

「夢ある人づくり塾～DSプエルト～ 「ノルディックのまち沼津」を広め、 シニアの健康寿命を延ばす

計画達成度
100%

団体データー
夢ある人づくり塾～DSプエルト～
代表者:渡辺茂樹
構成人数:10名
活動歴:6年
主な活動地:サンウェル沼津
愛鷹運動公園 千本浜公園
HP:なし

事業目的

ノルディックウォークコースガイドを活用したノルディックウォークを開催し、シニアの生きがいづくり健康づくりを進め、健康寿命の延伸に貢献する。
また、コースガイドに沼津の歴史や沼津の宝を掲載して、「ノルディックのまち沼津」を広める。

現状と目標

ノルディックウォークは介護予防や自立支援の取り組みとして推奨されている。市や社協が開催する「ノルディックウォークイベント」や「ノルディックウォークサポーター養成講座」で歩き方の基本・効用・楽しさを伝えているが、ノルディックの仲間づくりや交流などによる広がりにつながらない。
ノルディックウォークコースガイドを活用したノルディックウォークを開催し、シニアの生きがいづくり健康づくりを進め、健康寿命の延伸に貢献する。
コースガイドに沼津の歴史やぬまづの宝を掲載して「ノルディックのまち沼津」を広める。

指標

1. コースガイド作成 3件
2. ウォークイベント開催 6回
3. 参加人員 15名/回×6回

活動と成果



5/11(火) かなおかの歴史を歩く
参加31名 (内サポーター11名)



5/28(金) 門池の地域遺産を巡る
参加31名 (内サポーター11名)



5/29(土) 大平石仏の里を巡る
参加31名 (内サポーター12名)



11/27(土) 千本浜の歴史を学ぶ
参加20名 (内サポーター8名)



11/30(火) 江原素六先生を学ぶ
参加27名 (内サポーター8名)



12/22(水) 故郷の町大岡を歩く
参加22名 (内サポーター8名)

振り返り課題

- 地域包括支援センターや地域ノルディックウォーククラブが主催するノルディックイベントに、積極的に参加する
- ノルディックウォークの仲間を増やし、「沼津市長寿福祉課」「沼津市社会福祉協議会」「地域包括支援センター」「地区連合自治会」及び「地域ノルディックウォーククラブ」との連携を深める
- 上記活動を通じて、シニアの生きがいづくり健康づくり活動を実践していく

相関図

