

こ・い・き・れ・ん

○総人口 59,560人 ○65歳以上人口 16,384人 ○高齢化率 27.5%
 ○シニアクラブ会員数 1,962人 ○シニアクラブ加入率 12.0%

～市連合会の活動～

《概況》

〔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
訪問結果

- ①高齢老人（90歳以上） ②寝たきり・虚弱老人（年齢問わず）

	会員数 4/1 現在	該当者 (内訳)						症状等					実績		対 会 率 %	備 考	
		男	女	計	90歳 以上	1人 暮らし (12歳未満)	その他	健康	寝た きり	虚 弱	認知 症	その他	計	対象 者数			訪問 者数
新居地域計	564	8	50	58	45	8	5	40	0	15	1	2	58	58		10.3	
湖西地域計	1398	33	79	112	102	4	6	79	2	18	3	10	112	112		8.0	
合 計	1,962	41	129	170	147	12	11	119	2	33	4	12	170	170		8.7	

訪問の感想

湖西地域

90歳 男性	訪問時は調べたことをパソコンで打っていたところでした。「コロナのため早く定例会が出来るのを楽しみにしている」との事でした。週一回息子さんと買物に行けるので困ることなく好きな料理を作って食べる事もでき楽しみの一つになっているそうです。野菜作りや調べた資料をもとにみんなで話しできることを楽しみに頑張っています。
94歳 女性	訪問時は少し休まれていましたが起きる事が出来ました。家の人からは自分の事は自分で出来るので助かっているとの事でした。食事もみんなと同じものを食べて大きな病気にかかることなく過ごしてきたという事でした。畑に行き草取りや野菜の世話をすることが好きで働き者のおばあちゃんです。みんなに逢えておしゃべりができるのが嬉しいそうです。
93歳 女性	朝 10 時ごろお逢いしました。いつ逢ってもお歳を取らない位、元気でお話をよくできます。セニアカーを運転して毎日畑へ草取りに行っている様子。畑は何も作ってはいないがテレビを見ているよりは草を取っての方が良いと思い1キロ位ある畑に行くようです。
96歳 男性	明るく元気に暮らしています。近くにお住いのお孫さん家族が日曜日ごとに集まり夕食を一緒にするのを楽しみにしておられます。訪問した私たちに温かく迎えて下さって若い頃の話をして下さいました。話が上手で笑いがこらえきれませんでした。
91歳 女性	元気で毎日お話をされています。毎朝杖無しでウォーキングし、お地藏さんのお水替えをしています。月一回、鷺津の短歌教室へ。もう何十年も通っていて文芸「湖西」誌の常連です。

新居地域

98歳	娘さんが毎日来てくれるそうで訪問時も本人と娘さんが応接してくれました。「もうすぐ99歳になるよ」「まだ何でもおいしく食べられて元気だよ」と話しておられました。「公民館
-----	---

女性	で何かあったら行くのでよろしく頼むね」と笑顔でしっかりした言葉で話しておられました。	
99歳	息子さんが声を掛けると自分の部屋から杖を突きながら元気よく出てきてくれました。「お元気ですね」と声を掛けると「元気なのが取りえでね」と答えてくれました。週に2回デイサービス、1回ショートステイに行きカラオケを歌うのが楽しみということで大好きな歌は「瀬戸の花嫁」だということです。	
女性	100歳	クラブの定例会にほとんど出席してくれます。耳の方は遠いのですが息子さんが呼ぶと玄関まで出て来てくれました。いつも穏やかな笑顔で接してくれます。日課として一日2回程近所を散歩するようです。お手本にしたいくらいです。食事も好き嫌いなく食べるとの事です。
女性	99歳	12月には100歳になります。腰が少し曲がってきまして耳も少し遠いくらいです。駄菓子屋をやっている冬には焼き芋もやり、毎日小さな子供達から年寄りまで来てくれて話をするのが秘訣。子供には何円の駄菓子何個だからいくらになると計算させています。特に悪いところはないみたいです。毎日鷺津の次女が夕方迎えに来て朝自宅に連れて来てくれています。
女性	91歳	玄関は開くのに大きな声で何度呼んでもなかなか出てきませんので携帯でTEL。テレビの音がパッと消えて登場。「眠っちゃってて・・・」との事 腕の骨折や腰のヒビの炎症などで大変な年明けでしたが今は腰よりも腕が痛いとの事。それでもプラザへの買い物、食事の支度など活躍しており新聞を毎日隅から隅まで読み「知人のおめでたい記事を見つけてはお祝いの電話をしているよ」との事

② “料理講座” (学び)

令和2年12月11日 はつらつ長寿事業 料理講習会 (男性編) が行われました。

今回は新型コロナウイルス感染予防のため参加人数12名に限定し4グループで湖西市役所長寿介護課中里講師の指導で、普段料理をしないと回答した受講生が多い中でもテキパキと調理してくれました。

今まではグループ毎に感想を発表してましたが、今回はアンケートにお答えいただき、解散となりました。(下に記載します。)

《成果》

①友愛訪問活動

湖西地区 訪問での感想

今年はコロナ禍の為、諸活動がほとんど中止になりましたが、唯一友愛訪問の対象の方々のお宅へ尋ね皆さん喜んでくださりお元気で有意義にお暮らしのご様子でした。が、その一方でこのご時世、病院へ行っておられる方のお見舞いがままならずお気の毒に思いました。それぞれの家庭の事情がありこれが人生の縮図かとおつくづく感じました。いきいきクラブの仲間同士今後も助け合いながらコロナの終息を願っています。

新居地区 訪問での感想

90歳、95歳以上の方々の元気なのにびっくりしました。家族と一緒に生活し、畑の草刈りや太陽を浴びて散歩をするなど自分で出来ることは自分でやるこの習慣が元気の秘訣なんではないかディサービスに行かされている方々も毎日仲間と歌ったり語ったりして一日を楽しく過ごされているようです。私たち仲間たちと日々楽しく元気に頑張っていこうと思います。

②料理講座

講習で参考になったことは？

- ・ 高血圧予防には塩分を少なくすること、血管中のナトリウムを少なくするには野菜を多くとる。
- ・ バランスの取れた食材で調理する事
- ・ 事前の準備の大切さ
- ・ 調味料特に塩分の管理の大切さ。

日頃調理しますか

ほぼ毎日作る 1名 たまに作る 6名 ほとんど作らない 5名

実践で料理した感想は

- メニューに対して段取りがいかに大切かが分かった。
- 料理前に分量を計算する事が無駄をなくすコツであることが判った。
- 忙しかった。もうっ少しゆっくり一つの調理をしたかった。
- 料理って楽しいものだ！！
- 多くの時間を掛けず主菜、副菜、デザートを作る事が出来た。
- 老人にあった料理で、よく健康を保つように考えられていた。家でやってみようと思った。
- 切り方の大きさを揃えるのが難しかった。

他の感想

- コンロの火加減が難しかった。
- メンバーが初めての方でしたが、お互いに協力し合った段取り良く作れました。
- 参加者が楽しそうに料理を作っていることが良く分かった。
- 毎日料理しない人が多いの男性陣が料理の早いのにびっくりした。
- 年に2回の開講どうですか？

【活動の様子】

(友愛訪問)



(料理講座)

