

## 「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 津山市老人クラブ連合会

#### 1、事業報告書

地区老連名	津山市老人クラブ連合会
代表者氏名	会長 藤本毅
事業名	健康づくり・介護予防講習会
事業報告	<p>①開催日（活動日） 25年11月 5日（火） 6名出席 健康推進委員役員会開催 健康づくり・介護予防研修会の日程 と講演して頂く講師・演題等の協議を行い下記の通り決定した。</p> <p>開催日・場所 26年 2月20日（木） 13：30～ 津山市総合福祉会館</p> <p>○ 講演・内容 ☆ 「毎日をイキイキ暮らす健康づくり」 講師 津山市こども保健部健康増進課 初岡 利枝 主任保健師</p> <p>○ 講演・内容 ☆ 「お口から始める健康づくり」 講師 一般社団法人 津山医師会 青山 美由紀 歯科衛生士 内田 浩 恵 歯科衛生士</p> <p>単位クラブ会長・運営委員を含め、（163名）の参加者が楽しく又熱心に講義に耳を傾け有意義な時間を過ごすことが出来た。途中、口の体操とか、唾を沢山出すマッサージを勉強し、講習を受けた皆さんは、これから日常生活に講演内容を取り入れ豊な老後・地域での活躍をして頂けると思う。</p>
事業の成果	参加者の皆さんが講演を楽しく聞いた事と、今後の日常生活に講義内容を取り入れて、健康維持に気をつけるようになった事。

## 「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 津山市老人クラブ連合会

地区老連名	津山市老人クラブ連合会
代表者氏名	会長 藤本 純
事業名	体力測定員養成講習会・体力測定会
事業報告	<p>①開催日（活動日）</p> <p>25年11月 5日（火） 6名出席</p> <p>健康推進委員役員会開催 体力測定員養成講習会の日程及び各支部の測定会の日程を決定する。 津山支部 1月22日 加茂支部2月26日 勝北支部1月29日 久米支部1月24日</p> <p>25年12月 3日（火）</p> <p>佐々木スポーツ推進委員の指導のもと、体力測定員養成講習会を行う。 参加者養成講習者45名 健康推進委員22名 血圧測定を初め、握力・長座体前屈・上体起こし・10m障害物歩行・開眼片足立ち・6分間歩行の種目を行い、それぞれの種目別に佐々木指導員の説明を受け、実際に体験した。 講習修了者及び健康推進委員は各支部の測定会では、補助員として協力・活動して頂く予定。</p> <p>今回は、アンケート調査表記入の為、体重・身長・腹囲・体脂肪率の測定も合わせて行う。体脂肪率の測定方法の要領もあわせて、勉強することが出来た。</p> <p>○体力測定会参加者及び健康推進委員・講習会修了者</p> <p>津山支部 49名 加茂支部 35名 勝北支部 46名 久米支部 55名</p>
事業の成果	体力測定員養成講習会を受講した皆さんには、地区の測定会にも進んで参加し、測定会の補助員として積極的に活動するようになった。又、本人の体力測定値を参考に今後の健康維持に努める様になると思われる事。

## 「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 津山市老人クラブ連合会

地区老連名	津山市老人クラブ連合会
代表者氏名	会長 藤本 純
事業名	友愛活動事業
事業報告	<p>①開催日（活動日）</p> <p>25年10月 9日（水） 副会長 多久和と女性部長 沼が鶯園（津山市内）を訪問し、友愛訪問の趣旨と説明を行い、先方の都合等確認し日程を決定する。{11月22日（金）}</p> <p>10月15日に女性部会を開催し、訪問要領・慰問品等の打ち合わせを行う。</p> <p>25年11月11日（月）・25年11月20日（水）</p> <p>女性部会を開催し、お手玉等の慰問品作成と粗品の袋詰め作業等を行った。</p> <p>25年11月22日（金）</p> <p>特別養護老人ホーム 鶯園（津山市瓜生原）に友愛訪問を行う。</p> <p>当日は、市老連正副会長及び女性部員・事務局長の19名が参加し、鶯園入所者約65名と交流を図る。</p> <p>全員で体操（365歩のマーチ）を行い続いて入所者のカラオケ女性部による踊り（津山民謡）市老連有志によるカラオケ、全員によるコーラス合唱（上を向いて歩こう、青い山脈）最後に女性部と参加者全員で日の丸音頭を踊り楽しい2時間を過ごした。来年も同じような訪問を約束して園を後にした。</p>
事業の成果	入所者の皆さん方が楽しい時間を過ごされ、大変良かったと思います。又、円の鶯園のスタッフの方に非常に喜ばれ、毎年続ける予定です。