

## 特別企画

★スポーツを通じた介護予防・健康増進に取り組むクラブ★

# NPO法人生き生きかにえスポーツクラブ 愛知県海部郡蟹江町

総合型クラブの活動は、地域住民へスポーツ活動を促す契機となり、地域住民の健康増進および体力づくりに大きく寄与することができます。また、総合型クラブが地域に根ざし、必要不可欠な団体となるためにも、健康・医療など地域の諸課題を解決する公益的な事業を積極的に行うことが必要となってきます。そこで今回は、高齢者向けのプログラム等の実施を通して健康づくりに取り組むクラブを紹介します。

### 1

## クラブ概要

### 誰もが気軽に自由に参加できて楽しめるクラブとして設立

蟹江町唯一の総合型地域スポーツクラブとして、平成22(2010)年3月に設立され、「誰もが気軽に自由に参加でき楽しめるクラブ、健康づくり、仲間づくりの場となるクラブ」を理念として活動を開始しました。

設立当初は予想をはるかに上回る550名の方々が入会され、一般講座として9講座、ジュニア講座として4講座で活動を開始。子どもから高齢者まで、それぞれ興味のある講座を上限なく選べるようにするなど、体を動かす機会を提供しています。女性スタッフのみで運営しているところも当クラブの特徴です。

また、コミュニケーションを図る機会として、季節を楽しむ「ウォーキングツアー」の開催や、2月には「伊勢神宮参拝ツアー」も企画し、会員の方々に喜んでいただきました。この2つのツアーは、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策協力要請が出るまでは毎年続けて行いました。

### 行政とも関係を構築し9事業を受託

平成26(2014)年にNPO法人を取得し、団体として蟹江町とのつながりも強くなりました。

設立から14年がたち、クラブの状況も変わりつつあります。新型コロナウイルス感染症拡大時期に会員の入会は減少しましたが、その時期を越え、令和5(2023)年度からは少しずつではありますが、運動の機会を求める方がクラブに戻ってきてくれています。令和6(2024)年3月末現在の入会数は265名。一般講座6講座、ジュニア講座7講座、月謝制やチケット制など形式を変えた講座4講座を行っています。会員の間では「イキイキ(生き生きかにえスポーツクラブ)入ってる？」と会話をしているようで、少しずつではありますが、地域に浸透してきていると感じています。

また、これまでも会費の値上げ、赤字講座の中止、ジュニア講座の増設など変更を加えながら運営してきましたが、令和6(2024)年度も、会費を2,000円値上げさせていただき、持続可能な運営を心掛けています。

現在、蟹江町の3つの課から9事業を受託して展開しており、蟹江町唯一の総合型クラブとして、行政とのよい関係も構築できています。今後も町民の健康維持・増進および子どもたちの体力向上のための役割を担っていけるクラブとして存続できるように取り組んでいきたいと思っています。

## 2 アイデアをカタチにすることで参加者を増やす

### 「貯筋運動教室」は7年続く事業に成長

当クラブの会員は60～70代が多いため、高齢者の体力維持・向上の機会が必要であると考え、平成28(2016)年に公益財団法人健康・体力づくり事業財団が行っていた「貯筋運動プログラム」を取り入れることにしました。そのために、スタッフ2名が中高年運動指導士資格を取得、貯筋運動指導者講習会を受講し、初年度は財団の助成金を受け「貯筋運動ステーション」を開講。30名の方々に参加いただけたことで、皆さんに役立つ事業として成り立つと確信したため、次年度より、短期講座「貯筋運動教室」としてスタートしました。

参加される方の年代に合わせて参加していただきやすいように、短期講座からチケット制に変更するなどかたちを変えて様子をみながら開講を続け、7年たつ現在は月謝制をとり、毎週1回開講の「貯筋運動教室」として70歳以上の25名の方々に参加していただいております。



「貯筋運動教室」  
70代の方が多く参加されています



毎週身体を動かすことができるので人気です

## 月に1回、男性向けの運動と料理教室を開催

また、介護支援課の若手職員に、クラブで行っている貯筋運動教室をもっと多くの人に体験していただくよい方法はないでしょうかとご相談したところ、ちょうど新しい事業を提案するタイミングだったということで、介護支援課受託事業として『男ばかりの男組』と題した「男性のための介護予防教室」として、月1回ずつの運動と料理の教室を開催することになりました。

なぜ、男性向けにしたかということ、会員のほとんどが女性であり、「夫にも勧めたいが、女性ばかりのところには入りたがらない」という話も聞いたことがあり、それならばいっそ男性だけの講座を立ち上げたら参加してもらえるのだろうか？ という発想から案を練り上げました。

運動はストレッチ、脳トレ、筋トレ、コグニサイズ、貯筋運動プログラムを組み合わせ実施しています。料理はその日のメニューの作り方の説明、3~4名で手分けしての料理づくり、コロナ禍以降はバックに詰めて持ち帰りにしていますが、それ以前は作った料理をみんなで食べ、あと片づけ後に栄養の話を聞き、解散という流れで行っていました。



「男性のための介護予防教室」  
ゲーム感覚の運動も取り入れています

## アイデアひとつで、小さなきっかけから大きな事業に

「男性のための介護予防教室」を開始した次年度からは、町内の公民館へスタッフが出張し健康体操指導を行うアイデアをクラブから行政に提案し、こちらも町行政からの受託事業「町内巡回型介護予防教室」として開始し、その後、2カ所の施設での「認知症予防ヨガ教室」も始めました。

きっかけや始まりは小さなものでしたが、行政の担当者と意気投合し、タイミングよく予算申請も通り、事業展開ができたと感じています。同時に事務局スタッフの協力があつたからこそ実現できたものだと思います。

参加される方々がどの場所なら参加しやすいのか、どのようなかたちなら参加しやすいのかを探りながら取り組みを進めてきました。「男性のための介護予防教室」は、果たして参加者が集まるのだろうかと心配しましたが、蟹江町内にチラシを全戸配布させていただいたり、中日新聞「尾張版」に取材依頼をし、実際に掲載していただくなどの広報活動の結果、毎年15名ほどの男性が参加される事業になっています。

「男性のための介護予防教室」は行政の受託事業であるため講師条件が厳しく、しかも安価でお願いできる地域貢献への意識の高い方を探すことに苦労しました。結果的に、料理講師は町内で食堂を経営されている管理栄養士の方をお願いすることができました。「町内巡回型介護予防教室」については、取り入れる気持ちのある地域の公民館をどのように探すかに苦労しましたが、ありがたいことに、男性の介護予防教室に参加されている方のなかに、町内で長寿会の役員をされていたり、町内会長に話してくださったりする方がいたため、その方々の地域の公民館から巡回し始めることができました。

皆さんの協力をいただけたからこそ続く事業になっています。



「町内巡回型介護予防教室」  
代表者研修会の様子

### 3 多くの方々の声から取り組みの効果を実感

#### 性別や年齢、地域のニーズに合った講座で運動機会を創出

「貯筋運動教室」、「男性のための介護予防教室」、「町内巡回型介護予防教室」、「認知症予防ヨガ教室」などの取り組みは、対象となる性別や年齢、地域が異なるため、町民の多くの方々に体を動かす機会が届き始めているのではないかと感じています。先日、「貯筋運動教室」に参加されている方から、「イキイキさんはこんなにいい活動をされているのだから、効果のデータを蟹江町に出したらいいのに」と感想コメントをいただき、とてもうれしく思いました。しかし、データをとることは、始めた当初より必要性を感じながらもできていないため、今後の課題にもなっています。

男性のための介護予防教室は、毎年新規募集を行っていますが、新規の方の参加は毎年5～7名ほどのため、定員20名のうち継続の方の割合が多くなります。毎年「来年は卒業しないとだめかな？続けられるなら続けたいなあ」という声をいただきます。うれしいことでもありますが、新しい多くの方に体験していただくことへの工夫も必要だと思いますので、告知、アピール方法は課題になっていくと思います。

「町内巡回型介護予防教室」については、予算内での巡回回数が限られているため、令和4(2022)年度までは一つの地域で複数回教室を実施できていましたが、昨年度からは希望する地域が増えたことにより、一つの地域あたりの教室実施回数が少なくなり、効果を実感しづらくなっています。その不足分を当クラブの事業として補填できるよう講師の確保が課題です。

4

## 自主運営に移行し みんなで協力し成長するクラブに

### 活動効果を可視化し、会員や町民の方々とともに歩む

コロナ禍で外出の機会が減り、体力の低下を感じているという声を聞き、体力の維持・向上に役立つ活動を増やしていくべきであると考えました。そしてそのためには、活動効果をどのようにデータ化して提示していくか、そのための講師およびスタッフをどう確保するかが重要となります。令和6(2024)年度は、会員のなかから、愛知県の取り組みである「健康リーダー講習会」に参加していただける方を募り、自主運営に移行できるように検討していく予定です。

「町内巡回型介護予防教室」を含む高齢者の体力維持・向上については、クラブとしても別事業として自主運営できる内容も検討中ではありますが、健康づくりについての意識が高い町民の方々をチーム化し、有償ボランティアとして会員が自主的に活動できるようにしていくことが目標です。健康リーダーの育成はその第一歩であり、令和6(2024)年度秋より進めていきたいと考えています。

今後、クラブスタッフ、クラブ講座の講師だけで取り組み内容を増やしていくことは難しいと考えられるので、いかに多くの会員さんや町民の方々に協力いただけるクラブになるかが大きな課題です。

活き生きかにえスポーツクラブ クラブマネージャー 照内由美

### クラブプロフィール

**設立年月日** 平成22(2010)年3月14日(平成26年10月26日法人登記)

**所在地** 愛知県海部郡蟹江町大字蟹江新田字佐屋川東46番地(蟹江町体育館分館内)

**運営** 会員数:265名(令和6年3月現在)、予算規模810万円(令和5年度)

**特徴** ●蟹江町唯一の総合型クラブとして設立されたため、行政との連携がよく、町内の成人、子どもの健康づくりとしてのスポーツの機会提供をできている。

●運営に関わる5名のスタッフが全員女性である。

**連絡先** 〒497-0044 住所:海部郡蟹江町大字蟹江新田字佐屋川東46番地

TEL:0567-55-9780 FAX:0567-55-9781

HP:<https://www.ikiksc.com>

E-mail: ikiksc@tenor.ocn.ne.jp