

## すこやか沼津

○総人口 192,644人 ○65歳以上人口 61,131人 ○高齢化率 31.7%  
○シニアクラブ会員数 2,360人 ○シニアクラブ加入率 3.9%

～すこやか沼津 大平支部 梨の木クラブ～

### 《概況》

#### ○介護予防推進事業

- ・理学療法士による転倒防止体操

開催日：令和3年12月18日

会場：大平10区集会所

参加：17名

#### ○地域クラブ地盤強化事業

- ・ボーリング大会の実施

開催日：令和3年6月22日

会場：三島ジョイランドボーリング場

参加：9名

- ・日帰り温泉

開催日：令和3年12月7日

会場：三島スカイウォーク

参加：16名

- ・グラウンドゴルフ大会

開催日：令和3年10月20日

会場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場

参加：12名

- ・どんど焼き

開催日：令和4年1月9日

会場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場

参加：32名

### 《成果》

#### ○介護予防推進事業

当初、8月に予定していましたが、コロナ禍で延期していたものを12月に開催。  
会員は何よりも健康について関心が高く、熱心に講座を受けていました。

### ○地域クラブ基盤強化事業

会員の高齢化は必然なものであり、若手会員の加入を一人でも多くという方針で「楽しめる活動」を多く行うことにしました。

コロナでやむなく実施できなかった活動もありましたが、「ボーリング大会」「日帰り温泉」「グラウンドゴルフ大会」「どんど焼き」は感染症対策を取りながら何とか実施できました。いずれの活動も大勢でわいわいとはいきませんでした。しばし自粛生活から離れ、何よりも人との交流を楽しむことが出来ました。

### 《今後の方針》

#### ○介護予防推進事業

介護予防では、フレイルの状態に気付かぬまま、要介護状態になってしまうことを知ることが出来ました。更に、健康状態を測り自分を知る機会もつくりたい。

楽しい運動や社会参加(公園等の草取り・清掃)等も介護予防の一環であることを理解し、今後の活動に取り組みたい。

#### ○地域クラブ基盤強化事業

今年もコロナ禍の中での活動計画となると思われるが、会員の皆で知恵を出し合って皆が喜んで参加できる行事を増やし、一人でも多くの方が参加できる事業・行事を実施していきたい。

### 【資料】

沼津市長寿福祉課の理学療法士による転倒防止に役立つ体操の様子



沼津市長寿福祉課の理学療法士による転倒防止に役立つ体操の様子



久しぶりのボウリングを楽しくやっています。



久しぶりのボウリングを楽しくやっています。



日帰り温泉参加者集合写真



温泉に入り談笑風景



グランドゴルフ参加者集合写真



グランドゴルフ競技の様子、皆和気あいあいと楽しく競技しています。



どんど焼き参加者集合写真  
コロナ禍のため子供も小人数でしたが参加してくれました。



どんど焼き点火状況  
天気も良く風も無くどんど焼き日よりでした。

