

## 平成 25 年度「地域の元気づくり事業」

### モデル老連実施報告書

市町村老連名 高梁市老人クラブ連合会

市町村、学区、 地区老連名 または 単位クラブ名	中井長寿クラブ
ふりがな 代表者名	しおた せつお 塩田 節夫
事業名	<p>※複数の事業を実施した場合は事業毎(1), (2), (3)に分けて、明記</p> <p>1、中井町のまちづくりについて</p> <p>まちづくりのテーマを「山田方谷さんの教えに学ぶまちづくり」として、町民挙げて、子どもも高齢者も一人一人が心豊かで健康な生活を求めて、独自な農村活動を目指している。</p> <p>中井地域の高齢者（65歳以上）は約600人で町民の約49%である。その中でも長寿クラブ会員は210名を占めている。</p> <p>したがって、長寿クラブ会員は自分たちの活躍が中井の地域活動を左右する大きな鍵となっていることをしっかりと自覚している。</p>

※①～④について、順番に明記すること

- ①開催日（活動日）
- ②参加者数 会員       人, 一般高齢者, 他世代等（非会員）      人
- ③活動内容（具体的に）
- ④参加者の声

## 2、主な活動のねらいと内容について

中井町は、「山田方谷聖人の生誕地」であって、方谷の精神を学んでこそ中井町民の「心身の元気つくり」の拠り所となると心得ており、長寿クラブの活動も「方谷さんの精神」を取り入れながら、関係各部が担当して以下の通り諸活動を実践してきた。

### （1）「心身の健康維持元気つくり」の活動

事業報告

①教室名 「医療教室」・時期：25年5月27日（）

・講師：副島斉子

・参加者：60名

・内容：「物忘れと心のケアー」・・・高齢になると  
物忘れがひどくなる。直す努力も大切だが、  
家族・近隣・会員の心の絆が何より重要。会  
員の関心が高く、参加者の感動強し

②教室名 「老人体操で元気に」・時期：26年1月31日（）

・講師：高梁市体育指導員

・参加者：45名

・足腰の弱化とともに、心臓、肝臓、肺、胃腸と弱  
ってくる。元気に働く元は足腰の鍛えなり、と

高齢者にあった運動を学ぶ。以後散歩をする会

員の姿が多く見られる。

※③元気つくり大会への参加

・「高梁市老人クラブ会主催の体力つくり大会」への参加

時期：25年10月24日（木）

・長寿クラブ主催「グランドゴルフ大会」参加

時期25年3月

\*これらの大会に奮って参加し、同じ会員のはつらつとし

た元気さや他のクラブ員の動きに刺激を受け、自分の元

気つくりや日常生活に大きな方向転換を感じた会員が多

く、同好会に入会を希望する会員や町民が増えたという。

事業報告

(2) 薬の飲み方によって高齢者の病気退治を

①高齢者に多い病気について知る「医療教室」の開催

・時期：25年8月29日

・講師：岡本薬剤師

・講義内容：「高齢者に多い病気？」「その病気に対応す

る薬を多い」「薬の飲み方によって聞き方

は雲泥の差」など

\*病院から出る薬は多種類で、量も多い。その飲み方

によっては、効果よりも害の方が大きい場合があ

る。適切に飲んで、薬から元気をもらおう。

事業報告

(3) 健康食を作つて「元気な肉体つくり」を

①高齢者の「献立つくり、料理実習」教室

・時期：25年6月21日

・講師：高梁市「三村管理栄養士」

・内容：高齢者の免疫を高める献立？栄養バランスの

とれた献立とは？・地域の食材活用

\*講義の後、地域の食材をつかつた「免疫を高める料理」

「栄養バランスのある料理」を作つて試食したが、「家

でやってみよう。」や「食事に留意しないと元気が

出ないんだ」という声が多く好評だった。

②「郷土の伝統料理」で元気をもらう教室

・時期：25年11月13日

・講師：中井町内講師 山本さん

・内容：地域に合つた名物「蕎麦つくり」

\*中井に住む山本さんが、中井で昔から作られていた

「蕎麦」を復活し、中井の名物にしようと努力され、

この地の同好人を弟子にしてつくられている「百年

道場蕎麦」を知って・・・蕎麦で「絆」と「元気」

を得たいものと実習し試食した。

今後、中井の名物にまで高めたいものである。

## 事業報告

(4) 方谷さんに教えられた「奉仕の活動」と「協力型ふれあい農産物つくり」

①山田方谷さんは、「農民が奉仕の精神で協力して作り上げる

ことこそ」重要なり・・・と説いている。

・それに習って、方谷先生を顕彰して「方谷園、長瀬塾の清

掃」「方谷駅の整備」「地域道路の清掃」を長寿クラブが率

先して実施している。・・・・6月と11月

・この活動は、地域公民館活動や諸団体の活動に影響を与え

共同で「町内クリーン作戦」にまで広がっている。

(5) 一人暮らし会員への「一声活動」の普及

①中井にも、一人暮らし、夫婦暮らしの会員が多くなっており、

頼る者も少なく、日常生活に不自由している。

中井長寿クラブでは、22地区に一人充ての理事役員を指定

しているが、この理事役員ができるだけ訪問や電話で様子を

聴き、適切に対応することとし実践している。

・対応者：地区の理事役員（22地区22名）

・対象家庭：長寿クラブの「一人暮らし」「二人暮らし」

の家庭

・時期：週に一回程度

・状況報告：状況が悪しきと感じる時は、市の民生委員

か地区の福祉委員に連絡する。