

「ふきのとう」って何ですか…？というあなたのために、活動内容を紹介します。

# もつと元気な人生のために

「ふきのとう」(渚滑)が2年目を迎えました

## △目的▽

- ◆「ボケ」を寄せつけない暮らしづくりのヒントが盛りだくさん（＝痴呆予防）
- ◆転んでも骨を折らない体づくり（＝転倒予防）
- ◆皆で交流し楽しめる場づくり（＝閉じこもり予防）

## △内容▽

※左記は平成15年度実施したものの他、今後実施予定のものも含まれています

- ◆季節行事／夏は外でパークゴルフ、年賀状、七夕、ひなまつりなど
- ◆体力づくり／体操、レクレーション
- ◆音楽／聴く・歌う・踊る・歌いながら手先を動かす（歌体操）
- ◆ゲーム／ビンゴ・パズル・魚釣りなど
- ◆作業・手工芸／折り紙、染物、牛乳パックを使ったリサイクル小物づくり、お手玉づくりなど
- ◆講話／健康、生活、消費、交通など
- ◆交流／保育所園児
- ◆健康チェック／体力測定・頭のはたらきチェック

## △活動▽

渚滑高齢者ふれあいセンターで毎月1回、10時～12時

## △対象▽

- ◆60歳以上で：
  - ・楽しめる外出先が少なく、家に閉じこもりがちなる方
  - ・体力低下が心配な方
  - ・元氣な人が集まる場には参加しにくい…と感じている方
- ◆40歳以上で障害のある方



上記の目的で行なう事業を「介護予防事業」といい、「年をとっても介護が必要な状態にならないよう自らすすんで予防しましょう！」というものです。

「ふきのとう」の名称は、「厳しい冬を乗り越えて、春元気に芽吹く様子から…雑草の中からでもたくましく咲きそれでいて素朴」というイメージがぴったりということで名づけられました。

平成15年度の参加者は実質50名、延べ217名、渚滑地区だけでなく市街地区からも足を運んでくれた方もいます。1回の集まりに約20名の参加があり、参加者からは、「毎回楽しみだよ」「家で笑ったりすることも少ないけれど、ここはおもしろいね」「ここでやったことを家でもやっています」「他の地区の人からも『どんなことやってるの？』そういう集まりがあっていいね」と言われた」という声がきかれています。



## 年に1度の体力・脳健康度測定は大盛況

平成15年11月は「体力・脳健康度測定」を行いました。  
この日の参加数は年度の最高を記録する27名が参加、スタッフに市スポーツセンター、在宅介護支援センターも加わり「かなひろいテスト」「血圧測定・健康相談」「身長・体重・体脂肪測定」「握力」「開眼片足立ち」「5m歩行」のメニューを全員で行いました。

高齢者の体力は加齢とともに低下することは避けられませんが、努力によって低下を最小限にし維持することは可能です。「ふきのとう」でも自分の体力を正しく認識して日常生活を積極的に見直すきっかけとして行いました。同様に脳の働きもテストにより年齢相応の維持ができていますか、一見元気そうな参加者の中に、老化の加速や脳血管の病気などによる障害を起こしかけている人が隠れていないかを確認することができます。このテストは全国の33市町村が取り入れ痴呆予防活動として全国的に拡がりをみせている「二段階方式」によるもので紋別市でもいち早く導入し行なっています。



●健康相談の様子



●どのくらい早くあるけるか！？  
5m歩行の様子です



●かなひろいテストの前に頭の準備体操

## 最大の特徴は「住民参加型」 一緒に活動してみたいボランティアさん募集中

市で行なっている介護予防事業の特徴は、同じ地区に住む元気な住民ボランティア（地域スタッフと呼んでいます）もスタッフとして事業に参加していることです。

「ふきのとう」のスタッフは市保健師、ふれあいセンター看護師、厚生員、地域スタッフで運営していますが、「ふきのとう」は5名の地域スタッフが協力しています。

月1回の実施に向け準備と話し合いの場があるのでスタッフは月2回集まっています。

地域スタッフの皆さんは、皆ボランティアの経験は殆ど無く開始当初は、

「自分もこの集まりを通していきいきしたい」

「何ができるかわからないができることはしたい」

「自分の老後にむけて勉強のため」

「自分自身が楽しめることが1番」

…と言って参加し、1年が経ちました。

2年目を迎え私達とともにスタッフとして楽しみたい方、「ふきのとう」への参加希望者ともに募集中です。（4年目を迎えた落石地区の「ひまわりクラブ」も参加者・スタッフ募集中です）  
一度遊びに来てみませんか？



### ふきのとう地域スタッフより

ふきのとうは楽しくて、学ぶことも多いんです。自分の運動不足を見直すきっかけになり私も少しは運動するようになりました。できないながらも何でも積極的にやってみたことは私を少しは成長させてくれたと思います。「お年寄りから元気をもらおう」…なんて今まで考えたことはありませんでしたが皆さんの楽しんでいる姿を見て私の方が逆に元気をもらっています。一緒に行う仲間が増えたらいいな…と思います。

