

グリーンコープ生活協同組合ふくおか

地域まるごと健康づくりプログラム：1日健康づくり教室

- 概要 午前中の体操教室では、健康運動指導士の資格を持つトレーナーが認知症予防の体操や歩行指導を実施します。お昼の料理会では、食育ワーカーが管理栄養士と相談しながら、認知症に効果的といわれる栄養素や食品を紹介し、参加者と一緒に料理を作って食べ、健康で長生きできる食生活を提案します。食後には、脳トレやゲーム、クイズ等で参加者同士のつながりをつくります。午後はFPが楽しくゲームをしながら、高齢化・孤立化が進行する地域において必要な介護予防・認知症予防の学習会をおこないます。
- 目標 高齢化・少子化・人口減少・単身社会がすすむ中、これまでも「住んでる街を住みたい街に」するため、さまざまな取り組みをすすめてきました。このような社会においては元気な高齢者が地域のくらしの担い手となります。ワーカーズコープ、地方自治体や行政、地域住民組織やその他の団体と連携し、「地域における人と人との助け合い」と「地域の再生」を目的に、参加型「健康づくり」の取り組みをおこないます。
- 成果 中高年層を対象とした取り組みが少ない中、認知症予防の体操・料理・学習は参加者に大変好評で、日頃の生活や食事を見直すきっかけとなりました。「人とのコミュニケーション」「運動」「脳への刺激」を意識することでやりがい、生きがいのある生活をする事ができると感じてもらえました。参加者からは「また参加したい」との感想が多数ありました。8回の開催で、延べ136名の参加がありました。
- 展望 高齢者は企画への参加などを遠慮しがちですが、この取り組みを通じて社会の一員として長く健康で過ごす喜びを感じていただくことができました。このような取り組みが待ち望まれていると実感しており、今後も継続して開催していきます。



対象	福岡県内に住む中高年層の方々(生協組合員含む)	費用	無料
頻度	年8回		
規模	毎回定員 30名		
協力	厚生労働大臣認定健康増進施設「黒崎メディカルフィットネスクラブ」、 一般社団法人グリーンワークスFP円縁、グリーンコープコンシェルジェ労働協同組合		
支援	100万円以上300万円未満		
備考	—	URL	http://greencoop-fukuoka.jp/