .....18  
太田南地区【太田南元気にここにこ会】 .....19  
一宮地区【元気ですごそう会一宮】 .....20  
川岡地区【はつらつ会】 .....21  
円座地区 .....22  
檀紙地区 .....23

#### ●古高松ブロック

林地区 .....24

木太地区【いきいき・にこにこ・元気会】	25
古高松地区【だんご花】	26
屋島地区	27
前田地区	28
川添地区	29
庵治地区	30
牟礼地区	31

## ●山田ブロック

川島地区	32
十河地区	33
三谷地区【あんまち部「あんしん広場」】	34
仏生山地区	35
多肥地区【桜楽会】	36
西植田地区【喜楽会】	37
東植田地区【東植田元気会】	38
塩江地区	39
香南地区	40
香川（浅野）地区	41
香川（川東）地区	42
香川（大野）地区	43

## ●勝賀ブロック

香西地区【遊ゆう会】	44
弦打地区【藤の会】	45
鬼無地区【ピーチの会】	46
下笠居地区	47
国分寺地区【げんきかい】	48

## 資料

「のびのび元気体操」～イスに座って行う体操編～

「のびのび元気体操」～立って行う体操編～

「元気を広げまい（MY）手帳」

15年間のあゆみ

「元気を広げる人」活動支援事業



15年間のあゆみは「元気を広げる人」のこれまでの活動をまとめています。

「元気を広げる人」活動支援事業には、本市が実施している事業内容を記載しています。



# 15年間のあゆみ

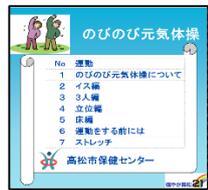
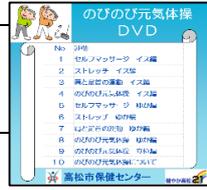
平成12年度より介護保険制度が開始しました。平成11、12年度に実施した下記の事業を皮切りに、介護予防が本格化しました。それに伴い、地域で、高齢者の健康づくりを行うボランティア「元気を広げる人」の養成が始まりました。

高松市では、ボランティアとして活動する人が元気であり、その元気が家族、友人、隣人、地域、高松市全域に広がって欲しいと考え、ボランティアの名称を「元気を広げる人」としました。



おいでまい展の様子

- 平成11年度**  
いきいき相談(寝たきり防止のための相談)  
いきいき講座(寝たきり防止の出席講座)
- 平成12年度**  
おいでまい教室(寝たきりゼロセミナー)  
おいでまい展(寝たきり防止のミニ健康展)

年度	内容
平成15年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>養成講座開始</b> (平成17、24年度は未実施)</li> </ul>  <p style="text-align: right;">「元気を広げる人」養成講座の様子</p>
平成17年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ フォローアップ事業開始</li> <li>・ 交流会開催</li> </ul>
平成18年度	<div style="border: 2px solid #00aaff; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; width: 80%;"> <p>この年に介護保険制度が予防重視に改定されました。「元気を広げる人」の事業も介護保険制度の事業として実施されることになりました。</p> </div> 
平成19年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>「のびのび元気体操」の考案</b></li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>体操DVD</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>体操解説書</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5年目のあゆみ</p> </div> </div>
平成20年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「元気を広げる人」活動記録～5年目のあゆみ～作成</li> </ul>
平成21年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交流会開催</li> </ul>
平成22年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「のびのび元気体操」指導者認定講習会開始</li> </ul>
平成23年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「のびのび元気体操」第2版作成 (セルフマッサージ、ストレッチを追加収録)</li> </ul>  <p style="text-align: right;">体操DVD第2版</p>
平成24年度	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 交流会開催</li> <li>・ 「のびのび元気体操」指導者認定講習会実施</li> </ul>





## 「元気を広げる人」活動支援事業

### 「元気を広げる人」の養成講座

地区保健委員会より推薦を受けた人が、地域の高齢者の健康維持のためにボランティアとして活動できるように、健康づくりのための基礎知識や高齢者への接し方、レクリエーションや運動方法についての講義や実技を学ぶ講座です。5回の講座のうち3回以上受講した人に、高松市長名で修了証書をお渡しします。



### 「元気を広げる人」のフォローアップ事業



「元気を広げる人」が地域で継続して活動できるように、希望する時期にコミュニティセンターなどで、講師からの新しい技術の習得を行います。また、実践活動の振り返りや今後の活動について話し合う場とします。

### 「元気を広げる人」のスキルアップセミナー（集団フォローアップ事業）

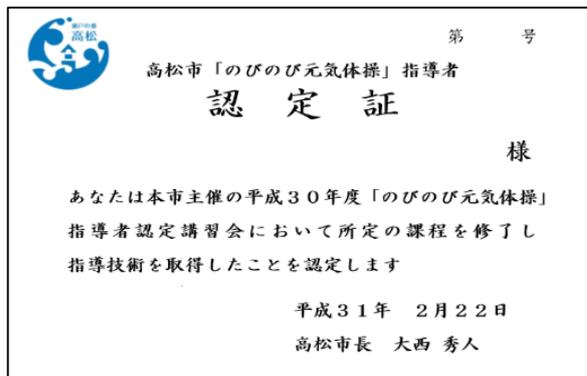
「元気を広げる人」が地域で継続して活動できるように、総合センターなどで毎年テーマを決めて、地域で活動する際に使える技術やレクリエーションについて学ぶ機会を設けています。

平成30年度より、地域で実施しているフォローアップ事業と区別が付きにくかったため、事業名を（29年度までは集団フォローアップ）変更しています。



## 「のびのび元気体操」認定指導者講習会

地域のより多くの方が「のびのび元気体操」を実施できるように、体操を実践・指導できる指導者となっていただくための認定する講習会です。認定された人には、高松市長名で認定証書をお渡ししています。



## 「元気を広げる人」講習会（交流会）



日頃、地域で活動している「元気を広げる人」が、他地域の人と活動内容について情報交換することで、今後の活動方針について考える機会をつくります。また近隣地区と連携が取れるよう交流を図ります。

平成30年度より「元気を広げる人」講習会に事業名を変更しています。

## 「元気を広げる人」大交流会

「元気を広げる人」の活動を地域で広めることで、以後の活動がより活発になることを目的として、平成26年11月26日に高松テルサにて開催しました。

養成講座の講師の花房健康運動指導士、香川県立保健医療大学の高嶋教授の講演、各地区の活動報告、シンボルマークの最終選考を実施しました。



300の方が参加されました。発表者は緊張しながらも、地区の活動紹介を行いました。



## 地区別活動紹介



平成 30 年 4 月から、市内 41 地区の「元気を広げる人」の活動場所に地域包括支援センターの担当が記者となって訪問しました。

このページは、その時の様子や訪問した担当者のメッセージを掲載しています。



## 地区活動紹介の見方



地区名～グループ名～



### グループ紹介

活動の風景

訪問時の活動の様子

---

---

---

---

記者からのひとこと



地域包括支援センター担当者からのメッセージ

---

---

---



## 日新地区



- 行事名：元気を広げるサロン活動など
- 活動人数：9名

2018年10月19日 「元気を広げる人」フォローアップ事業  
日新コミュニティセンター



### 目標は地域全体に普及

日新地区は毎年、保健委員会の役員が変わるため、全員が「のびのび元気体操」を知り、実施できることを目標としています。そのため、「今年もフォローアップ事業を受けたい。」という要望があり、体操の一つ一つの動きを学びました。



### 記者からのひとこと

地域の健康づくりのために、フォローアップ事業などを上手に活用し、「のびのび元気体操」の普及をされています。皆、積極的に参加され、一人一人知識や技術が高まっています。



## 二番丁地区



- 行事名：リズム体操、おいでまいサロン など
- 活動人数：17名

2018年5月17日 ふれあい体操  
二番丁コミュニティセンター



### 参加者の印象に残るのは体験談

講師の体操前に「元気を広げる人」が「のびのび元気体操」とお口の体操を実施しています。特にお口の体操は「元気を広げる人」自身が体操を続けてむせ込みが減ったという実体験や効果を説明し、参加者を引きつけていました。

### 記者からのひとこと



「元気を広げる人」の中に看護師がおられ、専門職の視点で「腕はあげられる範囲でね」などの説明をされていました。参加者が無理なく体操できるよう配慮された素晴らしい声掛けでした。



## 四番丁地区



- 行事名：四番丁ふれあいサロンなど
- 活動人数：5名

2018年9月28日 四番丁ふれあいサロン  
四番丁ふれあい会館



### ご当地ソングで広がる健康(口)

この日は、「元気を広げる人」が担当の「歌って元気♪」の日。季節の話や歌の題名当てクイズも交え、20曲くらい歌いました。皆のお気に入りには「四番丁ラブソディ」。ケヤキ広場やサンポートなどの名所が入っており、今にも街を歩きたくなる歌でした。



### 記者からのひとこと

伴奏やコーラスなど、「元気を広げる人」の特技が活かされていました。リクエストがあれば即興で演奏されており、歌で元気を広げていきたい！という思いをもって活動されていました。



## 亀阜地区～健康サロン筋力アップ教室～



- 行事名：健康サロン筋力アップ教室など
- 活動人数：10名

2018年10月18日 筋力アップ教室  
亀阜コミュニティセンター



### 安全に体操できるようサポート

この教室では、講師による脚と腰の力をつける運動を行っており、「元気を広げる人」が血圧測定と握力測定に携わっています。「測定は息を吐きながらね。」と血圧が急激に上がらないようアドバイスしたり、運動の大切さと継続の必要性を伝えていました。



### 記者からのひとこと

教室の最後に季節の曲を歌っていましたが、その際には、「元気を広げる人」の特技であるギターやカスタネットなどの楽器を使って楽しい教室づくりをされていました。



## 栗林地区



- 行事名：ふれあいサロン桜町 など
- 活動人数：3名

2018年11月1日 ふれあいサロン桜町  
桜町公民館



### 楽しく認知症予防

この日は、「ふれあいサロン桜町」で初めて活動する日。75歳以上で免許更新をする際に行う認知機能検査を楽しく行ったり、指先を使って筒型の紙飛行機を作りました。「認知症予防に効果があるで。」と皆のやる気を引き出していました。



### 記者からのひとこと

初めての場所だと緊張しますが、上手に参加者と関わっていました。今回は、コミュニティセンターの職員やサロンの関係者とともに協力されて行っていました。



## 花園地区～ひまわり元気の会～



- 行事名：健康チャレンジ、元気いきいき講座など
- 活動人数：10名

2018年8月30日 「元気を広げる人」フォローアップ事業  
花園コミュニティセンター



### フォローアップ事業は皆で受講

「元気を広げる人」と保健委員会、居場所代表者が参加していました。まずは皆で「のびのび元気体操」を行って、気持ちよく身体を伸ばし緊張をほぐしました。その後、地域包括支援センター職員によるお口の健康に関する話と実技をしました。



### 記者からのひとこと

自分たちが地域で活動する時に、どのように伝えたり話をしようかと、真剣に学ばれていました。地域を支えている様々な代表の方にも活動を知ってもらおう機会になっていました。



## 松島地区



- 行事名：いきいきサロン、文化祭など
- 活動人数：14名

2018年11月5日 高齢者教室  
松島コミュニティセンター



### 参加者もビブスを着て若返り

教室で、「元気を広げる人」がシンボルマークの入ったピンク色のビブスを着ていると、参加者から「元気ができる色やな、私も着たい。」という声がありました。そこで、この日は皆でビブスを着て体操をすることに。一層元気の輪が広がっていました。



### 記者からのひとこと

ピンク色は顔を明るく映すので、表情が生き生きし、若返る色です。着たり見ることで、心身ともに若々しさが保てます。ビブスを着て、エネルギーに活動されていました。



## 築地地区



- 行事名：楽々クラブ、元気いきいき講座 など
- 活動人数：8名

2018年4月23日 まんでがん築地楽々クラブ  
築地コミュニティセンター



### 体操と茶話会が元気の源

ここでは、「のびのび元気体操」をしています。「元気を広げる人」が柔軟性や筋力向上の効果を伝えると、参加者は「体操すると調子が良い。」と気持ちよさや継続の大切さを実感していました。体操後は、茶話会で交流の時間を作っていました。



### 記者からのひとこと

「元気を広げる人」に継続活動の秘訣を聞くと、「他の活動を兼務している人が多いので、力を入れすぎないこと。」と話されました。自身のペースで、これからもよろしくお願いします。



## 新塩屋町地区



- 行事名：健康チャレンジ、いきいきクラブなど
- 活動人数：16名

2018年5月16日 老人給食サービス  
新塩屋町コミュニティセンター



### 幸せを届ける誕生日会

「元気を広げる人」が、誕生日会や体操などを担当しています。皆で誕生月の方へ向けて「ハピバスティ ツーユー♪」と歌ってお祝い。また、どんぐりころころの歌に合わせた体操もします。季節を問わず、給食サービスの定番になっています。



### 記者からのひとこと

いくつになっても皆からお祝いしてもらおうと、とても嬉しいと思います。良いところに着目されているな、と感じました。参加者との距離を縮め、皆が笑顔になっていました。



## 女木地区



- 行事名：運動会、元気を広げるサロン活動など
- 活動人数：3名

2018年7月31日 サロン女木の里  
女木の里



### 笑顔と鬼の里で“えがおに”します

暑い日でしたが、参加者は、海水浴客に負けないくらい元気に、「のびのび元気体操」やかるた遊び、カラオケなどをしていました。参加者や「元気を広げる人」だけでなく、コミュニティセンターの職員なども来て、皆で楽しみ、“えがおに”なっていました。



### 記者からのひとこと

「元気を広げる人」は少ない人数での活動のため、大変な時もあるそうです。継続できている理由は、様々な組織や島ならではの関係性で支え合っているからだそうです。



## 男木地区



- 行事名：元気を広げる会、老人憩の家など
- 活動人数：2名

2018年9月12日 老人給食サービス  
男木コミュニティセンター



### 体を使って認知症予防

参加する高齢者の様子に合わせて、内容を工夫しています。この日は、食後にお手玉などの昔遊びで手先を使った運動や足ジャンケンで頭と体を使って認知症予防。「昔はおじゃみ上手やったんで。」など、終始笑いの絶えない楽しい雰囲気でした。



### 記者からのひとこと

少ない人数で、後継者に悩みつつも「自分の介護予防にも繋がっているので、元気な限り活動します。」とおっしゃっているのが印象的でした。



## 鶴尾地区



- 行事名：元気を広げるサロン活動など
- 活動人数：7名

2018年10月3日 松並会館  
松並居場所



### 声をかけ合って体操は皆で

ここは、近くに住んでいる高齢者が集まり、運動ができる環境にあります。この日は、DVDを使ってセルフマッサージや「のびのび元気体操」をしました。調理場で作業中の参加者にも声をかけて一時作業を中断。皆で、体をほぐしました。



### 記者からのひとこと

運動後に、季節の野菜や新米で作られた食事を食べていました。旬の食材は栄養価が高く、その時期に必要な栄養素が詰まっています。季節を感じることはとても大切なことです。



## 太田地区



- 行事名：文化祭、保健委員会など
- 活動人数：14名

2018年9月20日 いきいきサロン  
太田コミュニティセンター



### 地域自慢の太田音頭

この日は、「元気を広げる人」がレクリエーションを担当する日でした。「のびのび元気体操」や後出しじゃんけん、コーラス隊とともに歌を歌ったりと盛りだくさんの内容です。最後は、講師から太田音頭を習い、皆で円になって踊りました。



### 記者からのひとこと

「元気を広げる人」全員が役割を持って活動できるように、構成を考えながら準備されていました。休憩時間を設け、ゆったりとした構成だったため、参加者は、最後まで楽しんでいました。



## 太田南地区～太田南元気にここにこ会～



- 行事名：保健委員会定例会、敬老会 など
- 活動人数：10名

2018年9月14日 ゴンタくんサロン  
太田南コミュニティセンター



### 特別ゲストとともに

「元気を広げる人」によるセルフマッサージと「のびのび元気体操」から始まります。この日は、特別ゲストとして、太田南地区のマスコットキャラクターのゴンタくんが登場。ゴンタくんも仲間に入って、皆、笑顔で体操をしました。



### 記者からのひとこと

ほんわかした空間の中で体操ができ、体と心が軽～くなりました。仲間をつくり、共に楽しむことができるサロンは、健康を維持する秘訣ですね。



## 一宮地区～元気ですごそう会～一宮～



- 行事名：うたごえサロン、こつこつ教室など
- 活動人数：6名

2018年9月14日 「元気を広げる人」フォローアップ事業  
一宮コミュニティセンター



### 先輩から後輩に受け継がれる用具

この日は、歯科衛生士が「お口の体操」を中心とした講義や実技を実施し、お口のケアの大切さを伝えました。また、前任が残してくれたあいうべ体操やパタカラ体操の用具を受け継いでおり、居場所やサロンで活用できるように練習しました。



### 記者からのひとこと

フォローアップ講座終了後に、「受講することで、今後の活動に意欲が湧きました。学んだことを地域で活用していきます。」というお声を頂き、とても嬉しく感じました。



## 川岡地区～はつらつ会～



- 行事名：はつらつ教室、出前はつらつ教室など
- 活動人数：13名

2018年9月14日 中田井いきいきサロン  
中田井集会所



### 楽しく広げる健康知識

「のびのび元気体操」から始まったサロン。手拍子をしながらパタカラ体操や、貧乏ゆすりならぬ美ぼうゆすり、長生きサンバなど個性豊かな内容でした。健康に関する話は、「元気を広げる人」が伝えるからこそ説得力がありました。



### 記者からのひとこと

男性も集いやすいよう、将棋台があり、この日も2名来られていました。体操は皆で行うなど、男性も交流しやすく、誰でも気軽に来やすい工夫がされていました。



## 円座地区



- 行事名：敬老会、いきいき友愛活動など
- 活動人数：7名

2018年11月28日 コーラス同好会  
円座コミュニティセンター



### 美声の秘密は「のびのび元気体操」

第2・4水曜日に、歌好きな人たちが集います。歌う前には、「元気を広げる人」と参加者で「のびのび元気体操」を行い、筋肉の緊張を和らげます。「体操をしてから歌うと、声が出やすいんや〜。」と参加者からも好評です。



### 記者からのひとこと

コーラス以外にも、コツコツと「元気を広げる人」の宣伝を重ね、高齢者の居場所や敬老会などで活躍をされています。その甲斐があって、地域での知名度が上がってきているそうです。



## 檀紙地区



- 行事名：上中森寿会、落合さくらんぼの会など
- 活動人数：12名

2018年5月14日 元氣いきいき体操  
檀紙コミュニティセンター



### 抜群の連帯感で教室運営

月2回の教室では、「元気を広げる人」が講師の連絡調整や受付を行っています。教室の最初は、認定指導者を中心に、皆で「のびのび元氣体操」を実施。「体を柔軟にしてから、講師による運動を行っているので、動きやすい。」という声がありました。



### 記者からのひとこと

コミュニティセンターに集まり、運動することで、年々参加者の介護予防への関心が高まっているそうです。地域の人が元気で過ごすことができているのは素晴らしいことです。



## 林地区



- 行事名：介護予防教室、老人給食サービスなど
- 活動人数：9名

2018年10月10日 老人給食サービス  
林コミュニティセンター



### 工夫次第で無限大

この日は、ストレッチで体をほぐしてから、「手のひらを太陽に」を手話付きで歌いました。また、ヒラヒラと宙を舞うティッシュを箸で掴むゲームもしました。ただ、これが案外難しく、皆、苦戦。その分、笑い合いながら頭も体も使っていました。



### 記者からのひとこと

参加者から「ここに来ると若返るわ～」という言葉が聞こえてきて、楽しさが伝わってきました。身近な物を使って楽しめる工夫がされていて、職員も勉強になりました。



## 木太地区～いきいき・にこにこ・元気会～



- 行事名：えびすふれあい会、いきいき宮前など
- 活動人数：10名

2018年11月28日 木太いきいき教室  
木太北部コミュニティセンター



### 準備も実技もお任せあれ

この教室には、多くの人に参加しています。「元気を広げる人」は、講師の運動の前に、健康講演会での話をしながらセルフマッサージをしたり、手遊びや指体操、脳トレ、「お口の体操」など、説明を交えて実施していました。



### 記者からのひとこと

「誰もが飽きずに、そして、気軽に参加できるように、フォローアップ事業で学んだことを取り入れています。」と日々、向上心をもって活動されていました。



## 古高松地区～だんご花～



- 行事名：敬老会、老人給食サービスなど
- 活動人数：12名

2018年5月24日 ふれあいサロン古高松  
小山集会所



### 工夫して活動しやすく

活動の際は、ビブスを着て“だんご花”の紹介をしています。パズルや歌に合わせて手遊びなど担当毎に行っています。進行しやすいように、パネルや歌詞カードを作り工夫されています。活動後は振り返りや次回の打ち合わせなどをしていました。



### 記者からのひとこと

「活動回数は多いですが、どんな時も支え合って活動できる最高の仲間がいることが励みです。」と生き活きと話してくれました。これからも、よろしくお願いします。



## 屋島地区



- 行事名：いきいき教室、屋島地区玉入れ大会など
- 活動人数：6名

2018年5月10日 源平おたっしゃクラブ  
屋島コミュニティセンター



### 優しい声掛けで安全に

ここでは、健康運動指導士が介護予防体操をしています。この日は、体操前に「元気を広げる人」が「のびのび元気体操」をしていました。参加者に「無理せず、痛くないところまででいいよ。」と体の状態に合わせてできるように声掛けをしていました。



### 記者からのひとこと

この教室は10年以上も続いているそうです。まさしく、「元気を広げる人」が、地域との繋がりを大切にし、活動されてきた証だと感じました。



## 前田地区



- 行事名：健康体操教室 など
- 活動人数：約20名

2018年5月11日 健康体操教室  
前田コミュニティセンター



### 気遣いはさりげなく

この教室での「元気を広げる人」の役割は、会場準備と教室に参加しつつ参加者の体調を気遣うことです。そのお陰もあり、講師が実施する「365歩のマーチ」などリズムの良い曲やボール、タオルなどを使った体操が和気あいあいと円滑にできています。



### 記者からのひとこと

長年、教室が続いている理由を知ることができました。皆の絆が繋がることで、「また来たい！」と思える介護予防のための教室になっているからですね。



## 川添地区



- 行事名：久米山げんき会、元気いきいき教室など
- 活動人数：14名

2018年10月16日 いきいきクラブ  
川添コミュニティセンター



### 参加者の意見は活動のヒント

受付では、「元気やった？会えて嬉しいわ～」などと声を掛け、体調確認をしています。参加された人にシールを貼ってもらい、年度毎に皆勤賞を贈呈したり、「親睦を深めたい。」という参加者からの意見を取り入れて交流会を開いています。



### 記者からのひとこと

この日の参加者は約70人！「元気を広げる人」着用のオレンジ色Tシャツは、人数の多い中でも、参加者との区別がしっかりできて良いですね。



## 庵治地区



- 行事名：認知症予防教室 など
- 活動人数：5名

2018年9月10日 あじさい会  
庵治地域保健活動センター



### 考えることが頭の体操に

この日は、ハンカチ落としゲームの日。「どうやってたかな？」と思い出しながら練習し、本番は、オルガン演奏に合わせて行いました。楽しそうな笑い声が、会場全体に響きます。最後にストレッチや足指じゃんけんで、脚と腰の力をつける運動をしました。



### 記者からのひとこと

健康の秘訣を聴くと「ここに毎回集まることかな。何をするのか考えるのは大変だけど頭の体操よね。皆で力を合わせています。」と教えてくれました。



## 牟礼地区



- 行事名：与一会など
- 活動人数：3名

2018年6月28日 高齢者集いの場  
南神公民館



### 広がる地域の輪

教室開始時間よりも前に、参加者の多くが集まり、和気あいあいと談話していました。「元気を広げる人」に話を聴くと、「気軽に集える場が自然とできているので、私達は見守っています。」とにっこりと語ってくれました。



### 記者からのひとこと

他の教室では、「のびのび元気体操」を積極的に行い、参加者から「今日も体操しようで」と声をかけられるほどになったそうです。行事毎に支援方法を変えながら活動を展開されています。



## 川島地区



- 行事名：保健委員会健康教室 など
- 活動人数：11名

2018年5月25日 川島高齢者教室  
川島コミュニティセンター



### 前・横・後ろに立って体操

講座の前に「元気を広げる人」が、セルフマッサージや「のびのび元気体操」、脳トレ体操を行っています。その際に、いろいろな箇所立ち、どの場所にいる参加者からも体操方法が見えるように工夫しています。



### 記者からのひとこと

「元気を広げる人」から「皆の笑顔で元気をもらっています。」という声がありました。笑顔は力の源になりますよね。活動継続の秘訣だと感じました。



## 十河地区



- 行事名：おいでまいサロン、にこにこ健康体操 など
- 活動人数：12名

2018年9月20日 にこにこ健康体操  
十河コミュニティセンター



### 笑い声・歌声高らかに

ここでは、地元講師によるストレッチや脳トレなどが、何十年も続いています。教室中は、参加者の笑い声や歌声でとても賑やか。「元気を広げる人」も元気な声を出して盛り上げていました。最後は、輪になってリズム体操を行い、皆で交流していました。



### 記者からのひとこと

地域に手遊びやリズム体操などができる講師がいることは、とても心強いことですね。講師と「元気を広げる人」が阿吽の呼吸で連携をとりながら教室運営をされていました。



## 三谷地区～あんまち部「あんしん広場」～



- 行事名：あんしん広場（各集会場）など
- 活動人数：22名

2018年5月24日 あんしん広場 山大寺上「いきいき会」  
山大寺上集会所



### 健康管理表で目指せ長寿

ここでは「元気を広げる人」が、健康管理表を独自に作成しています。各自がロコモ予防の運動等を中心に毎日記録し、月1回の血圧・体重測定時に自己評価して健康状態を継続的に記録しています。参加者は「ここに来ることが私の仕事なんや」と言われていました。



### 記者からのひとこと

皆が健康維持に取り組めるよう工夫がされ、とても素晴らしいですね。今後も楽しみながら健康管理を続け、お元気で過ごしていただきたいと感じました。



## 仏生山地区



- 行事名：運動セミナー（同好会）など
- 活動人数：5名

2018年5月7日 「元気を広げる人」フォローアップ事業  
仏生山コミュニティセンター



### 話し合いで活動円滑に！！

この日は、活動報告や困っていることを話し合いました。保健師や健康運動実践指導者がアドバイスをしたり、皆で活動を円滑にするための体制を考えることができました。また、手遊びや歌遊びの練習も行いました。



### 記者からのひとこと

仏生山コミュニティセンターにあった、歌詞集や様々な打楽器を活用した脳トレも学んでいました。既存の物を有効活用することで、活動の幅が広がりますね。



## 多肥地区～桜楽会～



- 行事名：高齢者支え合い事業、交流会など
- 活動人数：13名

2018年11月9日 桜の里ふれあいデー  
多肥団地集会所



### 趣向を凝らした内容

「元気を広げる人」の巧みな司会で行われた頭の体操は、物飛ばしゲームや標語読み、言葉あてクイズなど、盛りだくさん。楽しそうな歓声があがっていました。食事前には、美味しく食べられるように「お口の体操」を行っています。



### 記者からのひとこと

コミュニティ協議会や社会福祉協議会、保健委員会、民生委員会など、多くの地域団体と連携し、高齢者を支える仕組みづくりができていました。



## 西植田地区～きらく かい喜楽会～



- 行事名：出前講座、いきいきサロンなど
- 活動人数：10名

2018年6月27日 「元気を広げる人」フォローアップ事業  
西植田コミュニティセンター



### 伝承遊びで脳の活性化！！

地域にあるおじゃみやタオルを使い、昔遊びや体を大きく使った遊びを練習しました。一人遊びだけでなく、グループで協力して楽しむ遊びも行い、「これだったら地域活動に活かそう」と楽しみながら学べていました。



### 記者からのひとこと

子供の頃に慣れ親しんだ昔遊びは、どこでも誰でも簡単にでき、体や頭の体操になります。地域で活用することで、参加者との距離も縮まります。



## 東植田地区～東植田元気会～



- 行事名：元気を広げるサロン活動など
- 活動人数：11名

2018年4月20日 老人給食サービス  
公淵公園内 公淵憩の家



### 食事前は何と言っても口腔体操！！

食事前に、より一層おいしく食べられるように「お口の体操」を実施しました。まず、だ液マッサージでお口の中を潤します。次に、食べ物を飲みこみやすくするために、舌の体操を行いました。参加者からは、「家でも続けたい」という声が挙がっていました。



### 記者からのひとこと

活動が少しずつ広がっていき、東植田地区での元気会の知名度が上がってきています。これからも、地域の高齢者を支えていってくださることを期待しています。



## 塩江地区



- 行事名：元気を広げるサロン活動など
- 活動人数：21名

2018年10月3日 上西ふれあい会  
旧上西小学校



### 地域全体で健康づくり！！

地域が広いこともあり、多くの場所でサロン活動を実施しています。高齢な参加者が多く、活動内容や参加者の体調に特に気を配られていました。印象的だったのは、参加者が「元気を広げる人」と一緒に活動内容を考えている姿でした。



### 記者からのひとこと

近所の親しい仲だからこそ、サロンなどに行く際は声を掛け合って、出かけることができていました。お互いに助け合い、支え合える素晴らしい地域です。



## 香南地区



- 行事名：定例会、ふれあいサロンなど
- 活動人数：25名

2018年5月15日 脳トレ教室  
香南地域保健活動センター



### 笑顔のステキなメンバーがお手伝い！

教室の初めに「元気を広げる人」が前に出て「のびのび元気体操」やお口の体操をしています。お口の体操は「あいうえおの歌」の歌詞をホワイトボードに貼って、みんなの顔が見えるように、輪になって和気あいあいと実施しています。



### 記者からのひとこと

今後も活動を続けていくために、世代交代のことも考え、若い年代の人にも「元気を広げる人」養成講座の受講を呼び掛けてくれています。



## 浅野地区



- 行事名：若くいこう会など
- 活動人数：5名

2018年10月18日 若くいこう会  
香川地域保健活動センター



### 程よい距離感で、無理なく交流！

ご当地編のラジオ体操で笑いあいながら、会が始まります。その後、グループに分かれて回想法をしました。参加者は子どもの頃の話など、懐かしい思い出を語り、自然と穏やかな表情になっていました。



### 記者からのひとこと

この会の受付は、男性の参加者2名が行っています。男性も役割を持つ事で、女性の多い会であっても恥ずかしながら会話が楽しめていました。



## 川東地区



- 行事名：保健委員会研修会、保健部会役員会など
- 活動人数：20名

2018年10月5日 「元気を広げる人」スキルアップセミナー  
香川総合センター



### 皆で広げよう「のびのび元気体操」

「のびのび元気体操」の動きや効果を健康運動指導士と確認後、地域活動にどう活かすかというテーマでグループワークをしました。川東地区は「普段の活動前に、セルフマッサージで体を温めたい。」と、具体的な意見があがっていました。



#### 記者からのひとこと

普段はラジオ体操を行うことが多いそうですが、セミナーを受講して「のびのび元気体操」も地域で広めたい！という意見がでており、頼もしく感じました。



## 大野地区



- 行事名：敬老会、元気いきいきサロンなど
- 活動人数：13名

2018年11月14日 宮中つどいの家  
宮中自治会館



### 体を使って健康長寿！

大野地区、宮中つどいの家に「元気を広げる人」も参加して、「のびのび元気体操」や後出しジャンケン、かたつむりの曲に合わせて指体操等をしていました。「敬老会」や「元気いきいきサロン」でも活動しているそうです。



### 記者からのひとこと

寒い時期は、体が冷えて不調が出やすいからこそ、セルフマッサージをしっかりと行い、体を温めるなど季節に応じた配慮をされているそうです。



## 香西地区～遊ゆう会～



- 行事名：楽々元気会、みなみ町楽々会など
- 活動人数：12名

2018年12月13日 老人給食サービス  
香西コミュニティセンター



### 毎年やってくるクリスマス会

遊ゆう会全員でお楽しみ会の進行をしました。まずは手品披露。参加者から歓声が上がリ、仕掛けを考えて脳を活性化。オカリナ演奏に合わせてリズム体操も行いました。また、看護師が健康講話を腹話術で行うなど、楽しんで学ぶ機会となっていました。



### 記者からのひとこと

遊ゆう会では、茶話会形式の定例会を2か月に1回開催しています。困ったことは皆で話し合うことで、活動の不安を解消することに繋がっていると思います。



## 弦打地区～藤の会～



- 行事名：元気を広げるサロン活動、文化祭 など
- 活動人数：15名

2018年5月18日 健康チャレンジ  
弦打コミュニティセンター



### “健康チャレンジ”が根付いてきました！

2015年に始まった“健康チャレンジ”は5年目を迎えました。毎月1回「体組成計」で計測し「のびのび元気体操」や脳トレ、手遊びなどを実施しています。講師を招いて、健康講話や骨密度測定など、様々な人と協力して充実した内容となっていました。



### 記者からのひとこと

お揃いのふじ色のTシャツを着た藤の会の皆さんは、地域の人がいままで元気で生活できるように、地域のリーダーとして活動されています。



## 鬼無地区～ピーチの会～



- 行事名：佐藤いきいきサロンなど
- 活動人数：6名

2018年9月6日 佐藤いきいきサロン  
佐藤公会堂



### 参加者が実施しやすいように対面で

公会堂の近くで住む高齢者が集まり、「のびのび元気体操」などをしました。DVDをかけながらも“ピーチの会”の皆さんは前に出て、参加者と対面になるように実施していました。その後は和気あいあいとみんなでお食事を楽しんでいました。



### 記者からのひとこと

メンバーの高齢化や人数不足に悩みつつも、コミセンだよりで仲間を募集したり、行事毎に宣伝をすることで、後輩の育成にも力をいれています。



## 下笠居地区



- 行事名：健やか教室、いやしのお部屋など
- 活動人数：11名

2018年7月27日 いやしのお部屋  
弾正原公会堂



### みんなで歌って元気になろう

部屋に入ると「♪た～ろお～さん、ありがとね！♪」と楽しそうな歌声が聞こえてきました。何の歌かという、足指体操の歌です。毎回、「のびのび元気体操」や脳トレ体操等、いろいろなレクリエーションをしています。



### 記者からのひとこと

「元気を広げる人」曰く、参加者からストレッチなどを伝授してもらうこともあるそうです。お互いに楽しく学び合っていて素敵な関係ができていますと感じました。



## 国分寺地区～げんきかい～



- 行事名：研修会、いきいき会議健康まつりなど
- 活動人数：17名

2018年5月9日 定例学習会  
国分寺地域保健活動センター



### 定例学習会で日々練習

月1回、皆で集まって定例学習会をしています。毎回、「のびのび元気体操」はかかさず行っています。げんきかいのメンバーの特技であるピアノ伴奏を活かした歌遊びや頭の体操を行っているところも特徴です。



### 記者からのひとこと

実際に地域で活躍される時には“げんきかい”と書かれたピンク色のTシャツを着られています。一致団結して活動される様子を想像すると、自然と元気になります。

## 編集後記

今回、15年間の冊子を作成するにあたり、各地域に伺わせていただき、「元気を広げる人」が実際に活動されている様子を拝見しました。どの地域も参加者と「元気を広げる人」がいきいきと活動されており、元気の輪が確実に広がっていました。また、地域に根付いている「元気を広げる人」だからこそ、参加者に密着した声掛けや活動ができ、“自然と安心できる場”が作られているのだと実感しました。

今後も「元気を広げる人」と一緒に、地域の皆様が元気に過ごせるよう、「元気を広げる人」養成講座、フォローアップ事業、スキルアップセミナーなどを通して、活動のサポートをしていきたいと思えます。

活動内容をまとめるにあたり、地区保健委員会会長様、「元気を広げる人」の皆様、本市の介護予防事業に多大なる御尽力をいただいております諸先生方に、心より感謝申し上げます。

# 「元気を広げる人」の活動記録

～15年間のあゆみ～

---

平成31年3月発行

発行・編集

高松市地域包括支援センター 介護予防係  
〒760-0074 高松市桜町一丁目9番12号  
TEL 087-839-2811