

かしわフレイル予防サポーター R 5 年度活動状況報告

今年度は3月よりマスク着用が自由となり、5月からは新型コロナが5類感染症に移行したこと等で、フレイル予防のサロン活動もほぼ通常通りの開催となりました。

令和5年度の「フレイル予防サロンの開催数及び参加者状況」と「新しく取り入れたグループワーク」についてご報告致します。

① フレイル予防サロンの開催回数増加と参加者数の拡大

新型コロナ感染拡大時には高齢者の外出頻度が減少し、フレイル度が進むことが懸念され、早く元の生活に戻れるようにすることがより重要となりました。

その為、今年度は行政やサポーターが積極的にフレイル予防サロン開催のお声がけをして、1月23日迄に73カ所、1182名の方にフレイル予防サロンにご参加いただきました。最終的には年度内に88回、1400名近い方がご参加いただける予定です。(R4年度実績; 81回、1157名)

② フレイルチェック講座でのグループワークの実施

従来サロンで行う後説の説明時間を短縮し、参加者の皆様をグループ分けして当日行ったフレイルチェックでの気づきや、日頃のフレイル予防対策等をグループの皆さん、担当のサポーターと共有致しました。皆さん非常に活発に意見交換していただき交流もはかれました。

終了後は多くの皆さんに笑顔でお帰りいただき、一方的な説明ではなく交流の場を設けることも有効だと感じております。

来年度も柏市と協力して、より工夫を重ねて柏市の高齢者の皆様が多数ご参加いただけるようにフレイル予防活動を続けて参ります。

かしわフレイル予防サポーター連絡会

中村禎宏