



# 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。

## 活動紹介① 元気体操パンフレット作成



「私の記録」  
楽しく続けられる  
工夫

## 活動の実際

## 活動紹介② メッセージカード作成



閉じこもりがちな冬季の  
活動参加を促したい!

## 活動紹介③ Tシャツの作成



活動の際、対象となる高齢者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向上をねらい、メンバーでデザインを考えて作成しました!

## 1. 平成27年度の活動実績

開催月	活動地区	活動内容	会場	参加者数
H27.8月	筒井 奥野	- 健康講話 「熱中症の予防」 - 元気体操	中筒井分館 奥野公民館	35名
H27.9月	堤	- 健康講話 「熱中症の予防」 - 元気体操	中央公民館	60名
H28.3月	筒井 奥野	- 健康講話 「肺炎予防」 - 元気体操	中筒井分館 奥野公民館	30名

運動の効果  
について  
ポスターを  
使って分かり  
やすく説明！



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！

タオルを用いた  
軽体操！  
皆さん背筋が伸  
びてきましたよ♪



学生による  
健康教育は、  
親しみやすい雰囲気  
で楽しい  
時間を共有できた！



## 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



## 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**  
をご紹介します

今後に向けて、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  
きたいと思います！

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。