

応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
1 R5	総合型地域スポーツクラブ 健康倶楽部ごかしょう	東近江市	103名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯 「人生100年時代の「体」と「心」の健幸づくりをめざして」をスローガンに活動しています。重点目標に五個荘地区の医療費の5%削減を掲げ、食事とスポーツの相互関係を学び、運動の日常化を充実させ、会員の一人ひとりの「健康寿命」アップにつなげたいと考えています。その重点方策として、「体」「学」「癒」の3つの事業を柱に、特に運動面で驚きと感動を与える企画力とおもてなしの心(ホスピタリティ)を大切にしながら、全国に発信できるオンリーワンのスポーツクラブづくりを目指しています。</p> <p>■活動内容・取組の効果 令和4年度の活動実績(五個荘体育館、五個荘コミュニティセンター、きぬがさ公園テニス場にて) 【体】スポーツ教室(健康トレーニング、シェイプアップ、テニス、卓球、フレッシュテニス、ディスコン、ヨガ、パドルテニス、ウォキング) 【学】ヘルシークッキング・ストレッチ&amp;クッキング・インボディ・骨密度測定会・健康寿命UP医療講演会(平成30年度)、笑顔で健康づくり(フレイル予防講座) 【癒】ふれあい歴史ウォーク(年3回)・ポウリング大会(年2回)・あじさいスポーツフェスタ</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 上記のスポーツ教室は各競技週1回～2回、曜日固定で開催、その他イベントは各年に1回～3回開催</p>
2 R5	瀬田柔道会	大津市	63名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯 当初瀬田中学校の教頭先生から武道場が部活動もないから空いているが地域の社会体育活動の一環でやってほしいかと依頼があり引き受けました。全国的にも柔道のクラブチームは子供中心で、一旦柔道をリタイア人たちはなかなか大人になってリスタートが困難です。そのような人たちが楽しくできる場所を提供できればと始めました。また高齢者や障がい者などすべての人が平等に参加できるような施設としても力をいれています。</p> <p>■活動内容・取組の効果 滋賀県民大会4度優勝、全日本実業柔道個人選手権出場、西日本実業柔道団体対抗選手権3位、日本ベテランズ国際柔道大会優勝、全日本ID柔道大会優勝や50歳を過ぎて柔道を全くの初心者で始めて今では2段を取得した人やなど様々なレベルの人がそれぞれの目標を持ち、その目標に向けて楽しみながら努力すること、それが彼ら彼女らの生きがいとなっています。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 毎週水曜日19:00～20:30 毎週土曜日17:30～19:00(会費無料) 年に1回瀬田柔道会主催の大会を開催、年4回親睦会(居酒屋)</p>
3 R5	特定非営利活動法人BIWAKO SPORTS CLUB	大津市	460名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯 私たち特定非営利活動法人BIWAKO SPORTS CLUBは、健康維持増進からトップアスリートを目指す選手まで多志向の会員に対応できる総合型地域スポーツクラブとして、主に近隣地域の幼児～小中学生を対象に活動しています。スポーツを通して「人が育ち」、BIWAKO SPORTS CLUBを拠点に「人と人が繋がり」、「豊かで元気な町づくり」に寄与できるよう努め、近年では子供世代だけでなく成人～高齢者の運動機会が増えるよう、生涯スポーツにも力を入れています。</p> <p>■活動内容・取組の効果 立ち上げ当初から近隣の大学と連携し、子供向けにサッカー、陸上、バスケットボール、テニスなどのスポーツ教室を、普及と競技志向の両方の観点から実施してきました。また、ニュースポーツの体験会や野外活動、文化活動のイベントも多数開催し、様々な経験を通じた育成を目指して活動しています。地域の体育協会からは成人(特に高齢者)の運動機会確保のための体操教室の依頼を受けるなど、幅広い年代のスポーツ環境を増やし、定期的に運動される機会となっています。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 ●サッカー、陸上、バスケットボール、テニス教室(小～中学生対象)毎週 ●ウォーキングサッカー(全年齢対象)毎月1回 ●健康体操教室(真野北学区・平和堂坂本店)毎月定期開催 ●地域の魅力ワークショップ(文化体験・農業体験等)毎月1回 ●サッカー大会、マラソン大会、スポーツフェスタ、野外キャンプ等(単発)</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
4	R5	宇賀野老人クラブ	米原市	214名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・老後の生活を健全で豊かなものにし、生きがいを高める。</li> <li>・クラブ活動を通じ、親睦をはかり、ともに楽しみ健康で長生きする。</li> <li>・家庭からも社会からも親しまれ愛され、役立つ人になる。</li> </ul> <p>■活動内容・取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操の実施 月2回</li> <li>・宇賀野老人クラブ グランドゴルフ大会</li> <li>・子供会 ラジオ体操の参加</li> <li>・宇賀野グランドゴルフ同好会練習</li> <li>・宇賀野福祉会主催「ふれあいグランドゴルフ大会」参加</li> <li>・米原市老人クラブ連合会「高齢者スポーツ大会」に出場</li> </ul> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康体操(フレイル体操、米原体操)月2回</li> <li>・体力測定8月、2月</li> <li>・介護予防出前講座6月</li> <li>・宇賀野グランドゴルフ同好会の練習 毎週水曜日</li> </ul>
5	R5	お茶の間事業「でてごんせ」	米原市	13名	運動	<p>【目的】居場所に気軽に集まり親睦と活性化を図る。また、下板並の伝統を親から子へ孫へ伝承する。</p> <p>【経緯】平成26年度米原市の地域お茶の間創造事業に応募し、7月に採択された。</p> <p>■活動内容・取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お地藏さん「まえかけ」づくり・・・約100体のお地藏さんの「まえかけ」を作り、年1回交換。おしゃべりしながら手先の運動になり、脳の活性化が図れる。</li> <li>・ケアセンターいぶきの臼井医師による健康講座・・・健康に対する知識の向上</li> <li>・体力測定・・・市役所福祉政策課より下板並集会所で体力測定を実施。自身の体力を自覚し体力の向上を図る。</li> <li>・タオル体操・・・日常使用する筋力の維持</li> </ul> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <p>月2～3回</p>
6	R5	グランドゴルフ菅江	米原市	6名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯</p> <p>会員が健康でいられ、体力増進で生活ができるよう、週1回以上ゲームができるよう取り組んでいます。連盟99大会など、多くの参加もしています。</p> <p>■活動内容・取組の効果</p> <p>私たちのグループは高齢であり、平均年齢82歳で、グランドゴルフは皆さんとの会話もでき名前も覚えられスコアカードに点数も付けられて、頭、手、足の運動にもなりみんながかんばっています。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <p>グループ活動は週1回以上 連盟の活動に月3回は出ている。</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
7	R5	藤川ほたるん体操	米原市	8名 担当者2名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯 体力の維持、増進・転倒予防 米原市くらし支援部の指導(インストラクターの10回の実施指導)、以後、自主活動となり現在も行っている。</p> <p>■活動内容・取組の効果 ・体が軽くなる ・体操のおかげで元気でいられる ・みんなと逢えると話しかけて楽しい、嬉しいの声が聴かれ、コミュニケーションの場となっている。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 コロナ禍以前は毎月4回金曜日の午後1時30分から午後3時まで実施していたが、コロナ感染症拡大に伴い、くらし支援部より感染予防に対する指導を受けながら、現在、月2回(第2、4金曜日)に午後1時30分から1時間実施している。</p>
8	R5	健康体操クラブ	野洲市	11名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯 市内の高齢者の健康維持と認知症回避の為に週2回歌謡曲のDVDを再生視聴しながら体操を行う。 (発足当時は名称が「筋力いきいきサークル」であったが現在は「健康体操クラブ」に変更して活動している。活動場所は当初から「野洲市健康福祉センター」で毎週水曜と金曜の午前中2回、18年間続いていて代表者は代わっていない。)</p> <p>■活動内容 1.ラジオ体操第1と第2 2.セラバンド体操 3.ウォーミングアップストレッチ 4.ダンベル体操 5.サーキットトレーニング ①コグニサイズ ②ステップ運動 ③スクワット1分(クイックスクワット1秒に1回で60回) ④腹筋運動 ⑤腕立て伏せ ⑥スロースクワット 6.椅子体操 7.クールダウンストレッチ</p> <p>■取組の効果 毎年9月に実施される「地域包括支援センター」主催の「高齢者体力測定会」で参加会員全員が実年齢より若いとの判定を得た。また、認知機能テストでは全員正常の判定結果であった。</p> <p>■年間事業予定 1.毎週2回 DVDを視聴しながら体操を実施する 2.新型コロナ規制が緩和されたので「野洲公報」11月号で新規会員の募集を掲載する。 3.年2回程度「野洲公報」に新規会員の募集を掲載し活動を広げる。 4.年1回の「高齢者体力測定会」には参加する。</p> <p>■活動頻度 週2回水曜と金曜 午前9時～午前11時45分</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
9	R5	生命の貯蓄体操	米原市	10名	運動	<p>■活動の目的・取組の経緯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身体は自分で守る</li> <li>・体操の良さを多くの人に伝えよう</li> <li>・楽しい教室づくりに努め、仲間をふやそう</li> </ul> <p>■活動内容・取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「インナーマッスル(深層筋)」を気持ちよく伸ばす</li> <li>・生命の貯蓄体操は「一つの準備運動、二つの主運動」から来ています。</li> <li>・動作のかたちはありますが、かたちが大切なのではなく、どのように動かしているのかが一番重要となります。丹田呼吸法と共に余分な力を入れず、のびのびと身体を伸ばします。</li> </ul> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <p>月4～5回、1時間半～2時間</p>
10	R5	総合型地域スポーツクラブ 綾野ゆうゆうクラブ	甲賀市	219名	介護 予 防 運 動	<p>■目的</p> <p>綾野ゆうゆうクラブは、日常生活の中で自発的にスポーツ・文化を楽しみ、各自の健康・体力を維持増進するとともに、会員相互の親睦を図り、地域住民との連帯と明るく豊かな生活の実現に資することを目的とする。</p> <p>■取組の経緯</p> <p>設立から10年位過ぎた頃から会員の高齢化により従来のスポーツメニューだけでは活動しづらい方が出て来た。継続的な会員の確保と今後いわゆる団塊の世代が後期高齢者となる時期を迎え、医療費の抑制と高齢者の健康の維持増進を目的とする取組の必要性を感じ、高齢者向けの体操教室を追加することとした。</p> <p>■活動内容</p> <p>①、♪青春とはなんだ の主題歌に合わせて手足を動かす ②、ラジオ体操第一③、モーニングストレッチ ④、インナーストレッチ 他 ⑤、ボールやポールを使った体操</p> <p>■取組の効果</p> <p>会員さんからは週一回90分の体操ですが1回休むと体が重くなる、動きが悪くなるので効果があると感じ続けています。年齢を重ねるとともに関節の可動域が狭くなったり、筋力が低下し足が上がりなかつたりしますが、血液やリンパの流れを意識し心拍数をコントロールしながら体操することで体の毒素(老廃物)が抜けていくような感覚があり、運動後の疲れより爽快感の方が上回り楽しく活動が続けられています。皆さんと一緒に体操することが励みとなり続けていますし、また休憩中のおしゃべりも楽しみの一つです。体組成計を導入して頂きましたので毎月の測定が楽しみの一つとなりました。等のお声を頂いております。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <p>毎週水曜日9時30分～11時(90分)</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
11	R5	歌声喫茶「うたごえ浜かぜ」	高島市	102人 (うち運 営委員9 人)	介 護 予 防	<p>■目的 歌を愛する人たちが集い「優しさと励ましに満ちた名曲」を一緒に歌うことにより、情操を養い交流を図り、生きる力と健康を維持して、今後の人生を更に充実したものとす。(みんなで楽しく歌い、手を取り合って健康長寿を目指したい)</p> <p>■経緯 2009年3月町内一地区の数名で設立。月1回開催を定例化。会員増に伴い広い会場に変えながら、今年15年目に入り9月に150回目を迎える。2014年9月に運営委員会を設置、定例化し、例会の反省と翌月の進め方、プログラムの検討などを行っている。新型コロナで休会中も、運営委員会は会員へ必ず再開できるという「希望メッセージ」を発信し続け、仲間の心を繋いできた。</p> <p>■活動内容 1. 歌声喫茶「うたごえ浜かぜ」例会 ・参加者は毎回80人余り(60歳代後半～95歳)市外からの参加者もいる。 ・10班各班長がその月の参加者を把握し集計して、会場準備などに生かしている。 ・13:30～16:00開催(中間で30分間休憩「コーヒーなどを用意」) ・ピアノとギターの演奏に合わせて24曲程度を歌う:独自の歌集400曲収録の中から、その季節にふさわしい曲やリクエスト曲で構成する。 ・体操、手拍子、打楽器、前に出る(対面で歌う)など動くことも取り入れ、認知症予防につながることを期待している。 ・7月七夕飾り、8月盆踊り、12月クリスマス会をして季節を感じられる工夫をしている。 2. 高島市役所高齢者支援課の支援を受けて「フレイル予防講座」を開催している。 3. ボランティア訪問 ・年2～3回、地域のカフェやサロン、福祉・介護施設等からの要請を受けて、主に運営委員が訪問し、歌や踊り、手遊びで一緒に楽しんでいる。 4. 「癒しのライブ」の開催 ・例会のギター奏者のライブを開催し、一般の参加も可としているため多数の参加があり、聴くだけでなくみんなで一緒に歌う曲も設定している。 5. ウクライナ人道支援義援金、トルコ・シリア大地震救援金の募金活動</p> <p>■取組の効果 参加者は後期高齢者が殆どで独居の人も多い。先般のアンケート自由意見欄に「とにかく楽しい。私の生きがい。元気が出る。毎月が待ち遠しい。前に出て(他の人と向かい合う)歌うのも楽しくなってきた。隣に座った人と友達になった。街なかで出会う(買い物など)と声掛けあう人が増えた。」など、参加者の多くの人が「浜かぜ」を生活のなかで意識し、月1回の例会参加を目標にされている。よって参加者の生きがいとなり認知症予防、フレイル予防などに些少でも寄与できているのではないかと思います。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 ・「うたごえ浜かぜ」例会 月1回 ・運営委員会 月1回(LINE会議もあり) ・常任委員会 2か月に1回 ・フレイル予防講座 年2回 ・癒しのライブ 年2回 ・要請があればボランティア訪問 ・誰もが必要と思うような災害などがあった時は「募金活動」を行う (自分たちは好きな歌を仲間と歌えて幸せなのに…との思いから)</p>
12	R5	守山市健康推進員 連絡協議会 虫歯予 防部会	守山市	16名	介 護 予 防	<p>■活動の目的・取組の経緯 健康で豊かな人生が送れるよう、その第一歩としての「歯と口の健康」について、高齢者を中心に啓発活動を行っています。</p> <p>■活動内容・取組の効果 自治会や公民館からの依頼を受け、高齢者サロン等で「歯みがき習慣の大切さ」や「パタカラ口腔体操」「食の大切さ」を寸劇(例:水戸黄門、はらぺこあむしなど)を通してお伝えしています。 なじみのある劇をもとに、笑いあり、歌あり、クイズありの盛りだくさんの内容を実施することにより、「是非次回もお願いしたい。」という声をたくさんいただいています。 高齢者以外にも、子どもを対象とした紙芝居や啓発劇もしています。 守山市の市民アンケート調査では、H23年とR4年の「定期的な歯科健診や歯のチェックの受診状況」の比較で、歯科健診の受診者が増えており、虫歯予防部会の地域での日々の啓発活動が市民の口腔衛生の意識向上につながっていると考えています。</p> <p>■年間事業予定・活動の頻度 現在公演依頼数は年間5～6件です。 月1回の定例部会以外に公演依頼があればその練習日として1～2回設けています。</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
13	R5	世継サロン	米原市	24名	介護予防	<p>■活動の目的・取組の経緯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・独居高齢者や、高齢者世帯が日中少しでも安心して生活ができるように、居場所を開設している。</li> <li>・平成26年7月から世継会館を会場に、高齢者の体力維持のため、居場所開設時に認知症予防、介護予防体操等を実施。</li> <li>・デイサービス利用に至る前の近所の高齢者が、気軽に安価で楽しめて、居場所にしてもらうことで、自立した生活が少しでも長く続けられるよう活動内容を工夫している。</li> </ul> <p>■活動内容・取組の効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本格的に取り組んだのは平成28年度から、現在まで高齢者が多数参加されている。(地域お茶の間創造事業のモデル時期(H25-26)から、モデル地域として取り組んでいる。)</li> <li>・ひとり暮らしの高齢者などに特に喜ばれている。</li> <li>・毎回出席される利用者は欠席時、確認の電話で安否確認ができています。</li> <li>・市内で唯一、介護予防・生活支援サービス事業の訪問型サービスBに自治会単位で取り組んでいる。サービス担当者会議等にも参加し、ケアマネジャーとの連携を密にし、地域の要支援者等に適切な支援を行っている。</li> <li>・夏休みなど、子どもも誰でも地域の方が参加できる場となっている。</li> </ul> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週2回、火曜日、木曜日</li> <li>・調理実習と食事は毎月1回、月末日</li> </ul>
14	R5	朝妻お茶の間サロン	米原市	20名	介護予防	<p>■活動の目的・取組の経緯</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動目的は、交流の場づくり、健康づくり、支え合い活動、困りごとの早期発見・情報共有による健康で安心な暮らし</li> <li>・サロン発足当初(2001年9月)は、高齢者の楽しみや交流の場として始まり、更に食や健康に対する学びも加わり、子どもとの交流も行ったが、対象者や担い手、目的が同じであるためお茶の間サロン(2018年4月)に一本化し活動している。</li> <li>・社会福祉協議会が実施のサロン活動から地域お茶の間創造事業へ移行。</li> </ul> <p>■活動内容</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・居場所づくり事業・・・おしゃべり、喫茶コーナー、ポッチャで遊ぶ、脳トレ、移動販売</li> <li>・健康づくり事業・・・血圧&amp;握力測定(記録)、まいばら体操、口腔体操、縄跳び体操、体力測定</li> <li>・サロン事業・・・出前講座、おしゃべり、食事会(コロナで中止も)</li> <li>・支え合い活動事業・・・見守り訪問(おうちで体操記録紙の配布等)、買い物支援、除雪支援、コロナ予防接種支援等(移動販売も実施している。)</li> </ul> <p>買い物支援では、乗合タクシー(まいちゃん号)を利用した支援を行っており、支援者が高齢になっても安全に継続できる取組であり、利用促進にも貢献している。</p> <p>■取組効果</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの事業が繋がりながら、活動者、高齢者が意欲を持って楽しみながら取組み、新たな参加者も増えている。病を抱える参加者にも笑顔が見られ、男性の参加も増えている。体力測定にも休まず参加し、健康相談を受けるなど、健康への関心も深まり日常的に健康維持に取り組んでいる。</li> <li>自治会等と連携することで情報の伝達や共有が進み、困りごとへの早期対応など安心な地域づくりの一助になっている。</li> </ul> <p>■年間事業予定・活動の頻度</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶の間サロンは、原則、毎週水曜日開催(5年度:48日予定、4年度:36日、延957人)</li> <li>体力測定&amp;健康相談:年2回</li> <li>移送販売:毎月第1・3水曜日</li> <li>健康講座:年1回</li> <li>・高齢の不参加者等への見守り訪問:月1回</li> <li>・タクシーを利用した買い物支援:月1回</li> </ul>



	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
15	R4	男のまかないクラブ	高島市	会員13名 アドバイザー1名	栄 養	<p>公民館事業の男性の料理教室(平成21年度)に参加した有志が自主的な料理クラブを結成した。料理を通じて育まれた繋がりを大切にしながら、食生活の重要性を認識して、健康に根ざした料理が一人で行えるようになることを目的とした。</p> <p>①会員はほとんど料理経験がないので、当初は料理研究家を招き、料理の基本(食材の選び方、調理器具の使い方、調理の仕方)を実習した。会員が全ての調理をする事になってから毎年、市の栄養士に協力を得て、模範的減塩メニューでの調理実習、食中毒の予防、調理時の衛生面の注意事項等、健康、栄養に関して学習している。</p> <p>(活動内容)</p> <p>①月1回、安曇川世代交流センターで男性(平均年齢73歳)が集い、減塩のまかない料理を調理実習している。活動は3班構成にして、担当月になった班が料理実習の運営を担い、レシピの作成、食材の買い出しを行っている。料理の楽しさを学ぶため郷土料理伝承の会との共同調理をした。昨年からは地域の料理愛好家をアドバイザーに迎えた。</p> <p>②地域活動に寄与するため地域イベントに廃材を利用した手作りピザ窯で、間伐材や伐採された竹を燃料とし、オリジナルピザの提供、地元特産のそば粉を使った手打ちそばの実演で参加した。</p> <p>(取組の成果)</p> <p>来る者は拒まずを会の推しとしたことで、会員のネットワークが活発となり、料理を介して地域との関わりが出来たことで料理への意識が深まり「男こそ料理をしよう」との心意気で楽しく和気あいあいと活動している。</p>
16	R4	健康体操クラブ	野洲市	13名	運 動	<p>寝たきりや要支援・要介護へ陥らない様に、身体と脳を活性化する運動を実践し健康寿命の延伸を目指す。</p> <p>平成17年(2005年)に開始された野洲市健康推進課主催の「高齢者運動器機能改善事業」を受け継ぐ形で設立された自主体操グループで現在は野洲市の援助を受けることなく全て自分達で「健康体操」を実施している。会場は野洲市健康福祉センター3階のスペースを無料で使用させていただき、当初「筋力いきいきサークル」の名称で高齢者18名でスタートしたが現在は「健康体操クラブ」に名称を変更している。</p> <p>水曜日と金曜日の週2回午前9時より12時迄、健康福祉センター3階に集合して以下の体操を実践する。</p> <p>効果としては、認知症予防、健康状態の維持、健やかな日常生活の維持などを挙げることができる</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ラジオ体操第1第2+消防体操(1のみDVD使用)</li> <li>2.セラバンド体操(2.以降すべて山口忠雄が指導)</li> <li>3.ウォーミングアップストレッチ</li> <li>4.ダンベル体操</li> <li>5.コグニサイズ</li> <li>6.サーキットトレーニング (ステップ運動/高速スクワット/ジャンプ/上体起し/腕立伏せ/超低速スクワット)</li> <li>7.椅子体操</li> <li>8.クールダウンストレッチ</li> </ol>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
17	R4	あけとみ陸上クラブ	守山市	65名	運動	<p>走る・跳ぶ・投げるをベースに、小学生時に必要な多種多様な動きや現代っ子が劣っている動きを運動遊びにアレンジし、将来を見据えた指導を実践しています。数年前から地域より、守山市には小学生の陸上競技クラブが複数あるが全て遠方なので北西部に陸上クラブを作って欲しいとの要望があり、設立準備が整った2017年11月に、あけとみ陸上クラブを立ち上げました。</p> <p>毎週土曜日の午前中地域のグラウンドで活動しています。親子で活動している様子を知った地域のスポーツ実行委員会がコロナで中止、廃止となった町民運動会に代わるスポーツ大会を開催したいとのことからクラブの練習内容・取組み活動をアレンジし、10月9日に「美崎スポーツ交流大会2022」を開催したところ、老若男女100名以上が参加し、是非来年以降も開催して欲しいとの声をたくさんいただきました。クラブの活動が地域にスポーツの楽しさ、運動の楽しさを伝えられ地域住民の活性化に繋がったと思います。</p> <p>当クラブは健常者、障がいのある方を問わず受け入れています。地域によっては健常者の大会、障がいのある方は障がい者スポーツ協会主催の大会に分けて活動している所が多いです。これからは双方が一緒に活動する時代になります。行政の力も借りながら進めたいと思います。また、地域における健康づくりはラジオ体操・ウォーキングが目立ちますが、当クラブが取り組んでいるトレーニング内容をアレンジして「地域スポーツ交流会」を数ヶ月または毎月開催することで地域の健康づくりが推進すると思います。ラジオ体操・ウォーキングばかりでは飽きられて長続きしないですね。</p>
18	R4	ノルディックウォーキングサークル ひまわり	大津市	29名	運動	<p>「仲間づくり」「健康づくり」「地域のいいところ探し」</p> <p>2017年7月～8月、地域住民を対象に企画した「ノルディックウォーキング体験会(主催:ふれあいサロン「ひまわりの種」)」実施後に、仲間と一緒にノルディックウォーキングを続けたい!と思った有志が中心となってサークルを立ち上げた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毎週水曜日(第4水曜日・年末年始 除く)の午前中に、仰木の里周辺3～5km程の距離をポールを使って歩いている。</li> <li>・歩く前後には、ポールを使ったストレッチをしっかりと行っている。</li> <li>・2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは、身体への負荷は少ないのに運動効果は高い、誰でも気軽に始められる健康スポーツです。皆で一緒に歩くことで、仲間づくり・健康づくりだけでなく、地域の魅力発見もできます。</li> </ul> <p>湖西地域はアップダウンの多いコースですが、ポールを使えばおしゃべりしながらでも楽に歩けるため、無理なく健康づくりができます。仲間と一緒に歩くことが楽しいし、楽しいからこそ続けられる! また、身近な仰木地区は豊かな自然と奥深い歴史のある魅力的な場所。四季折々の風景に出会い、地域の新たな魅力を知って、住んでいるまちがもっと好きになりました。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2022年10月に設立5周年の記念イベントを実施。これまで代表ひとりで運営を担ってきましたが、今年度からは会員皆で運営を担う「全員参加型」の組織として再スタートしました。それぞれが無理のない範囲で役割を持つことで、これまで以上にいきいきと楽しく活動しています。</li> </ul>
19	R4	きんたろう転倒予防教室	長浜市	会員22名 スタッフ13名	介護予防	<p>転倒・骨折により寝たきりにならないための健康づくり。</p> <p>平成の市町合併に伴い持続可能な地域(まち)づくりを進めるためのワークショップを何回か開催する中で、きんたろう健康づくりの意識が高まり、また同じ時期、市からの助成制度(H21～H23)を利用して、転倒予防教室を立ち上げ、今年13年目を迎える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家に閉じこもりがちなる一人暮らし高齢者(80歳以上)等を対象に、参加者300円/回で希望者を募集する。</li> <li>・スタッフ(無償ボランティア)が参加希望者の送迎、会場の準備、後片付けを担う。</li> <li>・参加者は血圧の測定を行った後、スポーツトレーナーの指導の下で約1時間、ストレッチ、健康体操を行う。</li> <li>・外に出ることにより参加者同士のおしゃべりや、運動することで筋力の低下を防ぎ、転倒・骨折で寝たきりになるリスクが軽減され、フレイル予防につながる。</li> </ul>



	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
20	R4	鹿跳倶楽部	大津市	サロン参加者15～22名 スタッフ10名	介護予防	<p>介護保険利用予備軍である地域の高齢者に対して、拠り所を設け、高品質の介護予防プログラムを継続して提供することにより、「住み慣れた地域での生活を維持し健康寿命を延ばすための支援をする」ことを目的としている。</p> <p>地域の老人会が解散し、独居・老々介護世帯および世帯の中で孤立している高齢者の拠り所が無くなり、加えて平成27年度から介護保険制度が変わるなどの社会背景から、地域の福祉施設のニーズ(設備・ノウハウ)と地域福祉ボランティア団体のニーズ(安全な拠り所・高品質のプログラム)を利用し具備した「ふれあいサロン」開設を企画し、実行した。2回/月(原則、第2週と第4週の土曜日)開催する「ふれあいサロン」を基本活動として、1回/月(原則、第3週の土曜日)開催する「ふれあい喫茶」と、サロン参加者による「自主的な集い」(主たる活動は、古タオルの雑巾縫い、折り紙教室、など)の活動。また、コロナ禍による活動休止期間中には「介護予防体操かわら版(1～10号)」を発行して、サロン参加者の体力・筋力維持を図った。</p> <p>なお「ふれあいサロン」の講師は、理学療法士・臨床美術士・音楽療法研究家などの専門家をお願いして高品質の介護予防プログラムを提供している。</p>
21	R4	グリーンボランティアグループ	大津市	会員数139名	介護予防	<p>”向こう三軒両隣 声掛け合って助け合うまちづくり”を目指し、お手伝い活動、見守り活動や、喫茶オアシスの企画・運営を行っております。特に、その喫茶オアシスの活動の中で頭の体操、体の体操などを定期的に行うことで、日常生活での心と体の健康づくりを提案しています。</p> <p>阪神淡路大震災の経験を通じて、地域住民が安心して暮らせるまちづくりを目指して、地域で住民同士が協力し、助け合う土壌づくりをしたいということで発足しました。</p> <p>特に、健康づくりに関係している企画や活動</p> <p>心身健やかに楽しい交流の場「喫茶オアシス」を、年8回企画し、自治会と共催して参加者を募集し、開催しています。</p> <p>毎回、「いきいき簡単体操」や「手遊び」や「クイズ」などの頭の体操で、体と頭をリフレッシュした後、開催の都度、テーマを決めて、UNO・トランプなどのゲーム大会、地域住民が手作りした紙芝居の上演、地域住民の楽器演奏による音楽鑑賞など、地域住民の持てる力を発揮してもらい、互いに協力しながら、企画・運営をしています。</p> <p>また、大津市介護予防サポーター養成講座(2021年5月13日)を世話役が受講し、同 応援講座を3回シリーズ (①2021年11月21日、②2022年6月19日、③2022年11月27日)で住民を対象に実施し、日常生活での運動習慣や転倒予防など注意すべき点など、介護予防について学び、実践しました。</p>
22	R4	ふれあいサロン「ひまわりの種」	大津市	28名 (内、スタッフ6名)	介護予防	<p>地域住民が気軽に参加し交流できる地域の通いの場・居場所づくり。</p> <p>設立当初の活動内容は「おしゃべりサロン」のみでしたが、その後、男性にも参加してもらいたいと「作って食べよう」、子どもたちの居場所づくりを目指して「だがしや楽校」、屋外で「野菜作りサロン」など様々な取り組みを行ってきた。そして8年前(2014年)からは、いきいき百歳体操を中心とした「健康づくりサロン」を実施。活動内容は変わっても、地域住民の通いの場・集いの場でありたいとの思いは変わっていない。</p> <p>*現在は、週1回(毎週金曜日)「百歳体操」をメインに実施。今年度からは新たに、体操終了後に近くの公園にてポールウォーキングを始めた。月1回(第4水曜日)は外部講師を依頼して健康体操や健康に関する勉強会等を実施。広報誌「ひまわりの種だより」を不定期で発行し自治会を通して地域住民に回覧、市民センターに掲示してもらい、地域住民に活動内容の案内および健康についての情報提供をひろく行っている。</p> <p>*参加者(概ね70～80代)の健康意識が高く、普段からウォーキングや体操に取り組みだして元気に過ごされている。活動日には百歳体操に加えて、家でも続けてほしい健康体操などを紹介・実践しており、それを参考に自分に合った運動を家でも続けている参加者もいる。持病や体の痛みなどを抱える人も多いが、健康づくりに前向きに取り組む人が多く、互いに良い刺激を受けながら楽しく活動に参加されていると感じる。「今日の自分を維持するために、運動を続けていきましょう」と参加者に伝えている。参加者からは「皆と一緒にやるから頑張れる」「ここに来るのが楽しみ」「地域に知り合いが増えて嬉しい」等の声を聞いており、地域住民の交流の場となっている。</p> <p>*コロナ禍にあっても運動・交流などの健康づくりは不可欠だと考え、緊急事態宣言発出時を除き、対策を取りながら活動を継続してきた。</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防)	活動および取組の内容、効果
23	R3	高島市健康推進員協議会	高島市	242名	栄養	<p>【活動目的】 地域の健康づくりリーダーとして、健康づくりの5本柱「栄養」「運動」「健診」「休養」「生きがい」をもとに、地域における課題解決のため、健康づくり事業の実践、地域への普及啓発を行っている。</p> <p>【設立経緯】 幅広い活動の中、特に減塩活動を重点的に行っている。</p> <p>平成27年度滋賀の健康・栄養マップ調査結果では、高島市の食塩摂取量男性9.4g、女性8.3gと目標量には達していない状況であり、生活習慣病予防のためには減塩の取組は重要であることから、市民に減塩の必要性を広く周知し、意識を高めることを目的に活動している。</p> <p>以前から減塩活動を進めているが、平成30年度市が実施した健康推進員対象のワークショップにおいて減塩の普及活動は大切であると再認識し、当会の重点活動としている。</p> <p>【活度内容・効果】 活動内容 新型コロナウイルス感染症対策のため訪問活動を中心とし、減塩の必要性を住民に伝えている。 ①家庭へ訪問し、塩分濃度測定を実施 ②減塩リーフレットによる啓発 ③啓発チラシを作成し、区・自治会内で配布</p> <p>取組の効果 ・市民から「日ごろの味付けが濃いことが分かった」「減塩の工夫が参考になった」「減塩グッズ(しょうゆスプレー)を活用したい」などの声が聞かれ、減塩意識が高まった。 ・健康推進員自身も減塩意識が高まり、「味噌汁の味付けを薄くした」「だしをとるようになった」など家庭での実践につながっている。</p>
24	R3	高島市スポーツ推進委員会	高島市	35名	運動	<p>【活動目的】 現代社会において、運動不足になりがちな日々、だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも楽しみながら運動習慣を身につけることが重要。ウォーキングを通して、高島市の四季折々の自然に触れ、人とのふれあいを大切にしながら、市民誰もが健康の向上に取り組み、ひいては活力あるまちづくりに貢献することを目的に開催している。</p> <p>【設立経緯】 「高島市スポーツ推進計画」に基づき、平成24年度にウォーキングコースを市内に5コース設置し、平成25年度より「湖岸で地域を結ぶウォーキング」としてウォーキング事業がスタートした。平成26年度よりコースを6コースに、名称を「里湖で地域を結ぶウォーキング」に変更し、以降年間8回実施している。</p> <p>【活度内容・効果】 年間8回(8.12.1.2月除く(※熱中症予防や積雪の影響))のウォーキングを実施している。自然豊かな高島市の特色を活かし、「里湖で地域を結ぶウォーキング」の名前のとおり、緑あふれるスポットや琵琶湖沿いを歩き、参加者の皆さんに、四季折々の自然に触れていただきながら、楽しんで歩いていただいている。</p> <p>ウォーキング事業を開始してから令和2年度末で、延べ参加者数2,482人、開催回数50回となり、子供から高齢者まで気軽に参加できるスポーツの場の提供や、スポーツをするきっかけを市民に提供できていると感じている。最近では、参加者が定着してきており、市民にとって馴染みのある事業になってきている。</p> <p>高島市商工会の高島スマイルカード会と連携し市民の健康づくりを推進していることから、参加された方には、商工会スマイルカード50ポイント引換券を毎回プレゼントしているほか、BIWA-TEKUアプリのウォーキングコースになっていることから、アプリをダウンロードされている方にはポイントを付与している。</p> <p>【年間事業】 令和3年度 高島市里湖で地域を結ぶウォーキング 年間計画 別紙チラシのとおり ※4～7月実施済み 延べ参加者152人</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄養・運動・喫煙対策・介護予防)	活動および取組の内容、効果
25	R1	セカンドハウス草津店	草津市	40名	栄養	<p>【活動目的】 美味しく体に優しいスパゲッティとケーキの提供。</p> <p>【設立経緯】 京都のスパゲッティとケーキのお店が、京都を飛び出して滋賀に出店した第1号店。</p> <p>【活動内容・効果】 草津市食育推進事業の一貫であるベジランチに賛同してくれるお客様が増え、お問い合わせや注文が増えた。</p> <p>【年間事業】 ・建物内全面禁煙、敷地内禁煙 ・低糖質あおばな生パスタの提供</p>
26	R1	守山市健康推進員 連絡協議会 食育推進部会	守山市	22名	栄養	<p>【活動目的】 市民の食育の推進を行うことを目的として設立。</p> <p>【設立経緯】 県の受託事業のために「食育活動部会」として立ち上げ、食育講座での調理実習や出前講座での食育紙芝居の上演などを行った。平成23年度に現在の「食育推進部会」へと改名し、市内1中学校2年生を対象に食育講座「My弁当作り」として毎年授業へ参加している。</p> <p>【活動内容・効果】 平成19年度 県の受託事業のために「食育活動部会」として立ち上げ。市内幼稚園教育グループ別研修会(幼稚園教諭)にて 講和・調理実習実施。食育の日ティッシュ配り(3回)、子育てサポーター交流研修会での啓発(紙芝居、おやつ作り) 平成20年度 1～3歳の子どもを持つ母親に向けての出前講座を2回実施。食育啓発媒体の使用についての学習会を実施。 平成21年度～ ほほえみセンターからの依頼で、旬の地場産物を使用したおやつ作りや料理講習会を実施。勉強会実施。 平成23年度～ 市内1中学2年生全クラスの食育教育に講師として参加。以降、毎年実施。ほか、児童クラブや子育てサロンへの出前講座(料理講習会、食育紙芝居等)適宜実施。 BBCテレビで放映される(平成27年) NHK滋賀県版大津放送局で放映される(平成29年)</p> <p>【年間事業】 5月14日(火)年間活動計画、自己紹介 5月28日(火)備品整理(かるた、紙芝居) 6月17日(月)おやつ作り(調理) 7月24日(水)調理実習 9月11日(水)掲示物の作成 10月28日(月)守山北中食育教育リハーサル 11月6、11、13、15、22日(5日間)守山北中食育教育弁当作り 12月11日(水)反省会・役員改選 1月20日(月)調理実習</p>

	応募年度	団体・事業者名	所在地	会員数	分野 (栄 養・運 動・喫 煙対 策・介 護予 防)	活動および取組の内容、効果
27	R1	草津市スポーツ推進委員協議会	草津市	56名	運動	<p>【活動目的】 健康づくりのきっかけおよび仲間づくりの機会の提供</p> <p>【設立経緯】 昭和43年より草津市主催で行ってきた事業を継承し、平成22年7月より草津市スポーツ推進委員協議会で行うこととなった。</p> <p>【活度内容・効果】 (活動内容) 全ての人を対象(参加資格などは特にないが、小学生以下は保護者同伴要。当日申込、参加費一律500円/人)に月1回「歩こう会」(ウォーキング)を開催している。観光要素を取り入れ、歴史や自然の美しさに触れながら、近畿圏内で約10km程のコースを計画し、子どもから高齢者まで、気軽に楽しめるスポーツの場を提供している。草津市スポーツ推進委員協議会で運営している。</p> <p>平成30年度末で、延べ参加人数4万3千人、開催回数606回。</p> <p>(効果) 参加者の健康増進のみならず、世代間の交流といった仲間づくりの機会を提供できている。 また、この「草津市体力づくり歩こう会」における運営ノウハウは、各スポーツ推進委員により各学区におけるウォーキング活動に活かされている。</p> <p>【年間事業】 毎月第1日曜日(もしくは土曜日)、午前～14時頃まで(夏の時期に行われる半日ウォークは正午まで)</p>
28	R1	中沢サロン	栗東市	25名	介護予防	<p>【活動目的】 介護予防のため(認知症予防、手作り作品制作で達成感を味わう、元気で仲良く暮らす)</p> <p>【設立経緯】 2006年、高齢社会に向けた介護福祉をめぐる国の施策に乗り、『民生委員として』、『ボランティアとして』地域に協力するために設立された。</p> <p>【活度内容・効果】 (活動内容) 月1回100円喫茶を開催している。 10:00～10:30体操、10:30～11:00歌・ゲーム、11:00～12:00誕生日会、茶話会</p> <p>(効果) サロンに参加している方は認知症になっていない。 一人暮らしの方の引きこもり予防になっている。</p> <p>【年間事業】 4月食事会、5・6月室内ゲーム、7・10月出前講座、11月地域ふれあい祭参加 12月手作り作品作り・クリスマス会、1月新年会、2・3月出前講座</p>