

令和6年度 地域の元気づくり（健康づくり・介護予防）事業報告書

赤磐市老人クラブ連合会

① 地域 の 概 況	<赤磐市> ・人口 42,490 人 ・世帯数 18,846 世帯 ・高齢者数 14,603 名 ・高齢化率 34.4% (令和7年1月1日現在) ・赤磐市老連会員数 3,110 名
② 活 動 状 況	今年度も赤磐市健康増進課および栄養改善協議会と協働で実施を決定した。 11月～1月にかけて、山陽・熊山・赤坂・吉井支部でそれぞれ1～2回実施した。 ・行事名（テーマ） 「おいしく減塩生活！～ちょっとした工夫&表示の活用」 ・実施日時、参加人員、会場 山陽支部 12月 6日 10時～13時（21名 男8、女13）山陽公民館 赤坂支部 11月 29日 10時～13時（19名 男7、女12）赤坂公民館 熊山支部 1月 24日 10時～13時（10名 男2、女 8） 熊山保健福祉総合センター 1月 31日 10時～13時（12名 男2、女10） 桜が丘いきいき交流センター 吉井支部 11月 14日 10時30分～13時（9名 男6、女3） 吉井保健センター 4支部参加合計 71 名 ・内容 「普段あまり料理をしない」「最近料理が面倒」というような一人暮らしや男性、高齢者世帯の人を対象に、料理の楽しさを思い出してもらうとともに、仲間との交流の場を提供し、楽しく過ごしてもらうことを目的とする。 皆で作った料理をその場で試食し、楽しく過ごすことができた。
③ 活 動 の 効 果	赤磐市栄養改善協議会から3名、赤磐市役所の管理栄養士1名の指導の下、参加者それぞれが調理を行った。 献立は各会場とも基本的に同じで、おいしく減塩生活をテーマに ・ごはん・揚げだし豆腐のきのこあんかけ・小松菜と切干大根のからしあえ ・大根もちの味噌汁・オレンジカップゼリーを作り、作る楽しさと食べる楽しさを満喫した。参加者からは 「めったしない料理ができて楽しかった」「家でも作ろう」という声があった。 男性も沢山参加され、普段あまり身に着けないエプロン、三角巾を身に着け、楽しく料理を作ることができた。

	仲間との交流の場として、また少しでも料理を作ることの素晴らしさを再認識してもらうことで、日常のフレイル・認知症予防の一助となると考えている。
④ 課題・問題点	赤磐市健康増進課および栄養改善協議会の協力により、充実した料理教室を実施することができた。 参加希望者が多く、予算と料理のできる会場の定員の関係で人数を絞らざるを得なかった。来年度のやり方を再考する必要がある。 各支部ともぜひ来年度も実施してほしいと強い要望があった。
⑤ 今後の進め方	赤磐市老人クラブ連合会・赤磐市健康増進課、赤磐市栄養改善協議会で連携しながら、来年度も実施する方向で進める。

◆山陽



◆赤坂



◆熊山



◆吉井

