

埼玉県65歳健康寿命で鳩山町が 男性1位、女性5位に

鳩山町の「元気」は「つながり」から



▲はあとふるパワーアップ体操を行う「サロン月曜会」
(会場：多世代活動交流センター)

鳩山町では「栄養・運動・社会参加」の3本柱で健康づくりを推進していますが、埼玉県の健康指標「65歳健康寿命」において最新の令和元年データで男性1位、女性5位となり、特に男性は平成26年データから6年連続して1位という快挙を成し遂げました。

「65歳健康寿命」は要介護認定率とも大きく関係しています。令和2年10月1日現在鳩山町の要介護認定率（要介護認定者数を第一号被保険者数で割ったもの）は県内で2番目に少ない10・9%であり、令和3年度の介護保険料が県内で一番安くなった大きな要因となりました。

今月号では「コロナ禍でもつながり（社会参加の促進）」を重視し、町民の皆さんの取り組みを紹介します。

はあとふるパワーアップ体操（運動）を活用したつながり

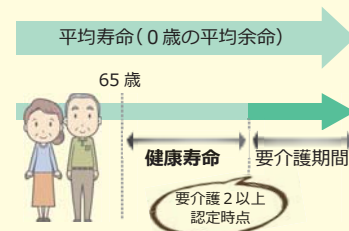
筋力などは、加齢とともに低下しますが、効果的な体操に取り組むことで、体力を維持・向上させることができます。

「はあとふるパワーアップ体操」は、重さを変えることでできるバンドを使った6種類の運動を中心とした、ゆとりとした

埼玉県 65 歳健康寿命とは

埼玉県では、65歳に達した県民が健康で自立した生活を送ることができる期間、具体的には、介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

※厚生労働省による都道府県別健康寿命とは算出方法が異なります。



動きの体操です。

週1回以上実施すること、普段の生活の中で必要な筋力が鍛えられ、歩くことや生活の動作が楽になることが期待できます。

令和3年6月9日現在、町内では左表のとおり、町地域包括支援センターが開催した「はあとふるパワーアップ体操」は、ダイニング・養成セミナーを修了した町民等が運営主体となり、8会場で行われています。

8会場のうちの1つ「サロン月曜会」は、毎週月曜日の午後2時から3時30分頃まで多世代活動交流センターで体操を実施しています。

毎月40人程度の参加があり、5月31日（月）は37人の方が参加していました。

体操教室は、ご自身の都合や体調に合わせて参加でき、半分の初回から続けて通っているそうです。5月31日は初めて参加した方もいて、体操が終了した後には「体を動かせてみて気持ち良かった」と話していました。

「サロン月曜会」のリーダーの中川さんは、「自宅一人で体操をしても、なかなか長続きし



▶体操時に使われるおもりの入ったバンド



▶おもりの数を変えることで、自分の身体に合った負荷をかけることができます。

▶おもりの入ったバンドを腕や足に付け行う体操を中心とした6種類の体操を行います（写真はサロン月曜会）。



ないと思いますが、皆で行えば楽しくできるし長く続けられると思います。自宅から会場まで通うことが大事で、会場まで歩いてくることや、3階まで歩いて上ってくることも運動になっていると思います。体操後は参加者同士の交流もあります」と話していました。

参加者が多い「サロン月曜会」では、新型コロナウイルス対策も兼ねて、会場を2部屋に分け、うち1部屋では、プロジェクトで体操の様子をスクリーンに映し、皆が見やすいように、工夫して実施しています。

また「はあとふるパワーアップ体操」の中には、「立つ」「歩く」といった機能低下を防止するための「ロコモ体操」も組み込まれています。

ロコモ体操の内容は各教室・サロンとに決め、特色あるものになっており、「サロン月曜会」でのロコモ体操は、おもりの体操に、体操リーダー研修の内容を追加したものです。

楽しく体操をし、健康や地域での交流を保つために、自分に合った体操教室・サロンにぜひ参加してみてください。

「はあとふるパワーアップ体操」を活用した町内の体操教室・サロン

「はあとふるパワーアップ体操」は動きが簡単のため、今まで運動していなかった方や身体機能に不安のある方でも始めやすい体操です。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

※各教室等は新型コロナウイルス感染防止対策を実施して開催しています。感染拡大防止のため開催場所により人数制限があります。

名称	会場	活動日時	対象	参加費ほか
元気アップ体操クラブ	梅沢集会所	毎週木曜日 午前9時30分～10時30分頃	鳩山団地地区 在住者	500円/月
ゆるり体操	ニュータウンふくし プラザ	毎週木曜日 ①午前9時45分～10時45分頃 ②午前11時～正午頃	町内在住者	無料 2部制
小用体操教室	小用公会堂	毎週金曜日 午前10時～11時30分頃	原則小用地区 在住者	無料
サロン月曜会	多世代活動交流センター (多目的集会所)	毎週月曜日 午後2時～3時30分頃	町内在住者	100円/月 初回 見学参加無料
火曜パワフルクラブ	総合福祉センター	毎週火曜日 午前10時～11時30分頃	町内在住者	無料
はあとふるサロン	ふれあいセンター	毎週水曜日 午後2時～3時30分頃	町内在住者	200円/月
レッドパワークラブ	赤沼地区集落センター	毎週金曜日 午前10時～11時30分頃	赤沼地区在住 者	無料
はあとふるパワーアップ 体操楓	ふれあいセンター	月3回 午後1時30分～2時30分頃	町内在住者	100円/月

※奥田地区「奥田体操教室」と下熊井地区「はあとふる下熊井」は現在休止中です。

■問合せ 町地域包括支援センター ☎ 296-7700



▲水彩用のはがきに1枚1枚丁寧に絵を描きます。



▶はがきに水彩画を描いた後文章をボランティアの皆さんで書きます。



▲6月末に発送した絵手紙は160枚制作したとのこと。

は、もらう機会がなかなかないので嬉しいなどのお礼の言葉を、ボランティアさんたちは直接受け取ったほか、お礼の手紙も届いていて「喜ばれているようで良かったです」と話していました。

令和3年度は「つながる手紙」がボランティア同士のつながりにも
令和3年度は「つながる手紙」を6月、11月、3月の年3回発送予定だということで、ボランティアさんにお話を伺った6月3日は、6月に発送予定の絵手紙を準備中でした。絵はがきを始めた当初は、

ボランティアの方が1人で絵を描いていましたが、今回からは、5人で絵を分担して描いたとのこと、文章を書く担当の方も含めて活動する人たちの広がりも見せています。

もし、しばらくニュータウンふくしプラザから足が遠のいている方で、絵はがきが届いた方は、久しぶりに顔を出してみたいかがでしょうか。



▲「つながる手紙」の活動を行っている（後列左から）加藤 和子さん、内野 由紀子さん（前列左から）山崎 本子さん、高橋 芳江さん

「つながる手紙」が
ニュータウンふくしプラザと
住民をつなげる架け橋に

ニュータウンふくしプラザのご案内

開設日および開設時間

- ・開所日：月曜日から土曜日（祝日・年末年始を除く）
 - ・時 間：午前 10 時から午後 5 時まで
- 開所日は常設型のサロンを実施しています。
お気軽にお立ち寄りください。

主なイベント

- ・楽々サロン会 毎回さまざまな催しものを行う交流の場です
毎月第4火曜日 午後 1 時 30 分～3 時 30 分
- ・はとっこひろば「にこにこ」 未就園児の親子と保育ボランティアの交流の場です（詳細は 23 ページをご覧ください）
毎月第4水曜日 午前 10 時 30 分～11 時 20 分 午前 11 時 40 分～午後 0 時 30 分（2部制）
- ・ゆるり体操 はあとふるパワーアップ体操を活用した健康体操教室です（詳細は 3 ページをご覧ください）
毎週木曜日 午前 9 時 45 分～10 時 45 分頃 午前 11 時～正午頃（2部制）

■問合せ ニュータウンふくしプラザ ☎290-5469（鳩山町タウンセンター 1 階 鳩山町コミュニティ・マルシェ内）



さまざまな相談をお受けしています

「相談したいけど、どこに行けばいいかわからない」「近所で気になる方がいる」など、困ったこと、気になること何でも気軽にご相談ください。専任の職員が
同い、必要に応じて専門の機関へつなぎます。

コロナ禍の中でも手紙を活用したつながりをつくる

つながる手紙はボランティアの方からの発案で始まりました。当初、ニュータウンふくしプラザに普段通っていない人ともつながる機会となるように、ふくしプラザが発行する広報紙（ふくしプラザだより）などで、お手紙を募集し、ボランティアさんたちがお返事をするという形で実施していました。

その後、新型コロナウイルス

町では町社会福祉協議会に委託し、ニュータウンふくしプラザを開設しています。ふくしプラザは、専任の担当者を配置し、相談支援の実施や地域住民の方が気軽に集まれる交流の場（常設型サロンやイベント）の提供、地域の見守りなど、福祉の拠点として活動しています。

中でも常設型サロンの開設やイベントの実施、地域の見守り活動などには、地域住民からなるボランティアの方々が大きく関わっています。5 月末現在で 68 人の方がボランティアに登録しており、それぞれの得意とする分野で、積極的に活動を行っています。

このページでは、サロン活動を行っているボランティアの方たちなどの有志で始めた「つながる手紙」の活動、社会参加の促進・孤立の防止などを紹介します。

ス感染防止により、ふくしプラザが臨時休館となったのをきっかけに、日ごろから利用していた利用していた利用者の方や、以前利用していた方、ニュータウン内の防犯パトロールを行っている方たちへも、手書きの絵はがきを出すことになりました。

令和2年度は11月と2月の2回実施し、各回、約120枚の絵はがきをプラザから発送しました。つながる手紙を受けとった方から「印刷されたダイレクトメールなどはもらうが、手書きの絵はがきなど