

## 「はつらつ広場」チェックシート



- 1. 参加者がおおむね 65 歳以上である。
- 2. 1回の参加者がおおむね 5人以上である。
- 3. 年間を通して活動している。(活動しない月がない。)
- 4. 週1回以上、1回につき連続して2時間以上活動している。  
なお、年間を通して同じ曜日・時間帯で活動していることが望ましい。
- 5. 毎回1時間以上、介護予防に資する活動をしている。
- 6. 上記の1時間は、特定の運動・種目・内容に偏っておらず、誰でもできる内容である  
(例えば、ソフトバレー、グランドゴルフ、マーじゃん、囲碁、将棋 等は該当しない)
- 7. 住民主体で運営(企画、周知、講師手配、会計管理、実施)している。
- 8. 地域の誰もが気軽に参加しやすく、新規参加者を随時受け入れている。
- 9. 活動場所等の安全性及び緊急時の対応策を確保している。
- 10. 他の補助金の交付について
  - 受けていない
  - 受けている(補助金の交付元: \_\_\_\_\_、用途: \_\_\_\_\_)
- 11. 営利活動、政治活動、宗教活動を目的としていない。

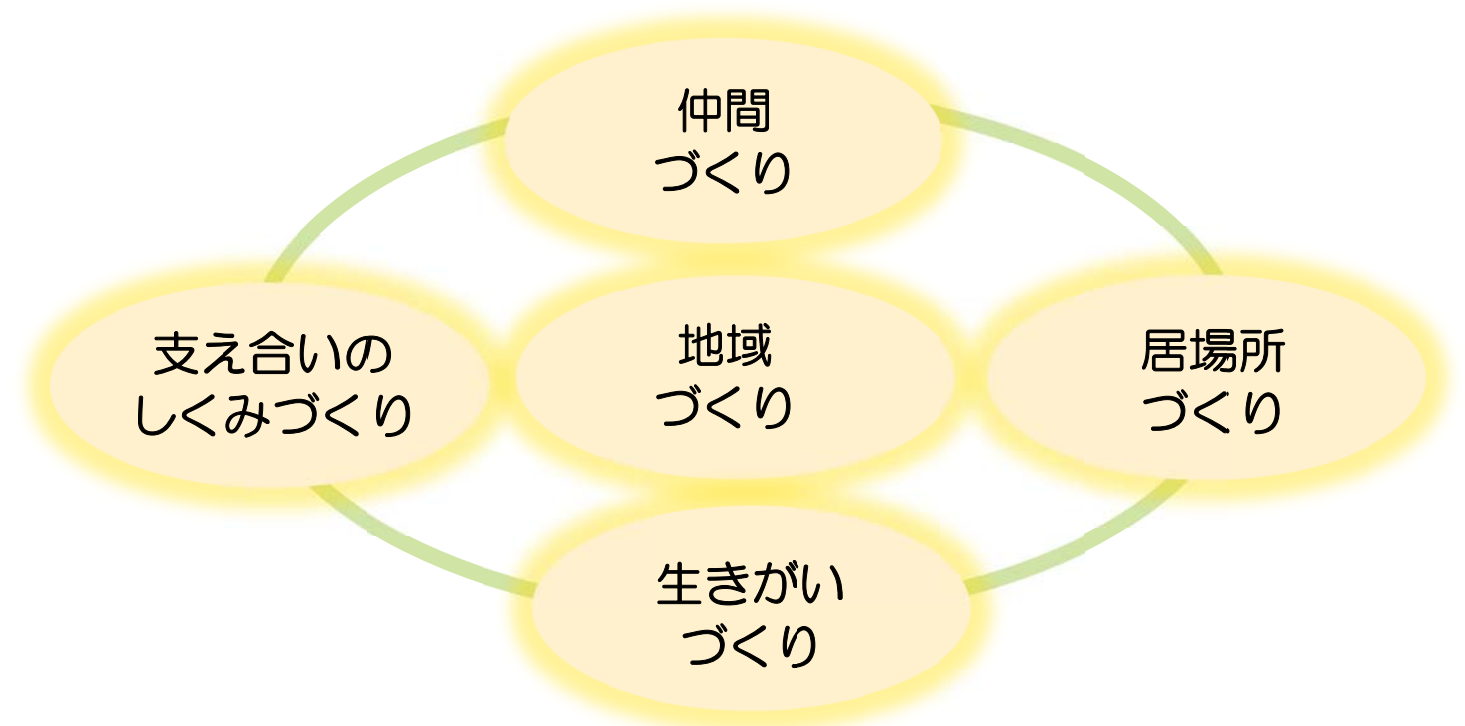
お問い合わせ

長岡市 長寿はつらつ課 介護予防係  
長岡市幸町2-1-1さいわいプラザ ☎(0258)39-2268

地域みんなで目指そう！元気な100才！

# はつらつ広場

「はつらつ広場」とは、住民同士が気軽に集い、一緒になって内容を企画し、活動内容を決め、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる活動です。また、地域の介護予防の拠点となり人と人とのつながりにより支え合える地域となることを目指します。



「体力がついた！」  
「地域の交流が深まった！」  
「友達が多くなった！」  
「気持ちが明るくなった！」



はつらつ広場には、元気の源がいっぱい！

H31.4.1 現在

## 「はつらつ広場」目的

高齢者の社会参加と生きがいづくりを促し、高齢者の社会的孤立感の解消、心身の機能維持及び要介護状態の予防ならびに地域の支え合いの体制を構築します

### 介護予防・健康長寿

いつまでも自分らしく過ごせるように、介護予防・健康づくりに取り組み、生きがいや役割を持って生活することが大切です

### 地域のつながり・見守りの輪

地域のつながり、見守りの輪を広げ、お互いに支え合うことで、いつまでも住み慣れた地域で過ごすことができる地域を目指します

## はつらつ広場における介護予防の考え方

★介護予防とは・・・要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと

※週1回集まることでも介護予防になりますが、その介護予防の効果を高めるため、そしてはつらつ広場に参加する方々がいつまでもはつらつと過ごし、健康寿命を延ばすために、毎回1時間以上、介護予防に資する活動をしていただくこととなります。（連続して1時間以上行わなくても構いません。）

### <介護予防に資する活動とは？>

※講師による講座だけが介護予防というわけではありません。たとえば、市販の参考書・DVD等を購入し、自分たちだけで工夫を凝らして活動すること、講師による講座の内容の復習等も介護予防のひとつです。

項目	内容	活動例
運動機能向上	筋力やバランス力の向上を図り、転ばない身体を作ります。長岡市オリジナル介護予防体操等を通じて、運動機能の向上を図ります。	運動機能向上講座、講座の振り返り、各種体操、有酸素運動、スクエアステップ、ストレッチ、ウォーキング（地域の散歩）等
認知症予防	認知症とは何かを理解するとともに、その予防に取り組みます。また、「認知症になっても安心して過ごすことができる」地域づくりを目指します。	認知症予防講座、認知症サポーター養成講座、有酸素運動、旅行や料理等の計画・実践、脳トレ（計算ドリル、パズル）、コグニサイズ 等
こころの健康	地域で暮らす高齢者の4人に1人とも言われる「うつ」をはじめ、こころの健康づくりについて理解し、毎日をより楽しく過ごすためのコツを学びます。	こころの健康やうつ予防に関する講座、講座の振り返り、各種体操、ウォーキング（地域の散歩） 等
栄養改善	低栄養を防ぐための食事のコツを学んだり、調理実習等により生活の中で栄養改善を実践できる力を養います。	栄養講座、講座の振り返り、栄養改善を目的とした調理実習、塩分濃度測定、飲み物の糖分クイズ 等
口腔機能向上	かむ・飲む・話すに必要なお口の機能の理解を深め、機能を高めるための清掃方法や体操を学び、実践します。	口腔機能向上講座、講座の振り返り、お口の体操、歌にパタカラ体操を取り入れ繰り返し歌う、ストロー等を使ったレクリエーション 等

## 「はつらつ広場」活動例

代表者・運営者の熱い思いによって「はつらつ広場」は広がっています

「地域のため、なにかしたい！」  
 「少子高齢化、うちの町内も他人事ではない！」  
 「認知症の方が、町内に増えている・・・」  
 「退職後の男性の集まる場があるといいな」



★講師の先生の指導で、筋力維持と認知症予防に取り組む！  
 他にも外部講師を招いた講座や茶話会・親睦会も実施！



★代表者や運営者が中心となり、ハッピー体操や脳トレや健康講話など工夫して活動！写真は、飲み物の糖分をチェック！



**活動例** 町内公民館で週1回（毎週水曜日 13:30～15:30）開催  
 13:00 はつらつ活躍隊（※）開錠・準備  
 13:30 **介護予防**  
 ハッピー体操（長岡市オリジナル介護予防体操）、筋力アップ体操、脳トレ、栄養士や歯科衛生士の講座等  
 14:30 **その他自由な活動**  
 歴史講座、保育園児との交流、茶話会等  
 15:30 後片付け・施錠

※ はつらつ活躍隊：はつらつ広場を企画・運営する住民サポーターの名称

## 「はつらつ広場」支援内容

- 1. 補助金の支援** 年間上限 24 万円、新規申請団体は上限 6 万円を加算
- 2. 講師の派遣** 介護予防講師を年間 2 回無料で派遣、平成 31 年度に限り、ながおか元気体操講座を 1 回無償で支援
- 3. その他** 介護予防講師の名簿、ハッピー体操 CD・DVD、ながおか元気体操 CD などの配布

※詳細は、長寿はつらつ課へお問い合わせください