



中区役所公式 Instagram ▶ @okayama.nakaku.official



今年も健康チェックを開催します！

中区平井にある山陽学園大学看護学部の先生や学生と協働で、平成30年度から中区まちづくり独自企画事業として「健康チェック」を行っています。無料で測定できますので、お気軽にご参加ください！

主な測定項目



骨密度



下肢筋力



認知機能



血管年齢

参加者の声



毎年参加することで自分の状態を見ることができるので、楽しみにしてます！

学生の皆さんから運動面や食事面の具体的なアドバイスをいただき参考になりました！



地域高齢者測定 <申し込み必要>

対象 中区在住の65歳以上

定員 各回10人程度（応募多数の場合は抽選）
（富山公民館のみ16人程度）

申込方法 参加希望回、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を☎やメールなどで各測定日の3週間前までに（詳細はHP参照）

測定日と結果説明日
どちらもご参加ください。

場 所	測 定 日			結果説明日		
(1)操山公民館	令和8年	9月16日(水)	①10時30分～12時30分 ②13時30分～15時30分	令和8年	9月25日(金)	10時30分～12時15分
(2)旭東コミュニティハウス		10月14日(水)		令和8年	10月23日(金)	①10時30分～12時30分 ②13時30分～15時30分
(3)東公民館		11月5日(木)		令和8年	11月12日(木)	13時30分～15時30分
(4)操南公民館		12月2日(水)		令和8年	12月9日(水)	①10時30分～12時30分 ②13時30分～15時30分
(5)高島公民館	令和9年	1月20日(水)		令和9年	1月29日(金)	①10時30分～12時30分 ②13時30分～15時30分
(6)富山公民館		2月9日(火)		令和9年	2月16日(火)	

※開催場所(2)(4)(5)(6)に参加の場合、測定日と結果説明日は同一時刻へご参加ください。

一般測定 <申し込み不要>

対象 居住区・年齢不問

日程 9月15日(火)・10月16日(金)・19日(月)・11月6日(金)・13日(金)・
12月10日(木)・11日(金)・令和9年1月22日(金)・25日(月)・
2月17日(水)・18日(木)の各日9時30分～15時30分
※変更となる場合があります。

場 所 中区役所2階多目的ホール

詳細は
こちらから ▶



◆問い合わせ先
中区役所総務・地域振興課
☎086-901-1602

まちの未来を つくる人

NPO法人シニアサポート倶楽部
「ねこの手妹尾」代表

森本美智子さん

Profile

2018年に地域の有志で高齢者支援の実行委員会を立ち上げ、翌年には「ねこの手妹尾」を発足させる。



少しずつでも
地域にサポートの輪を
広げたい



「手の届く範囲から、高齢者支援の仕組みを作りたい」

——「ねこの手妹尾」の活動内容を教えてください。

南区の妹尾学区を中心に高齢者の通院や買い物の同行、掃除、ごみ出しなどの家事サポートや見守りを行っています。また、毎月第2・4木曜には事務所スペースを活用したサロンも開催しています。

——活動を始めたきっかけは？

義理の両親の在宅介護が活動の原点です。その後、ご近所の高齢者のごみ出しをお手伝いした時に、いろいろな困りごとがあることを知りました。何とかできないかと考えたのをきっかけに、地域の会議で支え合いの仕組みを提案し、2019年に「ねこの手妹尾」を立ち上げました。現在は50人以上のスタッフと協力し、約300人のシニアメンバーさんをサポートしています。

——支援の中で大切にされていることは何でしょう？

「寄り添う意識」です。サポートしたい気持ちが先行しすぎないように、一方で甘えられすぎることないように、支援する側とされる側がお互いに適度なバランスを保ちながら、寄り添い合える関係づくりを心がけています。

——シニアメンバーの方々とも良好な関係が築けそうですね。

ありがたいことに、「他の地域の人から『妹尾学区でいいな』とうらやましがられる」や「『ねこの手』さんがいるか

らお出かけできる」など、嬉しい反応をいただいています。

——心に残っているエピソードはありますか？

東京にいる孫娘の結婚式への出席を諦めていた90歳のシニアメンバーさん。「花嫁姿は見たいけどなあ」の一言に、ぜひ見てきてほしいと、参列する際の衣装の買い物や荷物手配まで伴走してサポートしたんです。無事に参列された後、家族写真を見せてくれながら「よかったわー。ありがとう」と感謝され、こちらも幸せな気分になりました。

——これからの意気込みを教えてください。

月1回の安全ミーティングなどを行い、スタッフの知識と技術の向上に努めています。現在の日本を築いてきた高齢者の方々に、これからも最大限の敬意を払いながらサポートを続けていきます。



スタッフは今までの職業や人生経験を生かしながら、地域社会に貢献したいという思いで活動を行っている