

分野名：自治公民館活動

## 芦屋町自治公民館活動による地域の健康づくり

芦屋町教育委員会生涯学習課【自治公民館】  
公民館・文化係長 尼ヶ塚 武

### 1. 事業名

芦屋町自治公民館事業（大城区公民館事業）

### 2. 事業の目的

各自治区では、地域の防犯・防災活動、環境美化活動、高齢者の見守り活動をはじめ、地域町民が気軽に参加できる交流行事を企画開催している。

大城区公民館では、地域の高齢者の閉じこもり防止や孤立感の解消、認知症予防などを目的に、週1回、地域交流サロン活動として健康体操や茶話会を行っている。

### 3. 事業の実施主体

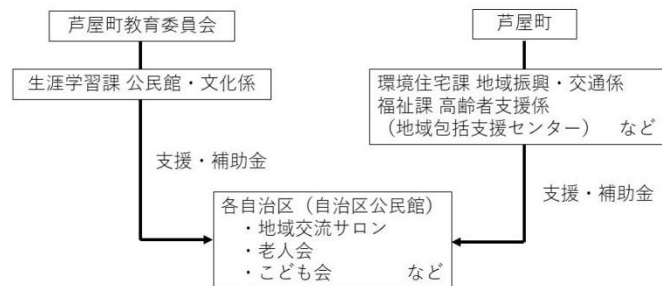
各自治区

### 4. 連携・協力機関・団体等

芦屋町・芦屋町教育委員会

### 5. 事業予算

各自治区の予算による



### 6. 実施に至る経緯

大城区では、平成26年度に町が実施する体操教室に参加していた。平成27年度に地域交流サロンとして引き継ぎ、地域町民が主体となって活動を続けている。現在は60代～90代まで、15人程度が参加している。

### 7. プログラム作成の視点

無理せず楽しく、気軽に参加できる場にする。

### 8. 事業の内容

#### (1) 健康体操

毎週水曜日、午後1時30分～3時で実施。

ラジオ体操、片足立ち、スクワット、口腔体操、脳トレなどと、テレビで見たものや町が行う体操サポーター養成講座で習った体操をみんなで一緒に行って



いる。「無理はしない」「疲れたら座っていい」をルールとしている。

また、月2回（第1、第3水曜日）、講師に来てもらいマットとボールを使ったストレッチを習っている。講師も参加者と同じ地域に住んでいる。区の会合の際の雑談をきっかけに参加するようになった。介護やリハビリ等福祉関係の仕事をしていた頃の知識や経験を生かし、講師として参加している。



## (2) 茶話会

健康体操の後、午後3時～4時で実施。

持ち寄ったお菓子を食べたりコーヒーを飲んだりしながら、自分のことやテレビで見たこと、地域の行事などについて話している。

## (3) その他の活動

### ① スマホ相談所

地域おこし協力隊員によるスマホの使い方の出張相談所

### ② いきいき昼食会（福祉課事業）

健康づくりや栄養等の講話、バランスのとれた昼食の試食

### ③ 移動スーパー（第2、第4水曜日）

販売車両が定期的に来館することで買い物ができる環境づくり

## 9. 事業の成果

○体操を続けることで関節を動かせるようになると、体が柔らかくなり、転倒時のリスクを減らすことができる。歩行が安定するようになった参加者もいる。また、インフルエンザなどの感染症予防にもなっている。

○定期的に集まり話をするすることで、仲間づくり、孤独感の解消が達成されている。参加者からは「みんなで集まって話をするのが楽しい」「おしゃべりの時間があるから体操も頑張れる」といった声が聞かれた。

## 10. 今後の課題

○活動予定は回覧板で地域住民に周知しているが、参加者は固定化されており、新しい参加者が増えないこと。

### 問合せ先

〒807-0113 遠賀郡芦屋町中ノ浜4-4

芦屋町中央公民館（芦屋町教育委員会生涯学習課公民館・文化係）

TEL 093-222-1681 FAX 093-223-5688

E-mail : komin@town.ashiya.lg.jp