

「笑顔であいさつ志井の町 みんなで歩こう志井の道」を スローガンに健康づくり

北九州市 志井校区健康づくり推進委員会 委員 山村 加代子

(1) 事業名

志井校区の健康づくり事業

(2) 事業の目的

皆が笑顔であいさつし、年齢に関係なく楽しくふれあう（世代間交流）、明るい町づくりを目指します。また、自分自身の健康に気を付け（特定検診受診）、健康を維持できるよう（ラジオ体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ、健康講座）努力します。

(3) 事業の実施主体

志井校区まちづくり協議会

(4) 連携・協力機関・団体等

校区社協、民児協、老人クラブ、小中学校、医療関係、保育・幼稚園、行政

(5) 事業予算

100,000 円

(6) 実施に至る経緯

北九州市は全国平均を上回る速さで高齢化が進んでおり、現在では 4 人に 1 人が高齢者という状況、今後もさらに少子高齢化が進み、地域のつながりの希薄化といった問題も現れています。平成 19 年に志井校区では健康づくり事業推進委員会が設置され、委員会は、ラジオ体操部会、ウォーキング部会、グラウンドゴルフ部会、そして研修部会の 4 つの部会で構成されています。定例会は毎月第 3 火曜日 19:00 から開催しています。委員は現在 22 名です。

（志井校区人口 8,939 人、世帯数 3,620 世帯、高齢化率 21.2%）

(7) 事業の内容

①ラジオ体操部会の活動

平成 17 年から始まったラジオ体操は今年度で 10 回を数えました。7 月 22 日から 8 月 30 日までの夏休みに、27 日間、志井小学校の運動場で行いました。（一昨年まで市民センター駐車場で行って来ました。）

今回は土曜日（3 回）も実施しました。これは保育園や幼稚園の保護者の皆さんから「土曜日しか参加できない」との声がありましたので行いました。

参加者は延べ 7,777 人で、一日平均 288 人の参加がありました。1 日の最高は 418 人でした。超一番の働き手は小学生、毎日 200 人以上の児童が参加。志井小学校の児童数は 530 人ですので、毎日 40%の児童が参加していることとなります。

また、集合の号令や前に立ってラジオ体操を行うなど、進んで6年生が行います。
ここ5年の推移を見ますと平成21年4,507人、22年5,078人、23年5,642人、
24年6,846人、そして25年7,912人。26年7,777人（8月は雨ばかりでした）。

目標は、

1. ラジオ体操を楽しみながら、健康なからだづくり
2. あいさつ運動（元気よくあいさつをする）
3. 礼儀正しく
4. ゴミひとつ運動（自宅から志井小学校までの道のりでゴミを一つ持ち寄り）
目指すは9,000人！！ ラジオ体操と言えば志井。



②ウォーキング部会の活動

今年度は5回計画しました。第1回目は6月7日「初夏の香春を歩こう」と香春町の神社・寺・採銅所址などを巡りました。（10キロ・曇り・30名）、2回目は9月13日に「秋の健康バスハイク」、自然と歴史に癒される「下関ブルーライン」を歩きました。「川棚のクスの森」「角島」（5キロ・晴れ、45名）。3回目は、11月11日に「晩秋の志井川を歩こう」をテーマに、JRA小倉競馬場まで歩きました。（5キロ・小雨、18名）。

4回目はこの1月10日に「和気清麻呂」ゆかりの葛原八幡神社まで新春ウォーク（8.5キロ）予定しています。最後の5回目は3月7日にふる里ウォークを計画しています。

このように、ウォーキング部では、地域の方々との交流をテーマに開催していきます。これからも益々楽しく交流できる内容で計画していきます。



③グラウンドゴルフ部会の活動

毎月第4土曜日、8時45分から眺望のいい志井の森公園で行っています。毎回40人ほどの参加者で2～3ゲームを行い、順位賞やホールインワン賞を設け、畑

で採れた野菜や果物などを賞品にしています。3月は年度最後を飾る本大会を開催しています。

志井の森公園が高台にあるため、この時期が一番寒く凍てつく中で、皆さん楽しく元気に、大きな声を出しながらゲームをしています。

第4土曜日をグラウンドゴルフで健康をモットーに「健康づくりの日」としてあります。今年も志井の森公園に集合！！



④研修部会の活動

「地域のみんで学習・体験」をテーマに年4回研修を企画しています。1回目は9月4日に「転倒を防ぐ役立ち情報とストレッチ」をテーマに講習を行いました。2回目は9月25日に「乳幼児期の食事は大切」講座を、実演を見学し、作り方を学びました。第3回は1月29日に「認知症の人との接し方や家族の気持ちについて」学びます。4回目は2月24日に「知って防ごう心臓病」講座を開催します。



これからも、「笑顔であいさつ 志井の町、 みんなで歩く 志井の道」をスローガンに元気に、楽しく健康づくりを進めていきたいと思えます。

(8) 事業の成果と課題

ラジオ体操やウォーキングの参加者は増加傾向にあるが、グラウンドゴルフや健康講座の参加者は限られています。

健康づくり事業を地域の人たちにどのように浸透させていくか、参加者をいかに増やしていくかが今後の課題です。

問い合わせ先 志井校区まちづくり協議会事務局（北九州市立志井市民センター内）
〒802-0985 北九州市小倉南区大字志井 279 番地
電話：093-691-2205 F A X：093-961-1415