

奨励賞・団体

| 団体名                      | 活動タイトル                                 | 活動場所 |
|--------------------------|--|------|
| インターバル速歩 in 鷹峯           | コロナに負けない健康の輪♪                          | 北区   |
| 桂川健康体操教室                 | 心も体も、年を忘れるくらい元気になってくる いきいき体操           | 西京区  |
| 京都フレイル予防研究会 京都CADY       | 五感を刺激しフレイル予防                           | 中京区  |
| 健康づくりサポーター らくさい(通称:らくサポ) | 楽しい仲間と共に、地域の健康づくりに貢献! 健康ウォーキング&竹エクササイズ | 洛西支所 |
| KOKA☆オレンジサポーターズ          | お口の介護予防(オーラルフレイル予防)を応援しよう!             | 右京区  |
| プラットホームひまわり              | かゆいところに手が届く! 居場所+ちょっとしたボランティア          | 左京区  |
| まごころサポート京都BBS店           | シニアの見守り、生活支援サービス                       | 市内全域 |
| 陵ヶ岡学区自治連合会               | 菜園活動を通じてつくる高齢者と子どもの絆事業                 | 山科区  |
| 六原まちづくり委員会               | 健康長寿の生活を促進し、住み慣れたまちで孤立せずに暮らす           | 東山区  |

※あいうえお順

奨励賞・個人

| 個人名      | 活動タイトル          | 活動場所 |
|----------|-----------------|------|
| 岩本 晶子 さん | 地域で楽しく健康づくり     | 北区   |
| 吉田 弘治 さん | ウォーキングしながら写真撮る! | 左京区  |

※あいうえお順

高齢の方も若い世代も、障害のある人もない人も、病気の方も健康な人も、それぞれのライフステージや状況において、健康づくりに取り組んでみませんか?

# 健康づくり目標

具体的にどんなことをすればいいの?と悩んでしまう場合は以下の目標を参考にして、取り組んでみましょう。

— (ひと・地域・文化とのつながり) —

「かかわる」

- 日頃から社会活動に参加しましょう。  
自治会、PTA活動、すこやかクラブ、ボランティア活動、レクリエーション活動、地蔵盆など

「楽しむ」

- まちを歩いて京の歴史文化・芸術を楽しみましょう。  
親子で伝統文化等の催し物などへ参加、歴史散策を楽しむなど

— (体をまもる) —

- 一年に一回は健診を受けましょう。  
健診、がん検診、歯科健診など
- たばこはやめましょう。
- 食後や寝る前に歯みがきをしましょう。  
目安:1日3回
- お酒は適量を守りましょう。  
1日の目安(純アルコール20g)  
ビール:中ビン1本/500ml 日本酒:1合/180ml  
※女性や高齢者はより少なめにしましょう。

— (生活習慣) —

「いっしょに食べる」

- 朝食を欠食せず、1日3食食べましょう。
- ゆっくりよく噛んで食べましょう。  
目安:ひとくち30回
- 野菜を毎日食べましょう。  
成人の目安:1日350g

「しっかりやすむ」

- 睡眠でしっかり休養をとりましょう。

「楽しくうごく」

- 定期的な運動習慣を身に付けましょう。  
週2日以上1日30分
- できるだけ歩きましょう。  
20~64歳: 男性 1日 9,000歩以上、女性 1日 8,500歩以上  
65歳以上: 男性 1日 7,000歩以上、女性 1日 6,000歩以上

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。

地域の仲間と公園体操などもおすすめです。

# 健康長寿のまち・京都 いきいきアワード 2021 IKI IKI AWARD



笑顔の健康づくり  
一緒に楽しもう



2018年7月に創設され、今年で4回目となる

「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2022年1月24日にオンラインにて開催されました。

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

6組の受賞者が門川大作京都市長、松井道宣健康長寿のまち・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?



門川大作 京都市長

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(大賞4組・きょうと未来のキズナ賞1組・スタートアップ賞1組・奨励賞11組)が決定しました。





# 健康長寿のまち・京都 受賞者ご紹介

## いきいきアワード2021

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しました。

- 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4組の活動が大賞に選ばれました。



### 大賞

#### 団体名 高野第3住宅 楽遊会

##### 受賞のコメント

コロナ禍で多くの講座ができないうえ、コロナが終息したら、皆さんに喜んでいただける講座を増やしていきたい。



会長 柳川 徹さん



**【活動名】** まず健康から始まり 教養・親睦をはかる!

**活動内容** 健康づくりと、親睦を深める

毎週1回の健康体操やイスらく体操をはじめ、月1回の絵手紙、絵画、百人一首、習字、隔月の歌おう会、年に1度のお茶会、しめ縄づくりなど、多様な催しを実施。活動が難しいコロナ禍では『楽遊つうしん』を発行し、親睦を深めました。

**アピールポイント** 離れてもコミュニケーションを大切に

多様なプログラムを通して、会員同士のコミュニケーションを密にし、健康で楽しい団地生活を過ごせるよう取り組んでいます。コロナ禍においても「離れているけどつながろう」「取り柄はご近所」をモットーに親睦を図っています。

**今後の活動予定** もっとプログラムを充実させたい

新型コロナウイルス終息後はプログラムを増やしていきたい。会の目的「高齢者の健康維持促進・教養・奉仕と会員相互の連絡を密にし、親睦・交流を図る」に基づき、より一層のコミュニケーションを進めます。

#### 個人名 吉村 昭哉さん

##### 受賞のコメント

82歳になりました。これからも、障がい者にも、一般の人にも、皆さんに楽しんでいただけるスポーツをやりたい。



**【活動名】** 健康に関わることを毎日コツコツと実践すること。

**活動内容** 障がい者スポーツで、健康づくり

障がい者スポーツに出会って50年。障がいのある方に関わるあらゆるジャンルのスポーツで、指導や補助に携わっています。私自身も障がいがあり、「スポーツこそが一番の健康保持・増進になる」と考え、指導と普及に取り組んでいます。

**アピールポイント** 障がいの有無に関わらず楽しめる

障がいの有無に関わらず、すべての人たちに障がい者スポーツの魅力を知ってもらいたい。吹き矢や、老若男女と一緒に競い合えるポッチャなど、さまざまなスポーツが楽しめます。スポーツをすることは健康づくりにとって一番の妙薬です。

**今後の活動予定** 障がい者スポーツの魅力を知ってもらう

障がい者スポーツを一般の人たちにもっと知ってもらいたい。ボランティアの人たちに「スポーツは健康づくりのもと」であることを呼びかけ、もっと多くの人たちが活動できる場を作りたい。

#### 個人名 村田 治夫さん

##### 受賞のコメント

人は皆、歳をとります。私は老いに負けぬよう、これからも農業やボランティア、子どもたちと一緒に努めていきたい。



**【活動名】** 子どもたちに伝える農業の魅力～ネギ仙人と親しまれて～

**活動内容** 生産者と消費者、2つの立場で農業体験

子どもたちに、野菜やお米の「栽培・収穫・袋詰め・販売・調理」といった体験を通じて、生産者と消費者、両方の立場から農業を捉えてもらう活動をしています。小学校の講話では、食べ物に感謝する心が育まれるようなテーマにしています。

**アピールポイント** 農業で育む、子どもたちの豊かな心

子どもたちからは「ネギ仙人」と親しまれています。ネギが苦手な子も、自分たちで育てたネギは全員が食べることができました。農業を通じた食育活動で、子どもたちの豊かな心を育てるとともに、地域の活性化などに貢献していきます。

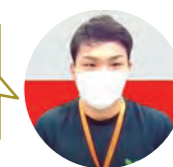
**今後の活動予定** 小学校での食育活動を広げる

『食育指導員おすすめ! 地産やさいレシピ』の作成では、美味しい食べ方の提案や、試作野菜の提供などを行いました。新型コロナウイルスが終息したら、小学校での食育活動をさらに充実させたいです。

#### 団体名 龍谷大学政策学部 Ryu-SEI GAP はうすまいる

##### 受賞のコメント

この度は名誉ある賞を頂戴し、チーム一同うれしく思います。これからも残りの活動を全力で取り組みたい、と思います。



**【活動名】** 桃陵団地住民の方の会う&会わない交流と生きがいづくり

**活動内容** 住民同士のつながりづくり

かつては活気がありましたが、現在は世帯数が減少し、住民同士のつながりも希薄化した桃陵団地。私たちは「住民同士のほっとけない関係づくり」を目指し、住民の方とイベントの共同開催や情報発信を行い、交流の機会を創出しています。

**アピールポイント** 3つの工夫で、コロナ禍でも交流を

コロナ禍により、今までのような活動ができなくなりました。そこで「①団地通信の改良」「②公式LINEの開設」「③体操の定期開催」の3つの工夫を行い、会わない交流の機会を作り、つながりの再構築、新たなつながりを目指しました。

**今後の活動予定** 持続的な団地体操の仕組みづくりを考える

住民と共同開催で月1回の団地体操を行います。今後は、主に交流がある方に向けてスマホ講座を行い、体操などの連絡を円滑に取り合えるようにLINEグループを作ることを目指していきます。

### きょうと未来のキズナ賞 人と人の繋がりを大切に、地域の絆の再生などを目指して活動されている方。

#### 団体名 GG's者語 (じーじーずものがたり)

##### 受賞のコメント

今後も自分史カフェを開催し、「地域の活性化や誰一人取り残さない」地域社会の実現に寄与したいです。



代表 棕平 芳智さん



**【活動名】** 高齢者の孤立問題の取組。地域デビューを図る『自分史カフェ』

**活動内容** 高齢者と地域団体が交流するイベントの開催

中京区で、地域・社会との接点の少ない高齢者が自分史を語り、居場所づくりや仲間づくりを行う団体が情報を提供し、交流する『自分史カフェ』を開催。高齢者の孤独感の解消を図るとともに、地域の支え合い機能の回復を目指しています。

**アピールポイント** 参加の高齢者、地域団体等から好評価

高齢者からは「インタビュー形式で話しやすかった」「よい振り返りになった」「若い人も熱心に聞いてくれてうれしかった」。地域団体等からは「高齢者の輝く表情に感動した」「さまざまな年代の方と交流したい」などの好評を得ています。

**今後の活動予定** 高齢者が地域とつながる機会の提供継続

コロナ禍で孤独・孤立の状況が深刻化しています。行政からの措置・要請を遵守しながら、コロナ禍でも可能な方法で『自分史カフェ』を開催し、高齢者の地域デビューの機会を提供し続けたい。



### スタートアップ賞 活動期間は短くても 将来性のある活動をされている方。

#### 団体名 吉祥院体育振興会

##### 受賞のコメント

多くの方々のご参加と、地元企業の応援もあり、たくさんのアートができました。今後も楽しい健康イベントを開催します。



会長 西堀 正さん



**【活動名】** つながろう。わがまち吉祥院! 「GPSアートで描いてウォーキング」

**活動内容** わがまちを楽しく歩いた軌跡でアートを描く

無料のGPS(位置情報)アプリを活用することで、歩いたコースがアート作品としてスマートフォンの地図上に表示されます。スマホを持たない高齢者や子供たちも、地域の多世代と協力しながら、繋がりが広がる新しいウォーキングです。

**アピールポイント** 地域への愛着! 密を避けて誰もが参加できる

コロナ禍であっても分断されず、想いを込めた絵や文字を残すことができます。車イスはもちろん、誰もが参加できる「スポーツと福祉とアートの融合イベント」です。普段は歩かない場所にも行くことで、わがまちの魅力や課題に気づきます。

**今後の活動予定** 健康づくりと助け合いで地域の輪を広げたい

継続して、吉祥院の街歩きを楽しむ『GPSアートウォーキングクラブ』を作ります。助け合い活動もスポーツの形で輪を広げ、散歩から買い物支援までアートウォーキングで楽しみます。

