

高齢者の生きがいを作ることで地域活性化す
るためにはどのようなことが必要か



<課題>

地域活性化するための高齢者の生きがいを作るためにはどのような取り組みをすれば良いのか

< 仮説 >

若者との交流会を行い、一緒にレクリ
エーションをする事で適度に体を動かす
ことの楽しさを知ってもらう

< 実際に行ったイベントの内容 >

1. 風船バレー



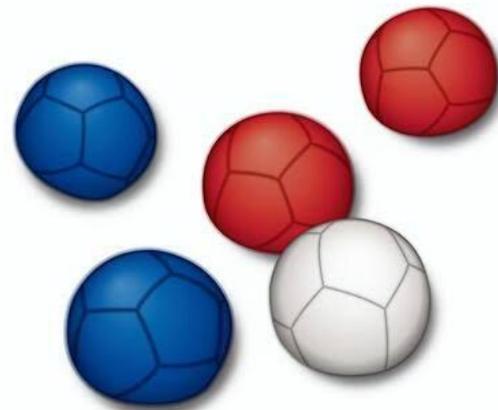
2. ボッチャ



「ボッチャ」とは.....

- ・パラスポーツ
- ・ジャックボール(=的)にボールを1番近づけられた人が勝ち

※上記が正規ルールですが、今回の交流会ではオリジナルルールで行いました
知りたい方はぜひ質疑応答の際に！



<高齢者の方の感想>

足が悪くて運動がしたくてもなかなかできないから椅子に座りながらできる風船バレーはとても良かった。



90代男性

普段はあまり運動することがないため、とても楽しむことができた。是非またやりたい



90代女性

<施設の方からのアドバイス>

高齢者は身体機能が衰えてしまっている
ので転倒の恐れなどがあり、
運動する際は場所などを考えなが
らやったほうがいい



<考察>

- 運動系は高齢者の方と一緒に楽しむことができる
- 若者と高齢者の方が交流することでとても盛り上がる
- お年寄りはお話するのが好き





＜今後の課題＞

- ・どのような遊びができるか考え、遊びのバリエーションを増やす
- ・たくさんの人に集まってもらうために効果的な宣伝を考える
- ・イベントを企画してみたいと思って貰えるような宣伝

◎どのようにして高齢者の生きがいを作る？

『ただレクリエーションだけでなく、様々な楽しみが生まれるイベントを企画して実行する！』



＜今後の展望＞

- ・高齢者の方が楽しめる交流会にはどのようなことが必要なのか調査する
- ・若者も高齢者も沢山集めるための効果的な宣伝方法について考える
- ・新しくイベントの企画をする

ご清聴ありがとうございました！

