

# 高齢者地域参画支援講座『ほのぼの学級』

～笑い運動で元気はつらつ健康教室～

福岡市東月隈公民館【公立公民館】

館長 松本 啓道

主事 中山 博美

## 1. 地域の概要

東月隈校区は、福岡空港の東側にある東平尾公園を背にして東南に広がる丘陵地帯で昭和51年に浦田町が月隈校区より分離して東月隈校区に編入され、それ以来福岡市のベッドタウンとして開発された校区であります。

町の中心には医療施設を集めた月隈メディカルモールがあり、それを取り囲むように市営住宅や一般住宅が建ち並び、近隣には県の総合体育館アクションや県営プール、博多の森陸上競技場や地元のサッカーチーム、アビスパ福岡のホームグラウンドであるレベルファイブスタジアムなど各種スポーツ施設等も整備され自然環境に恵まれ、地域の方々の健康管理などに利用されています。

## 2. 事業名

ほのぼの学級

## 3. 事業の目的

東月隈校区は世帯数3,800世帯、人口8,200名ほどの街ですが集合住宅の増加と共に単身者や高齢者世帯の転入者が多く、60才以上の方が約40%を占め、他の校区より高齢化が進み、地域行事に参加されない方が多くなりました。そこで公民館の役割として、地域の方がいつまでも元気で、明るく・楽しく過ごせる様に、笑い健康をテーマに事業を計画しました。

## 4. 事業の実施主体

東月隈公民館

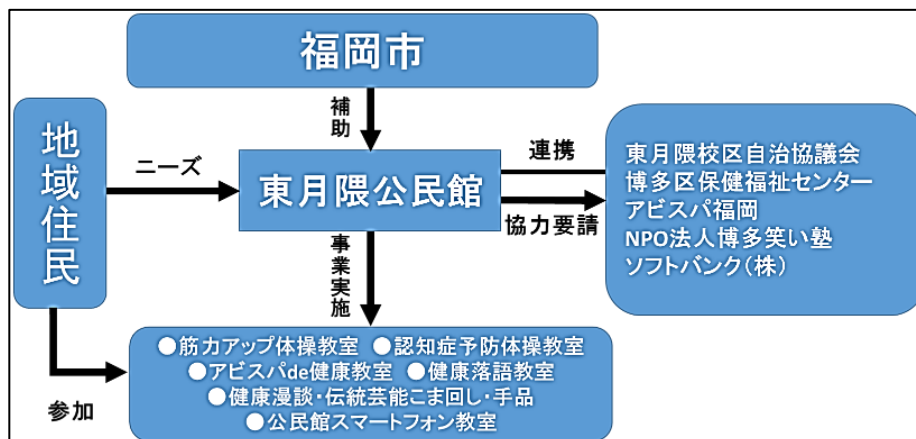
## 5. 連携・協力機関・団体等

東月隈校区自治協議会

博多区保健福祉センター

アビスパ福岡・NPO法人博多笑い塾

ソフトバンク(株)



## 6. 事業の内容

### ●筋力アップ体操教室（保健福祉センター）



\*年齢と共に衰えていく筋肉を修復するために、平成26年度より28年度までの3年間、筋力アップ体操教室を開催。最初は体が硬く前屈運動が出来なかった人も徐々に両手が床に着くようになりました。年間5回、毎回20名参加。

### ●認知症予防体操教室（保健福祉センター）



\*平成29年度からは近年多く見られる、認知症からくる徘徊などを予防するために認知症予防体操を年間8回実施しました。毎回25名参加。

### ●アビスパ de 健康教室（アビスパ福岡ホームタウン推進部）



\*福岡大学の教授による健康講座やアビスパ福岡コーチ陣によるお楽しみゲームや運動を通して、シニア世代の方々の心身の健康に寄与し、生涯を通じたスポーツの楽しみを提供していただきました。毎回15～20名参加

### ●健康落語教室【笑って健康・落語で元気】



【笑っ亭風太郎】



【粗忽家勘心】



【九州大学落語研究会】

\*「笑って健康」をテーマに落語を聞いていただき、腹の底から笑うことで心身ともに元気になってもらおうと、笑っ亭風太郎さん・粗忽家勘心さん・九大落研の皆さんに落語を披露していただきました。楽しい時間を過ごされ地域の皆さんも大変満足されました。毎回50名前後参加。



## ●健康漫談・伝統芸能こま回し・手品（博多笑い塾）



＊博多笑い塾の会員の方による、健康漫談や普段あまり見ることのない独楽まわしやマジックショーを披露していただき、参加者の皆さんも喜んでいただきました。  
毎回50名前後参加。

## ●公民館スマートフォン教室（ソフトバンク株）



＊平成29年度～令和元年度・合計6回実施。各回15名募集。  
シニアの皆さんもこれからはスマートフォンの時代と思われているみたいです。  
真剣な表情で初めて体験するいろいろな機能に驚きと歓声が上がっていました。

## 7. 事業の成果

定期的に健康体操をすることで、体を動かした後の爽快感を味わい、参加者同士のつながりが深まると、もっと回数を増やして運動をしたいという気持ちが生まれ、自分たちだけで集まって公民館を利用できないかという相談を受けるようになりました。

そこで、保健福祉センターの担当者と相談をしたところ、福祉センターの事業ではなくても定期的に指導する事はできるという返事をいただきましたので、認知症予防体操教室については、30年度からハッピームーンという名前で公民館サークルとしてスタートすることになりました。

今年で2年目になり、メンバーも増え皆さん益々元気に、毎月2回のサークルを楽しみに活動されています。

## 8. 今後の課題

現在の事業を残しながら、今、最も少ない青壮年者層が如何にしたら公民館に足を運んでくれるかを考え、将来的には地域のリーダーに育てていくのも公民館の役割と思います。

## 問合せ先

〒812-0854 福岡市博多区東月隈4丁目3番1号

福岡市東月隈公民館

TEL:092-504-1360 FAX:092-504-1395 E-mail:higashitsukiguma88@jcom.home.ne.jp