

健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

新見市老人クラブ連合会 高尾長寿クラブ

① 地域の概況	<p>私たちの住む高尾学区は新見市の中心部に位置し、以前はのどかな田園地帯でしたが、昭和30年代後半から急激な宅地化と人口の増加により、小学校も分校から独立校となり、現在の戸数は終戦時の4倍を超える400戸近くに増加した。</p> <p>こうした中で、学区の各種団体が活発に活動しており、全体行事では地区民運動会や市民文化祭、とんど祭りなどが行われ、私たちも中心的な役割を担っています。</p> <p>私たちの組織も、現在の会員数は200名を超え、独自の事業は勿論のこと、小学校や公民館とも連携して他団体や児童との交流事業などに積極的に取り組んでいます。</p>
② 活動状況	<p>○健康づくり講演会の開催</p> <p>最近の急速な高齢化に伴い、会員にも認知症や寝たきりなどの高齢者が増加傾向にあることから、会員の健康維持を目的に年2回、新見公立大の先生を講師に、健康づくりのための高齢者の正しい食生活や運動の必要性、また、病気の早期発見と予防や体力づくりなど幅広い健康管理の講話を拝聴いたしました。</p> <p>講演前には看護科学生の協力による健康診断と体力測定も実施しましたが、好評で参加者同士がその数値を比較しながら健康づくりを誓いあった。</p> <p>○料理教室と配食サービス</p> <p>健康づくり事業の一環として、核家族化の進展に伴い高齢者、とりわけ男性も家事に従事する必要があることから、会員が料理作りを実践習得するために、参加者全員でそれぞれ能力に応じて調理や盛り付けなどして楽しく過ごしました。折詰された料理は事前に募った30名の75歳以上の高齢者世帯に、今年は10回にわたり昼食前に届け、多様な事情を抱え諸行事に参加できない会員とのつながりも大事にしています。</p> <p>配食が終了したら、全員で会食して料理の出来栄や仲間の近状を中心に和やかに歓談し楽しいひと時を過ごしました。</p> <p>○グラウンド・ゴルフ大会</p> <p>健康づくりと親睦を目的に大会を開催して、体力の向上と参加者同士が競技を通じてふれあい絆を深めることに努めるなど、有意義で楽しい一日でありました。</p> <p>○その他</p> <p>年4回の資源ごみ回収には、軒先まで積み込みに行き、病弱な高齢者を支援した</p>

	<p>り、市民運動会や年2回の親睦旅行・年3回の奉仕作業などにも会員が積極的に参加したり、小学児童との交流など、活動の輪を年々広げて、生きがいと健康づくりに努め、高齢者に安心・安全な地域づくりを進めています。</p>
--	--

③ 活 動 の 効 果	<p>健康づくりでは、講話に加えて健康診断や体力測定を取り入れたため、それぞれ自己の数値が把握でき、病気に対する予防知識も高まり、この事業を通じて会員の健康への関心は深めることができた。</p> <p>配食事業や資源ごみの軒先回収などの友愛活動では、高齢者の安否確認や虚弱や閉じこもりがちの会員とも交流し、その支援と孤立の予防にも努めることができた。</p>
----------------------------	---

<p>④ 課題・問題点</p>	<p>健康づくりや料理作りでは、参加者の高齢化が進む中で、参加者を増やすためには、みんなが楽しめるような魅力あるものに内容も充実して、若い世代が積極的に参加できるよう工夫して実施したい。</p> <p>資源ごみ回収による自主財源の確保に努めているが、現在は限られているのを他の会員により一層この事業の理解と協力を求めて、会費の増収により組織の充実強化を図りたい。</p>
<p>⑤ 今後の進め方</p>	<p>今後も、健康関係の講話と健康診断・体力測定を行い、会員の健康づくりを推進するとともに、配食サービスや各戸への廃品回収などで健康弱者への支援事業も継続し、また、組織の拡大を目指して若年高齢者の加入を促進して仲間づくりを進め、高齢者が住みなれた地域で安心して、いきいきとした生活を送るために、組織を挙げて健康や友愛・奉仕などの活動を続けていきたい。</p>