

健康長寿のまち・京都 いきいきアワード 2018 IKI IKI AWARD

一緒に楽しもう!
笑顔の
健康づくり



今年7月に創設され初となる「健康長寿のまち・京都いきいきアワード」

(京都市健康づくり推進者表彰)の表彰式が

2018年11月10日みやこめっせで実施されました。

世界一の健康長寿のまちという目標を掲げ、独自性があり今後も期待される団体・個人の
5組の大賞受賞者が門川市長、松井健康長寿のまち・京都市民会議会長より表彰されました。



いきいきアワードとは?

市民の皆様の健康寿命延伸に向けた、生活習慣病の予防など、健康づくり活動の奨励・普及・推進を図り、今後も継続的な活動に繋げていくことを目的に、健康長寿のまち・京都市民会議(以下、「市民会議」という。)と連携し、市域で主体的に健康づくり活動を実践・推進していただいている方を表彰します。この度、市民会議による選考に基づき、京都らしい健康づくりの代表例として、今年度の受賞者56組が決定しました。



健康長寿のまち・京都

いきいきアワード2018 受賞者紹介

大賞受賞者

表彰にあたり、幅広い市民団体や企業等が参加する「健康長寿のまち・京都市民会議」において、以下の視点を基に選考会を実施。①地域住民や市民団体の主体的な活動を促す影響力があること、②先進的で独自性があること、③今後も継続して行われることなどを評価基準として設け、評価の高かった5組の活動が大賞に選ばれました。

団体	鴨川いきいき筋トレ会
	京都市健康づくりサポーター
	醍醐中団地自治会
個人	井本 繁代 氏
	南 正博 氏



表彰式の様子

健康クラブを含む多くの応募者の中から、評価基準を満たし最終選考を経て選ばれた大賞受賞団体・個人の代表5名が登壇。受賞者のスピーチに市長をはじめ来場の皆様、興味深く耳を傾けていました。



< 大 賞 >

団体名 | 鴨川いきいき筋トレ会

活動名: いきいき筋トレとストレッチ

活動内容 | 北山大橋鴨川河川敷で毎朝約1時間健康づくり

いきいき筋トレとラジオ体操を組み合わせた多様な運動プログラムを朝6時半より365日行っています。雨や雪の日は北山大橋の下で行い天候に関わらず実施。自由参加なので気軽に参加でき、皆様に喜ばれています。

アピールポイント | 活動後は季節のイベントも一緒に楽しむ

元旦は活動後に上賀茂神社に初詣、4月には鴨川河川敷でお花見、夏はあさがお展、年末には忘年会など季節の催しも共有しています。また1か月に1度は指導者が集まり今後について話し合っています。

今後の活動予定 | これからも今まで通り365日実施予定

最近では新しい参加者も含め100名以上が集まり、評判も良く活動そのものがメディアなどに取り上げられるなど注目されています。期待に応えて、引き続き毎日休まず活動を続けていく予定です。



受賞のコメント

「健康的で明るくなった」など嬉しい感想を励みに、指導者の心ひとつに今後も毎日活動します。



団体名 | 京都市健康づくりサポーター

活動名: 市民ぐるみの健康づくりをサポート

活動内容 | 各区の特性を生かした区民の健康づくり

区民がサポーター養成講座を受講し、ボランティアとして区独自の健康づくり活動をサポート。内容は各区によりますが、ストレッチや筋トレを取り入れたオリジナル体操、検診の啓発なども行います。

アピールポイント | 区民による区民のための健康づくり活動

身近な場所で定期的に続けることをモットーに、西京区は竹踏み、山科は疎水ウォーキングなど各区ごとの工夫を凝らしたプログラムが特徴。またサポーターや参加者同士の交流も活発です。

今後の活動予定 | 健康サポーターの認知と活動の拡大を目指す

2か月に1度は各区のサポーター同士、反省点や課題などを話し合い今後に繋げていきます。ボランティアや活動の認知度をアップし、参加者を増やすことで地域の健康づくりに貢献できればと考えています。



受賞のコメント

参加者の「また来たい」の一言がやりがいに。賞を第一歩としてより大きな活動へ繋げたいです。



団体名 | 醍醐中団地自治会

活動名: 太極拳教室「元氣塾」、おしゃべりサロン

活動内容 | 太極拳から娯楽まで心と体の両方にアプローチ

高齢化が進む団地の課題解決のため、太極拳教室「元氣塾」を2015年に発足。経験豊富な講師を迎えて行うほか、「おしゃべりサロン」では住民同士が交流を図り、体操や娯楽で心の健康までアプローチします。

アピールポイント | 楽しく交流することで地域活性化に繋げる

自治会の役員が中心に運営を担当し、和気あいあいとした雰囲気の中で活動しています。また2018年より子どもも参加できる「ふれあいレクリエーション」を企画。世代を越えた交流の場を提供しています。

今後の活動予定 | 活動の継続と新たな試みを企画し続ける

太極拳教室「元氣塾」と「おしゃべりサロン」は継続し定期的に開催。さらに「ふれあいレクリエーション」の事業を充実させるため短編映画作品の上映なども実施し、今後も新たな企画を考案中です。



受賞のコメント

太極拳教室を中心に活動しています。今後はさらに世代を越えた交流で地域の絆を深めたいです。



氏名 | 井本 繁代 氏

活動名: いきいき筋トレ普及推進活動ボランティア

活動内容 | 継続13年! 筋トレ指導や「健康の話」を無料で

市民の方の自主的な健康ライフをサポートする、趣向を凝らした筋トレの普及活動を、伏見桃山地域を中心に5か所で行っています。また不定期で親睦会なども実施し、自然の中で健康と向き合う機会にも。

アピールポイント | 納得して続けられるための健康ミニ講座も実施

筋肉を動かす大切さや体の働きなどを、毎回テーマを設けて話す「健康の話」は好評です。また病院で手術を勧められていた参加者が、活動を続けるうちに症状が楽になったなどの嬉しい声も届いています。

今後の活動予定 | 継続と更なる進化を目指し活動場所を開拓中

各地域や団体からの希望をいただいております、無料で使えるアクセスの良い会場などは常に開拓中です。そして引き続き、参加者同士が情報交換や交流ができる、健康づくりに役立つ居場所を提供し続けたいです。



受賞のコメント

活動を助めてくれた娘と、家族の協力のおかげで続けられることに感謝しています。



氏名 | 南 正博 氏

活動名: カンバック・青春

活動内容 | 青春時代のワクワクが蘇る音楽イベント

毎月3~4組の出演者を募り、月1度エンパイアビル地下の[モダン・タイムス]で音楽イベントを開催。青春時代にリアルタイムで夢中になった音楽を通し、出演者・参加者との交流を楽しんでいます。

アピールポイント | 音楽で健康長寿という着眼点が評価

自主的にワクワクを探索することこそ健康の秘訣とし、自らが楽しめる高齢者が増えることを目標に活動中です。今後の高齢者の中心となる団塊世代に沿ったプログラムをと考え、音楽に着目しました。

今後の活動予定 | 世代を問わず一緒に楽しめるイベントに

オールディーズやロックの音楽イベントは、世代を越えて楽しめる内容に。パワフルなステージを一緒に楽しみましょう。また今の社会に役立ち、更に次の世代に繋がることを企画し自らも楽しみ続けます。



受賞のコメント

人生を楽しむことが健康への第一歩。活動的な高齢者を増やすきっかけ作りに貢献していきたいです。



〈 奨励賞・団体 〉

団 体 名	活 動 名	活動区
IGC(郁文元気クラブ)	体操・レクリエーション	下京区
いきいき筋トレボランティア 西京ネットワーク「筋トレ西ネット」	西京区在住の筋トレボランティアの スキルアップと情報交換・交流を図る活動	西京区
いきいき筋力トレーニング右京	いきいき筋力トレーニング	右京区
いきいきサロン	体操・レクリエーション	下京区
医療法人三幸会ケアサポートセンター吉祥院	ラジオ体操	南区
岩倉健やかクラブ	京都市いきいき筋力トレーニング	左京区
右京健康づくりサポーター「チームめばえ」	健康広場	右京区
梅屋学区いきいき筋トレ	京(今日)から始める いきいき筋トレ	中京区
大原野社会福祉協議会 健康すこやか学級事業「いきいき筋トレ」	やさしい筋トレ・楽しい筋トレ	西京区
桂坂学区社会福祉協議会	いきいき筋トレ教室	西京区
かもちゃんクラブ	体操・レクリエーション・創作活動	下京区
北醍醐公園体操の会	公園体操	伏見区
京都医健専門学校スポーツ科学科 スポーツメディカルコース 山本孝ゼミ	京都市AEDマップを普及するためのプログラム	中京区
京都市健康づくりサポーター ジョイ健活 上京	健康づくりの教室・ウォーキングと体操	上京区
グリーンクラブ	いきいき筋トレ／ストレッチ体操	左京区
乾隆地域女性会	健康体操	上京区
公園で体操しませんか(大將軍保健協議会)	筋トレ	北区
左京からだの学校OB会	会員の健康増進、社会ボランティア活動への参画	左京区
左京老センウォーキング同好会	ウォーキングとストレッチで健康増進	左京区
しゅん太鍼灸整骨院	健笑	北区
しょくりゅうクラブ	体操・レクリエーション	下京区
すずらん会	体操・レクリエーション	下京区
高野第3住宅 楽遊会	体操・囲碁・絵手紙・老後の安心講座等	左京区
男子体操同好会	ストレッチと筋トレで体力アップ	左京区
テーブルバレークラブ	体操・テーブルバレー・レクリエーション	下京区
中京老人福祉センター いきいき筋トレグループ	いきいき筋トレ	中京区
二水楽歩会	ウォーキングおよび健康体操	北区

〈 奨励賞・団体 〉

団 体 名	活 動 名	活動区
にっこり元気左ポーターズ (左京区健康づくりサポーター)	左京さくらちゃん体操ひろば等	左京区
藤森神社ラジオ体操の会	藤森神社ラジオ体操の会	伏見区
伏見げんき広場・神川げんき広場	伏見げんき広場・神川げんき広場	伏見区
伏見健康サポートクラブ	健康づくりサポーター	伏見区
ふれあいオレンジカフェももやま実行委員会	「はつらつ体操」の体験指導	伏見区
松尾学区健康すこやか筋トレ教室 (松尾学区社会福祉協議会)	健康すこやか筋トレ教室	西京区
南区健康づくりサポーター 健康チャレンジャーみなみーず	公園体操等	南 区
みやびクラブ	体操・テーブルバレー・レクリエーション	下京区
みんなで元気体操と話の会	みんなで元気体操と話の会	伏見区
安らぎ会	体操・レクリエーション	下京区
山科区健康づくりサポーター「キャット・ハンズ」	ウォーキング、山科わっはっは体操等	山科区
ユウの会	体操・脳トレ・創作活動	下京区
有隣年寿クラブ連合会	有隣運動教室	下京区
楽々会	楽々会	北 区

〈 奨励賞・個人 〉

※あいうえお順

氏 名	活 動 名	活動区
朝日 文子 氏	サンシャイン・文華乙女	伏見区
井上 輝男 氏	桂駅前花いっぱい運動等	西京区
川崎 美智子 氏	お顔(表情筋)の筋トレと体のストレッチ	左京区
黒瀬 宏 氏	乾布摩擦	下京区
田中 詠子 氏	植柳いきいき筋トレ	下京区
三原 康雄 氏	右京いきいき筋トレ等	右京区
山村 籌子 氏	いきいきラジオ体操の実施	西京区
山本 知子 氏	健康長寿で、笑顔のくらし 筋トレ・ 有酸素運動をつづけましょう！ in 健光園	右京区
吉田 典雄 氏	公園体操	左京区
吉田 肇 氏	老人会うずら体操クラブ	伏見区

※あいうえお順