

「地域における公益的な取組」

1 施設名

沼木敬寿園

2 取組の名称

いきいき１００歳体操

3 取組内容について

① 実施に至る経緯

コロナ禍となる前は、地域に会場を提供し、毎週実施されていたが、会場の貸し出しが難しい情勢となる。運営推進会議や、地域の方からなど体操を行ってほしいと要望もあり、令和７年度９月より月に１回、会場を提供しいきいき１００歳体操を行っている。

② 具体的な内容

毎月第４火曜日 １０：００～１１：３０と定期的な開催とし、沼木地区の回覧に案内を同封させていただき周知している。いきいき百歳体操の他、１５分程度のミニ講座、体操など実施している。体操後、カフェの開催を行い、地域の方と交流を図らせていただいている。

③ 参加対象者及び参加費用

沼木地区（上、中、下、新町、パークタウン）の方を対象としている。

参加費用は無料。

④ 予算や人員体制など

飲み物、お茶菓子など準備している。司会、講座担当など介護支援専門員、生活相談員、グループホーム管理者、小規模多機能管理者、事務員で担当している。

⑤ 取組による変化や効果

定期的な開催により、参加人数も２０名～２５名程度の方が毎回参加されている。また、１００歳体操の他に、講座や体操、ゲームなどが楽しかった、またやってほしいなどの要望も聞かれるようになった。地域の方、職員間で顔なじみの関係性が築くことができ、近隣住民や知り合いなどの相談もあった。

⑥ 今後の展望

地域に根差した施設として、活動の機会を確保しながらも、地域の方が自主的に会場を自由に使える場所、お茶を飲める場所、相談を受け付ける場所として交流を図っていきたい。

4 取り組みの様子

