

## だれもが生き生きとすごせる 健康なまちづくりをめざして

―特定非営利活動法人「ハート&スマイル」―

### 設立の経緯

当団体は平成十六年九月、特定非営利活動法人「保健推進ハート&スマイル樋脇」として発足・認証されました。当時、薩摩川内市樋脇地域(旧樋脇町)は、高齢化率三〇%を超えようとしていました。在宅高齢者を中心に、介護予防への関心が高い為、高齢者を中心とした、心と体の健康づくりと、生活の質の向上をめざしました。また、異世代間交流が心と体の健康に効果的と考え、子育ても含めたいきいきとしたライフスタイル支援を目的とし、以前から樋脇町母子保健推進員、食生活改善推進員などで活躍していたメンバーが、市町村合併を機に法人化しました。

### 事業の内容

住民への自立支援を行うことにより、地域社会の健康福祉の向上を図り、社会全体の利益の向上に寄与す

ることを目的に、主に六つの事業を行っています。

#### ①リハビリ社交ダンス(介護予防)

週三回、樋脇保健センターでリハビリ社交ダンス教室を行っています。体に無理の無い動きの中で、転倒予防・失禁予防、体と心のリフレッシュ効果が狙いです。ダンスのあとの茶話会も好評で、みなさんの笑いがたえません。「ひざの痛みが取れた」「毎日の生活にハリがでた」「生きがいです」との声が聴かれ、嬉しく思います。



#### ②ハート&スマイル教室(介護予防)

地域ふれあいサロンを中心に十〜十五人のグループにダンス・体操、血圧チェック、会食しながらの栄養講話を行っています。会員手作りの健康弁当が好評です。



#### ③つばさの会(認知症予防)

月三回(三会場)障害の有無にかかわらず高齢者が一緒に楽しくするプログラムを機能回復、ひきこもり防止の目的で行っています。

#### ④癒しの部屋(子育て支援)

毎月第一、三金曜日午前中、樋脇保健センターで子育て中の親子や祖父母を中心とした地域住民を対象に、子育てサロンを行っています。ゆったりした時間、空間でスタッフが見守り遊ぶことでの育児ストレスの軽減、リフレッシュを目的としています。手作りおやつが好評です。

#### ⑤癒しの訪問(介護予防・健康増進)

介護保険対象外の人も多くなりますが、手助けの必要なケースに生活や心の隙間を埋めるお手伝いをしています。一人ひとりに合わせた心の通う、誠実なケアが好評です。



#### ⑥地域活動

会員一人ひとりが自分の暮らす地域で積極的に地域行事に参加しています。

活動経費は会員からの会費収入の他、事業収入(受託料、利用料)、助成金応募などで賄ってきています。平成十七年度は、独立行政法人福祉医療機構の助成金を受けて事業展開することができ、特に高い評価を得ました。今後は、確保される金額の増減で、事業が縮小さ

れたり質が落ちないように工夫が必要です。更なる飛躍と活動の定着、門戸を開く思いから、平成十九年度通常総会において団体名を「保健推進ハート&スマイル樋脇」から「ハート&スマイル」に改名しました。

### これからの活動

今後も「健康なまちづくり」をさらに啓発するために事業を継続する予定ですが「失禁予防」「認知症予防」「ひきこもり予防」など具体的な目標を掲げ、行政・社協・ボランティアとも協力して成果を挙げていきたいと思えます。

活動する会員も含めた地域住民が、それぞれに生き生きと暮らしていくには、できるだけこれまでの普段の生活が持続できるように体を動かし、集いあい、笑いあって、心の健康を培い保つことが重要だと考えます。「心と笑顔」を中心に生涯を通じた生活の質の向上をめざし、事業を継続することで、高齢者に限らず樋脇地域以外の方がたも「心と笑顔」の渦に巻き込んでいきたいと思っています。