

仕事のスキルを地域に生かす、働く世代のまちづくり

大阪 **ええまち**  
アカデミー



# 都島MOVE ~都島で元気に暮らしつづける~

宮下寿三江 (L&P)

植村耕幸さん (とよのラグビースクール)

米田智子さん (集いの場すまいるつるみ)



## ①実践プランの背景・課題 (応募した時のこと)

- 本職は福祉業界35年（専門職育成、運営マネジメント等）
- ZUMBA®、ZUMBAGOLD®インストラクター
- ZUMBA®を中心としたダンスサークル主催（40名程度）
- 住宅型有料老人ホーム「ブランシエール都島」にて月2回ZUMBAGOLD®を開催中

コロナ禍によるコミュニティの変化  
介護を必要とする対象者の多様化  
公助、共助の限界やフレイル予防の大切さを実感

「自分の経験とZUMBA®をツールとして地域包括ケアシステムの一端になれないか？」と考えていた所、具体案もないまま「大阪ええまちプロジェクト」に出会いました・・・



②やってみようと思ったこと・  
着眼点  
(チームになって考えたこと)

④現場見学・トライアル  
(チームでやってみたこと)

③事例調査・文献調査  
(チームで調べてみたこと)



「ZUMBA®」は世界1500万人以上、180か国以上で楽しまれています♪  
ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。インストラクターの動きをまねて体を動かすZUMBA®は動きを覚えなくても大丈夫！年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラムです！

「ZUMBA®」の中でも「ZUMBA GOLD®」は、アクティブなシニアやフィットネス初心者、心身にハンデのある方に向けたプログラムになります



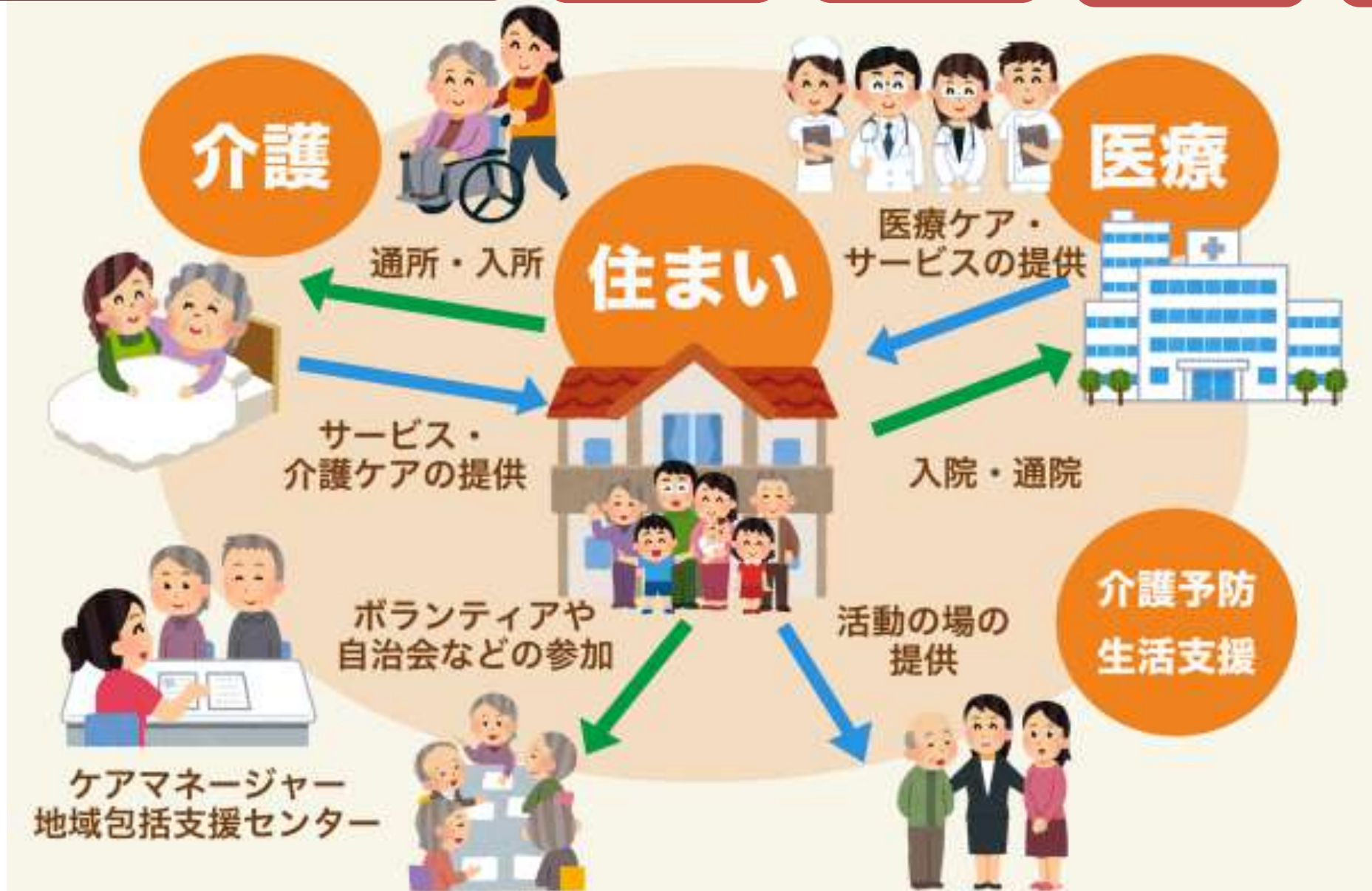
# 地域包括ケアシステム

公助

共助

自助

互助



# フレイルとは???

社会的フレイル

独居、経済的困窮

孤食、孤立、等

精神・心理的フレイル

うつ、認知機能低下等

身体的フレイル

ロコモティブシンドローム

サルコペニア、等

心身の健康状態



健康



フレイル



要介護

健康寿命

加齢

①実践プランの背景・課題  
(応募した時のこと)

④現場見学・トライアル  
(チームでやってみたこと)

②やってみようと思ったこと・着眼点  
(チームになって考えたこと)

- ★L&P (ZUMBA®、ZUMBAGOLD®、シニアダンス部の開催)
  - ・安定して活動を実施すること
  - ・運営する仲間を探すこと

- ★「都島MOVE」(フレイル予防活動の集約)
  - ・地域活動の仲間づくり(運動、栄養、社会参加等)

③事例調査・文献調査(チームで調べてみたこと)

- ・コンテンツの見える化
- ・プレゼン資料作り
- ・社会福祉協議会が把握している活動グループについて知る
- ・フレイルや自立支援への働きかけ方を模索  
(高齢者のダンスレッスンをされている方にアドバイスをもらう、  
上野千鶴子氏、熊谷晋一郎氏の講話等)
- ・高齢者のダンスにおける心身への効果的な働きかけ

①実践プランの背景・課題  
(応募した時のこと)

②やってみようと思ったこと・着眼点  
(チームになって考えたこと)

#### ④現場見学・トライアル (チームでやってみたこと)

★地域で活動されているコミュニティに参加 (R5.10~)  
集いの場すまいるつるみさん、毛馬コーポゆうゆうクラブさん  
希望の居場所さん、シニア会、他

★都島区社会福祉協議会とのつながり (R5.10~)  
生活支援コーディネーター：小阪さんの協力  
「都島つながりいろいろ交流会」への参加

★わんだ〜らぼ都島さんとの協働 (R5.12~)  
シニアの居場所作りを協議、開催  
チラシ作り、広報、協力者の募集、場所の提供、環境整備等

③事例調査・文献調査  
(チームで調べてみたこと)



# できたこと

- 都島区社会福祉協議会 「ダンスでフレイル予防」 (ZUMBAGOLD®) R6.1~3
  - わんだ~らぼ都島 「ダンスでフレイル予防」 (ZUMBAGOLD®) R5.12~  
「おやこdeダンス」 (ZUMBA®) R6.2~
  - 都島区老人福祉センター 「ダンスでフレイル予防(仮)」 (ZUMBAGOLD®) R6.4~
- ★都島区内での認知度向上 (どこに行っても知ってくれている人がいる、声をかけてくれる、等)
- ★SNSでのつながり拡大 (都島区内で活動されている方のフォローや反応が増えた、等)





## ⑤実践プランの再設定

(③④を経てチームで検討し直したこと・やってみたからこそ分かったこと)

都島地域では既に社会福祉協議会さんが活発に活動されていた！  
L&P活動が順調（超特急）なので、無理せず進めていきましょうと。  
仲間づくりについてはなかなか進まない😞つながりを大切にしていこう！

## ⑥今後の活動プラン（今後1～2年の活動イメージ）

- L&Pの安定した運営継続
- 「シニアダンス部」開催→SNS発信やイベント参加
- 運動、栄養、社会交流の機会を創出できる人たちとつながる  
→多様な地域住民が参加・交流できる機会をつくる

「ダンスして、ご飯食べて、しゃべって笑って、あー楽しかった！」



# ⑦実践編で作った広報物、ツール等

**ZUMBA GOLD**  
ダンスで  
フレイル予防!!!

ダンス [ZUMBA GOLD]は、様々な国の音楽に合わせてマシで動くだけ! 簡単なためでも、ダンスが苦手でも、楽しく参加できるプログラム!  
体幹強化 (トランス)、ダイエット、疲労の解消、心身・認知機能の低下予防等の効果が期待できます!!!

令和6年1月27日(土)・2月3日(土)  
両日とも 午後2時~3時

場所: 都島区社会福祉協議会3Fボランティアルーム  
都島本通3-1-2-31  
対象: 都島区にお住まいの60歳以上の方  
講師: L&P 宮下氏

明るく元気な先と、皆と一緒にいい汗をかきましょう!

参加費無料  
お申し込み  
都島区社会福祉協議会 主催  
06-6929-9500

みやこじま No.74  
音アいまいま  
みやこじまの輪

福祉の普及活動  
「ほんぼごぼん」  
音楽ボランティア  
「ほんぼごぼん」

都島区社会福祉協議会 主催  
06-6929-9500

音アいまいまはる  
みやこじまの輪

ダンスでフレイル予防! ZUMBA GOLD  
令和6年1月27日・2月3日(土) 午後2時~3時  
参加費 20%

色んな音が響き  
盛り上がりました!  
みやこじま大発表会2023実施しました!

+ 受賞おめでとうございます!

ボランティア活動紹介  
子育て支援サークル「ゆうほう」  
「ほんぼごぼん」

都島区社会福祉協議会 主催  
06-6929-9500

もっぴろがる さまのりめ

令和6年1月27日(土)・2月3日(土)  
午後2時~3時

都島区社会福祉協議会 主催  
06-6929-9500

おやこ ZUMBA GOLD  
ズンバ

毎月 第2土曜 午前11時~12時  
令和6年2月10日、3月9日、4月13日

ダンス [ZUMBA GOLD]は、様々な国の音楽に合わせてマシで動くだけ! 簡単なためでも、ダンスが苦手でも、楽しく参加できるプログラム!  
体幹強化 (トランス)、ダイエット、疲労の解消、心身・認知機能の低下予防等の効果が期待できます!!!

第2土曜 午前10時~11時  
令和6年2月10日、3月9日、4月13日

場所: わんだ〜らば都島  
都島区高倉町2-8-13  
対象: 小学生と保護者  
\*内履き運動靴、タオル、飲みもの

参加費無料  
お申し込み  
LAP 窓口  
0900-3654-5630

ZUMBA GOLD  
ダンスで  
フレイル予防

毎月 第2土曜 午前11時~12時  
令和6年2月10日、3月9日、4月13日

ダンス [ZUMBA GOLD]は、様々な国の音楽に合わせてマシで動くだけ! 簡単なためでも、ダンスが苦手でも、楽しく参加できるプログラム!  
体幹強化 (トランス)、ダイエット、疲労の解消、心身・認知機能の低下予防等の効果が期待できます!!!

第2土曜 午前10時~11時  
令和6年2月10日、3月9日、4月13日

場所: わんだ〜らば都島  
都島区高倉町2-8-13  
対象: 小学生と保護者  
持ち物: 内履き運動靴、タオル、飲みもの

参加は無料! お申し込みは... 皆で楽しく健康づくりしましょう!

お申し込み  
LAP 窓口  
0900-3654-5630

L&P シニアダンス部  
~ダンスでフレイル予防~  
令和6年2月~4月 開催予定

日にち	時間	場所	備考
2月10日(土)	10:00~11:00	わんだ〜らば都島 (高倉町)	内履きシューズ必須、ドリンク付
2月24日(土)	14:00~15:00	社会福祉協議会3F (都島区)	
3月7日(土)	10:00~11:00	わんだ〜らば都島 (高倉町)	内履きシューズ必須、ドリンク付
3月22日(土)	14:00~15:00	社会福祉協議会3F (都島区)	
4月13日(土)	10:00~11:00	わんだ〜らば都島 (高倉町)	内履きシューズ必須、ドリンク付
4月20日(土)	11:15~12:00	老人福祉センター (中津町)	

参加ご希望やお問合せは、各施設もしくは  
宮下 (090-3654-5630) までご連絡をお願いします

先着順 参加費無料

ダンスでフレイル予防! ~ZUMBAGOLD~

お返されてました!!!感想もお聞かせください!

①運動する時間はどうでしたか?  
1.短かった 2.ちょうどいい 3.長かった

②運動の強さはどうでしたか?  
1.足りない 2.ちょうどいい 3.しんどかった

③ダンスの内容はどうでしたか?  
1.簡単だった 2.ちょうどいい 3.難しかった

④また参加したいと思いますか?  
1.参加したい 2.参加しない 3.その他( )

⑤参加された感想やご希望等自由にお聞かせください

ご参加、ご協力ありがとうございました!また笑顔でお会いしましょう  
2026.1.27 LAP 宮下

miya403\_l.p

Instagram profile showing posts related to Zumba Gold and community events.

Instagram  
miya403\_l.p

# ☆☆☆今後の活動案内 PR 等☆☆☆

L&Pは毎週都島区内のどこかでZUMBAGOLD®を開催しています→日程等はSNSで！  
「写真や動画撮影」「動画編集、SNS投稿」「受付等お世話係」「参加同行」等々、  
自分のできることを活かしてお手伝いしてくれませんか？？？  
見学も可能ですので、一度気軽にお越しくださいませ



Come on♥

「都島 MOVE」  
こんな取組みを一緒にしたいと思っています

運動	社会参加	栄養・口腔
<ul style="list-style-type: none"><li>・ ZUMBAGOLD®(L&amp;P)</li><li>・ ピラティス</li><li>・ ヨガ教室</li><li>・ いきいき百歳体操</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ お茶会</li><li>・ ボランティア活動</li><li>・ 自治会</li><li>・ ご近所とのお付き合い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ おとな食堂</li><li>・ 嚥下測定</li><li>・ 栄養指導</li><li>・ 歯科検診</li></ul>



Gmail:vasilij0311@gmail.com



▶QRコードを読みこむと、メールの送信、公式ラインでのお問合せや連絡が可能です！  
ZUMBAGOLD®（シニアダンス）開催のご相談もお待ちしています♪

実践メンバー 植村耕幸



タイムリーなテーマでしたが、リーダーのコミュニケーション力と実行力でどんどん進行するので、「少し抑えたら」と言い続けてました。

実践メンバー 米田智子



宮下さんの活動を見守ることしかできませんでした。  
どんどんと行動し、繋がり、目的に向かう宮下さんと、冷静且つ適切なアドバイスをされる植村さんから、沢山学ばせていただいた半年でした。



実践リーダー  
宮下寿三江

とても楽しく、忙しい半年間でした😊

豊富な人生経験と知識、活発な地域活動をされているお二人の存在がとても心強かったです！  
ただただ感謝❤️❤️❤️