

特別企画

介護予防等の健康づくりに取り組むクラブ

NPO法人ひめさゆりくらぶ ＜福島県喜多方市＞

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差し、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

熱塩加納町は喜多方市の最北部に位置し、65歳以上の人口の割合が33%を超え、15歳未満の人口が約10%と典型的な少子高齢化地域です。それに伴い、高齢者の医療費の増大や子供たちの部活動の再編、スポーツ少年団の減少、地域住民の人間関係の希薄化というような問題を抱えていました。

こうした状況を踏まえ、スポーツやレクリエーション及び文化活動に取り組むことの機会や環境を提供し、子供たちの健全育成や、世代を超えた交流の場をつくり、元気で活気あふれる街づくりを目指すという理念のもと平成20年2月に設立されました。平成26年には経営の透明化と活動の充実を図るためにNPO法人格を取得しました。現在はスポーツを中心に町内の体育施設で活動しています。

主な活動としては、定期教室としてU12スポーツ少年団（多種目型スポーツ少年団）、フットサル教室、バドミントン教室（小学生以上）、家庭バレーボール教室（中学生以上）、グラウンドゴルフ教室、ピラティス教室（介護予防運動）の6種目で、その他に社会福祉協議会と連携した介護予防運動教室を不定期に開催しています。これらの教室はU12スポーツ教室とフットサル教室以外はすべてお茶タイム付きの教室です。



U12 合宿



U12 活動風景



U12 親子で奉仕作業

2

高齢者の集落に出向いて問題解決 近隣クラブから介護予防 スタッフの派遣受ける

ひめさゆりくらぶが設立される際に、会員の住む地区に地域の課題についてアンケートをした結果、熱塩加納町は山間部の小さな集落が多く、交通機関も整備されておらず、高齢者が気軽に集える場所や機会が、徒歩や自転車で行ける距離にはないということが課題の一つとして挙がっていました。また、高齢化による医療費の増大も町の課題でした。設立時に事業計画を立てる際に、これらの問題を解決する方法はないかと話し合った結果、自分たちがその集落へ出向いて行って参加者が体を動かしお茶を飲んで、健康維持の場と交流できる機会をつくろうということになりました。

しかし、当クラブには介護予防運動をできるスタッフがいなかったことや、設立したばかりで、ひめさゆりくらぶについて理解している人はほんの一握りの人しかいないという問題がありました。そこで、指導者については近隣の総合型クラブに指導者を派遣してもらって活動することにしました。参加募集の手段は、開催地区の区長さんに趣旨を説明し、協力をお願いして、チラシの全戸配布と会員がその地区の知り合い一人ひとりに参加の声掛けをして参加者を集めました。

3

取り組み内容

① 医療費増大が端緒 4地区のセンターに出向き教室実施

熱塩加納町においても高齢化が進み、平均寿命と健康寿命との差があり高齢者の医療費増大は大きな問題となっております。ひめさゆりくらぶは、これらの問題を少しでも解決するお手伝いをしたいと思い、平成21年度から介護予防運動教室を開催してきました。

この教室は、できるだけ多くの方に参加していただくために、町の公民館ではなく地域の方が歩いて行ける場所で開催してこそ意義があると思い、毎年町内の4地区を選んで、各地区年1回その地区のセンターへ出向いて実施してきました。

② モデル地区ではピラティス教室を通年継続開催 体組成測定を採用する教室も

そんな中、ある60代の会員さんから、「自分の住む地域で、秋まで元気だった高齢者が春には寝たきりになってしまう方が何人もおり、自分たちの年代から介護予防のための運動をしていくのが大切だと思った」というお話がありました。この指摘を受け、介護予防運動教室は単発開催ではなく継続してやるべきだと考え、平成27年12月から平成29年3月までその会員さんの地区で、モデル地区としてピラティス教室を通年開催することになりました。ピラティスとは、無理のない動きで、背骨のストレッチを行い体の奥の筋肉を鍛え、骨盤のずれを矯正できるというものです。講師の先生は、会員さんからの紹介でお願いすることができました。

また、ひめさゆりくらぶでは、自分の体の状態を知ってもらって介護予防の大切さを意識付けし、健康寿命を延ばしてほしいということから、平成26年度より会津大学短期大学部の先生と連携して、グラウンドゴルフ教室の参加者の体組成測定を年2回実施し、測定結果を本人に渡してきました。すると参加者から練習前にラジオ体操をやろうという声上がり、教室の最初には必ずラジオ体操を行うようになりました。



③ クラブ不在地区では他クラブと合同開催

平成28年度には、うつくしま広域スポーツセンターの各種団体連携事業で、喜多方市にご協力いただき、やまとスポーツクラブと2クラブで、福島県レクリエーション協会と連携して、介護予防運動を喜多方市内で開催することになりました。

まず、うつくしま広域スポーツセンター・喜多方市・福島県レクリエーション協会・やまとスポーツクラブ・ひめさゆりくらぶの5団体が集まり、合計12回の教室をどのように開催するか検討しました。

現在の喜多方市内には総合型地域スポーツクラブは3団体しかなく、総合型クラブへの認知度は無いに等しい状況なので、クラブのない地域に総合型地域スポーツクラブというものを理解してもらえるようにするとともに、現在活動中の2クラブをPRする良い機会にしようと考えました。開催場所はクラブのない地区で、なおかつ今後自分たちが活動の輪を広げやすいように自分たちの近隣の地区を選んで開催しようという案が出されました。その結果ひめさゆりくらぶ、やまとスポーツクラブでそれぞれ拠点となる地区で4回ずつ実施し、残り4回をクラブのない地区で合同開催することになりました。

④ 知人紹介参加要請→クラブ不在地区でも認知度アップ

クラブのある地区ではクラブというものを認知していただいているので、対象の団体にチラシを配れば参加者を集めることができました。しかし、初めて開催する地区では、クラブへの認知度はゼロに近いので、参加者を集めるのに苦労しました。チラシを全戸配布してもらい、締め切り1週間前に集まり具合を確認すると、2～3人しか申し込みがないという結果でした。そこで、対象年齢の方が参加される公民館の教室のときに、説明とPRの時間をいただき、手分けして説明とPRをしました。それでもなかなか参加者が増えず、開催地区に住む知り合いの方に声掛けをして参加を呼び掛けてもらいました。

その結果、各地区10名以上の方が参加してくださり、総合型クラブのない地区の方にも、私たちの活動を知っていただくことができました。

また、参加された方にアンケートを実施した結果、「とても楽しかったので、定期的な活動として参加してみたい」という方が全体の90%を超え、今後活動の輪を広げていく上で、とても良い契機となりました。

4

健康への関心高まる→医療費増大の解決策の一助に

この活動に取り組んだことにより、地域の方の健康への関心が高まり、クラブへの認知度も高まりました。また、参加された高齢者の方々が少しずつ元気になっていく様子が感じられ、この地域の課題である「高齢者の医療費増大」の解決策の一助になっていると思います。さらに、社会福祉協議会からも教室の開催を依頼していただけるようになり、よりきめ細かな活動をするためのネットワークを結ぶことができました。

5

社協・行政と連携→身近で気軽な介護予防運動をサロンの場所提供も視野

喜多方市は今後ますます高齢化が進み、会場までの移動手段が徒歩や自転車という方が増えることが予想され、移動が面倒になり、引きこもりがちになって体を動かさなくなるという悪循環が生まれやすくなると推察されます。そこで、ますます身近で気軽に集える場所ときっかけづくりが必要になると思います。

これからは社会福祉協議会や行政とも連携しながら、徒歩や自転車で移動できる範囲で、ピラティスにこだわらず、レクリエーション体操やシナプソロジーなどいろいろな形で介護予防運動を行うことが大切であると考えます。サロンのようにお茶を飲んで集える場所づくりをきめ細かく展開したり、大学等の教育機関とも連携し体組成測定を組み合わせたりするなどの工夫も大切と感じています。介護予防の大切さをできるだけ多くの方に知っていただきながら、明るく元気なまちづくりのお手伝いができるクラブに成長するよう努力していきたいです。

6

財源・指導者不足が課題 地域に根差した活動を地道に推進

現在の大きな問題は財源と指導者の不足です。しかし、社会福祉協議会や行政、その他各種団体とも連携し、財源確保と組織強化を図るようになっていきたいと考えます。一人でも多くの方に参加していただけるよう、また、活動が継続できるよう、無理をせず地域に根差した活動を地道に進め、元気で明るい地域づくりを目指していきたいと思います。

(NPO法人ひめさゆりくらぶ 平林 ひろ子)



クラブ プロフィール

設立年月日 平成20年2月29日（平成26年12月11日法人登記）

所在地 福島県喜多方市熱塩加納町

運 営 会員数101名（平成29年6月現在） 予算規模185万円（平成29年度）

有給職員 1名

特 徴 ひめゆりくらぶは市町村合併直前の熱塩加納村（現在の喜多方市熱塩加納町）に設立しました。合併しても、地域に密着した活動を進めていこうということで、村の花である「ひめさゆり」をクラブの名前に冠した。
熱塩加納町は人口が約2,600人という小さな町のため、参加者の取り合いにならないようにしながら既存の団体と競合しない内容の活動を実施している。
また、アスリートを育てるのが目的にクラブではなく、あまり運動が得意でない方も気軽に参加でき、子どもからお年寄りまで多世代の人が親睦を深めながら、活動を通して体を動かすことの楽しさを知ってもらい、健康推進につながることを目的に活動している。

連絡先 〒966-0103 福島県喜多方市熱塩加納町相田字大森5000番地

電話番号 090-7072-1310

FAX 0241-36-2478

E-Mail gmafvm25443@iphone.ne.jp