

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

瀬戸内市老人クラブ連合会

<p>① 地 域 の 概 況</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・人口 36,194人(R7.2.1 現在) ・世帯数 16,337 世帯 ・高齢者数 12,383 人 ・高齢化率 34.2% (R7 年 2 月 1 日現在) ・会員数 4 支部 3,860 人 (組織率 31.2%) <ul style="list-style-type: none"> 邑久支部 1,577 (6,136 26.8%) 牛窓支部 1,415 (2,581 54.8%) 長船支部 802 (3,666 21.9%) 瀬戸内支部 66
	<p><長船支部> 日時：令和7年2月6日(金) AM10:00～11:50 43名参加 会場：ゆめトピア長船（2F リフレッシュスタジオ） 内容：健康講座 講演：菅原直樹先生の「老いと演劇」～老いて人生という舞台で輝く～ ・はつらつ体操</p> <p>講演と演劇 参加者の中から演劇者5人を選抜し認知症の演劇を体験された。参加者からは演劇とは思わない程の内容で、「認・認介護」の状況も新たに感じたとの感想が聞かれ、先生からはお褒めの言葉をいただいた。認知症の方への関わりを学んで今後の家族を介護する参考になり、理解が十分深まったと思った。</p> <p>はつらつ体操 椅子のできるストレッチ・筋力トレーニング、筋ドコ体操等を行った。</p> <p><牛窓支部> 日時：令和6年10月22日(火) AM9:30～ 11:50 96名参加 会場：牛窓町公民館 2階大講座室 内容： 講演：「新・認知症サポーター養成講座」 体操：地域包括支援センター職員によるはつらつ体操</p> <p>① キャラバン・メイト及び瀬戸内市地域包括支援センターによる「認知症予防について」の講演を聴講した。 ② 同支援センター職員による「元気に終わろう！筋ドコ体操」を行った。</p>

<p>②活動状況</p>	<p><邑久支部> 日時：令和7年2月17日(月) AM10:00~12:00 43名参加 会場：市総合福祉センター大会議室 内容：パンフルート奏者の今井 勉さんを講師にパンフルートの演奏、ギター演奏やトークショー</p> <p>・地元の竹を使った自作のルーマニアの民族楽器・パンフルートによる「童謡唱歌、懐メロ、歌謡曲」などの演奏に参加者は皆聴き入った。また、演奏に合わせて大きな声で唄うとともに、巧みなトークに爆笑し会場は盛り上がり楽しい癒しのひと時となった。</p>
<p>③活動の効果</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 認知症の方への関わりを学んで日頃から近くの方々との交流を持つておくことの重要性や今後の家族を介護するための知識を学んだ。 また、社会全体に必要な要素だと思った。 2. 体操を行うことで日常の健康管理を怠ってはいけないとの教訓を得た。 3. 大きな声での歌声や、巧みなトークによる爆笑で健康効果の一助となった。 4. 県老連の委託事業を継続していくことで健康意識は高揚している。
<p>④課題・問題点</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. さらに多くの方が参加できるような内容を考えていきたい。単位クラブによっては参加されないクラブがあり、リーダーの方に今後お願いしていきたい。 2. 講座内容にマンネリ化もみられる。
<p>⑤今後の進め方</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 内容をリニューアルし、趣向を凝らしたものにできるだけ多くの方が参加してもらえるように考えていきたい。市老連全体でディスコンの一層の普及に取り組み大会を開催して行きたい。 2. 瀬戸内市では各地域で「はつらつ体操」に取り組んでいる（99か所）ので、参加していない会員にも呼びかけていきたい。

長船支部 ゆめトピア長船 2F リフレッシュスタジオ
健康講座：菅原直樹先生の講演と参加者による認知症の演劇及びはつらつ
体操を実施した。



牛窓支部 牛窓町公民館
講演：キャラバン・メイト及び社協の地域包括支援センターによる「新・認
知症サポーター養成講座」と同支援センター職員による「みんなで楽しく！
はつらつ体操」を実施した。



邑久支部 市総合福祉センター
パンフルート奏者・今井 勉講師による演奏やギター演奏、トークショーを
実施した。

