

団体・グループ部門



最優秀賞

住吉地区 青少年育成推進協議会 家庭部会

活動概要

笑いながら、楽しみながら、健康でいられるよう、継続できる工夫を凝らす中で、体操教室などを開催し、地域の健康づくりに取り組んでいます。

健康体操教室でみんなが元気に

- 月4～5回、リズム体操や体力づくりなどの楽しみながらできる健康体操を行っています。
- 全身のストレッチ運動をしてからリズム体操に入り、リズム体操では、昭和の歌謡曲や軽快リズム音楽など、様々なジャンルの曲を取り入れながら行っています。
- リズムに合わせて、体を動かすことで、体が軽くなり、気持ちも明るくなって、最後はラジオ体操で締めくくります。
- 参加者は、続けて通うことによって、肩こりや腰痛の改善、そして、風邪を引きにくい体づくりができています。
- また、教室に来た時に、出席スタンプを押す仕組みにしており、月の最終週には、お花のプレゼントもあり、出席者の楽しみの一つになっています。



ストレッチ体操



ゴムチューブを使用した体幹トレーニング

笑いながら楽しく

- 脳活性化のため、替え歌や手遊びなどを取り入れ、笑いながら楽しく行えるよう工夫をしています。
- 休憩時間は話に花が咲き、人と人とのコミュニケーションが活発になっています。

ラジオ体操の継続で表彰

- ラジオ体操を毎回行っており、効果を伝えながら、正しい姿勢・動きで実施しています。
- この活動により、『ラジオ体操優良団体等表彰』を受賞しました。



教室の体操グッズ

優秀賞

徳行二丁目新寿会

活動概要

毎朝のラジオ体操やウォーキング、グラウンドゴルフなど、自分のできる範囲で、また仲間と楽しみながら健康づくりに取り組んでいます。

毎日の体力づくりで元気に

- 毎日、会員がラジオ体操やウォーキングを行い、自身の体力づくりに励んでいます。
- 週2回、グラウンドゴルフも行っていて、コミュニケーションを取りながら、楽しく行っています。
- 『いきいき百歳体操』の準備も整えており、コロナが収束したら、活動を行っていきます。

仲間を誘ってドッグへ

- 希望を募って、みんなで人間ドッグを受診してきました。コロナが収束したら、再開したいと思っています。



役員会の前に行うラジオ体操

甲府健康友の会

活動概要

みんなが楽しみながら、続けられるようスタンプラリーなどの工夫をしながら、身近に通える体操教室を実施しています。

体操教室スタンプラリー

- 月4回、体操教室を開催し、楽しみながら、達成感も得られるよう、スタンプカードを取り入れています。
- スタンプが貯まると「お楽しみ達成賞」として賞状やクオカードと交換をしています。
- 体操は「脳活き活き体操」、「ふまねっと」など4種類あり、毎週違う内容を楽しめるよう工夫しています。

脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、筋肉と骨を強くする体操です。



毎月第2木曜日開催

ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。



毎月第2月曜日開催

セルフ・タッピングタッチ

体をリズムカルにタッチすることで心身のリラクゼーションを図ります。



毎月第4火曜日開催

ころばん体操

イスに座りながらでもできる転倒予防に役立つ体操です。



毎月1回開催

地域みんなの健康を目指して

- 多くの地域でみんなが元気になるよう、開催地域を広げていきたいと考えています。

4種類の体操教室

奨励賞

ソフトテニス 荒川クラブ

活動概要

ソフトテニスを通じて、体力づくり、健康づくり、仲間づくりを図っています。

好きなことこそ継続して取り組める

- 1年を通して、ほとんど毎日、早朝からソフトテニスを楽しみ、働き世代から高齢者まで、体力づくりに励んでいます。
- 働き世代は、朝活として参加し、充実した1日の始まりとなっています。
- 高齢の会員は、活動で、気力も体力も充実し、健康維持・増進につながっています。



テニスを楽しむ様子

健康都市宣言 解説

1 地域と企業が連携し、地域ぐるみで健康に働ける環境づくりに努めます。[地域]

市民によるまちづくり活動が盛んな甲府市は、県都として古くから様々な分野の企業が集積し、地域経済を支えてきました。こうした中、従業員の健康を企業の資源と捉え、戦略的に健康管理を行う健康経営の実践や地域保健と職域保健との連携による健康づくりの充実など、地域と企業が連携を深め、働く人々の健康づくりを積極的に行う地域づくりを進めていきます。

1 良好な生活環境の維持向上を図り、市民と地域の健康づくりを応援するまちの実現に努めます。[まち]

まちの健康を育て、守り、つないでいく担い手の育成のほか、保健・医療・福祉・教育をはじめ、あらゆる施策を有効活用した公的なサービスの充実や、公衆衛生の向上、市民に必要な医療の確保、自然環境の保全など、周辺市町村や県とも連携・協力し、効果的で持続可能な生活圏を築くことで、市民のくらしの健康を支える仕組みを整えていきます。

最優秀賞

蓬沢いきいきサロン

活動概要

世代や地域を超えた交流で、楽しみながら健康に。
参加者がみんなと関わりながら、笑顔で楽しく過ごせるサロンを開催しています。

一人ひとりに合った内容で健康づくり

- 週4回、サロンを開催し、健康体操や脳トレ、軽スポーツなどを実施しています。
- 毎月、体力測定を行い、結果を“見える化”して伝え、参加者の喜びややる気につなげています。
- また、測定結果に応じた運動メニューを取り入れ、一人ひとりに合った体力づくりを行っています。



子どもとおとなの多世代交流

様々なイベントで新たな刺激を

- 外部講師を招いた講習会や骨密度の測定会、3世代・4世代が一緒に集まる多世代交流会などを行っています。
- また新しい取組として、ココロもカラダも身近な地域の環境もキレイにする「大人のエコクラブ」を始め、地域清掃活動やエコ工作を実施しています。
- 今後は、「食」を通じた健康づくりにも取り組んでいきます。



多地域の方と協力しての清掃活動

健康ポイントにみんなで参加

- サロンで希望を募って、「甲府市健康ポイント事業」に参加をしています。
- 参加者はそれぞれ、登山やグラウンドゴルフをし、手帳に記入して、自主的に活動をしています。



エコ工作で傘や人形づくり



優秀賞

かしの木会

活動概要

“認知症予防につながる習慣”を、日常生活で仲間と一緒に楽しみながら、続ける活動を行っています。

教室で得た知識・活動を自主継続

- 甲府市の認知症予防教室「いきいき脳げんき塾」を修了した有志が集まり、認知症の初期に低下しがちな機能を鍛えるため、旅行やイベントを企画しています。
- 月2回集まり、旅行の公共交通を使う計画を作り、実際に現地へ行っています。



現地での記念撮影

旅行には体力づくりから

- メンバー同士で声を掛け合い、「甲府市健康ポイント事業」に参加し、1日1万歩を目指して歩いています。

甲府健康友の会

活動概要

令和3年度に優秀賞受賞の「体操教室スタンプラリー」に加え、コロナ禍で集まれなくても健康づくりを続けられるよう取組を行っています。

自分で目標を立て、健康チャレンジ

- コロナ禍で、教室に集えなくとも、健康に良い行動をするきっかけ創りとして「友の会どこでも元気 健康チャレンジ」を企画しました。
- 取組を続けやすい工夫として、8つのコースから1つでも複数でも選べるようにしました。
【コース例】
・体重や血圧などを測定「毎日測定コース」
・間食、酒などを控える「控えましょうコース」
・目標を自分で決める「マイチャレンジコース」
- 取組を続けた参加者には、「達成賞」としてミニ賞状とクオカードを用意しました。



参加者の取組の記録

(令和3年度優秀賞受賞の取組は10ページを参照)