

# 「レクリエーション活動による初期高齢者の生きがい健康づくり支援事業」

研究の名称	レクリエーション活動による初期高齢者の生きがい健康づくり支援事業		
研究団体名	財団法人ダイヤ高齢社会研究財団	代表者氏名	鈴木 精二
連絡先住所	東京都文京区本郷 3 - 2 8 - 8	電話番号	03-5802-1631

## < 1 > 事業内容の報告

### 1. 研究の目的

地域住民と交流がなく、地域のまち社会で仲間づくりができず、孤立している企業退職者や一人暮らしなどの初期高齢者を、如何にして外につれ出し社会活動に参加させるかを目標に、その動機づけとして高齢者向け野外レクリエーションウォーキングコースを各地に創造して活動の場をつくり、更に選定したモデルコースに季節行事を組立て実践検証の上、活動が根づく組織づくりと環境整備をすることを目的に研究事業を実施した。

また、活動の輪を広げるためにリーダー研修・学習会を開催してジャンルの違う多くの市民団体とネットワークをはかり、またガイドマップ発行によって啓発普及と活動が継続し定着する足掛りとして、高齢者全体の生きがい健康づくりに役立てることにした。

### 2. 研究の実施体制の概要、及びその他の関係団体等との連携

本財団が参画している10団体14名の福祉で構成する『在宅サービス研究会』を基盤にした『レクリエーション研究会』と鶴見川流域活動を目的とする『鶴見川散歩道連絡協議会』、更には綱島行事拡大のため『港北桃まつり実行委員会』を結成の上、これを活動母体にして合計30団体（リーダー59名）が結集し、ウォーキングコースの選定と季節行事を組立て、共催して実践する体制を敷いた。活動協力団体は別表をご参照

また、リーダー研修・学習会開催とガイドマップ編集は『レクリエーション研究会事務局』が主担当した。

(注) 『鶴見川散歩道連絡協議会』は①河川観察と自然を守る団体 ②平成10年の『かながわ・ゆめ国体』に向けて『横浜国際総合競技場』周辺を自然環境整備する団体 ③流域自治会、町内会、子供会、老人会と市民ボランティア団体による三グループの合同連絡協議会である。

### 3. 実施した研究の概要

#### (1) 事業取組みの基本姿勢（企画理念）

生涯学習を中心とした高齢者対策だけでなく、新しい働き方を見つけて社会に役立てる施策を望む人は多い。60才以上の企業退職者が持つ豊富な知識や経験を生かして、社会に役立てたい、主体的に誇りをもって生きたいと願う気持は強い。シニアたちの新しい文化を創造する夢も持っている。この潜在的な要求を掘り起こして行動する動機づけと、活動の場を通じて自己実現し地域に活動領域を持ち、普遍性ある仲間づくりや社会活動ができる手助けをすることを基本にした。

#### (2) 活動の場づくりのためのウォーキングコースの選定作業

1) 高齢者が体力に応じて気楽に参加できる普遍性あるものにするために、コースに一定の選定基準を設けて調査点検の上、既成ルートを改良した。

① 1日7000歩。 歩行平均速度2.5km/H。 1時間毎に休息。

コース内に季節行事を組込む。 距離3～4km。 所要時間2～3時間

② 季節行事は生涯学習、青少年交流、社会福祉、健康づくりに役立つたまり場にする。

③ ウォーキングコースは、河川ウォーキング型、史跡自然散策型、マイクロス利用の研修型三種類をセットする。

# 目 次

## < 1 > 事業内容の報告

1. 研究の目的
2. 研究の実施体制の概要、及びその他の関係団体等との連携
3. 実施した研究の概要
  - (1) 事業取組みの基本姿勢（企画理念）
  - (2) 活動の場づくりのためのウォーキングコースの選定作業
  - (3) 季節行事の組立てと実践検証
  - (4) リーダー研修・学習会の実施
  - (5) 啓発普及のためのガイドマップの作成

## < 2 > 事後評価（自己評価）

1. 実施した研究についての自己評価
  - (1) 実施体制に対する評価
  - (2) 実施内容に対する評価
    - ① ウォーキングコースの選定作業
    - ② 季節行事の組立てと実践検証
    - ③ アンケート調査の反省
    - ④ リーダー研修・学習会の実施
    - ⑤ 啓発普及のためのガイドマップの作成
2. 独創性、先駆性の面における工夫
3. 研究成果から開発・発見した具体的な事柄
4. 研究成果の今後の発展及び波及の見通し
5. 目標の達成度について

## < 3 > 今後の課題と展望

研究の成果を維持発展させていくための将来計画