

■助成金の種類：まちづくり助成（2年目）

■助成事業名：一年を通して健康づくり事業

■団体名：岐阜健康友の会各務原支部



↑5月24日(水)に開催された「ヨガ教室」の様子。

↑自分のできる範囲で、体を動かします。無理をしないことが大切。

### ■事業内容

毎週水曜、第2・4火曜に、健康友の会事務所にて健康づくりを地域の方々と行った。

- ・健康チェック…骨密度・健脚度等の測定を実施した。
- ・健康体操…ロコモダンス(6回)、セラバンド(9回)、ヨガ(19回)を実施した。
- ・学習会…「在宅介護と実践学習会」を2/20(火)に実施。26名が参加した。
- ・認知症予防…認知症予防として健康マージャン(21回)を実施した。

■事業費総額：130,115円 助成金額：43,000円

- ・主な経費内容：講師謝礼、チラシ用紙代、インク代、参加者保険料

### ■成果

- ・あまり知られていない健康体操を取り入れた結果、地域の方が自分自身に合った体づくりを見つけ、楽しみながら仲間づくりをすることができた。
- ・各務原市内でいち早く健康マージャンを始め、70代以上の参加者の認知症予防に貢献。現在では市内に5グループの健康マージャンを行う場所ができ、地域のネットワークができるようになった。
- ・学習会では26名の参加者があり、実践してみないとわからない車椅子の乗せ方乗り方、ベッドからの起こし方、ベッドから車椅子に座らせる事の大変さを学んだ。

### ■団体の活動目的・目標

- ・「誰もが健康で安心して住み続けられるまちづくり」を目的としたボランティア活動を行う。
- ・健康を中心とした仲間づくりで、「ひとりぼっちの高齢者をつくらない」をモットーに活動する。