

## シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人      ○65歳以上人口 225,153人      ○高齢化率 28.5%  
○シニアクラブ会員数 17,846人      ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜名地区千寿会～

《概況》

### 消費者被害防止講座の開催

日 時：令和5年5月16日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：42名

講 師：浜北警察生活安全課 竹内 様

内 容：「詐欺にあわないために」

### 健康長寿のための講座開催

日 時：令和5年6月20日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：49名 非会員7名

講 師：野末 あけみ 先生

内 容：「健康で楽しく地域で暮らすために」

### 防災講座開催

日 時：令和5年7月18日 10：20～11：00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：46名 非会員4名

講 師：防災士 中村 様

### フレイル予防講座開催

日 時：令和5年9月19日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：48名 非会員6名

講 師：新原包括センター 水野、沢木 様

内 容：介護保険と施設利用について

### 転倒予防講座開催

日 時：令和5年8月15日台風のため中止

あらためて令和6年2月20日開催予定

会 場：内野台コミュニティ会館

講 師：浜松医大 内山 昌代 を予定

**健康体操・レクダンス**

日 時：令和5年毎月第1・3金曜日 13:00～15:00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：13名

講 師：女性委員

**《成果》****消費者被害防止講座**

浜北警察署生活安全課 竹内様から浜北区内で起きた詐欺の手口についてお聞きする。

自分は大丈夫と強く思っている方が騙されやすいこと、高齢者にとって有益な講座であった。

**健康長寿のための講座**

日常の生活を楽しく過ごすためにはちょっとした心がけが大切。話し、動くことが大切で、自分のことは自分ですること。男性の自立が大切であると強調されていた。先生の講座は大変面白く、大笑いで楽しい気分転換となる講習会でした。

**防災講座開催**

自分の命は自分で護る。鍵の固定、食料の備蓄、避難所、車中泊等について学ぶ。

**フレイル予防講座**

健康寿命を延ばすための3つの柱①運動②栄養③社会参加について学ぶ

体を動かし、バランスの良い食事、人と交流し地域活動に参加。

要介護にならないためには予防が大事。介護保険を使わないで済むように、施設の利用法についても学ぶ。

**健康体操・レクダンス**

フレイル予防のため体操、ロコトレ、見守り声掛けダンスの後の会話が弾み楽しく実施しています。

**《今後の方針》****消費者被害防止講座**

毎年講座を開催するが被害は減らず増えています。地域で有益な情報を共有し、クラブから情報を発信できるよう次年度も頑張ります。「うまい話」には必ず落とし穴があります。

**健康長寿のための講座**

高齢者の好奇心を活性化する良い機会となるので、次年度以降も出前講座を実施していきます。

**防災講座開催**

毎年開催している。防災訓練に参加するよう声掛けをし、助け合っていきたい。女性部では防災食（サラダ・ケーキ）、ゴミ袋でのカップづくりを行った。次年度もぜひ実施したい。

**フレイル予防講座**

日常の中で食事に気を付け、運動し人と交流し楽しくクラブ活動ができるよう努力したい。

**健康体操・レクダンス**

高齢者が耀子おおらかに暮らせるよう、体操レクダンスは次年度も頑張ります。

《活動の様子》

**千寿会** 2023年5月16日  
**浜北警察による「詐欺についての講演会」**  
 生活安全課 竹内様



皆さん！詐欺には気をつけましょう！！

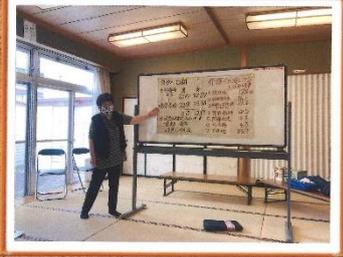
電話対策で **STOP!! 特殊詐欺**  
 被害の約9割は自宅への1本の電話から！  
 被害者約100万人 被害額約1兆円  
 被害者約100万人 被害額約1兆円  
 被害者約100万人 被害額約1兆円

**大切な財産を守る!**  
 被害者の約9割が高齢者!  
 被害額約200万円!!  
 いま多く発生している手口はコレ!





**千寿会** 2023年6月  
**健康長寿の為に 野末あけみ**



**まごはやさしいよ**  
 豆類 小麦 野菜 魚介類 肉類 卵 穀類  
 ごま 大豆 納豆 豆腐 枝豆 豆乳  
 わかめ 昆布 海苔 干し椎茸 干ししいたけ  
 しめじ しいたけ きのこ しいたけ  
 鶏肉 豚肉 牛肉 魚 卵  
 ヨーグルト






**千寿会 防災講座** 2023年7月18日



**家具の固定を**



**介護保険と施設利用について**  
 新原昭裕 水野さき




**モルック** **ポッチャ**






# 千寿会ウォーキング部

