

活動までの流れ

申請

申請期間中は、事前説明会の開催や「こどもファンドアドバイザー」を派遣するなど、申請団体を支援しています。



書類審査

公開審査会

大人審査員とこども審査員が質問をしながら、どの団体に助成するかを話し合います。最終的には、こども審査員の過半数が助成したいと考えた団体に助成を決定します。



まちづくり活動

活動成果の発表会



「こつちこどもファンド」とは、子どもたちが自ら考え、仲間と力を合わせて行う「高知のまちをより良くするための活動」「まちづくり活動」に対して、高知市が助成を行う制度です。子どものまちづくり参画の先進地であるドイツ・ミュンヘン市の取り組みを参考に、平成24年度から実施しています。

こどもファンドでは、18歳以下の子どもが3人以上、20歳以上の大人が2人以上参加しているグループを対象に、1グループにつき20万円以内を助成しています。制度の大きな特徴は、①子どもたち



子どもたちによる まちづくり活動



①消防分団屯所に絵を描き、防災意識の啓発に取り組んだ「キッズ土佐山」
②看板設置や防災マップの作成、講演会の開催など、地域と連携して防災・減災に取り組んだ「旭中学校生徒会」
③平成27年10月、本事業が第3回プラチナ大賞で特別賞を受賞し、プラチナシティとして認定される。

自身の発案による、まちづくり活動の提案②子どもたち自身の手によるまちづくり活動の実施③こども審査員による助成団体の決定——の3つが挙げられます。

子どもたちがまちづくり活動に携わることで主体性やコミュニケーション能力、市民性を育み、大人たちが「まちづくり」を考えるきっかけにもなります。そうして子どもたちの感性やアイデアを反映させた住みやすく、子どもに優しいまちの実現をめざしています。

また高知市では、この制度にご賛同いただいた各企業や団体、市民の方からの寄付金を積み立て、子どもたちによるまちづくり活動に活用しています。

とさっ子タウン



「とさっ子タウン」は、毎年夏休み期間中のみ現れる「架空のまち」です(2009年度から開催)。

このまちの市民は、小学4年生から中学3年生までの子どもたち。まちの中には市役所・税務署・銀行・ハローワーク・新聞社・飲食関係の仕事などがあり、専門家から仕事を教わりながら体験をしたり、自分で稼いだお金で遊んだりすることができます。また、市長選挙や議会を開いて政治や都市運営など、協力し合いながら自分たちのまちをつくり、変えていくことができます。このような社会体験を通して、①社会の仕組みを知ること②子どもたち同士のコミュニケーションを図る③生まれ育った地域に対して誇りを持つ——などの「きっかけ」をつくることをめざしています。



消防局の救急搬送業務の様子

tosacco town

百歳体操で健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは、一生の生活で日常生活を健康で支障なく送れる期間のこと。高知市では、この健康寿命を延ばし、市民ができるだけ元気な体で過ごせることを目的に、さまざまな介護予防活動に取り組んでいます。その代表が「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」です。

例 いきいき百歳体操

三角筋の筋力運動。腕を前に上げます。



太もも裏のストレッチ。左右両側で行います。



い きいき百歳体操は、米国立老化研究所が推奨する運動プログラムを参考に、平成14年に高知市が開発

例 かみかみ百歳体操

口の体操。しっかり口をすぼめます。



口の体操。大きく口を開けて声を出します。

舌のストレッチ。舌をできるだけ前に出します。



か みかみ百歳体操は、食べる力や飲み込む力を付けるために、平成17年度に高知市が開発した体操です。椅子に座って口の周りや舌を動かす約16分間のプログラムです。椅子に座って

した重りを使った筋力運動の体操です。椅子に腰をかけ、準備体操、筋力運動の3つの運動を行います。筋力運動では、0キログラムから2キログラムまで11段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと手足を動かしていきます。

例 しゃきしゃき百歳体操

焼肉

鯉



足踏み+ 昨日の食材が献立

20秒間、一定のリズムで足踏みをしながら昨日食べた食事の献立や料理の名前をできるだけ多く言います。
(例) 肉じゃが→アジフライ→キンピラゴボウ→卵→…

現在、いきいき百歳体操は市内331カ所、かみかみ百歳体操は市内280カ所、しゃきしゃき百歳体操は市内237カ所、市民が主体となって週1〜2回開催されています。

近年では、日本をはじめ海外からも注目され、今では国内35道府県141市町村、遠くは海外のタイ・パラグアイなどにまで広がっています。

し しゃきしゃき百歳体操は、認知機能の維持、向上を目的に、平成27年に高知市が開発した体操です。椅子に座った状態で映像に合わせて、2つの動作を同時に行います。認知機能(注意力・判断力など)の改善に効果があると言われてしています。

えがお こうち 笑顔マイレージ

「こうち笑顔マイレージ」は、高齢者の社会参加・介護予防を目的に、平成26年度からスタートした制度です。介護保険施設等でのボランティア活動に参加したり、いきいき百歳体操へ参加したりすることで、ポイントがたまり、そのポイントを商品券などに交換することができます。



いきいき百歳体操へ参加したりすることで、ポイントがたまり、そのポイントを商品券などに交換することができます。

区分	ボランティア活動	健康づくり活動
対象	高知市に住民票がある65歳以上の方	
主な活動	市が指定する介護保険施設等でのボランティア活動 【例】施設等での話し相手、囲碁や将棋の相手、清掃、手芸、行事の手伝いなど	市社会福祉協議会に登録されているいきいき百歳体操への参加
ポイント	1時間…4ポイント ※1日の上限は2時間まで ※年間の上限は200ポイント(5,000円)まで	1回…1ポイント ※1日の上限は1回まで ※年間の上限は40ポイント(1,000円)まで
ポイント交換	ですかポイント、商品券(VJAギフトカード)、QUOカード、地域福祉活動への寄付 ※ポイント交換については、要支援・要介護認定を受けておらず、介護保険料の滞納がないことが要件です。 ※還元は40ポイント(1,000円)単位となります。	

※ボランティア活動・健康づくり活動はそれぞれに登録が必要で、たまったポイントの合算はできません。