

地域支え合い ネットワーク通信



住みなれた地域でともに支え合い
最期まで安心して暮らせるまちづくり

P2.3 ヘルス・ステーション特集

みんなで「健康づくり」「介護予防」に取り組もう！

P4 健康づくり推進員紹介

P5 サンドイッチ教室、音楽交流会

P6.7 地域支え合いのモデルご紹介

○花鶴丘3丁目区 ○中川区

P8 〔連載まんが〕ご近所さん物語（感想など募集のお知らせ）

地域住民が主体 となって 公民館等

みんなで「健康づくり」ヘルス・

ヘルス・ステーションってなに？

地域住民が主体となって、地域の公民館や集会所などの施設を有効に活用しながら、子どもから高齢者までがみんなで一緒に健康づくりや介護予防について取り組む場所のことです。

どんな活動をするの？

市内の各地域において、自治会行事・シニアクラブ・福祉会・子ども会・育成会などで様々な活動が行われています。既存の活動（行事）の中に、健康づくりや介護予防の視点を加えることによってヘルス・ステーション活動とすることができます。



仲

助け合い



骨密度測定



健康学習

もっと知りたい、詳しくは予防 (TEL092



を活用しながら 子どもから高齢者まで

「介護予防」に取り組もう！ ステーション



公民館・
集会所等

市内9自治会にて運営中 (H30.3.31現在)

花鶴丘3丁目区、舞の里1区、
花鶴丘1丁目区、花見東2区、花見南区、
中川区、庄北区、中央区、舞の里2区

設置するメリット(効果)は？

身近な場所からの健康づくりや介護、生活情報などの発信や住民同士の交流（仲間づくり）を通して、地域の人と人とのつながりの強さを高め、生活上の困りごと等の助け合い、支え合いの意識が高まります。

さらに、顔が見える地域づくりで、防犯や災害時等の見守りネットワークを築くことができます。

間づくり

防犯・防災(安心)

設置を検討したいなど、
健診課・健康づくり係
-942-1151)まで

実際にどんな活動をしているの？

ヘルス・ステーションがあるまち
の紹介は7ページ

健康づくり等関連サポーター紹介

健康づくり推進員

健康づくりは楽しく仲間といっしょに！
私たちは、健康づくり推進員です！



- 健康づくり推進員は、骨密度測定等の健康測定や簡単な結果の見方の説明等を通して市民の皆さんの健康づくりや地域活動のお手伝いをするボランティアです。測定に関わり、骨を強くするコツや健診(検診)受診のお知らせなども行っています。
- 健康づくり推進員は、測定などの活動を通して、たくさんの市民の方々との出会いを大切にしています。



他のボランティアとの合同研修や交流会を通して、より元気な地域、元気な古賀市の実現をめざし、仲間の輪も広げています。



推進員募集中

市では、健康づくり推進員を募集しています。
推進員になるためには、推進員養成講座(6~7月又は10~11月)を受講していただく必要があります。推進員として一緒に活動しませんか？

お問い合わせ 予防健診課・健康づくり係 942-1151

「誰でも簡単 シニア サンドイッチ教室」 地域で開催してみませんか？

参加費
無料



古賀市内の企業「山崎製パン株式会社」と古賀市介護支援課がコラボを行い、シニア向けのサンドイッチ教室を開催します。いろいろな栄養が取れ、簡単に調理ができるサンドイッチは、シニア世代の強い味方です。山崎製パンから、食の大切さの話と共に、サンドイッチづくりを指導していただきます。

- 対象地域 概ね65歳以上で参加したい方が、15名～30名程度集まった地域
- 申込先 古賀市地域活動サポートセンターゆい(申込書で応募)
- 電話 092-941-6809
- 開催地域 平成30年度は、6地域(申し込みが多い場合は、抽選で決定します)
- 会場 地域の公民館・集会所等(調理室の必要はありません)

申し込み期限

平成30年

5/31(木)



みんなで笑って / 活き生き音楽交流会

平成30年2月9日に、
第2回古賀市活き生き音楽交流会を開催しました！！

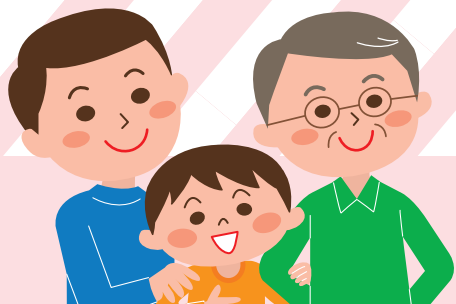


今年で2回目の活き生き音楽交流会。市内の公民館などで鍵盤ハーモニカを楽しむ「音楽校」に参加している皆さんが地域ごとのチームで参加。その数15チーム、総勢約200名！
日ごろの練習の成果をチームごとに演奏して楽しんだほか、最後には会場にいる皆さんで「ふるさと」を大合奏！

活き生き音楽交流会は、肺活量の拡大や演奏を通じた筋力トレーニングにつながる介護予防を目的に実施している「音楽校」の集大成となる交流会として開催しました。

各公民館および「いきいきセンターゆい」で、日常の練習や演奏を楽しんでいます。

ご関心のある方はぜひ一緒に！ 詳しくは地域活動サポートセンターゆいへご相談ください。



地 域 支 え 合 い の

花鶴丘3丁目区の活動を ご紹介です

1970年代に造成された住宅地「花鶴丘3丁目」。街びらきから暮らし始めた方々の多くが団塊の世代。その後に新たに暮らし始めた方も温かく迎えながら、同じ世代の仲間が多いまちづくり活動が行われています。

成人学級・子ども会育成会・福祉会はもちろん、あけぼの会(シニアクラブ)・ダンスクラブ・野菜クラブなどの活動や、健康づくりを兼ねた防犯パトロール活動が盛んです。最近では、介護予防を目的とした鍵盤ハーモニカや、多世代の健康づくりをめざすヘルス・ステーションの活動も始まっています。



地域の拠点・公民館

福祉会のうどん屋さん

地域の皆さんが楽しみにしている活動の一つが、福祉会が企画する月に2回のうどん屋さん。たまには地域の仲間で顔をあわせながらお昼ご飯を…ということで、福祉会の会員の皆さんがうどん屋さんを開いています。

一人暮らしの方も増えてきたこの地区では、住宅地ということもあって歩いて通うことができるお店は残念ながら限られています。気軽に外食できるお店も徒

花鶴丘3丁目区



子どもたちと一緒に健康測定会へ



月に2回のうどん屋さん



健康づくりをめざす会議は笑顔で

歩圏内にはないことから、地域の仲間で楽しく笑顔でうどん作りとそのお食事を楽しめる場を…ということで続いています。

花鶴丘3丁目区 ここがすごい

月に2回のうどんさんの日には、農産物直売所・コスモス広場利用組合から移動販売のトラックが。生鮮品のお買い物もできる日です。

さらに食後には健康運動教室

も！転倒防止や運動不足の解消につながる体操をみんなで楽しみます。



そして年に2度は健康測定会。地域の拠点を活かし、20におよぶ活動団体があり、住民同士でつくる健康づくりが広がっています。

モデルご紹介



中川区の活動をご存じですか

中川区では、自治会・シニアクラブ(青松老人クラブ)・福祉会・子ども会育成会といった、地域住民の団体の皆さんが集まって健康づくりの取り組みを行っています。それらの団体から選出された委員さんが「ヘルス・ステーション」を構成し、各団体の行事を「健康づくり」というキーワードで結んでいます。

たとえば、福祉会主催の健康測定会や、シニアクラブ(青松老人クラブ)の企画する講演会をヘルス・ステーションとして共催し、世代や属性を超え、同じ地域に暮らす仲間の健康づくりの取り組みを支え合うようにしながら継続的に活動をしています。



三浦清一郎さんをお招きした講演会を実施

役員さんにお話を伺いました

役員さんや住民の方々にとっても、健康づくりは関心の大きなもの。でも、話では大切さをわかるものの、なかなか実践は難しい…。そこで、楽しくなかったら続くことはないので、楽しく続けることができる仕組みを心がけています。

子ども会育成会の役員さんからは、「出産後の体力低下のダメージから復活するための、地元での健康づくりの機会になっている」「介護体験談を地元の方から教えても

中川区



福祉会による二ギ二ギ体操の様子



ヘルス・ステーションの役員のみなさん

らう機会があり、家族全体の健康づくりを意識できた」「子どもが家と学校以外の居場所を見つけることができそうだ」といった声がありました。

中川区のココがスゴイ

継続を重ねる中で、役員さんからは「地域で健康づくりに取り組むことにより、地域住民の語らいの機会が増えた」「中川区が大事にしている海岸線や松林をウォーキングコースに取り入れる工夫で、健康づくりにも環境保全にも興味

を持つ人が増えるといいな」という今後の展望が。

参加者からの質問や要望に向き合いながら、健康づくりを志す、同じ地域で暮らす住民同士で工夫を楽しく重ねていく中川区の活動が、これからも楽しみです。



事例学習もしっかり

連載まんが

ご近所さん物語

ご近所さん物語は、「お互いさん街」のあったかで、どこか愉快なご近所さんが繰り広げる、小さなお話です。どこにでもありそうで、意外となくなってきたご近所のふれあいを、お楽しみください。



5話 畑の先生よろしく



6話 ご近所カフェいらっしやい



**皆さんの感想と
エピソードを
募集いたします**

<テーマ> ご近所さんに助けられた、あの時・あの事

地域支え合いネットワーク通信についての感想、地域の支え合いのエピソードを募集します。氏名・住所・電話番号を明記の上、メール、手紙、FAX、持参でお寄せください。

今後、紙面で紹介させていただき、紙面を通してキャッチボールをしていき地域支え合いネットワークの構築につなげて行きたいと思います。

感想やご意見はいつでもお寄せください