



尾道あるこうかーの皆さん

歩いてつなげる人と人の縁づくり

## 「尾道あるこうかー」社会福祉法人尾道さつき会

市では、高齢者をはじめとする全ての住民が健康で生きがいを持ち、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる「幸齢社会」の実現を目指しています。

私たちも社会貢献の一環として、施設の専門性を活かした新たな介護予防事業の実践を通して、自助・互助を育む地域づくりに取り組んでいます。その一つが新高山地区の高齢者を対象にしたノルディックウォーク「尾道あるこうかー」の取り組みです。

### 地域の特徴「坂の傾斜」を活かして

坂道は、足腰の弱った高齢者の外出を阻み、暮らしにくくする一面はありますが、それを逆手に取り、坂の傾斜を利用したノルディックウォーキングを行っています。

2本のポールを使ったウォーキングは、高齢者でも安心して歩くことができるほか、全身の筋力アップや体力向上に有効です。

無理なく参加できるように、体力に合わせたコース設定と、筋力測定による健康づくりのアドバイスも行っています。

また、施設の理学療法士が参加者の膝や腰の具合を専門的にチェックしています。



仲間と笑顔で

### 世代を超えてつながりができた

この企画は地区社協や町内会、保健推進委員など地域福祉の関係者に提案して企画を進め、平成28年1月、民生児童委員や市の地域包括支援センター、保健師とも協力してスタートしました。モチベーションの維持向上を目的として、ロゴ入りのTシャツを作成、デザインに当たっては尾道市立大学の大学院生と連携しました。

今年からは、夏休みを利用して地元中学生にもボランティアで参加してもらっています。

行政だけでなく、地域の団体や中学生、大学生など、多くの人に関わってもらうことで、世代を超えてのつながりができました。

参加者からは「姿勢がよくなり、動きやすくなった」「歩くことが楽しくて毎日出ていくのが習慣になり、多くの人と仲良くなれた」等の感想をいただいています。

### 住民同士の新たな交流の場に

当初は、施設職員が前面に出て運営等を行っていましたが、今では参加者同士でカバーし合い、協力して行えるようになりました。

これからは、他地域への広がりを目指していきます、10月からは山波地区での開始も決定しました。住民同士の新たな交流の場として地域に定着し、そこからお互いの困りごとを相談、解決できる場になってほしいと願っています。

地域で暮らす一人ひとりが生きがいや役割を持ち、安心して住めるまちづくりに貢献できたらと思っています。

☎社会福祉法人尾道さつき会

(☎0848-37-7277 担当 薄墨、宗田)

地域の特色を活かした活動をしている人や団体をご存じの方は情報をお寄せください。  
☎政策企画課(☎0848-38-9435) ✉kikaku@city.onomichi.hiroshima.jp