ちょっと自慢の公民館活動

市　町　名	宇和島市
公民館名	宇和島市立玉津公民館 地区館
連絡先（TEL）	0895-52-1001
ホームページアドレス	

事業分野	D	事業名	高齢者学級『公民館de元気づくり教室』（5回開催）
趣旨・目的	高齢者等の健康増進および学習意欲の向上		
対　象	玉津地区内高齢者等	参加人数	下記のとおり

〈 事 業 内 容 〉

（1） 概要

高齢者等が健康で心豊かに楽しく暮らしていくための取組として、健康・安全・趣味などの様々な分野で講師を迎え、学習会を開催。また、サロンのような感覚で気軽に参加できるようお茶会や、ぜひ覚えて続けてほしい『うわじまガイヤ健康体操』を毎回行うように計画した。

地域住民の方への周知はチラシを全戸配布。更に地区サロンへの呼びかけも行った。

①4月17日(水)　講演会『認知症を知ろう！』／脳トレ問題／認知症予防体操
※講師：医師（西予市明浜町俵津地内診療所）　・・・参加者16名

②8月22日（木）　講話（介護予防）／ガイヤ健康体操／茶話タイム
※講師：保健師（宇和島市地域包括支援センター）　・・・参加者7名

③9月25日（水）　交通安全教室（講話・歩行シュミレーション）／茶話タイム／ガイヤ健康体操
※講師：警察官（宇和島警察署交通課）　・・・参加者8名

④10月17日（木）講話（健康づくり）／ガイヤ健康体操／茶話タイム
※講師：保健師（宇和島市役所吉田支所）　・・・参加者10名

⑤11月22日（金）楽しい絵手紙教室／ガイヤ健康体操／茶話タイム
※講師：宇和島市生涯学習推進講師　・・・参加者6名

【①4月17日講演会の様子】

【②8月22日ガイヤ健康体操の様子】

（2） その他

今回、5回の開催を通して、第1回を除き参加者が少ない傾向が見られたが、参加者からは、「また次もやってほしい」「調理実習もしてみたい」「習った体操やゲームをサロンに取り入れてみたい」「左右の安全確認をしているつもりでもできていないことがわかり、今後気を付けようと思った（歩行シュミレーション）」「先生にわかりやすくポイントを教えてもらい、楽しく描くことができた。（絵手紙）」など、学びの楽しさや意欲的な声を聞けたことはよかった。ただ、参加者数が少ないことについては課題として残っており、地域の声も聴きながら、周知方法や開催時期・内容などについて試行錯誤していく必要がある。