

(様式第7号)

地域の課題解決のための活動報告

記入日：令和 2年 6月 30日

作成者：美内 明子

地域の課題解決のために行った活動を1つ選び、できるだけ具体的な数値を挙げて報告してください。すべての項目に、一般の人に伝わりやすいようにご記入ください。

*この報告はあしや市民活動センターのホームページに掲載されます。

(登録を公開している団体のみ)

団体名	
ウェルネス サポート	
事業名	日時(期間), 場所
フレイル予防と高齢者の居場所創出事業	令和元年 6/9, 7/14, 8/18, 9/22
内容(実績) *実施したことを具体的に	受益者数
高齢者の心身が衰えつつある状態(フレイル)を早期に気づき、要介護状態に繋がることを予防するための具体的な運動や知識を実践を交えて提供した。会冒頭に、2025年問題や医療費削減の問題について話し、健康的に過ごすためには「人と会うこと」「食事をしっかりとる事」「喉や体の体操」の3つが大切であると伝えた。続いて、喉の体操(25分)、体の体操(25分)の実技指導を行った。これにより、足先から体幹、肩、口腔内まで一通り鍛えられる。また、居場所創りの為、参加者同士での集いを促した。難しい方には、同会場で定期的に「教室(集いの場)」を設けていることを案内。過半数以上の方は、回を重ねてお顔見知りが増えてくると、生き生きとされた表情でご来場いただけるようになった。最終回では、ランチの約束をされるほど、交流が深まり、全員ではないが、居場所創出に繋がったのではないかと思います。	(延べ約80)人
	参加者数
	(延べ約80)人
成果(社会へのインパクト) *どのような良い変化を社会にもたらしたかを具体的に	
高齢者の居場所創出や、要介護の予防に取り組むきっかけづくりを行ない、今後、元気な高齢者が増えることによる経済効果や医療費削減に少しでも繋がるものと考えられる。	
今後の展望(どのように継続、発展するか)	
新型コロナウイルス感染予防策として、オンラインとリアルを使い分けながら、継続させたいと考えています。ただ、操作に不慣れな方や環境が整っていない方にいかにして手をさしのべることができるかが課題です。また、ホームページを充実させることや、可能であれば新聞紙面に取り上げていただけるような企画を考えて、発展していきたいと思っております。	