

## 取組の概要

池田区内の65歳以上の方々が、気軽で自由に集う場所を開設し、介護予防、閉じこもり予防、うつ病予防、認知症予防を図ることを目的とする

## グループについて

人数：7名  
年齢層：70～80歳  
活動年数：16年3か月

## 取組の詳細

地区の交流の場として、およそ月1回の頻度で活動している（年10回・農繁期を除く）

- 健康教室： 地区担当保健師による認知症、感染症予防に関する講話やコグニサイズの実施。
  - 野外活動： 参加者の体力に合わせながら、白島展望や水鳥公園に出かけて付近を散策する。時には会員が車を出して島内を巡るドライブに向かうこともあり、積極的な外出の機会を創出している。
  - 茶話会： 顔を合わせて参加者の近況を報告するとともに、翌月の活動内容について楽しみながら企画する場にもなっている。
  - 会食： 仕出し弁当を頼み、会食での交流を行っている。
  - レクリエーション： ゲーム大会やカルタ大会を楽しむ。
- コロナ禍においては状況を見て1～2回ほど休会を挟んだが、役場に相談しながら活動を再開するなど、会員が安心して活動できるような環境を整えた。



### <主体性>

活動内容は年度末に次年度の内容を全員で計画し、具体的な中身については前月に会員のやりたいことを引き出しながら決定している。

### <独自性>

小規模な地区のサロンであるが、男性の参加が約半数ある。活動に脳トレやゲーム大会といった会員が楽しめる内容を盛り込みながら実施している。

### <地域貢献度>

会員ではなくても地区の住民であれば誰でも参加することができ、住民の交流の場所のひとつになっている。

### <将来性>

会員募集のために活動内容について地区内で周知を行うなど積極的に活動のPRを行っている。令和4年には新規メンバーが加入しており、今後も継続した活動が期待できる。

## PRポイント

- 会員が意見を出し合いながら楽しく活動内容を企画することで無理なく活動の継続ができています。
- 活動時には毎回ほぼ全員が参加され、さらに地区住民の参加も促しながら地区の中で開かれた活動を展開されている。