

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

井原市老人クラブ連合会

① 地域 の 概 況	井原市老人クラブ連合会は、令和6年4月1日現在、会員数2,810名、単位老人クラブ総数52である。（※） 井原市全体としては、同年3月末時点で ・人口 37,149人 ・世帯数 16,673世帯 ・高齢者数 11,445人 ・高齢化率 38.0% ※ 市内には市老連のもとに、3地区の老人クラブ連合会有り ・井原地区 18単位老人クラブ、会員数1,212人 ・芳井地区 20単位老人クラブ、会員数1,116人 ・美星地区 14単位老人クラブ、会員数482人
② 活 動 状 況	行事名 第4回フレイル予防健康ウォーキング大会 in 井原 実施日時 令和6年10月23日（水） 8:30～12:00 会 場 井原市リフレッシュ公園（静のゾーン） 参加人員 257人（老人クラブ会員以外の者8名を含む） 内 容 ストレッチ、ウォーキング（地域包括支援センター協力） 「高齢者のフレイル予防」の一環として井原市包括支援センターの協力のもと、市内全域からウォーキングに参加してもらい、楽しく笑顔あふれる時間を共有し、怪我なく全員無事故で盛会に開催できた。 当日は、地域包括支援センターから理学療法士、保健師計3名の協力を得て、ウォーキング前のストレッチ、また、「健康相談コーナー」を設けることで参加者の安全確保、健康づくりのアドバイスを行った。 一方、この機会に、地元の物産品のPRや販売（ニンニク、しめ飾り、デニム）を通し、地元親しむ機会も設け、大会を盛り上げていただいた。
③ 活 動 の 効 果	・4回目となるフレイル予防健康ウォーキング大会が実施でき、市老連の定着事業となりつつある。 ・今回初めて、老人クラブ会員外の一般参加を呼び掛けた結果、数は少なかったものの、市内全体で8名の参加者があった。 ・参加者の絶えない笑顔と、コミュニケーション・親睦の場ともなった。 ・普段の暮らしを離れ、和気あいあいで楽しい時間を共有できた。
④ 課 題 ・ 問 題 点	・大会運営に当たる地区実行委員会内の役割分担、協力関係に風通しの悪い局面もあり、今後これらを見直した上で実施することを確認。 ・選定された開催場所周辺の駐車場の収容台数が少なく、近くの5か所の駐車場

	との連携上、シャトルバス(3台)の借り上げ等の経費が必要となり、参加者はもとより、関係役員にも負担がかかったため、場所選定、開催時期等多くの課題が発見できた大会であった。。
⑤ 今後の 進め	・継続的なフレイル予防健康ウォーキング大会の実施 ・多人数が集まる機会の有効活用・・・他機関/団体との具体的な連携 ・地域として気軽に取り組める継続的な運動に加え、地域のつながり・交流の場としての取組み、子どもを含む3世代間の交わりへの拡大などを視野に、引き続き継続的な取組みとして「フレイル予防」の観点から実施したい。



