

健康づくり・介護予防まちづくり事業報告書

赤磐市老人クラブ連合会 熊山支部

① 地 域 の 概 況	熊山支部は、岡山県南東部（赤磐市の東部）に位置し、弥上小丸山古墳や熊山遺跡（国指定）などの史跡が存在し、古くから生活が営まれてきた。現在の熊山地域は昭和 28 年に豊田村、可真村、小野田村と熊山村の一部が合併して誕生した旧村地区と新興住宅地である桜が丘東地区で構成されている。 会員の生活様式としては、旧村地区が農業に従事する者が多いのに対して、桜が丘東地区は趣味活動を行うものが多いなどの違いがある。 熊山支部では、その様な背景から単位クラブごとの活動を重視し、会員それぞれのライフスタイルに応じた活動を目指している。
② 活 動 状 況	支部活動 学習 健康づくり講演会 2月27日（水）くまやまふれあいセンター多目的ホール 「高齢者のための簡単ヨガ」講師：山辺美代子氏 69名参加 健康づくり料理講習会 5月24日（木）熊山保健福祉総合センター調理室 「春の献立」 3クラブ10名参加 8月23日（木）熊山保健福祉総合センター調理室 「夏の献立」 6クラブ13名参加 11月22日（木）熊山保健福祉総合センター調理室 「秋の献立」 2クラブ 7名参加 管理栄養士より四季の食材を使った健康料理を学習し、調理実習を行った。 実践 健康料理教室 各単位老人クラブに健康料理教室を開催 9クラブで実施 健康づくり料理講習会で学習したことを、単位老人クラブに持ち帰り伝達講習を行った。

ウォーキング事業

5月30日（水）松木一沢原間

「ふれあいの鐘を目指して」 42名参加

体力の維持と仲間づくりを目的に、磐梨小学校裏の丘へ登った。

高齢者スポーツ大会

10月 4日（木）くまやまふれあいセンター多目的ホール

軽運動・ゲーム 115名参加

パン食いや靴飛ばしなどをおして、楽しく自分の体力を知ることができた。

各種スポーツクラブ大会

11月15日（木）桜が丘東4丁目グラウンド

グラウンドゴルフ大会 64名参加

2月17日（日）熊山老人憩いの家ゲートボール場

ゲートボール大会 12名参加

日々の練習の成果を発揮した。

点検

健康教室

各単位老人クラブの健康教室開催に合わせて、体力測定器具の貸出

市保健師の協力により年に1回の体力測定を実施した。

③ 活動の効果	自分のライフスタイルに応じて参加することができ、楽しく健康づくりを行うことができた。 単位クラブごとでの活動を増やすことで、近所の方の健康に気を配る地域が出てきた。
④ 課題・問題点	老人クラブ会員の高齢化に伴い、年々参加者が減少している。 単位クラブでの活動を増やすことにより、単位クラブ役員の負担が増加した。
⑤ 今後の進め方	体力の維持向上だけでなく、認知症予防にも力を入れて行きたい。 単位クラブでの料理教室や体力測定時にできる簡単な認知症予防の運動や頭を使ったゲームなどができるように講習会を開催する。