

## 1. 事業が目指すところ

会員が中心となり、地域の健康生きがづくりへの啓発活動を行うとともに、その実践のための技術指導も行うことで地域における健康生きがづくりの推進を目指しています。また、高齢者から子供までが一緒に楽しめるニュースポーツであるディスコンの普及活動を通じて、地域の健康増進、世代間の交流の活性化を図ることを目指します。

## 2. 活動内容

高齢者を中心とする層に対する健康生きがづくりのための場の提供とその具体的実践のための指導ならびに活動実践に不可欠な健康チェックの提供。

- (1) 講座開催 毎月の「ふれあい広場」として講座を中心に神戸市婦人会館において開催している。  
(5月、6月、7月、9月、11月、1月、2月、3月の第2土曜日の午後) 対象者は会員および兵庫健生の活動に賛同いただける一般の方を対象として開催案内を送付。参加者は毎回20～40名。
- (2) 高齢者の方の社会参加のハードルを下げる目的のための演芸大会を年1回12月に開催。
- (3) 健康チェックと健康関連指導をセットにした大規模イベントを年1回10月に開催。
- (4) 高齢者の方の健康増進と世代を超えた交流の活発化を目指したディスコンの普及活動を毎月1回伊丹南小学校などで継続的に実施。その他尼崎サマセミなどでのディスコン紹介活動も展開。兵庫健生としてチームを編成して全国大会にも出場している。

## 3. 成果や課題

- 5月：尾崎悦子先生による「しっかり食べて 健康寿命を延ばそう」の講演
- 6月：理学療法士杉原諭志先生による「若返り体操を学ぼう」の講座
- 7月：好きに生きて人生で見事な花を咲かせた真下益先生による講演会
- 9月：神戸市立中央体育館でのディスコン大会の開催
- 10月：健康チェックと健康関連指導「活力ためて元気な100歳」をセットにした大規模イベント
- 11月：八田陽子先生の「健康長寿は姿勢から～痛みを取除き身体のバランスを整える」講座
- 12月：第4回演芸大会
- 1月：金山昌子先生による「東洋医学健康法 - 冬の養生」の講座
- 2月：川元講師による高齢者向け「特殊詐欺対策」の講座(予定)
- 3月：こども本の森・神戸税関・神戸市役所タワー見学会(予定)
- 4月～3月(除く12月): ディスコン練習会(伊丹南小学校、西宮市民交流センター等)
- 6月：長田区役所にてディスコン普及のための地域リーダー20名を対象とした体験会開催



## 4. 今後の展望、成果の活用

- (1) 毎月の「ふれあい広場」の参加者は順調に増加し、今年度は会員以外の方への参加の呼びかけが奏功して30名前後にまで増えてきた。会員以外での案内送付者は80名弱まで増加した。
- (2) ディスコン普及活動は活性化しつつあり、今後はさらに多くの方の参加を目指す方針である。 以上