

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜名地区千寿会～

《概況》

消費者被害防止講座の開催

日 時：令和5年5月16日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：42名

講 師：浜北警察生活安全課 竹内 様

内 容：「詐欺にあわないために」

健康長寿のための講座開催

日 時：令和5年6月20日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：49名 非会員7名

講 師：野末 あけみ 先生

内 容：「健康で楽しく地域で暮らすために」

防災講座開催

日 時：令和5年7月18日 10：20～11：00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：46名 非会員4名

講 師：防災士 中村 様

フレイル予防講座開催

日 時：令和5年9月19日 10：20～11：20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：48名 非会員6名

講 師：新原包括センター 水野、沢木 様

内 容：介護保険と施設利用について

転倒予防講座開催

日 時：令和5年8月15日台風のため中止

あらためて令和6年2月20日開催予定

会 場：内野台コミュニティ会館

講 師：浜松医大 内山 昌代 を予定

健康体操・レクダンス

日 時：令和5年毎月第1・3金曜日 13:00～15:00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：13名

講 師：女性委員

《成果》**消費者被害防止講座**

浜北警察署生活安全課 竹内様から浜北区内で起きた詐欺の手口についてお聞きする。

自分は大丈夫と強く思っている方が騙されやすいこと、高齢者にとって有益な講座であった。

健康長寿のための講座

日常の生活を楽しく過ごすためにはちょっとした心がけが大切。話し、動くことが大切で、自分のことは自分ですること。男性の自立が大切であると強調されていた。先生の講座は大変面白く、大笑いで楽しい気分転換となる講習会でした。

防災講座開催

自分の命は自分で護る。鍵の固定、食料の備蓄、避難所、車中泊等について学ぶ。

フレイル予防講座

健康寿命を延ばすための3つの柱①運動②栄養③社会参加について学ぶ

体を動かし、バランスの良い食事、人と交流し地域活動に参加。

要介護にならないためには予防が大事。介護保険を使わないで済むように、施設の利用法についても学ぶ。

健康体操・レクダンス

フレイル予防のため体操、ロコトレ、見守り声掛けダンスの後の会話が弾み楽しく実施しています。

《今後の方針》**消費者被害防止講座**

毎年講座を開催するが被害は減らず増えています。地域で有益な情報を共有し、クラブから情報を発信できるよう次年度も頑張ります。「うまい話」には必ず落とし穴があります。

健康長寿のための講座

高齢者の好奇心を活性化する良い機会となるので、次年度以降も出前講座を実施していきます。

防災講座開催

毎年開催している。防災訓練に参加するよう声掛けをし、助け合っていきたい。女性部では防災食（サラダ・ケーキ）、ゴミ袋でのカップづくりを行った。次年度もぜひ実施したい。

フレイル予防講座

日常の中で食事に気を付け、運動し人と交流し楽しくクラブ活動ができるよう努力したい。

健康体操・レクダンス

高齢者が耀子おおらかに暮らせるよう、体操レクダンスは次年度も頑張ります。

《活動の様子》

千寿会 2023年5月16日
浜北警察による「詐欺についての講演会」
 生活安全課 竹内様



皆さん！詐欺には気をつけましょう！！



電話対策で **STOP!! 特殊詐欺**
 被害の約9割は自宅への1本の電話から！
 被害者約100万人が被害に遭っている
 特殊詐欺を入口でブロック！
 犯人と連絡し続けられなくなります。

9割 被害者
 電話 詐欺




大切な財産を守る！
 被害者の約9割が高齢者！
 約200万円!!
 いま多く発生している手口はコレ!




千寿会 2023年6月
健康長寿の為に 野末あけみ



まごはやさしいよ
 野菜 ごま 豆 卵 魚 肉 豆腐 こんにゃく 海藻類 きのこ類 果物 豆乳

千寿会 防災講座 2023年7月18日



家具の固定を



介護保険と施設利用について
 新原昭裕 水野さき




モルック **ポッチャ**






千寿会ウォーキング部

