

③ ふなばしシルバーリハビリ体操推進事業について

1. 事業目的

ふなばしシルバーリハビリ体操は、市民一人ひとりが無理なく始められ、誰にでもできる体操で、さらに市民自らが体操の指導士となり、指導士となった市民が他の市民に体操を教えることが大きな特徴となる。一人で行うのではなく、体操を通じて、市民自らの健康寿命の延伸を図るとともに、市民相互が支えあい地域の健康づくりと介護予防に取り組むことを目的とする。

2. 事業内容

平成 27 年度より開始している。市民が体操の指導士となるための「体操指導士養成事業」と体操を地域に普及する「体操普及事業」からなる。

- ・「体操指導士養成事業」：初級指導士養成講習会
- ・「体操普及事業」：市主催で公民館等(全 27 会場)にて実施、自治会館等で指導士主催体操教室を実施

また、指導士がネットワークをつくり体操を普及することを目的に、指導士が「体操指導士会」を平成 28 年 7 月に設立し、市と協力し体操の普及に取り組んでいる。市は、指導士会に対し、交付金を交付している。

(1) 対象者

原則 65 歳以上の市民の方

(2) 実施状況(令和 6 年 1 月 31 日時点)

① 体操普及事業

市主催体操教室については、4 月、5 月は新型コロナウイルス感染症の影響により 2 か月に 1 回の開催となった。6 月以降については、毎月 1 回の開催となった。指導士主催教室については、例年通りの実施状況となった。

【市主催教室】

	開催数	参加者数	男性	女性	参加指導士数
公民館等(共催)	239	6,973	1,311	5,662	1,602
出前講座	17	450	111	339	13
その他	1	47	9	38	2
合計	257	7,470	1,431	6,039	1,617

【指導士主催教室】

団体数	開催回数	参加者数	参加指導士数	参加者総数
74	948	10,073	2,958	13,031

【講演会】

日時:令和 6 年 1 月 28 日(日)13 時 30 分

会場:船橋市勤労市民センター

講師:筑波大学体育会系 助教 辻 大士 先生

講演:『シルリハで「つながり」&「健康」づくり!』

参加者:150 名(内訳:体操指導士 69 名 市内 79 名 市内在勤 1 名 その他 1 名)

② 体操指導士養成事業

11 月・12 月及び 1 月・2 月に養成講習会を計 2 回実施し、約 70 人の養成を見込んでいます。

3. 課題

(1) 市主催体操教室の参加者数

コロナ禍で減少した参加者数は徐々に回復しているものの、ピーク時の 7 割程度にとどまっている。高齢者のフレイル対策として、対象者に向けて継続的に周知が必要である。

(2) 体操指導士数

養成講習会の本格的な再開にあたり、受講しやすくなるよう、養成講習会の内容を見直し、講習日数を削減した。2 コース開催、約 70 人の指導士が養成されることを見込んでいる。コロナ禍もあり、社会全体として地域活動への参加が希薄化しているようだが、本事業も例外ではなく、活動から離れざるをえない指導士も散見され、その後の活動再開につながりにくい状況にあると思われる。

4. 今後の対応

(1) 新規参加者が当体操を知った理由として、広報ふなばしと、市からの郵送物がそれぞれ

35%を占めており、続いて知人の紹介が約 15%となっている。毎月広報ふなばしへ掲載することや、関係機関へのチラシの配架、ポスターの掲載依頼を継続する。さらに、参加した方の近所の方が口コミで参加するなど、既存の地域の繋がりも活用して周知していく方法を検討していく。

(2) 令和 6 年度以降は初級指導士養成講習会 6 コースの開催を目指しているが、市内における指導士の分布等も考慮し、新たな会場での開催を模索している。また、指導士となったものの活動につながっていない方向けに、活動再開のハードルが下げられるよう、フォローアップ研修の更なる充実を検討する。