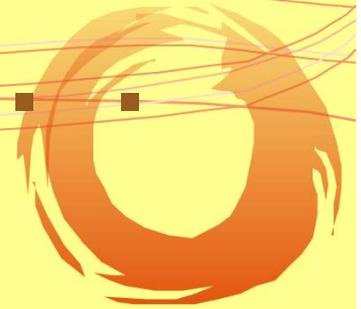


アクティブシニア化 応援プロジェクト

~もう“徘徊”とは言わせない・・

未来への“**high快**”へ!!!~



菊池市の中心市街地

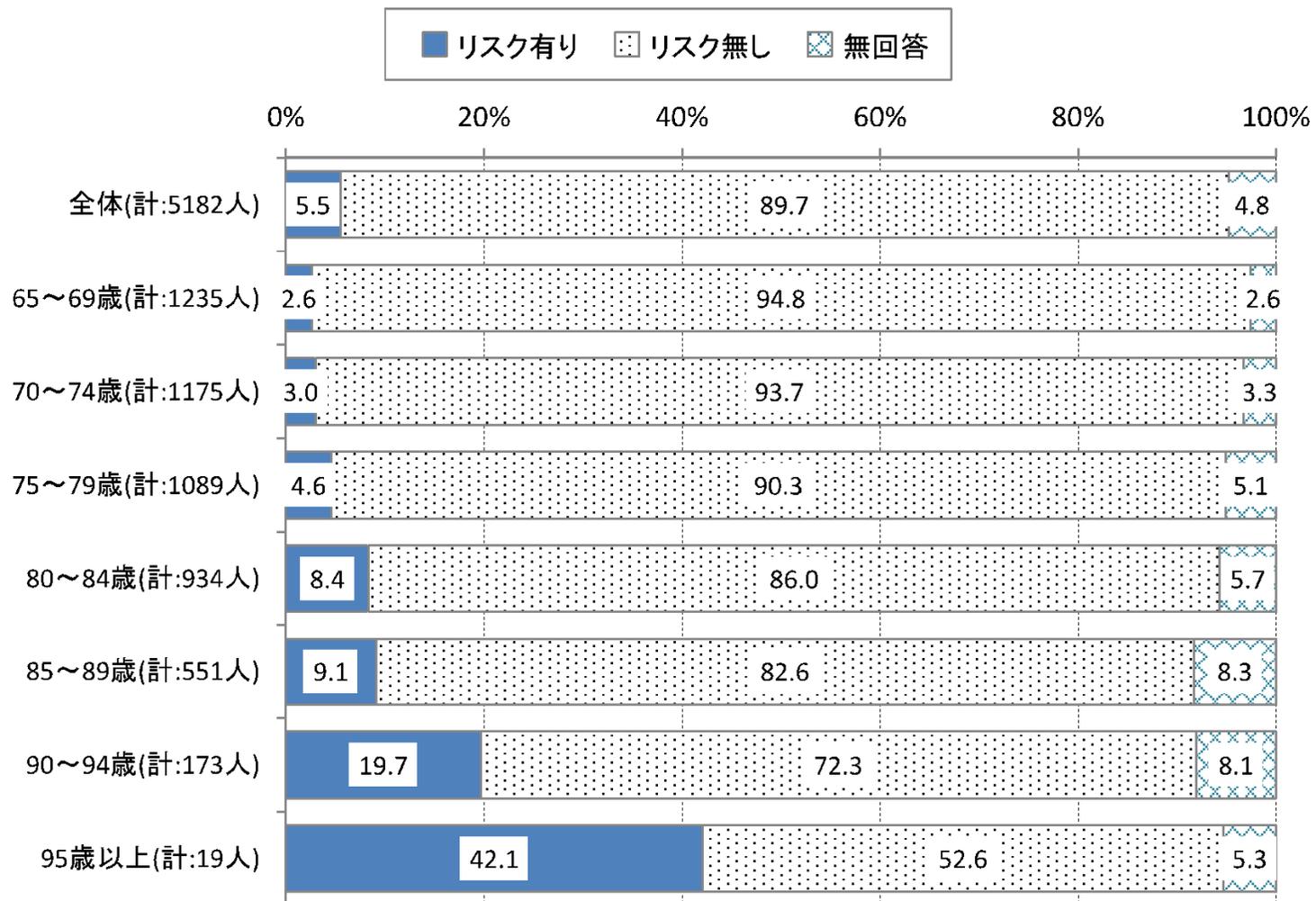
- ・ ・ ・ 昔は人も多く活気溢れる街並み



- ▪ ▪ しかし今は人もいない淋しい街並み



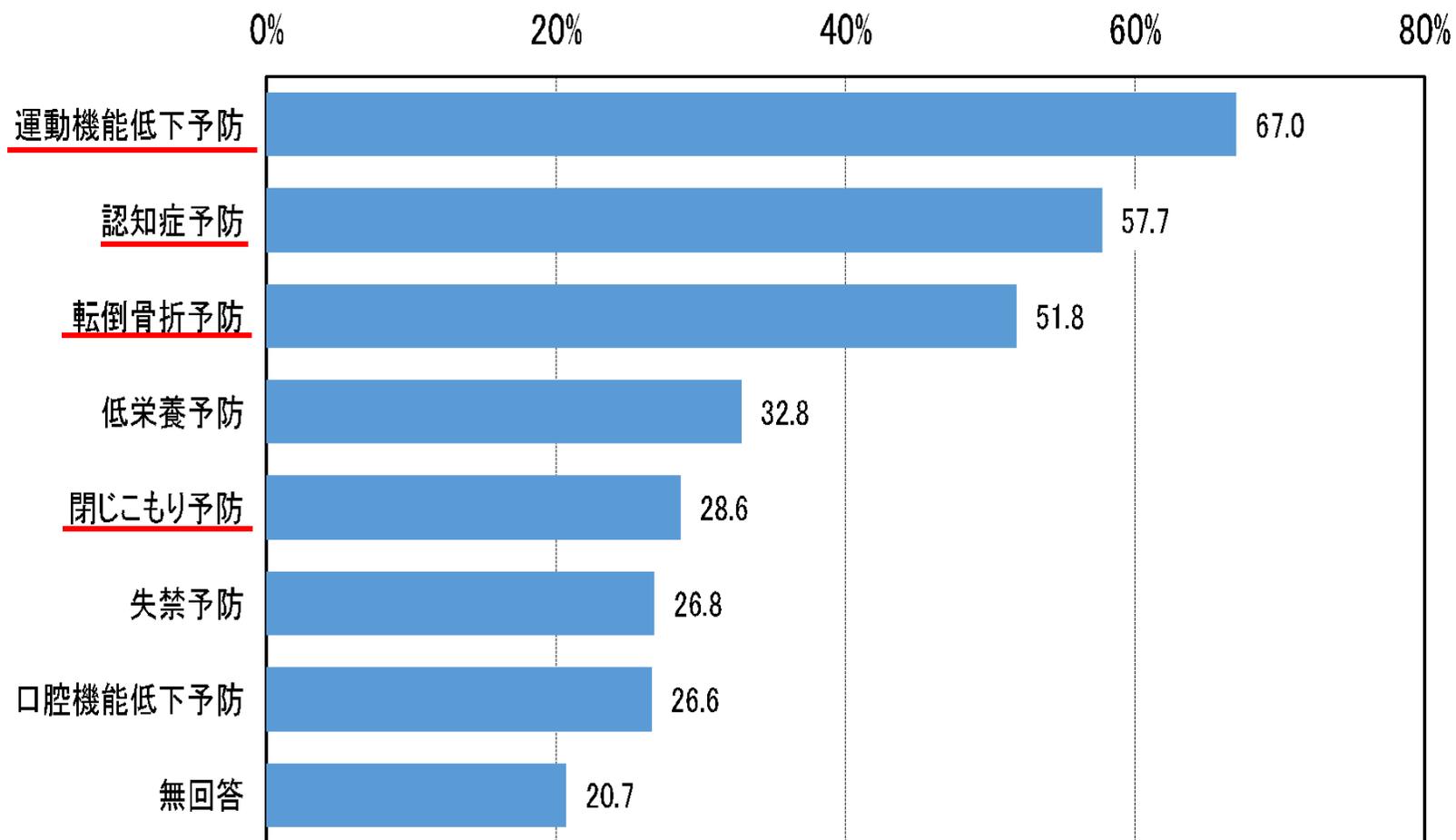
図表 18 閉じこもりリスクがある人の割合（一般高齢者）



資料：菊池郡市介護保険事業計画見直しに伴う実態調査

平成 25 年度

図表 26 介護予防のうち重要だと思うもの（一般高齢者）



計：1,639人

資料：高齢者福祉と介護保険に関する実態調査

平成 26 年度

みんながいつまでも

安心して元気に暮らせる

長寿社会の構築を

目指す！！



菊池市生涯学習センター (KiCROSS)



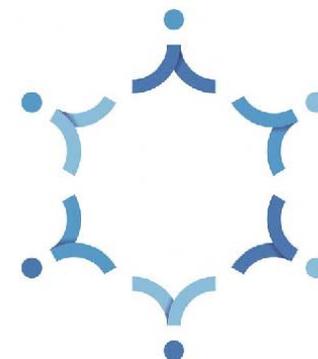
菊池
Kikuchi



交流
Cross



キクロス
KiCROSS



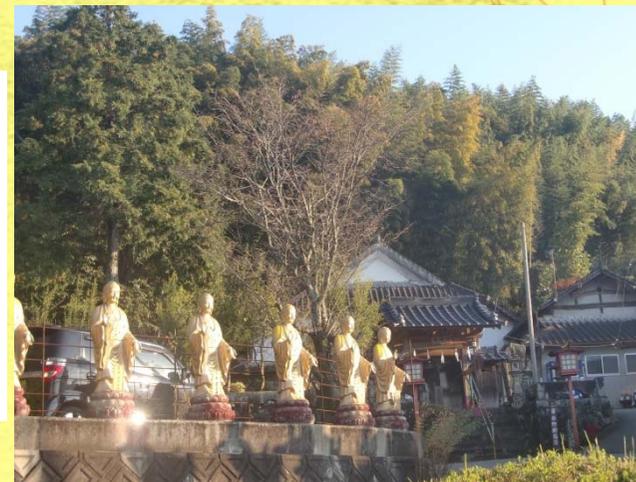
KiCROSS

① 『マイナス5歳若返り講座』の企画・立案

若返り度100%！！

認知症予防と改善に期待値

元気！ご利益ウォーク！



食

KiCROSSで認知症予防効果のある菊池の美味しいブランド椎茸の黒香や菊池自慢の美味しいお米などの地元の食材を活用したお弁当作り♪

笑

ウォーキングの道中や中継ポイントで笑いヨガやクロスパズルなどの脳トレを青空の下で楽しみリフレッシュ♪

動

菊池市にある長寿観音・ボケ防止観音様のある興福寺までのウォーキングで体を動かし認知症予防と長寿の祈願、そして弁当で帰りの腹ごしらえ♪

癒

帰りの道中で菊池自慢の温泉や足湯で前半の道中の体の疲れを取り、木陰でヨガを楽しみながら体と心を癒す♪

② 『歩き愛です(歩数計)』 事業との連携

あるきめです
歩き愛
です

歩いて**お得**に**健康**に!!
歩き愛です事業

歩き愛です事業の目的
1. 商業の活性化
2. 健康の増進

加盟のお店に**歩き愛です歩数計**を提示すると
歩いた歩数や**来店回数**により
お得な特典が受けられます♪

歩き愛ですイベント
豪華商品が当たる!!
軽トラ朝市で
開催中!!
参加費
無料!!
毎月
第4日曜日

歩き愛です歩数計
72mm
31mm
1個 1,000円

歩数 / 距離
脂肪燃焼量
時 計
消費カロリー
7日間メモリ
エクササイズ歩数

歩き愛です歩数計の入手場所
菊池市役所売店
コミュニティスペースよっこい処
菊池老人福祉センター
道の駅 七城メロンドーム
きくち観光物産館
道の駅 泗水養生園
道の駅 旭志
七城温泉ドーム

3. 生涯学習の推進

ウォーキング講座などの
各種講座との連携を図り、
お得な特典を受けちゃおう♪

③ 『市民先生』を活かした共助社会の構築



俳句や麻雀、囲碁などの娯楽や、田舎料理や竹とんぼづくりなどの昔ならではの良いものなど、自分の得意分野を活かしてKiCROSSで開かれる講座の先生を菊池市の18974世帯をほぼ網羅し市民の愛読書となっている「菊池広報」で募集



ただ「受ける」だけの講座ではなく自らも「市民先生」となり共助社会の一員となって人の役に立つ実感を得ることですらなる生きがいの獲得を目指す!!!

生きがいの発見と 自己実現による生活の質の向上

- 医療費の削減、介護給付費の削減
- 道路や街灯整備による歩きたくなる街へ

以上で提言の発表を終了します

ご静聴ありがとうございました

