

亀岡市セーフコミュニティ推進協議会が発足！

11月29日、地域住民を交えた横断的なセーフコミュニティの推進組織として、亀岡市セーフコミュニティ推進協議会が設置されました。市民からの情報を共有し、子どもたちを犯罪から守る学校安全メール、登下校の子どもたちの安全を守るスクールガード、高齢者の転倒予防のための南丹元気づくり体操、もしもの時に備える市民救急員の養成、住民参画で策定されたバリアフリー構想とそれに基づく駅前整備、など、従来から市民協働により進められてきた様々な取組が、この組織により横断的な連携のもとに進められていきます。

この協議会は栗山市長が会長を務め、安心・安全に係る地域団体や医療機関などからの28名の委員で構成されています。そして、会議において、自治会連合会長の野々村克己さん、亀岡市医師会の吉岡隆行さんが副会長に指名されました。

今後、この協議会を中心に、WHOの認証取得をめざした活動が展開されることになっています。また、地域独自の活動をモデル的に実施していく自治会として、篠町自治会が選定され、地域の絆、力による安心・安全なまちづくりを進める活動が進められていきます。

また、立命館大学大学院政策科学研究科との連携（大学院GP/Good Practice）により、地域の安心・安全に係るアンケート調査も実施される予定であり、この結果に基づく地域独自の施策も提案・実施される予定です。



取組紹介

なんたん元気づくり体操！ ひろげよう 体力づくり 地域の「わ」

なんたん元気づくり体操は、平成16年度の「健康長寿日本一推進事業」の転倒予防強化モデル事業として京都府の南丹保健所が取組をスタート。実施に当たっては、亀岡市や老人介護支援センターの協力を得ています。

体操を続けることにより、運動機能が向上（下図参照）し、健康であると感じる人が増え、「体が軽く感じて動くのが楽になった」とか、「教室に参加して友達ができた」と喜んでいただきました。この体操を「元気づくり」「地域づくり」に生かしていきたいと、「なんたん元気づくり体操」と名づけ、体操リーダーさんを中心に、活動が続けられています。



もちろん、体操リーダーさんは市民の方方で、楽しい講義と体操の実際を体験していただく養成講座を開催し広めています。平成17年度以降これまでに、保健所管内で246名の方がリーダーとして登録されました。

この体操は「基本体操」「筋力アップ体操」「補助運動」からなり、全部で16種類の体操で構成されています。各体操の基本動作と注意点をわかりやすくまとめたパンフレットも作成されていて、家の中の転倒予防チェック表もついています。下記のホームページからダウンロードできます。

小生も一度体験してみましたが、高齢者向けと思いきや、体全身の筋肉を隈無く使ったエクササイズで、日頃運動不足の方にも十分効果的です。是非一度チャレンジしてください。

南丹保健所ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/nantan/ho-kikaku/index.html>

表：参加者の運動機能向上効果

	5mの距離を歩行する時間	20秒に台を昇り降りする回数
実施前	4.8秒	9.06回
実施後	4.0秒	9.88回