

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

新見市老人クラブ連合会

①地域の概況

岡山県の西北部に位置する私たち、長屋地域は高梁川に沿い国道180号線に面した細長い集落である。JR 伯備線駅舎、病院、スーパー、コンビニなどがありさほど不自由を感じていないが、山陽道や米子道の開通で県外からの観光バスなど人流が激減した。また、放置耕作地は多くなる一方である。主な産業は石灰業、産物はピオーネ、トマト、キャビア、リンドウ、桃などである。長屋長寿会は、大学、中学校、小学校などと活動の場を広げていく中、地域の内外へ活動の場を広げて元気づくり次世代への継承、友愛活動と積極的にボランティア精神で会の中心的な役割を担いサポートすることを心がけ活動している。

長屋地区 令和6年5月現在

人口	325名	世帯数	96戸
65歳以上	137人	高齢者率	42.1%
会員数	66名		

②活動状況

①ウォーキング（三室峡）

実施日時 令和6年5月11日（日）9時～16時

場 所 三室峡

参加者 16名

内 容

ラジオ体操で体をほぐした後、シャクナゲ街道を散策し（タラ、藤の花、ヨモギ等）山菜を収穫し、その山菜を使って天ぷらを作り、おにぎり豚汁等で楽しく昼食をした。また、帰りにわらび採りをした。

②グラウンドゴルフ大会

実施日時 令和6年6月16日（日）9時～

令和6年12月15日（日）9時～

令和7年3月9日（日）9時～（予定）

場 所 公会堂多目的広場

参加者 延べ90名（子ども含む）

内 容

最初にラジオ体操で体をほぐし日頃の運動不足を解消し皆さんリフレッシュして楽しくプレーした。ホールインワンもあり会員同士のふれあいで盛り上がった。

③新見公立大学講師の講演・実技

実施日時 令和6年7月21日（日）8時半～

場 所 長屋公会堂大広間

参加者 45名

内 容

	介助セミナーで口から食べる幸せ、食事介助の実技、災害時の対応等で介護用ベッドの上での食事介助をする人、される人が交代しながら実技を行う。災害時の歯磨きをペットボトルのキャップを使って 1 杯～2 杯でうがいをする。寝た状態での食事介助、壁に寄りかかっている介助等、一人ひとりが実技をすることにより良い体験になり何かあったときに役立てたい。 ・病院の先生、介護助手の方が指導に来てくれた（7 名） ・実際の介護用ベッド（介護用品販売者の協力） ・介護用品を使つての実体験 ④ ウォーキング大会 実施日時 令和 6 年 12 月 1 日（日）9 時～ 場 所 下長屋遊歩道～姫原（リバーサイド） 参加者 16 名 内 容 今年のウォーキングは例年より遅くなり、紅葉が少し残った木々の間を皆さんと話しながらか楽しく歩いた。目的地に着いたらラジオ体操をしブルーシートを広げゲームをした後で豚汁、おにぎり、漬物等食べた。また、近い将来に役立つような認知症予防のゲームも行った。
の ③ 効果 活動	新見公立大学講師の先生に講演、実技を教えていただき、地域の皆さんも積極的に参加して活性化を図ることができた。
問題 ④ 点 課題・	・年間の事業活動を行うにあたり、人口減少と同時に高齢社会になっているため、高齢者にふさわしい活動を取り入れた。
進め ⑤ 方 今後の	この活動を通じて会員相互の絆と交流を深め、魅力ある活動を考えて積極的に参加出来るようなことをし、自然豊かな長屋地区を良くしたい。また、会員の声を多く取り入れての活動をしたいと思う。

三室峡ウォーキング



グラウンドゴルフ



介助セミナー

