

浜松市生活支援体制づくり協議体（第2層、鴨江圏域） 第2回会議 議事録

開催日時	令和4年12月2日（金）9時30分から11時00分まで
参加者	委員：13人 事務局：13人
場所	浜松市福祉交流センター 4階 43、44 ギャラリー
内容	<p>1. 開会</p> <p>2. 協議内容</p> <p>①第1回 協議体会議の振り返り 生活支援コーディネーターより、パワーポイント資料を用いて第1回協議体会議の内容を報告した。</p> <p>②グループワーク</p> <p>○今後の鴨江圏域における取り組みについて 等 (健康づくり・見守りについて) A・B・Cグループ（地区混合）にて、グループワークを行った。</p> <p><Aグループ></p> <p>○自身がしている健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1日の生活の中で1日1万歩のウォーキングに心掛けている。 ・合唱に参加している。声を出すことは良いことだと思う。 ・栄養の配分、バランスの良い食事、野菜をとることなど食事に気を配っている。 ・朝 たんぱく質を摂ることを心掛けている ・自転車で移動をしている。 ・便秘にならないよう、食べ物に気を付けている ・ストレッチを動画で見ることがある <p>○地域でしている健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・馬込川沿いをウォーキングしている人を見かける ・お菓子作りの趣味の高齢者、地域の行事でご近所におすそ分けしている。人に喜んでもらうことがうれしいとのこと。健康につながる。 ・東伊場では8月に10日間ラジオ体操に取り組んでいる。100人規模で集まる。 ・月水金6:30馬込川公園でラジオ体操をやっている。 <p>○今後考えられる取り組みについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域の高齢者から食事や健康のことで情報を求められることがある ・食や健康の情報発信は有効だと思われる ・情報を何回も情報発信する方が高齢者にとっては身近なものになる ・ラジオ体操はみんなが知っている。準備するものはラジオだけで取り組みやすい ・ジョギングはハードルが高いためジョギングに近い形の体操を室内で取り組む <p><Bグループ></p> <p>○自身がしている健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・買い物は歩きで行っている。 ・週に4回以上ウォーキングをするようにしている。 ・ゴルフを週2~4行うようにしている。ゴルフは歩くことに加え、数を数えることで頭の運動にもなる。

	<p>○地域でしている活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地区社協主催でグランドゴルフ大会をしている。また、自治会でも開催している。 ・地域の3世代交流としてわなげを毎年開催している。ジュニア・青年・シニアで1チームずつ作り対抗戦とすることで、交流を図っている。 <p>○今後考えられる取り組みについて</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ノルディックウォーク（ただ歩くよりも健康に良い。歩幅を保ち、全身動かせる） ・運動や大会のための準備、心づもりも健康づくりを意識している。 ・コロナでシニアクラブの活動が停滞してしまっているため、外に連れ出す機会を作りたい。 <p><Cチーム></p> <p>○自身がしている健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自治会の回覧物を歩いて配布している。 <p>○地域でしている活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・南浅田馬込川公園にてラジオ体操を月水金で開催している。誰でも自由参加にし、20名から50名の参加がある。 ・自治会主催の活動があるが、コロナで中止しているものもある。 <p>3. 閉会 鴨江圏域生活支援体制づくり協議体 会長</p>
<p>今後の見通し等</p>	<p>委員自身の健康を含めた健康づくりについて協議を行った。今後も自助を強める方法について協議を行っていく。</p>