

令和元年度おかやま協働のまちづくり賞応募用紙

令和 元 年 10 月 7 日

岡山市長 様

応募者代表 団体名 竜之口学区コミュニティ協議会
氏名 守谷 俊昭

令和元年度「おかやま協働のまちづくり賞」に応募します。

取組の名称	地域丸ごと健康づくり	
取組の概要	<p>竜之口コミュニティハウスは地域の各種団体が社会福祉活動等の場としての活動が多くを占め、趣味を楽しんだり、教養を得る場所、連合町内会をはじめ様々な団体が会議や資料づくりの場所として、35 団体が年間約 800 回、10,400 人が交流の場・健康づくり、助け合いの場を計画して利用しています。</p> <p>※インターネット投票を行うサイトにそのまま掲載します。 今年のテーマとの関連がわかるよう、目的（解決を目指している課題）及び取組概要を 300 字（句読点含む）以内で記載してください。</p> <p>年間活動計画を作成し「食べる・運動する・社会参加等」の取組を様々な活動の中に取り入れ学区民へチラシ等で参加を呼び掛けています。近年、我々学区に於いても 70 歳頃まで働く人が多く平日の活動に参加が困難な人もいます。その事もあり、土・日曜日の活動日を増やし誰でも気軽に参加しやすい開催日の変更を行って活動しています。</p>	
協働団体	<p>竜之口学区連合町内会 竜之口学区コミュニティ協議会 竜之口地区社会福祉協議会 竜之口学区婦人会 竜之口学区栄養改善協議会 竜之口地区民生委員児童委員協議会 竜之口学区愛育委員会 竜之口学区体育協会 竜之口クラブ 岡山市包括支援センター 老人ホーム ゆばの郷</p>	
取組の実施期間	始期：令和元年 4 月～	<input type="checkbox"/> 令和 年 月 終了 <input checked="" type="checkbox"/> 継続予定 <input type="checkbox"/> 令和 年 月 頃終了予定 <small>※該当するものに☑し時期の予定し必要事項記入してください。</small>

●次の書類等を添付してください。

①〔様式 1〕協働による社会課題解決の取組の内容

②〔様式 2〕取組実施団体概要書

③写真等取組イメージ画像の電子データ（1 枚）

インターネット投票を行う際にエントリー一覧に使用します。エントリー一覧は、応募順（事務局受付順）に掲載します。

④取組内容や成果、協働の役割などをわかりやすくまとめたシート（A4 または A3）1 枚
シートをもとに、事務局でポスターを作成し、展示等を行います（シートの作成が技術的に困難な場合は早めにご相談ください。シートづくりをお手伝いします。）

⑤その他取組の説明資料：A4 で 2 ページ以内で添付できます。

※提出していただいた書類等はすべて審査の対象となり、〔様式 2〕以外は原則、ホームページ等で公開します。

〔様式1〕 協働による社会課題解決の取組の内容

取組の名称	地域丸ごと健康づくり
令和元年度募集テーマ	すべての人に健康と優しさを SDGs 目標3：すべての人に健康と福祉を
テーマとの関連	<p>◎テーマと合致する貴団体の取組についてお書きください。</p> <p>誰もがいつまでも若々しく明るく、楽しく生きて健康でありたいと思っています。気持ちや外出がおっかなくなる人もいます。</p> <p>竜之口コミュニティハウスは地域の諸団体が様々な活動の拠点として利用しています。年間活動計画作成し学区民へ広報、誰でも参加しやすいプログラムで声掛け、誘い合い、時には助け合い、楽しく食べ・語り・歌い・運動、加齢者に手を差し伸べる等「地域ぐるみの健康づくり」を実施しています。</p>
目的・解決をはかりたい課題の状況・目標	<p>◎取組の目的、解決をはかりたい社会課題の状況把握・ニーズ把握、解決後の姿（目標としている状況）などについてお書きください。</p> <p>健康づくりの活動は、長期的な取組が必要であり、直ぐには成果が見えにくいです。一人で運動や食事の取組をし続けるのは、元気な人でも困難であり、高齢者ならなおさらです。外出の機会が減ることで、ますます「人とのふれあい」が少なくなり、フレイル状態に陥りやすくなります。</p> <p>【健康で長生き】を愛言葉に、様々な活動を継続しながら「食べたり話す事・運動・社会参加」の機会を増やし、栄養士・保健師とも連携してフレイル予防の体制づくりに取り組めます。</p>
取組の内容	<p>◎取組の内容について具体的にお書きください。</p> <p>少しずつではありますがスポーツ大会や健康ウォーク、男性料理教室等への参加者が増えています。近隣の福祉施設と連携を図り日常生活に必要な機能回復等の講演や実技等高齢者の健康づくり、「共に作り・共に楽しく食べ、語り・共に運動し」・『久しぶりじゃのー・どうしょんない』昔友達や近所の人へ声掛けを行い、学区全体でフレイル予防の取組に参加者も増え、心身の健康づくりに大変楽しい有意義な活動を行っています。</p> <p>活動を通した三つの健康づくり</p> <p>食（栄養）</p> <ol style="list-style-type: none"> つくって食べて語ろう会 毎月第3水曜日に開催、参加者60名、栄養委員が岡山市包括支援センターと連携し献立を計画、栄養素・エネルギー等を考慮し、朝早くからいろいろな献立の食作り、参加者と共に食べ、語り合い、栄養士・保健師の解説を聞きながら楽しいひと時を過ごします、参加費500円に大満足です。 元気がでる会 年1回2月に開催、参加者60名、婦人会・栄養委員が地域包括支援センターと連携し献立を計画、栄養素・エネルギー等を考慮し、がやがやと食作り、参加者と共に食べ、歌い、椅子に座った運動を取り入れ、参加者には1年が大変待ちどろしい取組で参加費500円で行っています。 <p>運動</p> <ol style="list-style-type: none"> 健康体操 毎月2回、近隣の福祉施設へ交代で20名が参加、大学の専門の先生が講義や実技指導で筋力・筋肉量強化等加齢対策の取組を行っています。 各スポーツ大会 各スポーツ大会を通し、健康づくりを開催しています。 いいとこ発見ウォーク 年1回気候の良い6月に開催、学区の遺跡・神社・公園等を散策、老若男女100名が地域包括支援センターの協力で山坂有り、休憩時は軽食を取り楽しいウォークの取組です。 グランドゴルフ大会 年1回9月に小学校で開催、地域のボランティアの介添えもあり、へたの人、体が不自由な人、声を出し、小走りに走ったり誰でも参加できる取組です。 <p>社会参加</p> <ol style="list-style-type: none"> 男性料理教室 年1回、昼間の一人で暮らし、こもりがちの人等へ広報誌で参加を呼びかけ、婦人会・栄養委員の心優しい指導でイタリアン料理に挑戦、初めての参加者からは、おいしく、楽しく食べれたと喜ばれました。 みんなで歌おう会 年3回開催、各町内会へ懐かしい流行歌、哀愁歌等、当日歌う歌等記載した広報紙を配布、毎回40～50名が参加し地域の愛好者のハーモニカ・ギター・マンダリンの演奏で10数曲を楽しく、大きな声を出し歌います。

3. 地域交流会

年1回、参加者80名、学区在住の65歳以上の方を対象者に町内会長、学区世話役、独居老人、様々な人々に声掛け、席を交えて、栄養委員の手作り「竜之口寿司」を賞味、婦人会役員がリードしてゲームや歌やワークショップを楽しみ、心温まる交流会に参加された方からは、楽しかった、元気が出たの一声が・・・
年令を問わずの仲間づくり、住みよい安全な町で住み続けるために、今できる事をやらなげやあーね。

◎取組をWEB等で告知している場合はそのURLをお書きください。
各取組は竜之口学区ホームページで広報しています。

	団体名	この取組で果たしている役割
協働団体とその役割	竜之口学区コミュニティ協議会 高山 学	竜之口学区コミュニティハウス施設の管理 1. 会場の提供、日程管理 2. 地域文化展を開催
	竜之口地区社会福祉協議会 米田 敏夫	福祉活動を開催主体団体、対象者へ呼びかけ 1. 福祉活動の年間プログラムを作成 2. 近隣の福祉施設と連携し健康体操
	竜之口学区婦人会 平松 知子	広報紙を作成、配付、参加の呼びかけ、当日の手伝い 1. 各町内会の婦人会員を対象に健康福祉講座を開催 2. 地域交流会を開催 3. 敬老会を開催
	竜之口学区栄養改善協議会 米田 正代	つくって、食べて語ろう会・元気になる会・男性料理教室・子ども達と食づくり等食べ物作りに協力
	竜之口地区民生委員児童委員協議会 高山 学	児童クラブ運営委員会 子ども達へ食材の勉強会、食べ物つくりの楽しさを実施
	竜之口学区愛育委員会 山田 知子	いいとこ発見ウォークを開催 岡山市包括支援センターの協力で学区の遺跡・神社・公園を散策
	竜之口学区体育協会 田中 強	学区民のスポーツの振興と様々なスポーツを通しての健康予防の取り組み
	取組の工夫 取組の特徴	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点をお書きください。</p> <p>つくって、食べて語ろう会・元気になる会・男性料理教室等は栄養士・保健師・婦人会・栄養委員の皆さんが事前にメニューを作成、栄養・カロリー計算等を協議、作る人、買い出しの人等役割分担を行い、食材は地元のスーパー等に出向き安価な商品を購入しています。また、竜之口学区の一部の町内会では高齢化のため買い物に困る世帯も有り、また、近隣学区に大きなスーパーの進出もあるが機会ある事に地元のスーパー等の利用を呼び掛け将来的に買い物難民にならないためにも利用頻度を上げ側面から存続に協力できればと思っています。</p> <p>◎取組の特徴やアピールポイントをお書きください。</p> <p>フレイル予防を柱に全ての事業の計画・準備・開催へと多くのスタッフの協力があり、参加者への声掛けや誘い合い、会場での助け合いがあり和気あいあいで健康づくりの活動です。</p>
成果・効果	<p>◎取組を通じて得られた成果や、解決した社会課題の状況、また関連した地域への効果や変化などをお書きください。</p> <p>毎回参加者が多く、初めて参加された人からはみんなが集まるから頑張れる、また来るからな、誘ってよーと元気な声が響いています。 病院通いをしとったけど最近行く回数が減った、ご飯がおいしくなった等の会話があります。 男性料理教室を体験した人からは昼ごはんは一人で食べる事が多いが皆と食べる方が美味しい、自分で出来る新しいメニューに挑戦したい。 今年初めて敬老会を9月に開催、学区民の75歳以上に参加を呼びかけ140人が参加、体の不自由な人、日常生活で外出が困難人等に参加を呼びかけ、学区民が総動員で準備、助け合い、昼食、座って体を動かしながら歌い、楽しい一日を過ごしました。 学区民が様々な活動から知らず知らずにフレイル予防に取り組んでいるんだなーと感じています。</p>	

今後の活動展開 など	<p>◎今後の成果の普及や活動展開などについてお書きください。</p> <p>現在の活動を継続しながら様々な活動をする中で特に高齢者を中心に近隣の整形クリニックと連携し健康講座（体操・ビデオ研修等）の1年間のプログラムを作成、理学療法、作業療法等を組み入れ活動を通してフレイル予防をチェック、個々に対し適切な治療や予防の助言等、日常生活を通してコミュニケーションをとり学区民の健康づくりを支援します。</p> <p>竜之口学区連合町内会から各町内会や諸団体へ頭高山緑地公園・車塚公園・各遊園地の花植え等の社会参加活動の取り組みに呼びかけを行います。</p> <p>婦人会・栄養委員も高齢化が進みが将来は担い手不足も予想されます、様々な方面から若いお母さん方へ参加を呼びかけ活動に支障がなく大勢の参加が可能な取組を計画します。</p>
---------------	--