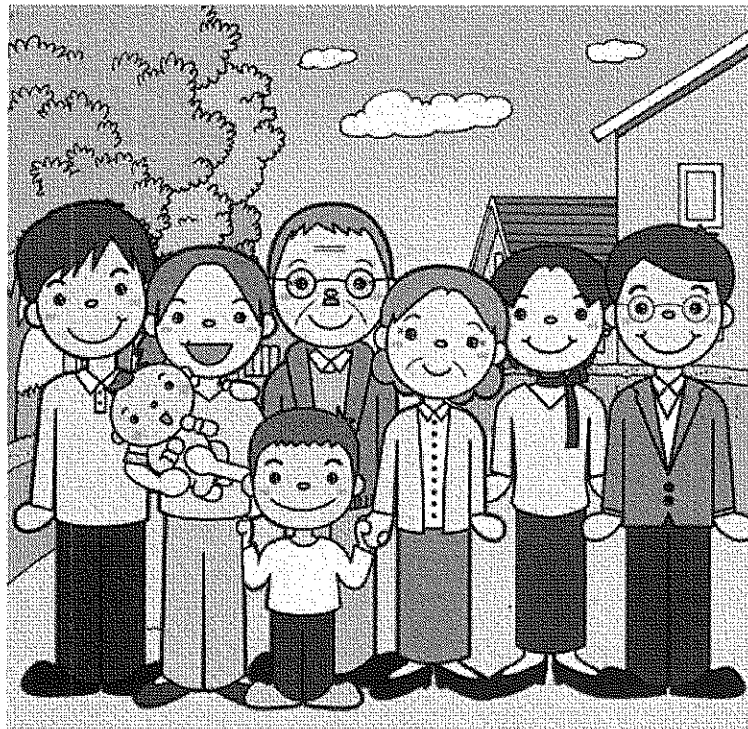


# 「元気を広げる人」の活動記録

～10年間のあゆみ～

平成15年度～24年度



平成26年3月  
高松市保健センター

## 発刊にあたって

平成15年度に「元気を広げる人」の養成講座が開始され10年が経過しました。

「元気を広げる人」の養成講座の修了者は、平成26年3月現在で592人となり、全地区に広がりました。その活動回数は年間1,000回を超えようとしており、初年度の10倍となっています。また、平成20年に作成した、高松市オリジナルの介護予防体操である「のびのび元気体操」の普及にも大きな役割をはたしています。

高齢者人口は今後も増えることが予想され、「元気を広げる人」の活動への需要はますます高まることが考えられます。健康づくりの目標として、元気で生活できる期間を長くする「健康寿命の延伸」が掲げられる中、住み慣れた地域で元気で過ごすことが重要視されています。「元気を広げる人」は自身が居住している地域に根差した活動を行っており、同じ地域の高齢者の元気につながっています。

このたび、「元気を広げる人」の10年間の活動を冊子としてまとめることになりました。この冊子が、保健委員会をはじめ、地域住民の皆様に、「元気を広げる人の活動とは」、「健康づくりを仲間と一緒に取り組める身近な場所はどこなのか」、「健康づくりってどんなことをしたら良いのか」についてご理解をいただき、より一層、地域での健康づくりや介護予防の活動が広まることを願っております。

平成26年3月

高松市保健センター

## 「未来のために・・・ぼちぼち行こか」

健康運動指導士

花房 順子

「元気を広げる人」の養成が始まって10年が経過します。

「地域の方々元気な生活を送れるように、地域で考えて、地域で支える」という非常に画期的な取り組み方が高松市から誕生しました。でも何から始めたらいいいのかわからず、とても困惑された方が多かったと記憶しています。もちろん養成講座を担当させていただいていた私でさえ、どのような講習内容が適切なのかと大いに悩みました。そして誰もが手探り状態の中で、一つひとつ行事を重ねてくることで、「うちの地域ではこのようなことをしています」としっかりとした事例報告をされる地域が増えてきました。本当に素晴らしいことです。

さて、この大きな節目を迎えられた皆さまに何をお伝えしようかと考えておりましたが、私が今まで心の支えにしてきた言葉をご紹介します。

「過去の自分が今の自分を支え、今の自分が未来の自分を支える」

これは毎日の生活の中でしてきたことが積み重ねられることの大切さを表す言葉です。私が指導している学生が卒業するときにはこの言葉を色紙などに書いて贈るのですが、まだまだ年齢が若すぎてピンと来ないようです。経験が豊かな皆さまなら十分にご共感いただける言葉ではないでしょうか。

「元気を広げる人」の役割は、自分と自分の家族、自分の友人、知人、そして自分の住む地域の方々へと元気を広げていくことですので、まずは自分自身を振り返っていただき、「ぼちぼちやけどみんな頑張ってきたね」と自分たちを褒めていただきたいです。失敗したこともありましたね。うまくできたと喜び合ったこともありましたね。その経験の積み重ねは財産になるのです。そして、これから先も仲間の皆さんと共に、地域のいろいろな場面で元気を広げていただけたらと思います。

そう、合言葉は「ぼちぼち行こか」！！

# 目次



元気を広げる人って？	1
元気を広げる人に関連した事業	2
元気を広げる人の広がり	3
平成16年度～24年度	
元気を広げる人の養成講座受講者活動報告	5
元気を広げる人の養成およびフォローアップ事業実施状況	14

## 地区別活動

### ●中央ブロック

二番丁地区「にこにこ元気会」	15
亀阜地区「亀阜地区元気を広げる会」	16
花園地区「ひまわり元気の会」	17
新塩屋町地区「保健委員会」	18

### ●一宮ブロック

鶴尾地区「鶴尾地区保健委員会」	19
太田地区「太田地区保健委員会」	20
太田南地区「太田南元気にこにこ会」	21
一宮地区「元気ですごそう会一宮」	22
川岡地区「はつらつ会」	23
檀紙地区「檀紙地区保健委員会」	24

### ●古高松ブロック

林地区「～のびのび～すこやか教室」	25
木太地区「いきいき・にこにこ・元気会」	26
古高松地区「だんご花」	27
屋島地区「元気を広げる人」	28
川添地区「いきいきクラブ」	29
前田地区「元気を広げようかい！」	30
庵治地区「元気を広げる会 あじ」	31

## ●山田ブロック

川島地区「川島いきいき元気会」	32
多肥地区「多肥元気！桜楽会」	33
東植田地区「ますます元気になろう会」	34
西植田地区「うえた喜楽会」	35
三谷地区	36
仏生山地区「元気を広げる人」	37
塩江地区「塩江げんきを広げる会」	38
香南地区「いきいき元気を広げる会」	39

## ●勝賀ブロック

弦打地区「ふじの会」	40
鬼無地区「鬼無地区ピーチの会」	41
下笠居地区「ふれあい一番地」	42
香西地区「遊ゆう会」	43
国分寺地区「げんきかい」	44

※冊子の作成にあたり、提出いただいた30地区のみ掲載させていただいております。

## 資料

のびのび元気体操（イス編）

# 「元気を広げる人」って??



地区の保健委員会会長の推薦を受けて、高松市保健センターが実施している「元気を広げる人」の養成講座を受講した**地域で活躍して、高齢者の健康づくりを行うボランティア**です。

「元気を広げる人」の養成講座の中では、

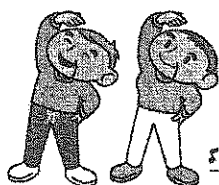
## ①介護予防のための知識を習得

(認知症予防、食事・歯について、心の健康など…)

## ②地域の皆さんと心地よく出来る体操

## ③元気を広げるヒント

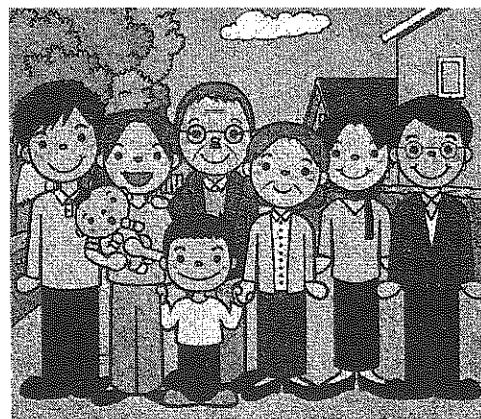
(レクリエーション、手遊び・歌遊びなど…)



を学びます。

「元気を広げる人」は、まず自分自身が元気でいることが大切です。

養成講座で学んだ事をご近所やコミュニティセンター、集会場などで、お話をしたり、地域の行事の中で活動したり、定期的に集まる機会・場所を作り活動します。



養成講座受講後も、フォローアップ講習や交流会に参加して、新しい知識を学習したり、受講生どうしの情報交換などを行っています。

平成26年3月で、高松市内の41地区、592名が修了しています。

## 「元気を広げる人」に関連した事業

### 「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、市が実施する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までの講習です。5回の講座のうち3回以上受講した方に高松市長名で修了書を発行します。

### 「元気を広げる人」のフォローアップ事業

地域で活動している「元気を広げる人」が継続して活動できるように、活動についての相談、新しい技術の習得、実践活動の振り返りができるように外部講師を派遣したり、保健センター職員が相談に応じています。

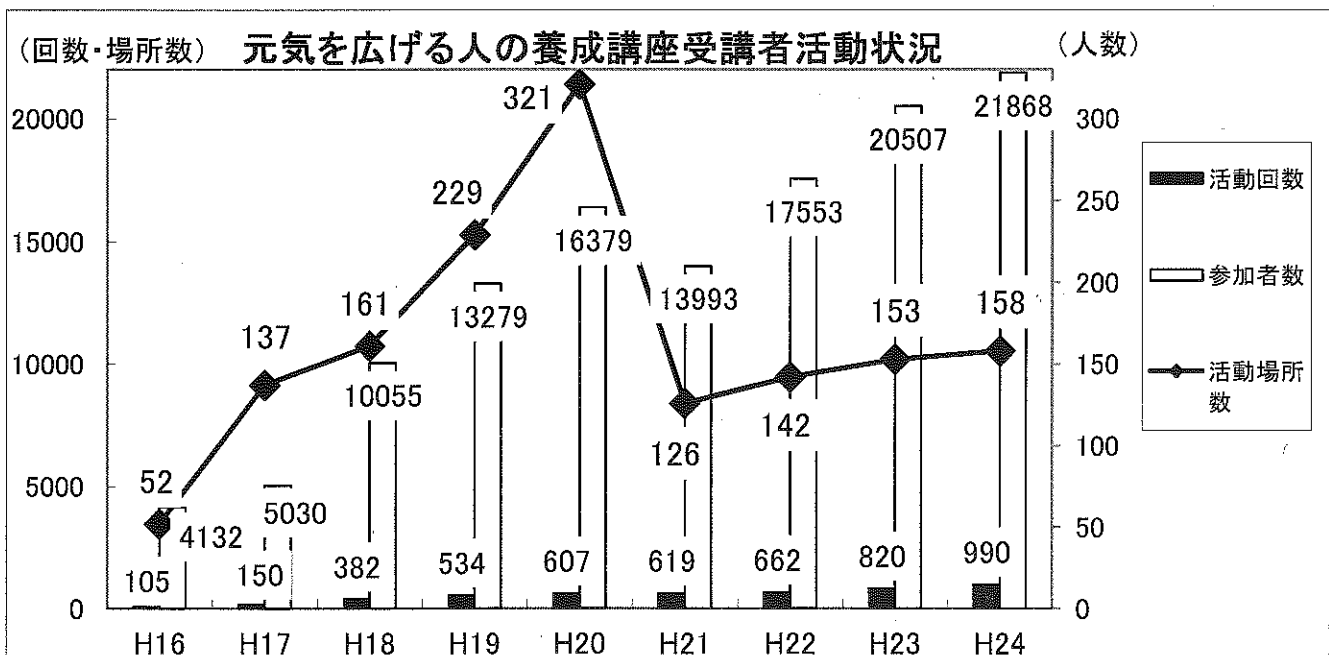
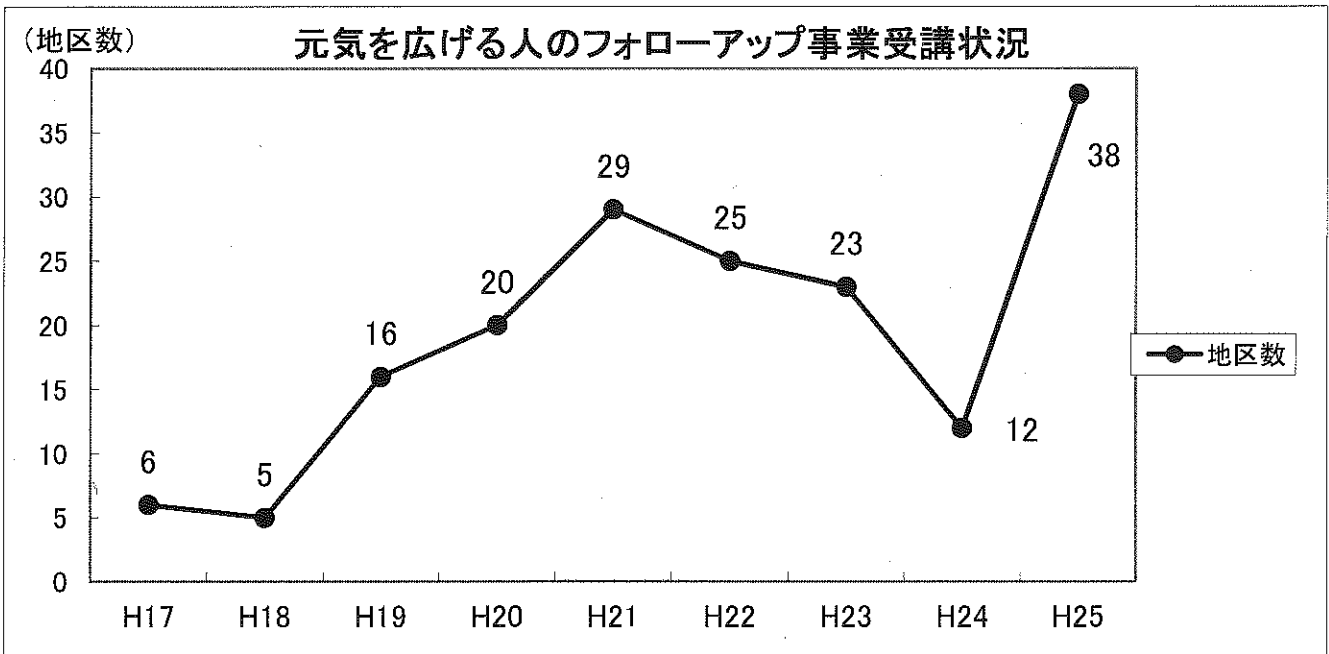
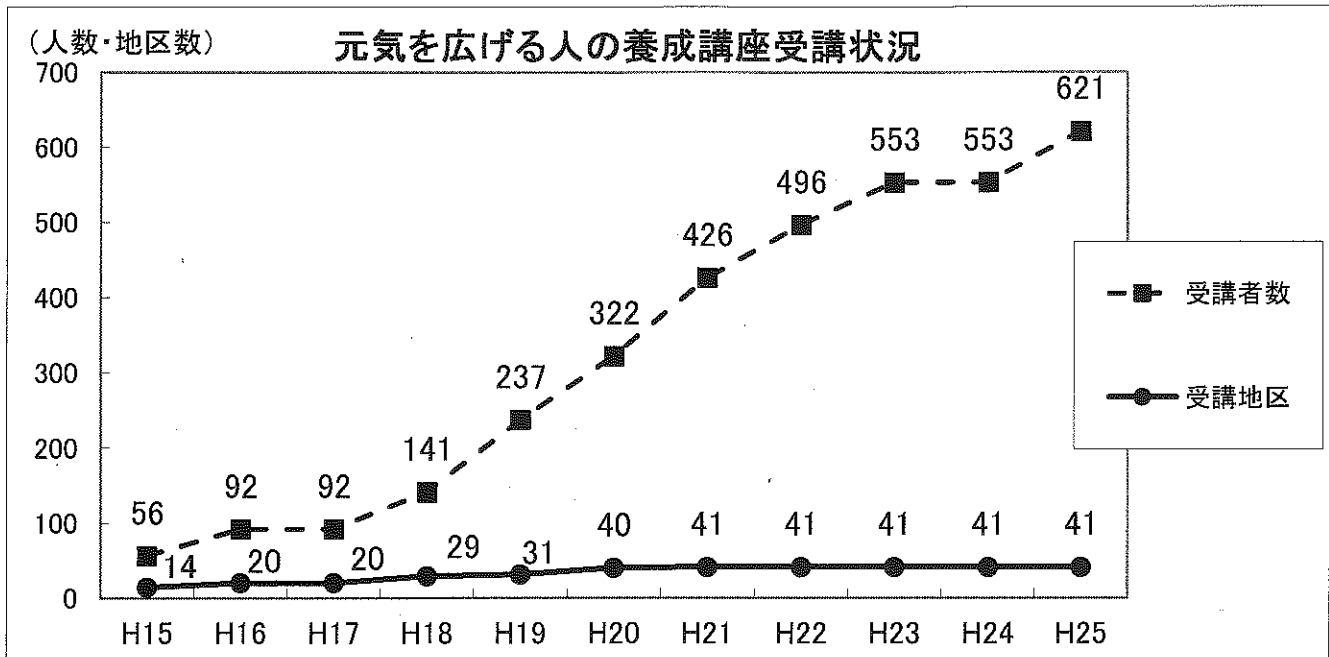
### 「元気を広げる人」の交流会

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関係づくりをします。

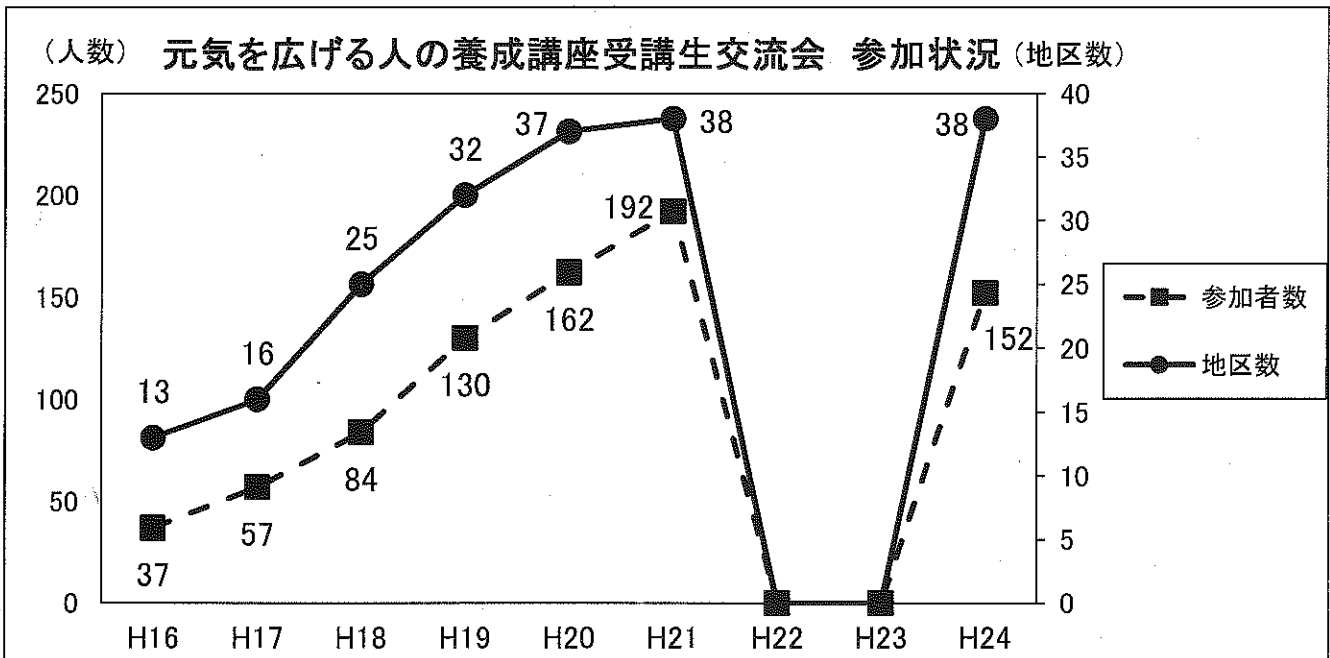
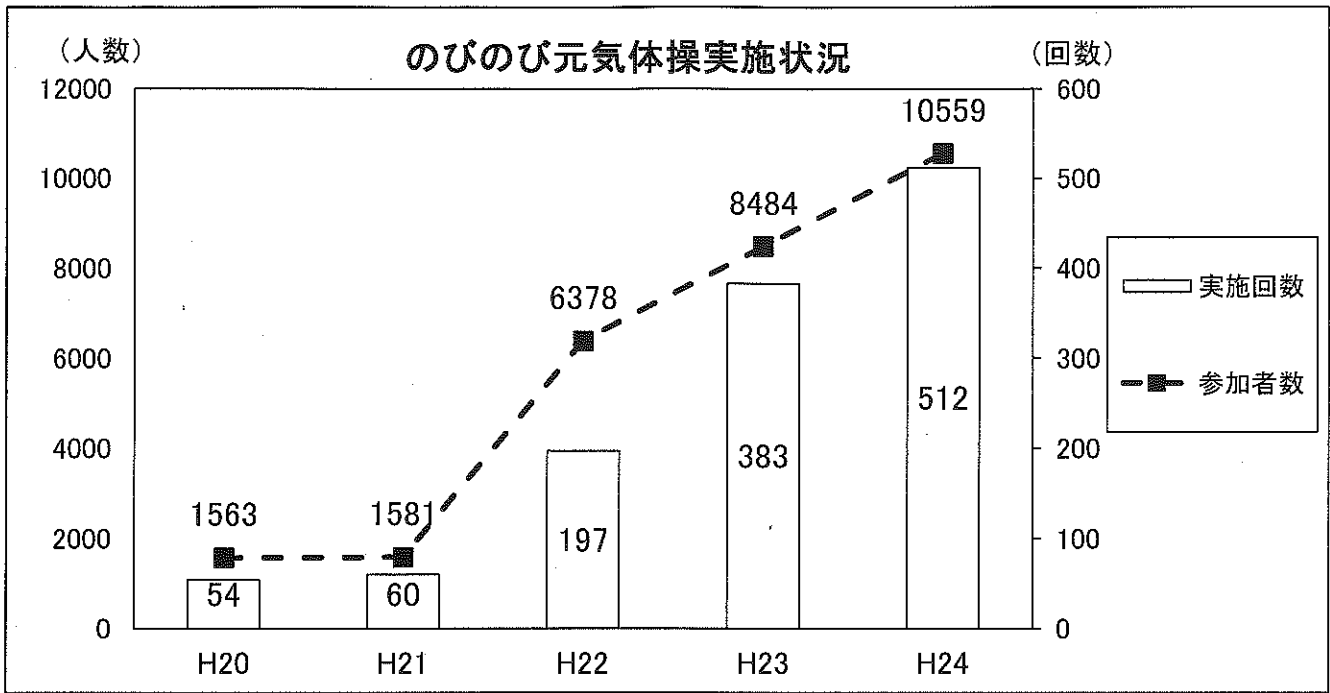
### のびのび元気体操認定指導者養成講座

DVDによる映像がなくても地域の人が「のびのび元気体操」を体験できるように、音楽だけで体操を実践・指導できる「認定指導者」を育成します。

元気を広げる人の広がり（平成15年度～25年度）







平成 16 年度～24 年度

元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

# 平成16年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対象	内容
二番丁	1	15	1	保健委員会役員会	手遊び
栗林	0	0	0	-	-
松島	1	100	1	-	-
築地	1	20	1	おいでまい教室	手遊び・うどん体操
太田	3	208	2	文化祭	ストレッチング・お手玉遊び
				転倒予防教室	うどん体操・ストレッチング
木太	2	113	2	保健委員会	手遊び・うどん体操ストレッチ体操
古高松	11	405	6	老人クラブ総会、給食サービス、いきいき講座	認知症・転倒予防体操
前田	5	225	1	給食サービス、高齢者教室	頭の体操・うどん体操
林	12	437	6	仲間づくり健康づくり事業	指遊び・歌
				料理教室	歌とスキンシップが組み合わさったゲーム・指遊び・手遊び
				地域支え合い事業	指遊び・手遊び
				給食サービス	指遊び・手遊び
三谷	13	140	3	集会所	転倒予防体操
				保健委員会役員会	うどん体操
香西	7	333	7	老人と子供の交流の場	話と手遊び
				地域支え合い事業	手遊び・歌・うどん体操
				老人会ふれあい仲間の会	手遊び・歌・うどん体操
一宮	6	493	6	保健委員会役員会	手遊び・うどん体操
				いきいき講座	手遊び・うどん体操・手話
川岡	3	62	1	おいでまい教室	体操等
檀紙	11	497	1	保健委員会総会、役員会、転倒骨折予防教室、健康ウォーク、高脂血症予防教室、家庭介護教室	うどん体操・ストレッチ・歌・手遊び
弦打	3	185	2	いきいき講座、おいでまい教室、地域ふれあい交流事業	おじやみ体操・うどん体操
女木	2	51	1	保健委員会総会、健康相談	手遊び
男木	9	209	2	給食サービス	替え歌・手遊び
				子供料理教室	子供達とさつまいもの植え付け
				世代間交流	昔の話・歌
川島	0	0	0	-	-
十河	2	71	1	女性の会総会、おいでまい教室	手遊び・うどん体操・椅子を使って足の屈伸
東植田	13	568	8	給食サービス、おいでまい教室、婦人会役員会、敬老会、文化祭、集会所、高齢者を地域で支えあう会	手遊び・ストレッチ体操
合計	105	4,132	52		

# 平成17年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	2	57	2	保健委員会総会・転倒骨折予防教室	手遊び
栗林	0	0	0	-	-
松島	0	0	0	-	-
築地	0	0	0	-	-
太田	2	130	2	文化祭、保健委員会	転倒骨折予防のパンフレットを配布、うどん体操
木太	3	132	3	保健委員会	手遊び・指遊び・ストレッチ
古高松	12	375	12	老人クラブ総会、給食サービス、いきいき講座	認知症・転倒骨折予防体操
前田	7	169	3	元気を広げよう会	頭の体操・転倒骨折予防体操
林	14	1,024	14	仲間づくり健康づくり事業	指遊び・歌
				老人会運動会	おどり「きよしのズンドコ節」・指体操
				高齢者支え合い事業	転倒骨折予防体操・ストレッチ・お手玉遊び
				給食サービス	指遊び・手遊び・歌とスキンシップが組み合わさったゲーム
三谷	7	177	7	集会所	転倒骨折予防体操
				文化祭	リフレッシュリズム体操
				成人保健セミナー	玄米ダンベル体操・リズム体操
				保健委員会役員会	脳若返り体操・うどん体操
香西	11	333	11	楽-会、地域支え合い事業	手遊びと歌
一宮	9	544	9	保健委員会	手遊び・うどん体操・ドレミ体操・ストレッチ・呼吸法・じゃんけんゲーム
				特別養護老人ホームデイサービス	紙芝居・手品・おじゃみ・手遊び・転倒骨折予防体操
				いきいき講座	手遊び・うどん体操・手話・クイズ
川岡	0	0	0	-	-
檀紙	7	321	6	役員会、いきいき講座	手遊び
弦打	28	749	28	自治会・老人会・長寿会、転倒骨折予防教室	転倒骨折予防体操・うどん体操・おじゃみ体操・季節の歌・手遊び
女木	15	246	17	保健委員会総会、健康相談	手遊び・転倒骨折予防体操
男木	6	144	6	給食サービス	替え歌・手遊び
				子供料理教室	子供達とエプロン、三角巾を作る・手遊び・食生活の話
				世代間交流	昔の話・歌
川島	1	84	1	いきいき講座	手遊び
十河	3	105	2	女性の会総会、おいでまい教室	手遊び・転倒骨折予防体操
東植田	23	440	14	給食サービス	手遊び・ストレッチ体操・舌の運動
				文化祭	手遊び・ストレッチ体操
				柚尾地区元気会	手遊び・ストレッチ体操・舌の運動・計算ゲーム・曲に合わせてリズム体操
合計	150	5,030	137		

# 平成18年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
二番丁	17	204	3	二番丁地区健康まつり	二番丁地区健康まつりに向けての準備等
亀阜	3	83	1	筋力アップ教室	手遊び等
栗林	0	0	0	-	-
松島	0	0	0	-	-
築地	0	0	0	-	-
新塩屋町	3	88	2	絵のサークル、給食サービス	指体操等
太田	9	560	3	役員会、文化祭等	手遊び、ストレッチ等
木太	6	251	2	役員会等	ストレッチ、手遊び
古高松	11	348	3	元気を広げる講座	元気を広げる講座
前田	1	5	1	打ち合わせ会	打ち合わせ会
林	15	842	6	老人会、役員会等	手遊び等
三谷	6	205	2	役員会、高齢者のモミジ会	健康体操、指体操等
香西	41	581	41	楽-元気会、給食サービス等	ストレッチ体操等
一宮	18	775	3	役員会、フォローアップ事業	ストレッチ、手遊び等
川岡	1	60	1	役員会	手遊び
檀紙	11	436	3	婦人会役員会等	手遊び、ストレッチ等
弦打	27	1,147	27	老人会等	手遊び、歌等
鬼無	4	147	2	鬼無住民	ストレッチ、頭の体操等
女木	16	389	9	役員会、健康教室等	脳の若返り等
男木	0	0	0	-	-
川島	1	51	1	長寿会	手遊び・指遊びを保健師と共に実施
十河	7	250	3	健康教室等	指体操等
東植田	18	526	2	元気会	足体操、頭の体操等
西植田	2	40	2	西植田住民	指体操等
塩江	41	448	7	塩江町住民	料理、銭太鼓等
香南	6	171	6	ふれあいサロン	認知症・近所の人とのかかわり、頭の体操等
香川	56	1,241	12	香川町住民	体操、ゲーム、交流、料理等
国分寺	48	723	6	国分寺町住民	料理、会食等
牟礼	14	484	13	例会	ウォーキング
合計	382	10,055	161		

# 平成19年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対象	内容
二番丁	5	343	1	高齢者教室等	手遊び、認知症予防等
亀阜	6	206	1	健康教室等	筋力アップ教室、認知症予防講座、生活習慣病講座
栗林	0	0	0	-	-
松島	1	100	1	高齢者の集い	手遊び、体操等
築地	0	0	0	-	-
新塩屋町	0	0	0	-	-
太田	8	404	8	保健委員会、老人会等	歌、手遊び、セルフマッサージ
木太	10	307	2	保健委員会、幹事会等	ストレッチ、手遊び、指体操
古高松	23	900	3	元気を広げる講座、給食サービス等	
前田	20	247	2	給食サービス、前田住民	運動、レクリエーション等
林	13	274	14	林地区住民	セルフマッサージ、手遊び等
三谷	4	113	4	元気フォローアップ事業、高齢者の仲間づくり事業	リフレッシュ体操、指体操等
香西	49	804	5	元気会、給食サービス等	歌、手遊び、ストレッチ体操、のびのび元気体操等
一宮	17	598	17	保健委員会、健康教室等	レクリエーション、体操等
川岡	2	75	2	役員会、健康相談等	手遊び等
檀紙	7	346	2	いきいき講座等	手遊び、ストレッチ
弦打	15	728	15	文化祭、健康教室等	手遊び、歌、軽体操など
鬼無	8	253	8	鬼無地区住民	セルフマッサージ、手遊び等
下笠居	98	2,197	2	下笠居地区住民	ウォーキング、体操、レクリエーション等
女木	11	265	14	健康教室、文化祭など	ストレッチ体操等
男木	0	0	0	-	-
川島	2	38	2	川島地区住民	手遊び、セルフマッサージ等
十河	11	631	4	健康教室、ふれあいまつり等	レクリエーション、体操等
多肥	11	295	5	給食サービス、桜楽会	手遊び、歌、踊り等
東植田	56	1,128	56	公洲さくら会、元気会、高様笑話会等	レクリエーション、物作り等
西植田	6	167	3	いきいき講座、元気フォローアップ事業等	手遊び、体操等
塩江	67	799	15	塩江地区住民	レクリエーション、物作り、体操等
香南	7	157	7	ふれあいサロン	体操、レクリエーション、のびのび元気体操
香川	59	1,176	18	元気会、ふれあい広場、デイサービス等	レクリエーション、物作り等
国分寺	4	138	4	元気フォローアップ事業、保健委員会など	レクリエーション
牟礼	14	590	14	ウォーキングの会	ウォーキング
合計	534	13,279	229		

# 平成20年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容
日新	0	0	0	-	-
二番丁	16	821	6	給食サービス、認知症予防教室	ストレッチ、のびのび元気体操、レクリエーション
四番丁	0	0	0	-	-
亀阜	4	174	1	筋力アップ教室	筋力アップ
栗林	0	0	0	-	-
花園	7	56	2	給食サービス、茶寿荘	手遊び、肩たたき棒作成等
松島	9	776	4	赤ちゃんセミナー、敬老会、高齢者	手遊び、軽体操、料理
築地	0	0	0	-	-
新塩屋町	0	0	0	-	-
鶴尾	3	276	3	保健委員会総会、役員会	のびのび元気体操、栄養の歌
太田	6	323	3	保健委員会定例会	セルフマッサージ、手遊び、歌
木太	7	392	2	保健委員会総会、役員会、老人会	ストレッチ体操、手遊び、指遊び
古高松	28	1,034	5	給食サービス、コミュニティ講座	手遊び
屋島	12	359	2	保健委員会役員会、体操教室	肩たたき棒作成、レクリエーション
前田	56	275	7	高齢者給食、健康体操会	セルフマッサージ、軽体操、折り紙、筋力アップ
川添	5	149	3	高齢者	歌、手遊び、のびのび元気体操
林	9	427	2	保健委員会総会、役員会、地域支え合い事業	ストレッチ体操、軽体操、のびのび元気体操
三谷	48	215	4	高齢者	軽体操、指運動、プール
香西	37	821	7	元気会、給食サービス	ストレッチ体操、手遊び、歌
一宮	25	701	7	健康教室、保健委員会	指体操、手遊び、軽体操
多肥	11	445	5	婦人会、給食サービス、老人ホーム入居者	手遊び
川岡	2	75	2	介護予防教室、保健委員会役員会	ストレッチ体操
円座	0	0	0	-	-
檀紙	10	568	3	いきいき講座、健康まつり	手遊び、ストレッチ体操、レクリエーション
弦打	28	991	7	老人会、介護予防教室	手遊び、軽体操、体力測定
鬼無	4	171	4	高齢者	セルフマッサージ、軽体操、手遊び、歌遊び
下笠居	81	1,340	1	楽しいウォーキング、いやしの体操	軽体操、ウォーキング
女木	14	901	9	体操教室、敬老会、役員会	ストレッチ体操、手遊び
男木	3	60	1	給食サービス	手遊び
川島	8	5	78	いきいき元気会、給食サービス	手遊び、折り紙、セルフマッサージ、軽体操
十河	12	881	2	給食サービス、健康ウォーク、女性の会	健康体操、レクリエーション
仏生山	3	1	46	婦人会	フォローアップ事業、元気を広げる人話し合い
東植田	11	1,042	14	給食サービス、元気会、さくら会、笑話会	料理、手芸、軽体操、レクリエーション
西植田	4	115	4	喜楽会	おじゃみ、手遊び、のびのび元気体操
塩江	57	864	36	サロン参加者	料理、手芸、軽体操、折り紙、花見
香南	9	175	9	高齢者	のびのび元気体操、血圧測定
香川	70	1,819	39	元気会参加者、老人ホーム入居者	折り紙、軽体操、手遊び
国分寺	8	127	3	元気を広げる人の養成講座受講生、保健委員会役員会	勉強会、のびのび元気体操、レクリエーション
庵治	0	0	0	-	-
牟礼	0	0	0	-	-
合計	607	16,379	321		

# 平成21年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	対 象	内 容	のびのび元気 体操(再掲)	
						回数	人数
日新	0	0	0	-	-		
二番丁	10	365	4	敬老会参加者、高齢者教室	簡単な体操、手遊び、敬老会にむけて練習	1	70
四番丁	0	0	0	-	-		
亀阜	4	145	1	筋力アップ教室	手遊び		
栗林	0	0	0	-	-		
花園	13	300	2	認知症予防自主グループ、給食サービス	体操、手遊び、頭の体操		
松島	3	457	2	敬老会、高齢者支えあい事業			
築地	0	0	0	-	-		
新塩屋町	1	43	1	給食サービス参加者	手遊び等		
鶴尾	0	0	0	-	-		
太田	6	442	3	文化祭、保健委員会	セルフマッサージ、のびのび元気体操、歌、手遊び		
太田南	0	0	0	-	-		
木太	10	694	4	保健委員会、給食サービス	ストレッチ、手遊び等		
古高松	23	753	3	給食サービス、元気を広げる講座	セルフマッサージ、手遊び等		
屋島	44	844	3	保健委員会、認知症予防自主グループ等	健康運動指導士による運動、クリスマス会等		
前田	54	282	3	高齢者、給食サービス、JAミニデイサービス	のびのび元気体操、ラジオ体操、おりがみ、セルフマッサージ、指体操		
川添	10	272	2	介護予防教室等	のびのび元気体操、栄養の歌、健口体操、ゲーム		
林	8	415	2	のびのび「すこやか教室」参加者、保健委員会役員会、高齢者支えあい事業参加者	体操、ゲーム、昔を語る会、子供と遊ぶ会		
三谷	3	180	3	文化祭、敬老紅葉鑑賞会、福祉保健部会	のびのび元気体操、手遊び、セルフマッサージ	1	35
香西	48	307	2	地域元気会、給食サービス	うどん作り、しめ縄作り、歌、手遊び		
一宮	19	700	3	高齢者	マッサージ、クイズ、健口体操、折り紙、手話クラス、手品、歌等	15	485
多肥	12	200	3	高齢者、小学生との交流、文化祭、交流会	手遊び、頭の体操、ゲーム、練習	1	50
川岡	9	142	2	健康相談、ふれあい会食、介護予防教室	脳トレ、手遊び	4	73
円座	0	0	0	-	-		
檀紙	0	0	0	-	-		
弦打	25	751	6	文化祭、介護予防教室、がん予防健康教室、こころの健康教室	体操等		
鬼無	7	194	4	高齢者	セルフマッサージ、リズム体操、歌、じゃんけん		
下笠居	76	1,400	2	高齢者	ウォーキング、癒しの体操、レクリエーション、フラダンス、音楽療法等		
女木	20	945	7	坂けり大会・健康相談・健康教室・盆踊り・敬老会・町民運動会・文化祭・保健委員会役員会	イベントの手伝い、炊き出し、のびのび元気体操、意見交換、健康教育に案内・参加		
男木	0	0	0	-	-		
川島	2	105	1	高齢者教室、給食サービス	のびのび元気体操、手遊び、健口体操、歌、ゲーム	1	35
十河	19	723	2	にこにこ健康体操、給食サービス、ウォーキング、保健委員会	指体操、体操		
仏生山	4	572	2	敬老会、給食サービス、婦人会総会	手遊び、活動PR、健口体操、セルフマッサージ		
東植田	40	658	12	給食サービス、高齢者、JA婦人部	頭の体操、うどん・そば・寿司づくり、灯笼作り、健康測定、ゲーム、花見、折り紙等		
西植田	3	64	3	老人会、介護予防教室等	セルフマッサージ、手遊び、健口体操、歌、パズル	1	24
塩江	12	56	2	サロン活動	料理、体操	3	98
香南	40	810	11	ふれあいサロン、社協デイサービス	のびのび元気体操、歌に合わせた体操、脳トレ、ゲーム	8	55
香川	74	876	25	老人施設デイサービス、敬老会、JAまつり、老人会、ふれあい広場、元気会	折り紙、運動、手遊び、ゲーム、のびのび元気体操	16	421
国分寺	18	190	4	食改メンバー、保健委員、男性の料理教室メンバー、国分寺健康まつりの参加者、高齢者	運動、セルフマッサージ、指体操、定例学習会(月1回)	9	235
庵治	1	75	1	ウォーキング参加者	準備体操		
牟礼	1	33	1	食改メンバー	セルフマッサージ、手遊び		
合計	619	13,993	126			60	1581



# 平成22年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	行事名等	内 容	のびのび元気体操(再掲)	
						回数	人数
日新	0	0	0	-	-		
二番丁	18	629	3	リズム体操・敬老会・高齢者教室・ウォーキング・保健委員会中央ブロック会	のびのび元気体操・頭の体操・歌・ハンドベル・ストレッチ、ウォーキング等	11	286
四番丁	0	0	0	-	-		
亀阜	6	202	1	筋力アップ教室	体操・手遊び・歌・ゲーム		
栗林	1	30	1	元気を広げる活動	のびのび元気体操等	1	30
花園	13	218	2	給食サービス・認知症自主グループ	のびのび元気体操・歌・頭の体操等	13	218
松島	1	123	1	文化祭	タオル体操		
築地	0	0	0	-	-		
新塩屋町	17	337	4	給食サービス・ウォーキング・高齢者教室・セミナー	歌・セルフマッサージ・ストレッチ・のびのび元気体操	3	104
鶴尾	0	0	0	-	-		
太田	6	260	2	保健委員会定例会・文化祭・健康講座・日赤総会	セルフマッサージ・のびのび元気体操・手遊び	3	89
太田南	1	65	1	保健委員会	手遊び等	0	0
木太	15	393	2	保健委員会・介護予防教室	のびのび元気体操・ストレッチ・指遊び・ストレッチ	12	297
古高松	24	745	2	コミセン体操講座・文化祭・元気を広げる活動	のびのび元気体操・ストレッチ・手遊び	4	119
屋島	46	943	2	体操教室・ウォーキング・街角トーク・老人会	ウォーキング・のびのび元気体操	1	200
前田	50	824	4	給食サービス・健康ウォーキング・元気を広げる活動	指体操・セルフマッサージ・のびのび元気体操・片足上げ等	36	526
川添	20	609	5	いきいきクラブ・ふれあい昼食前・野外研修・老人会	歌・ゲーム・手遊び・のびのび元気体操	3	91
林	8	1,025	3	保健委員会総会・夏祭り・健やか教室・一日研修等	のびのび元気体操・頭の体操・ゲーム等	5	725
三谷	16	340	1	健康サークル同好会・福祉保健部会	のびのび元気体操・セルフマッサージ・ストレッチ体操	1	180
仏生山	2	125	1	婦人会総会・給食サービス	セルフマッサージ・唾液腺マッサージ・健口体操・頭の体操		
香西	27	905	5	給食サービス・楽元気会・ニコニコ会等	セルフマッサージ・のびのび元気体操・歌・おりがみ・うどん作り・しめ縄作り・料理・手芸・頭の体操	12	276
一宮	18	730	4	元気を広げる活動・保健委員会・健康教室・介護予防教室・出前講座	健口体操・のびのび元気体操・手遊び・漢字あそび・なぞなぞ・手話体操・セルフマッサージ等	7	436
多肥	17	919	3	保健委員会総会・定例会・敬老会・給食サービス	手遊び・ゲーム・脳トレ・ゲーム等	0	0
川岡	13	270	2	給食サービス・介護予防教室・高齢者教室・健康相談	のびのび元気体操・クイズ・脳トレ・おりがみ・新聞紙で大ヨーヨーつり	2	204
円座	0	0	0	-	-		
檀紙	7	299	1	婦人会役員会・さわやか会・いきいき講座・元気を広げる活動・健康教室	指体操・タオル体操・のびのび元気体操・なぞなぞ	2	35
弦打	7	281	4	元気を広げる活動・老人会・健康教室・文化祭・民生委員会	歌・ダンス・お手玉・ボール・作品作り・のびのび元気体操	2	50
鬼無	5	133	4	佐藤地区寿クラブ・北部地区寿クラブ・佐料地区寿クラブ	のびのび元気体操・リズム遊び・後出しジャンケン・ストレッチ・ゲーム等	2	38
下笠居	43	589	3	いやしの体操教室・元気を広げる活動・介護予防教室	のびのび元気体操・リズム体操・頭の体操・歌・ゲーム	43	589
女木	19	388	6	歩け歩け大会・健康教室・盆踊り・敬老会・町民運動会・文化祭・保健委員会総会	体操	1	59
男木	6	86	2	元気を広げる活動	手遊び・歌・体操・手芸等		
川島	4	150	4	元気を広げる活動	手遊び・歌・セルフマッサージ・のびのび元気体操	4	150
十河	46	1,499	3	保健委員会総会・敬老会・ウォーキング等	指体操・頭の体操・リラックス体操・のびのび元気体操・フォークダンス・タオル体操	1	400
西植田	5	203	4	出前講座・元気を広げる活動・ひな祭り交流会・老人クラブ	頭と体の体操・歌遊び・のびのび元気体操等	1	58
東植田	44	859	11	給食サービス・元気を広げる活動・JAミニデイサービス・お花見・健康相談	手遊び・踊り・肩たたき・お手玉・風船バレー・朗読・カラオケ・灯籠作り・セルフマッサージ・料理・のびのび元気体操	1	100
塩江	67	824	7	サロン活動	料理・体操・ものづくり・歌・お茶会・お花見		
香南	7	211	6	ふれあいサロン・お楽しみ集会・文化祭	頭の体操・のびのび元気体操・ビンゴゲーム・等	3	56
香川	54	1,746	28	ふれあい広場・元気会・敬老会・老人ホーム慰問・婦人改定例会・文化祭	のびのび元気体操・手遊び・楽器演奏・頭の体操・カルタ等	15	629
国分寺	18	434	6	婦人会研修会・定例学習会・交流事業・ほおずき会・健康教室・健康まつり・保健委員会	のびのび元気体操・ストレッチ・手遊び	5	303
庵治	8	113	2	同好会・集まり	のびのび元気体操	2	113
牟礼	3	46	2	介護予防教室・元気を広げる活動	頭の体操・のびのび元気体操	1	17
合計	662	17,553	142			197	6378

平成23年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	行事名等	内 容	のびのび元気体操(再掲)	
						回数	人数
日新	0	0	0	-	-	0	0
二番丁	3	435	2	敬老会・老人給食・文化祭(健康まつり)	セルフマッサージ・歌いながら体操・手遊び・簡単な体操・頭の体操	0	0
四番丁	0	0	0	-	-	0	0
亀阜	4	126	1	健康サロン	歌・昔話・体操	0	0
栗林	0	0	0	-	-	0	0
花園	17	481	4	認知症予防自主グループ・認知症予防教室・中央ブロック研修会・保健委員会	のびのび元気体操・歌・手遊び・講話・ストレッチ	17	481
松島	6	78	1	自治会婦人部	のびのび元気体操・ストレッチなど	3	39
築地	0	0	0	-	-	0	0
新塩屋町	19	884	1	老人給食サービス・高齢者教室・さわやか体操	のびのび元気体操(アレンジ)・ストレッチ・セルフマッサージ・歌・リズム体操・頭を使った体操・さわやか体操	13	584
女木	10	69	1	健康サポート教室	参加者への声かけ	0	0
男木	5	56	2	老人給食・自治会館	歌・のびのび元気体操・手芸	5	56
鶴尾	0	0	0	-	-	0	0
太田	19	843	4	保健委員会(総会・定例会)・文化祭・介護予防教室	のびのび元気体操・手遊び・セルフマッサージ	19	843
太田南	2	123	1	老人給食サービス・地区保健委員会定例会	のびのび元気体操・栄養の歌	2	123
一宮	7	636	2	保健委員会・地域健康教室	元気を広げる人の活動紹介・のびのび元気体操・セルフマッサージ・漢字や色名を読む・リズム遊び・手話コーラス・手遊び・指まわし・絵文字クイズ・一人じゃんけん・肩こり予防体操	5	492
川岡	9	198	2	給食サービス・介護予防教室・保健委員会研修会	脳トレ・手遊び・のびのび元気体操(応用編)・歌遊び・指遊び・頭の体操・歌	2	33
円座	0	0	0	-	-	0	0
檀紙	2	40	1	健康ウォーキング・いきいき講座	のびのび元気体操	2	40
林	12	487	4	保健委員会総会・健やか教室・一日研修等	のびのび元気体操・頭の体操・ゲーム等	2	95
木太	13	230	2	保健委員会・いきいき教室	のびのび元気体操・手遊び・指遊びストレッチなど	7	130
古高松	5	185	5	敬老会・老人給食・ふれあいサロン	手遊び・セルフマッサージ・歌	0	0
屋島	2	245	2	自治会対抗玉入れ大会・ヘルスメイトブロック会	モモタロウ体操(のびのび元気体操をアレンジしたもの)・のびのび元気体操	2	245
前田	90	912	5	健康ウォーキング・高齢者給食・愛語会・体操会・元気を広げようかい	のびのび元気体操(一部)・折り紙・あやとり・セルフマッサージ・ストレッチ・タオル体操・うた・早口言葉・ボール入れ・ミニボリング・ラジオ体操など	86	898
川添	26	1,005	5	いきいきクラブ・元気いきいき教室・出前講座・文化祭	体操・ゲーム・歌・体力測定など	0	0
庵治	0	0	0	-	-	0	0
牟礼	0	0	0	-	-	0	0
香西	69	1,187	8	一人暮らし高齢者給食・楽一元気会・サロン活動(三世交代交流)・一人暮らし高齢者ささえあい事業	セルフマッサージ・のびのび元気体操・手遊び・歌(童謡・唱歌)・言葉遊び・ゲーム・折り紙・民謡踊り・手品・ストレッチ・ヨーヨーを使った指の体操・朗読・介護予防10か条の説明など	33	358
弦打	10	566	4	元気を広げる・老人会・敬老会・文化祭	のびのび元気体操・歌・手遊び・セルフマッサージ・ゲームなど	10	566
鬼無	8	233	4	寿クラブ(佐藤・下鬼無・佐料)・寿クラブ定例会・お楽しみ会・ピーチの会(元気を広げる人の会)	のびのび元気体操・セルフマッサージ・歌・手遊び・ゲーム・頭を使う体操・肩・腰・膝の運動・道具を使つての運動・歌を歌つての体操・指・腕の反射運動	6	171
下笠居	46	590	1	いやしの体操	のびのび元気体操・足のマッサージ・セルフマッサージ・折り紙・ゲーム(ダーツ・積木のあて)・歌・手遊び・笑いヨガ・棒体操・お手玉遊び	46	590
国分寺	30	884	9	定例会学習会・高齢者と地域の交流事業・JA女性部ほうづき会・婦人会女性教室・国分寺荘慰問・地区定例会集	のびのび元気体操・セルフマッサージ・手遊び・クイズ	22	528
川島	3	135	3	長寿会・一人暮らし会食	のびのび元気体操・セルフマッサージ・頭の体操・歌・手遊び・ゲーム	1	50
十河	55	1,844	3	保健委員会総会・ここにこ健康教室・給食・歴史ウォーク・公測ウォーク・敬老会・ふれあい祭り・認知症予防教室	のびのび元気体操・指体操・頭の体操・リズム体操・ストレッチ体操・レクリエーション・フォークダンス・タオル体操など	40	910
三谷	16	66	1	リフレッシュ体操	のびのび元気体操など	16	66
仏生山	2	39	2	高齢者昼食会・保健委員会	のびのび元気体操(一部)・セルフマッサージ・足指体操・手遊び・唾液腺マッサージ・早口言葉	2	39
多肥	22	1,244	4	保健委員会(総会・定例会)・桜楽会・交流会・敬老会・文化祭・高齢者支えあい事業	手遊び・のびのび元気体操・体操・クイズ・ゲーム・ダンス・工作など	2	28
西植田	7	289	5	老人クラブ連合会(総会)・ウォーキングとピザ焼き体験・出前講座・敬老会・市政出前ふれあいトーク・集落役員会	のびのび元気体操・体ほぐし・ふれあい遊び・頭と体の体操・おじやみ・クイズ	3	84
東植田	41	843	16	おいでまい教室・文化祭・ミニデイサービス・元気を広げる活動・元気を広げる会・杣尾元気になろう会	のびのび元気体操・お手玉遊び・かえうた・しりとり・誤嚥予防・パズル・川柳・なぞなぞ・料理・手芸・レインボ体操・グラウンドゴルフ・お茶会・花見・ボール遊び・ゲーム・物づくり等	4	172
塩江	95	995	10	サロン活動	体操・歌・料理・ものづくり・お花見・お茶会など	0	0
香南	79	2,338	10	脳トレ教室「ほほえみ会」・慰問・サロン活動	のびのび元気体操・お口の体操・歌・折り紙・指体操・ゲームなど	19	393
香川(浅野)	30	518	6	元気会・DVDでの講演を聞く会・若くいう会・もみじ会・施設慰問	体操・寸劇・郊外散策・料理教室・手芸・フラダンス・阿波踊り・手話コーラスなど	0	0
香川(川東)	42	1,233	20	元気会・ふれあい広場・老人ホーム慰問	大正琴・手遊び・踊り・折り紙・編み物・銭太鼓・歌・ハーモニカ	0	0
香川(大野)	14	470	2	婦人会定例会・いきいきサロン・元気会	のびのび元気体操・指体操・頭の体操・歌など	14	470
合計	820	20,507	153			383	8484

平成24年度 元気を広げる人の養成講座受講者活動報告

地区	回数	人数	場所	行事名等	内 容	のびのび元気体操(再掲)	
						回数	人数
日新	0	0	0	-	-	0	0
二番丁	45	1,260	3	健康運動教室、敬老会、文化祭、おいでまいサロン	ストレッチ、歌を歌いながら動く、手遊び、頭の体操、折り紙など	0	0
四番丁	0	0	0	-	-	0	0
亀阜	5	152	2	民協フェスタ、健康サロン	のびのび元気体操、歌遊び、昔話	1	15
栗林	0	0	0	-	-	0	0
花園	19	432	2	元気を広げる体操、元氣いきいき講座	のびのび元気体操	19	432
松島	1	116	1	文化祭	のびのび元気体操、健康チェック	1	68
築地	0	0	0	-	-	0	0
新塩屋町	37	1,480	2	老人給食サービス、高齢者教室、さわやか体操、文化祭	のびのび元気体操、さわやか体操、セルフマッサージ、ストレッチ、歌、歌に合わせてリズム遊びなど	11	355
女木	18	235	5	歩け歩け大会、元気を広げる活動、運動会、総集會	のびのび元気体操、健康体操、365歩のマーチ体操、事故予防啓発、頭の体操(負けジャンケン)、楽しくおしゃべり対話など	2	55
男木	4	81	2	元気を広げる活動・集り、遊びの会、民謡	体操、歌、手遊び、ソーラン踊り、時代劇、肩たたき、早口言葉	0	0
鶴尾	1	96	1	保健委員会役員会	セルフマッサージ	0	0
太田	17	984	3	総会、定例会、上所長寿会、老人給食、文化祭、人権講座・ため池物語、健康講座	のびのび元気体操、セルフマッサージ、ストレッチ体操、頭の体操、手遊び、笑いの川柳	16	888
太田南	2	118	2	保健委員会定例会	のびのび元気体操	2	118
一宮	14	722	2	保健委員会、コツコツ教室、健康教室、ウォーキング	のびのび元気体操、セルフマッサージ、ストレッチ、クイズ、などなど、手遊び、頭の体操、ゲーム、手話コーラス	14	722
川岡	14	255	6	1人暮らしふれあい会食、川岡はつらつ教室、川岡はつらつ会出前教室、婦人会研修会	のびのび元気体操、ボール遊び、防災クイズ、脳トレ、頭の体操、ウォーキング、手遊び、歌、パズル	7	108
円座	0	0	0	-	-	0	0
檀紙	15	237	1	65歳からの元氣いきいき教室、元氣いきいき体操教室	のびのび元気体操	15	237
林	13	421	1	すこやか教室、仲間づくり・健康づくり		0	0
木太	14	290	2	いきいき教室、保健委員会総会、保健委員会	のびのび元気体操、手遊び、指遊びなど	7	90
古高松	21	565	4	給食サービス、認知症予防教室、ふれあいサロン、月曜クラブ、講習会、打ち合わせ	のびのび元気体操、セルフマッサージ、手遊び、歌、グループ活動支援、年間計画、研修会	7	21
屋島	1	220	1	自治会対抗玉入れ大会	モモタロウ体操(のびのび元気体操をアレンジ)	1	300
前田	108	1,282	7	健康ウォーキング、高齢者給食、健康教室、婦人会・保健委員会総会、元気を広げようかい!、愛語会、JA前田女性部ウォーキング	のびのび元気体操、セルフマッサージ、ストレッチ、ラジオ体操、タオル体操、ウォーキング、みんなの体操、ペットボトル体操、折り紙、お手玉、指運動、歌表現、早口言葉、ミニボリングなど	108	1282
川添	34	1,343	4	いきいきクラブ、元氣いきいき教室	介護予防の運動、ゲーム、野外研修、折り紙、講座など	0	0
庵治	4	242	3	保健委員会総会、ふれあいまつりinAji、才田老人会サロン活動、ふれあいのつどい	のびのび元気体操、笑いと健康の話	4	242
牟礼	4	72	4	元気を広げる集い	のびのび元気体操	4	72
香西	75	1,263	10	一人暮らし高齢者給食、楽一元気会、サロン活動三世代交流、みなみ町楽一会、あけぼの会、一人暮らし高齢者支え合い事業	のびのび元気体操、セルフマッサージ、手・指あそび、詩、折り紙、言葉あそび、ゲーム、民謡踊り、介護予防の話、大正琴、朗読など	27	295
弦打	15	587	7	健康教室、敬老会、文化祭、ふれあい交流事業、高齢者教室	のびのび元気体操、セルフマッサージ、手遊び、歌、健康相談	12	380
鬼無	13	379	4	寿クラブ総会、高齢者教室、いこいのひ寿クラブ総会、定例会	のびのび元気体操、セルフマッサージ、手遊びとうた、転倒予防のための運動、ジャンケン遊び、チラン棒を使つての運動	11	329
下笠居	84	849	3	楽しいウォーキング、いやしの体操、運動教室、七夕まつり	のびのび元気体操、ストレッチ、リズムダンス、ラジオ体操、ウォーキング、頭の体操、歌、折り紙など	84	849
国分寺	38	947	11	定例学習会、女性教室、ウォーキングサークル、JA国分寺さつき会、JAはおずき会、交流事業、自治会、健康まつり、保健委員会研修会、認知症予防教室	会運営の討議、運動・遊戯の練習、のびのび元気体操、ストレッチ、セルフマッサージ、筋トレ、レクリエーション(指運動・手遊び・早口言葉・ジャンケン肩たたき)、ゲーム(数字あて・数独)等	31	690
川島	1	45	1	一人暮らし会食	のびのび元気体操、歌、手遊び	1	45
十河	16	495	2	1日給食、サロン活動、にこにこ体操、文化祭	のびのび元気体操、指体操、タオル体操	16	495
三谷	48	615	1	リフレッシュ健康サークル、文化祭、健康フェスタ、まちづくりワークショップ、フォローアップ事業	健康体操など、のびのび元気体操	29	390
仏生山	6	145	2	サロン活動	体が元気になる運動(セルフマッサージ、唾液腺マッサージ)、脳が活性化する手遊び・歌遊び、心が楽しくなる運動(ボール運び、合唱)	0	0
多肥	26	821	9	桜楽会、保健委員会役員会、一日研修、留守家庭学級交流会、敬老会、文化祭、高齢者の集い、高齢者支え合い事業	活動計画、のびのび元気体操、セルフマッサージ、フォークダンス、レクリエーション、詩、小唄、脳トレ、手遊び、笑いヨガ、プレゼント作りなど	16	525
西植田	10	327	3	ええとこめぐりウォーキング、喜楽会、出前ふれあいトーク、健康・出前講座、集落役員会、高齢者支えあい	柔軟体操、準備体操、のびのび元気体操、ふれあい遊び、笑いヨガ、手遊び、歌遊び、クイズ、打ち合わせ	2	54
東植田	43	969	10	おいでまい教室、文化祭、元気会、元氣になろう会、JAミニデイサービス	のびのび元気体操、ゲーム、ジャンケンゲーム、脳トレ、折り紙、グランドゴルフ、出前講座、料理、手芸、踊り、体力測定など	7	306
塩江	105	1,090	11	サロン活動	体操、料理、銭太鼓、作品作り、竹細工、絵手紙、歌、昔の遊び、遠足	14	225
香南	49	973	11	カルチャー教室、脳トレ教室、高齢者教室、ふれあいサロン、文化祭	頭の体操、手芸、健康体操、のびのび元気体操、血圧測定、ゲーム、歌に合わせて体を動かす、料理	30	521
香川(浅野)	36	685	3	若くいう会、元気会、デイサービス補助、はつらつ介護予防教室	のびのび元気体操、ラジオ体操、体操、寸劇、調理実習、お茶会、郊外散歩、食事会など	1	45
香川(川東)	22	670	10	サロン活動、老人会定例会	手遊び、歌、踊り、ハーモニカ、大正琴、軽体操、レクリエーション	0	0
香川(大野)	12	405	2	元気会、いきいきサロン、婦人会役員会	のびのび元気体操、頭の体操	12	405
合計	990	21,868	158			512	10559

元気を広げる人の養成およびフォローアップ事業実施状況

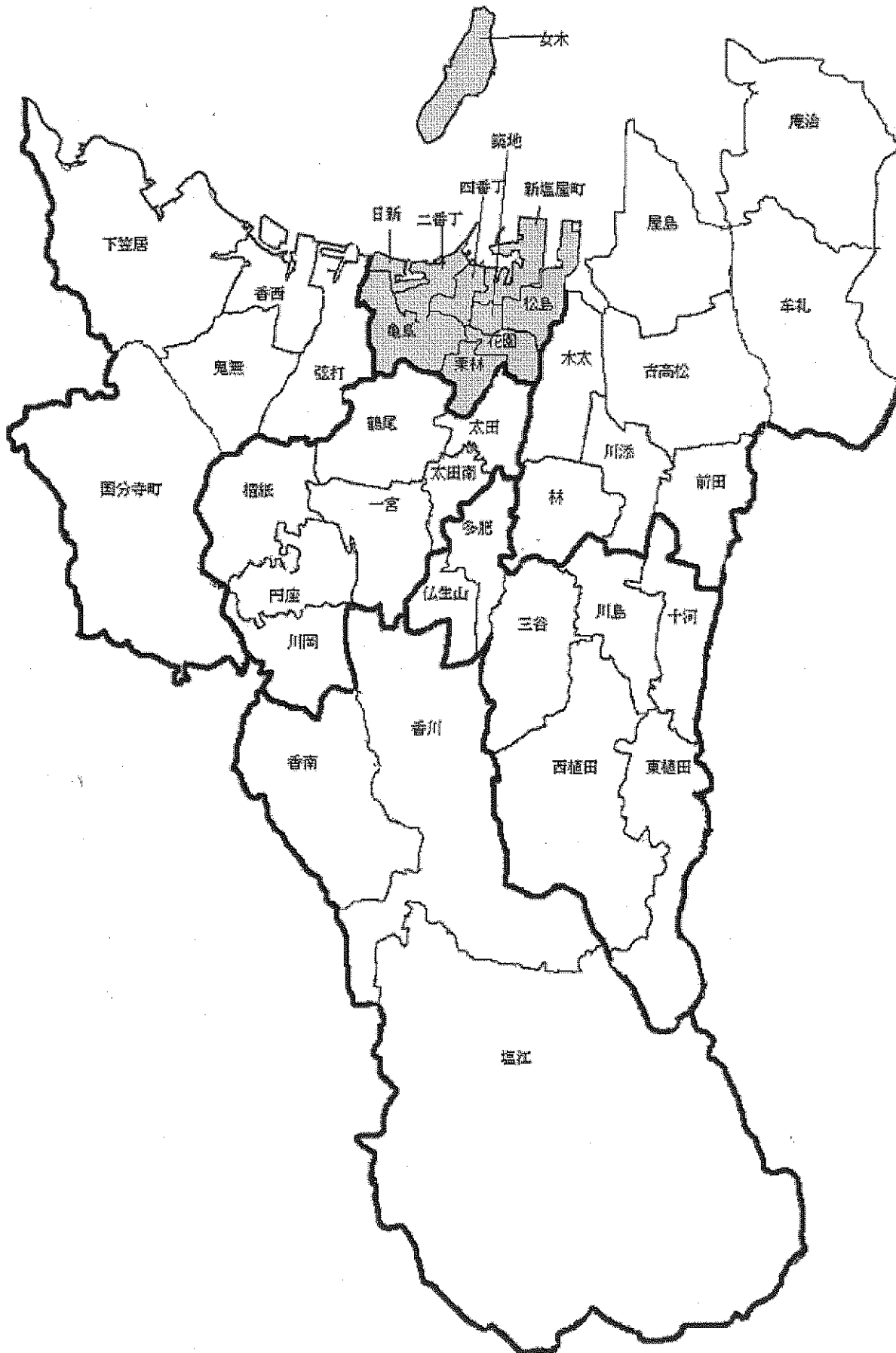
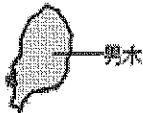
(平成26年3月現在)(単位:人)

地区名	養成講座受講者数					フォローアップ事業実施地区									
	15~19 年度累計	20~24 年度累計	25 年度	受講 者	修了 者	17 年度	18 年度	19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度	25 年度	
1	四番丁		5	1	6	6									
2	新塩屋町	5	8	2	15	15					○	○		△	
3	亀阜	10	8	2	20	19			○		○	○		△	
4	花園		9	1	10	10			○	○		○	○	○+△	
5	栗林	6	7		13	9				○	○				
6	日新		6	3	9	8								△	
7	男木	6			6	5								△	
8	松島	9	8	3	20	14			○			○		△	
9	二番丁	10	11	2	23	23		○	○	○	○	○	○	○+△	
10	築地	3			3	3								△	
11	女木	4	2		6	6								△	
12	弦打	7	11	3	21	21	○		○	○	○	○	○	○+△	
13	鬼無	8	3		11	11			○	○	○	○	○	○+△	
14	下笠居	2	5	2	9	9					○	○	○	○+△	
15	香西	10	15		25	24	○		○		○	○	○	○+△	
16	国分寺	10	16	5	31	31			○	○	○	○	○	○+△	
17	太田	9	6	3	18	17			○		○	○	○	△	
18	鶴尾		2	3	5	5								△	
19	一宮	5	6	2	13	10		○		○	○	○	○	○+△	
20	太田南		9	2	11	11						○		○+△	
21	円座		6	3	9	9								△	
22	川岡	2	4	2	8	8					○	○	○	○+△	
23	檀紙	9	9	3	21	21		○			○	○		△	
24	林	9	8		17	17	○			○	○			△	
25	古高松	7	7	2	16	16	○		○	○	○	○	○	○+△	
26	屋島		9	1	10	10				○		○		△	
27	木太	6	5		11	10		○			○	○	○	△	
28	前田	11	7	2	20	20	○			○	○	○	○	○+△	
29	川添		11	2	13	13				○	○	○	○	△	
30	牟礼	2	9	2	13	13					○				
31	庵治		6		6	6								△	
32	川島	9	7	1	17	17				○	○	○		△	
33	多肥	4	12	1	17	17			○	○	○	○	○	△	
34	西植田	5	6	2	13	12			○	○	○	○	○	○+△	
35	仏生山		11		11	11				○	○		○	△	
36	三谷	9	7	2	18	15		○	○	○	○		○	○+△	
37	十河	10	3	2	15	14				○	○	○		△	
38	東植田	17	6	1	24	22	○		○		○	○	○	○+△	
39	塩江	7	12	2	21	21			○	○	○			△	
40	香川	19	22	4	45	42			○	○	○	○	○	△	
41	香南	7	12	2	21	21			○	○	○	○	○	○+△	
計		237	316	68	621	592	6	5	16	20	29	25	23	12	38

※25年度に関しては、集団でのブロック合同フォローアップ事業としても実施している。(△で表示)

# 地区別活動報告

# 中央ブロック



( 中央 ) ブロック ( 二番丁 ) 地区

「にこにこ元気会」

楽しく、元気に活動しています。

～ 敬老会・文化祭・老人給食等でチームワークの良さで～  
頑張っています。

今年4月に「おいでまいサロン」が開設され、活動の  
場が広がっています。

又、花房先生の「ふれあい体操」と小野川先生の「リズム体操」  
には、大勢の人の参加があります。

☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：二番丁コミュニティーセンター・小学校・水神会館
- 活動頻度：40回/年
- メンバー人数：18人

☆活動内容（目的）☆

敬老会

文化祭

老人給食

高齢者教室

おいでまいサロン

ふれあい体操 } 先生を招いての  
リズム体操 } 教室

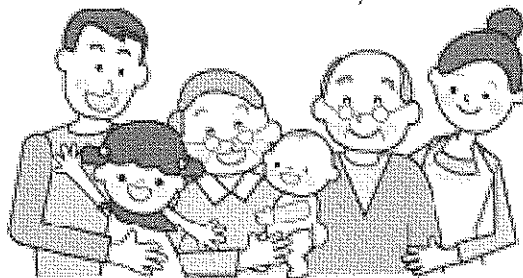
☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

メンバーの全員そろって練習が  
なかなかあつかしい。

新しいメンバーが増えた。

# 亀亭地区 元気を広げる会



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：亀亭コミュニティセンター
- 活動頻度：年5回
- メンバー人数：12名

## ☆活動内容 (目的) ☆

- ・ 亀亭地区の高齢者の皆さんが、家に閉じこもらないために。
- ・ 亀亭地区の輪を作るために、活動しています。

### 活動内容

- ・ 健康体操(筋力アップ教室)の開催。年4回コースで、健康運動指導士による体操と交流会を行っています。
- ・ のびのび元気体操の普及。長寿フェスタイベントでののびのび元気体操をしています。

## ☆メンバーの声☆

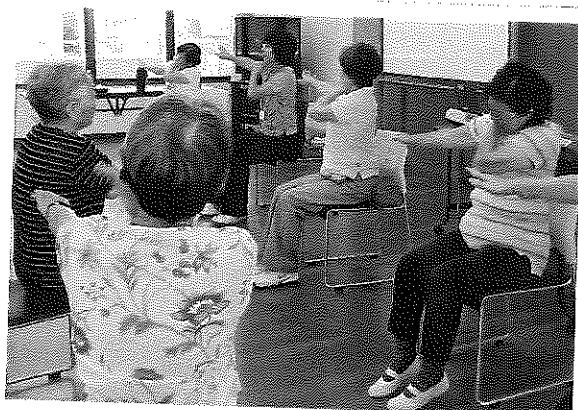
- 良かったこと・困っていること・これから…
- ・ 活動を通し知り合いが増えました。
- ・ 普段の声かけがしやすくなりました。
- ・ 声をかけられる事が増えました。
- ・ 参加した方が喜んでもらえるのがうれしいです。
- ・ これから今この活動を続けながら新しい参加者や男性の方を参加して頂きたいです。



# (中央)ブロック (花園)地区

## ひまわり元気の会

～ (心も身体も元気で長生き) ～



### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所： 花園コミュニティセンター、茶寿荘
- 活動頻度： 月1回
- メンバー人数： 9人

### ☆活動内容(目的)☆

- ◎元気なうちから介護予防  
(運動は自分でできる介護予防)
- ・保健委員会での「元気いきいき講座」受講の後、指・手遊び、セルフマッサージ、ストレッチ、詩の朗読、頭の体操、のびのび元気体操など。
- ・茶寿荘(認知症予防自助グループ)では、作業の休憩時間を利用し活動している。
- ・昨年度から高齢教室の一講座として活躍している。

### ☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- ・小人数であるが、お互いに協力しあい自分の為の勉強になっている。
- ・参加している地域の人々や茶寿荘で接する人達が元気に活動している姿や、楽しそうな笑顔を目にすると、励みになり、私達も元気をもらっている。
- ・地域の役職も兼ねているメンバーが多く、多忙でなかなか内容検討の時間がとれにくい。
- ・活動内容によっては、これからも、フォローアップで指導して欲しい。
- ・もう少し若い世代のメンバーを増やしていきたい。

(中央) ブロック (新塩屋町) 地区

新塩屋町地区 保健委員会

～ 地域で健康第一！楽しく暮らそう～



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：新塩屋町コミュニティセンター
- 活動頻度：年間17回
- メンバー人数：15名

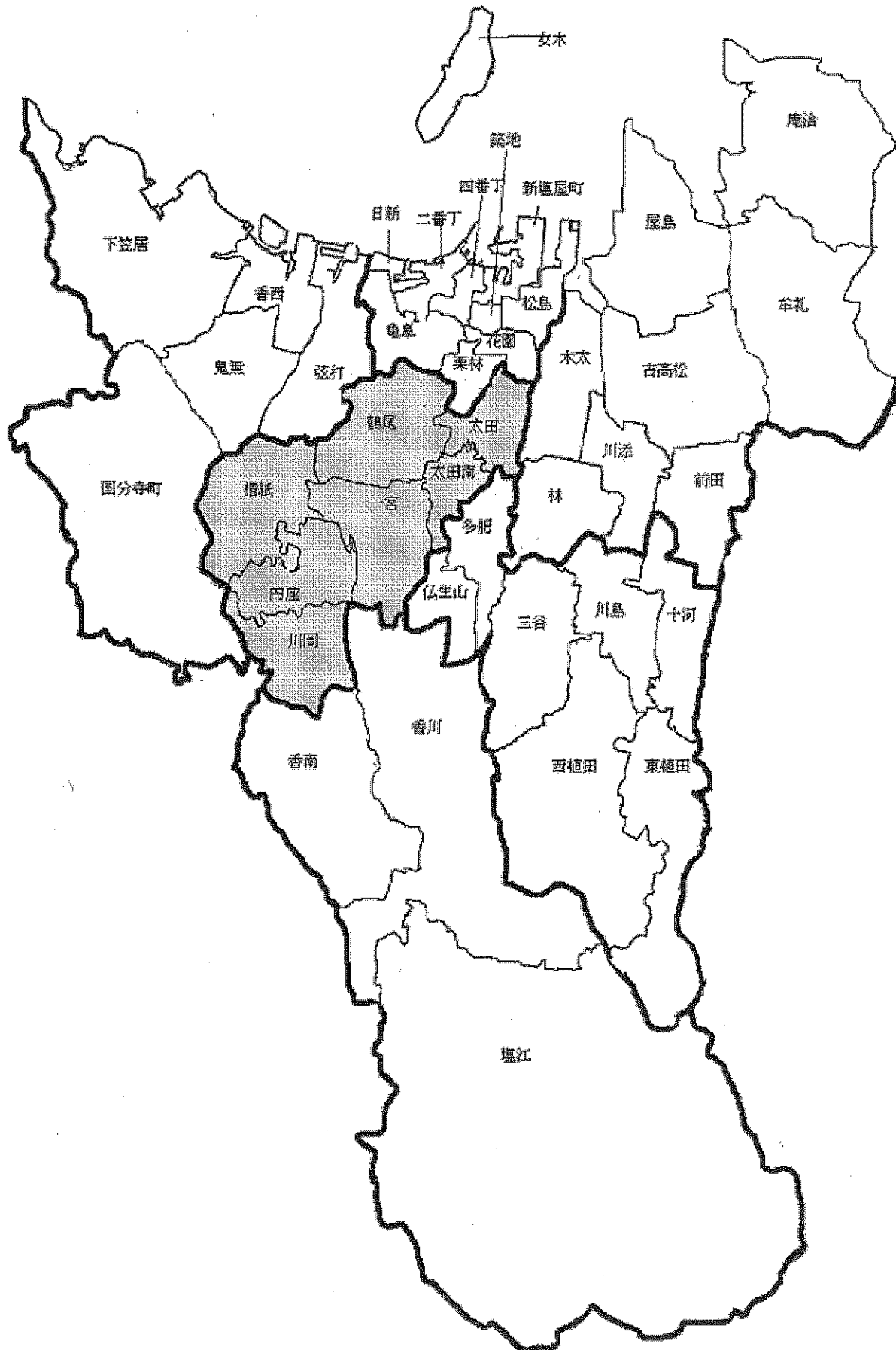
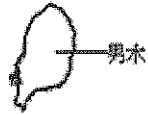
☆活動内容(目的)☆

- \* 老人給食会 (のびのび体操普及毎月1回)
- \* 敬老会 (のびのび体操)
- \* 文化祭 (コーヒ. お茶. 廃油石鹸配付)
- \* 夏祭り (折り紙作りやシャボンダマ遊び)
- \* 新春まつり (ぜんざい作り)
- \* 食改料理教室 (成人病予防料理)
- \* ゴキブリ団子作り. 廃油石鹸作り
- \* 「ゆめ作り推進事業」で子供たちとのふれあいボランティア

☆メンバーの声☆

- \* 委員同士の交流 (友人作りが出来た)
- \* 講演会の参加により勉強になる事が多い
- \* 地域にもっと健康についての活動を普及していきたい
- \* 保健委員としての活動に生き甲斐を感じている
- \* 「ゆめ作り推進事業」のふれあいボランティアで幼い子供たちとの交流がとても楽しい

# 一宮ブロック



(一宮)ブロック(鶴尾)地区

鶴尾地区保健委員会



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：地区コミュニティセンター
- 活動頻度：年2、3回
- メンバー人数：2人

☆活動内容(目的)☆

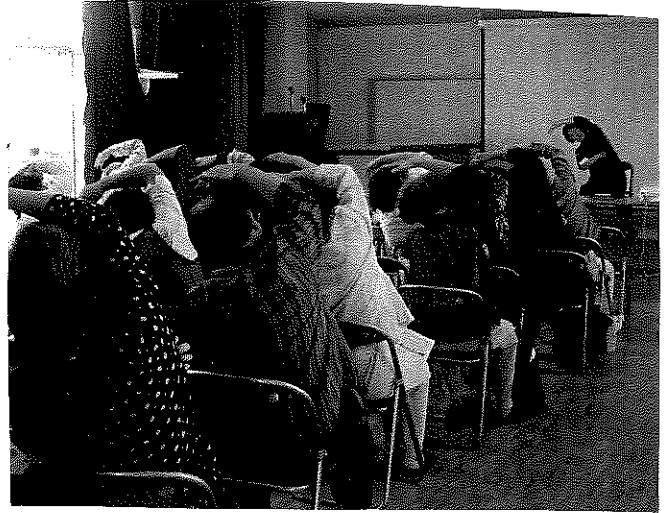
- 体を元気にする。
- 脳を活性化
- 楽しくなるレクリエーション

☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- 人が集まらない ◦自治会長に呼びかける
  - 同じ人に負担がある ◦若い人を増やす
  - 経費 ◦無理をしない
  - 地域差がある ◦人が集まっている所に自分から行く
  - 他の役もしている ◦地域の人に声かけ

(一宮)ブロック(太田)地区

太田地区保健委員会



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：太田コミュニティーセンター
- 活動頻度：年10回
- メンバー人数：9名

☆活動内容(目的)☆

- ①月1回の保健委員会の定例委員会においてのびのび元気体操 ストレッチ セルフマッサージ 手遊びなど
- ②食事(口腔 眼科 医師による講演)など健康面でサポート
- ③要望により老人会などで実施

④文化祭にて舞台上で実施のびのび元気体操のびのび元気体操を広げる努力をしています。

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

参加者がそれぞれに合った方法で楽しく体操を行い喜んでもらえたこと。

地域の人に喜んでもらえる様頑張りたいと思います。

(一宮)ブロック(太田南)地区

太田南元気にこにこ会



- 主な活動場所：太田南コミュニティセンター
- 活動頻度：定例会のあいに時間がある時又は老人給食の後で
- メンバー人数：7人

☆活動内容(目的)☆

椅子に座っての体操を主に  
行っている段階です。  
機会があればいろいろな集まり  
広めて行きたいと思っております。

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…  
まだ元気で準備中なので、……



# 元気ですごそう会一宮

～ 楽しみながら 元気を！ ～



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：一宮コミュニティセンター
- 活動頻度：月に1～2回
- メンバー人数：6名

## ☆活動内容(目的)☆

- 「のびのび元気体操」の普及。  
一人でも多くの人にこの体操を知ってもらい、やってもらいたい。
- 心と脳の活性化。  
手遊び、手話コーラス、クイズなど楽しみながら活性化を。
- 私たちも楽しみつづ 続けよう。

## ☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- 健康に関心を持ち、健康情報を得ようと努めるようになった。
  - 単独で健康教室を開いてもなかなか人が集まらない。
  - 活動の場を広げることが今後の課題。
  - 勉強しながら活動していきたい。

( 一宮 ) ブロック ( 川 岡 ) 地区

はっらっ 会



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：川岡コミュニティーセンター
- 活動頻度：年 15回
- メンバー人数： 6人

☆活動内容 (目的) ☆

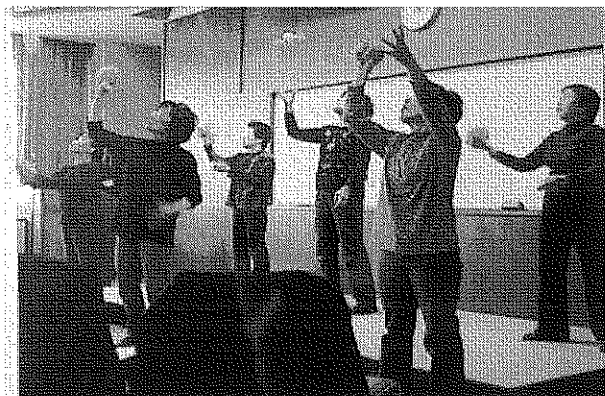
- 現状維持を保ち、少しでも元気で生活ができるため
- 地域、みなさんとふれあう楽しさをわかちあうため

☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- 初めての人も喜んでくれた。
- いっまでも続けてほしい。
- 川岡カルタのウォークはとて楽しく地区の名所がよしくかった。



## 檀紙地区保健委員会



### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：檀紙コミュニティセンター
- 活動頻度：平均月に1回くらい。会議や教室の前後に。
- メンバー人数：10人前後

### ☆活動内容（目的）☆

・目的：明るく楽しい地域の輪を作る。高齢者の寝たきり予防。

・活動内容：

【初期】タオル等を使った健康体操，手遊び，ペットボトルボウリング，おしゃみ

【現在】元氣いきいき体操教室で，のびのび元氣体操をする。

### ☆メンバーの声☆

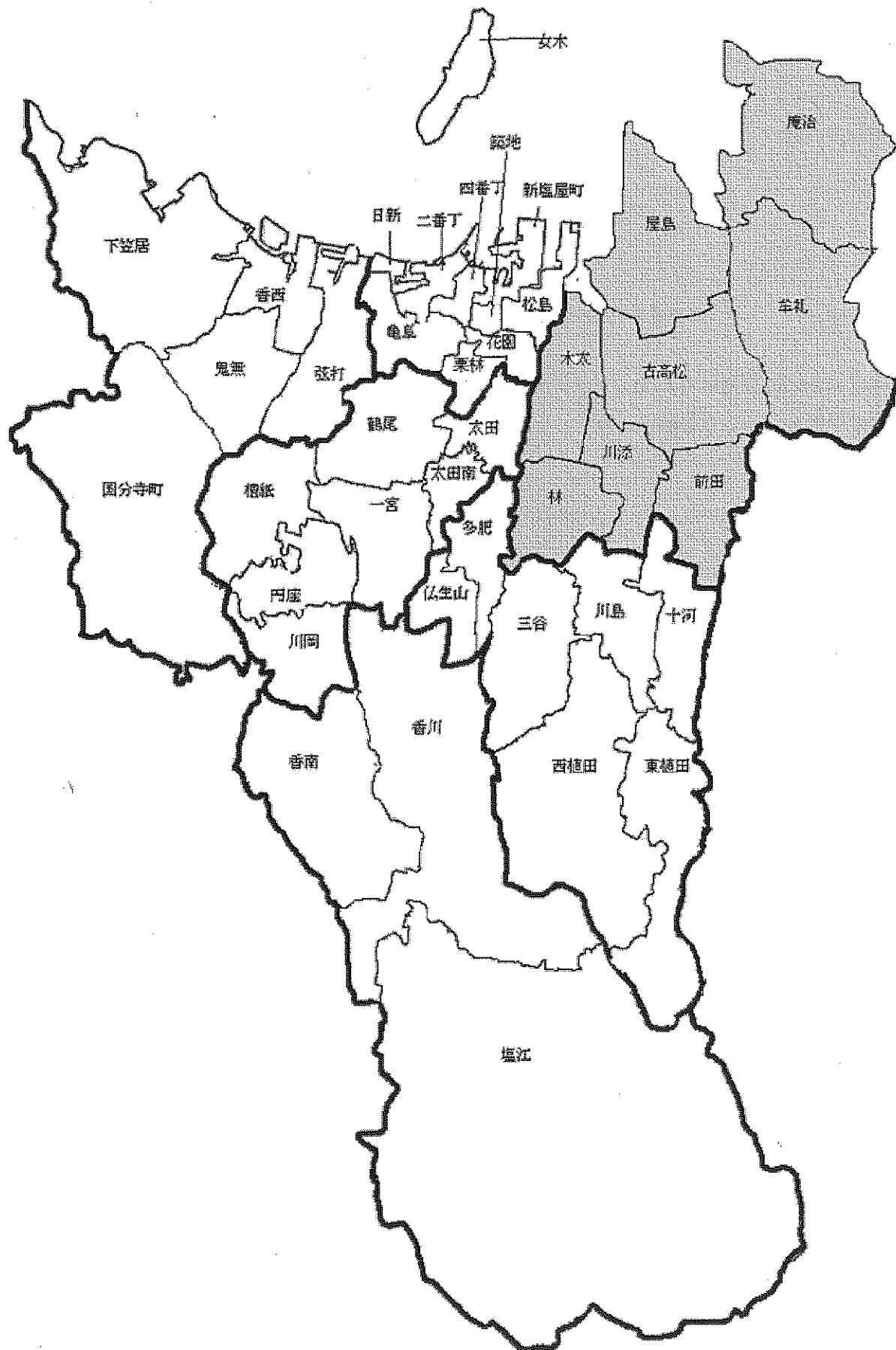
良かったこと・困っていること・これから…

・体操教室は「月一回では少ない」という声があり，25年度から回数を増やすことになった。

・老人会等地域の他の会とも連携していければと思う。

・コミュニティセンターでは来られない人もいるため，対象者が固定する。集会場等でサロンのような集まりやすい雰囲気です，体操や話し合いができたらと思う。

# 古高松ブロック



(古高松) ブロック ( 林 ) 地区

～のびのび～  
すこやか教室



### ☆グループ紹介

- 主な活動場所：林コミュニティセンター
- 活動頻度：毎月1回
- メンバー人数：9人

### ☆活動内容 (目的)

毎月第1金曜日(全12回)  
5月と翌年1月のみ第3金曜日  
介護予防のための体操、ストレッチ  
音楽に合わせての歌、お話等、楽しく無理せずに行っています。  
最後の月には、レクリエーション等を講師が楽しく指導しています。

### ☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

参加者には大変好評です。  
友達ができよかったです。教室に来ると皆さんとおしゃべりができてとても楽しい。  
男性の方はもう少し男性の参加者がほしいです。

# いきいき・にこにこ・元気会



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：木太・木太北部コミュニティセンター
- 活動頻度：年5回の保健委員会，年12回の介護予防教室
- メンバー人数：10名

## ☆活動内容（目的）☆

地域の健康づくりのお手伝いを目的とし，歌を歌いながらの手遊びや指遊び，ストレッチ，セルフマッサージ，のびのび元気体操などを行っています。

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

### 良かったこと

- ・自分自身が元気になれた

### 困っていること

- ・一部の人に負担がかかる
- ・なかなか活動の場が広がらない
- ・メンバーが少ない

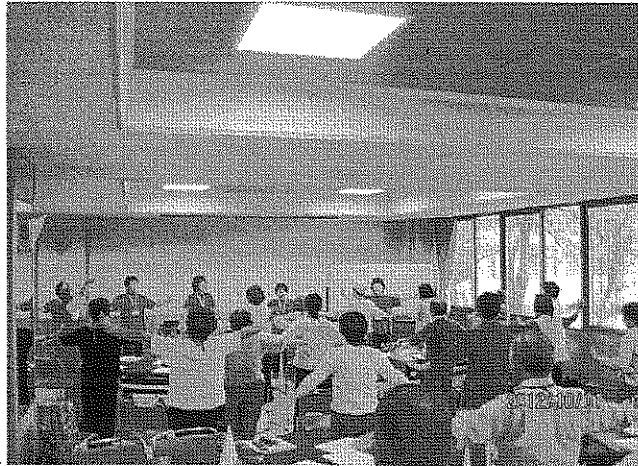
### これから

- ・活動の場を広げられるように地域に働きかける
- ・メンバー同士の学習をしながら，地道に広げていく。継続は力なりだと思って…。

( 古高松 ) ブロック ( 古高松 ) 地区

# だんご花

～古高松地区で元気を広げていくために～



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：コミュニティセンター,集会所
- 活動頻度：年間約10回
- メンバー人数：9人

## ☆活動内容（目的）☆

- ・のびのび元気体操
- ・セルフマッサージ
- ・手遊び
- ・歌

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

- ・ふれあいサロンに参加し、高齢者の方に喜んでいただけて良かったです。
- ・自分も元気になれます。
- ・新しいレパートリーを増やしたい。

# (古高松)ブロック(屋島)地区

ええもふげる人



屋島地区対抗  
五人大会にて

## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所： 屋島地区各コミュニティーセンター
- 活動頻度： 週に1~2回
- メンバー人数： 9名

## ☆活動内容(目的)☆

- ・ 源平あらしやクラブ(津波の高松21登録団体)への参加運営
- ・ 屋島康コセイでの健康体操教室への参加運営
- ・ 屋島地区内でのイベントでの準備体操をするなどへの参加

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

- ・ 積極的に参加・活動することから  
自分自身の健康につながる事

(古高松)ブロック (川添)地区

いきいきクラブ



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：川添コミュニティセンター
- 活動頻度：月2回
- メンバー人数：スタッフ10人

☆活動内容(目的)☆

内容

介護予防のための運動、  
 時折、ゲーム等  
 体力測定 年1回  
 野外研修 年1回

目的

クラブが楽しいと感じる  
 運動の効果を知ること

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

参加者から

クラブの回数、野外研修を増やして  
 欲しい…。メンバーは

結果がよい、良かったので困った事ではある  
 自然な状態の現状維持が  
 出来ればよい。



(古高松) ブロック ( 前田 ) 地区

介護予防

元気を広げようかい!



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：前田ユミセン、高田西集会場、高田南集会所、<sup>高田北集会場</sup>砂後集会場
- 活動頻度：週1回の所もありますが主に毎月1回
- メンバー人数：10人

☆活動内容(目的)☆

- ・自分の事は自分でできるように
- ・元気で長生きができるように
- ・近所の人達と楽しく会話が  
できる場所
- ・のびのび元気体操、セルフマッサージ
- ・ストレッチ、指運動、ミニボールゲーム
- ・歌表現、早口ことば遊び、折紙
- ・口の体操、おしゃべり、目の運動
- ・お花見、おしゃべり、後出しじゃんけん

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…  
会場が近いので、正座できない方、  
腰の痛い方も元気に出席していただき、  
近所の人達の集まる場所となり  
和もできて、良かったと思います。  
無理をしないようゆくりと前向きに  
進めて行こうと思っています。



(古高松)ブロック ( 福 裕 ) 地区

元気を広げる会 あじ

元気な人を

たくさん作ろう

### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：大極拳教室、保健委員会総会、老人会
- 活動頻度：1～2回/年
- メンバー人数：6人

### ☆活動内容(目的)☆

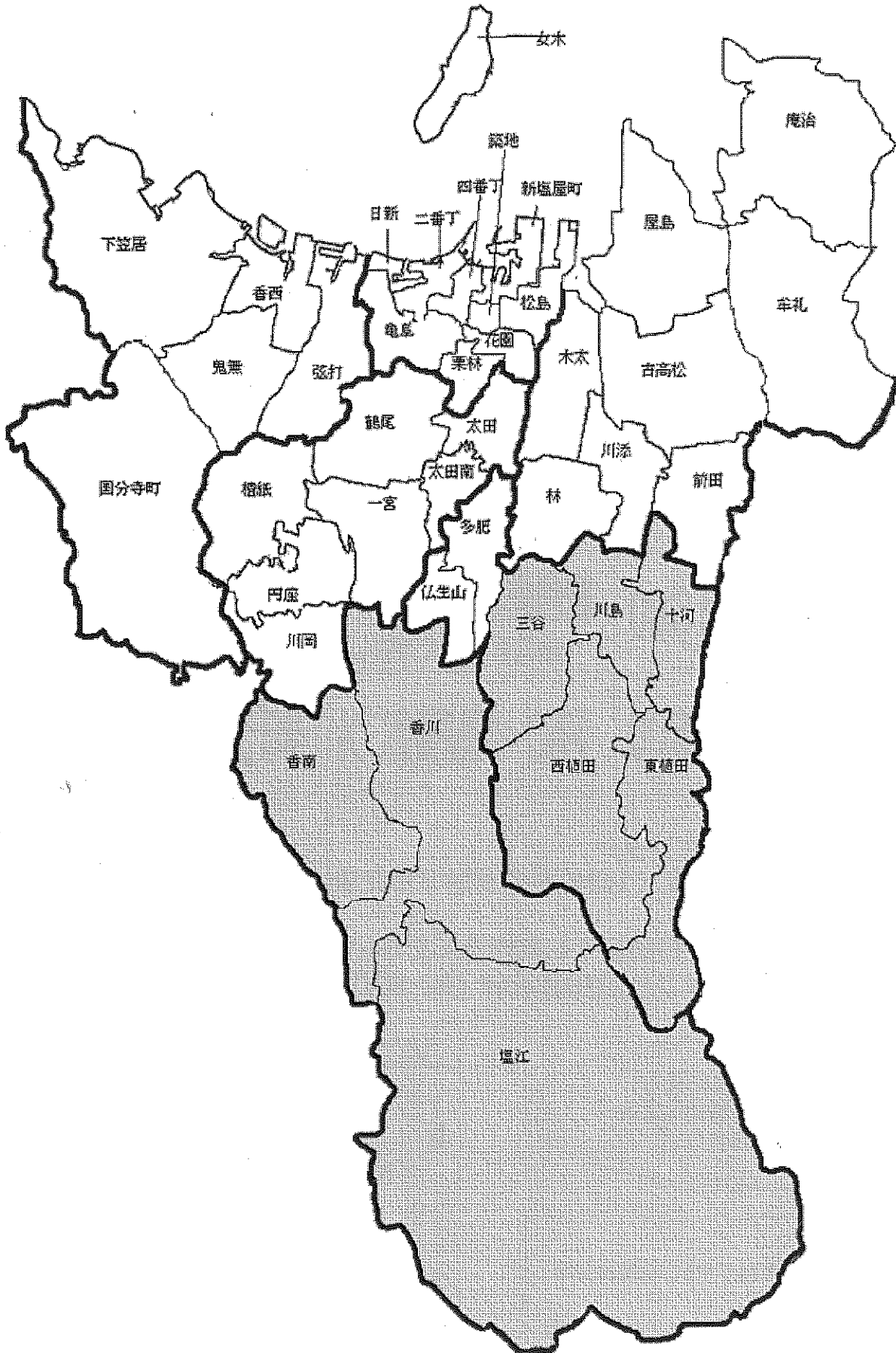
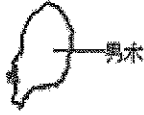
人が集まる場所で、「元気体操」を皆んなで行なった。

### ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

参加者が喜んでくれた事、養成講座参加者が休講終了後活動に参加の意欲を持たない事、活動の場を広げる努力をしてくるまでおこなう。

# 山田ブロック



(山田)ブロック(川島)地区

## 川島いきいき元気会



### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：川島コミュニティセンター
- 活動頻度：年5回程度
- メンバー人数：12名

### ☆活動内容(目的)☆

長寿会の会合時、一人暮らしの方の給食サービスの場で元気を広げられた。

内容はのびのび元気体操、歌、年遊心肩こり等です。

### ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

参加の方に「楽しかった」と喜んでもらったこと。

メンバーの高齢化、健康問題

(山田)ブロック(多肥)地区

# 多肥<sup>おう</sup>元気! 桜<sup>らく</sup>楽<sup>かい</sup>会

~ 桜の里多肥で元気に楽しく おおらかに! ~



(高齢者支援事業)



(留守家庭学級交流会)

## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：多肥コミセン
- 活動頻度：常時活動(第1月曜日)、役員会や高齢者支援事業等の行事 14回/年
- メンバー人数：17名 (H.24.9.現在)

## ☆活動内容(目的)☆

- ・のびのび元気体操 (高齢者の引きこもり防止と健康寿命を延ばすために)
- ・脳トレボックス
- ・手遊び、手合わせ
- ・敬老会祝賀会(プレゼント作り)とアトラクション参加
- ・留守家庭学級交流会でのゲーム等 (間接的高齢者支援活動)

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

- ・高齢者に喜んでもらえている。
- ・地域の人との絆ができた。
- ・メンバー同志、勉強の機会ができて、友達の輪が広がった。
- ・自分自身の健康も意識するようになった。

# (山田) フロック (東植田) 地区

## ますます元気になろう会

### ☆グループ紹介☆

- ☆ 主な活動場所：各地区の集会所及びコミュニティセンター
- ☆ 活動頻度：月（1回）3会場、おい出まい教室は5会場
- ☆ メンバー人数：リーダー11名、定期会員約70名

### ☆活動内容（目的）☆

目的：1日でも長く自分のことは自分でできる様に  
みんなと会って、笑って  
しゃべって明るく、元気で  
認知症予防に。

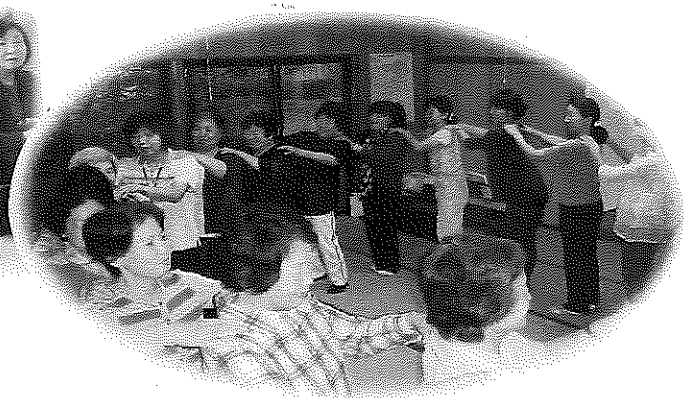
### ☆メンバーの声☆

年と共にリ・ジも高齢になり  
新しいリ・ジの養成が必要  
と成ります。

( 山田 ) ブロック ( 西植田 ) 地区

きらくかい  
うえた 喜楽会

～ いくつになっても やりませ part II ～



### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：西植田コミュニティーセンター 集落集会所
- 活動頻度：年6回
- メンバー人数：12名

### ☆活動内容(目的)☆

先輩たちが寝たきり0を目指して、また、地域の人とのかかわりの中で、元気で自分らしく楽しく暮らすことができるようにと繋いできた熱い思いを引継ぎながら、出前講座や地域の行事(ウォーキング・敬老会等)の中で、元気を広げる活動に取り組んでいます。メンバーそれぞれが自分の得意分野で手遊び・ふれあい遊び・うた遊び・頭の体操・のびのび元気体操などを実施し、参加者と共に楽しんでいます。出前講座時の季節の手作りおやつも好評です。

### ☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- ・みんなの前で、ちょっとドキドキするが、共にしてくれる仲間がいることで心強く感じた。
  - ・参加者からの「参加して良かった」という声やいい笑顔が見られるとやって良かったという充実感を感じた。
  - ・講師の先生のフォローアップで、適切なアドバイスやアイデアをいただいたので今後の活動につなげていきたい。
  - ・今後も元気を広げる人の活動を、地域の方に知ってもらおう場を作り、元気を広めていきたい。

(山田)ブロック (三谷) 地区



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：コミセンでの体操教室、各地区集会所でのおしゃべり会
- 活動頻度：週1回 月1~2回
- メンバー人数：15人

☆活動内容(目的)☆

- ・のびのび元気体操、セルフマッサージ等を行い、高齢者の健康増進に取り組む。
- ・年3回 健康教室を開催し、日常的に身体を動かす事の必要性を周知する。

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから...

身も心も元気になっていく  
おしゃべり会に参加して  
事の 工夫がわかる。



# 元気を広げる人



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：仏生山コミュニティセンター、地域ふれあいサロン
- 活動頻度：年6~7回
- メンバー人数：7名

## ☆活動内容(目的)☆

高齢者の方が「元気が長生き」出来るよう心と身の「健康づくり」を目的に活動しています。

現在はふれあいサロンを中心に手遊び・体操・セルフマッサージ・ホール遊びなどが行っています。

今後は多くの機会を作りたいと思っています。

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

- ・自分自身いつも楽しく活動できている事
- ・「楽しかった」と喜んでもらえた時
- ・実技内容の種類をむと増したい。
- ・これからも積極的に活動に参加し元気(笑顔)を広げるお手伝いがしたい。



# 塩江げんきを広げる会

市の合併以前の年月、元気を広げる講座、受講者も21名とばりましの、  
 少子、高齢化の先端を行く我が町は、山間部の島と交通の便も  
 悪く、一ヶ所に集まらなは大変です。そこで2~3自治会で1ヶ所位  
 の割合で、サロン活動を、受講生が中心になって広めています。  
 現在、町内13ヶ所で、保健師さんや、社会福祉協議会等の援助や  
 アドバイスを戴きながら、皆で話し合い楽しい会を進めています。

## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：塩江保健センターを起原に各地域集会場
- 活動頻度：月1回程度 13ヶ所で行っています。
- メンバー人数：5~6名の所から、20名位の所あり。

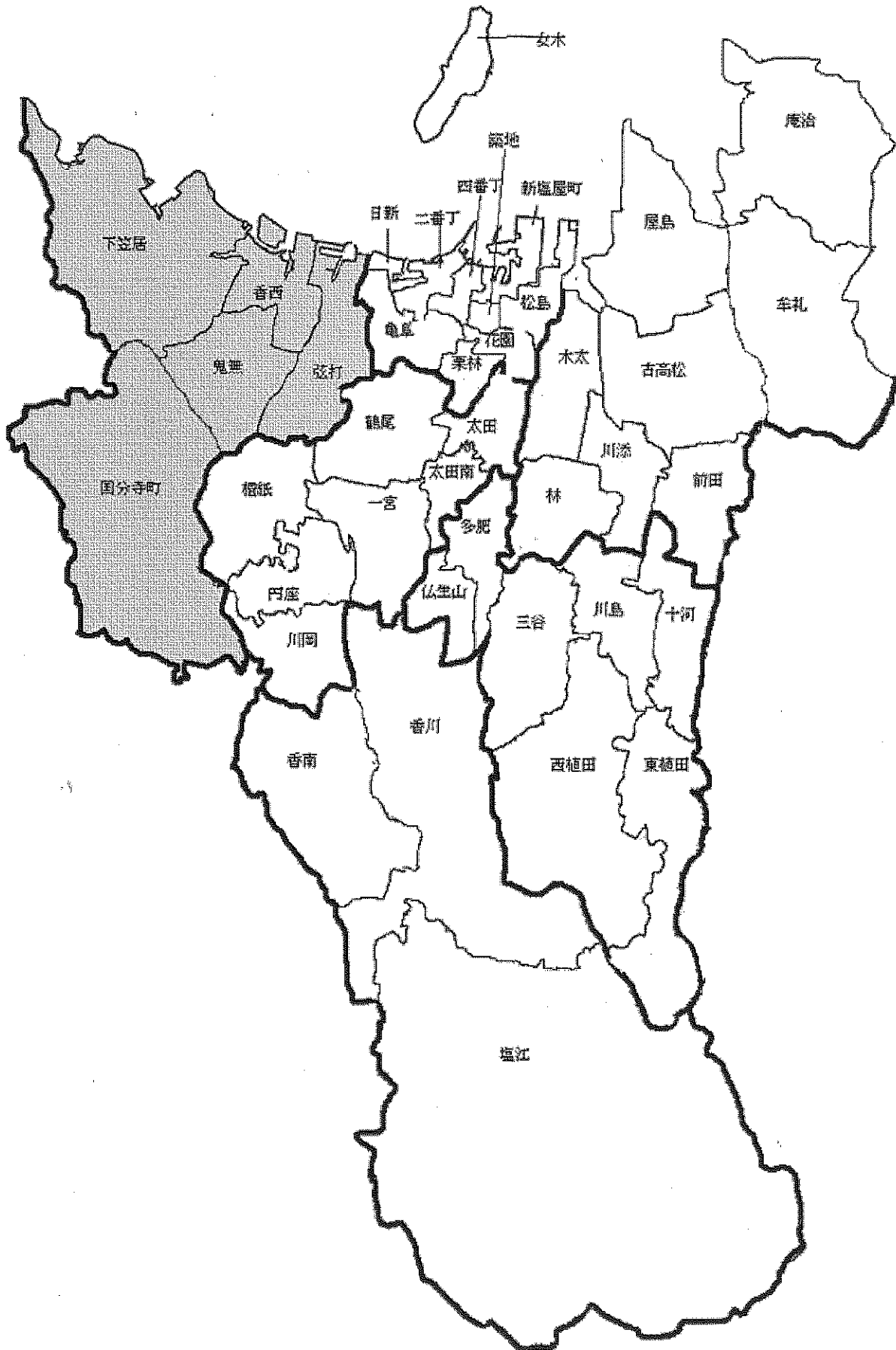
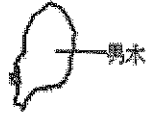
## ☆活動内容(目的)☆

料理教室 手芸 体操  
 遠足 忘年会 新年会  
 各地区 異なりますが、  
 会員で話し合っ進めて  
 います。 いつ迄も元気で  
長生きをモットーに //

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから...  
 ・地域内で聲を合すことも少ない  
 昨今、月1回でも楽しい話し  
 出来たこと、又、困っている事  
 解決出来ることもあると...  
 ・これからもう一と続けたいと  
 仲良く出来る事の幸也...

# 勝賀ブロック



( 山田 ) ブロック ( 香南 ) 地区

## いきいき元気を広げる会

～地域に元気を広げるため笑顔の素敵なメンバーがお手伝いします～



「しまった！ハンカチとられてしまうわ」



「おいちゃん おばあちゃん 皆んなで運動会」

### ☆グループ紹介

- 主な活動場所：香南保健センター・コミセン・自治会集会所他
- 活動頻度：毎月8回以上
- メンバー人数：15人

### ☆活動内容（目的）

まず自分自身が元気になり身近な人から地域の人へ活動の場と元気を広げます

- ・元氣いきいき教室 月2回
- ・ふれあい運動教室 月2回
- ・脳トレ教室 月2回
- ・子育て広場 月2回
- ・ふれあいサロン 月1回以上
- ・文化祭・健康3ナ 年1回
- ・給食（配食）サービス
- ・保健だより配布 年3回など

### ☆メンバーの声

良かった事・困っている事・これから…

- ・メンバーは活動のためのフォローアップ研修など進んで受けていて意欲的である
- ・自主グループ活動を通してメンバー自身が心身共に健康な豊かさを感じている
- ・活動時は高齢者の会話や笑顔にあえて充実感が得られる
- ・メンバーは子育て広場へも興味を持って子育て中の母親の交友づくりや場の提供への支援活動もしている
- ・場や機会をつくることは今後の広がりへの課題となっている

# ふじの会



健康教室にて、  
のびのび元気体操をしています。



文化祭では、様々な世代の方と  
折り紙を楽しみました。

## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：コミュニティセンター，集会場
- 活動頻度：敬老会，老人会，文化祭，ふれあい  
交流（高齢者サロン活動）など年10回程度
- メンバー人数： 15名

## ☆活動内容（目的）☆

地域の人と一緒にセルフ  
マッサージやのびのび元気  
体操，手遊びなどをしてい  
ます。

皆で笑って歌って元気に  
成ってもらいたいと思っ  
ています。

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

男性方も喜んで参加して下さ  
る方が増えてきました。

困っている事として，もう少  
し自治会のふれあい交流に呼  
んで頂きたいと思います。

# ( 勝 賀 ) ブ ロ ッ ク ( 鬼 無 ) 地 区

## 鬼無地区ピーチの会



### ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所： コミュニティセンター及び地区集会場
- 活動頻度： 24年度 14回
- メンバー人数： 8人 (H18年度 3人・H19年度 2人・H20年度 3人)

### ☆活動内容(目的)☆

いつまでも元気でいて、笑顔で  
明るい地域を目指しています。  
運動を通じて認知症を予防し健  
康な老後を過ごしてほしい。  
そしてピーチのメンバーも元気  
で活躍出来るように頑張ってい  
ます。

### ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから・・・

- ・メンバーも8年目に入り、少しずつ  
ですが自覚を持つようになり、各自が  
リーダーとして指導に取り組んでいま  
す。
- ・メンバーも高齢になり体力的に無理  
がきかなくなり、新メンバーの検討を  
考えています。

( )ブロック ( 下笠居 ) 地区

ふれあい一番地



☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：香川県総合運動公園： 弾正原公会堂
- 活動頻度：週1回毎後日3、月1回毎後日行事等 3
- メンバー人数： 6名

☆活動内容(目的)☆

いばしお線、楽しいウオーキング、  
ゲラカドゴルフ、迎撃、お茶のおけい、  
フラダンス、ヨーガ、レク、健康教室、  
フェスティバル、七夕祭り、クリスマス会、  
ナゲテコンサートなど。  
高齢者の健康づくり、仲間づくり  
と、子どもとの交流を通して、  
元気の地域づくりを目指している。

☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

- 令和6年度、楽しい仲間づくりが  
できた。
- 活動をはじめて7年、後日と行事等  
に参加できなくなった方が、おはじめに。  
若い人たちが参加できる活動も  
始めたい。

( ) ブロック ( 香 西 ) 地区

# 遊 び 会

## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：香西コミュニケーションセンター、各自治会館
- 活動頻度：老人給食月2回、各自治会月1回、高齢者ふれあいの集い 年4~5回
- メンバー人数：14名

## ☆活動内容(目的)☆

- 各自治会の一人暮らし、高齢者の集まれる機会を作り、介護予防につながる手あそびストレッチしたり、情報を提供
- 高齢者の集まる機会をとらえてのびのび元気体操、ストレッチを広げてゆく。

## ☆メンバーの声☆

- 良かったこと・困っていること・これから…
- メンバーの中に男性は2名しかいないけれど、とても頼りかいたい方たちでありがたい。
  - 各自治会が定期的に開いているサロン活動は、継続することで参加者が増えることを期待している。
  - 現在のメンバーは和気あいあいが、新しくメンバーになる人たちにとって入りにくい雰囲気になっていないか心配している。

( 勝 費 ) ブロック ( 国 分 寺 ) 地区

# げんきかい



## ☆グループ紹介☆

- 主な活動場所：国分寺後援センター、老人福祉センター他
- 活動頻度：月一回の学習会、出前講座
- メンバー人数：17名

## ☆活動内容（目的）☆

介護予防、認知症予防として  
ストレッチ、のびのびエクササイズ、  
セルフトレーニングなど行なっ  
てから、レクリエーションで  
手遊びなどをしていきます。

## ☆メンバーの声☆

良かったこと・困っていること・これから…

学習会で手遊びなどの練習が  
でき、出前講座でスムーズ  
に実施ができたことが嬉しかった。



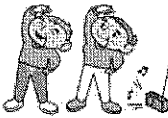
のびのび元気体操について

## のびのび元気体操について

のびのび元気体操は、「元気を広げる人」が地域で活動して、自分たちが高齢者に提供できる安全な運動プログラムが必要との声を受けて、養成講座講師の花房順子健康運動指導士とフォローアップ講座講師の小野川秀佳健康運動実践指導者の協力のもとに平成20年2月に作成しました。

内容は音楽に合わせて行う5分程度の体操ですが、会場や参加者の体力に合わせて無理なく実施できるように「イス編」、「ゆか編」、「立位編」の3種類があります。体操を収録したDVDとガイド音声の入った音楽CDは地区保健委員会に配布、市内保健センター・ステーション11か所、市立図書館4か所、市役所一階市民相談コーナーにて貸し出しを行っております。DVDとCDはダビングをして使用可能です。平成23年には従来のDVDにセルフマッサージ、ストレッチ、肩と足首の運動の3種類のプログラムを追加し内容を充実しています。


のびのび元気体操は「元気を広げる人」の活動や年2～3回の市民向け講習会により広めてきましたが、平成22年と24年には「元気を広げる人」を対象に「のびのび元気体操認定指導者養成講座」を実施し、133名の認定指導者が誕生し、身近な場所で体験していただけるよう啓発に努めているところです。



### のびのび元気体操 DVD

No	運動
1	セルフマッサージ イス編
2	ストレッチ イス編
3	肩と足首の運動 イス編
4	のびのび元気体操 イス編
5	セルフマッサージ ゆか編
6	ストレッチ ゆか編
7	肩と足首の運動 ゆか編
8	のびのび元気体操 ゆか編
9	のびのび元気体操 立位編
10	のびのび元気体操について

高松市保健センター



### のびのび元気体操 音楽CD

No	運動
1	セルフマッサージ イス編
2	ストレッチ イス編
3	肩と足首の運動 イス編
4	のびのび元気体操 イス編
5	セルフマッサージ ゆか編
6	ストレッチ ゆか編
7	肩と足首の運動 ゆか編
8	のびのび元気体操 ゆか編
9	のびのび元気体操 立位編
10	のびのび元気体操 ガイド音声なし

高松市保健センター

## 編集後記

元気を広げる人の活動をまとめて、この報告をみると、各グループで活動方法は様々ですが、色々と工夫されながら、活動を継続している様子や年々活動の回数・参加人数が増えていることがうかがえました。元気を広げる人自身も楽しんで活動できていることや参加者が楽しんでくれていることが、活動を継続することや結果につながっているのではないかと思います。

さらに、「実技内容を増やしたい」「若い人たちが参加できる活動も始めたい」「新規メンバーの獲得を検討している」など、今後の活動意欲も見られました。

今後も元気を広げる人の養成講座、フォローアップ事業、交流会などを通して活動を支援していきたいと思えます。

報告をまとめるにあたり、この養成講座を担当していただきました諸先生方、地区保健委員会会長様、本市の介護予防事業に多大なる御協力をいただいております健康運動指導士の花房順子先生、そしてなによりも原稿を寄せていただいた受講生の皆様に心より感謝申し上げます。

# 「元気を広げる人」の活動記録

～10年間のあゆみ～

平成15年度～24年度

---

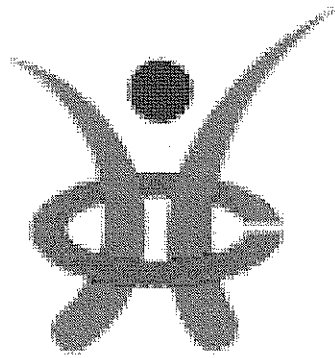
平成26年3月発行

発行・編集

高松市保健センター

〒760-0074 高松市桜町1丁目9番12号

TEL 087-839-2363



高松市保健センター