

「健康づくり推進員」を核にした 健康づくり活動

京都府

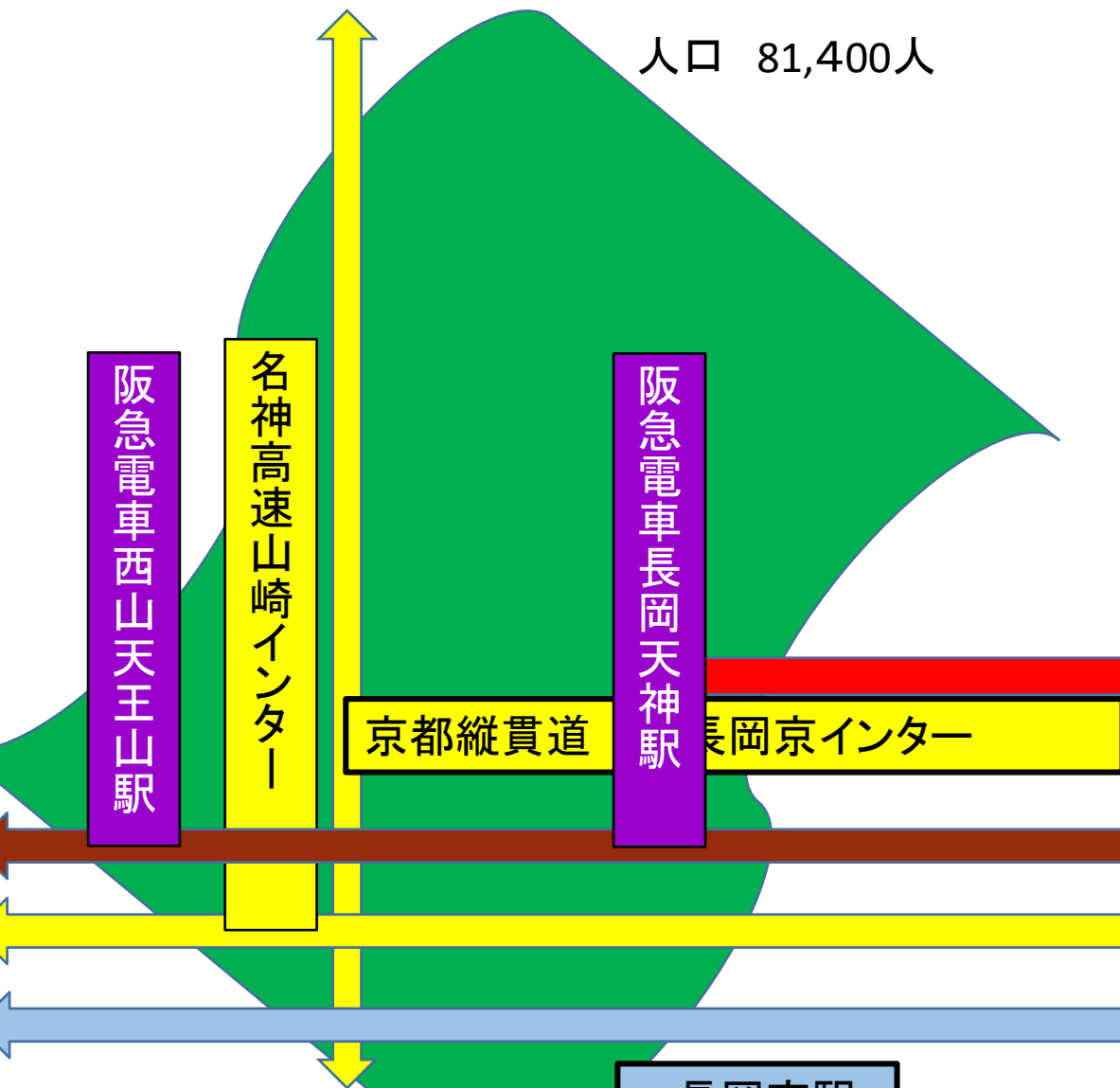
やすらぎクラブ長岡京(市老連)

会長 山本 淳

京都府地図

・長岡京市概要

人口 81,400人



長岡京市の概況

- 京都と大阪の二大都市を結ぶJR東海道線の中に位置
- 近年では京都・大阪のベッドタウンとして発展
- 平安京に遷都されるまでの10年間、日本の都であり、史跡の多い歴史のある地域

(老人クラブをめぐる状況)

- 「都市化」と「高齢化」が同時に進む中、老人クラブの加入率は低調
- 平成25年に全老連「健康づくり中央セミナー」に初めて参加
- 以後5カ年にわたって徹底して「健康づくり」を推進

- ① 健康づくりの輪が広がる
- ② 会員減少に歯止め、30年度は297名増加

◎人口81,218人

◎高齢化率26.5%(令和元年5月1日)

長岡京市の名所古跡

▶ 勝竜寺城



▶ 長岡天満宮



▶ 牡丹の乙訓寺



▶ 光明寺の紅葉



1 やすらぎクラブ長岡京(市老連)の概況

○市老連のあゆみ

昭和39年 設立

平成26年 全老連「健康づくり中央セミナー」に参加

平成26年 「健康づくり部」を新設

平成28年 市内4中学校区別に「ブロック会議」を設置

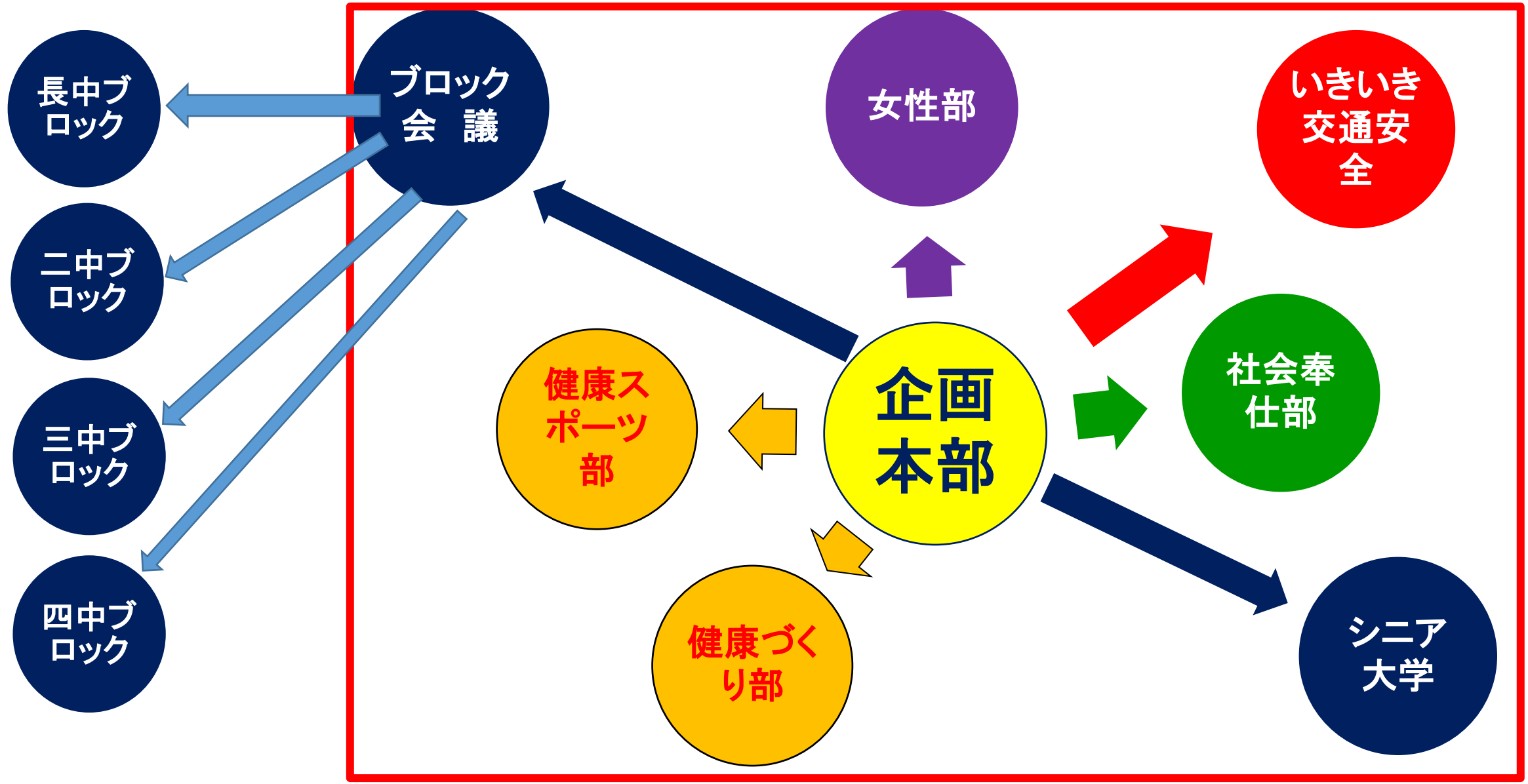
平成30年 市老連の正式名称を「やすらぎクラブ長岡京」に変更

○会員数 2,666名（男性1,194名 女性1,472名） 51単位クラブ

○同好会 18

編み物	グラウンドゴルフ	大正琴	ポールゲートボール	太極拳	水彩画
クロリテイ	グラウンドゴルフ	公式ワナゲ	長岡京音頭	てまり	パソコン
コーラス	ポ・ルウォ-キング	ペタビンゴ	歌謡研究会	切り絵	歩こう会

① やすらぎクラブ長岡京 組織図

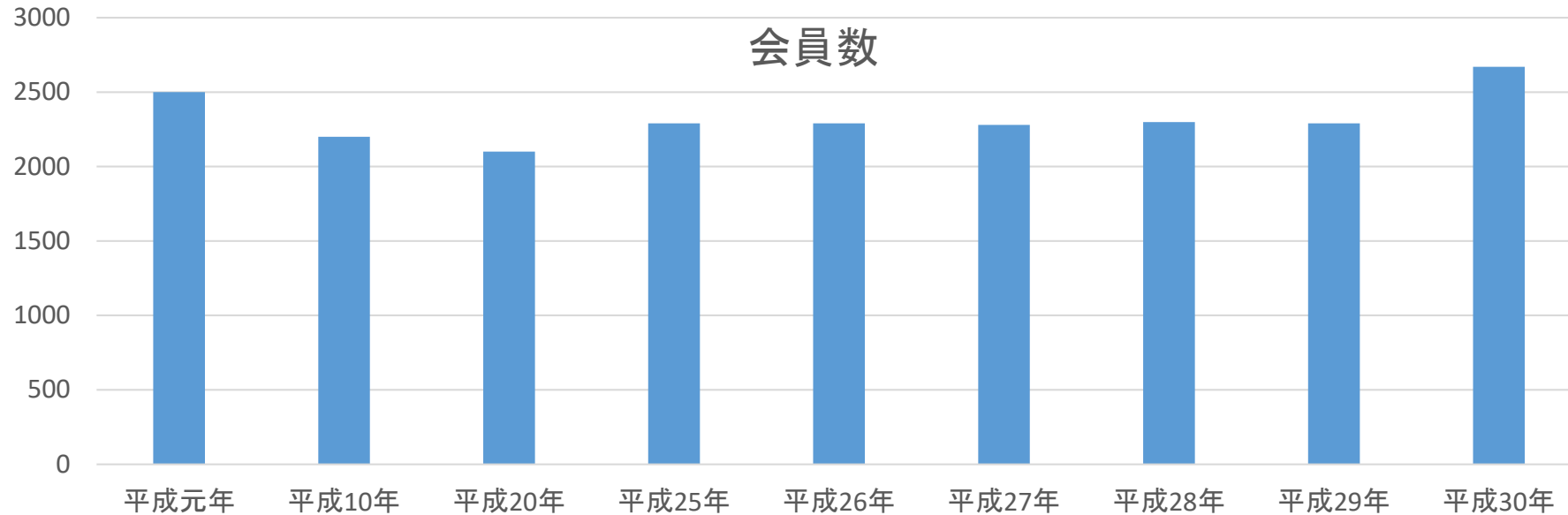


単位クラブの推進員数

令和元年5月現在

ブロック名 校區別	クラブ数	単位クラブ 会員数	社会奉仕部 推進員	女性部 部員	健康づくり 推進員	スポーツ 推進員
長中校区	14	720	7	13	8	5
二中校区	13	460	7	10	13	6
三中校区	10	815	7	14	12	6
四中校区	14	671	10	13	12	11
合 計	51	2,666	31	50	45	28

会員数の推移



■ 会員数

- ・平成元年度以降、会員数が減少
- ・平成24年度からの「活性化計画」により減少に歯止め
- ・29年2,369人 ⇒ 30年2,666人と297名の増加

2 全老連「健康づくり中央セミナー」への参加

- 平成24年度に長岡京市から初めて参加、以降「健康」に重点化
- 「健康づくり推進員を全単位クラブに！」を合言葉に、健康づくりリーダーの養成に取り組む

(長岡京市からのセミナー参加者)

平成24年度 第10期セミナー 副会長 山本淳
平成26年度 第12期セミナー 健康づくり部長
平成30年度 第16期セミナー 健康づくり部長



3 健康づくり・介護予防の活動

「高齢者の最大の目標は健康！」

「老人クラブ活性化3か年計画(第1期)」をスタート(平成24年度～)

- ① 「健康づくり部」を新設(26年度)
- ② 会員の中で看護師等経験者を募り、推進員に選出
- ③ 市高齢介護課と社協に「健康づくり」事業の協力を依頼



◎ 「介護予防リーダー研修会」(一般市民も参加)



◎ 「健康づくり推進員」を養成(5カ年で92名)



現在、45名の推進員が活動

4 「健康づくり推進員」の役割

各地区で「サロン活動」や「健康教室」を企画

【運動】⇒高齢期の運動

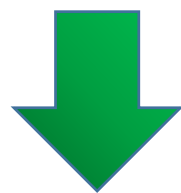
【医療】⇒上手な医療の受け方

【薬】⇒正しいクスリの使い方

【歯・口腔】⇒口・口腔の健康づくり

【栄養】⇒高齢者の食生活のあり方

【事故】⇒高齢期に多い事故とその予防



- 市や地域包括支援センターと共同実施
- 一般高齢者にも広く呼びかける

【栄 養】

- 最近、コンビニ食が増加
- セブンイレブンの協力を得て、高齢者の「コンビニ食」を検証
- 栄養士立会いで、カロリー計算、不足栄養を学習



【事 故】⇒高齢者に多い事故と予防

- 向日町警察交通課が、高齢者に多い事故と予防について講義
 - * 免許証の早期返還等
 - * 反射神経測定と自転車シュミレーションで自身の能力を勉強



馬場サロン

- 「健康づくり推進員」と「地域包括支援センター」が企画

(内容) ・ゴムゴム体操

・ダーツ

・公式ワナゲ

・お茶会など (月2回開催)

- 本年度から「健康寿命“鍵はフレイル予防”」をテーマにミニ講座と自己チェック



馬場サロン



一緒に運動しませんか?どなたでもお気軽にお立ち寄りください!

令和元年9月10日(火)
午後1:30~3:00

【内容】

- ・ゴムゴム体操
- ・ウエルネスダーツ
- ・お茶会

令和元年9月24日(火)
午後1:30~3:00

【内容】

- ・体操
- ・公式ワナゲ
- ・お茶会

今後の予定

10/8・10/29・11/12・11/26・12/10・
12/24・1/14・1/28

※いずれも火曜日 午後1:30~です



もちもの

- 動きやすい服装
- 汗拭きタオル
- 水分補給用の水やお茶

※ゴムは用意します



長岡京市東地域包括支援センター 電話075-963-5508

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢のみなさんを、
介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から支えるための相談機関です。
ご自身のこと、ご家族のこと、お気軽にご連絡ください。

馬場サロン(他6ヶ所に展開)



ダーツ



お茶会

5 健康づくりの輪を広げるために(第3期計画)

①「シニア大学」の開講 (10回コース 定員30名)

②「セーブクラブ」の運営 (市内4クラブ)

→ シニア大学修了者の組織化、クラブのない地域での個人会員

③「いきいき交通安全教室」の開催 (公民館等で年30回程度)



会員だけでなく、一般高齢者にも呼びかけ(会員増強)

① 「シニア大学」の開校

- 開講：平成30年3月
- 対象：60代から70代の高齢者
- 入校：第1期36人、第2期41人
- 内容：毎月1回、健康づくり、ウォーキング、パソコン、安全運転、お助けサポーター等の講座や実技（計10回）



- 老人クラブへの入会につなげる
- 若手リーダーを養成



シニア大学での健康づくり講座

② 「いきいき交通安全教室」

- 開催：30年度から年30回程度
- 内容：高齢者の事故対策として、反射神経を養うゲーム・脳トレ



老人クラブへの入会

③ 「老若男女my居酒屋」

- 老若男女の多世代がワイワイがやがやと交流



次世代の後継者づくり



地域交流(多世代交流事業)

老若男女 【my 居酒屋】

6 活動の成果と今後の展望

- 全老連「健康づくり中央セミナー」の参加が原点
- 5カ年にわたって健康事業に取り組む
- 健康づくり推進員92名(各単位クラブ)を養成
- 「サロン」「体力測定」「健康教室」等の機会を提供



- 健康づくりが定着し、老人クラブ会員数も増加
(今後の展望)
- 「人生100年時代」は「健康寿命をのばす」ことが何より重要
- 次世代の後継者となる若手リーダーを育成
- フレイル予防セミナーの推進

フレイル(虚弱:フラリティ)

加齢による健康と病|気の間|の状態





食・口腔機能



身体活動・運動など



健康長寿 3つの柱



趣味・ボランティア・就労など



高齢者が長年にわたって築きあげた素晴らしい英知を出しきる
そのようなクラブをめざしたいと思います

本日はありがとうございました