

# 健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

備前市老人クラブ連合会 香登地区長寿会

<b>① 地域の概況</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 安全・安心の街づくりとして、寝たきり、閉じこもりの人をなくする活動の実現などを 目指し、創造と連帯の輪を広げ、ひとりひとりが輝くために、性別に関係なく、高齢 者の健康づくり、介護予防活動や生きがい作りに取り組んでいる。 そこで、地区の公民館を利用し、毎月第2金曜日を憩いの場として活動している。</li></ul>
<b>② 活動状況</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>① 代表者、会計、書記、の役員を決め、運営している。</li><li>② 毎月1回集まり、誰でもが楽しめる体操・レクリエーション・ゲーム・歌などを行っ ている。</li><li>③ 参加者から100円を徴収し、休憩時のおしゃべりを楽しめるようにしている。</li><li>④ 自分らしく生きられるよう、健康で魅力ある憩いの場として、講演会を行っている。</li><li>⑤ 講師を招いて、料理講習を行っている。</li><li>⑥ 地区の民生委員、栄養委員の人にも協力していただいている。</li></ol>

<p>③活動の効果</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 地域で集まって話をする機会の少ない高齢者が月1回の集まりを楽しみに来ている。そして、みんなと笑い、軽く身体を動かして遊んだりしたことは、閉じこもりをなくしていくことに繋がったと思われる。また、集まりに参加したことで、色々な情報が得られ、安心して過ごせることへと繋がったと思われる。</li> <li>・ みんなが集まりやすいように、歌・ゲーム・軽い体操・おしゃべりなど取り入れていることは、男女を問わず参加しやすかったのではないかと思われる。(毎回25名前後で男女半々である。)楽しい会であることがみんなに知れ、誘い合ってくることで、会員数が増えていった。(現在33名である)</li> <li>・ 料理教室では、一緒に食事をするので、よりおいしくいただけた。特に一人暮らしの方や夫婦での食事より楽しく食べることができたと好評であった。</li> </ul>
<p>④課題・問題点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 誰でもが参加できるように、声掛け合える雰囲気づくりや参加者が楽しめる内容工夫をしていかねばならない。その為には、より多くの情報が得られるようにアンテナを張っておく必要がある。</li> <li>・ 同じ地域に同じような会があるが、それらの会との交流会をもち、情報交換も必要になるとと思われる。</li> <li>・ 遊び・レクリエーション・軽体操などの講習会にはできるだけ参加し、より内容の質を高めることができるように工夫が必要である。</li> </ul>
<p>⑤今後の進め方</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 内容の工夫をすると同時に、気軽に参加できるように声掛け合うようにする。また、近所の方やお友達に声掛け合って、誘い合えるような雰囲気作りをしていきたい。</li> <li>・ この会を通して、元気で毎日が楽しく過ごせる地域へと繋げていけるようにしたい。</li> <li>・ 点検として健康診断や体力測定などできていないので、包括支援センターの方の協力を得て進めていきたい。</li> <li>・ 楽しく食べれる食事の機会を持つことは、大切であると思われるので、会の中にうまく取り入れていきたい。</li> </ul>