

すこやか沼津

○総人口 194,207人 ○65歳以上人口 60,804人 ○高齢化率 31.3%
○シニアクラブ会員数 2,846人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～すこやか沼津 大平支部 梨の木クラブ～

《概況》

内 容

○介護予防推進事業

- ・お口の健康についての講習会
開催日：令和2年7月18日
会 場：大平10区集会所
参 加：16名
- ・高齢期の食生活についての講習会
開催日：令和2年11月21日
会 場：大平10区集会所
参 加：19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2年7月28日
会 場：三島ジョイランドボーリング場
参 加：10名
- ・三島スカイウォーク見学旅行
開催日：令和2年10月21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2年12月9日
会 場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場
参 加：13名
- ・どんど焼き
開催日：令和3年1月10日
会 場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場
参 加：27名

《成果》

○介護予防推進事業

介護予防について沼津市長寿福祉課と相談し、コロナ禍で家で出来る予防を考え「高齢者のオーラルフレイル防止について」と「高齢期の食生活について」2回の講座を開催。講師を長寿福祉課から派遣してもらいました。

会員は何よりも健康について関心が高く、今回の講座でフレイルについて学び、生活習慣を見直し要介護にならない生活の仕方の一端を知りました。

予防についてはまだ多くの秘訣があると思います。皆さんの関心もより高くなったこともあり今後も講座を継続していきたいと思います。

○地域クラブ基盤強化事業

会員の高齢化は必然的なものであり、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」「スカイウォーク見学旅行」「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なによりも人との交流を楽しむことが出来ました。

また、活動には会員以外の入会希望者が1~2名参加してくれたので成果を確信できました。

《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自身を知る機会になりました。

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

当クラブは70歳前後の若手会員が少ないので、彼らが喜んで参加してくれる行事・活動を増やし一人でも多くの方が入会してくれるようにしていきたい。

今年もコロナ禍の中での活動計画となると思われるが、知恵を出し合って進めていきたい。

【資料】

沼津市長寿福祉課の歯科衛生士さんからお口の健康講座を受講している様子



沼津市長寿福祉課の管理栄養士さんから高齢期による食生活についての講義を受講している様子



ボウリング競技前会場の方から説明を受けている様子です



久しぶりのボウリングを楽しんでいます。



ウォーキング参加者集合写真



当日は曇りの為富士山は見えませんでしたが楽しくウォーキングをしていました



グラウンドゴルフ参加者集合写真



グラウンドゴルフ競技の様子、皆和気藹々と楽しく競技していました。



どんど焼き参加者集合写真
子供も小人数でしたが参加
してくれました。また消防
団員の方にも参加してもらい
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。

