

幸町1丁目健康プラザ開設事業

幸町1丁目健康プラザ運営委員会



1、背景と目的

- (1) 介護保険の事業であった要支援認定者への支援が、市の総合事業へと移行になった。
- (2) 千葉市は地域支え合い型訪問支援と地域支え合い型通所支援の開設を目指しており、要支援認定者への支援を地域として取り組むよう求めている。
- (3) 地域支え型訪問支援については既に平成22年4月より「安心サポートの会」を立ち上げて行っているため、今回新たに通所支援の開設を目指す事になった。
- (4) 本事業の開設により、高齢者が、安心して出来るだけ長く健康で暮らせる環境づくりを進めていきたい。

高齢者の健康づくりをサポートする

幸町1丁目健康プラザが10月にスタート



幸町1丁目健康プラザ
運営委員会代表

亀田幸枝

国が要支援の方の事業を介護保険から地方自治体へ移行したため、千葉市は総合事業地域支え合い型訪問支援・通所支援の二つの事業に分けて、地域が行うよう呼びかけています。

幸町1丁目地域としては昨年1年間かけて検討を行い、このたび準備が整いましたので、美浜区の地域活性化支援事業の助成を受け、いよいよ「幸町1丁目健康プラザ(略称健康プラザ)」として活動を開始する事になりました。

当地域では訪問支援については「安心サポートの会」が10年前から活動をしており、今回の健康プラザ

の活動開始で、訪問支援、通所支援の2つが揃う事になります。

高齢者や要支援の方が要介護にならないよう支援するもので、家でも出来る適度な運動や、脳トレによる認知症予防、そして人とふれあい、心が豊かになるショートタイムなどを楽しく行おうと言うものです。

地域が主体となって行いますので、心をこめた活動にしたいと考えています。ご希望の方は是非申し込み下さい。(詳しくは本号と一緒に配布します案内のチラシを参照。)

質問 新型コロナの感染が広がっています。対策は大丈夫でしょうか

対策はしっかり行います。まず来訪されましたら全員アルコールで消毒を行います。次いで検温と血圧測定を行い、発熱されている方や体調が優れない方は参加を見合わせて頂きます。また過密にならないように定員を10人にしました。マスクの着用は勿論ですが、フェイスシールドも全員に用意を致します。そのほか、定期的に健康チェックも行います。

コロナの影響で、残念ですが、ふれあい交流館を閉館する事にしました。今までご協力頂きありがとうございました。

平成27年にオープンして以来、多くの人に親しまれ、ご利用頂いていました「幸町1丁目ふれあい交流館」を9月17日を以て閉館する事に致しました。新型コロナウイルスの感染拡大に伴う政府の非常事態宣言もあり、本年の3月から今日まで休館をしておりましたが、現在も、第一波を超える大幅な感染拡大が続いており、休館したままでも家賃は払い続けなければならず、財政的にかなりの負担になる事等から、交流館運営委員会として協議を行った結果、閉館する事を決めました。

地域の多くの皆さんから、是非再開をとの声を頂いてまいりましたが、以上の事情ですでご理解を頂きたいと思います。

4年余にわたり、運営にご協力いただきましたボランティアの皆様、そしてご利用頂きました多くの住民の皆様にご心より御礼を申し上げます。

ご存知ですか CTSの町づくり対談シリーズ

CTS(千葉ガーデンタウン有線テレビ放送局)では、幸町1丁目コミュニティ委員会が取り組んできた町づくりの活動を、シリーズでお伝えしています。

昨年11月に歴代千葉市長との懇談会が30回を迎えたのを記念番組として放送しましたが、その後今年に入り、3月に「幸町公園の変遷と活動」、5月に「町の美化に貢献した火消し処」、8月に「8年間で400回を迎えた金曜ふれあい市」について紹介をしてきました。

いずれの回もコミュニティ委員会の古牧委員が蟹江会長に質問をするという対談形式で進められ、視聴された方からは「そんなことがあったの?始めて聞いた。」などの声が寄せられています。

今後は防犯パトロール隊や、安心サポートの会など主な町づくりの活動について、10回ほどのシリーズで放送をする予定との事です。

健康であればこそ、の長寿です

高齢者の健康生活をサポートする

幸町1丁目健康プラザが10月にスタート

老後をいつまでも健康で元気に過ごしたい、それはみんなの願いです。そのためには、適度の運動や脳トレ、人とのふれあいが必要です。

でも、思っても機会が無いと難しいですよね。

そこで地域として、高齢者の皆さんの健康生活をサポートする活動を始める事にしました。それが幸町1丁目健康プラザです。

地域で支え合う思いやりの町、幸町1丁目ならではの活動です。

あなたも是非参加してみませんか。



参加者募集

健康プラザが行う3つの活動

1. 自宅でも出来る適度な運動
2. 楽しい脳トレで認知症の予防
3. 笑いや感動を誘うショートタイム

そのほか定期的に健康チェックを行い、アドバイスも受けられます

健康チェックの項目

- ◆体重
- ◆BMI(体格指数)
- ◆体内脂肪
- ◆体年齢
- ◆水分量
- ◆部位別筋肉量
- ◆推定骨量
- ◆骨密度



- 主催 幸町1丁目健康プラザ運営委員会
- 協力 美浜区地域振興課・㈱千葉薬品
千葉市あんしんケアセンター幸町
- 開催 毎月3回(第一、第二、第三の月曜日)
(午前10時~12時)
- 会場 千葉ガーデンタウン管理センター
(第一集会所)
- 参加費 無料
- 定員 10人(先着・申し込み順)
- 対象者 幸町1丁目地区及び新港地区のアクアウイングにお住まいで、75歳以上、又は要支援1,2の方(要介護の方は対象外です)
- 申し込み締め切り 9月20日

申し込み及び問合せ先 ☎ 080-3089-3895(亀田)



健康チェックの様子



毎月行う健康チェック項目

- ◆体重
- ◆BMI(体格指数)
- ◆体内脂肪
- ◆体年齢
- ◆水分量
- ◆部位別筋肉量
- ◆推定骨量
- ◆骨密度
- ◆握力



まずノビノビ健康体操から