

# こ・い・き・れ・ん

○総人口 58,938人      ○65歳以上人口 16,552人      ○高齢化率 28.1%  
 ○シニアクラブ会員数 1,743人      ○シニアクラブ加入率 10.5%

## ～市連合会の活動～

### 《概況》

#### 1. 安心・安全ネットワーク構築事業

##### ① 友愛訪問活動

愛の声かけ運動と友愛訪問活動の実施

※お早う！こんにちは！元気ですか！の声かけ運動

- ① 「例会」への参加呼びかけ ⇨ 安否、健康状態確認
- ② 戸外での世間話し ⇨ 情報の収集、情報の伝達
- ③ 各種行事への誘い ⇨ 仲間づくり、話し相手になる 等
- ④ グループ活動としての友愛訪問の実施

訪問対象者      ①高齢老人（90歳以上） ②寝たきり・虚弱老人（年齢問わず）

訪問結果

	会員数	該当者			(内訳)			症状等					実績 対象者数	
		4/1 現在	男	女	計	90歳 以上	1人 暮らし (90歳 未満)	その他	健康	寝た きり	虚 弱	認知 症		その他
<b>新居地域 計</b>	<b>521</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>56</b>	<b>39</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>42</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>56</b>
<b>湖西地域 計</b>	<b>1222</b>	<b>28</b>	<b>63</b>	<b>91</b>	<b>73</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>73</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>91</b>	<b>91</b>
<b>合 計</b>	<b>1,743</b>	<b>35</b>	<b>112</b>	<b>147</b>	<b>112</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>115</b>	<b>3</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>147</b>	<b>147</b>

#### 訪問の感想

湖西地区 訪問での感想

昨年度と今年度の2年間、コロナ禍の影響の為、自粛生活が長く人と接することが少なかったせいか、ディサービスに行く人たちが多く、また今年度は特に寂しい寂しいとの声がしています。人は一人では生きていかれません！ 早く完全な収束を願い気楽に人々が行き来出来ることが待ちどろしいです。皆さんでまた楽しくお話ししたり、レクダンスをしたいと思います。よろしくお願いたします。

新居地区 訪問での感想

今年は元気で過ごされている方が多いのにびっくりしました。

コロナ禍で外出もできず、隣の友達に会う事すらできない、ディサービスに行っても仲間と話すことすらできない毎日が淋しくて疲れてしまったという声が多かったです。元気な人達は畑で植栽・草取り・家事の仕事など頑張っています。ビックリしたのは毎日ウォーキングをされている方多かったです。一日も早く正常な生活が出来るように願っています。

#### (活動の様子)



## ② “料理講座”（学び）

### 女性部 料理講習会の感想 まとめ

#### ① 本日の献立（品のバランスとか）はどうでしたか

- ・ 素晴らしかったです。とても美味しかったです。これからは少しずつ勉強していきます。
- ・ とても色がきれいでした。（特に人参ともやしホウレンソウのバランス。
- ・ バランスよくできていると思います。
- ・ ニンニクを使ったことがとても良かったと思います。
- ・ 主食・主菜・副菜とバランス良く中身もいろいろの材料を使って体に良いと思います。

#### ② 普段食している味と違いがありましたか（味の濃さなど）

- ・ 味噌汁とヨーグルトの混ぜ合わせ初めてでした。自分もやってみようと思う
- ・ いつも作る汁は濃いのに気づいてよかった。
- ・ タラのケチャップソースとても美味しかった。
- ・ 全体的委に家の味と比べると薄味でしたので、これからはもう少し薄くしようと思います。
- ・ いつも味が濃いのでこれを見習って少し薄味にしようと思ってます。  
になっていました。

#### ③ 作った感想は（感じた事なんでも）

- ・ 皆さん手早くやっていくのにびっくりです。
- ・ とても楽しくできました。知らなかったことを教えていただき嬉しかった。
- ・ 皆でやると楽しい。味付けに気をつけようと思います。
- ・ 味噌汁にヨーグルト、最高の味だったです。薄味で美味しかったです。
- ・ 簡単に手早く四品が出来、家庭で出来る品が増えました。

#### ④ 他 要望事項等ありましたらご記入ください

- ・ これからも続けて下さい。
- ・ 初めて参加させていただいたので、楽しくできました。年に2回ぐらいお願いしたい。
- ・ 大勢の人が参加できると良いと思います。
- ・ 私は肉が苦手ですが、豆類（納豆）魚で栄養は足りるかな？
- ・ また機会があれば参加したいです。

