

1 名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業とは

高齢者はつらつ長寿推進事業（以下、「本事業」という）は、介護予防・日常生活支援総合事業（以下、「新しい総合事業」という）の一般介護予防事業（地域介護予防活動支援事業）として、名古屋市から各区社会福祉協議会が委託を受けて実施しています。

本事業は、市・区社会福祉協議会（以下、「本会」という）が平成12年度から実施してきた「生きがい通所」事業を基盤とし、平成18年10月からは介護予防制度における地域支援事業の一般高齢者施策として実施するなど、長年にわたり地域住民の方々の理解と協力を得ながら地域に根付いた事業運営を行っています。

名古屋市内在住の65歳以上の高齢者を対象に、地域のボランティアの協力を得ながら、身近な場所において健康増進活動及びレクリエーション等を行うことで介護予防・認知症予防への理解を促し、高齢者の自主的な活動や地域活動等への参加促進を図ることを目的としています。

(1) 本事業の目的

- 1 いつまでも元気で、自分らしく暮らすために必要な介護予防・認知症予防の知識や方法を身につけます。**
 - 週1回、6か月間、本事業に参加することにより外出が習慣化し、介護予防・認知症予防につながります。
 - 体操や栄養、認知症に関する学習など様々なプログラムを通じて、いつまでも元気に暮らすヒントを学びます。
 - 自宅でも簡単に取り組める体操など介護予防・認知症予防に関する知識も学びます。
- 2 参加者の仲間づくりを通じて、交流の輪を広げます。**
 - レクリエーションを通じて、仲間づくりを行います。
 - みんなで過ごす楽しい時間は、孤独感の解消につながります。
 - 参加者自身のやりたいことを応援します。
- 3 趣味などの自主活動や、町内会や老人クラブ、ボランティア活動などの新たな活動をはじめめるきっかけづくりを行います。**
 - 参加者が自主的な活動グループ等をつくることのお手伝いをします。
 - 趣味活動や町内会や老人クラブなど既存の地域活動組織への参加、ボランティア活動などの参加をおすすめします。

■ 地域活動とは？

ボランティア活動や町内会活動等に参加するような活動
例) ボランティア、町内会、老人クラブなど

■ 自主活動とは？

趣味の講座・活動に参加するような活動
例) サークル活動、グループ活動、ふれあい・いきいきサロンなど

自ら趣味や興味関心があるものを見つけ、地域の中でいきいきとした生活が送れるように支援しています！！

(2) 本事業の具体的な内容

対象者	名古屋市内にお住まいの65歳以上の方
定員	一会場あたり約20名（定員は会場によって異なります）
会場	各区8か所（中川・緑区は16か所） コミュニティセンターや小学校など ※実施会場の詳細は各区社会福祉協議会にお問い合わせください
参加期間	6か月間（上半期：4月～9月、下半期：10月～3月） 週1回 2時間（午前：10時～12時、午後：1時30分～3時30分） ※実施会場によって時間が前後します
参加料	無料（材料費等の実費負担をいただくことがあります）

(3) 1日の流れ（例）

※会場によって異なります

時間	活動内容
10:00～10:15	◎出席確認、ラジオ体操
10:15～11:45	◎プログラムの実施 (主な例) ・健康体操・ストレッチ運動・合唱・工作・手芸・習字 ・音楽療法・健康講座等・他機関と連携しての講座 など
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>●健康運動指導士による体操</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>●参加者全員でカレンダーづくり</p> </div> </div>	
11:45～12:00	◎ふりかえり、腰痛予防体操、次週の伝達事項の連絡、後片付け

<実際に参加された方の声>

- ★友人が増えて、外出する機会も多くなり、生活リズムを整えることができた。
- ★自宅でも腰痛体操に取り組むようになった。
- ★知り合いができたことで、外出先で挨拶やお話ができるようになった。
- ★地域の活動に積極的に参加するようになり、自分の役割が増えた。

