

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の  
間違い注意!

# 宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

## あなたの地域もはじめませんか? 「いきいき百歳体操」

「いきいき百歳体操」とは、DVDを見ながら腕や足首に重りをつけ、ゆっくり行う体操です。椅子に座ったり体を支えながら自分の体力にあわせて行うので自信のない方でも大丈夫!

平成28年に4か所から始まり、現在は48か所で実施されています。

### はじめてみようと思われた方!

週1回、3か月以上継続し、毎回5人以上集まり、住民の皆さんで運営をしていただくことが条件になります。

実施したいと思われる方、詳しい説明を希望される方は問へ。



## 健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)



### 健幸都市ウェルネスシティ宇陀市構想

#### ④ 「歩きたくなる環境づくり」の取り組みと成果

歩きたくなる環境づくり、仕事が続けられる環境づくりの推進の中で、「農作業に親しむ健康づくりや薬草の魅力発信」を目標に様々な取り組みを行いました。



- 大和当帰栽培者数  
平成27年度35人 ⇒ 平成29年度**80人**
- 大和当帰根買取り重量  
平成27年度1t ⇒ 平成29年度**2.6t**
- 大和当帰葉買取り重量  
平成27年度0kg ⇒ 平成29年度**700kg**



大和当帰の  
「栄養機能食品」取得

#### 【取り組み事業】

- ・大和当帰栽培講習会の実施
- ・野草めぐりの実施
- ・宇陀市薬草文化祭開催
- ・大和当帰葉の「栄養機能食品」取得
- ・薬草PRビデオ作成
- ・第7回全国薬草シンポジウム in うだ開催



宇陀市薬草文化祭

#### ⑤ 「ともに支え合う地域づくり」の取り組みと成果

「ともに支え合い、活力あふれるまちづくり」を推進していくため、市内全域にまちづくり協議会が設立され、自主的な活動が展開されています。

また、高齢になっても地域で元気に暮らせることを支援し、日常生活における顔の見える関係づくりのための取り組みとして、以下の施策を推進してきました。

施策	平成25年	平成29年
まちづくり協議会の設立	6地域	22地域(全市)
高齢者お知らせ隊	17事業所	18事業所
高齢者サポート隊	3団体(7自治会)	9団体(45自治会)
高齢者見守り支援事業 (コールセンター方式)	40件	79件
地域ケア会議 (高齢者の暮らしを支える懇話会)	未実施	5地域各2回(427人)

