

■助成金の種類：スタート助成（1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



↑健康マージャンを楽しむ参加者



↑ゲームのルールは、普通のマージャンと同様

### ■事業内容

- ・一年を通して地域の人たちとさまざまな健康づくりを行った。
  - ロコモダンス（第2・4水曜日）計19回、参加者延べ118人。
  - セラバンド（第1水曜日）計10回、参加者延べ68人。
  - ヨガ（第3水曜日）計11回、参加者延べ64人。
- ・認知症予防として、健康マージャンを計23回（参加者延べ379人）行った。
- ・8月10日学習会「骨密度ってなーに？」を実施した。参加者：15人

■事業費総額：326,153円 助成金額：216,000円

- ・主な経費内容：講師謝礼金、マージャン台・CDラジカセ購入代

### ■成果

- ・高齢者社会において、日頃から体を動かしたいと望む人が多い中、一年を通して健康づくりを行い、自分たちにあった体力づくりができ、心身共に元気に行動ができる人が出てきた。
- ・学習会の開催により、自分の健康に関心を持ち、自己管理を仲間と共に楽しみながら習慣化していくことができた。
- ・健康マージャンでは、休まず参加する方も多く、「集いの場」となっている。参加者同士がゲームの合間に話をしたり、優しくアドバイスをしたりする姿が見られた。

### ■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。