

# 健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

高梁市老人クラブ連合会 玉川親友会

① 地域の概況	<p>玉川町は高梁市の最南端にありJR伯備線の備中広瀬駅から国道180号、高梁川を渡ったところで（現在26年末完成予定の新しい橋工事中）低地部分の玉地区、山間部分の増原、下切の三字の町です。人口は623人、世帯数255世帯、65歳以上は211人高齢化率は33.86%世帯数戸老人クラブ会員は115名。</p>
② 活動状況	<p>地域の団体グループ、子供達、吉備国際大学生と行事に取り組んでいます。高齢者の健康づくり、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、歩け歩け運動、ふれあい納涼祭、ふれあい文化祭、交通安全教室、親睦旅行、高齢者スポーツ大会、福祉大学、今年度は初めての試みで新年会を開催し、一堂に集まり交流が出来た。又体重計を購入し体力測定普及を行う、地域にある食材、山菜で料理教室、幼児、児童、大学生との交流、昔遊び、グラウンドゴルフ、大豆作り体験学習、大豆収穫し大豆を使った料理教室、味噌作り、伝承料理、竹箒づくり体験、一人暮らしの高齢者の見守り等、高齢者の健康づくりに活動をしている。</p>
③ 活動効果	<p>地域にある食材での料理教室では参加した会員の山菜に対する意見が随分違って来て子供達と交流の時自信を持って伝える事が出来た。収穫した大豆を使って料理し、皆和やかに収穫祭をし、料理担当者に対する感謝の気持ちが表れました。</p> <p>交通安全教室では、高齢者の交通事故を防止する為交通安全体験車で学び交通ルールに対し再認識できた。</p> <p>三世代交流味噌作り種蒔きから収穫するまで又竹箒等子供達との交流を深めながら体験し物作りの大変さ大切さ感謝の気持ちがよく分かってくれた。</p> <p>歩け歩けで足腰の負担が軽減するノルディックウォーキングを取り入れ持久力の向上、上半身、下半身の筋力強化、継続して行う事で心肺機能の強化、血液の循環が活性化するなど健康づくりができた。</p>

	<p>初めて試みた新年会は和気藹々と今までに無い楽しい交流会が出来ました。</p>
<p>④ 課題・ 問題点</p>	<p>健康の輪を広げる為に健康づくりの学習、実践、点検を今まで以上にそして継続的に取り組み、学習としては健康づくりの講演会 実践としてはウォーキング、運動会、グラウンドゴルフ、料理教室 点検では健康教室、健康診断、体力測定など、市、社協と連携を密にし健康に関心を持ち自分の健康は自分の手でという意識づくりに心がける</p>
<p>⑤ 今後の 進め方</p>	<p>地域の皆さんや行政などからも評価されている、女性会員若手会員に積極的に拘わっていただき、親友会の行事に新しい風を吹き込んでもらいたい。 拘わることで人が変わり、生き甲斐に繋がるとか とにかく一人でも多く会員になっていただくため声かけに力を入れたい。</p>