



Y.S.C.C.が取り組む寿町自己啓発プロジェクト

寿町はかつての高度成長を陰で支えた日雇い労働者が数多く暮らす地域ですが、その多くが現在では高齢化しています。実際、生活保護を受けながら生活をされている方も多く、特に食事を始めた健康管理が他の地域と比較にならないほど大きな社会課題となっています。Y.S.C.C.は、「スポーツを通じて地域に貢献したい」という思いから立ち上げたNPO法人ですが、スポーツだけではこの寿町が抱える社会課題は解決できないと考え、各種団体と寿町に特化したプログラム『寿町自己啓発プロジェクト』を立ち上げました。「食育・栄養」「咀嚼力・口腔衛生」「健康体操」を実施し、街の特性に起因する社会課題の解決に向け活動しています。

活動場所 : 横浜市寿町健康福祉交流センター

取組テーマ : 持続可能な地域づくり

協働者 : 団体

協働者名 : 公益財団法人 横浜市寿町健康福祉交流協会

活動で工夫した点

実施するコンテンツは、特別な器具を必要とするものではなく、老若男女、年齢や性別を超えてどなたでも参加することができるメニューとなるように設計しています。また、実施団体からしても低予算で狭いスペースでも出来るよう、簡単に実施可能なメニューとし、カスタマイズも容易になっており、サステナブルに提供可能なプログラムとなるよう工夫しています。

活動で大変だった（苦労した）ポイント

寿地区住民の方の元気と活力になるには何をしたらよいか当初は模索する日々でしたが、その地域に住む方々にフォーカスし、様々なソリューションをカスタマイズして提供するというアプローチが不可欠だと考え取り組みました。そこに生活する方々の視点で多面的にアプローチし、サステナブルに継続した結果、参加者も年々増加し、今では年間約300人の方々にご来場いただいております。

クラブや地域の活動後の変化

安価でありながら健康管理にあたって重要なメニューを総合的にパッケージ化することで、住民の年齢層や経済的な地位に即した実践的なメニューを専門家と協力して構築しています。住民の健康寿命を延ばすことで、間接的ではありますが医療費負担の削減、地域の治安向上にも一定の効果を出しています。



協働者の声

横浜市寿町健康福祉交流協会はY.S.C.C.と協働して、コラボ企画（自己啓発講座・HTプロジェクト）を実施し、寿地区における元気な町づくり、健康づくりを目指しています。これまでに、「食育・栄養」「咀嚼力・口腔衛生」「健康体操」など、楽しみながら学べる講座を行い、参加者の心と体の健康に役立っています。今後は「睡眠」「体の痛み予防」などの講座も加え、更に多くの方に喜ばれる講座を行っていく予定です。

参加者の声

「Y.S.C.C. スタッフの管理栄養士から学んだ方法で料理を作り実践している。安くて簡単に栄養が取れるのでよい」「歯の磨き方など丁寧に教えてもらい、日々の歯磨きに役立っている」「Y.S.C.C.のスタッフから健康体操を教えてもらった。何度か参加し行くと楽になるので続けてほしい」「実用的な内容の講座でとても良い」などの声をいただき、講座を行う励みになっています。

活動の「ここぞ！」というPRポイント

総合型スポーツクラブを創設した当初から寿地区を「スポーツの力で、笑顔で元気に暮らせる街にしたい!」と考えており、困窮がりや様々な依存症を抱える人々が住む寿地区の課題解決を必ず実現します。

補足

1986年の創立以後、「地域はファミリー!」のクラブ理念のもと、ホームタウンである横浜市中区を中心に様々な地域貢献活動を行ってきました。その活動範囲は34年という歴史の中で徐々に拡大し、現在ではSDGsの17項目全てを網羅するまでになりました。その中でもシンボリックな活動が『寿町自己啓発プロジェクト』。寿町という街にフォーカスし、街の特性に起因する社会課題を解決する活動を総合的に展開し続けます。