

# 健康リーダー等活動部門



# 最優秀賞

## 猪狩 裕太さん・猪狩 理沙さん

2022健康リーダー

2022健康リーダー

### 活動概要

介護福祉士や心理カウンセラーの経験を活かし、介護予防についての知識や運動などを普及啓発しています。

### 体験を通して学べる講座を企画

- 山梨県生涯学習センター「市民自主企画講座」で、介護予防体操や脳トレを実施しました。
- 「認知症予防体操」、「認知症予防で孫活!？」などの講座で、介護現場で実践している体操や、子どもと遊びながら認知症予防になるレクリエーションなどを紹介しました。

### いきいきサロン立上げ

- 地域の健康づくり・暮らしやすい環境づくりに向けて、「蓬沢いきいきサロン」を立上げ、運営しています。



いきいきサロンでの活動

(蓬沢いきいきサロンの活動は12ページを参照)

# 優秀賞

## 望月 好文さん

### 活動概要

ラジオ体操やウォーキングを通じて、地域住民の健康づくりに取り組んでいます。

### 10年以上続けるラジオ体操

- 毎朝、ストレッチやウォーキング、みんな揃ったラジオ体操を10年以上続けています。
- 初めは3人からのスタートでしたが、今では多くの人に参加し、1日の良いスタートを切っています。

## 水石 照夫さん

2022健康リーダー

### 活動概要

愛宕山で自然を感じながら、仲間どうし健康づくりに励んでいます。

### 四季を楽しみながら健康づくり

- 毎朝、5名のメンバーが散歩をしながら、愛宕山に集合し、甲州弁ラジオ体操第1・第2を行っています。
- 季節で変わりゆく風景や仲間との会話を楽しみながら、休みの人には声掛けをしながら、みんなで健康づくりに励んでいます。

# 最優秀賞

## 五味 攻さん

2022健康リーダー

### 活動概要

健康教室を開催して、地域の高齢者の健康づくり、特に体力維持・向上と認知症予防に取り組んでいます。

### 様々な自治会で体操教室

- 国母地区の、北上条自治会や駒形自治会で、毎週、健康教室を開催し、1時間30分ほど、「口コミ体操」や「いきいき百歳体操」を行っています。
- この他の自治会からも、依頼を受けて、健康教室を開催しています。



体操教室の様子

### 次のステップに向けて

- デイサービスと連携して、フレイル予防の取組にも力を入れたいと思っています。
- また、健康教室の参加者の中から、新しいリーダーの育成を図りたいと思っています。

### 健康リーダー

地域の身近な方に、健康に関する正しい知識や情報を伝え、地域の「通いの場」などで健康に関する活動を行うことで、自分も地域も、心も体も健康にする人材が「健康リーダー」です。甲府市では、2022(令和3)年度・2023(令和4)年度に、山梨学院大学スポーツ科学部から講師を迎えて、「健康リーダー養成講座」を開催し、53名の健康リーダーが養成されました。

甲府市健康チャレンジ表彰  
活動事例集

2023（令和5）年3月 発行  
甲府市福祉保健部健康政策課  
TEL 055-237-2586  
FAX 055-227-5294  
E-MAIL kenkouss@city.kofu.lg.jp

甲府市 健康チャレンジ表彰

