

かしわフレイル予防サポーター R 5 年度活動報告と R6 年度活動計画について

R5 年度は柏市様のご努力でフレイル予防サロン活動は順調に推移し、下記のように大勢の市民の皆様にご参加いただきました。今期は前年以上に活動回数を増やし、より沢山の市民の皆様へのフレイル予防の啓発とフレイル予防サロンへのご参加をいただきたいと考えております。

その為にサポーター体制の強化が必要で今期 10 期生のサポーター養成講座が開催され、今後に向けての体制が整いつつあります。

① フレイル予防サロンの実施状況

R5 年度は過去最多の 88 回のフレイル予防サロンが実施され、1,435 名（前年比 125%）の参加がありました。リピーターの方も多くリピート率は 46%です。

又、通常のフレイル予防サロン以外にイオン柏店、アリオ柏店、ひかり隣歩館、道の駅しょうなん等のイベントで簡易的なフレイルチェックを実施し、年齢にかかわらず沢山の市民の方に簡単なフレイルチェックを体験し、フレイル予防についての情報をお伝え致しました。

② 第 10 期のサポーター養成講座実施

前期末で第 9 期までの実働サポーター数は 89 名で今後のサロン目標回数達成の為に 6 月に 10 期生のサポーター養成講座を実施し、17 名の方が新しくサポーターとなっていただき、106 名の体制で現在活動しております。

③ 今後の目標と課題

柏市では柏市全域でのフレイル予防の周知徹底のために今後年間 2000 人以上のフレイル予防サロンの参加者を目指しております。

その為にサポーター体制の充実と定着が今後の目標であり課題であります。

かしわフレイル予防サポーター連絡会

中村禎宏