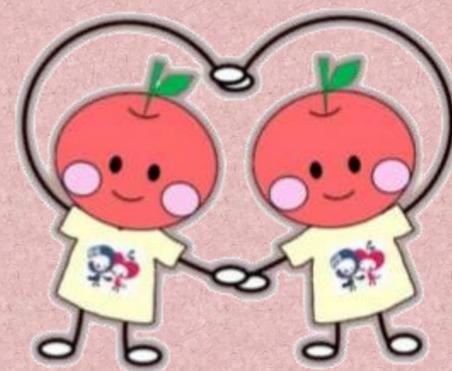


地域のつながいで 健やか力を向上させよう運動

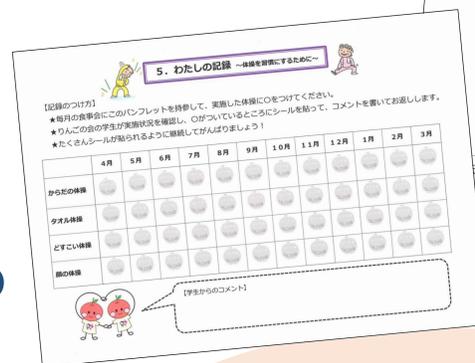


学生サークルりんごの会は、青森市筒井地区社会福祉協議会の要請を受けて、平成26年度より筒井地区、奥野地区の独居高齢者を対象とした食事会(「**はまなすの会**」)に参加し、健康教育を中心とした活動を行っています。

☆「はまなすの会」は、地域の民生委員や社会福祉協議会が中心に、独居高齢者の引きこもりを予防し親睦・交流を目的として開催されている活動です。

1. 活動の実際

活動紹介①：キャラクターを用いたTシャツ・教材の作成



活動の際、対象となる皆さんにりんごの会についての認識やヘルスリテラシーへの意識の向上をねらい、メンバーでデザインを考えました。誕生したキャラクター「**りんごちゃん**」は、活動時に使用するTシャツや、パンフレットにも登場します!

活動紹介②：元気体操パンフレット改訂版の作成

改訂版では、ロコモ予防・転倒予防に向けた脚力・バランスアップ体操・足指体操を加え、バージョンアップ!しました。また、「りんごちゃん」シールを貼って継続的な運動習慣が身につくよう工夫もしています。

バランスアップ体操

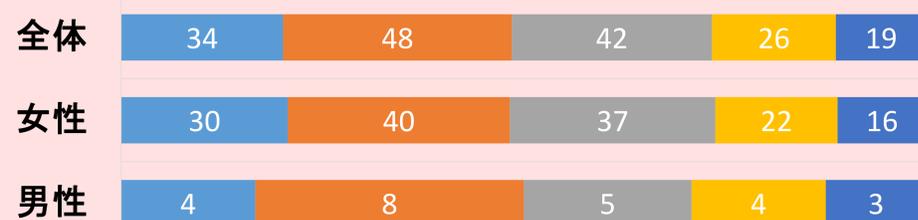


足指体操



2. 参加者と参加理由

活動年度	時期	会場	男性	女性	合計
平成27年度	夏期①	2	5	17	22
	夏期②	1	16	63	79
平成28年度	冬期	2	7	22	29
	夏期	2	7	42	49
	冬期	1	12	31	43



- ほかの参加者に会えること
 - 健康に関する知識を得られること
 - 健康に良い過ごし方を身に付けられること
 - 民生委員に会えること
 - 学生に会えること
- 複数回答



3. 健康教育の一場面

活動を通じて、高齢者、地域関係者に健康について興味や関心を高めてもらえた、やってよかった！



この日は、転倒予防についてクイズを通じて勉強しています！

家の中にも、転びやすい場所は、沢山あるんですよ♪



学生による健康教育は、親しみやすい雰囲気です。楽しい時間を共有できました！



① 「どすこい！」

左右の手で違う動きをします
右手をパーにして前に突き出し、
左手はグーで胸に当てます 「どすこい！」と声を出しながら
左右の手を入れかえましょう

人気の
どすこい体操を
紹介します

② 「パンチ！」

次は、右手をグーにして胸に当て、
左手はパーで前に突き出します
「パンチ！」と声を出しながら
左右の手を入れかえましょう



地域のヘルスリテラシー向上・健康づくりのための社会資源の一つとして、地域住民から認められるよう、これからも継続的に活動していきたいと思えます！

謝辞

本活動を実施するにあたり、青森市筒井地区社会福祉協議会、筒井地区民生委員の皆様には多大なるご協力をいただきました。
ここに感謝の意を申し上げます。

