

実践報告

岡山市立高島公民館

『毎月いきいき教室』 講座

◆ねらい

高島・旭竜小学校区の高齢化率は、地域によっては50%を超えている。高齢者の健康づくりはもちろん、家から外に出て人と人がつながるきっかけづくりの場として介護予防教室を開催し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続ける元気な高齢者を増やす。

◆事業について

岡山市ふれあい介護予防センター、老人クラブ、地域の社会福祉施設等と公民館が連携して実施している。

内容は、介護予防に関わる講話と実技（下記参照）で、体操や認知症予防レクリエーション、栄養アドバイスなど、高齢者にとって必要で関心の高いものになっている。



会場は小学校区の高島会場と旭竜会場の2ヶ所設け、家から近く徒歩か自転車で通えるようにしている。また、高島会場では手話通訳もある。

◆内容について

- ・「音楽レクリエーション」～心も体も美しく～
- ・あなたの「習慣」を見直そう ～生活習慣病と食生活～
- ・「心身共にストレス発散！」アンチエイジング レクリエーション
- ・予防方法を知って、いつまでも自分らしく ～認知症予防にチャレンジ～
- ・病気のサインかも？あなどれない“むくみ”について知ろう！
- ・介護保険で利用できるサービスと目的に適した福祉施設の選び方
- ・簡単調理の実演でレパートリーを増やそう！
- ・栄養ワンポイントアドバイス ～風邪・冷え性に負けるな！！～
- ・歯とお口を守る基礎知識 ～お口の清掃道具を紹介！あなたに合った道具は？～
- ・「認知症なんて怖くない！」～認知症予防レクリエーション 中級編～
- ・転倒しないためには？ ～いろいろな角度から転倒予防～
- ・介護を遠ざける技術 …など

◆効果

3年目を迎え、年々参加者は増加しています。友人を誘って参加する姿も見られ、口コミの力も大きいようです。継続的な参加を促すためには、実際に効果が感じられることだけでなく、人との交流によって喜びを感じることが大切です。この機会を通じて、どんどん人の輪が広がっていくことを期待しています。

笠岡市新山公民館

皆でクッキング講座

◆ねらい

新山地区には、料理上手なベテラン奥様がたくさんいます。公民館に集い、料理を通して地域の仲間づくり、地域活性化につなげる。

◆内容（実施日 第1月曜日／月1回）

自由にお菓子・総菜・ごはんなど皆で知恵を持ち寄ってメニューを決め、わいわいと楽しく料理・食事をし、おしゃべりなどで情報交換の場にする。地域から依頼があれば、料理教室・料理提供などで交流し地域に貢献する。

◆活動の様子

皆の18番料理！楽しみ♪



シュークリームは膨らまないグループがあり、3回連続開催しました！



10月23日・新山公民館での主事会の昼食を作りました。

旬の食材や特産の柿を使いました。



◆効果

「気軽に参加でき楽しい。」「一つ一つの料理に焦点を当てて勉強になる。レシピも増えた。」「次回が楽しみ。」などの参加者の声があり、生きがいづくりに役立っている。これからも積極的に子供たちの料理教室なども開催し、腕をふるっていただきたいと思います。

総社市中央公民館 福寿学級

ねらい

変貌著しい今日の社会に適応し、高齢者一人ひとりが社会の一員として意欲を持って社会生活を送れるよう学習の場をつくる。

生涯設計

学習の内容

① 5月10日 65歳からの未来計画（生前整理について）

生前整理について学びました。

歴史

運動

自然

② 5月18日 総社市の歴史

鬼城山ビジターセンター駐車場に集合！総社市教育委員会文化財係の職員による歴史ガイド。2班に分かれて鬼城山を歩いてまわりました。短時間で長距離の山道を回る、かなりのハードなコースとなりました。

時事問題

鑑賞

③ 6月7日 特殊詐欺について・交通安全・腹話術

総社警察署の職員による最先端の詐欺対策・交通安全の指導。守安さんによる楽しい腹話術。

運動

音楽

④ 6月20日 健康づくりのための体操

総社市スポーツセンター講師さんにより、講座生皆で運動を実践。音楽に合わせた有酸素運動、エアロビクスも行い、ノリノリで体を動かしました。

伝承

笑い

⑤ 6月7日 吉備路の民話

吉備路伝説を語る会の会員さんらによる民話の語りに耳を傾けました。それぞれの語り手さんの、個性あふれる語り口に引き込まれ聞き入りました。

鑑賞

伝統芸能

⑥ 7月5日 成羽備中子供神楽

子供たちによる迫力ある神楽を鑑賞しました。



※第7回、第8回は豪雨災害の影響により中止とさせていただきます。

⑨ 9月14日 心に残る歌

笑い

音楽

合唱

先生の語りが面白く大笑い。アコーディオンの演奏にあわせて、皆で歌謡曲を合唱しました。

まとめ

⑩ 9月29日 閉講式

今年はサントピア総社にて昼食。その後、閉講式を行い、すべて出席した人には皆勤賞が贈られました。