



はつらつ長寿推進事業の
歌&リズム体操「虹色レイル」

名古屋市社会福祉協議会

地域福祉推進部 事務局次長 高木 剛

役割

福祉コミュニティづくりと地域福祉の推進

根拠

社会福祉法第109条に定められた公共性・公益性
の高い民間非営利団体

構成メンバー

- 住民組織（区政協力委員、民生委員・児童委員、老人クラブ、ボランティアなど）
- 社会福祉事業の関係者（社会福祉施設など）
- その他地域福祉を推進する団体

高齢者はつらつ長寿推進事業とは

- 対象者** 市内在住65歳以上の方
- 定員** 一会場あたり約20名
- 会場** 各区8か所（一部区16か所）
コミュニティーセンターや
小学校など
- 参加期間** 6か月間（上半期・下半期）
週1回 2時間
- 参加料** 無料

参加者合計：3,135名

（令和4年11月末現在）



はつらつ事業の目的



認知症予防の理解

予防



交流の輪

仲間づくり



きっかけづくり

地域活動

POINT

はつらつ事業をきっかけに地域活動へ

コロナ禍から1年が経ち…

コロナで、はつらつの会場開催は中止が続き、参加者さんに手紙を送ったり、電話をかけたりの毎日に、閉塞感、隔絶感、マンネリ感を募らせていました…

こんなときだからこそ、みんなでできることはないか、楽しい方法ではつらつ事業を発信できないか



オリジナル体操 & 歌をつくらう！

コンセプトはしっかりと！

歌 & 体操の

親しみ感

市区社協での

共同制作

趣旨・雰囲気

事業PR

制作段階から人と人がつながる工夫を

曲 & 振付

だれかできる人は…？
とりあえずみんなに相談！すると、A区に興味の郡上踊りでメディアに取り上げられた職員を発見！その区の職員に振付と曲制作を依頼。

歌い手

社協内から広く募集したところ、自薦他薦多くの応募があり。
ほかにも…「楽譜が書けるよ」「歌を収録するならスタジオ知ってるよ」などの声が各区からあがりました。

歌詞

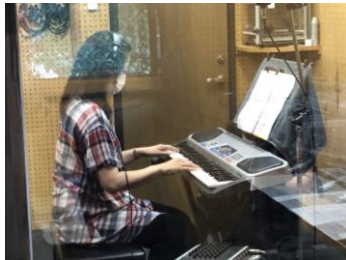
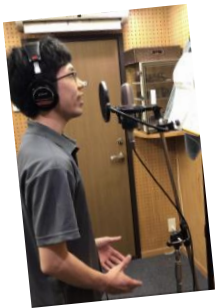
事業の趣旨や魅力を伝えるものにしたいと、はつらつ事業のあるあるワードやエピソード、参加者の感想などを各区から募りました。

やるなら楽しもう！



歌をいくつかのパートに分け、体操と歌を収録することにしました。
市内各地の名所で撮影！

ご当地



はつらつのうた&リズム体操
～チアアップ&ミチモツ編～



歌詞は、参加者がはつらつに参加する中で楽しみを見つけ、
仲間をつくり、新たな活動を始める様子を歌っています。

歌詞

① 思い出すよ はじめて はつらつに来たあの日
きんちょうして いて あっという間の 2時間

みんなで脳トレ 健康体操
作品づくり楽しんで 歌声も響く

※繰り返し

どんなときも 笑いあって ララララー
フレイル予防
みんなでやるからできる 間違っても平気
シルバーパワー こんなもんじゃない パパパパパー
いついつまでも 住み慣れた 名古屋の街で
自分らしく 生きていく はつらつと

② 名前も知らないあの人 いつもはつらつで会う
偶然出会って 話がはずみ 笑顔

出かけよう一緒に サロンにも参加
積極的に なれた自分が うれしい

※繰り返し

③ はじめて知ったまちのこと 話題あつまるこの場所
地域のために 何かしたい気持ち 芽生える

ボランティアの一步 生きがいふえたよ
新しいチャレンジ 勇気をくれた ありがとう

※繰り返し

再開したはつらつの会場で、**歌として体操**や**事業のPRツール**として活躍しています。

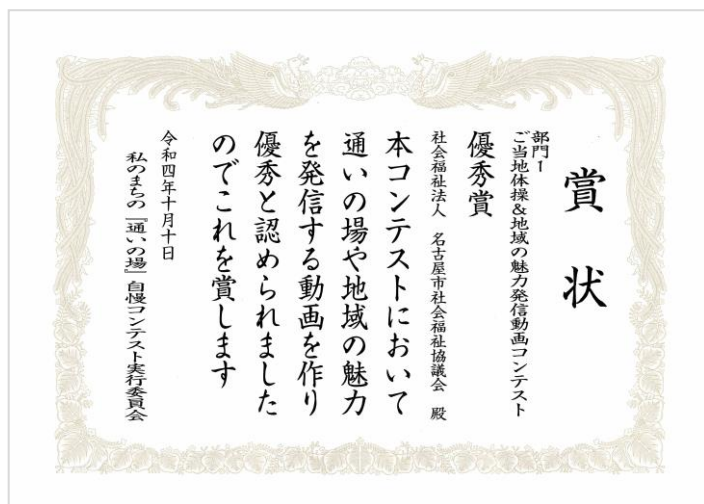


活用例

- ・プログラム内でDVDを使用して体操したり、歌を歌ったり
- ・準備体操として
- ・参加者が自宅でYouTubeを見て体操
- ・福祉まつりなどのステージで披露
- ・地域のサロンに出向いて体操 & 事業PR などなど

厚生労働省主催「私のまちの『通いの場』自慢コンテスト」
に応募したところ…

なんと優秀賞[※]を受賞！



※ご当地体操&地域の魅力発信動画コンテスト

つなげよう、広げよう！



楽しみながら、認知症予防！

POINT

とことん楽しむ！



職員・参加者の得意を活かす！

事業紹介 & 区社協編



しっかり体操編

