

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

総社市老人クラブ連合会

① 地域 の 概 況	・人口 69,625人 ・世帯数 29,987世帯 ・高齢者数 19,929人 ・高齢化率 28.62%（令和6年12月末現在） ・地域特性は、都市部から中山間地域まで多様化している。単位クラブは、市内に50クラブあり、会員数は、3,064人である。市老連では、会員相互の健康増進をはじめ、講座や研修会など幅広い活動に取り組んでいる。
② 活 動 状 況	毎年、健康増進や会員同士の親睦や交流を深めることを目的にグラウンドゴルフやペタンクの大会及び講座（ディスコン）の開催をしている。 ① 第15回いきいきシニア総社グラウンド・ゴルフ大会 ・令和6年10月11日（金） ・総社市スポーツセンター 多目的広場（グラウンド） ・参加人員：87人（23クラブ） ・グラウンドゴルフは市内でも人気のあるスポーツであり、毎年多くの参加がある。今年は、雨天のため順延をしたこと、さらには、順延日が市外のお大会と重なってしまったことで例年より参加者数は少なくなった。しかし、本大会に参加された方は会員同士の交流を深めている様子がうかがえた。また、会員のうち、市のグラウンドゴルフ協会に所属されている方がおられ、大会実行委員会の委員となっていた。事前に協議を行い、当日は大会の運営に協力いただき、スムーズに開催することができた。 ② 第9回いきいきシニア総社ペタンク大会 ・令和6年11月6日（水） ・総社市スポーツセンター 多目的広場（グラウンド） ・参加人員：84人（14クラブ） ・市老連の恒例行事として浸透し、少しずつ市内にペタンクが広まってきている。今年もペタンク協会の方に協力していただき、初心者にもルールがよくわかるよう、競技の開始前には丁寧にルール説明や投げ方の実演をしていただいた。会員は、細かいルールについて協会の方に尋ねたり、チーム内で互いに教え合ったりしながらプレーしていた。

②活動状況	③ 講座（ディスコン） ・令和6年9月26日（木） ・総社市スポーツセンター サブアリーナ ・参加人員：58人（11クラブ） ・女性委員会が主催する講座の中で、体を動かす機会として毎年ディスコンを実施している。参加者については、女性委員に限らず、総社市老人クラブ連合会の会員であれば誰でも参加してもらえるよう、各クラブ会長にも声掛けを行っているため、男性参加者もおられた。複数のクラブで1つのチームを組むこともあり、他のクラブとの交流も図ることにつながった。
③活動の効果	・グラウンドゴルフ、ペタンク大会、講座（ディスコン）すべてにおいて、参加者はいきいきと楽しくプレーされており、毎年楽しみにされていることを体感した。また、市老連全体で集まるイベントのため、他クラブに所属する普段なかなか会うことのできない人と久しぶりに会う機会にもなり、つながりの大切さを実感した。 ・グラウンドゴルフは、複数のクラブの会員でチームを組みホールを回ってもらい、ペタンクは、市内の遠い地域のクラブ同士で対戦できるよう組み合わせることで、単位クラブを超えて、新たな親睦交流ができた。 ディスコンは、両方の工夫を組み合わせることで他クラブとの交流を深めることができた。
④課題・問題点	・大会予定日及び順延日は、市内の他事業のみでなく、市外でのグラウンド・ゴルフ大会と重ならないよう、可能な範囲での情報収集の必要性を感じた。 ・準備や当日の運営について、各スポーツ協会と市老連事務局を持つ社協からの人員でほとんどをまかなっている。会員や役員の協力が得られるよう努めたい。
⑤今後の進め方	・大会日程の設定については、気候や会場都合のみならず「他大会等と重なっていないか」をグラウンド・ゴルフ協会などと情報共有しながら設定をしていきたい。 ・今後も、会員の健康増進のため、また単位クラブの枠を超えた親睦交流の機会として、継続してスポーツ大会を開催する。 ・誰もが参加したい魅力的な大会づくりに努め、新規会員の入会にもつながってきたい。



第15回 いきいきシニア総社
グラウンド・ゴルフ大会

第9回 いきいきシニア総社
ペタンク大会



女性委員講座
ディスコン