

## 2024 しらゆり健康倶楽部

～みんなで・遊んで・笑って・健康寿命～

### 【しらゆり健康倶楽部～みんなで遊んで・笑って・健康長寿～】

本学心理福祉学科レクリエーション・インストラクター養成課程で開催しているこの企画は、今年で4年目を迎えました。毎年6・7月に3回、10・11月に3回前後学内で開催しており、大学近隣の高齢者の方々延べ120人前後の参加をいただいている企画です。泉区は急速に高齢化が進展し2050年の高齢化率は4割を超えることが見込まれている中、特に大学周辺や隣接地域の高齢者世帯数は5割に近いといわれています(令和6年1月1日現在)。一方で、要介護出現率が他区と比較して最も低く元気な高齢者が多いこと、地域のつながりが強い傾向もまた言われています。私たちは、このような特性を生かし、地域高齢者を対象とした介護予防を視野に入れたレクリエーション企画を展開しています。

### 【活動内容】

#### 6月

・おはじきゲームでは**手指の運動**を心がけました。



#### 7月

・サイコロ自己紹介では、発信力や**積極性**をはかりました。



#### 10月

・風船バレーでは競い合い、**チーム力**を高めました。



#### 11月

・ミニクリスマスツリーの作成では、**五感を活用し、和やかな雰囲気**を心がけました。



幅広い年齢の方々に参加いただいていることから、体を動かすことができるレクリエーション、座ってできるレクリエーションなど、参加者が柔軟に選択できるように内容を拡充し、実施いたしました。

### 【活動の成果】

- 学生
  - ・**主体性・実行力**の向上
  - ・多世代交流によって**コミュニケーション能力**の向上
  - ・参加者の笑顔や積極的な姿に感銘を受け、**やる気**につながった
- 高齢者
  - ・**社会参加が促進されたこと**・高齢者の健康づくりのサポート(心身機能維持)
  - ・町内会を中心に**顔なじみの関係構築**

### 【今後の課題】

- 学生間での**連携**不足の解消→話し合いの機会と**役割分担**＋**主体性、協調性、計画性**
- ・参加者の心身の特性を理解→**目配り**や**気配り**で**安心安全**な集団の雰囲気づくり(参加者の声)
- ・もっと体を動かしたい、補聴器を使っている人もいるので声を大きくしてほしい、説明が分かりにくい、企画内容が面白い、楽しかったのでまた参加したいなどが挙がった。