

こ・い・き・れ・ん

○総人口 59,640人 ○65歳以上人口 16,230人 ○高齢化率 27.2%
○シニアクラブ会員数 2,147人 ○シニアクラブ加入率 13.1%

～市連合会の活動～

《概況》

1. 安心・安全ネットワーク構築事業

世代を超え互いに支え合い助け合い、誰もが住みなれた地域で、自分らしく安心して暮らしたいと望んでいる。単身高齢者等が、孤独感から逃れられる手段として、地域の人同士で交流を深め「困った時はお互いさま」と当たり前のように言える地域づくりを目指す。

(1) はつらつ長寿事業の活動

① 生活習慣病改善講習 “料理講座” (学び)

事業 : 「料理講座 (男・女編)」

目的 : 高齢期に食す栄養バランスを考慮した講習会、並びに分担作業による人間関係づくり。
(学んだ内容にアレンジを加え、地区のサロン活動に横展開する)

期日・実績 : 令和元年6月6日(女性) 30名
令和元年12月13日(男性) 21名

対象 : 女性編 単老女性リーダー対象、男性編 会員公募により

(2) ふれあい・いきいきサロン (ほのぼのサロン) の開催

事業 : 連合会・社協・自治会とのタイアップによるサロン活動
(いきいきサロン・ほのぼのサロン)

目的 : ご馳走を食べ「唄い・踊り」「おしゃべり」しながらの「生きがいづくり！」

—代表例—

・カラオケ、演奏・誕生会、クリスマス会 (幼児と合同)、新年会 等、
介護予防体操 (健康体操)・口腔ケア講座・レクダンス 等

期日 : 令和元年6月 ～ 令和2年2月 (通年活動)

実績 : 約280名程度 (通算)

対象 : 地区老単位として市老連全域に展開

2. 地域環境改善 推進事業

地域への感謝と気力・体力に応じた街路清掃、植栽による環境美化・「ごみゼロ」運動を展開、
戸外での語りあいと花を愛でることによる仲間づくり

公共エリアでの「花いっぱい運動」の展開

事業 : 街路清掃運動・花いっぱい運動

目的 : 戸外での語りあいによる”仲間づくり”と明るい町づくり
(環境美化)への貢献。

期日 : 令和元年5月 ～ 令和2年1月 (通年活動)

実績 : 300名～500名程度 (通算)

対象 : 地区老単位として市老連全域に展開

《成果》

- (1) “料理講座”（学び）
男女ともに「減塩での健康」をテーマで湖西市健康増進課栄養士の講師で4～6人の班に分けてレシピを見ながら料理を作りました。
特に男性受講者からは
 - ① みんな協力してうまくいった。
 - ② 段取り良くおいしい料理が出来た。
 - ③ 食べてみて日頃いかに味が濃いか知る事が出来勉強になった。
 - ④ 料理が病みつきになるかも！次回もぜひ参加したい。などの感想が聞かれました。
- (2) ふれあい・いきいきサロンの展開
 - ・「困った時は お互いさま」の心で会員同士の支えあい、助け合いの心が芽生えた。
 - ・生き生きとしたおしゃべりの声と、明るい笑いに「元気をもらった」との感想が寄せられている。
 - ・「和やかな活動が何よりです！」との声あり
- (3) 公共エリアでの「花いっぱい運動」の展開
 - ・空いた時間を地域のために活用でき（お返しでき）、自分もやれば出来るという自信がついた。
 - ・仲間同士の語らい、快い汗を流すことに感動をおぼえたとの感想も戴いた。
 - ・老後の健康づくりに役立った。

《今後の方針》

- (1) 「ふれあい・いきいきサロン」の定着化に努める。
- (2) 公共エリアの「花いっぱい運動」の拡大を図る。
事業展開にあたり、地域間の隔たりは否めない。活動を活発にしている地域をモデルとして、何が問題か？阻害要因は何か？検討を加え全地域が更に活発化できるよう展開する。
- (3) 運営拡大のための予算の確保も、重要な課題と考える。

【活動の様子】

料理講習会

料理講習(男性)の受講様子





花いっぱい運動



27 単位老でそれぞれの地域にて花いっぱい運動を実施。
前年より報告が減少。再度声掛けを実施する。