

目次

令和5年度 健康づくりリーダー・サポーター活動紹介

油川地区	2
西部地区(新城・石江地域等)	3
三内地区(三内・西滝・里見地域等)	7
中央地区(中央・青柳・堤地域等)	8
南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)	9
東部地区(小柳・造道地域等)	11
浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)	12
戸山地区(赤坂・月見野・蛭沢地域等)	13
その他の活動など	14



油川地区

概要	ミーティング回数	保健師と適宜連絡して企画している。
	活動のモットー	健康づくり活動を通して、地域の絆を深め、健康長寿に寄与すること。
	これからの活動目標	定期的な健康運動講座(椅子でできる筋トレ、ストレッチ、有酸素運動)ウォーキングなど。油川で活動できる仲間を増やしたい！

令和 5 年度の主な活動

★油川地区健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)(毎月 油川市民センター)

毎月 1 回、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、有酸素運動(ダンス等)を行っています。令和 5 年度は、昨年度と同様、参加者同士が密になることを避けるため、2 階ホールの広い場所で実施しました。また、昨年度に引き続き、リーダー自ら通信手段を準備し、オンラインでの講座の配信を行い、地域包括支援センターやグループホームのかたなどにもリモートでご参加いただきました。

・会場参加者 一般 約 20 人/回、リーダー 1 人



自宅でもできる内容の運動を紹介し、運動を習慣づけてもらうことで、寝たきり・要介護状態の予防を目指しています！

リーダー自ら、地域のかたや施設のかたへオンラインでの講座参加を呼びかけ、会場の外の皆さんとも一緒に運動しました。



令和 6 年度 活動予定

★健康づくり講座 ★野木和公園・街中ウォーキング
★油川市民センターまつり等の健康・体力チェック、健康情報展示 など

西部地区(新城・石江地域等)

概要	ミーティング回数	保健師と適宜連絡して企画している。
	活動のモットー	地域を土台に、できることを楽しく続ける！
	これからの活動目標	人が集まる市民センター祭りなどの場で、健康チェックなどを行う

令和5年度の主な活動

★体力づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康C&C(毎月 西部市民センター)

毎月1回、リーダーによるミニ健康講話、椅子に座ってできる筋トレ・ストレッチ、健康チェックを行っています。

・参加者 一般 約30人/回、リーダー 3~4人

★R5.5.7 森の広場ウオーキング

青森市森の広場にて、ウオーキングを行いました。

ウオーキングコースには、ヤマボウシなどの植物、バッタなどの昆虫がおり、自然を感じることができました。

また、ウオーキング終了後、ティーボールや風呂敷を使ったレクリエーションも行い、参加者全員、楽しみながら運動ができました。

・参加者：一般 13人/回、リーダー 3人

・内容：森の広場ウオーキング(約2km)、レクリエーション

ミズバショウは、気温の変化もあり、数本のみしか見ることができませんでしたが、ウオーキング終了後のレクリエーションは参加者全員で体を動かし、楽しい時間を過ごすことができました！



ミズバショウ

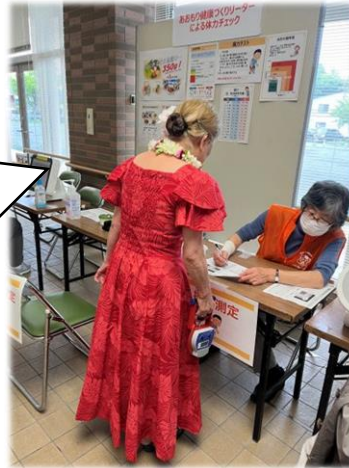


★R5.5.28 西部市民センター 春の文化展

西部市民センターで開催された春の文化展において、芸能発表会で発表するかたやお客様を対象に、健康チェックを行いました。

- ・参加者：一般 40 人/回、リーダー 5 人
- ・内容：血圧、血管年齢測定、握力測定、脳年齢測定、立ち上がりテスト、健康情報の展示

4 年ぶりとなる春の文化展の開催。発表会に訪れる 40 名のかたに健康チェックができました！



★R5.10.15 西部市民センター祭り

西部市民センター祭りにおいて、芸能発表会で発表するかたやお客様を対象に、健康チェックを行いました。

5 月に行った春の文化展に比べ展示等に参加する団体数が多く、100 名を超える幅広い年代のかたに健康チェックを行うことができました。

- ・参加者：一般 101 人/回、リーダー 6 人
- ・内容：血圧、血管年齢測定、握力測定、脳年齢測定、立ち上がりテスト、健康情報の展示



令和 6 年度 活動予定

- ★健康づくり講座(ストレッチ・筋トレ等)・健康 C&C(西部市民センター)
- ★ウォーキング(秋ごろ予定)
- ★西部市民センター祭り等での健康・体力チェック、健康情報展示 など

浪岡地区

概要	ミーティング回数	令和5年度 2回
	活動のモットー	地元で健康づくりを広める。
	これからの活動目標	仲間を増やし、一緒に活動する。

令和5年度の主な活動

★R5.8.26 なみおか健康フェア

なみおか健康フェアへ訪れたかたへ握力測定を実施しました。
一般参加者 38 人、リーダー4 人



★R5.11.19 浪岡公民館まつり

浪岡公民館まつりへ訪れたかたへ健康チェック(血圧測定・血管年齢測定・握力測定)と健康情報の展示を行いました。
一般参加者 98 人、リーダー6 人



★R5.12.22 体づくり講座

健康の森花岡プラザにて、寝て行う筋トレやストレッチ、健康づくりフロアでのウォーキングを実施しました。当日は笑い声を響かせながら、参加者みんなで楽しく冬場の体づくりに取り組みました。一般参加者 13 人、リーダー6 人



令和5年度、浪岡地区の健康づくりリーダーが増えました！
令和6年度へ向けて、新しい仲間とともに楽しい講座を計画中です。



令和6年度 活動予定

- ★なみおか健康フェア 健康・体力チェック
- ★浪岡公民館まつり 健康・体力チェック、健康情報展示
- ★体づくり講座 ★ウォーキング など

沖館地区(沖館・富田・柳川・久須志・浪館地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度 2回
	活動のモットー	無理なく楽しい活動をする。継続できる健康づくりを目指す
	これからの活動目標	★ウォーキングでは 桜の時期と秋に、季節を楽しみながらウォーキングを行う ★運動講座・体力チェックでは 運動をみんなであのしく継続し、効果が見えるようにしていく

令和5年度の主な活動

★沖館地区体力づくり講座

平成31年3月から、沖館市民センターにおいて、継続した(月2回)体力づくり講座を実施しています！(主に第1水曜日または第3木曜日に実施※8月はお休み)

- ・参加者 : 約20人/回、リーダー6~7人
- ・テーマ : ~健康づくりリーダーと一緒に続けよう！~
- ・内容 : 準備体操、イスに座ってできる運動、レクリエーション
今年度は横になって行う運動も回数を増やし、年6回実施しました。



広報等を用いた周知はしていませんが、口コミだけで多くのかたが毎月参加しています！寝て行う運動は、自宅でも取り入れやすい内容で参加者からも大好評です♪

★R5.10.6 秋の健康ウォーキング(雨天中止)

★栄養教室~バランス食で健康づくり！~ ①R5.11.17 ②R6.3.22~

【参加者】

①一般9人、リーダー4人

<内容>

梅ごはん、豆腐の肉巻きステーキ、彩りきんぴらごぼう、オクラの甘酢漬け、コーヒーゼリー

<感想>

「簡単なのにボリュームがあって満足感がある」
「家でも作ってみたい」「皆で作れて楽しかった」

②<内容>

青森の郷土料理を作ってみよう！塩分控えめでも大満足バランスメニュー(予定)



令和6年度 活動予定

- ★春・秋の健康ウォーキング
- ★栄養教室~バランス食で健康づくり！~
- ★沖館市民センターまつり等の健康チェック
- ★沖館地区体力づくり講座(月2回 座って行う運動・寝て行う運動)

三内地区(三内・西滝・里見地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度5回
	活動のモットー	地域の団体とのつながりをつくっていく 健康づくりに興味のないかたにも、興味をもってもらえるような活動を！
	これからの活動目標	体力づくり講座を、広報あおもり等を活用して地域住民へお知らせし、新しい仲間を増やす！健康づくりの輪を広げる！

令和5年度の主な活動

★三内・西滝地区体力づくり講座(筋トレ・ストレッチ等・奇数月は体力チェックを実施)



三内丸山市民館において、(月1回概ね第3水曜日)体力づくり講座を行いました。
 ・参加者:約25人/回、リーダー3~4人
 ・テーマ:~健康づくりリーダーと一緒に続けよう!~
 ・内容:準備体操、イスに座ってできる運動、健康講話

★R5.9.22 まちかどかんたん健康チェック

コロナ感染拡大前に実施していたユニバース三内店でのまちかどかんたん健康チェックを再開しました。

- ・参加者:53人/回、リーダー4人
- ・内容:血圧、血管年齢測定、握力測定



★R5.10.15 三内・西滝地区健康フェア



食生活改善推進委員会の皆様にもご協力いただき、健康料理の試食も行いました！具たくさんで食べごたえがありました！



野菜どっさりスープ&りんごおむすびの試食



三内丸山市民館において、三内を美しく元気にする会と共催で開催し、健康づくりリーダーは、健康チェックを行いました。参加者からは「自分の健康について改めて考え直すところがあり参考になりました」などの感想が聞かれ、好評でした。

- ・参加者41人、リーダー4人
- ・内容

健康チェック、健康講話①「笑って元気！笑いヨガ」講師:下山美栄子氏、②「歌って健康！うたごえ喫茶」講師:木村貴子氏(青森中央短期大学幼児保育学科准教授)、健康料理試食(講師:青森市食生活改善推進委員会)

令和6年度 活動予定

★三内・西滝地区健康フェア

★まちかどかんたん健康チェック(ユニバース三内店にて偶数月開催)

中央地区(中央・青柳・堤地域等)

概要	ミーティング回数	適宜連絡
	活動のモットー	みんなが元気(健康)で生き生きと!
	これからの活動目標	地域の人たちとの交流(あいさつ)を大切にしたい!顔がみえる関係性を子どもの声や地域の人々の笑顔があふれた地域にしたい 災害がおきたときに声かけや助け合いができるまちにしたい

令和5年度の主な活動

★中央地区ロコトレ講座

令和元年8月から、総合福祉センター等の中央地区付近の運動施設において、継続した体力づくり講座を実施しています!(月1回、第2木曜日に実施)

- ・参加者:約20人/回、リーダー・サポーター 4~5人
- ・テーマ:~いつまでも自立した生活ができる体づくりを目指しましょう!~
- ・内容:健康講話、体力チェック、ロコモーショントレーニング



月1回実施のロコトレ講座は、健康講話・体力チェック・ロコモーショントレーニングの三本柱で、参加されたかたから毎回好評を得ています。

地域の仲間とともに、長く元気に過ごせる体づくりに励んでいます。



令和6年度 活動予定

- ★中央地区ロコトレ講座(月1回 第2木曜日)
- ★中央市民センターでの体力づくり講座(5月~月1回 第4木曜日)
- ★中央市民センターまつり・野脇第一町会・山の手町会等健康チェック
- ★栄養教室 ~バランス食で健康づくり~
- ★ウォーキング

南部地区(緑・筒井・荒川・横内地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度8回
	活動のモットー	大人も子どもも楽しめる健康づくり活動にする
	これからの活動目標	★運動・栄養の両方から健康づくりを目指す。 ★若い世代が参加しやすい場(学校バザー等)での活動を広げる。 ★参加者の習慣化に繋がっていく、また、効果を示せる活動を目指す (定期的集まって参加者が継続できるようになる活動にする)

令和5年度の主な活動

★「一日健康プラザ」

健康づくりのきっかけづくりとして、金沢小学校でのバザー、荒川小学校まつり、南金沢町会運動会、大野地区ふれあい協議会餅つき大会の場で、「一日健康プラザ」を実施することができました。当日は、幅広い世代のかたに健康チェック・体力チェックをしました。

参加者:計417名(4回)



★「ウォーキング」

地域住民の方へ運動実践の習慣化を図るため、また、冬の健康づくりとして様々な場所でウォーキングを実施しました。

また、会場によっては、健康チェックや、ミニ健康講座、ストレッチ等も行いました。

- ・「桜川桜並木ウォーキング」・「幸畑陸軍墓地コースウォーキング」
- ・「スポーツ広場ウォーキング」
- ・「東青森駅ウォーキング」・「もっと知ろう！合浦公園」
- ・サンドーム「冬を健康に乗り切るためのチェック&ウォーキング」
- ・元気プラザ「体験！奇跡の鎌田式ウォーキング」

参加者:計109名(12回 2月末)

中央市民センター中筒井分館



★「イベント」

地域住民が集まる場において、健康づくりのきっかけとして健康づくりリーダーの活動を広く周知し、市民の健康教養の向上とより一層の健康増進を図ることを目的として、サンロード青森 健康促進 Day において健康スローガン発表を行いました。

参加者:計30名(1回)



★やはぎ町会ロコトレ講座

平成 30 年度から、やはぎ町会市民館において、継続した(毎週火曜日)ロコトレ講座を実施しています！

- ・参加者:約 10 人/回
- ・内 容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレ

★荒川地域を考える会 ロコトレ・ウォーキングなど

令和元年度から、荒川市民センターにおいて、継続した(月 2 回金曜日)ロコトレ講座を実施しています。そのほか、ウォーキングや講師を招いての講座等も実施しています！

- ・参加者:約 10 人/回
- ・内 容:体操、立位・マット・椅子でのストレッチ、筋トレ ほか



★横内市民センター運動講座



令和元年度から、横内市民センターにおいて、継続した(月 2 回)体力づくり講座を実施しています！
(概ね第 2・4 水曜日に実施)

- ・参加者:約 10 人/回
- ・内 容:準備体操、イスに座ってできる運動

令和 6 年度 活動予定

- ★ウォーキング
- ★一日健康プラザ
- ★イベント …など

東部地区(小柳・造道地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度 1回(令和6年1月18日実施)
	活動のモットー	足腰を鍛えていつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	継続的な講座の実施

令和5年度の主な活動

★東部市民センター 体力づくり教室



東部市民センターにおいて、4月～12月に教室を開催しました。例年、8月は講座をお休みとしていましたが、皆様から大変ご好評をいただき、今年度から8月も講座を実施し、計9回活動することができました。

- ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ
筋トレにより得られる効果の講話 など

★東部市民センター夏まつり 健康チェック



測定結果は記録用紙に記載。
要点を説明しお渡しします!



コロナ禍により令和2年度から中止となっていた東部市民センターまつり健康チェック。7月29日(土)実に3年ぶりに実施できました!まつりの和やかな雰囲気の中で、リーダーさんと一緒に56人に健康チェックを実施しました。

- ・健康チェック内容:体組成測定、脳年齢測定

★矢作町会 いきいき健康講座



矢作市民館において、4月～10月に計7回講座を開催しました。講座の初回と最終回には、握力測定を実施し、測定した結果を比較しました。来年度の講座も参加したいとの声を多くいただき、今年度も大好評でした。

- ・内容:健康づくりリーダーによる筋トレ
健康チェック(握力測定) など

令和6年度 活動予定

★東部市民センター体力づくり教室、矢作町会いきいき健康講座は継続予定!

★東部市民センター夏まつり健康チェックは、継続も視野に調整中です。

浜館地区(浜館・自由ヶ丘・古館地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度 1回(2月15日実施)
	活動のモットー	メンバーの得意なことを活かしながら、活動を継続する
	これからの活動目標	継続的な健康講座の開催

令和5年度の主な活動

★R5.5.27、7.24、9.22、11.24 自由ヶ丘いきいき健康講座

今年度もドリームプラザ自由ヶ丘において、年4回、いきいき健康講座を実施しました。健康チェック、体操、食育講話など各リーダーさんの得意分野を活かして活動することができました。

・内 容:体力チェック、ストレッチ、椅子に座って行う筋トレ、音楽に合わせた体操、食育講話など



今年度も食育講話を実施。
運動と食事(栄養)で
いつまでも元気に
暮らせる身体づくり!

レクリエーションも
取り入れて楽しく
実施しています!



令和6年度 活動予定

★令和6年度も引き続き、自由ヶ丘いきいき健康講座を実施予定です!

★地区ミーティングを踏まえ、町会のまつりでの健康チェック実施を検討中です。

戸山地区(赤坂・月見野・蛭沢地域等)

概要	ミーティング回数	令和5年度 1回(令和6年1月18日実施)
	活動のモットー	いつまでも元気に歩ける体づくり
	これからの活動目標	筋トレ・ストレッチ・ウォーキングなどの運動を毎日の生活に取り入れ、習慣づけられるようにする

令和5年度の主な活動

★戸山地区健康講座

戸山市民センターにて、第2・第4木曜日(第5木曜日)に継続して活動しました!

・内容

健康チェック:握力測定、立ち上がりテスト
運動:椅子に座って行う筋トレ・ストレッチ、ボールを使った筋トレ・ストレッチなど



小さいボールを使った運動。
ボールを落とさないようにするのが意外と難しい~!

戸山地区では
「足腰を鍛えて元気に歩ける体づくり」
を目指して活動をしています。
「良い汗をかいて、スッキリした!」
と参加者の皆さんに好評です。

来年も戸山地区のパワー全開で
活動を継続します✧



令和6年度の実施が未定となっている活動

★戸山市民センターまつりでの体力づくり講座等

その他の活動など

★あおり健康づくりリーダー会が「あおり健康づくり奨励賞」を受賞しました！

「あおり健康づくり奨励賞」は、青森県内で広く健康づくりに取り組み、健康づくり等に関する功績が特に顕著である団体に対し県から表彰されるものです。表彰式には、山村会長にご出席いただきました。

また、同日、あおり健康づくりリーダーであり青森市食生活改善推進員会会長である山谷さんが、「青森県健康づくり事業功労者」として表彰されました。

表彰式:8月30日(水) 会場:リンクモア平安閣市民ホール



★「QOL健診」当日の測定への協力

市民向けに、柳川庁舎を会場として10月3日(火)に「簡易型 QOL 健診」、10月4日(水)に「標準型 QOL 健診」を実施し、当日の測定には、「あおり健康づくりリーダー」で、かつ青森県医師会健やか力推進センターが育成する「健やか協力隊員」になっているかたを中心に、QOL 健診の実施に協力していただきました。



★Youtube 青森市保健部公式チャンネル「糖尿病を予防しよう 運動編」
作成への協力

世界糖尿病デー(11月14日)の機会にあわせ、10月末から、視聴しながら一緒に運動ができる動画を公開しました！

動画の視聴は下記のQRコードから！



★あおもり健康寿命延伸フェアでの健康チェック&ステージへの協力

令和5年11月11日(土)、サンロード青森での「あおもり健康寿命延伸フェア 2023」の「健康チェック&チャレンジコーナー」での握力・骨密度・血管年齢測定ブース、「ステージプログラム」での運動と寸劇「あおもり健康づくりリーダーとレッツ運動！」を担当していただきました！

全体ではブース・ステージあわせて延べ 1,395 人のかたが来場し、リーダー会の測定ブースには約 160 名、ステージには約 60 名の市民のかたが参加してくれました。



★令和5年12月16日(土)ワイワイパーティーを開催しました

あおり健康づくりリーダー・サポーター同士の親睦を深めるため、有志で実行委員会を立ち上げ、「あおり健康づくりリーダー・サポーター ワイワイパーティー」を開催しました。自己紹介やゲーム(団体戦、個人戦)を行いながら会食をし、楽しく参加者同士の親睦を深めることができました。

会 場:ピアレストラン 910 3階ホール 参加者:18名



★まちなかいきいきサロン

スーパーなど生活の中で気軽に立ち寄れることができ、地区にかかわらず参加できるつどいの場として、「まちなかいきいきサロン」を開催しています。令和5年度からは市内5箇所で開催しており、健康づくりリーダーの皆さんも実行委員や講師等として活動をしています。(担当:高齢者支援課)

