令和元年度

第3回健康づくり推進員研修会
第1回自主グループ等研修会

三春交流館まほら

令和元年10月9日（水）

13:00～15:30

健康な地域づくり活動について

第2回の健康づくり推進員研修会では
４つに分かれてグループワークを実施

①三春　　**②要田・中妻・中郷**
③沢石・御木沢　　**④岩江**

「健康な地域づくりのためにできること」

- **私たちの地域は健康と言える？**

- **私たちの地域の良いところ、足りない**
- **ところは？**

- **５年後、１０年後はどんな地域になった**
  らいいかな？

グループワークのまとめ①

- 一人ひとり健康に気を付けて頑張っている人はたくさんいる

- もっと町ぐるみ、地域ぐるみで、みんなで取り組んでいくことが必要

グループワークのまとめ②

- 高齢者、高齢世帯が増えている不安
- 地域のつながりが減っている
- 特に若い世代との関係が希薄
- 地域のつながり、集まる機会が欲しい

令和元年度

第３回健康づくり推進員研修会　および
第１回自主グループ等研修会　　実施報告

三春交流館まほら
令和元年10月9日（水）
13:00～15:30

女性44名 男性6名 総勢50名が参加しました
みなさん活き活きと楽しく続けている活動紹介を聞き
「私達も頑張って続けたい」
「別な活動にも参加したい」
と元気をもらった研修会でした

「社会的つながりが多い人ほど健康的な習慣が多く、ストレスが低く、健康寿命も長い」など、各務先生のお話でみなさんの活動意欲がさらに高められました

健康づくり自主グループ等活動紹介

- **食生活改善推進員会**
- **ヘルスメイトの会**
- **小梅の会**
- **岩江 元気か～い!**
- **三春健康サークル**
- **フラワーキューピット**
- **スクエアステップリーダー**
- **介護予防サポーター**
- **岩江 いきいき百歳体操**

食生活改善推進員会

会員数：１２名

場所：保健センターほか

内容：

月１回　定例会

各種事業開催

・食改のおやつやさん

・減塩PRコーナー　　など

三春秋まつりの展示

食改さんのおやつやさん

子育て支援センターに遊びにくる親子に手軽に作れる手作りおやつを紹介

・じゃがいももち
・野菜パンケーキ　など

県の事業委託を受けて『ふくしま食の基本』調理実習を実施

三春秋まつり や 健康づくり応援フェア で『減塩PRコーナー』

食生活改善推進員会

特に楽しい活動

新年会や毎月の定例会で
今後の事業や健康について
話し合いをすることが楽しい

今後の活動計画

グループの人の輪を大切にしながら、自分達の健康づくりに注意して、年に１回位どこか研修旅行に行きたい

ヘルスメイトの会

保健福祉課が開催した
ヘルスメイト養成講座の
修了生により
平成２９年度に
自主グループを結成

ヘルスメイトの会

会員数：24名

場所：保健センター

岩江センター

内容：

男の料理教室の実施

町事業協力

自分たちのスキルアップ

『男の料理教室』

減塩・バランス食など

季節の行事食作り

みんなで相談しながら

健康や栄養バランス
など話題が豊富

ヘルスメイトの会

特に楽しい活動

会員や参加者と交流

季節に合った料理

団結・親睦が深められる

コミュニケーションを大切にしています

今後の活動・チャレンジ

生活習慣病予防のために「食事」や「運動」の大切さを伝えていきたい

岩江地区以外の地区でも料理教室を開催していきたい

小梅の会

会員数：10名

内容：

週5日（月、火、木、金、土）当番制で駅前健康サロンを運営

お茶の提供をしながら来館者との交流、健康機器の使用方法の説明、育児用品リサイクル（年1回）

小梅の会

どなたでも気軽に
利用できる駅前健康サロン

小梅の会

育児用品リサイクル

小梅の会

とくに楽しい活動

メンバーとの交流行事
（一泊旅行、日帰り旅行、食事会等）を通して意見交換

絆、親睦を深められたこと

今後の活動計画

育児用品リサイクルを継続して行う

年に1、2回メンバーの親睦のためレクリエーションを行う

『元気か～い！』 サークル

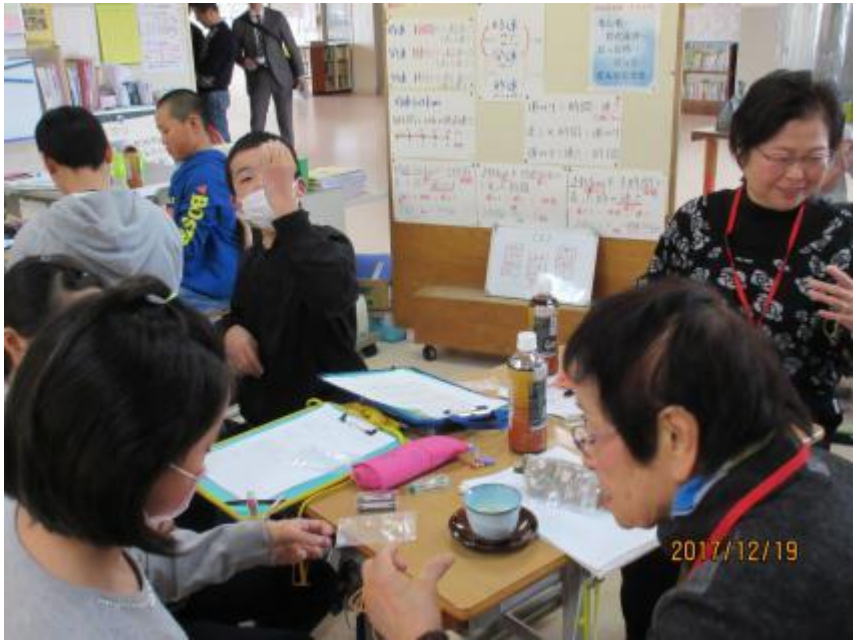
保健福祉課が開催した健康づくりセミナーに参加したことをきっかけに「健康維持活動」を継続したいとの思いからサークル活動開始。

『元気か～い！』 サークル活動紹介

会員数：19名
毎月2回
場所：岩江センター
内容：
活動誌「これを覚えていると ワイルドだぜ！」を発行
様々なジャンルの勉強や情報交換を実施 、 健康体操
地区行事で地域・世代間交流

中郷スクエアステップと交流

岩江小学校授業支援（輪ゴムゲーム）



『元気か～い！』 サークル

最近楽しかった活動

ふくしま健康長寿フェスティバルで「健康づくり奨励賞」を受賞

令和 元 年９月２８日
in 会津若松市文化センター

『元気か～い！』 サークル

大切に感じていること

①活動記録を残す

②体操だけでなく心・技・体（健康・知識・技術）の三位一体での活動

③岩江地区のリーダー育成

今後の活動計画

①他サークルと交流し相互にレベルアップしたい

②平均年齢72歳、若い人の人材発掘・勧誘したい

③協働で新しい地域づくり

④そのため町保健福祉課、社会福祉協議会と意見交換をしたい

三春健康サークル

健康づくりのため
楽しみながら
様々な運動を続けている
自主サークルです

会員数：20名

三春健康サークル

毎月２回（第１・３木曜　午前）

場所：三春町保健センター

内容：身体計測、健康チェック

ラジオ体操第１・第２

リズム体操

手具を使っての運動

（玄米ダンベル、お手玉、手ぬぐい）

口や脳の活性化（しりとり、早口言葉）

玄米ダンベル体操

ラジオ体操

歌や踊り

お手玉を使って

三春健康サークル

楽しい活動

歌を唄いながら手も使う運動
はいつも大笑いしています

春と秋のバス旅行
春の城山周辺散策など
毎年恒例の楽しみな活動です

今後の計画

救急法、マッサージ、
リラクゼーション法なども
学べる機会を作りたい

心身の健康につながる
専門の方々の話を聞きたい

活気、笑顔があふれる三春町に

三春町トリム
プロジェクト

観光と健康づくり

ポイントラリー
など楽しみながら
健康づくり

坂あり、川あり、
神社仏閣、階段あり

フラワーキューピット

保健センターの運動講座に
参加したことをきっかけに
はじまった
健康づくりのため
楽しみながら運動を続ける
自主グループです

参加者数：約１０名

フラワーキューピット

月１～２回（基本は水曜午後）
場所：三春町保健センター
内容：血圧測定、体組成計測定
いきいき百歳体操
かみかみ体操
ダンベル体操　など

都合の良い時に
自由参加
出入り自由な
グループです

いきいき百歳体操

ストレッチ

フラワーキューピット

やってよかった

毎回「体組成計」で測定し
自分の体の状態を知る

弱いところに気付いたり
改善して嬉しいこともある

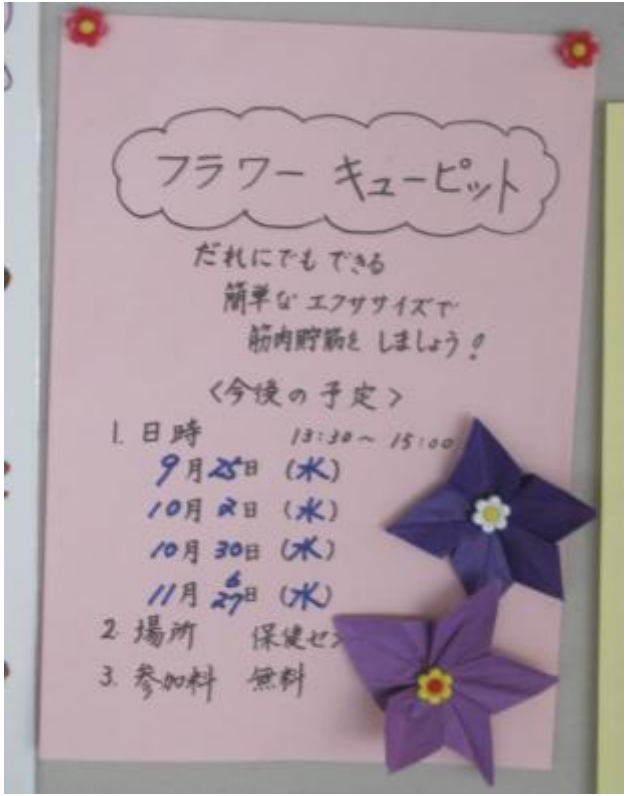
大事にしてること

自由に参加できること

しばりがなくて気楽なこと

長く続けられること

保健センターの掲示板でお知らせ



DVDやパンフレットを利用して
誰でも気楽に運動できます

スクエアステップリーダー

保健福祉課が開催した
スクエアステップリーダー
養成講座修了者

町内6か所でスクエアステップ教室を継続

- **中郷まちづくり協会**
- **中妻まちづくり協会**
- **岩江まちづくり協会**
- **込木行政区**
- **下舞木4区**
- **医療生協三春支部**
  （三春町保健センター）

中妻地区公民館での様子

中妻地区公民館にて

老若男女　世代間交流

終了後の団らんも楽しい

下舞木南部集会所（下舞木4区）

難しいステップも考えながら…

「できた」「やったー！」

込木地区集会所

狭い場所でも大丈夫

できると毎回ハイタッチ

三春町保健センター（郡山医療生協三春支部）

指差しで教えてもらって

「わーいできた！」

スクエアステップリーダー
派遣依頼を受けて
各種団体にも
出張指導を行っています

新たにいろいろな方と
スクエアステップをできるのが
楽しいです

明徳大学　inまほら

介護予防サポーター

保健福祉課が開催した
介護予防サポーター養成講座
修了者

介護予防サポーター

オレンジカフェ☆さくら
（認知症カフェ）

場　所：三春病院
開催日：毎月第1木曜日
時　間：10時から12時

三春病院　オレンジカフェ

にこにこ元気塾でお手伝い

昨年度は認知症サポーター
ステップアップ講座を受講しました

【　受講内容　】

- 町の認知症対策
- 認知症の病状について
- 認知症の方への具体的な
  関わり方　　など

介護予防サポーター

今後やってみたいこと

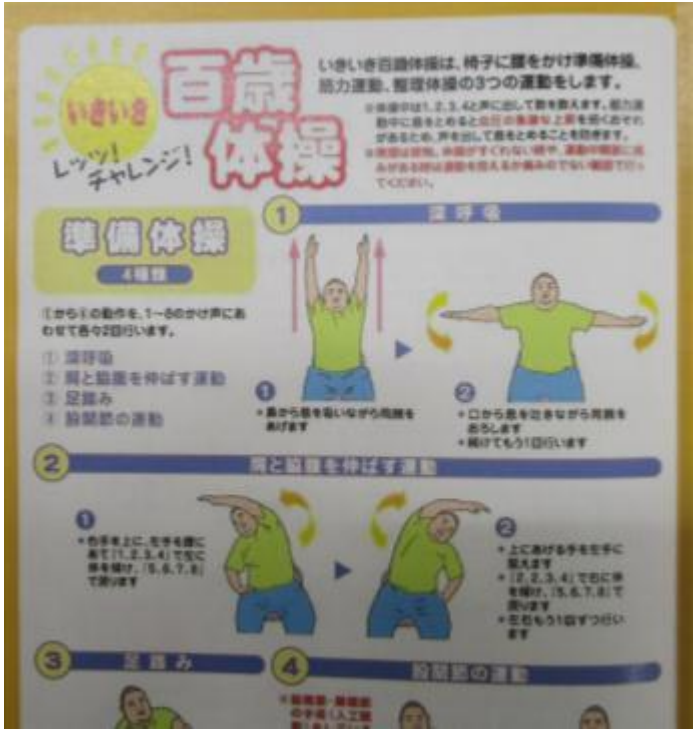
いつでも通える、お茶飲み話ができる
サロンができればいいな

自分のできる範囲で、できる時に、
できるお手伝いをしていきたい

いきいき百歳体操

三春町は平成２８年度に地域づくりによる介護予防推進支援事業モデル市町村に決定し、介護予防大会や各種研修会で普及推進しました

高知市で作られた体操で科学的に効果が証明されている運動機能向上に有効な体操



いきいき百歳応援講座

（「いきいき百歳体操」を週2回3ヶ月間実施）

高知市（2002年）

96歳虚弱女性

5メートル歩行時間

前(9.2秒)　96F5mB.WMV　3ヶ月後(3.3秒)96F5mA.WMV

町内　６か所で継続して実施

- 岩江まちづくり協会（毎週木曜）
- 八幡町健楽会（毎週火曜）
- 平沢さくらの会（毎週月曜）
- 七草木健康クラブ（月２回）
- 深田和ひまわり会（毎週月曜）
- Yさん個人宅（月１回）

岩江まちづくり協会　いきいき百歳体操事業

毎週木曜日　午後

場所：下舞木大字集会所

2017年1月26日開始

当初の参加者は20名程度

現在の登録者は58名

平均40名　最高48名参加

延べ2，828名が参加

楽しく活動しています

三春町「高齢者社会参加ポイント手帳」のおかげもあって参加者が増加。

役割を分担して行っている。

（椅子準備、プロジェクター準備、ウエイト準備、出欠チェック、ポイントスタンプ押印等）

スケジュール

いきいき百歳体操	40分間
かみかみ体操	20分間
ボールゲーム・輪ゴムゲーム	
手の運動・紙を使ったゲームなど	30分間

運動の前後にはみんなでおしゃべり
常に笑いが絶えない2時間です

今後チャレンジしたいこと

①三春町のほかの地区へも、
立ち上げのPRをしたい！
②最高齢90歳の方が参加、
もっと口コミで参加者を増やしたい
③他の「百歳体操」サークルと交流したい
④現状では50名が限界。
もっと広い場所で参加者を増やしたい