

# ヘルシーエイジング



# ○事業実施のきっかけ

- ・仲間とのおしゃべり  
健康とは「運動」「食事」「繋がる」  
⇒運動+αの事業
- ・健幸増進リーダー会へ事業計画提案  
⇒「運動領域のみで可」
- ・外部団体を組織し、リーダー会に活動依頼

# ○1%システム活用のきっかけ、申請に至った背景

- ・外部講師への謝礼及び教材費の必要
- ・プレコミュニティビジネスの事業化
- ・高齢者の目線で⇒70歳以上に特化

# ○事業の目的

- 高齢者の自立と自律、社会参加の自覚の必要
- QOLの維持向上

# ○事業内容

- 測定を含む継続的運動  
ストレッチ 体操  
手具を使った運動
- 講話＋歌＋ミニ講座



平成28年度 ヘルシーエイジング第Ⅱ期タイムテーブル

	第 2 週			第 3 週			第 4 週											
	10月10日 (月)			10月17日 (月)			10月24日 (月)											
	13:30	14:00	15:30	13:30	14:00	15:30	13:30	14:00	15:30									
10月	オリエンテーション			運 動			運 動			歌 唱			運 動			健康講話		
	・担当スタッフ紹介			・体をほぐすストレッチ			・体をほぐすストレッチ			<専門講師招聘>			・体をほぐすストレッチ			<専門講師招聘>		
	・活動内容の説明			・手具を使った運動①			・手具を使った運動②			・童謡他ポピュラーな曲			・手具を使った運動③			・高齢者の健康生活		
	・健康測定について			・その他			・その他			・講師：山崎祥子氏			・その他			に関する講話		
	・その他			・クールダウン			・クールダウン			工藤たか氏 (伴奏)			・クールダウン			・講師：中路重之氏		
11月	11月14日 (月)			11月21日 (月)			11月28日 (月)			11月28日 (月)								
	13:30			14:00			15:30			13:30			14:00			15:30		
	運 動			ミニ講座：終活 1			運 動			ミニ講座 終活 2			運 動			ミニ講座 終活 3		
	・体をほぐすストレッチ			<専門講師招聘>			・体をほぐすストレッチ			・講師の指導計画に			・体をほぐすストレッチ			・講師の指導計画に		
・手具を使った運動④			・講話&実技指導			・手具を使った運動⑤			即した自主講座			・手具を使った運動⑥			即した自主講座			
・その他			・講師：村井麻矢氏			・その他			(スタッフ対応)			・その他			(スタッフ対応)			
	・クールダウン			歌			・クールダウン			歌			・クールダウン			歌		
12月	12月12日 (月)			12月19日 (月)			12月19日 (月)			12月26日 (月)								
	13:30			14:00			15:30			13:30			14:00			16:30		
	運 動			ミニ講座 終活 4			運 動			ミニ講座 終活 5			運 動			ヘルシークッキング & 反省会		
	・体をほぐすストレッチ			・講師の指導計画に			・体をほぐすストレッチ			・講師の指導計画に			・体をほぐすストレッチ			<協力：食生活改善		
・手具を使った運動⑦			即した自主講座			・手具を使った運動⑧			即した自主講座			・手具を使った運動⑨			推進委員>			
・その他			(スタッフ対応)			・その他			(スタッフ対応)			・その他			・季節感のある軽食			
	・クールダウン			歌			・クールダウン			歌			・クールダウン			受講者・スタッフ反省会		

## ○実施してみての結果、広がり

- 受講者の満足度
- 受講後の気持ちの変化
- ミニ講座の自主運営の難しさ

## ○今後の展望

- 4月からの講座開設を準備中
- 男性の受講者も考慮した講座内容を検討
- 健幸増進リーダー会への運動指導依頼、会場確保



平成 28 年度ヘルシーエイジング第Ⅱ期

アンケート集約結果

(調査日：平成 28 年 12 月 26 日講座最終日 複数回答・無記入箇所あり)

1. この講座を何で知りましたか
 

知人から聞いて	12	広報ひろさき	9
ちらし	3	回覧板	3
東奥日報	1		
  
2. 何でいらっしやいましたか
 

バス	8	自家用車	7
徒歩	3	自転車	4
  
3. どなたといらっしやいましたか
 

一人で	18	友人と	4
-----	----	-----	---
  
4. 講座内容についてお聞かせください  
 (とても良かった： 5 4 3 2 1 つまらなかった)  
 ・中路先生健康講話 5・・・14 4・・・6 3・・・3 2・・・1  
 感想や希望：何々(?)興味ある短命県について気をつけなければいけない  
 いろいろ参考になりました これからもチャンスがあれば出席したい  
 つくづく青森県いや私自身の健康についての甘さが分かった  
 初めてなのでとても興味がありました  
 ・山崎先生歌唱指導 5・・・20 4・・・1 3・・・2  
 感想や希望：山崎先生の生歌が聞けたこと  
 歌の時間がもう少しほしかった  
 昔を思い出してコーラスをしたくなった  
 講師の回数がもう一回ぐらい欲しいです  
 ユーモアがあつてとても楽しかったです  
 ・村井先生終活 5・・・9 4・・・6 3・・・6 3・・・6 2・・・1  
 感想や希望：今まで深く考えなかったが少し深く考えてみたいと思う  
 知らない事だらけなのでまだまだ教えてもらいたかった  
 終活を考えるようになりました 真剣に  
 とても親切にお話しくださいました  
 あまり関心がなかったので・・・  
 ・終活自主運営 5・・・10 4・・・3 3・・・8 2・・・1 1・・・1  
 感想や希望：ノートに記入しなければいけないのは分かっても何々記入して・・・?  
 テーマを決めないで自由に話をさせてほしかった(知らない人に慣れないので話すのが苦手だった)  
 いろんな問題がある事に気付きました  
 私も本気で考えてみます  
 話し合いは意味がありました

・体 操 (ちょうど良かった: 5 4 3 2 1 なかった)

5・・・17 4・・・1 3・・・1 2・・・1

感想や希望 : 肩こりがなりました

続けたいとおもいます

もう少しきつくてもよかったかな でもちょうど良い

やっと覚えた体操を家でもやりたいです

体がよく動き気持ちが明るく自信がついた

毎回本当に楽しかったです

指導者の笑顔がすてきだった

いい気分だった

体を動かすことが苦手だったのでとても良かったです

とても楽しくてもっともっとやりたいと思いました

楽しかった

普段体を動かしていないからすごくさっぱりした

5. 受講前と後で、ご自分の中で何か変化はありますか

ある・・・12 多少はある・・・8 分からない・・・3

コメント : 落ち込むことが少なくなった

来ることに意義があると思った

浮き浮きした気分

元気をもらった

自分なりにいろいろ考えることが多かった

家でもより体を動かそうという気持ちがわいてきた

今までも自分が協力できることは実施しておりましたが何かお力になれば・・・

外に出る一歩になりました

6. 「まちづくり1%システム」についてご存知でしたか

知っていた・・・8 名称は知っていた・・・2 知らなかった・・・14

7. 「ひろさき健幸増進リーダー」についてご存じでしたか

知っていた・・・15 名称は知っていた・・・3 知らなかった・・・6

コメント : ヒロロで知りました

8. 団体に加入して主催者として協力されるお気持ちはおありですか

ある・・・3 多少はある・・・2 考慮中・・・8 ない・・・7

9. 「第Ⅱ期ヘルシーエイジング」は総じて如何でしたか

(とても良かった: 5 4 3 2 1 つまらなかった)

5・・・13 4・・・7 3・・・3

10. 最後に「ヘルシーエイジング」に対してひと言をお願いします

・あつという間に終わってしまいました。もっともっと続けてやりたかったです。体を動かすことが大好きなので、チューブを使って家でもやって行きたいと思っています。

・有難うございました。

・齋藤様はじめ、皆様一生懸命で感心しました。70歳以上でよかった。自由講座が4週が良かった。盛り沢山の内容でよかった。

・若い人達の集まりは多くありますが、70歳以上ということに興味が大きいです。力を合わせて何かをやる幸せってとても良いことです。一人では小さなことでも2~3~4~5人と力を合わせて行けたらとても幸せです。

・体操について：

とても熱心な体操、説明、時間厳守で、特に上原さん佐藤さんに御礼申し上げます。

ミニ講座について：

内容の充実したお話で、やはり講師になる方は資料作りに時間をかけて、参考になるように熱心に講義していました。が、時間オーバーしてとてもイライラしました。やはり時間内に如何に解りやすく短縮し順序よく説明するのが講師の方の役割です。これからは、上原さん佐藤さんを中心に説明した方が聞きやすいと思います。お世話になり御礼申し上げます所、これからすこしでも次の方への参考になればよい・・・と思いました。

最後はとても良かったです：

最初から時間延長知っていたので、準備の方へ感謝申し上げます。ピザ、フルーツとても美味でした。影の努力本当に有難うございました。

・本当にいい講座だと思いました。

・前向きに知的で明るいスタッフのパワーに深い感銘を受けました。終了後のミーティングにも真摯な姿勢が感じられる。長く続けて欲しいと希う。三期終了後のサポートを考え倦んでいる。

・やっと3カ月終わってまわりの人々の顔が分かるようになった。総じて、すごくすごためになりました。今後ともこういう機会が多くあればいいなと思います。

・とても良いことをしていますが、広報ひろさきをもう少しじっくり読むことと、知らなければくわしく自分のものにならなければならないと思っております。

・毎回楽しみにきました。とてもいい会だと思えます。終活については、自分の整理を始めようと思えます。

# ○1%システムを活用してみたの感想

- ・多くの人との繋がり～継続実施への励み
- ・予算立案の甘さ～計画の練り直し
- ・業務の分掌化～団体組織の機能化

# ○これから申請するかたに向けて

- ・団体及び協力団体内でのイメージの共有  
細部にわたり、意思疎通を図る
- ・ぶれない方向性
- ・ぬかりない準備
- ・予算立案及び企画書の早めの準備

