

菊川市老人クラブ連合会

○総人口 48,319人 ○65歳以上人口 12,807人 ○高齢化率 26.5%
○シニアクラブ会員数 243人 ○シニアクラブ加入率 1.9%

～菊川市老人クラブ連合会～

《概況》

○防犯教室の開催

振り込め詐欺被害防止対策、高齢者の車両運転の注意等についての研修会を実施

日 時：令和元年7月25日（木）13：30～14：30

会 場：みねだ会館

参加者： 24名

講 師：菊川警察署 生活安全課 牛木氏

内 容：振り込め詐欺被害防止対策、地域での防犯対策

○健康ウォーキング教室歴史探訪 開催

健康維持と会員の交流、地域を知ることがを目的に実施

日 時：令和元年12月12日（木）08：20～11：30

会 場：大石「小菊荘」周辺

参加者： 31名

コース：あじさいの寺で有名な本勝寺と郡一「田ヶ池」近辺を巡った。

○健康講演会の開催

会員と一般市民を対象に高齢者の健康について、医師を招いて講演会を開催

日 時：令和2年1月25日（土）

会 場：中央公民館 視聴覚室

参加者：市内全域30名

講 師：菊川市家庭医療センター 指導医 藩 鎮敬 先生

内 容：講演「フレイル等」

○介護予防講座・出前行政講座の開催

健康増進と維持を目的に、出前行政講座を開催。介護予防体操は芸能祭で披露した。

日 時：令和元年11月11日（月）

会 場：みねだ会館

参加者： 9名

《成果》

- ・防犯教室では、菊川警察署より講師を招き、「振り込め詐欺被害防止対策」や「高齢者の運転」について、県内での発生状況報告等の研修を受け対策について学んだ。また、一人ひとりの防犯意識を高め、地域での防犯対策強化の必要性についても学ぶことが出来た。
- ・健康ウォーキングでは外に出る機会を作るとともに、6km程の地域巡りコースを歩くなど健康維持と仲間との交流を図った。ウォーキングをとおして、心と身体のリフレッシュとともに、会員同士の交流親睦を深めることが出来た。
- ・健康講演会では菊川市家庭医療センター 指導医 藩先生を講師に「フレイル」について講演いただいた。加齢とともに心身の活力が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能に障害が出て心身の脆弱性が出現した状態「フレイル」について説明を受け、健康管理について学んだ。講演会終了後には、個別に講師に相談をする会員がいたり、講演に出来なかった会員の方にも、内容を伝えたいという単ク会長もおり、追加で先生から資料をいただくこととした。これからの健康維持に繋がる講演会となったようだ。
- ・介護予防講座では、自宅でもできる体操を楽しみながらできた。練習の成果は市連合会の芸能祭で披露し、会場に来場した方々とともに体を動かすことが出来た。

《今後の方針》

- ・今後も、介護予防教室、健康ウォーキング、健康講演会等を実施し、高齢者が健康で活動的な生活を送ることが出来るよう取り組んでいく。
また、高齢者相互の支え合い活動を通じて、ひとり暮らしや高齢世帯の方が安心して暮らせる取組みに努め、各事業への参加を広く呼び掛けることでシニアクラブ会員の加入促進に繋げたい。

【活動の様子】



防犯教室



健康ウォーキング

