

## 団体名 [地域見守り活動8・3会]

- 1 団体名 地域見守り活動8・3会
- 2 団体紹介 安全・安心、交流、コミュニケーション  
 交通：児童の登下校時安全地域全体で見守る。  
 高齢者の健康づくり:ウオーキング教室、推進  
 災害：防災・減災・避難

### 3 活動状況 活動地域

#### (1) 童の見守り

山本4丁目、山本小学校を中心に東西南北、直線距離 1km~1.5km

場所 山本4丁目 小学校前 セブンイレブン 前 広銀前  
 山本1丁目 マルショク前 山本9丁目 武田山医院近く  
 山本7丁目 ローソン前 山本5丁目 団地入口  
 山本2丁目 菱光産業前



#### (2) 食と運動 高齢者の健康

食事バランスガイドによるパンフレット配布を祇園公民館（6月は食育月間）のPRと同時に実施、市民の皆様への関心が高まった。

#### 高齢者の健康

商店主の皆さんにご協力いただき午後の時間帯に店頭へ飛び出し、見守り活動と紫外線を浴びる目的をもち協力をいただく。このことはイキイキポイントにも反映されることで、よく頑張っています。

### 4 活動成果と今後の課題・展望

#### (1) 活動成果

高齢者の健康づくりとして、家の外に飛び出し、人との交流が多いと健康にプラス、運動は仲間と頻繁にすると健康によく、少ない人と比較すると数倍長生きするとの調査結果が出ております。

#### (2) 今後の課題

地域の交流、コミュニケーションづくりを最大の目標にかかげてきましたが、人々の繋がり、絆づくりは進んでいません。

#### (3) 展望

まずは、会員増強100名を達成する。

毎年恒例的に取り組んでいる「さくらまつり」に今年度は早く取り組み、例年どおり200~300名の実績があるので、200名集めイベントを組む。

## 地域見守り活動 8・3 会

安全・安心 交流 コミュニケーション

交通 児童の登下校時  
 健康 食と運動 高齢者の健康  
 災害 防災・減災・避難

主な活動時間

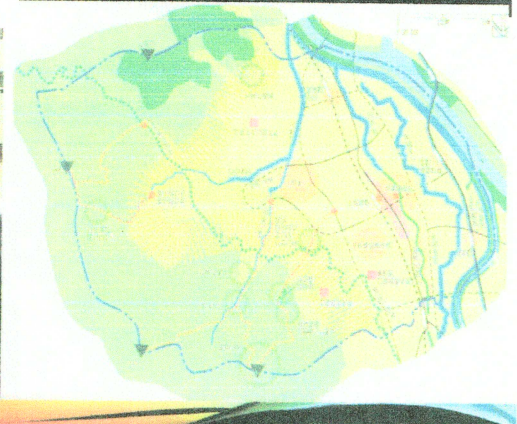
朝 7:30-8:30

午後 15:30-16:30

自分の命は自分で守る

## 交通 児童の登下校時

- 1 児童の登下校時の見守り
- 2 児童の交通生活指導
- 3 交通ルール、マナー（車両、人）
- 4 てきていない交通ルール
- 5 歩行者 右 自転車は 左



## 健康 食と運動



- 食事バランスガイド
- 1 主食
  - 2 副菜
  - 3 主食
  - 4 くだもの
  - 5 乳製品

### 週23エクササイズ (1日 3 エクササイズ)

ウオーキング20分 1エクササイズ  
 (1日約1時間 軽く汗をかき程度)

本泳 10分 1エクササイズ

ゴルフ 15分 1エクササイズ

自転車 15分 1エクササイズ



## 災害 防災・減災・避難

・自分の命は自分で守る

- 1 防災 規模 影響ある、なし
- 2 事前準備のまわりの点検
- 3 現在の規模、影響力見逃し
- 4 現状の雨量を知る
- 5 簡単雨量計器を置く  
(200mlのカップ)
- 6 避難勧告時の避難

