

## 令和4年度市民提案型事業補助金 活動内容紹介（HP 公開用）

団 体 名	まちづくり・健康づくり・友の会
事 業 名	防災・減災・健康づくりの仲間作り・ネットワーク作り
実施場所 <small>※右記の該当に☑ を入れてください</small>	<input checked="" type="checkbox"/> 市民センター <input type="checkbox"/> ルネサンスクラシックス芦屋ルナ・ホール <input type="checkbox"/> 集会所 <input type="checkbox"/> 公園（            公園） <input type="checkbox"/> その他施設（            ） <input type="checkbox"/> その他※会場を使用した活動ではない等
実施期間	<b>【準備期間】</b> 令和4年9月～11月 <b>【実施日】</b> 令和4年12月11日、令和5年1月29日、3月5日
事業の目的	<p>まちづくりが順調な地域は健康水準も高く、その相乗効果が期待されている。芦屋市は街並みも美しく、環境美化の活動が活発で健康水準も高いと思われるが、住民間のネットワークは地域で温度差があるように見受けられる。そこで本会はメンバーの特性を活かしながら、まず地域住民個々の健康リテラシーの向上を図ることで参加者の仲間意識を育て、参加者による地域活動が円滑に導入できる人的環境を作り、最終的には健康的に活動できる人々と（災害に強い）まちづくりにも取り組むことが目的である。</p>
事業実施の内容 (活動実績)	令和4年12月11日 「健康ってなあに？」 令和5年 1月29日 「福筋運動」 令和5年 3月 5日 「あれ、何、物忘れ？」
・応募して良かった点 ・事業実施に当たり工夫した点 反省点など	<p>取り組み開始が遅れ、開催が3回に留まったものの、3月5日には「4月は何日ですか、次回は何をしますか」というお尋ねから、①活動参加に継続意欲を示してもらえた、②健康づくり・健康寿命の延伸・地域で認知症を見守る必要性を理解してもらえた、③「次回は何をしますか」の言葉から、次年度はまちづくりや防災も組み込んでいく素地が形成されたと思われる。</p> <p>参加者を募るため、チラシの戸配布、掲示板、市民センターにチラシを置いて頂くなど、いろいろ取り組んでみたが、口コミが一番効果的であることが分かった。そのお陰で地域で活動している方たちと知り合うことができた。</p>
活動時の写真 (4枚以内)	① (令和5年1月29日 福筋肉体操於；市民センター) 
<small>※( )内に写真の説明を記入してください</small>	