



# 松田いきいき元気の会

神奈川県松田町



## ひまわり健康教室



松田いきいき元気の会は、2016（平成28）年11月に発足した、高齢者等への介護予防サポーターとして活動するボランティア団体です（2021年3月現在、会員数34名）。

2018（平成30）年から谷戸地域集会施設で毎月2回（第1、第3金曜日）「ひまわり健康教室」を開催しています。同教室は、2021年度に松田町の介護予防・生活支援サービス事業通所型サービスBに認定されました。



教室の講師を担うリーダー会員は、介護予防サポーター講座のほか、様々な場所で研修等を受け自己研鑽し、新しい内容をプログラムに取り入れるなど工夫をしています。リーダーの中には、松田いきいき元気の会の活動の他に、他地域の体操教室で講師を務めたり、町の地域サロンの運営を務める方もいます。

教室では、フレイル予防の健康体操や、まつだ健康体操「富士山」健口体操、歌（「お富さん」）による口内体操、踏み台を用いたコグニサイズ等を実施しています。特に「健口体操」や口腔指導の導入など、オーラルフレイル対策に熱心に取り組んでいます。



参加者の方の中には、隔週で実施される、同教室に加え、有料で実施されている自主グループによる運動指導にも参加し、運動を毎週の習慣としている方もいます。

地域の居場所づくりとしての機能も

松田いきいき元気の会の「ひまわり健康教室」には、大雨の日でも、参加者が10数名集まります。教室開始前には、参加者同士でおしゃべりを楽しむ様子も見られ、地域の方々の居場所づくりとしての機能も兼ねています。