



# 養成したボランティアがリーダーとして運営・実施する「公園体操」

受賞者

京都市左京区地域介護予防推進センター

取組アクション

適度な運動

適切な食生活

禁煙

健診・検診

その他

## 高齢者が歩いて通える「公園」を運動と地域交流の場に

### 背景・概要

地域における介護予防プログラムである運動器の機能向上を目的とした教室を実施するにも、高齢者が歩いて通える場所の確保が困難であった。区内在住の高齢者がいつまでも介護を必要とせず、その地域で健康に暮らせるよう、自宅から歩いて通える場所にある公園などをを利用して、誰もが気軽に自由に参加できる「公園体操」を実施。参加者の健康寿命の延伸、自発的な社会参加を促すことで地域共生社会の構築、交流による仲間づくりや地域づくり、そして、応募してきたボランティアを取組のリーダーとして養成することで、参加者が自主的に地域で活躍できる場の提供と生きがいづくりを図った。

### 取組内容

●区内30か所の公園などで週1時間程度の軽運動を実施  
「公園体操」は、区内30か所の公園などで実施。参加者は老人新聞や回覧板、地域包括支援センターなどの協力により募集。内容は各会場で毎週1時間程度の軽運動などを実施。ストレッチや音楽に合わせた体操、脳トレなどを基本的なプログラムとして、それ以外は各ボランティアリーダーが創意工夫をしてさまざまな取組を行っている。

ボランティアは行政の広報紙を利用して募集。リーダーとして養成するための講座(4回)として、講義や実技指導を実施。修了したボランティアリーダーは居住する地域の公園などで指導を行う。また、毎年内容の充実や、リーダーとして悩みなどを共有できるフォローアップ講座も開催している。



↑「公園体操」の様子



↑ボランティアリーダー養成講座の様子



↑目印ののぼり旗



↑フォローアップ講座の様子

### 成果

●年間3万人以上が参加する地域行事として定着 年間で延べ3万人以上が参加し、ボランティアリーダーも100人以上が登録し活躍している。独居の高齢者、75歳以上の高齢者などの参加も増えており、地域に欠かせない行事になっている。

●地域の安心・安全を支えるコミュニティとしても機能 独居や高齢者夫婦が定期的に参加することで、参加者同士のコミュニティの場となり、他者への労りなど高齢者には貴重な社会参加の場となったと考えている。また、警察と消防との連携により、孤独死や詐欺被害などの抑止にもつながっていると考える。