



定年後の時間をあなたはどのように使いますか…

# 長く元気で! プロジェクト @長崎市

～出番と居場所をつくろう!～



『長く元気で!プロジェクト』では、社会や地域活動に参加することで、健康で生きがいのある高齢者を増やしていき、介護を必要とせず健康で自立して生活できる期間(健康寿命)をのばすことに取り組んでいます。

# 地域で取り組む『健康づくり』

地域みんなの力を合わせて、長崎市のまちを元気に！

## ●高齢者ふれあいサロン

高齢者すこやか支援課 (☎095-829-1146)

地域の身近な場所で、高齢者が気軽に集い、交流や親睦などを通して、健康づくりや生きがいづくり、仲間づくりのため、地域住民が主体となって「高齢者ふれあいサロン」を開設しています。

週1回型のサロンは市内43か所(H27.12月末現在)で活動しています。「サロンに参加したい!」、「自分の地区でサロンを開設したい。」等のご相談は高齢者すこやか支援課にお問い合わせください。

サロンや地域活動への参加で、外出するきっかけを作りましょう。



## ●健康づくり推進員育成

健康づくり課 (☎095-829-1154)

地域の健康づくりの担い手である食生活改善推進員をはじめとした健康づくり関連ボランティア「健康づくり推進員」を養成し、自ら健康づくりを行う市民を増やす取り組みを行っています。



### 健康づくり推進員(9団体)

- ①食生活改善推進員
- ②ロードウォークサポーター
- ③精神保健福祉ボランティア
- ④あじさいサポーター(介護予防)
- ⑤シルバー元気応援サポーター(介護予防)
- ⑥認知症サポートリーダー
- ⑦介護施設ボランティア
- ⑧高齢者ふれあいサロンサポーター
- ⑨琴海地区健康づくり協力隊

## ●健康遊具設置と運動教室

遊具設置:みどりの課 (☎095-829-1171)  
運動教室:健康づくり課 (☎095-829-1154)

身近なところで、気軽に適度な運動ができるよう、市内の公園に「健康遊具」を設置しています。利用方法を記載した説明板も設置していますので、ウォーキングや散歩の途中などのちょっとした時間に、お気軽にご利用ください。



### 平成24年度以降に設置された公園

- ・黒崎永田湿地自然公園(永田町)
- ・秋寄公園(横尾2丁目)
- ・矢上団地近隣公園(かき道2丁目)
- ・祝捷山公園(田上2丁目、上小島5丁目)
- ・元宮公園(布巻町)
- ・協岬ふれあい公園(協岬町)
- ・えがわ運動公園(末石町)

## ●ノルディックウォーキング事業

健康づくり課 (☎095-829-1154)

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを使って行うウォーキングのことです。ポールを使うことによって、膝や腰への負担が軽減されます。また、上半身の筋肉を使うため、体力アップにつながる運動効果の高い全身運動として、近年注目を集めています。

長崎市では、平成27年度からノルディックウォーキングの普及に取り組んでいます。講座の詳細については、「広報ながさき」等に掲載しますので、この機会に話題のノルディックウォーキングで楽しく健康づくりをはじめましょう。



# しくみを活かす『生きがいづくり』

## あなたの力を地域で活かそう！

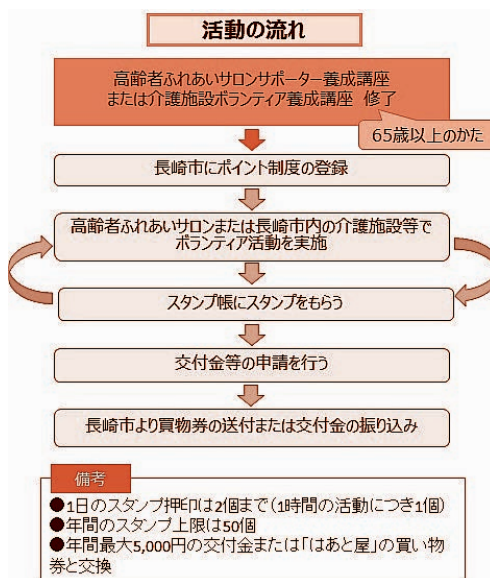
### ●ボランティアポイント制度

高齢者すこやか支援課 (☎095-829-1146)

日々のボランティア活動を通して、積極的に地域に貢献することで元気でいきいきとした生活を送っていただくことを目的として、地域支援ボランティアポイント制度を行っています。長崎市在住の65歳以上で、長崎市が実施する指定のボランティア養成講座を修了し、活動できるかたが対象です。

ボランティアの養成講座は、広報ながさき等でお知らせしています。

地域でのボランティア活動をとおして、みなさんも生きがいを見つけてみませんか？



### ●NBCラジオ生ワイド番組

#### 「集まれ！飛び出せ！団塊フレンズ」への参画

市民協働推進室 (☎095-829-1125)

シニア世代には、豊富な知識や経験を持ったかたが多くいらっしゃいます。そんな皆さんが、「誰かと一緒に何か始めてみようかな」という新しいチャレンジをする際のヒントとなるような情報を番組内で紹介しています。また、月に1度の公開放送は、参加した同世代の皆さん同士が情報交換をする場にもなっています。

番組がきっかけで、市民活動団体に興味をもった人が活動に参加してみようということにつながっています。

皆さんもぜひお聞きください。



### ●セカンドライフガイドブック『50代から考える人生の愉しみ方』発刊 高齢者すこやか支援課 (☎095-829-1146)



介護を必要としない元気な高齢者を増やしていくためには、退職後の過ごし方がひとつのカギになると考えています。長崎市ではながさきダンカース倶楽部と協働で、セカンドライフガイドブックを作成しました。このガイドブックでは3つのテーマに沿って、市内で実際に活動しているかたや施設・団体を紹介しています。

今後は企業等での退職者向けセミナーの開催や、イベントの開催等、市民が「生涯現役」で楽しいセカンドライフを過ごすためのきっかけづくりをすすめていきます。



※ ガイドブックは、ホームページからダウンロード可能です。

【HPアドレス】

<http://www.city.nagasaki.lg.jp/syokai/792000/792900/p025696.html>

# プロジェクトの取り組み

～地域に根ざしたしくみづくり～

## ①地域で取り組む『健康づくり』

「高齢者ふれあいサロン」の各地区での開設支援を行うとともに、シニア世代への運動の習慣化を促進することで、地域で自主的に健康づくりを行う市民が増えるよう取り組みます。



- 高齢者ふれあいサロンを全小学校区に1箇所以上の開設に取り組みます。
- 地域の健康づくりの担い手となる健康づくり推進員の育成を図ります。
- 身近な公園で気軽に運動ができる環境の整備や運動に取り組む機会をつくります。

## ②しくみを活かす『生きがいづくり』

「ボランティアポイント制度」を活用したサポーターの育成に努めるとともに、シニア世代の退職後の生き方の道しるべとなるガイドブックの作成・周知を図ることで、生涯にわたり地域で元気に活躍する高齢者が増えるよう取り組みます。



- ボランティアポイント制度の対象となるボランティアの育成に取り組みます。
- NBCラジオ生ワイド「集まれ!飛び出せ!団塊フレンズ」で、シニア世代の社会参加を後押しします。
- 市民が「生涯現役」で楽しいセカンドライフを過ごすためのきっかけづくりに取り組みます。