

## すこやか沼津

○総人口 194,207人 ○65歳以上人口 60,804人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 大平支部～

#### 《概況》

#### 内 容

##### ○大平老連前期グラウンドゴルフ大会

開催日：令和2年8月8日

会 場：大平小学校運動場

参加者：54名

- ・前年度は高齢化と若い会員の入会が無く参加者が減少したため、地区の皆さんが参加できるように毎月2回の練習日を公開し、大会参加もできるように配慮しました。  
会員と地域の皆さんとの交流・親睦・情報交換等が出来るようになりました。

##### ○介護予防講座の開催

開催日：令和2年8月12日

会 場：大平地区センター

参 加：31名

##### ○地域包括システムについての講座開催

開催日：令和2年11月10日

会 場：大平地区センター

参 加：29名

- ・これからの老人はどうあるべきか、特に健康寿命やフレイル(予防)等について沼津市かぬき地域包括センターに相談し、2回の講演の講師派遣と資料提供のご協力をいただく。

##### ○大平老連後期グラウンドゴルフ大会の開催（予定）

開催日：令和3年2月13日

会 場：大平小学校運動場

参 加： 名

##### ○大平老連ウォーキング大会開催(予定)

開催日：令和3年3月10日

コース：狩野川の堤防を約10km

参 加： 名

- ・会員の皆さんの健康状態に合わせ、楽しく和気あいあいと過ごせるようにまた、会員以外の方の参加も歓迎し、地域の友愛・親睦を図りクラブの情報を公開したい。

## 《成果》

### ○前期グラウンドゴルフ大会

コロナウイルス感染症の影響で、お互いにいつもの大きな声での応援はあまり聞こえませんでした。あちらこちらから歓喜や笑いが聞こえてきました。

会員以外の参加者が5名あり交流・親睦を深めることが出来ました。

### ○介護予防講座

今回の講座で、健康であることは、社会貢献であり、自身のため、家族のため、社会のためになることを知りました。また、何事でも良いことは実践し、継続することが大切で、こういうことの積み重ねが私たちの生きる力になることが理解できた。

特に、フレイルになる前の健康の維持、フレイルから要介護にならないようにするにはどうするか。色々例を挙げて説明していただいたので大変良かったです。

### ○包括システムについて

自助・互助・共助・公助の4つのバランスの良い組み合わせが高齢者にとって重要な介護に必要なことを学ぶ。

自分や家族・友人、住民同士の支え合い、医療・介護等や保険のしくみを利用する方法、社会福祉制度、生活保護制度などを利用して住みなれた街で暮らし続けるための必要な支援の方法を学びました。(ちょっと難しい内容でした。)

### ○これからも分からない事や、困ったときには相談をして活用したいのが地域包括センターです。

私達高齢者には良い暮らしを楽しみ長生きできるような仕組みが出来ているようです。

## 《今後の方針》

○グラウンドゴルフ大会には会員以外の参加者が5名ありました。残念ながら会で臨んでいた若い世代の方ではなかったが、次回は若手の方が参加できるような大会、公開練習を工夫しまいものです。

○今年度2回かぬき包括支援センターに協力いただいて開催した講習会では、地域の皆さんと一緒に講座内容を実践することで、お互いの理解、疑問等が解決していくように思います。

今後も、こういった地域で開かれた講座を開催して行きたいと思います。

【資料】

8月8日グラウンドゴルフ大会



8月12日介護予防講座案内

回覧

介護予防講座の案内  
(大平老人クラブ連合会)

令和2年7月10日

暑さも厳しい時期ですが皆様方如何お過ごしでしょうか、この度、大老連主催の講師「かめき地域包括支援センター」による介護予防講座を開催いたします、是非参考の為に皆様方のご参加をお待ちしております。

講座予定

日 時	令和2年8月12日(水)
会 場	大平地区センター大会議室
時 間	9時30分～11時00分
参加人数	約30名 *コロナウイルス予防のためマスクの着用をお願いします。 (会場に入れる人数に制限あり)

講習内容は別紙にて確認して下さい。

大平老人クラブ連合会会長 綾部 茂  
副会長 坪井 正晴

# 11月10日 介護予防について講座案内

回覧

(大平老人クラブ連合会)

令和2年10月10日

朝夕涼しい季節となりましたが、皆様方如何お過ごしでしょうか。

この度、大老連主催の講師「かぬき地域包括支援センター」による介護に関する講座を開催いたします、是非参考の為に皆様方のご参加をお待ちしております。

### 講座予定

日時	令和2年11月10日 (火)
会場	大平地区センター大会議室
時間	9時30分～11時00分
参加人数	約40名 *コロナウイルス予防のため マスクの着用をお願いします。

講習内容は別紙にて確認して下さい。

大平老人クラブ連合会会長 綾部 茂  
副会長 坪井 正晴

\*参加人数に制限があり前もって人数確認の為別紙に参加者名簿の提出をお願い致します。

## 介護に関する講座

～いつまでも、この家この町で過ごすために～  
自助・互助・共助のもと住み慣れた大平で、  
自分らしい暮らしを続けましょう

日時：令和2年11月10日 (火)

9：30～11：00

場所：大平地区センター大会議室

対象：大平老人会会員・大平地区高齢者

内容：地域包括システムについてのお話  
介護予防レクリエーション等

講師：かぬき地域包括支援センター

地域クラブ活性化推進事業  
沼津市老人クラブ連合会大平支部



## 介護予防講座の様子

介護予防講座の講師  
田口ゆり子様のご紹介。



皆さん真剣に聞いて  
おります。



質疑応答時間です。



最後にコロナウイルス  
の為、自分の使用した  
テーブル、イス等を消  
毒しています。



介護予防講座の様子



沼津市かぬき地域支援包括センター長 片岡紀子様の講演

参加者全員にコロナウイルスの為、検温、手の消毒

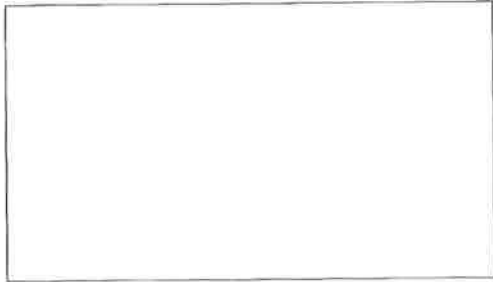


パンフレットやパネルを使用して分かりやすく講演してくれました。

最後に担当理事が総括して講師にお礼を述べている。

8月12日資料

2020/8/6



11月10日資料

2020年11月6日

