

第9 地区組織活動

第9 地区組織活動

1 保健連絡員活動

保健連絡員は、地域と保健行政のパイプ役であり、自分や家族、地域の健康に関心を持ち、少子高齢化社会において健康に関する様々な問題に対応できる地域づくりの担い手として、地域の状況に応じた健康づくりにつとめることを目的に設置されている。

保健連絡員は、20歳以上の市内在住者で各区の世帯数に基づく設置基準に沿って区長推薦にて選出されている。地区の状況に応じ、個人での活動から健康づくりに関する行事の企画や、学習などに取り組んでいる。

(1) 保健連絡員設置数

129行政区中117区設置 233名

年度	設置区	人数	設置率
令和7年度	117区	233人	90.7%
令和6年度	120区	243人	93.0%
令和5年度	122区	245人	94.6%

(2) 保健連絡員会議

月日	行事名	内容	参加者数(人)
4月24日(木)	保健連絡員 総会	1 議題 ① 令和6年度保健連絡員活動報告について ② 令和7年度保健連絡員活動計画について 2 新役員紹介	179

(3) 個人活動

ア 目的

地域住民が健康で生き生きと、安心して生活できるよう、地域で見守りや声かけを行ったり、健康づくり、介護予防、健診・検診、子育てなどのサービスの利用が望ましいと思われる地域住民に事業内容を紹介したり、必要に応じて保健センターへつなげる。(介護予防、家族・育児支援など)

イ 内 容

(7) 地域での個人活動

活動内容		実施報告人数
・近所の方への声掛けや見守り		86
・近所の方の話を聞いたり、相談をうける		47
・近所の方から受けた相談や心配なことを保健センターへ伝える		8
・保健連絡員活動について区長さんへ挨拶に行く		79
・区で講座等開催するために区長や地区の人へ相談する		50
・地域活動（3あい事業、サロン、区の行事等）への参加		109
・保健連絡員活動や学習したことを家族や近所の方、友達に話したり、区の集まりなどで報告する		
話題・報告の内容	栄養・食生活について	86
	生活習慣病予防について	56
	歯の健康について	54
	こころの健康について	39
	子育て・親子の健康に関すること	16
	健康診査・がん検診について	70
	フレイル予防について	81
・がん予防に関する内容を家族や近所の方、友達へ話す		69
・保健センター事業に関するチラシの回覧や配布、掲示		88
・保健センター事業の紹介や、参加を勧める		53

(4) 市の事業の活用・参加

活動内容		実施報告人数
・健康診査または、がん検診を受診した（職場の検診も含む）		135
・ヤング健診を受けた		3
・健診やクリーニングで定期的に歯医者にかかっている		138
・フレイル予防事業への参加（知って得する若返り講座、フレイル改善個別相談など）		23
・離乳食教室に参加		0
・生活習慣病予防相談、一般健康相談に参加		20
・健康いきいきポイントを利用した		28
・ウォーキングアプリalkoを利用した		64
・ヘルスラボ・こまき（ラピオ5階）を利用した（個人で利用したものに限りです）		44
・女性の健康に関する講座に参加		14

(7) グループ活動に関すること

活動内容		実施報告人数
・グループ（地区ごと）で取り組むイベントや講座等のPR		46
・グループ（地区ごと）で取り組むイベントや講座等への参加		114
・保健連絡員対象の会議及び学習会・講座への参加（総会、説明会及び地区懇談会、健康づくり会議（地域編）、健康づくり会議（学習編）、普通救命講習などへの参加）		117

(4) 地区活動

ア 目 的

健康に関する講話などを各地で企画し、地域住民の健康意識を高める。

イ 対 象

地域住民

ウ 実施内容・参加者数(グループ別)

【Aグループ・小牧南地区】

区	時期	場所・企画内容	参加者
南外山	11月9日	三世代交流会	(測定) 約45人 (全体) 130人
桜井	9月25日	【3あい事業】 みんなで楽しもう！健康体操講座	15人
	11月15日	にこにこ赤ちゃん&パパママ友交流会	1人
大山	毎月第1木曜	(認知症カフェ) 歌の練習	約35人
	10月2日	ミニ健康まつり	50人
米野	4月23日	【3あい事業】 カゴメと健康生活を送ろう	41人 子ども1人
	6月25日	【3あい事業】 音楽の脳トレ (リトミック)	51人
	7月23日	【3あい事業】 耳の健康について、ズンドコ体操	56人
	10月15日	【3あい事業】 8・9・10・12月 ロコモ体操	50人
	1月21日	【3あい事業】 音楽の脳トレ (リトミック)	50人
二重堀	11月7日	【ミニ健康展】 健康講座「フレイルチェックって何？」 講話、健康測定 (AGES、口腔機能検査、握力)	約40人

【Bグループ・小牧地区】

区	時期	企画内容	参加者
小牧原中	9月26日	【ミニ健康展】 保健師による講話、身体測定 (体組成計、血圧等)	20人
小牧原西	9月18日	【3あい事業】 出前講座「フレイルチェック」 (2/14の健康フェア周知、チラシでのお声がけ)	24人
	10月13日	秋祭りイベント	多数
小牧原北	6月23日	ミニ健康展	28人
	7月26日 8月2日	盆踊り	約100人
	8月(3日間)	夏休みラジオ体操	55人
	10月12日	お祭り	150人
	11月8日	ウォーキング	18人
	2月21日	三世代交流	30人
小牧原南	11月1日	三世代交流の参加を呼びかけ	—
懐	1月	三世代交流の案内を回覧板に掲載	—
向町	4月6日	区 役員会	約15人
	9月7日	保健センターでの活動やイベントのお知らせ	約15人

堀の内	毎月15日	サロンボランティア 地協の方とこまき山体操や脳トレ	30人
間々原	6月29日	【ミニ健康展】測定機器を利用した測定	17人
東新町	12月7日	東新町区もちつき大会 骨密度測定、体組成測定	約100人

【Cグループ・巾下地区】

区	時期	企画内容	参加者
三ツ渚	6月8日	グランドゴルフ大会	多数
	8月14日	納涼盆踊り	多数
	毎月第3 木曜日	みつぶちふれあいサロン（音楽鑑賞、特殊詐欺の情報や対策について、資源ごみの分別講座、防災・減災について、地域の子供達とゲーム遊び、クリスマスコンサート、劇団による歌・手品等、園児との交流）	30～40人
三ツ渚原団地	5月25日	【3あい事業】開校式及び出前講座「救命入門コース」	約18人
西之島	7月12日	盆踊り（総合練習、救急待機）	数10人以上
	7月12日	盆踊り	100人以上
	7月26日	盆踊り（手伝い、救護係）	約300人
	12月6日	ふれあい祭り（準備、接待）	40人
	12月7日	ふれあい祭り（接待、救急係） （豚汁、ごぼう飯、あんこ餅・きな粉餅の配布）	約300人
	3月15日	【3あい事業】ミツワ会美化活動・掃除	40～50人
	毎月第2 水曜日	ふれあいサロン 牧連体操ズンドコ実施	60～70人
村中	8月2日	玉林寺 盆踊り	100人
	9月7日	敬老会	100人
	10月12日	秋の大祭	100人
	10月19日	防災講話会	30人
	11月8日	ウォーキング大会	40人
	毎月第2 木曜日	葉の花会	40人
入鹿	9月1日	半寿会【ミニ健康展】	40人
河内屋	8月2日	盆踊り	50人
	10月25日	いも堀り	70人
	11月2日	【3あい事業】文化祭（防災のための豚汁、おにぎり作り）	80人

間々	毎月2回	高齢者のサロン “ ^{たのしめそうかい} 楽創会” こまき山体操、脳トレゲーム、ボッチャゲーム 日本の秋の唄、スイカ割り、あみだくじゲーム、クリスマスイベント、ラジオ体操、イスを使った体操、茶話会など	15～26人
三ツ渚 小学校区	7月6日	健康フェア	103人

【Dグループ・味岡地区】

区	時期	企画内容	参加者
東田中	9月18日	【3あい事業】出前講座「防ごう誤嚥性肺炎！これ であなたも歯(し)あわせ講座」	25人
本庄	7月7日	【3あい事業】ヨガ教室	13人
	11月2日	イベント「あつまれ！本庄」に活動内容の掲示)	300人
岩崎東	9月1日	(だるまの会) イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
	9月20日	【女性の会】 イベント・健康ラリーのお知らせ	10人
	10月12日	味岡児童館イベント・健康ラリーのお知らせ	60人
	11月3日	(だるまの会) イベント・健康ラリーのお知らせ	30人
岩崎中	6月7日	芋ほり大会	120人
	7月12日	前期出前講座) スポーツ吹矢	40人
	9月14日	盆踊り (夏まつり)	多数
	10月13日	中区秋まつり	94人
	11月15日	ウォーキング	38人
	12月3日	(前期出前講座) 避難所運営と炊き出し	20人
	1月12日	三世代交流餅つき大会	170人
	2月15日	岩崎山美化運動	35人
南岩崎台	7月19日～ 7月26日	ラジオ体操	延320人
	10月24日	親子でハロウィン交流会	5人
	2月21日	ミニ健康展	41人
岩崎原	11月3日	【3あい事業】 田県神社、岩崎山 健康ウォーキン グ	16人
久保一色 中北	7月22日～ 7月25日 8月19日～ 8月22日	【3あい事業】 3世代での朝のラジオ体操を実施	各日 15～20人
	10月12日	みんなで楽しむ健康ラリー 案内を周知	50人

久保一色本 田	6月25日	【3あい事業】健康教室「防ごう誤嚥性肺炎！これ であなたも歯あわせ講座」	21人
久保山 団地	7月23日	【3あい事業】健康教室「知って得する健康教室」 ①口腔ケア②バランスの良い食事③体操	28人
	9月7日	(自治会会議) 10月、11月実施予定の健康イベン トの案内	18人

【Eグループ・東部地区】

区	時期	企画内容	参加者
野口	2月6日	【3あい事業&サロン】健康教室	30人
	毎月第1 金曜日	サロン ラジオ体操	30人
林	5月21日 10月15日	地域協議会主催「しのおかさわやかウォーキン グ」	各回 約70人
池之内	4月	グランドゴルフ大会	約30人
大草東 大草西	6月14日	【3あい事業】大草ボーリング大会	54人
	6月4日, 18日 7月2日, 16日 8月1日	【3あい事業】盆踊り練習	多数
	8月9日, 10日	盆踊り大会	多数
	8月24日～ 8月31日	【3あい事業】ラジオ体操	多数
	11月24日	【3あい事業】ふれあいウォーク	76人
	2月13日	【3あい事業】 出前講座 「人生100年時代の「食べる」を知ろう」	38人
	毎月	大草だより「保健連絡員より」 健康に関する事、行事の案内の掲載	4人
	毎月第1 火曜日	オレンジカフェおおくさ 折り紙、ゲーム、体操等	30人
	毎月第3 日曜日	陽だまりサロン大草 ゲーム、体操等	30人
高根	5月26日	オレンジカフェ設立準備会	約20人
古雅4	8月26日	東部地区いきいきウォーキング 案内、周知	25人
	毎月第3 土曜日	1か月間の保健連絡員としての活動報告	25人
桃ヶ丘1	6月12日	定例評議員会 「こまき健康いきいきポイント」配布	20人
	10月9日	定例評議員会 「いきいきウォーキング」PR	25人

光ヶ丘2	10月19日	防災訓練	23人
	11月5日	【光ヶ丘第二公園】 【3あい事業】花壇に花を	約12人
	8月12, 13日	自治会盆踊り	多数
光ヶ丘3	10月5日	(秋の運動フェスティバル) トランポリン・マット・ズンドコ体操	75人
	11月29日	(市民四季の森) 光ヶ丘ウォーク2025	300人
	12月14日	野口の郷の紹介 (パンフレットを見てもらいながら説明)	25人
光ヶ丘4	5月10日	町内会 6/11に行う市民講座「糖尿病とともに」の紹介	50人
	5月31日	【3あい事業】フラワーアレンジメント	8人
	6月7日	町内会 「ヘルスラボこまき」の紹介	50人
	11月15日	町内会 「いきいきウォーキング」の紹介	50人
	11月29日	(市民四季の森スタート) 地域協議会主催 光ヶ丘ウォーク	多数
	1月30日	町内会 「野口の郷」の紹介	50人
光ヶ丘6	7月29日, 30日	ラジオ体操	30人
	11月29日	ウォークラリー	350人
城山5	6月29日	自治会総会 「ヘルスラボこまき」の紹介	—
	毎月第1 第3月曜日	城山たまり場の会 ウォーキング	多数

【Fグループ・北里地区】

区	時期	企画内容	参加者
常普請	10月18日	認知症予防ゲーム	約13人
池新田	4月21日	ピンセットを使用して花作り	24人
	5月17日	大正琴と演奏会	22人
	9月22日	防災の講話 ガラスに保護フィルムを貼る実演等	22人
	10月20日	指先の運動を兼ねてクラフトバンド	22人
	11月17日	クリスマスリース作り	22人
小針入鹿新田	8月	(区会議) いきいきポイントの説明、希望者へチャレンジ表の配布	10人
	10月	(区会議) ラジオ体操、牧連ズンドコ体操 (Youtubeを活用)	10人

小針	6月22日	ふれあい健康まつり	32人
	11月23日	ラジオ体操、ズンドコ体操 小針区内 ふれあいウォーキング	130人
多気上	7月9日	(サロン) 明治安田生命協力 ベジチェック、血管年齢測定	20人
	9月14日	防災訓練(避難所運営)	60人
	毎月第1水曜日	(グループホームひまわり) 季節を感じるクラフト	利用者 10～12人 ボランティア 5人
	毎週水曜日	(グループホームひまわり) 季節を感じるクラフト、折り鶴作り、ズンドコ体操等	30人
多気下	7月9日	血管年齢測定、野菜摂取測定	30人
	毎週水曜日	(ふれあいサロン) ズンドコ体操	20～30人
	年4回	(グループホームひまわり) 訪問、講話	15人
小木下	第3火曜日	小木いきいきサロン	25～30人
とみづか	11月13日	【3あい事業】健康教室 「防ごう誤嚥性肺炎!これであなたも歯あわせ講座」	23人
	毎月第2日曜日	茶話会 簡単な体操・クイズ	25人
梵天藤栄	5月1日	ヘルスラボこまきの紹介	20～25人
	6月1日	出前講座「フレイルチェック」	20～25人

(5) グループ活動

ア 目的

グループで健康に関することを学び、学んだ内容を地域住民に発信し、健康意識を高める。

イ 対象

地域住民

ウ 実施内容

小牧南、小牧、巾下、味岡、東部、北里の6地区グループで活動し、会議や学習会を通して健康づくりに関する理解を深め、健康イベントやウォーキング大会等を開催することで、地域住民の健康づくりの推進に取り組む。

地区	グループの 人数	会議・学習会 開催回数 (地区懇談会含)	会議・学習会参加 延べ人数	地域への発信内容
小牧南 地区	23人	7回	93人	活動テーマ【こころの健康づくり～自分のこころに 気づき、よりよく付き合うために～】 ・小牧南地区健康イベントを開催 来場者数：115人 ・学習のまとめをふらっとみなみに展示 期間：1/30～2/15 ・回覧チラシ（健康イベント開催チラシ裏）および 健康イベント参加者へ配付したメッセージカード に学習会での学びを記載
小牧 地区	42人	9回	197人	活動テーマ【すべての年代に通じる健康づくり ～若いうちからの筋肉貯金/食生活からのカラダづく り/かめる歯をつくろう～】 ・小牧小学校区三世代交流会（ハッピーフェスタ） に健康フェアブースを出展 ブース利用者数： 250人 ・小牧原小学校三世代交流会に健康フェアブースを 出展 ブース利用者数：192人 ・他団体との連携 小牧小学校区地域協議会 小牧原小学校地域協議会
巾下 地区	22人	9回	163人	活動テーマ【楽しい食事から考える長寿のヒミツ】 ・巾下地区健康フェアを開催 来場者数：129人 ・各地区におけるイベントでの学んだことの発信 ex) 三ツ刈学区健康フェア、ふれあいのつどい、 入鹿半寿会 ・他団体との連携協力 三ツ刈学区コミュニティ推進協議会 小牧西部地区ボランティア連絡会 西之島ふれあいサロン
味岡 地区	49人	10回	248人	活動テーマ【みんなで取り組む健康習慣！】 ・味岡地区健康イベントを開催 来場者数：79人
東部 地区	60人	11回	317人	活動テーマ【生き生きとした毎日を送るための体づ くり】 ・東部いきいきウォーキングを開催 来場者数：258人 ・活動のまとめを東部市民センターにて展示 期間3月6日～13日

北里地区	37人	9回	252人	活動テーマ【地域で支える健康づくりを考える！】 ・ 小木小学校区健康まつりに参加 来場者数：94人 ・ 北里Festivalに保健連絡員ブースを出展 ブース利用者数：115人 ・ 他団体との連携 小木小学校区地域協議会 北里小学校区地域協議会
------	-----	----	------	--

エ グループ会議・学習会

(ア) 目 的

グループごとに健康に関する問題をテーマとし、学習や活動を通し、知識を高め、地区住民に広める。

(6) 地区懇談会

ア 目 的

グループの中でさらに小地区にわかれて、その地域の健康に関する状況や問題等について意見交換を行うことで、保健連絡員活動についての理解を深め、保健連絡員としての自覚を高め今後の活動につなげる。

イ 対 象

保健連絡員

ウ スタッフ

地区担当保健師

エ 実施内容

- ・ 自分たちの住む地区について健康に関する意見交換
- ・ 保健連絡員活動について
- ・ 保健センターの事業紹介
- ・ 質疑応答

オ 参加者数

6地区延べ176人

(7) 保健連絡員全体の学習

ア 目 的

健康に関する学習をすることにより、自己の健康意識を高め、健康増進を図るとともに地区の保健連絡員活動に役立てる。

イ 対 象

保健連絡員 233人

ウ 実施内容

行事名	月 日	内 容	参加者数
第1回学習会	4月24日(木) 総会后	保健連絡員として活動を始める上で大切な心構えについて学び、地域の健康づくりに向けた視点を深めた。 【講演】 「身近なところから始める健康づくり～半歩踏み出そう！～」 【講師】 愛知医科大学大学院看護学研究科特命教育教授 坂本真理子氏 【場所】 市民会館 【実施内容】 保健連絡員として活動するための心構えについて	179人
第2回学習会	5月28日(水) 5月30日(金)	正しい歩き方の指導とレクリエーションを行い、楽しく体を動かすことができました。また、令和7年1月にオープンしたヘルスラボ・こまきの見学を実施し、健康づくりのきっかけとなる身体の測定や食事のバランスチェックなどの体験を行った。 【講座】 「健康づくりウォーキング&ヘルスラボ・こまき見学」 【講師】 小牧市体操連盟健康体操部 体操指導員 宮崎加代 氏 【場所】 まなび創造館 アリーナ1/ヘルスラボ・こまき 【実施内容】 ウォーキング指導、体操など実技 レクリエーション（親睦を深めるゲーム）ヘルスラボ・こまきの見学	71人

(8) 保健連絡員養成講座

ア 目 的

活動開始にあたり、地区における保健連絡員の役割を理解する。

イ 対 象

新規保健連絡員及び過去の養成講座未受講者、受講希望者

ウ スタッフ

保健連絡員、保健師、公認心理師 他

エ 実施内容・参加者数

月 日	内 容	参加者数
4月 9日 (水) 4月11日 (金) 4月14日 (月) 4月18日 (金)	講話 「保健連絡員について」	84人
6月30日 (月) 午前・午後	コミュニケーションに関する講座 【初級編】 講師：特定非営利活動法人 ゲートキーパーTONARINO GKT理事 保健師・公認心理師 児玉裕子氏	39人
9月2日 (火)	コミュニケーションに関する講座 【ステップアップ編】 講師：特定非営利活動法人 ゲートキーパーTONARINO GKT理事 保健師・公認心理師 児玉裕子氏	25人
随時	乳がん検診 ブレスト・アウェアネス ミニ講座	41人※
随時	大腸がん検診	31人※

(※養成講座として申込みし、受診した者)

(9) 保健連絡員役員会

小牧南地区、小牧地区、巾下地区、味岡地区、東部地区、北里地区のそれぞれのグループから選出された役員9名にて運営。役員は、役員会を実施するほか、各地区のグループの意見を保健連絡員活動に反映することや保健連絡員の会議や学習会の企画を行う。

月 日	時	内 容
4月3日 (木)	午前10時～11時00分	・令和6、7年度役員挨拶・紹介 ・今年度の保健連絡員活動について
5月9日 (金)	午前10時～11時30分	・総会及び第1回学習会について ・第2回学習会（健康づくりウォーキング）について
8月5日 (火)	午前10時～11時00分	・第2回学習会（健康づくりウォーキング）について ・各地区の進捗状況について
11月7日 (金)	午前10時～11時00分	・各地区の進捗状況について ・活動のまとめについて
1月15日 (木)	午前10時～11時00分	・各地区の活動状況について
3月3日 (火)	午前10時～11時00分	・来年度の活動について

2 小牧市食生活改善協議会

家族の健康を考える食生活講座（ヘルスメイト養成講座）を修了したもの、又はこれと同等の講習会を修了したもので、下記の目的により、平成11年3月19日に小牧市食生活改善協議会が設立された。

(1) 目 的

本協議会は、超高齢化社会を迎えるにあたり、小牧市民憲章により、歴史と伝統のある健やかな町の発展をめざして、若い世代から丈夫な体づくりをし、自分らしい豊かな生涯を送るため、食生活改善協議会員として、毎日の食事の中から食べ方・作り方等の地域での実践活動を推進し、また、会員相互の連絡を密にすることで、健康で生きがいのある明るい町づくりをすることを目的とする。

(2) 会員数 13名（令和7年4月1日）

(3) 会議等

月 日	事 業	内 容	活動人数	参加者数
4 月 21 日	総会	前年度の活動報告等	全員	—
4 月 1 日他	役員会	事業計画、反省等 年 10 回	6 人	—

(4) 小牧市事業への参加

月 日	事 業	内 容	活動人数	参加者数
	小牧市広報掲載 「ヘルスメイトおすすめレシピ」	広報こまき 5、7、9、11、1、3 月号に掲載（年 6 回）	全員	—
5 月 18 日	小牧市 70 周年記念		1 人	—
6 月 11 日	味岡地区ボランティア 合同勉強会	九重みりん工場見学（碧南市）	4 人	—
6 月 23 日	小牧市健康づくり審議会	食育専門部会（1 回）	1 人	—
10 月 15 日他	自分・家族の健康を考える食生活講座（ヘルスメイト養成講座）	5 回 （10/15、11/19、1/21、2/18、3/18）	6 人	11 人
10 月 21 日	小牧・春日井タウンミーティング	食の安全・安心について	9 人	—
10 月 25、26 日	市民まつり福祉展	野菜の手ばかり栄養法 飲み物の糖分比べ ソルセイブで塩分チェック	8 人	178 組
11 月 15、16 日	いきいきこまき（農業祭）	・野菜の手ばかり栄養法 ・飲み物の糖分比べ ・ソルセイブで塩分チェック ・カリウムカードを使用して 3,000 mg 目指そう	8 人	151 組

(5) 地域活動

月 日	事 業	内 容	活動人数	参加者数
7 月 30 日	おやこの食育教室	料理を始めるきっかけとなることを目的とした講話と調理実習	8 人	20 人
10 月 16 日	生涯骨太クッキング教室	骨折や骨粗鬆症を予防することを目的にした講話と調理実習	8 人	11 人
12 月 4 日	シニアカフェ (低栄養予防教室)	楽しく食べて低栄養を予防することを目的とした講話と調理実習	14 人	6 人

(6) 愛知県食生活改善推進協議会事業への参加

月 日	内 容	活動人数
4 月 17 日他	常任理事会 計 8 回	1 人
5 月 20 日	総会	3 人
9 月 26 日	地区組織育成・強化推進会議	3 人
10 月 3 日	食生活改善推進員指導者養成研修会	2 人

(7) 他機関・団体主催事業への参加

月 日	内 容 (参加者数)	活動人数
	小牧豊山くらしのニュース掲載「健康レシピ！」 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 1, 3 月号に掲載 (年 11 回)	全員
5 月 1 日	家庭科調理実習サポート (光ヶ丘小学校) (55 人)	6 人
5 月 2 日	ももの会 (高齢者との調理実習) (20 人)	2 人
11 月 23 日	ももの会 (高齢者との調理実習) (16 人)	2 人
1 月 31 日	篠岡地区ボランティア連絡会ふれあいのつどい (160 人)	2 人

(8) 各グループ学習会

●栄養士対応健康教育（ヘルスメイト育成）

月 日	講話内容	場所	参加者
7月17日	定例会：「エプロンシアターの使い方、デモンストレーション」	ふれあいセンター	11人

●木曜グループ

テーマ：「よい腸内環境を整えよう～善玉菌20%、悪玉菌10%、日和見70%！！」

合計9回

月 日	学 習 内 容	場 所	参加者
5月15日	「おやこの食育教室」試作	ふれあいセンター	12人
6月20日	・「おやこの食育教室」試作（2回目） ・「生涯骨太クッキング教室」試作	市公民館	12人
7月17日	・「おやこの食育教室」試作（3回目） ・「生涯骨太クッキング教室」試作（2回目）	ふれあいセンター	11人
9月18日	・学習「オーラルフレイルについて」 講師：保健センター歯科衛生士 ・「生涯骨太クッキング教室」試作（3回目）	ふれあいセンター	11人
10月9日	「生涯骨太クッキング教室」試作（4回目）	ふれあいセンター	9人
11月20日	・こまき山体操 講師：地域包括支援センター保健師 ・「シニアカフェ」試作	ふれあいセンター	8人
12月18日	簡単おせち料理 ・「シニアカフェ」試作（2回目）	ふれあいセンター	9人
2月19日	くらしのニュース掲載レシピ試作	ふれあいセンター	9人
3月12日	・認知症予防学習 講師 三宅やよい先生 ・広報掲載レシピ試作	ふれあいセンター	10人

3 牧連体操クラブ

(1) 目 的

子どもから高齢者の方まで誰でもでき、簡単に親しみやすく健康に役立つ体操「牧連体操ズンドコ」を広く地域に広め、自分たちの健康、ひいては地域の健康につなげていく。

(2) 会 員 14人

(3) 活動方法

- ・原則として毎月第2水曜日、第4木曜日を定例練習日とし、会員の技術向上の場とすること、また体操を学びたい方への場の提供を目的として実施
- ・講師派遣依頼に応じる
- ・体操を広めるための活動（PRや媒体づくり等）を考え実践していく

(4) 活動状況

ア 定例練習会参加状況（練習会20回実施）

（人）

月	ボランティア	参加者
4月	9	13
5月	18	40
6月	15	30
7月	17	23
8月	8	16
9月	18	32
10月	11	47
11月	15	38
12月	9	21
1月	14	38
2月	10	18
3月	16	37
計（延べ）	160	353

イ 地域での活動状況

- ・小牧市民まつりへの参加
- ・地域団体（いきいきサロン、老人クラブ、地域協議会など） 6回
- ・小牧市YouTube「健康チャンネル」にて配信

ウ 打ち合わせ実施状況

- ・総会1回、定例練習会と併せて実施

4 ^{がくいく} 楽育相談

(1) 経 緯

子どもの成長発達に関する支援が必要な親に対してのアプローチ方法を学ぶため、発達障がいの子どもの持つ母親（2名）を講師として招いて、平成23年度に保健センターで勉強会を実施した。

勉強会では、健診や相談などで保健師等から子どもの発達に関して支援が必要であることを告げられたときの気持ちや心配であるにも関わらず今は指摘されたくない気持ち等が出された。同時に「これまでの経験から後輩の保護者の方に役に立ちたい」との発言があり、平成26年3月「発達障がいを持つ子どもの親が行う子育てサロン」として子育てに悩む保護者を対象とした^{がくいく}楽育相談の開催に至った。

名称：「^{がくいく} 楽育相談」

楽＝楽しく 育＝育児を進めていく ことが出来るようお願いをこめて命名

(2) 目 的

育てにくい子どもの保護者や子育てに自信のない保護者に対し、相談支援者が自分の経験を生かし気持ちの共有、日常生活や就園、就学に向けての情報交換をすることで、孤独感や困難感が軽減され、気軽に相談ができ前向きに子育て出来るよう支援する。

(3) 支援内容

- ・日常生活での困難感や子育てについての不安の傾聴
- ・日常生活での対応についての助言
- ・就園、就学についての不安の傾聴と助言
- ・保護者の頑張りを認め、前向きに子育てできるよう支援

(4) 実施回数

通年、毎月1回予約なしでの開催であったが、令和6年度は、会員の都合により日程をあらかじめ設定せず、予約制で実施。

(5) 会 員

発達障がいを持つ子どもの保護者2名

(6) 相談者数

令和7年度は相談者なし

(7) 相談窓口が増え、相談者が減少。令和7年度をもって楽育相談は終了とした。