

## 令和3年度 市民活動支援事業 事業報告



# めざそう健康長寿サロン

---

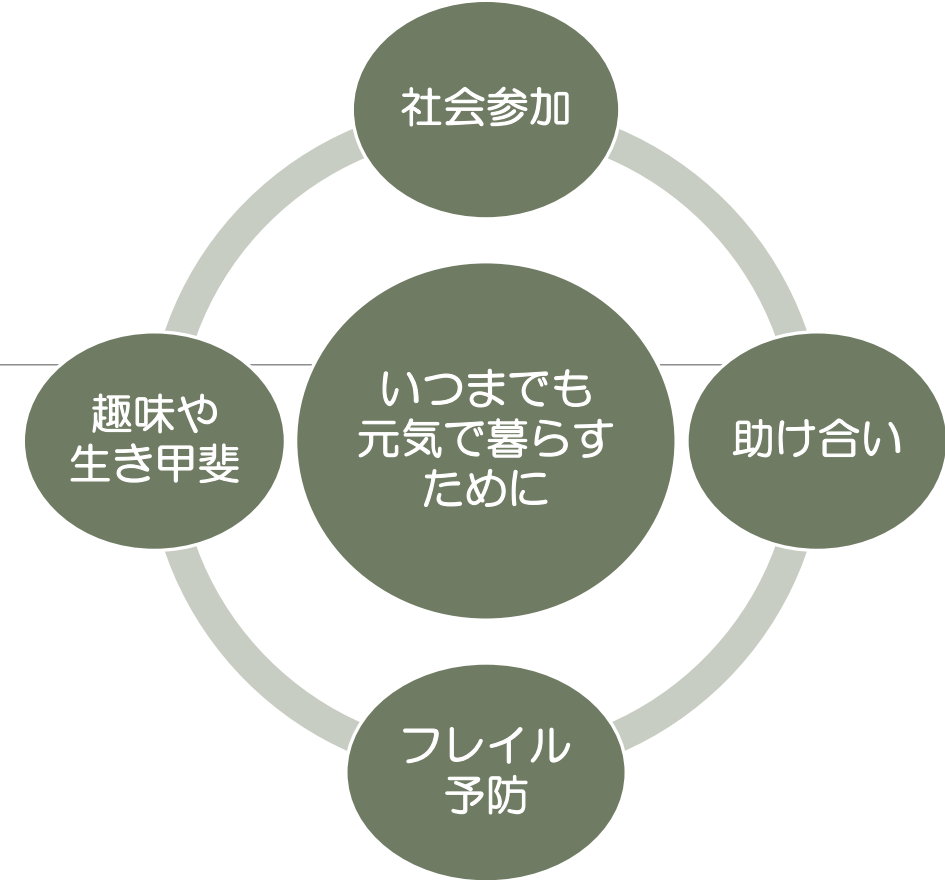
# 事業内容および目的

**内容** 誰もが気軽に集える場としてサロンを運営  
運動、クラフト、講座、季節行事などを実施

**対象** 地域の高齢者

**場所** 長良東地区 堀田公民館

**目的** コロナ禍で外出機会の減った高齢者のフレイル予防を図る  
住み慣れた地域でいきいきと過ごすために健康状態・社会的環境・生活環境等を  
充実させてQOLを高める



# 事業実績

---

実施期間 6月から3月までの  
毎週火曜日  
9時30分～11時

実施回数 17回（1月末現在）

参加人数 のべ141人（1月末現在）

実施内容 体力測定、バランスボール、クラフト  
俳句、防犯講座、栄養講座  
レクリエーション、季節行事など

コロナの感染拡大により  
14回中止

# サロンの流れ

---

体調確認、手洗い、手指消毒



ラジオ体操



脳トレクイズ、音読、シナプソロジー、  
フレイル予防の話など



メインのメニュー

# 活動の様子



ラジオ体操

筆文字アート



シナプソロジー



バランスボール



脳トレ



正月遊び



防犯講座



参加者が講師となつての栄養講座



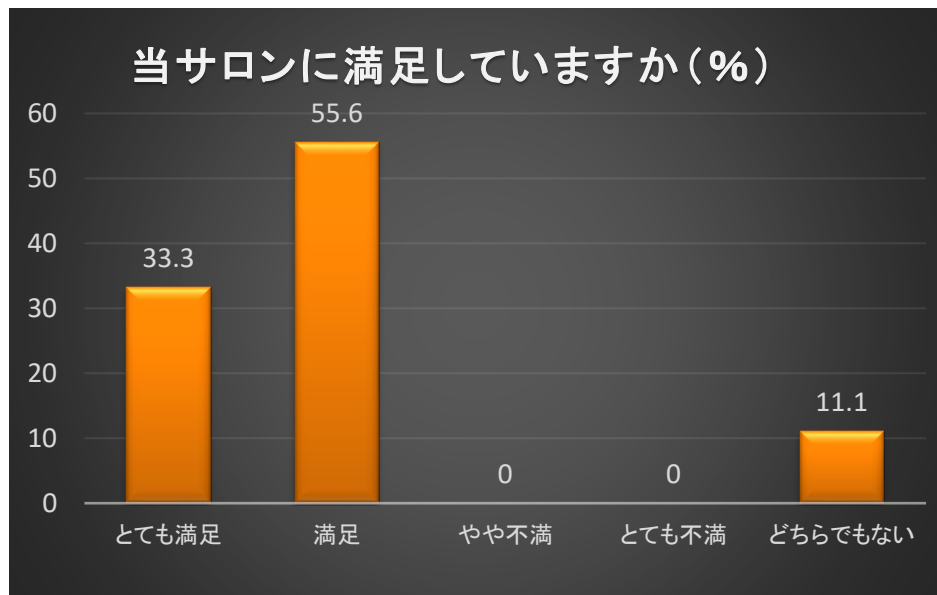
体力測定

クラフト



# アンケート結果から・・・

令和4年1月末実施  
13件中有効回答9件



## 参加者の声

趣味の範囲が広がる

いろいろと自分の  
体験していないことを  
学べる

歩いて行って体操  
するだけでも意義が  
あると思っています

知らないことばかりで  
楽しい

同年代の人と話が  
できる

介護がありなかなか  
参加できませんが  
いつもありがとう  
ございます

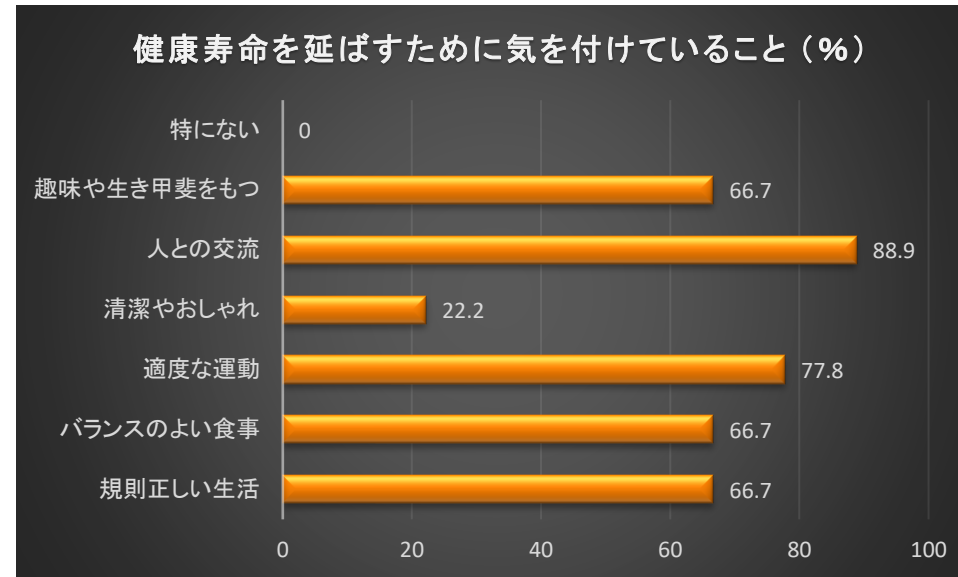
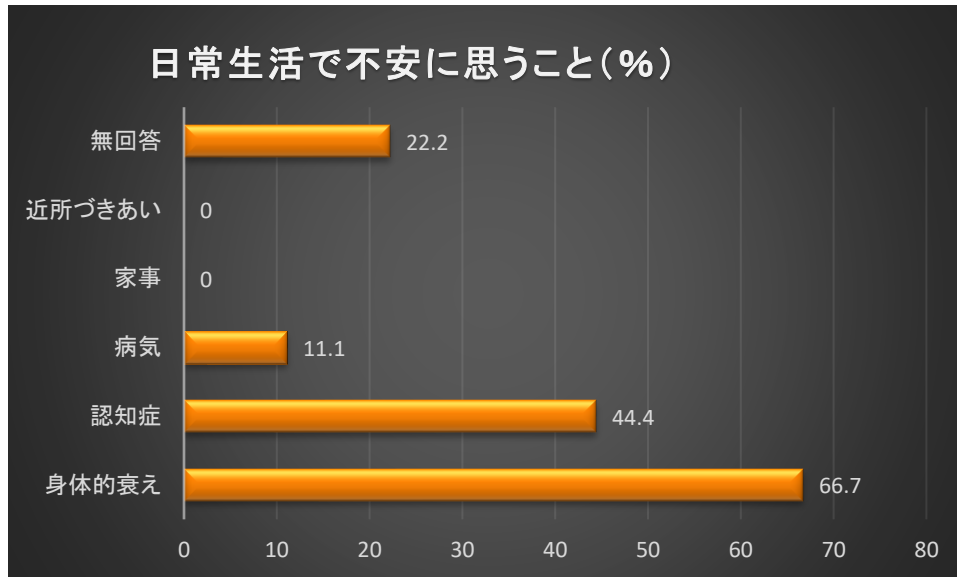
## こんな声も・・・

細かい事ができません。目・手が動かない。  
若い方が多いのでついていけない。

参加者どうして助け合う姿がみられるが、  
助けられる側が気後れすることのないよう配慮したい。

# アンケート結果から・・・

多くの方が、身体的衰えや認知症への不安を感じていて、フレイル予防に対する意識も高い

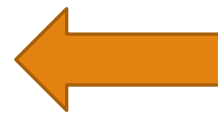


※アンケートは、  
ともに複数回答

こんな声も・・・

実施してほしいメニューとして

- ・生前整理
- ・介護施設についての知識



不安を解消し、安心して暮らしていけるよう  
メニューの内容を工夫したい

# 事業成果

## フレイル予防への意識向上

- サロンの趣旨として、フレイル予防に関する情報を提供してきた

## 新しいことへの興味

- 豊富なメニューを提供し、新しい学びの場とすることができた

## 運動意欲の高まり

- 体力測定により現状を数値で見える化することで、運動の必要性を感じていただいた

## 楽しい時間の共有

- 毎回のサロンを楽しんでいた
- コロナ禍による休止明けの再開を心待ちにされていた

## 主体的参加 参加者の活躍の場

- 参加者に講師とってもらい、特技をサロンのメニューとすることができた

## 地域との連携

- 老人クラブにチラシの配布をお願いしており、老人クラブの案内で新規の参加者があった

## 生活のメリハリ

- 補助金を活用し開催回数を月2回から4回に増やすことができた
- サロンが生活リズムに組み込まれた

## 助け合い

- クラフトなどで補助が必要な方を参加者が手助けする様子が見られた

## 新たな居場所

- 家族の介護をされている方が参加され、新たなリフレッシュの場とすることができた

## 参加者同志の交流

- サロンの前後に参加者が楽しくおしゃべりする様子が見られた
- 親密さが増し、欠席者を気遣う様子が見られた



# 来年度に向けて

## 主体的参加の促進

- アンケートから参加者の特技等を知る事ができたので、さらに参加者が活躍できる場を設けたい

## メニューの工夫

- アンケートから参加者が終活や介護施設等に関心のあることがわかった
- 将来への不安を解消できるよう、メニューを工夫したい

## 体力づくりの継続

- 今後、定期的に体力測定を行い、運動への意欲をさらに高めたい

## 活動資金の確保

- 補助金が終了した後の資金を確保するため、「住民主体型デイサービス」への移行を目指す
- 要支援等の認定を受けた参加者が3名必要

## 男性参加の促進

- 現在、男性参加者が1名のみ
- 男性への呼びかけのアプローチを検討したい
- また、メニューも再考したい

## 地域に根差した活動

- 徒歩で参加されているのが、全体の約3割と少ない
- 要支援等認定者の参加も視野に、公民館周辺地域への広報を検討したい