



街かど健康ステーションについて





新たな介護予防拠点「街かど健康ステーション」の設置

本市では、「ひらかた元気くらわんか体操」等の運動系のツールを活用した自主グループや「高齢者居場所」など、多種多様な集まりや自主グループがあり、市や地域包括支援センターが健康講座や健康相談などの支援を行っている。

支援を行っている中で把握した課題の解決と、さらなる介護予防活動の支援体制の充実をめざし、令和6年4月から介護予防拠点「街かど健康ステーション」を設置した。

<個人の課題>

何をしたら良いのかわからない
きっかけがない
健康保持を意識したことがない
など

気軽に相談、体験できる場が必要

個人の介護予防活動の支援

<自主グループの活動における共通する課題>

お世話役や役員の担い手の高齢化
新しい参加者が増えない
身体機能が悪化すると参加できない
など

それぞれの自主グループの課題に応じた対応をするためには、
複数の支援の担い手が必要

自主グループの課題に応じた活動の支援

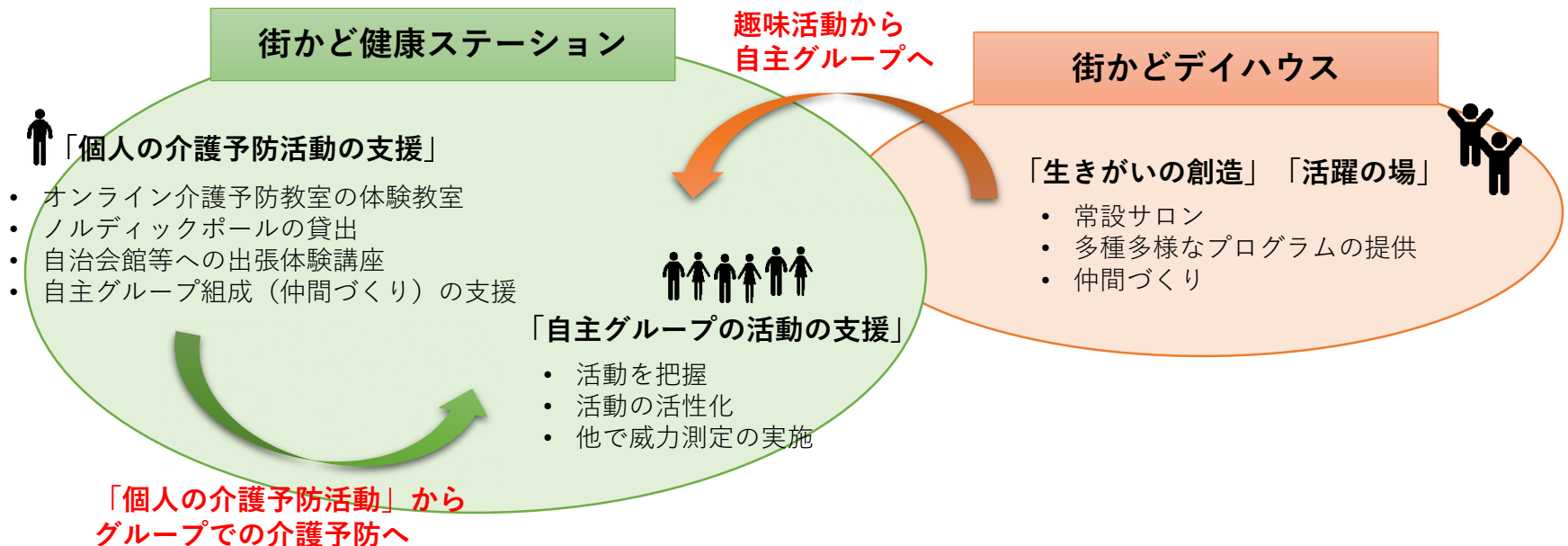
<自主グループの活動支援における課題>

グループの数を増やしたい
グループの活動内容を把握し、適切なタイミングで支援したい
など



9 か所の「街かど健康ステーション」

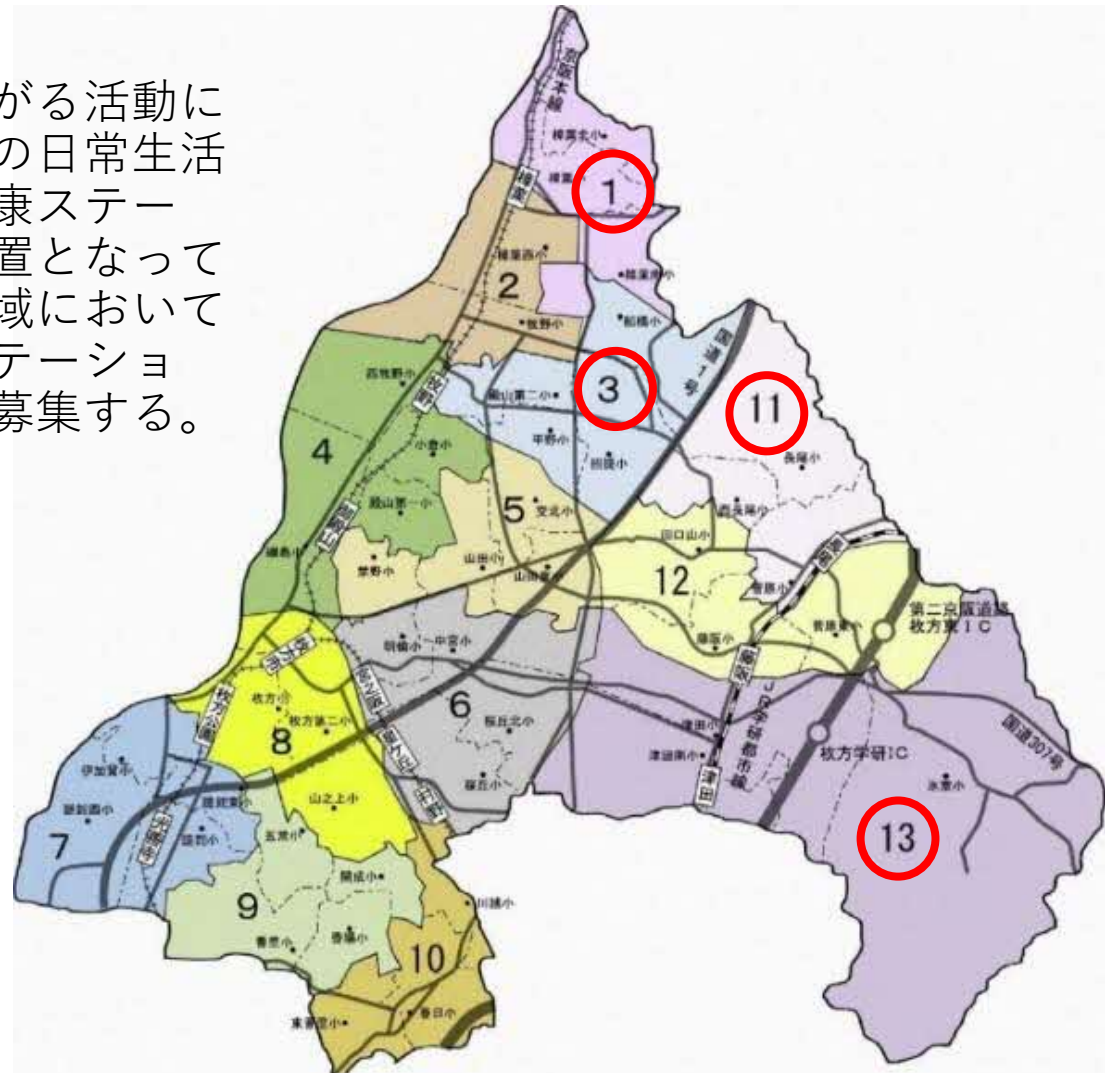
常設サロンとして、人が集まり、様々なプログラムを提供している「街かどデイハウス」が、今までの運営のノウハウを活かして「個人の介護予防活動の支援」と「自主グループの活動の支援」を行う「街かど健康ステーション」を、一体的に運営することで、誰もが気軽に参加できる「介護予防拠点」の役割を担っている。





「街かど健康ステーション」の増設

身近な場所で介護予防につながる活動に取り組むことができるよう13の日常生活圏域に、各1か所の「街かど健康ステーション」を設置するため、未設置となっている第1、3、11及び13圏域において令和7年度から「街かど健康ステーション」の運営を行う実施事業者を募集する。





「街かど健康ステーション」の事業目的

高齢者が介護予防に取り組むきっかけとなるようオンライン介護予防教室やノルディック・ウォーキング等を体験し、「個人の介護予防活動」を支援することに加え、「個人の介護予防活動」からグループ活動への参加を促し、仲間づくりや自主グループの活動を支援する。

誰もが無理なく健康づくりに取り組み、続けることができることを事業目的としている。

街かど健康ステーション

「個人の介護予防活動の支援」

- オンライン介護予防教室の体験教室
- ノルディックポールの貸出
- 自治会館等への出張体験講座
- 自主グループ組成（仲間づくり）の支援



「自主グループの活動の支援」

- 活動を把握
- 活動の活性化
- 他で威力測定の実施



「個人の介護予防活動」の支援

オンライン介護予防教室が体験できる教室の開催

ノルディックポール貸与・管理

D V Dを活用した運動教室の開催

自治会館等への出張体験講座の開催





「個人の介護予防活動」の支援

ノルディックポール貸与・管理

- 希望する市民に使用方法、高さ調節を行い、ノルディック・ウォーキングの基本的な指導を行ってからノルディックポールを貸与する。
- 貸与期間は1か月間とし、ノルディック・ウォーキングを体験してもらう。



KURAWANKA WALKERS



オンライン介護予防教室が体験できる教室の開催

- ・市が実施しているオンライン介護予防教室が体験できるサテライト会場として教室を開催する。
- ・体験した人が自宅からオンライン介護予防教室に参加できるよう支援する。

①ひらかた夢かなえるエクササイズオンライン教室

月曜日：10時45分から11時30分、13時45分から14時30分

水曜日：10時30分から11時45分

金曜日：10時45分から11時30分、13時45分から14時30分

②ひらかた口腔オンライン教室

水曜日：13時から14時

③気軽に始めるおうちフィットネス教室

火曜日：10時から11時





D V Dを活用した運動教室の開催

- ・市が提供するD V Dを活用して運動教室を実施
- ・運動の習慣化につながる体験と仲間づくりの働きかけを行う



① ひらかた元氣くらわんか体操

ラジオ体操第1とロコモ体操・ひらかたオリジナル体操の3つが約10分で行える体操

② ひらかた夢かなえるエクササイズ

姿勢よく歩くことを目的に作成された2本のポールを持って行うエクササイズ。
初級・中級・上級の3つのレベルに分かれている。
レベルそれぞれ30分から40分間のエクササイズ





自治会館等への出張体験講座の開催

- オンライン介護予防教室の体験教室やDVDを活用した運動教室を地域の自治会館等へ出向いて講座を実施する。



しらかた夢がなえるエクササイズ HIRA-YUME

オンライン

インストラクター 自宅

月曜日 開始 10:45 終了 11:30
開始 13:45 終了 14:30

水曜日 開始 10:45 終了 11:30

金曜日 開始 10:45 終了 11:30
開始 13:45 終了 14:30

内容

- ノルディックポールを使っておこなうエクササイズ
- 講師：原谷和樹（理学療法士）
- ※タオル・お茶、お水などの水分をご準備下さい。

会場

ご自宅からビデオコミュニケーションシステム「zoom」を使ったオンライン参加

参加

お気軽に、株式会社リコスにお電話下さい。
電話：072-808-8032
zoomの使い方についてのサポートも実施中！

枚方市一般介護予防事業
対象：枚方市在住の65歳以上の方
運営 / 株式会社 LICOS（リコス）

「自主グループの活動」の支援

相談窓口の設置

自主グループへの活動の活性化

体力測定の実施



誰もが参加できる多種多様なプログラムの開催



「自主グループの活動」の支援

相談窓口の設置

- おおむね週4日以上、1日あたり10時から16時を含む6時間以上、相談対応ができる体制

自主グループの活動の活性化

- 定期的に自主グループの活動状況を把握し、活動を離脱した方を把握した場合は、地域包括支援センターによる個別支援につなげてもらう。
- 特技を活かす場の提供とのマッチングなどによるグループ活動の活性化を支援する。
- 新しいグループ組成に努める。



「自主グループの活動」の支援

誰もが参加できる多種多様なプログラムの開催

月2回以上、多種多様なプログラムを地域住民へ提供し、学びから活躍・生きがいの創造、仲間づくりの支援等に努める。

街かどデイハウスのプログラム例

日付	6月					1日(土)
AM 9:30-11:30	街かどデイハウスが居場所登録をして、ひらかたポイントを付与する事業所になります。 利用者の皆様が、校方ポイントのアプリをスマホにダウンロードしていただくと、一日の使用毎に10ポイント獲得出来ます。					休み
DVD						
PM 13:00-14:00						
日付	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
AM 9:30-11:30	ノルディック杖操 百人一首	おうちフィットネス 囲碁と将棋	リズム体操	健康麻雀	ノルディック杖操 ラミーキューブ	健康麻雀
DVD	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる
PM 13:00-14:00	音楽で遊ぼう	ペタンク	朗読を愉しむ	健康麻雀	粘土工作/数独	健康麻雀
日付	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
AM 9:30-11:30	習字	おうちフィットネス 折り紙	リンパヨガ ウクレレ	宿場町枚方宿 健康麻雀	編み物教室	休み
DVD	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	
PM 13:00-14:00	ラミーキューブ	パッチワーク	口腔オンライン 健康セミナー/フラダンス	健康麻雀	ノルディック杖操 絵手紙	
日付	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
AM 9:30-11:30	編み物教室	おうちフィットネス 健康麻雀	ノルディック杖操 川柳教室	健康麻雀	折り紙/段駄羅 ラミーキューブ	健康麻雀
DVD	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる
PM 13:00-14:00	音楽で遊ぼう 健康麻雀	フラワーアレンジメント	朗読を愉しむ ラミーキューブ	健康麻雀	スマホ教室	健康麻雀
日付	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	引き続き体力 測定にご協力 ください。
AM 9:30-11:30	習字	おうちフィットネス 輪投げ/ラミー	ウクレレ/輪投げ	健康麻雀	数独/ペタンク	
DVD	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	元気くらわんか/夢がかなえる	
PM 13:00-14:00	健康麻雀	パッチワーク	口腔オンライン 健康麻雀	健康麻雀	ノルディック杖操 健康麻雀	
ZOOM	ノルディック体操 10:45-11:30 / 13:45-14:30 気軽に始めるおうちフィットネス 10:00-11:00 ひらかた口腔オンライン 13:00-14:00					
DVD	ひらかた元気くらわんか体操 / ノルディック体操のどちらかを日替わりで実施します					



増設までの今後の予定

- 10月頃 事業者の募集（広報、市HP等）
- 12月 実施事業者決定
- 令和7年4月から「街かど健康ステーション」事業の開始

