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　42,485 人　・世帯数　18,807 世帯 （令和 6 年 12 月 1 日現在） ・赤磐市老連会員数　3,110 名 ＜赤坂支部上山口・下山口地区＞ ・人口　267 人　・世帯数 83 世帯 ・高齢化率 47.4% ・会員数　47 名
②活動状況	行事名 ① 高齢者見守り訪問 80 歳以上の高齢者の方々を役員で訪問し、元気に過ごされているかを確認、年 1 回ではなく日常の中で声掛けをして、困りごとがないかも含めて元気な様子を確認した。 ② 回想法によるフレイル予防 実施日時　令和 6 年 6 月 19 日（水） 会　場　　山口地区集会所 参加人員　延人数 30 名　会員 22 名、社協 1 名、赤磐市包括 1 名 認知症ボランティア 3 名、地区ボランティア 3 名 内　　容　まずフレイル予防として、社会参加・食生活・口腔ケアが非常に大事であることを学び、回想法を 5 班に分かれて実施した。 （子供の頃の遊び、季節のイベント、田んぼの思い出、昔の生活道具と題して懐かしい絵を見たり、歌ったりしながら昔を思い出し手を動かして脳トレに励んだ） ③ 七夕祭り 実施日時　上山口 令和 6 年 7 月 5 日（金）　下山口　令和 6 年 7 月 9 日（火） 会　場　　山口地区集会場 参加人員　上山口 27 名　下山口 20 名 内　　容　子供も参加し、七夕飾りを手作りしながら飾り付けをし、みんなで歌を歌いながら願い事を書いた。1 週間集会所玄関に飾り、みんなに見てもらった。
	・高齢者見守り活動については、年 1 回ではなく、地区の実情に合わせて臨機応変に行うことができた。

③活動の効果	・専門家による認知症の話をきき勉強できたことは、今後の自分の生活の見直しやフレイル予防の実行のきっかけとなった。 また、回想法により昔のことをいろいろと思い出し、懐かしさと共にみんなで話し合うことによって、脳トレーニングができた。 ・七夕飾りは、作っている会員同士や子供達との交流、地区内外の人たちにも季節を感じてもらい、とても有意義であった。
④課題・問題点	・独居の方々の出席が少なかったので、次回は交通手段なども確保して参加できるように工夫したい。 ・この地区も後期高齢者が多く、いつまでこのようなイベントが実施できるか不安がある。もっと若い世代を巻き込んで計画する必要がある。
⑤今後の進め方	・七夕祭りや夏祭りなどのイベントは、3 世代交流の場となっていて、少なくなった子供達も楽しい時間を共有できている。 この地区も老人クラブ会員の減少が止められない状況にあるが、各地区役員と協力しながら、様々な活動やイベントを継続していきたい。