

類型

3

神奈川県

けんこう ふきゅういんおーびーかい  
健康あやせ普及員OB会

## 普及員の活動で得た知識や技術を、 地域の人々の健康づくりに役立てたい。

### 体操、ウォーキング、料理、 お口の体操で輝く毎日！

「健康あやせ普及員 OB 会」は、地域の健康づくりを担う「健康あやせ普及員」の活動を終えた方が、それまでの活動で得た知識を生かしながら地域の健康づくりを推進する団体です。

昭和 53 年に「自分自身と地域の健康づくりの推進を継続していきたい」という、普及員 OB からの要望がきっかけで「健康あやせ普及員」が発足し、その 13 年後の平成 3 年に「健康あやせ普及員 OB 会」が発足しました。活動は、今年で 25 年目を迎えています。

主な活動としては、平成 18 年に綾瀬市が作った「あやせいきいき体操」の普及啓発、年 2 回の「歩け歩け運動」、年 1 回の「料理教室」の実施、神奈川県で推進している「8020 運動」のお口の健康体操の普及啓発などがあります。

平均年齢 70 歳を超える普及員 OB メンバーが、自分自身の健康にも留意しながら、仲間と一緒に生き生きと地域での健康づくりのための活動を行っています。

### 普及員の任期終了時に OB 会の活動を紹介

現在も任期 2 年間の健康あやせ普及員の育成が続けられていますが、任期終了時に「健康あやせ普及員 OB 会」の活動を紹介しています。また「歩け歩け運動」

や「料理教室」に関しては、市の広報紙で参加の呼びかけを行い、「あやせいきいき体操」は市内の団体などから依頼があった場合に、その



健康あやせ普及員 OB 会



あやせいきいき体操

活動を実施しています。

平成 25 年度の活動実績としては「あやせいきいき体操」の普及啓発活動（地区運動会やグランドゴルフ大会での準備体操）は 11 回・参加者 1,686 人、「歩け歩け運動」は 2 回・参加者 65 人、料理教室は 1 回・参加者 25 人、その他にも「8020 運動」のお口の健康体操の普及啓発勉強会などがあり、それぞれの活動も地域に根付き、開催回数を順調に重ねています。

### 活動予算は無しでも、 健康でイキイキと活動

活動の予算はなく、ボランティア活動の一環として「あやせいきいき体操」の普及や「歩け歩け運動」などの活動を実施してきました。「調理実習」や「歩け歩け運動」などは参加費を徴収しますが、調理実習の講師は市の管理栄養士に技術支援を行ってもらい、また、年 1 回の市外で実施する「歩け歩け運動」では、市の借上げバスを利用し、当日は保健師が同行するなど、市と連携を図りながら実施しています。

「今後も普及員 OB 全員が、自分たちの健康に留意しながら、みんなで工夫を凝らして活動を続けていきたい」と会長の森岡紀子さんは語っています。