

地域活動で健康寿命を作る

たのしくかたらうおしゃれなカフェや

たかおかや代表
石田みどり(看護師・健康運動指導士)

たかおかや始動の経緯

- 平成22(2010)年、生地公民館で高齢者を対象に運動教室を始める
- 教室を5年をかけ4か所、会員90余名
- 平成28(2016)年夏生地の酒蔵の真向かいの塀から草が伸び放題
- 空き家であることを知る
- 以前から高齢者が通える場所を作りたいと考えていた
- 持ち主と交渉し自由に使用許可を得る(自由使用可)
- 各教室の生徒さんに協力して支えてほしいとお願いする
- 生地自治振興会長にも相談し、地域の支援も受け開設の準備を進める
- 福祉課に相談した結果、地域支え合い事業に合致
- 助成金30万円、寄付金約100万円、借入100万円で設備を整える
- 平成28(2016)年10月15日開設
- 平成30(2018)年各公民館教室もたかおかや活動に認定
- たかおかや運営が円滑になる

黒部市生地地区

たかおかや



2021.08



2021.08.11

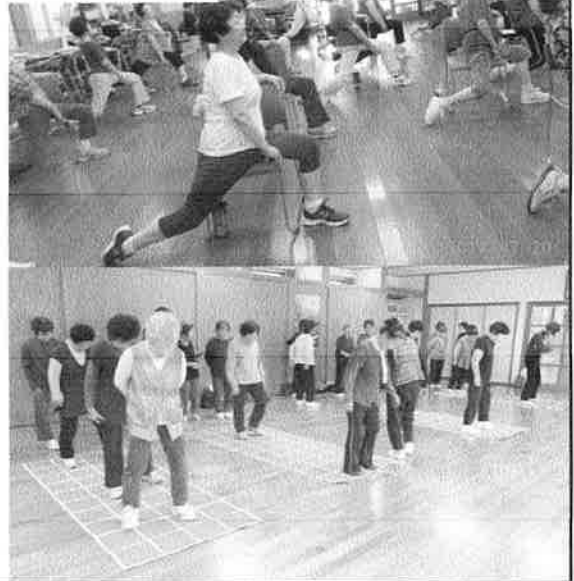
生地地区の高齢化率

1479名/3706名 39.9%

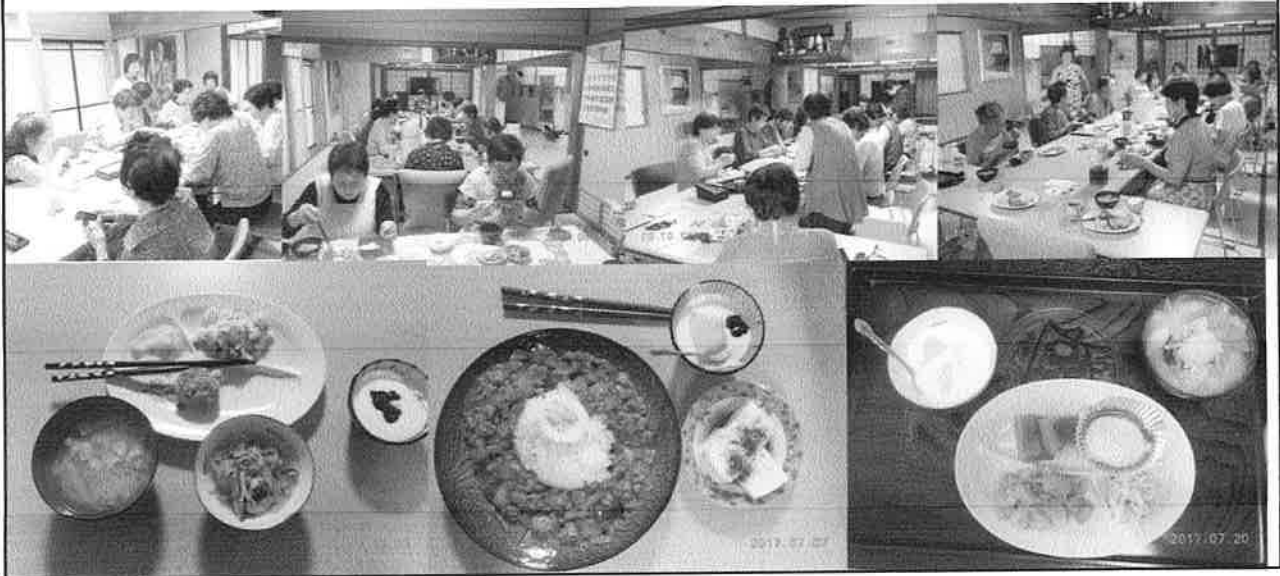
65歳～
658名 17%

75歳～
821名 22%

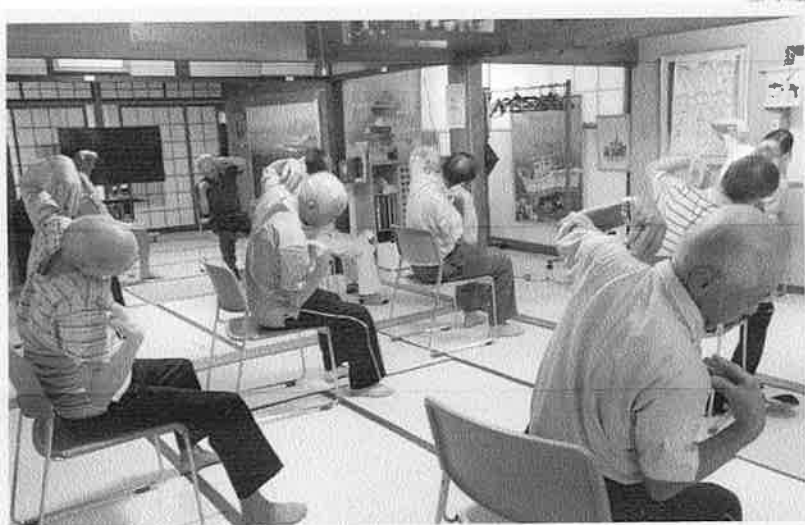
ボランティア人材の確保



みんなで食べればよりおいしい♡



女性の元気に男性も負けずに運動



2021.08.04



2020.12.04

コロナ対策



2019.08.08

♥生地地区高齢者に健康寿命延伸を♥

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 |
|----------------|-----------------------|----------------------------|---------------|-----------------------|
| | たかおかや 18名(ボランティア含) | 男性教室 11名 ヨガ教室 10名 | | たかおかや 20名(ボランティア含) |
| 四十物町公民館 14名 | 上町公民館 21名 | 神明町公民館 31名 | 宮川町公民館 25名 | |
| 月延べ人数約530名 | | | | |
| 65歳以上 | 教室参加人数 20名 | | 75歳以上 | 教室参加人数 105名 |
| | 3% | | | 12.8% |

今後の課題

- 持続可能にするための組織づくり
- 運動指導者の育成
- 古家のためにかかる突然の出費
- 運営資金の確保
- 行政の支援継続

