

たまり場サロンでの介護予防活動について

多度津地区老人クラブ連合会 第三福寿会 会長 西 原 隆

多度津地区老人クラブ連合会の概況

区 分	クラブ数	会員数
多度津町老人クラブ連合会	19	1,172名
多度津地区老人クラブ連合会	4	158名(男48名・女110名)

1. 多度津地区老人クラブ連合会の活動概要

① 活動回数

地区定例会（年間12回）、地区合同役員会（年間2回）、いきいきサロン（年間11回）、会員慰安研修日帰り旅行（年間1回）、清掃奉仕活動（年間3回）、料理教室（年間3回）、友愛訪問（年間1回）、交通安全教室（年間1回）、ペタンク練習会（年間2回）、幼稚園と小学校との世代交流会（年間4回）、多度津町ニュースポーツ大会参加（年間1回）、多度津町ねりんピック大会参加（年間1回）、多度津町桃陵大学の講座参加（年間6回）、わんぱく寺子屋で昔の遊び指導参加（年間1回）※たどつ支え合い笑顔の会(28年10月～)

② 活動内容

多度津地区老人クラブ連合会は、「健康寿命を伸ばして、いつまでも元気で暮らそう」を目標として、地域の仲間とともに楽しく過ごし、脳と体の健康を維持増進するため、色々な行事に参加しています。

特に「いきいきサロン」は、地区社会福祉協議会、町地域包括支援センターの協力のもと、地域の会員以外の高齢者にも参加を呼びかけて、毎回30人前後が定期的に参加しています。

プログラムの内容は、少林寺の元気体操、懐メロ合唱、健康体操、幼稚園園児と歌とお遊戯、栄養士の健康食生活、介護士の健康教室、認知症予防など広範にわたる介護予防活動を楽しみ実践しています。



オカリナの演奏で唱歌など合唱 紙芝居は多度津の偉人「景山甚右衛門」 少林寺拳法を取り入れた健康体操 向かい合ってエイッと実習

また、12月には、年忘れの会を開催して、会員のカラオケや詩吟披露、民謡民舞、オカリナ演奏、ビンゴゲームなど、地区の100名を超える高齢者が楽しい時間を過ごしていま

す（参加料は弁当代300円）。



ジャンケンゲームの説明



標的に勝つと得点になる



年忘れの会 カラオケ



100名を超える高齢者が集まる

2. 反響や課題

多度津町は少子高齢化に伴い高齢化率は30%を超えて、認知症や一人暮らしの高齢者世帯が増加しています。

最近では、多度津町全体が、介護予防事業など健康への取り組みが盛んで、介護保険料と高齢者の医療費の増加ストップに大いに貢献しています。

町健康センター及び社会福祉協議会の湯楽里では、定期的な介護予防・健康教室を開催しているほか、シルバー人材センターのひだまり、地区の自治会集会所などで出前講座を行うなど各種の介護予防・健康増進プログラムを展開して、高齢者の健康寿命を伸ばすなど大きな成果を上げています。



幼稚園と世代交流(七夕飾り)



小学1年生との世代交流(昔の遊び)



料理教室



高齢者交通安全教室

町福祉保健課、地域包括支援センター及び社会福祉協議会がけん引役となり、老人会を始め、自治会、地区社協、保健推進員、民生委員、シルバー人材センター、JA女性部、民間のボランティア団体などと強力で協同連携して、誰もが安心して暮らすために、地域の住民同士が関わり合いを持ち、支え合うまちづくりを目指した地域福祉活動事業を推進しています。



ペタンク練習会



リーダー研修会



ねりんピック



高見島「わんぱく寺子屋」で昔の遊び

昨年10月に、「たどつ支え合い笑顔の会」という協議体を立ち上げてから、毎月の会合を重ねて、去る9月2日（土）には、さわやか福祉財団会長の堀田 力先生を迎えて、「たどつまちづくりフォーラム」を開催しました。

この協議体の構成メンバー17名のうち2名は、多度津町老人クラブ連合会の松岡会長と西原事務局長が会員となって活躍しています。