

「元気いっぱい！長生き体操」 状況報告

◆長生き体操とは

効果が実証されている高知のいきいき百歳体操をベースにしたおもりを使った筋力運動の体操になります。

住民主体で行い、体操をキーに身近な場所で通いの場が出来ることにより、介護予防だけでなく、地域づくりの発展が望めます。

1. 実施状況

①周知活動実施

	日 時	団体名
1	平成 28 年 10 月 5 日	民生委員協会理事会
2	平成 28 年 10 月 6 日	福祉ママ理事会・老人会役員会
3	平成 28 年 10 月 11 日	食生活改善会議理事会
4	平成 28 年 10 月 12 日	コミュニティ理事会
5	平成 28 年 10 月 19 日	コミュニティ事務局会
6	平成 28 年 10 月 28 日	婦人会会長会
7	11 月広報掲載	

②個別プレゼンテーション実施

	日 時	団体名
1	平成 28 年 11 月 7 日	食生活改善会議理事会
2	平成 28 年 11 月 15 日	川西町中所自治会
3	平成 28 年 11 月 30 日	飯山町東沖自治会にこにこ会
4	平成 28 年 12 月 2 日	今津町東自治会
5	平成 29 年 1 月 10 日	飯山食生活改善会議役員会
6	平成 29 年 1 月 16 日	飯山町 T さん宅
7	平成 29 年 1 月 17 日	飯山町高柳自治会
8	平成 29 年 1 月 24 日	綾歌町岡田わかば会
9	平成 29 年 1 月 26 日	飯山町島田 I さん家
10	平成 29 年 1 月 27 日	城西コミュニティ
11	平成 29 年 1 月 31 日	飯山町下川原
12	平成 29 年 2 月 6 日	岡田第二長生会
13	平成 29 年 3 月 18 日 (予定)	飯山南にこにこ会

③体操計測・指導実施

	開始年月日	人数	団体名	3ヶ月計測
1	平成28年11月22日	11名	田村町中屋敷Yさん宅	平成29年2月20日(予定)
2	平成28年12月1日	13名	川西町中所自治会	平成29年3月1日(予定)
3	平成29年1月13日	20名	今津町東自治会館	
4	平成29年1月24日	9名	高柳自治会	
5	平成29年2月2日	16名	城西コミュニティ	
6	平成29年2月10日	6名	飯山町Tさん宅	
7	平成29年2月20日	8名	飯山町下川原自治会	
8	平成29年2月21日(予定)	17名	わかば会岡田コミュニティ	
9	平成29年2月21日(予定)	7名	飯山町島田Iさん宅	

2. 今後の展開

7月広報で参加者の声や効果を掲載し、モチベーションを高め更なる広がりを展開予定。また、定期的に参加者の計測を行うことで効果が実感できるので、実施済団体への継続的なサポートを行う。グループ内で欠席者への様子確認やサービスで補えない部分の助け合いができる互助的活動に発展することを目指す。

3. 課題

- ・体操（通いの場）をいかに継続していくか。
- ・立ち上げ後の体力測定と人員体制の確保。
- ・丸亀市全体への通いの場の拡大・普及について。

4. ご意見・ご助言

上記について、各委員のご意見をお願いします。