

活動の記録

2023
▼
2024

この2年間の活動の記録を紹介いたします。
集落支援員・健康スポーツ推進員としての活動を
町民の皆さんに知ってもらうために記事にまとめました。



小さな拠点づくり事業

毎週月曜日の9時30分から行っている「月9」(げつく)。今年度からは火曜の「個別」と木曜の「金山ミニサロン」もふれスポシニア会員として活動できるようになり、85名の方々が参加しています。活動の幅が広がり、毎週たくさんの方々に参加してもらっています。そして、かねやま健康マイレージカードが満点になると美杉ちゃん商品券、または令和7年度ふれスポ会員券のどちらかと交換できることもあり、教室参加の後押しになっているようです。



個別の様子



金山ミニサロンの様子



月9の様子

放課後アクティブスクール

子どもの運動機会の減少という課題解決のために、放課後時間を活用してこの事業を行いました。

令和5年度については、「放課後ウィンターアクティブスクール」として1月にクロスカントリースキーや体育館でのレクリエーションを行いました。令和6年度については、「放課後ふれスポアクティブスクール」として、9・11・1月に昨年度と同様の活動を行いました。総数で100名近くの参加者のもと楽しく運動を行うことができました。



集落訪問

集落支援員として、地域の課題である健康づくりに関して、2年間町内各地を周り、活動を行いました。

一つ目に健康福祉課との地域健康相談会では、10地区、96名の方と交流しました。二つ目に地域包括支援センターとの運動教室では、3地区、11名の方と交流しました。三つ目に軽スポーツである「モルック」普及活動として、7地区、54名の町民の方々と交流することができました。

この活動を通して、町民の健康意識の向上に繋がられたのではないかと考えています。



ジムコラボ

金山町集落支援員
金山健康スポーツ推進員
須賀歩夢

主に子ども向けの運動教室を担当し、ジュニアからシニアまで幅広く対応している。さらに、イベント・事業の企画、運営、集落訪問(モルック)について力を入れて行い、町民の健康づくりに繋がる活動を行った。

今年度、初の取り組みとして株式会社メーカーが旧明安小学校で運営しているフィットネスジム「ジムコミ」と共同で、「ジムコミお試し体験イベント」を12月1日(日)に実施しました。当日は、14名が参加してストレッチとトレーニングマシンの体験を行いました。



ウォーキング企画

健康づくり事業としてウォーキングイベントを2年間で7回実施しました。春には田屋へ「お花見」、夏には歩数を競う「とこみどり」、秋には「ランチ」や「お買い物」と、今年度は町制施行100周年記念事業のウォーキングイベントを実施し「歩こう1日8000歩」を目指しました。



R5、R6お花見ウォーク 花より団子



R5 明安食学校 ランチウォーク



R6 お買い物ウォーク ヨークでウォーク



R6 お買い物ウォーク ヨークでウォーク

水泳事業

水泳事業として、一つ目にプールでの水慣れを目的に、昨年・今年ともにNPO法人さげがわ友遊クラブと合同で「ぼんぼ館水泳教室」を行いました。戸沢村のぼんぼ館を会場に金山小学校、鮭川小学校ごと時間を別にして、水慣れ、泳ぎの2クラスに分かれて行いました。72名の子どもの参加がありました。

二つ目に「夏休みはプールに行こう」と題して、昨年度は金山小学校のプールで子どもたちの運動する機会の創出を目的に行いました。学校の事業では、足りなかった分を楽しんでもらうために企画しました。午前は自由に泳いだり遊んだりするプール開放、午後は専門的な指導を受けられる水泳スクールの2つのバリエーションで行い、138名もの子どもの参加がありました。今年度については、残念ながら7月の豪雨の影響で中止となりました。



各種イベント教室

働き世代の方々に対象に有酸素運動や筋トレなどの様々な運動教室を企画し、運動の機会の創出を行いました。



金山町集落支援員
金山健康スポーツ推進員
さいとう たまき
齊藤珠樹

主に毎週月曜日の高齢者向け運動指導を担当。そのほか働き世代の短期運動教室の企画や、令和5年度には児童水泳教室を実施。そして各地区の健康相談会にも同行し体操や軽スポーツをしながら地域の方々と交流。身体を動かす事の楽しさや大切さを伝える活動を行う。

● 今後も町のみなさんの健康づくりに繋がる様な企画をしていきます。みなさんの参加をお待ちしております。