

新松戸地区

横須賀1～2丁目・新松戸1～7丁目・新松戸東・新松戸北1～2丁目・小金1100～1300番台

【資料3】

歩き続けられる街を目指す
～公園での健康づくり活動&
ベンチプロジェクト～

総人口	37,420人
65歳以上	10,804人
高齢化率	28.9%
75歳以上人口比率	15.5%
元気応援くらぶ	13ヶ所

令和5年10月現在

<地区の特徴>

- ・築40年程度のマンションが多く、独居・高齢者のみの世帯が増加している。
- ・電車やバスの路線が多く交通の便が良い。
- ・スーパーや病院、薬局が多く利便性が高い。

地域課題

- ・ボランティア活動が活発なマンションもあるが、マンションによって活動量に差がある。
- ・コロナ禍により活動が中止になっているところが多い。
- ・町会との関わりが薄い方は孤立しがち。

活動内容

- ・外に出るきっかけ作り・フレイル予防を目的とした体操イベントを公園で開催(隔月)
- ・街中に誰でも気軽に座って休める場所を増やせるよう、ベンチを置いているマンションやお店への働きかけ
- ・定例会を開催し、地域の課題を情報共有

今までの経緯・テーマ設定について

- ・以前は通いの場をはじめ、マンションでのサロン活動など介護予防の資源が豊富にあった。コロナ禍以降、活動を自粛となり現在も再開できていない所が多い。
- ・マンションとともに高齢化も進み、外出する機会が減ったことでフレイルが加速。コロナ禍をきっかけにあまり社会参加ができていない、引きこもりがちな高齢者が外とつながるきっかけづくりとして公園での体操を実施。
- ・街なかに誰でも気軽に座れる場所を増やせるよう、賛同していただけるマンションや自治会、商店へアプローチを行っている。

みんなDE体操！健康づくり

- ・隔月での体操を実施
- ・新松戸中央公園が工事のため7月～3月は市民センターで行っている。
- ・新松戸地区だけでなく、近隣の地区からの参加も増えている。



みんなDE体操！健康づくり
～“元気になる”と“楽しい”
どちらも魅力的な言葉です！～

中高年層の運動のイベントは、運動の目的を達成し目標を立て
達成することで、その効果を自覚し、継続的に参加することです。
自分の体力を知り、無理なく自宅でも気軽に出来るプログラムをご
体験ください。

【ご持参ください】
・25名
・長めのタオル
・水分補給用の飲み物

【参加費】 無料
※お申し込みの際は、お名前、住所、電話番号、メールアドレスを
お知らせください。

【開催場所】 新松戸市民センター 3階 第一・第二会議室

【申込期間】 2023年11月28日(火) 10:00～11:30
申込期間 2023年11月7日～21日
2024年 1月23日(火) 10:00～11:30
申込期間 2024年1月9日～19日
2024年 3月26日(火) 10:00～11:30
申込期間 2024年3月5日～19日

—— お申込み・お問い合わせ ——
〒270-8585 新松戸市民センターへ、お名前、住所、電話番号、メールアドレスを
お送りください。

みんなの椅子プロジェクト

・賛同していただけるマンション、自治会、商店へ周知、声かけを行い、賛同していただける場所が11カ所が増えた。

・新松戸地区に椅子やベンチが増えたら良いか住民対象にアンケートを実施。107名に回答していただき約8割の方が「あると良い」という回答であった。

・市の健康政策課では小金原地区に思いやりベンチを設置しており、担当者と意見交換を行った。



賛同していただいた椅子やベンチに貼っているステッカー



地域づくり交流会

・外へ出るきっかけがない高齢者が参加したくなるようなイベントを企画。

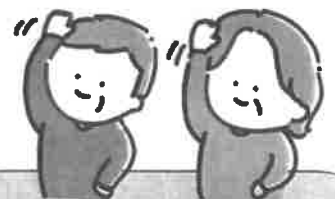
講師をお招きして落語とフレイル予防の体操を実施した。

・25名参加され、笑いの絶えない講演で大好評で幕を閉じた。



◆新松戸地域づくり委員会◆
フレイル予防は笑いから！
 ～落語で心も体も元気！～
 落語家「藤原家 淳将」氏をお招きし、
 心と体の健康を促す「フレイル予防」の大切さを学びます！
 日時：令和6年6月14日（水） 10:00～11:00
 会場：新松戸市民センター 2階ホール
 講師：落語家 淳将 氏
 対象：定年60歳以上の方
 定員：20名
 申込：新松戸市民センター
 申込先：新松戸市民センター
 電話番号 047-346-2500 FAX 047-346-2514
 受付時間 平日 9:00～17:00
 会場：新松戸市民センター2階ホール

次年度に向けて



・外に出るきっかけ作りやフレイル予防を目的とした体操イベントを定期的に開催しているが、リピーターや比較的元気な方の参加が多い。自宅にこもりがちな方にもフレイル予防について関心を持ってもらえたり、楽しく参加できるようなイベントも企画していきたい。

・コロナ感染症が5類へ移行され、地域での活動が徐々に再開してきている。知られていない活動や情報も多いため、地域にどのような支援や活動があるのかを集約し、発信していく必要がある。

・みんなの椅子プロジェクトについては、休める場所を必要としている方が多いことがわかったものの、実際にベンチ等を設置するとなると**管理方法や設置場所などの問題点**も出てきている。引き続き賛同していただけるマンションや自治会、商店へ働きかけていく。

