

# タイトル: ゲートボールで健康づくり

活動のアピールポイントを記入してください。

30年前、地域の日帰り温泉敷地内に室内型ゲートボール場が出来たことがきっかけでゲートボール愛好家が集まり、毎週金曜日に活動。会員の半数は設立当初から活動を継続している。長年の付き合いから仲間のことをよく知っており、運転が難しくなった仲間の送迎支援など困った時には互いに助けあい支え合っている。また、怪我で一時期活動を諦めたが「大好きなゲートボールを続けたい」「仲間に会いたい」と願う強い気持ちからリハビリし復帰したメンバーもいる。定期的に体を動かすことによって健康が保たれ80歳を過ぎても様々な形で社会参加している会員が多い。

① 該当の取組を実施する事業者等についてご記入ください。

名称: 栗原市金成地区ゲートボール協会  
住所:  
担当者名:

② 取組の活動範囲を一つ選んで○をつけ、具体的な市町村名・地区名等を下にご記入ください。

1. 複数の市町村にまたがる広域
2. 市区町村内の概ね全域
3.  中学校区単位
4. 小学校区単位
5. 自治会単位

取組み開始年度 平成 元年 取組に関わっている職員および担い手の数 職員 人 担い手 約 20 人 具体的な範囲 栗原市金成地区

③ 主な活動範囲となっている市区町村のデータをご記入ください。

地域包括支援センター設置数	直営	力所
	委託	力所
総人口	65,048	人
65歳以上高齢者人口 (総人口に対する割合)	20,321 40.8%	人 %
75歳以上高齢者人口 (総人口に対する割合)	13,170 21.2%	人 %
第7期1号保険料	月額 5,900	円

⑤ 各属性ごとの利用者の有無とその各年度ごとの人数をご記入ください。  
(人数が不明確な場合はおおよその人数を「約」を付けてご記入ください)

利用者属性	平成30年度		令和元年度		令和2年度	
	利用者	無	利用者	無	利用者	無
全体	約 20	人	約 20	人	約 20	人
後期高齢者 (75歳以上)	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人
男性高齢者	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人
要介護高齢者	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人	利用者 <input checked="" type="checkbox"/> 無	人
認知症高齢者	利用者 有 無	人	利用者 有 無	人	利用者 有 無	人
独居高齢者	利用者 有 無	人	利用者 有 無	人	利用者 有 無	人

④ 取組推進にあたって、自治体からの補助金・助成金の支給を受けていますか(または受けていましたか)。該当する選択肢に○をつけてください。

現在受けている  かつて受けていたが現在は受けていない   受けたことがない

現在受けている場合、事業全体額に占める割合 (約 割) 利用者(参加者)一人あたりのおおよその利用(参加)頻度 週 1 回

⑥ 取組が行われた背景・経緯・目的についてご回答ください。

背景 穀倉地帯で、農作業中心の暮らしをしている。同じ趣味を持つ高齢者が集まり、健康維持に努めている。

経緯 旧町内に室内型ゲートボール場ができたことがきっかけとなり、会を設立。定期的な活動が地域住民の通いの場所となった。

目的 メンバーが互いに年齢を重ねていく中で、お互いがお互いを気にかけて活動。参加することで参加者同士のコミュニティの場となり、運動や会話を通じて心身共に健康維持を図る。

⑦ 取組を行うにあたって、連携している(したことがある)組織・団体数をご回答いただき、それらの法人種別として該当するものをすべて選んで○を付けてください。

連携している(していた)組織・団体数	3 団体
--------------------	------

- |                     |            |
|---------------------|------------|
| 1. 社会福祉法人(社協以外)     | 9. 学校法人等   |
| 2. 社会福祉法人(社協)       | 10. 自治体    |
| 3. 営利法人(株式会社・有限会社)  | 11. その他の法人 |
| 4. 協同組合             |            |
| 5. NPO 法人           |            |
| 6. 社団・財団法人          |            |
| 7. 医療法人             |            |
| 8. 住民組織・ボランティア・町内会等 |            |

⑧ 具体的な取組内容をご回答ください(写真や図を自由に用いて作成してください。その際、取組における地域住民の関わり方や、他の組織・団体との関わり方が具体的に伝わるようにしてください。

※サービス提供にあたっての継続性や質の確保の工夫等もあればあわせてご記載ください。)

- ・毎週金曜日、午前9時から午後3時まで活動。活動は30年以上続く。
- ・毎回一回、100円を集め自主活動。
- ・休憩時間は会員持ち寄りのお茶菓子(時には季節の手作り菓子や漬物)で一服タイム。コーヒー片手におしゃべりする時間が一番の楽しみ。最近の出来事から家族の話、農作物の成長や動物被害の対策方法。ある時は介護サービス利用を考えている仲間へ自身が利用する介護内容を紹介する等、様々な情報が行き交う。
- ・入院し、しばらく活動を休んでいた男性会員。退院後も活動に姿を現さないことが仲間同士で話題にあがり連絡。退院後に家族から運転を止めるように言われ参加できなかったことを知ると、他の会員が送迎を手伝い、今では一緒に活動ができる状況となり笑顔を取り戻すことができた。
- ・運転免許を返納した会員の家族が会場まで送迎。家族の協力や理解があることで続けられる活動。
- ・広いグラウンドの環境整備も気にかけて、会員自ら行う。
- ・会場となる温泉施設は住民の健康増進を目的に開業し、ゲートボール場を定期的に利用し健康的な暮らしを送る団体の姿は地域住民や企業にとって健康な体づくりの良き手本となっている。
- ・活動日以外は、毎日餅加工場で働いている会員がいる。日頃からゲートボールで身体を動かしているからこそ健康で働き続けることができている。一緒に働く同僚や、餅の出荷先である農産直売所の従業員も「ゲートボール活動日＝仕事は休み」と理解し活動を応援している。



写真①

会員同士で支え合う。肩が不自由な仲間にも、ゼッケン着用をさりげなく手伝う姿も見られます。



写真②

休憩時間は大切な話し合いの場。ワイワイガヤガヤ様々な情報が飛び交います。

⑨ 取組の評価を実施していますか。実施している場合は、具体的な内容をご回答ください。

栗原市生活支援体制整備事業発行の情報誌や、栗原市社会福祉協議会ホームページに活動を掲載。拝見した地域住民の方から声を掛けられることが増え、活動意欲の向上へつながった。会話を通じ地域住民との交流も深まっている様子。介護サービスを利用する年代が多い中、日頃から体を動かしていたことで身体機能の維持を図ることができ、趣味や生きがいを中心とした暮らしを過ごすことができている。

⑩利用者(参加者)の生活状態・心身の状況や生きがい・社会的役割にどのような変化が見られているか、および利用者の日常生活の状況にどのような変化が見られているか、箇条書きで記載してください。

- ・仲間に関わり合いを楽しみ、体を動かすことが健康的な体づくりにつながり「風邪を引かなくなった」「病院へ行く回数が減った」との感想がある。
- ・外出の機会を得ることで、整容を心がけた日常を過ごすようになった。
- ・他地区の方と関わることで交流範囲が広がった。
- ・高齢を心配する会員家族が介護サービスを申請したが、非該当となった 90 歳女性。日頃から体を動かしていたことで身体機能の維持が図れた。
- ・審判資格を有している会員の方も多く、各種大会で活躍。自分が必要とされていること、役割があることが生活の糧となっている。
- ・体を動かすことで健康維持につながり丈夫な身体を持つことができている。活動日以外は毎朝、餅作りをしている 89 歳女性の方もおり、得た収入でゲートボール仲間と一緒に食べるお茶菓子を購入し、休憩時間に振る舞うのが楽しみの一つとなっている。
- ・餅作りを続けている 89 歳女性千田さんの活動に刺激を受けた会員が、新たに野菜作りを始め農産直売所に野菜を出荷。新たな生きがいが増えた。

⑪個別ケースを写真、図等を用いて自由に記載してください。



写真①

千田さん(89 歳女性)

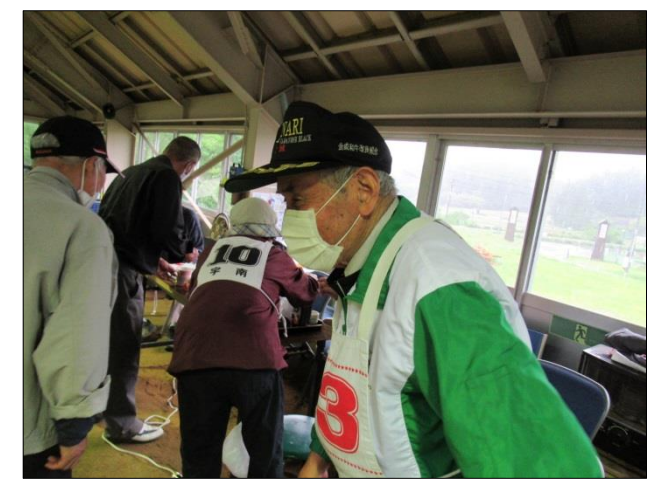
20 年以上、毎日 6 時 30 分から餅加工所で働く。  
幼少期に祖母の手伝いから学んだ餅作りが  
身に付き、特技となっている。  
腕を活かし、現役で働いている。



⇒

写真②

夫婦で同じ趣味のゲートボールを楽しむ。  
毎週 1 回、体を動かし健康づくり。  
仲間たちとの何気ない会話やお茶飲みも  
楽しみのひとつ。



⇒

写真③

千田さん(89 歳男性)

3 年前に自宅で転倒し、要介護となる。  
週 5 回デイサービスを利用していたが、  
「ゲートボールをまたやりたい！」との願  
いからリハビリし、現在は要支援まで回復し  
活動復帰。