



しもほり健康クラブ

下堀地区公民館長
やまだけんいち
山田賢一さん（堀金烏川・下堀区）



みんなで和（輪）になり 明るく楽しくいい汗かこう

一人ではなかなかできない健康づくり。地域活動の拠点、地区公民館の事業として活動を始めた下堀地区公民館の取り組みを伺いました。

年

々人口が増えているという下堀区。公民館長の山田賢一さんは「区の役員や地区公民館長を務めるうちに人口の増加とともに地域の絆が薄れてきているように感じました。そんな折、区民から健康づくりの場を求める声もあつたことから、公民館事業に取り入れられました」と言います。規約づくりなどの準備を経て、今年の夏から「みんなで和（輪）」になり明るく楽しくいい汗かこう」を合言葉に「しもほり健康クラブ」の活動が始まりました。自由参加のため最初は人が集まるか不安だったそうです。山田館長は「口コミで参加者が徐々に増えたことから、きっかけさえあれば健康づくりに参加したい人が、多いのではないのでしょうか」と話します。

健康づくりを核に地域づくり

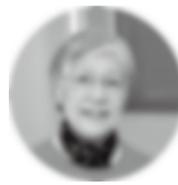
クラブ立ち上げにあたり、本年度から始まった市の「健康長寿のまちづくり推進事業補助金」を活用しています。

現在51歳から79歳までの皆さん16人が会員となり、週1回、1時間程度の割合で健康体操やウォー



健康運動指導士を講師に招いての健康体操（下堀公民館）

声 -Voice-



みんな笑顔になります
くろいわよしえ
黒岩佳江さん
堀金烏川・下堀区

友人に誘われて参加しました。参加者みんな楽しく笑い話しながら体を動かすのがいいですね。

キング、ニュースポーツなどを楽しんでいるそうです。山田館長は「始まったばかりですが、将来は、子どもや若い人も参加し、世代間の交流や高齢者の皆さんの居場所づくりなどにつなげていけたらと思います。健康づくりを核に地域づくりができればいいですね」と意気込みを話してくれました。

高齢者も元気で、 活気あふれる地域に



高齢者が年を取っても健康で生き生きと暮らせる住み良いまちを目指して、区と区内のさまざまな団体が連携し、地域全体で活動する飯田区の取り組みを伺いました。

「母

が、週1回の運動教室が楽しみで積極的に外出するようにになりました」とうれしそうに話すのは、飯田区地域づくり協議会が取り組む「飯田学校」（竹内秀太郎校長）で事務局長を務める竹内勝さん。平成23年度に設立した飯田区地域づくり協議会は、住み良い地域づくりを目指し、区が事務局となり地区社協や公民館など各種団体などが連携し地域の課題に取り組んでいます。

飯田学校は昨年の7月に開校。区や区内の各種団体が行う行事を学校の「講座」として位置付け、



飯田学校 事務局長
たけうち まさる
竹内 勝さん（豊科高家・飯田区）

協力して講座の企画、運営を行います。健康づくりや郷土学習、子育てサロンなどの講座には区民が年間を通じて参加できるようになっています。「区民の絆を深め、さまざまな人が交流し、気軽に話しあえる場『区民の居間』を目指し、昔、公民館の場所にあつた学校にちなみ名称を決めました」と竹内さんは話します。

また、学校の運営方針の一つに「閉じこもり高齢者をなくし、健康長寿を目指す地域づくり」があり、健康体操や講演会など高齢者の健康づくりに力を入れているのも大きな特徴です。2年目となった本年は「受講料を自己負担し、

もつと講座に参加したい」と健康教室の参加者から健康づくりに積極的な声も聞かれ、取り組みに手ごたえを感じているそうです。

年を取っても健康で地域づくりの主役に

昨年は区長として区の運営にも携わった竹内さんは「地域づくりは幅広い世代の区民の皆さんの参加が大切です。高齢者の皆さんも健康で生き生きと暮らせなければ活気あふれる地域になりません。住んで良かった。住んでみたいと思われる飯田区にしたいですね」と地域づくりの抱負を語ってくれました。

飯田区公民館で行われた健康教室。公民館前にはかつて飯田学校があつたことを示す石柱が立っています。

