

表4-2 健康体操を軸とする自主活動促進のプログラム(2017年度)

回	内容	詳細
step1 (公開講座) 高齢期を過ごす地域のことを知ろう		
①	高齢期を元気に過ごす狛江をつくるには？	高齢期をいきいきと暮らすためのつながりや参加の大切さを解説、また市内の既存の実践活動を紹介
②	活動現場の見学会：野川元気スクール	通所Bの先行実施団体である野川元気スクールに体験参加。感想を共有
step1 (連続講座) 地域で介護を予防し、いきいきと暮らすには？		
1	介護予防と地域包括ケアの考え方、介護予防ケアマネジメントを知る	市の高齢化と地域包括ケアの状況、市の介護予防手帳の紹介、手帳を使った目標設定
2	高齢期の暮らしと身体、介護予防に必要なことを知る	自分の加齢に伴う変化を振り返り、これから考えた上で、地域にあるとよい活動について話し合う
3	地域のニーズと資源（活動、施設、専門家など）を調べる	自分の住む街の「よいところ」を紹介し合う。市の施設、地域包括支援センターを知る
step2 健康体操を体験しよう！		
4	ヨガ、ダンスを取り入れた介護予防体操を体験しよう	市内で体操指導を行う講師を招き、ヨガ、ダンスを取り入れた健康体操を実施
5	介護予防に役立つ！ 武道体操を体験しよう	市外で武道を取り入れた体操を行っている講師を招き、体験を実施
step3 健康体操を続け、効果を出すために必要なことは？～体操を体験し、どう続けるか考えよう		
6	健康体操体験＋【続けるコツ1】続ける仲間をつくるには？	・前半は講師による体操体験（一部を受講生に任せる） ・後半は、仲間づくり、役割分担についての講座。
7	健康体操体験＋【続けるコツ2】コミュニケーションと記録の方法	・前半は講師との体操。後半は自己紹介ワークと介護予防手帳の記録方法の解説、アンケートで今後の意思確認
8	健康体操体験＋【続けるコツ3】運営体制とお金の管理	前半は講師との体操。後半は、元気スクールの運営（運営方法、活動費の管理など）の解説
9	健康体操体験＋【続けるコツ4】活動の計画づくり	前半は講師との体操。後半に自分達で運営する「試行の日」の計画づくり、役割分担
step4 健康体操を自分達で運営してみよう		
10	体操の参加者の自主運営体験（4回） 講師との流れの確認、準備、受付、運営、片付け	2チームのうちAチームによる運営
11		Bチームによる運営
12		Aチームによる運営
13		Bチームによる運営
ステップ5 継続する活動を始めよう		
14	講座最終回 総括と今後の活動について	自主運営のふりかえり、全体の総括。今後の自主活動実施についての説明
15	キックオフ・ミーティング	活動継続を希望する人が集まり、団体名、役割、運営内容の決定。体操活動サークル「えがおいいき」を通所Bとして立ち上げることを決議

表4-4 ウォーキングを軸とした自主活動促進のプログラム(2018年度)

回	プログラム	内容
step 1 & 2 介護予防を学ぶ & ウォーキングや体操を体験する		
公開講座	狛江を歩いて、健康寿命を延ばそう	・健康寿命とウォーキング、地域活動との関係の解説 ・歩行速度、体組成などの計測から自分に必要な運動を考える
1	知っているようで知らないウォーキングの秘密と介護予防	・介護予防の考え方の保健師からの説明 ・自己紹介ワーク ・正しい歩き方とストレッチの実習
2	ストレッチが大切！ 身体のケア、健康寿命と体力の関係は？	・自分を伝えるペアワーク ・記録の大切さと付け方の解説 ・歩き方と歩行評価を参加者同士での計測
3	ウォーキングに必要な体力をつけるには？	・体力づくり、必要な栄養についての講義 ・「10秒椅子立ち上がり」を受講生ペアで測定 ・ストレッチと筋トレ体操の解説と実習
4	自分の目標と計画をつくろう	・運動の目標設定の意味、作り方 ・グループでのストレッチと筋トレ体操を参加者で実施
5	狛江でのマイ・ウォーキング・コースを考えてみよう	・グループでのストレッチと筋トレ体操 ・地元のお勧めウォーキングコースを参加者で考える
6	効果的に歩くために！ ボールを使ってみよう	・グループでのストレッチと筋トレ体操 ・ボールを使ったウォーキングの体験
step 3 運動を継続する方法を考えよう		
7	自分にとってのウォーキングを考えよう（中間ふりかえり）	・グループでのストレッチと筋トレ体操。その様子を確認した講師から改善点とアドバイス ・これまでの自分の目標の達成状況、今後の企画の紹介
8	狛江の良さを活かしたウォーキングを企画しよう	・フレイル予防における社会参加の大切さの解説 ・試行に向けてのグループづくりとウォーキングコースの設定、役割分担などの準備
step 4 ウォーキング活動を自分達で運営してみよう		
9	ウォーキング活動の試行1	・グループでストレッチ筋トレ体操、ウォーキングの実施とふりかえり（市役所発着のコース）
10	ウォーキング活動の試行2	・グループでストレッチ筋トレ体操、ウォーキングの実施とふりかえり（外部での集合から市役所に戻るコース）
11	ウォーキングを継続する方法を考えよう	・グループでのストレッチ ・試行のふりかえり ・「えがおいきいき」の活動紹介 ・今後の活動についての話し合い
step 5 継続するウォーキング活動を始めよう		
12	これからの実践につなげるために	・グループでのストレッチ&筋トレ体操。講師より継続するポイントの解説 ・講座の全体ふりかえり ・講座後の活動についての話し合い ・修了式
13	これからの自主活動についての話し合い	自主活動を継続したい人が集まり、団体名の決定、今後の運営についての意思決定 →ウォーキングを中心とした健康運動活動を行う「令和クラブ」を立ち上げることを決めた。