

～イチオシ「健康しがシリーズ」～

近江八幡市の「生涯活躍のまちづくり」を発信します

今回は、「生涯活躍のまちづくり」を目指し、自分らしく生き、地域で活躍するという「0次予防」と商いを通じて生活を支える「商助」について紹介します。

近江八幡市では、子どもから高齢者まですべての世代の市民が自分らしく生き、地域で活躍するための基盤づくりの拠点となる、「0次予防センター（愛称「はちまん健（すこ）やかプラザ」）」を今年4月にオープンしました。愛称のはちまん健やかプラザは市民に公募し決定しました。人づくりとまちづくりが健康寿命の一助となります。



【保健師による健康相談】



【0次予防センター外観】

今月のイチオシとは

知事定例会見で県内市町の地域資源を1つずつ紹介。

ねらいは、

- 1 各市町の情報発信力の向上
- 2 より季節感のある話題提供
- 3 県内各地域、ひいては県全体のブランド力の向上
- 4 県と市町の情報発信ネットワークの構築

【問合せ】近江八幡市役所 秘書広報課

電話:0748-36-5526 FAX:0748-32-2695

メール：KOUHOU@city.omihachiman.lg.jp

【ここがイチオシ！】

はちまん健やかプラザは、子どもから高齢者まですべての世代の市民が自分らしく生き、地域で活躍するための基盤づくりのための情報発信、情報収集すなわちプラットホームの役割を担っています。

従来の1次予防（予防措置）、2次予防（早期発見、早期治療）3次予防（リハビリ、再発防止）という病気予防対策から、はちまん健やかプラザは、人材育成、市民の交流・活躍など「その人らしい生き方、死に方を可能とする豊かな地域づくりの拠点」となる施設です。

生涯活躍のまちづくりを目指し、地域で活躍したい人材の発掘・育成を重点的に実施しています。現在、昨年度に高齢社会に必要な学びを深めた〇次予防サポーターたちが、それぞれの持ち味を活かして活躍しています。

【施設の概要】

健康観察室、健康情報発信室、調理室、研修室などを備えています。

- ・ 医師、薬剤師、保健師、栄養士、〇次予防サポーターなどの専門家による健康に関する相談
- ・ 〇次予防サポーターが健康機器（骨密度測定器・認知症タッチパネル・メタボリック測定）などを測定し、アドバイスします。
- ・ 〇次予防サポーターがいきいき百歳体操やコグニサイズなどの体操を行います
- ・ カフェ（敷地内の別棟）では、麹やみそなどの発酵食を原料とした「健康未来食」などを提供



運動サポーターの地域での実践

運動サポーター
いきいき百歳体操や
貯筋体操を指導



無理せず続ける
ことが大切です！

いい数値がでて
いますね♡



地域ナース
健康チェック（測定）



運動サポーター
日々の取り組みを協議中



調理サポーター

「健康未来食」を調理中
・ 食事は火曜日のみ
・ 11月から毎月第3火曜日
「マダムのカレー」スタート



調理サポーター

カフェで配膳
12月11日は「X'masランチ」

【〇次予防サポーターの活動】

【他にもこんな取り組みをしています】

地域の担い手の確保が難しい中、民間事業者も地域の一員として、高齢者を支える地域全体で協働による支え合いの中でも、商いを通して生活を支える「商助」のしくみを推進しています。

「商助（しょうじょ）」とは、近江商人の三方よし「売り手よし」「買い手よし」「世間よし」の精神にのっとり、企業や事業者が地域への貢献に努力し、商いが地域を助け、地域が商いを助けるしくみを、高齢者の生活の支援体制の整備に活かしていくしくみ。具体的には、事業者が宅配のついでに高齢者の生活の支援となるような手助け（ゴミ出しや電球交換）をしたり、高齢者の集いの場所としてスペースを提供するなど、実際の事業活動以外に高齢者の助けとなるような行いをする事です。

高齢者にしてあげるサービスではなく、高齢者や地域が本来持っている能力を引き出し、湧き出させる（エンパワーメント）中で、今ある資源を活かしながら互いが参加し、活用しあうことが多様な可能性へとつながります。



商助推進ロゴマーク