
ポスター No.69

ももサポで『いきがい』みつけた ～笑顔あふれるサポーター活動～

公益財団法人岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

【説明】

岡山市ふれあい介護予防センターは、保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・管理栄養士・歯科衛生士・介護福祉士・健康運動指導士の資格を持つ専門職の集団です。岡山市内に暮らすシニアの健康寿命を延ばすため、「あっ晴れ!もも太郎体操」「介護予防教室」「アドバイス訪問事業」「フレイル対策事業」などの事業を実施しながら、介護予防に大切な「食事」「運動」「こころ」をテーマに健康づくりのヒントをお伝えしています。

平成 25 年から、地域で 5 人以上で集まり、DVD を見ながら体操をする「あっ晴れ!もも太郎体操」の普及啓発をはじめ、現在、岡山市内で約 350 団体が体操に取り組んでいます。

平成 28 年より「あっ晴れ!もも太郎体操サポーター養成講座」を実施し、昨年度までに 224 名が講座を修了しています。講座修了後は、所属団体での活動の運営や体操のアドバイス、介護予防センター事業の補助、他団体への支援（レクリエーションや立ち上げ支援）、サポーターフォローアップ研修会への参加、フレイル健康チェックの補助などの活動をされています。

令和元年度より、サポーターの有志で集まる『ももサポ定例会』を開催し、あっ晴れ!もも太郎体操の団体が集まる交流会などのイベントの運営や、広報や継続支援の方法を考え、様々な活動を行うようになりました。回を重ねていくうちに参加人数が増え、令和 2 年度からは「広報部」「研修部」「イベント部」の 3 つの部会に分けて活動しています。活動を通して、「いきがいを見つけた」と言われる方もおられ、皆さま、笑顔でいきいき活動されています。

活動はまだ始まったばかりです。ももサポと介護予防センターが協力し、「地域をもっと元気に!」を合言葉に今後も様々なことにチャレンジしていく予定です!



「いきがい・助け合いサミット in 神奈川」2021年 出展ポスター