

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



『みんなで食べると楽しいね』 ～自治公民館・港公民館の取り組み～

公民館は、住民同士が“つどう”“まなぶ”“むすぶ”のために様々な取り組みを行い、人づくり・地域づくりに貢献しています。高齢者単身世帯の増加や高齢者の孤食が増えるなか、地域の自治公民館では高齢者が孤立しないための取り組みを行っています。

※ 自治会や町内会が自主運営している公民館のこと

今回は、棧橋通り5丁目にある『港公民館』の事例を紹介します。

【港公民館の現状】

- ◆ 少子高齢化が顕著
 - ・ 高齢化率 29.3%
 - ・ 高齢者世帯率 43.5%
 - ・ 1世帯あたりの人数 1.8人
- ◆ 土佐湾・浦戸湾の入り江が迫り、津波災害のリスクが高い場所に位置している

港公民館の課題は、

- 「介護予防」「生きがいつくり」
 - 「ネットワークづくり」「防災対策」
- やね。



取り組み



《ふれあいサロンでの会食》



《いきいき百歳体操》



変化・効果

「体が動くようになった」

→ **介護予防, 防災対策**

「友達ができたき会うのが楽しみ」

→ **生きがいつくり**

「今日は〇〇さんが来てないがどうしたろ？」

→ **ネットワークづくり**

つどう

- ・ いきいき・かみかみ百歳体操の実施
- ・ 体操終了後、低栄養予防メニューで会食

港公民館



- ・ 高齢者向け講座を開催
- ・ 低栄養予防をはじめとする介護予防, 認知症予防, 健康管理 など

まなぶ

- ・ 地元の警察や中学校と交流
- ・ 仲間づくり

むすぶ

以上のような取り組みを継続して行うことで高齢者に変化が現れています。また、会食を取り入れると話がはずみ、楽しい時間を過ごすことができるので、より効果があるようです。