



出石健康クラブ

インタビュー：出石健康クラブのみなさま

岡山中央小学校区

世帯数

11,684世帯

人口

19,678人

高齢化率

27.6%

活動のきっかけ

コロナ禍以前には、公民館での通いの場に参加する人が多かったのですが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により大人数が参加する場へ通うことが難しくなっていました。その結果、楽しみがなくなった町内の人たちが話し相手やふれあいを求めて、続々と愛育委員の自宅に訪問するようになったという状況がおきました。地域内での通いの場のニーズがあると確信していたところ、岡山市ふれあい介護予防センター職員から「通いの場を立ち上げてみませんか」との提案があり、町内での通いの場活動を始めるための企画を考えるようになりました。町内会長にも相談し、参加者を募ったところ15名程の参加が見込まれたため立ち上げに踏み切れました。

立ち上げの際、あっ晴れ！もも太郎体操をするための設備（TV、DVDプレーヤー、イス）が無く準備に苦労しました。しかし、タイミング良く廃棄になるイスを譲ってもらうことができました。また、メンバーから使っていないパソコンを寄贈してもらい、ありがたくDVD再生用に使わせてもらっています。



活動内容

- ・あっ晴れ！もも太郎体操
- ・おしゃべり
- ・体操・おしゃべり以外にも、脳トレや棒体操、季節のイベントなどの内容を自分たちで考えて行っています。

参加対象者

下出石町内会にお住まいの方に加え近隣の町内の方も参加しています。

現在の会員数13名

場所・開催時間・利用料金

開催場所：下出石町会館

開催時間：月4回 水曜日

14：00～16：00

特記事項：緊急事態宣言中を除いて活動を行っています。

工夫していること

- ①活動を長く継続していくための工夫として、若い世代も代表や世話役として巻き込んでいます。
- ②お休みをした人に対しては、電話や訪問をして安否確認や見守りを行っています。
- ③町内会にお願いをして会場に手すりの設置やエアコンの修理など、環境整備を行っています。



活動実績・効果

町内に通いの場ができたことで、交流の場になったことはもちろんですが、自宅からの距離が近くなり通いやすくなったことが大きいと思っています。独居高齢者の見守りの場にもなっています。また、活動を通じて顔なじみになり、以前より気に掛け合う機会も増えたのではないかと感じています。

コロナワクチンの予約時にもお互いに助け合ってインターネット予約を取ることができたといったこともありました。

通いの場の活動以外にも、メンバーで小旅行に行く計画をするなどの交流が広がっています。



運営費

- ・弘西地区社会福祉協議会からの助成金
- ・サロン参加者からの会費

ネットワーク

弘西地区社会福祉協議会／下出石町町内会／岡山市ふれあい介護予防センター／岡山市社会福祉協議会

今後取り組もうとする方に伝えたいこと

会の参加者からは

「人と話す機会が増えてうれしい」

「毎週体操に出ることで健康づくりに役立っている」

「いろいろな人と関わることで地域の情報が得られる」

「ひきこもりがちにならずに助かっている」

といった嬉しい意見が多く聞かれました。

活動を始めるにあたって、「大変そうだな…」 「誰かがやってくれるだろう…」と思うかもしれませんが、まずは一步踏み出して活動を始めてみるのが一番だと思います。実際に始めてみると、協力してくれる人もたくさんいることがわかりました。会の事務局（世話役）という立場ではありますが、逆に助けられたり、教えてもらえたりすることも多いので楽しく活動ができています。困ったときは介護予防センターの方や岡山市社会福祉協議会の方もサポートしてくれるので、とにかく活動を始めてみましょう！

