



このマークは、緑ヶ丘地区旗のデザインを基に作成しました。

緑ヶ丘地区 地域福祉推進委員会

ふれあい

令和4年3月15日発行

第32号

発行：緑ヶ丘地区
地域福祉推進委員会
編集：企画部会

コロナ禍で学んだ介護予防の2つの視点

地域福祉推進委員会 委員長 池田 正

2年間にわたるコロナ禍で、地域福祉推進委員会の計画事業はほとんどが中止となった。そんな中、地区8か所の公園で実施した高齢者の健康体操教室は、春、秋合わせて延べ16回。参加者は延べ535人（昨年度14回延べ355人）と盛況だった。そのわけも知りたくて、参加者に次の質問を試してみた。習った体操を、毎日または時々自分の家でやっているかどうか。その結果は、体操の一部を毎日行っているが19人、時々行っているが17人。参加者のほとんどが家の生活の中に、体操を取り入れていることが分かった。

他方、コロナ禍をきっかけに歩いている人（散歩・ウォーキング）が目立って増えてきている。国の健康づくり対策『健康日本21』では、男性（9,200歩）女性（8,300歩）を歩く目標値としている。平成19年度の実績では男子が（7,136歩）女子が（6,117歩）と男女とも目標値を2,000歩程度下回っている。コロナ禍での現況の中から、私は介護予防の2つの視点が（目のつけ所）が見えてきたと考えている。

1つは、体操（ストレッチ）をリハビリととらえて生活に取り入れていくという視点。

もう1つは、自分のウォーキング（散歩）コースを、地域の中にデザインして実践していくという視点。

この2つを介護予防の新しい考え方として提案したい。また、この2つは、市のあゆコロちゃん GENKI ポイントの個人目標として、ポイントをためるという楽しみ方もできる。

* 参考までに、私は、家から800m圏の「さくら公園」を中心としたエリアに自分のウォーキングコース（平地・上り坂・下り坂・階段の上り下り）をデザインして実行している。

健康寿命延伸のためにも高齢者のフレイルの防止のためにも、皆さん一人ひとりにチャレンジしてみたい。

「令和3年度 敬老の日のお祝いに寄せて」 地域福祉推進委員 根岸 孝



令和3年度の「敬老の日」のお祝いは、新型コロナウイルスの感染状況が収まっていなかった為、令和2年度と同様「敬老の集い」の催し物を中止し、75歳以上の方々を対象に、お祝いのご挨拶と共に記念品をお配りさせていただく事としました。記念品には「あゆコロちゃんマーク入り だら焼きとマドレーヌ」の組み合わせを選びました。

緑ヶ丘地区の対象者約920名の皆様に、ご挨拶状と共に記念品を各地区の民生委員が中心となって「敬老の日」9月20日をめどにお届けし、お祝いとさせていただきました。

毎年多くの方々が楽しみにしておられる行事が、2年連続して中止となった事は誠に残念でしたが、地域の皆様方の健康を守るための「コロナウイルス感染防止策」として止むを得ない

事でした。ご了承くださいようお願いいたします。

以前のように「敬老の集い」が開催でき、催し物で楽しんでいただける日が来ることを、緑ヶ丘地区地域福祉推進委員会一同 心から願っております。

