

(きっかけ)

- ・コロナ禍で外出自粛となり、まちの地域交流の場がなくなった。
- ・「気分が滅入る」「からだを動かさなくなった」「元気がなくなった」等、身近に声を聞くようになった。⇒フレイルが心配
- ・先日、東大IOGのフレイル予防の取り組みを紹介してもらい感銘を受けた。めじろ台でも活動できないものか。
- ・まずは、会館の再オープンをきっかけにフレイル予防について普及啓発してはどうか。

(活動案)

- ・「フレイル予防」では人が集まりづらいので、「測定会」を前面に打ち出してセミナーを開催してはどうか
- ・開催場所は各会館で日をずらして開催し、皆が参加しやすいようにする
- ・例えば、握力測定や椅子からの立ち上がり、歩行速度計測等、簡単に測定できるメニューをいくつか準備
- ・測定とセットでフレイル予防を啓発するセミナーを実施（特にフレイル予防には「交流」が大切であることを強調）
- ・地域の様々な活動を紹介しマッチング（各活動に携わっている人からひと言ずつ挨拶）
- ・測定+講座+活動紹介（計1時間くらい？）

フレイル予防関連

- 12月から会館オープンが決まった
- セミナー+測定会+地域資源紹介（マッチング）
- 1回だけでなく、複数回実施
- あんしん相談センターが地域資源（市の事業や地域の交流の場）を紹介できる
- 開催は年明けあたりか
- 測定会に併せて目標設定⇒自分から参加するような仕掛け⇒地域資源とのマッチング
- 近々、フレイル予防関連を中間ミーティングで協議予定
- 対象年齢は60歳代以上くらい??

まちなかベンチについて

- 「みんなのイス」第1号が設置された。（3丁目）
- マークの案（QRコード付き）を作成中（2案）
- ベンチを置く場所募集のチラシを作成し回覧中
- 設置協力にあたり、契約書や覚書のような文書が必要
- 危機管理（怪我やクレームなど）対策に立て札を立てるか、保険に入るか等、情報収集中
- 動かないようにイスの固定はポイントになる
- 広報計画を立てて、協力者を増やす
- ゴールを決める
- 資金面を考えなくてはいけないか（助成金等）