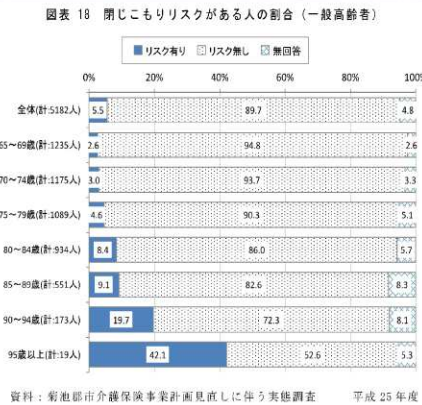


# アクティブシニア化応援プロジェクト

～もう“徘徊”とは言わせない・未来への“high快”へ!!～  
Teamスキップ〔丸山、平川、近藤、関〕



## 課題

高齢化に伴う閉じこもり増加による消費意識の低下や商店街の更なる衰退、健康への不安増加による介護医療費の負担増加が懸念される。

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！！



## 提言内容

いつまでもアクティブで!!!  
KICROSSからの発信

## 菊池市生涯学習センター(KICROSS)



- ①『若返り講座』の企画・立案
- ②『歩き愛です』事業との連携
- ③『市民先生』を活かした共助社会の構築

### 提言内容①

若返り度100%!!

## 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バス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・ボケ防止観音様がい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♪

### 提言内容②

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. 健康の活性化  
2. 健康の増進

知事のお店に参画企業で乳券数計を還元する  
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♪

健康商品が当たる!!  
軽トラ朝市で開催中!!!

歩き愛です歩数計

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、お得な特典を受けよう♪

### 提言内容③

菊池広報

10月号

花咲くまちに笑顔咲く

KICROSSで開かれる講座の先生を「菊池広報」で募集

ただ「受ける」だけの講座から「市民先生」となり共助社会の一員としての生きがいの獲得を目指す!!!

## 効果

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り歩きたくなる街へ