

シニアクラブ御殿場市

○総人口 87,054人 ○65歳以上人口 22,135人 ○高齢化率 25.4%
○シニアクラブ会員数 4,269人 ○シニアクラブ加入率 19.3%

～シニアクラブ御殿場市 中畑北老人クラブ～

《概況》

- ・高齢者が地域で世代を超えてお互いを支えあう活動を行う。
「よくわかる介護予防はじめの一步」 介護予防講座：健康測定（握力・血圧等）と講話
令和3年10月16日
講師：地域包括支援センター 保健師 宇田川 様
- ・交通安全講習会と悪徳商法対策講座
交通安全と悪徳商法対策
令和3年10月18日
講師：交通安全協会御殿場支部より交通安全指導員2名、御殿場市消費生活センターより2名
- ・集会所花壇の植栽実施
集会所の花壇にパンジー・ビオラ・葉牡丹を植栽。会員の家庭に葉牡丹を5株ずつ配布
令和3年11月4日
- ・芙蓉講開催
今後の事業打ち合わせ及び会員同士の情報交換
令和3年11月6日
- ・スマートフォン講座
ふじのくにむすびば ICT アドバイザー派遣講座を開催 LINE の使い方を学ぶ
令和3年11月18日
- ・地域防災訓練への参加
地域防災訓練に参加し高齢者の元気な姿を見ることができました。
令和3年12月5日
- ・芙蓉講の開催
冬場に入り家に閉じこもりがちになる会員が定期的に集い、楽しい時を過ごす。
令和3年12月6日
- ・世代交流会の開催
地域の中年講の方々と合同で新宴会を兼ねた交流会を開催。
令和4年1月9日

《成果》

- ・介護予防講座
講話を聴き「大きな持病もなく健康だ！毎年健康診断を受けているから大丈夫！年寄りだから食事は少しで十分！この年だし今更何かしたって無駄だ！」という思い込みが間違っていることをお教えいただく。
健康寿命を延ばすためには「健康を維持するように努めること」を怠らないことが大切であることにあらためて気づかされた。
- ・交通安全講習会と悪徳商法対策講座
高齢者になると視界が変わり、反応が鈍くなる。判断能力の鈍くなった高齢者や社会経験の浅い若者がターゲットとなることが多く、どんな手口があるか理解し騙されないように気を付けたいものです。
- ・スマートフォン講座では LINE の仕組みを教わり、会員同士でつながることができた。
- ・地域防災訓練
会員同士で声掛けをして地域の防災訓練に参加、地域の皆さんに高齢者の元気な姿を見ていただくことができた。
- ・芙蓉講
家に閉じこもりがちになる冬場、定期的に集い情報交換をする機会を作ることで笑顔と元気を得ることができる。

《今後の方針》

・今後も、防災集会所を会場に毎月1回一人暮らしや、認知症の方を交えたサロン活動（芙蓉講）を継続していきたい。その際には、順番で季節の食材で自慢の一品を持ち寄り、お楽しみ交流会を開催していきたい。

○御殿場市介護予防体操「元気に3776（皆なロー）体操」の実施

○植栽活動として防災集会所周辺的环境美化活動の実施

○地域の子どもたちと昔遊びを通しての交流の実施

○伝統行事を継承していただくためにも、節分、お節句、などの年中行事を実施していく

○社会奉仕活動として草刈、集会所周辺の清掃作業等できることを実施していく。

【活動の様子】



