

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

<p>①</p> <p>地域の概況</p>	<p>岡山県の南東部、赤磐市の南西部に位置し、岡山市に隣接している。</p> <p>東西に山陽団地と岡山ネオポリスの2つの大規模住宅団地を擁し、赤磐市旧4町の中で山陽が最も人口が多くなっている。</p> <p>また、モモ・ブドウの果樹栽培が盛んで、広大な面積の中に辺り一面に桃畑が広がっている。夏には防蛾灯が夜空を彩り、絶景の桃畑も見ることができる。</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">赤磐市（旧山陽町）</td> <td style="width: 33%;">人口 25,356 人</td> <td style="width: 33%;">60 歳以上人口 9,000 人</td> </tr> <tr> <td>赤磐市老連山陽支部</td> <td>40 単位クラブ</td> <td>会員数 2,461 人</td> </tr> </table>	赤磐市（旧山陽町）	人口 25,356 人	60 歳以上人口 9,000 人	赤磐市老連山陽支部	40 単位クラブ	会員数 2,461 人
赤磐市（旧山陽町）	人口 25,356 人	60 歳以上人口 9,000 人					
赤磐市老連山陽支部	40 単位クラブ	会員数 2,461 人					
<p>②</p> <p>活動状況</p>	<p><input type="checkbox"/> 健康づくり講演会</p> <p>11/7(水) 10:00～11:30 山陽総合福祉センター 参加者 68名</p> <p>「心臓血管疾患の予防と治療」</p> <p>心臓病センター榊原病院 名誉院長 喜多 利正 氏</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心臓の絵や写真を見ながら、病気や治療の種類、予防の方法など分かりやすくご説明いただいた。 <p><input type="checkbox"/> 歩こう会（春・秋）</p> <p>～春～ 5/13(水) 9:00～13:00 岡山県自然保護センター 参加者数 185名</p> <p>～秋～ 11/15(木) 9:30～13:00 岡山農業公園ドイツの森 参加者数 221名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎年、春と秋の2回、県内近場の施設にて行っています。自然保護センターでは、距離が異なる3コースを準備し、自然の中を散策し、また、タンチョウのお話も聞きいた。 <p><input type="checkbox"/> グラウンド・ゴルフ大会</p> <p>7/2(月) 8:30～ 赤磐市グラウンド・ゴルフ場 参加者 174名</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今年度で25回目となる、グラウンド・ゴルフ大会です。上位40名は市老連の大会へ出場することができる。 						

	<p>□ 高齢者生きがい作品展示会 健康相談・測定 2/2(土) 9:00~17:00、3(日) 9:00~15:00 赤磐市立中央公民館 作品展参加者数(2日間計) 379名 健康相談・測定参加者数 56名 ・毎年開催している作品展と同時に今年は市保健師の方にご協力を いただき健康相談と体重、体脂肪、血圧、握力の測定を行った。</p>
<p>③ 活動 の 効果</p>	<p>・秋の歩こう会では、市内施設だったので、多くの方に参加していただくことができた。今回はコースを決めず自由散策としたこともあり、園内を一周した後は、食事や買い物をし、他地区の会員の方との交流にもつながった。</p> <p>・作品展会での健康診断・測定は、測定結果からアドバイスをいただいたり、健康の悩みを気軽に相談でき、今年度初の試みでしたが、大好評だった。</p>
<p>④ 課題 ・ 問題 点</p>	<p>・各单位老人クラブでは独自に健康づくり・介護予防等についての行事を行っているところもありますが、山陽支部として年間を通じて学び、実践する場がない。そのため、他地区の方と一緒にいる機会も少ないのが現状である。</p>
<p>⑤ 今後 の 進 め 方</p>	<p>・春の歩こう会では、23年度から市が実施しているチャレンジデー（5月最後の水曜日に1日15分以上運動した個人・団体が参加し、他市と競う。）に参加を考えている。</p> <p>・毎年、恒例となっている行事に加え、今回、実施した健康相談・測定のように会員の方にとって、もっと身近に健康づくり・介護予防を考える場を提供できるよう関連機関との連携を図っていきたいと思っている。</p> <p>・24年度役員研修では、徳島市佐古を訪れ、ゴムチューブ等を使用した健康体操をしてきた。ゴムチューブ等簡単な健康器具を購入し、単位老人クラブへの貸出を検討している。</p>