

# 「煌めけ ☆ 周布！！」

## ～スポーツを通じた地域の健康づくり～

浜田市立周布公民館

### 1 周布公民館の概要

浜田市周布は浜田駅より11km西に位置し、石見文化の中心地である。その中でも前方後円墳の周布古墳（国史跡）やその他多くの古墳が出土した地域で昔の城跡（鳶の巣城）などもあり、人口5582人 世帯数2348世帯 高齢化率25.6%と浜田市に於いて高齢化率は低く、高齢者クラブや体育協会・壮青年クラブ・女性サークルなど多様な団体がそれぞれ活発な活動をしている。

それぞれの団体の良さを生かした連携を、より深める事で地域のだれもが健康でこの地に長く住みたい!また戻って来たい!と思えるような地域づくりを進めたい。その中心として“ゆっくりと鍋の中をかき混ぜる棒”のようにそして良い味を作り出す「地域のよりどころとしての公民館」の取組が現在問われる中、様々な取り組みが推進できるよう努めている。

### 2 事業の概要

#### (1) はじめに

① 実証事業名 「煌めけ ☆ 周布！！」

② 実証事業のテーマ ～スポーツを通じた地域の健康づくり～

#### ③ 実証事業のねらい

幼児から高齢者までのあらゆる世代が一つのスポーツを一緒にすることによって世代間交流を図ることや様々なスポーツや遊びを通じ豊かな体験活動を行うことによって周布の人たちの繋がりをより深めて行きたい。そのためにも各種団体の皆さんにスポーツを通しての健康づくりや体力づくりに、感心を深めて戴き生活習慣や食育について学ぶ機会を公民館が提供することによって、自ら進んで取組んでいけるような活動を展開する。そしてこの取り組みを広め定着することによってテーマのごとくスポーツを通しての地域の健康づくりとなると考える。

これ、間違いなし!! このように、多くの人々との多様な交流の中で健康で長生きの出来る地域の取り組みを推進していくことで、将来的には地域でスポーツ指導者の育成と地域のスポーツ宣言ができる地域づくりを目指してきた。

#### (2) 具体的な取り組み

##### ① 推進体制の組織化

この事業を進めていくための推進組織をつくり取り組む。

##### ア 総務部会

公民館の職員を中心に組織、企画立案を考え地域の健康づくりに何をなすべきか検討する、そして皆さんが楽しく体力づくりの出来る企画を作り上げる、それを事業部会に提案し考えていく。

##### イ 事業部会

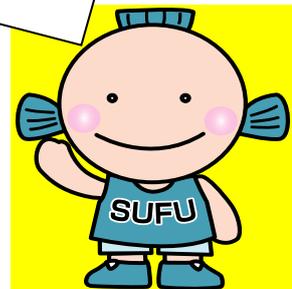
総務部会からの案に検討を加え計画実行に移すが事業部会では一つの事業ごと検討を重ね参加者や講師依頼まで、また当日の進行や流れをスムーズに行なえるように実施して行く、次に広報部会へつなぐ

## ウ 広報部会

広報部会では、チラシやポスターの作成に加え地域に周知、参加者を募るなど幅広い活動がある、1ヶ月に一度は子供向けと、一般向けのポスターの製作が主体であるが、総務部も協力し地域へのPRに向けて、地元の方言を活用し、次の合言葉を掲げ取り組む。

みんな来て見て・実際に競技をして見て・楽しく過そうの総称

みんなきちゃんさい・やっちゃんさい・たのしんじゃんさい



## ② 住民への啓発活動

シンボルマーク (キラッキー)

### ア 事業の周知

約1ヶ月前に事業の周知の徹底(公民館だより・事業のチラシ・ポスター)の配布) 回覧・全戸配布 約2000部 各部会の皆さんの口コミによるPR活動など、

### イ 小・中学生を巻き込む活動

小学生や中学生への参加を期待し学校を通じ事業の周知を行う、チラシの配布で学校との連携強化、またスポーツを通じての健康を作るためのキャラクターの募集、小学生によるキャラクターの命名(キラッキー)表彰式や学校事業に協力してPTAとの共催でイベント開催などに取り組む

### ウ 参加後のアンケートや感想のまとめ

約一年間実施した事業を振り返りアンケート調査やその都度の事業の感想などのまとめを行う

## ③ 学びの取り組み

### ア 健康講演会の開催

年間3回の浜田医療センターから専門医師を派遣して戴き健康づくりや病気予防・病気になった時の対応などを学ぶ

### イ 健康教室の取り組み

住民の健康を保つための取り組みでストレッチ体操の実技や講話など体験を通して健康づくりに取り組む

### ウ 料理教室の開催

健康づくりはまず食事から、料理教室を通して減塩の食事に挑戦、男性は男の料理教室と称し、いざと言うときに自分でも出来る料理を通し健康を管理して運動に取り組む、女性は一家の家庭の食卓を預かる立場からこれまた減塩の料理に挑戦、地域の食生活改善推進委員会の皆さんを講師に取り組む。

#### ④ 運動（実践）への取り組み

##### ア 一般参加を中心にした取り組み

年間の事業計画に基づき事業を進め幅広い種目になったが、それぞれ楽しく健康づくりに取り組むことが出来た。



グランドゴルフ



カローリング



ポールウォーキング

##### イ 親子を中心とした取り組み

親と子どものスキンシップを作り楽しく過せるスポーツの取り組みを考えるが、スポーツにこだわらず遊びを中心に取り組み楽しく遊んでもらえる事を考えた。



親子グランドゴルフの様子



それ～飛べ～紙で作ったトンボ飛ばし

##### ウ 子どものみ対象事業の取り組み

「月曜元気っ子」と称して毎週月曜日 18:00 からの時間帯で低学年を対象にした運動に遊びに取組む、会場の取れない事情もあり低学年に限られるが高学年は学校のスポーツクラブなどの参加がありそれらを中心にクラブの参加でバスケットやサッカーの運動に取組む。



月曜元気っ子でチャンバラ道場



バスケットクラブの参加

## エ 他団体との協力事業で地域の健康づくり

他の団体が主催する事業等共同で取り組んだ企画が地域の好反響を呼び込んだ事で益々これからの事業に期待が出来る



(上) 公民館とPTA 共催の 芝生の上での事業 バザーと夕涼み会

(下) 先生や地域の人や子どもの参加でミニミニコンサート

校庭の芝生の上での映画会



## 3 事業の成果

- (1) この取り組みで組織づくりをして運営したことで職員は少し気持ちの面で余裕がもてたことで成果につながった。
- (2) こうした各種団体の積極的な支援をいただく事で幅広い皆さんに参加いただき楽しく健康づくりが出来た。
- (3) 学校との連携は言うまでも無く保護者の皆さんとしっかりと手をつなぎ活動ができたことは子どもと保護者、地域の皆さんの連携が取れた証である。

### 事業の課題

- (1) 課題も多くあるが地域の皆さんに幅広く伝えたつもりが伝わらず回覧にしても全戸配布にしても見過ごしてしまうケースが見られた。
- (2) 1ヶ月に一度の配布のため資料づくりや事業部会など直接携わる皆さんが苦慮した、こうしたことを反省材料として今後に活かしていきたい。
- (3) スポーツ競技に使用する用具が不足しているため準備に大変だった。

## 4 今後の方向性

目標はきちんと考えて取り組んでいるので参加者を固定せずに活動できるスポーツ競技を取り入れて楽しみながら健康づくりを進めるための努力をする。