

コロナ禍における会員の健康を支える活動事例紹介

新型コロナウイルス感染防止の観点から、令和3年度においても多くのクラブ活動が中止を余儀なくされ、会員の健康維持にも少なからず影響がでております。

こんな時だからこそ、新しいアイデアで会員の健康維持に取り組んでいる2市老連の活動を紹介します。

いづれも市老連主導によるフレイル予防企画で、“一人のできる健康づくり”に着眼し、会員が参加しやすいように期間を定めるとともにプレゼントを用意したのになっています。

かがやきクラブ大垣

(171クラブ、9,718人)

第1弾

【お家でラジオ体操】

◆実施期間 R3年6～8月

◆概要

3ヶ月間のカレンダーを作成し全会員に配付。60日以上実施した者に抽選で健康づくりグッズをプレゼント。

第2弾

【てくてく歩いて健康づくり】

◆実施期間 R3年10～12月

◆コース

- ・ゆったりコース(期間合計90km以上)
- ・健脚コース(期間合計350km以上)

◆概要

参加者がいずれかのコースを選び目標距離を設定。目標達成者の中から抽選で健康づくりグッズをプレゼント。

郡上市シニアクラブ連合会

(94クラブ、6,526人)

第1弾

【ニコニコてくてくカミカミ運動】

◆実施期間 R2年8月中旬～11月末

◆概要

ニコニコ(地域のつながり)・てくてく(運動)・カミカミ(栄養)のスローガンの下、3分野のチェック表を作成し全会員に配付。参加したい分野を選び4週間実施した者には認定証を贈呈。参加者全員にマスクケースをプレゼント。

第2弾

【ニコニコてくてくカミカミ運動】

◆実施期間 R3年10月下旬～12月末

◆概要

前年に続く第2弾で、参加したい分野を選び2週間実施した者には健康シニア参加賞を贈呈。介護予防やフレイル予防の標語を示した令和4年版の月めくりカレンダーを作成し全会員に配付。