

## 取組の概要

高齢者の健康と生きがいづくりを支援するため、高齢者自身とボランティアが協働して企画運営し、孤独感の解消、生活の自立、健康の維持等の予防的福祉活動の助長を目的として活動

## グループについて

人数：19名  
年齢層：65歳代～  
活動年数：22年

## 取組の詳細

- 体操：軽運動、ストレッチ、ゴムバンド体操
- 講話、研修会：栄養・食生活、口腔ケア、嚥下障害、認知症予防、感染症予防、薬の飲み方、血圧測定、交通事故防止、救急法
- バス遠足や視察：イチゴ狩り、歴史探訪、アクアス、山陰自動車道工事現場視察
- 地区文化祭、秋桜ウオーク
- 津田海岸、津田駅前の清掃、六斎道（供養塚）供養
- 会独自の活動

写 真

### <主体性>

メンバー5人と世話役（ボランティア2人）で3月に年間計画を作成。変更のある度に年間計画表をメンバー5人で配布、メンバーの安否確認や話を聞く場にもなっている。

### <独自性>

地域づくり協議会が実施している買い物ツアーを月2回の定例会に併せて実施。楽しみにしている。ボランティア（16人）が当番を決めて津田駅とメンバーの自宅前で乗り降りの介助等、会員の世話をしている。

### <地域貢献度>

地区文化祭、秋桜ウオーク、津田海岸、津田駅前の清掃等公民館、自治会等の活動に貢献。老人会との合同活動（講演会、バス遠足）を行い、活動範囲を広げている。

### <将来性>

高齢者の閉じこもり予防、認知症予防、介護予防になっている。老人会やボランティア（60代、16名）は、後継者の育成を意識して声かけし、一緒に活動している。他の地区でのサロンの立ち上げの参考になる。

## PR ポイント

- ・月2回の定例会の行事をかかさず実施、継続している
- ・座学、外出等をバランスよく取り入れ、参加者が飽きずに参加し続ける事ができるよう工夫している。
- ・老人会との合同活動
- ・ボランティアの協力がある。