

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

津山市老人クラブ連合会

① 地域の概況	岡山県北地区の中核都市であり、中央に位置している。 総面積 506.36㎡ 人口は、95,030人（令和7年1月1日現在） 65歳以上 30,504人 高齢化率 32.1% 老人クラブ加入率 20.8%
② 活動状況	① 行 事 名：グラウンド・ゴルフ大会 実施日時：令和6年9月12日（木） 8：30～：12：30 会 場：津山中央公園グラウンド 津山市山北669 参加人数：167名 内 容：参加者相互の親睦や健康づくりの推進、また、生きがいなどを目的とした誰でも楽しめるグラウンド・ゴルフ大会を熱中症対策に配慮しながら実施。 ② 行 事 名：健康づくり介護予防研修会 実施日時：令和7年1月16日（木） 13：30～：15：00 会 場：津山総合福祉会館4階大会議室 津山市山北520 参加人数：94名 内 容：講師に安本勝博氏（津山市健康増進課企画参事（兼）高齢介護課主幹（兼）地域包括ケア推進室主幹）を招き、「運動はなぜ大事？この先の健康のためにやっておいたほうがいい3つのこと」と題した60分の介護予防講座を実施。
③ 活動の効果	① グラウンド・ゴルフ大会 参加者は普段から地域での練習に励んでおり、生きがいやフレイルの予防に繋がった。また、最高齢者の男性91歳、女性96歳を祝うことで励みにもなり、他地区の会員との親睦や交流を深めることができた。 ② 健康づくり介護予防研修会 「お話ししてみよう！」（アイスブレイク）により参加者同士の緊張感がほぐれ、意見を述べ合える雰囲気を実感することで「話す」ことの大切さが理解できた。また、健康を維持するための運動量や食事量を具体的な例を用いて示されたので、大変分かりやすかった。
	① グラウンド・ゴルフ大会 参加者の顔ぶれがほぼ同じく高齢化が著しいため、新規の入会者を増やす必要がある。

④課題・問題点	② 健康づくり介護予防研修会 会員の高齢化や交通手段が無いなどを原因として、参加者の減少が大きな課題である。また、地区から各クラブへの周知徹底や方法も反省材料として考える必要がある。
⑤今後の進め方	① グラウンド・ゴルフ大会 参加者の減少対策の検討、また、熱中症を考慮し開催時期や開始時間等も含め検討が必要。 ② 健康づくり介護予防研修会 参加者が楽しく健康知識を高め地域へ持ち帰れるように、会員の健康増進に繋がる様々なテーマで開催を継続する。

