



12 さわやかウォーキング会



開設年月日 平成18年2月16日
開催拠点 ひたちなか市男女共同参画センター
 (役員会, 準備作業),
 野外(ウォーキング)
連絡先 TEL: 029-275-7448
 FAX: 029-275-7448
 E-mail: ykurihara82@ybb.ne.jp
代表者 栗原 保敏

サロンのテーマ・目的

テーマ…ウォーキング活動を通じた、高齢者の生きがい、仲間(和&輪)、健康づくりの実践と社会活動への参加促進。

目的…ウォーキング活動を通じて高齢者の心身の健康を維持し、内にこもる高齢者を社会活動の場に参加または復帰させ、仲間・生きがい作りや相互助け合いの輪(和)を広げる。

1回の参加人数 平均 75人

1回運営スタッフ数 平均 9人

利用料(参加費)

(1) 正会員年会費 1,500円

(2) 賛助会員 500円(ウォーキングに参加の都度)

(3) 臨時会費(上記会費で賄えない内容の場合)

年間予算額 1,743,900円

(平成20年度実績)

(内訳) 助成金 …………… 480,000円

自主財源 (a) 年会費会計 ……… 150,000円

(b) 臨時会費会計 …… 1,113,900円

活動の概要

高齢者が継続的に活動に参加できるようにすべきと当サロンは考えています。高齢者が興味を持ち、経済的にも体力的にも参加が可能な内容にしています。高齢者にとって良い企画を提供できれば継続的な参加が可能になり、当サロンのテーマ「高齢者の生きがい、仲間(和&輪)、健康づくりの実践と社会活動への参加促進」の機会も増します。

身近な人材や施設など地域の社会資源の活用

- 特定のリーダーの独断にならないようウォーキングに憧憬の深い先生方にご指導を頂く機会を作っています。
- JR駅からハイキング、自治体主催ハイキング、ハイキングツアー等に参加し、興味深い企画をつくりだしています。
- 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・準備作業等の活動拠点としており、毎月の役員会等にも利用しています。

サロンの特徴

- さわやかウォーキング会報の発行・配布(毎月1回)。
- 総会の実施(毎年1回、年度切替時)。
- 役員会の開催(毎月1回)&コース調査実施(随時、月平均3回)。
- 非会員の参加が可能。
- 安く、安全で、楽しいウォーキング。
- 高齢者医療費の低減に寄与。





サロン実施にあたって苦労したこと

人集め

- 運営スタッフ——当初の7名体制から、会員数の増加に伴い10名制にして現在に至っています。日頃の活動の中でスタッフ就任の働きかけを継続しています。
- 臨時参加のシステム——賛助会員（非会員でも臨時参加できる）システムを創設し、会則に盛り込みました。後に本システムが会員増に寄与しました。

活動拠点

- ウォーキング——企画内容により毎回行き先が異なるが、拠点は野外。現場コースの調査、役員会による検討を経て、興味深い場所を選定しています。
- 会議・準備作業——“男女共同参画センター”の利用団体に認可いただき、役員会や準備作業の拠点として、活用させていただいています。

財源

- 年会費——正会員から年会費1,500円を徴収
- 賛助会費（非会員の参加費）——ウォーキングに参加する都度500円を徴収。
- 臨時会費——上記で補えない場合に徴収。
- 福祉活動費の補助——共同募金会地域福祉分配金をお願いしました。

サロン開催の効果

- 参加者の増加——本サロン活動により、参加者数（正会員数）は108名と設立当初（3年前、27名より）の400%に増加しました。
- 興味深いコース設計——個人的には行けないコースを計画に盛り込み好評を得ました（例 築地市場、旧信越線沿線、皇居一周等は90名以上の参加）。
- 仲間づくり——単独で参加した人でも、多様な個性を持つ人々の集団の中の好みの輪（気の合った同志）に入り、友人関係を構築しています。
- 高齢者医療費低減に寄与——心身の健康維持・増進、高齢者の社会参加の促進、仲間・生きがい作りと相互助け合いの機会を提供することにより、就床遅延、実質介護期間の短縮に寄与するものと確信しています。

サロン開催の課題、今後のサロン活動への想い

- 今後の資金確保——現地移動（バス等）やコース調査の負担額は、参加人数（≒会員数）の増加により相対的に低減可能と考えています。
- コース調査——PCによる調査、現地調査を並行して行い、斬新で興味深いコースの設定・開発に努めています。
- 非会員の参加促進——賛助参加システムを活用し、市民の参加を促進しています。
- 次のリーダー育成——活動を継続するには優れたリーダーの育成が不可欠です。特効薬は簡単には見出せないで、日頃の活動の中から優れた人材見出すとともに、育成する努力をしています。



委員からのプレゼント

平成18年に27名の有志によって始まった「さわやかウォーキング会」は、口コミで会員を増やし、今では108名の大所帯にまで成長したとのこと。歩くことで健康増進・介護予防を目的としての毎月一回の活動は、近隣・遠方への企画を織り交ぜ、「安く・楽しく・安全に」をモットーに継続してきたそうです。継続は力なり。これからも、歩くというもっともシンプルな健康法を未永く、楽しく続けてください。

（能本 守康委員）