

「元気づくりステーション」 でGOGO健康!



元気づくりステーションは…

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」です。

元気づくりステーションの 活動の様子

- 現在、約200か所の元気づくりステーションが活動中。
- ロコモ予防体操（ハマトレ・健康体操）、ポールウォーキング、健康マーじゃん、盆踊りなどの様々な活動を通じて健康づくりと参加者の交流をはかっています。



参加したい時は…

ご自宅の近くで活動する、グループを紹介します。お住まいの区役所・地域包括支援センター（地域ケアプラザ）にご相談ください。

参加者の声

長く歩ける
ようになった

仲間がいるから
続けられる

ボランティアとして
やりがいがある



参加者アンケートから

特徴

- 地域の中で高齢者の健康づくりを進める、自主活動グループ
- 活動は、おおむね週1回程度（平均は月2回）
- 地域の高齢者が広く参加できます
- 市民の皆さまと横浜市が協働した活動

市民の皆さま

- 活動の運営（会計、司会など）
- プログラムの選ぶ
- 会場の確保
- 参加者の勧誘 etc.

協働

- プログラムの助言
- 保健師等による健康講座
- 講師派遣
- 活動への支援
- ボランティアの学習支援 etc.

横浜市

元気づくりステーションを作る人・参加する人のメリット

あしん 1

区役所の保健師等が、企画を共に考えます

活動を開始するための方法（仲間や運営ボランティアの集め方、教室の開催、プログラムや専門講師の紹介など）を共に考えます。

あしん 2

活動が継続できるように支援します

自分たちだけで活動を続けていけるよう、安定した運営にむけた話合いや運営ボランティア等への研修会、交流会等の開催をしていきます。

あしん 3

健康づくりの知識を学び、仲間と実践し元気になります。

保健師等がロコモ予防^{*}や認知症予防、栄養、口腔ケア等の健康づくりのミニ講座を行います。仲間と活動を続けて、健康寿命を伸ばしましょう。

あしん 4

健康や介護についての相談が気軽にできます

区役所・地域包括支援センターの保健師等が活動に関与していますので、困った時には、気軽に相談できます。

あしん 5

地域の中で顔見知りが増えます

仲間同士での絆が深まり、日常生活（買い物や散歩など）の中でもあいさつや会話がauge、地域での生活に安心が生まれます。

^{*}ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称です。加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患など運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態のことをいいます。



元気づくりステーションを仲間と作りたい時は・・・

元気づくりステーションでは

「身近な地域で、参加者本人と仲間、そして地域も元気にする自主的な活動グループ」

を目指しています。上記の趣旨をご理解いただいたうえで、お住まいの区役所・地域包括支援センター（地域ケアプラザ）の保健師等にご相談ください。

プラス one

あなたの経験や知恵、体力などを活かして

元気づくりステーションは、市民の皆様の力を合わせて、作り上げる活動です。今までの経験から活動運営のまとめ役や会計、区役所・町内会との調整、体操の補助、茶話会の準備、会場の予約や片付け等、ボランティアとして活躍してくださる方、大歓迎です。

お問い合わせ お住まいの区役所、高齢・障害支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	金沢	788-7777	786-8872
神奈川	411-7110	324-3702	港北	540-2327	540-2396
西	320-8410	290-3422	緑	930-2311	930-2310
中	224-8167	224-8159	青葉	978-2449	978-2427
南	341-1140	341-1144	都筑	948-2306	948-2490
港南	847-8415	845-9809	戸塚	866-8439	881-1755
保土ヶ谷	334-6328	331-6550	栄	894-8415	893-3083
旭	954-6125	955-2675	泉	800-2434	800-2513
磯子	750-2418	750-2540	瀬谷	367-5716	364-2346

備考