

分野名：自治公民館活動

## 自治公民館を拠点とした健康教室

～ 健康長寿のまちをめざして ～

川崎町中央公民館【公立公民館】

館長 坂田 修一

### 1. 事業名

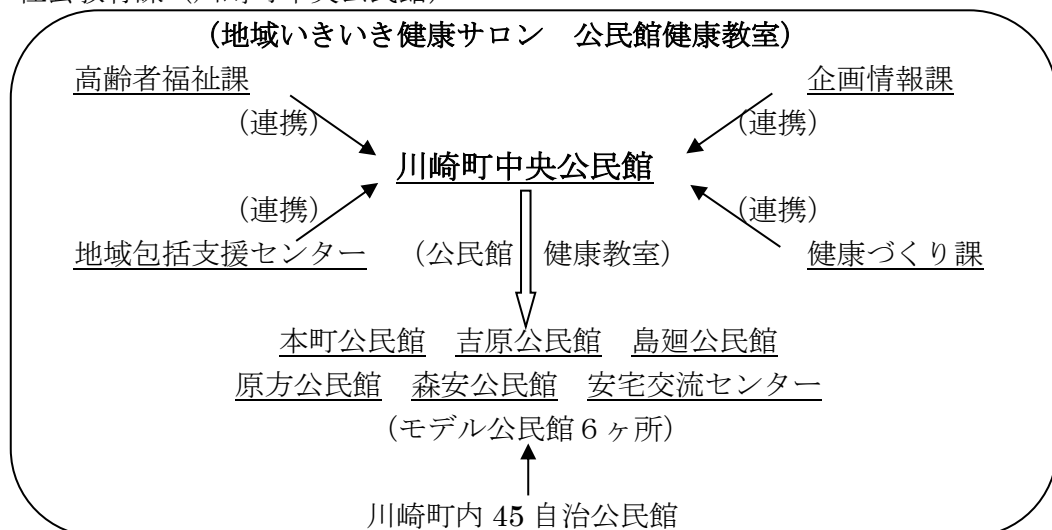
川崎町地域支援事業 地域いきいき健康サロン 公民館健康教室

### 2. 事業の目的

- ① 徒歩圏内の自治公民館等で健康維持に関する様々な教室を開催し、地域住民に運動習慣を身につけさせることで、加齢に伴う心身の機能低下を予防し、自立した生活を住み慣れた地域で送ることができるようにする。
- ② 川崎町中央公民館が実施主体となり、他課との連携を行うことで社会教育課単独ではできない川崎町総合計画に掲げる重点プロジェクトの一つ「健康寿命を延ばす健康づくり」の推進を図る。
- ③ 「健康教室」に参加する地域住民の中から「健康教室」を運営できる「人財」を育成し、次年度からその「人財」が中心となりこの「健康教室」を運営できるようにすることで、持続可能な事業にすることを旨とする。

### 3. 事業の主体

社会教育課（川崎町中央公民館）



### 4. 連携・協力機関・団体等

自治公民館、高年齢者福祉課、地域包括支援センター、企画情報課、健康づくり課

## 5. 実施に至る経緯

川崎町では、2020年から2029年までの10年間の計画として、第6次川崎町総合計画を作成した。この総合計画の重点プロジェクトの一つに「健康寿命を延ばす健康づくりの推進」を謳っている。しかし、社会教育課単独で、この目標達成は、人力的にも予算的にも厳しかった。そこで、高齢者福祉課等、町民の健康づくりや体力づくり等の事業を行う課に連携を呼びかけた。そして、課を越えて連携・協議する中で、地域住民にとって身近で参加しやすい、公民館を拠点にしようということになり、「自治公民館を拠点とした健康教室」を実施することになった。

## 6. 事業の内容

ウォーキング・ニュースポーツ等の運動教室、認知症カフェ、栄養・口腔教室、健幸リトミック等を町内各地域の公民館等（通いの場・集いの場）高齢者の参加しやすい会場で、地域の要望により開催し、高齢者の引きこもり予防・認知症の予防・健康維持増進、地域の活性化を図る。また、参加者個人で自己の活動の管理を行ってもらうために、個人ファイルと万歩計を渡し、年間目標、体力測定結果、毎日の歩数や歩いた距離、毎日の血圧記録を自分で記入できるようにし、個人で管理してもらっている。【写真1参照】

本事業は、令和3年度はモデル地域として6つの自治公民館を指定し、社会教育課等、町の職員を中心に実施している。その際、このモデル地区の地域の方に、ただ健康教室に参加するだけでなく、この健康教室の運営のノウハウを習得してもらっている。こうして育てた「人財」が中心となり、来年度以降は、地域の「人財」に健康教室を運営してもらおう計画である。

令和4年度以降、町の職員は別の自治公民館をモデル地域に指定し、今年度同様、その地域で「健康教室」を運営できる「人財」を育成していく。これを繰り返すことで、最終的には町内の全公民館でこの「健康教室」を地域住民だけで実施できるようにする。こうして、地域住民だけで自治公民館を活用し運営できる持続可能な事業にしていきたいと考えている。

### ○期間

令和3年4月～令和4年3月（1年間）

### ○実施回数及び時間

各会場で月1回、計12回。平日90分

### ○実施会場（令和3年度）

本町公民館、島廻公民館、吉原公民館、森安公民館、原方公民館、安宅交流センター

### ○対象者

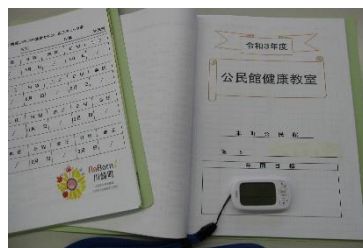
モデル地域に住所を有する65歳以上の高齢者等

### ○定員

各会場20人程度 合計120人

### ○参加料

無料



【写真1 個人ファイルと万歩計】



【写真2 ウォーキング指導】

○準備品

タオル、水筒、運動のできる服装、上靴等

○年間スケジュール

4月 目標設定、体力測定、保健師による個別面談、  
ウォーキング指導【写真2参照】

5月 ニュースポーツ教室（囲碁ボール）

6月 救急教室

7月 脳トレ教室、ストレッチ、  
認知症予防講話【写真3参照】

8月 ニュースポーツ教室（ボッチャ）

9月 地域包括支援センター教室  
（認知症サポーター養成講座）

10月 中間評価、体力測定、  
ウォーキング指導、栄養教室

11月 健幸リトミック体験教室【写真4参照】

12月 栄養・口腔教室

1月 ニュースポーツ教室（ガラッキー）

2月 脳トレ教室（シナプソロジー）

3月 目標設定、体力測定、個別面談（保健師）、  
ウォーキング指導



【写真3 認知症予防講話】



【写真4 健幸リトミック体験教室】

## 7. 事業の成果

- ①「課」の垣根を越えた連携を行うことで、一つ一つの課だけではできない重点プロジェクトを推進することができている。
- ②「人財」を育成・活用することで、地域住民が中心となった事業の推進ができつつある。

## 8. 今後の課題

- ①重点プロジェクト事業だけでなく、他の事業においても、「課」の垣根を越えた連携ができるかどうかを常に考え、実務を行う必要がある。
- ②「人財」の育成・活用については、まだこの事業が始まったばかりであり、持続可能な地域づくりに向けた公民館活動ができるための体制づくりができつつあるので、今後は地域の人達を中心となって、自主的にこの健康教室を続けられるようにフォローして行く必要がある。

## 9. 問合せ先

〒827-8501 福岡県田川郡川崎町大字田原 786-2

川崎町コミュニティセンター内 川崎町中央公民館

TEL : 0947-72-3000 FAX : 0947-73-2468

E-mail : syakyo@town.fukuoka-kawasaki.lg.jp