



さわやかウォーキング会

ひたちなか市

サロン開設年月日	平成18年2月16日
開催日及び開催頻度	年2回 木曜日 (10:00~15:00)
開催拠点	涸沼自然公園及びひぬま荘、 または、他の代替施設
代表者氏名	栗原 保敏
1回の参加人数	平均10人
1回の運営スタッフ数	平均5人
参加費	500円(研修会参加者)



事業名

一般会員及び運営スタッフの合同研修による高齢者ウォーキング活動の活性化

目的(趣旨)

●一般会員の参加を得て、ウォーキングに関するさまざまな思いを、フランクな雰囲気の中で運営スタッフとともに討論していただく。これによるアウトプットを、今後のウォーキング活動(特に計画)に反映させ、本サロン活動の活性化を図る。

対象者や具体的内容

●本サロン活動の継続のためには、高齢者自身が興味を持ち、経済的にも体力的にも参加が可能な内容(安く、安全で、楽しく)にする必要があります。この点には従来から腐心してきたところです。しかし、リーダーへの依存度(偏り)も高かった。そこで、一般会員および運営スタッフを対象とした合同研修会を実施したい。本事業によりウォーキングの基本的心得を学習すると同時に、今後の高齢者ウォーキングの在り方、目指すべき方向性、希望等を忌憚なく討論していただく。本事業により得られるアウトプットを会員目線のコース設計に反映させるなど、本サロン活動の活性化に役立てたい。また、本事業を次のリーダーの発掘にも活用したい。

財源の確保

- (1)年会費…正会員から2,500円/人徴収
- (2)賛助会費(正会員以外の方の参加費)…参加の都度500円/イベント・人を徴収
- (3)臨時会費…上記(1)(2)で賄えない企画の場合に臨時的に徴収。(例えば、本年6月実施の“箱根旧街道ウォーキング”等)
- (4)助成金への応募…公的機関の助成金をお願いすべく、機会あるごと応募
- (5)活動資金の安定的確保へ取り組み…従来、年会費(正会員)は1,500円/人であった。これは極めて安すぎる金額(例えば公民館講座の個人負担分:約150円/回と比較して)と判断し、平成22年度総会の議決を得て2,500円/人に改訂しました。



生活課題への対応

●本サロンには、家庭や経済に恵まれるケースから乏しい収入の一人暮らしまで、広範な階層が集まっています。本サロンが目指す目標は、高齢者の生きがい、仲間、健康づくりと社会学習のチャンスを広げ、高齢者の本サロン活動を継続可能にすることです。また、この目標をクリアするには、高齢者にとって良い企画を提供することが必要（課題）です。本事業研修会は、この課題を皆で共通認識する場でもあります。

継続させるための工夫

- 会員のニーズ等は時間とともに変化するから、彼らの意見や関心事も絶えずアップデートすることが必要です。この観点から、本事業は各機関のご支援をいただいで、今後とも継続させたいと願っています。なお、本サロン活動の継続のため、日頃より下記(1)~(5)に掲げる努力・工夫をしています。
- (1)コース調査活動…パソコン等の事前調査と現地調査を併用して、新鮮かつ興味深いコースの設計。
- (2)個人事情をサロン活動に持ち込まない…家庭的、個人的事情を伏したい方々を交流の場に導く最も重要なポイントと考える。勿論、必要に応じ個人的に対処。
- (3)会員以外の方の参加促進…本サロンでは会員以外もウォーキングに参加できる。本サロン活動の継続このシステムにも支えられています。
- (4)“安く、安全で、楽しく”が合言葉…いずれが欠落しても、高齢者ウォーキングの継続は無理。客観性を帯びた集団ほど、この点は重要だと考えています。
- (5)リーダーの養成…若い会員に良い経験を多く積ませることが大切だと考えます。

サロンのPRポイント

- (1)高齢者医療費の低減に寄与…本サロン活動により、(a)心身の健康維持・増進、(b)内向的高齢者の社会学習の場を提供し、(c)中間・生きがいづくりと相互助け合いの機運を醸成しています。この結果、高齢者の就床時期を遅らせて、事質的な介護期間を短縮させるものと確信。これは、茨城県策定の“健康いばらき21プラン”にも沿い、国家レベルの医療福祉の在り方とも合致します。
- (2)展示会や研修会への参加…これらのイベントに参加して、本サロン活動の輪を広げるためのPRをしています。



委員からの一言コメント

ウォーキングを通じて心身のリフレッシュと親睦を図ること、高齢者の生きがい・仲間・健康づくりを目的とした「さわやかウォーキング会」。
訪問した時は、涸沼自然公園眺望コースの散策が行わ

地域の社会資源の活用

- 本事業では涸沼自然公園のハイキングコースとひめま荘の施設を活用させていただく。また、各参加者が講師と学習者を兼ねるため、特別の指導者は出席しない。なお本事業とは別に、本サロン活動では日頃から下記(1)~(4)の事項について活用を図っています。
- (1)県内のウォーキングの先生方のイベントに参加してご指導を頂く。
- (2)JRの駅からハイキング、自治体主催のハイキング、民間会社のハイキングツアー、新聞社主催イベント等への参加によるコース調査。
- (3)“ひたちなか市男女共同参画センター”の利用団体に認定いただき、企画、立案、準備他の活動拠点にさせていただいている。具体的には、毎月実施の役員会や準備作業に同施設を活用。
- (4)社会福祉協議会、自治体機関等が主催する研修会に参加して学習。

他のサロンにはない特徴

- (1)“さわやかウォーキング会報”の発行・配布（1回/月）。ウォーキング計画や情報を正会員はもちろん、会員以外にも届けています。
- (2)総会の実施（1回/年、年度切替時）
前年度に関する報告（経過、会計）、次年度のウォーキング計画、役員選出等を実施。
- (3)役員会の開催（1回/月）&コース調査実施（随時、平均3回/月）
・役員会…ウォーキング計画、準備、手配、連絡、会員入退会の審査 他
・コース調査…ひたちなか市&周辺、遠隔地、調査結果の検討 他
- (4)会員以外参加が可能なシステム
“継続性”欄に記載の通り会員以外の随時参加が可能。一度経験した後に問題なければ会員になるプロセス。これが活動の広がりにも寄与しています。
- (5)“安く、安全で、楽しい”ウォーキング
“継続性”欄に記載の通り、高齢者集団の活動継続のための3原則。



れ、植物の様子や涸沼の眺望など会話を楽しみながらのウォーキングで、私個人としても久しぶりに心身ともにリフレッシュができました。
ウォーキングから戻ってきてからは、参加者間で今後の開催予定やそれぞれの健康法について意見交換が行われました。参加者の中からは、ウォーキングを始めたことで骨密度の数値がよくなったなどの報告もあり、高齢者の健康づくり実践のため、未永い活動を続けてください。（事務局 中村英一）