

サロン名：沈目サロン 場 所：沈目公民館

報告書

| | | | | |
|------|---------------------------------------|----|-----|---------|
| 開催日時 | 令和7年 | 3月 | 15日 | 10:00 ~ |
| 参加者数 | 内 訳 | 男性 | 女性 | |
| | 計 名 | 3名 | 6名 | |
| 内 容 | 1.沈目の高齢化率について 2.棒体操 3.栄養チェックシート | | | |

活用資料

① 棒の上げ下げ

棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。

② 棒の振り回し

棒の両端を両手で握り、棒を水平に振ります。棒の両端を両手で握り、棒を水平に振ります。棒の両端を両手で握り、棒を水平に振ります。

③ 棒の握り

棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。

④ 棒の握り

棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。

⑤ 棒の握り

棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。

⑥ 棒の握り

棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。棒の両端を両手で握り、棒を垂直に立てます。

10食品群チェックシート

(毎日の食事をチェックして、○の数を増やしましょう。)

| 食品の例 | 魚介類 | 油脂類 | 肉類 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | 海藻類 | いも類 | 卵 | 大豆 | 果物 | 一日の合計 |
|--------|-----|-----|----|--------|-------|-----|-----|---|----|----|-------|
| | 魚介類 | 油脂類 | 肉類 | 牛乳・乳製品 | 緑黄色野菜 | 海藻類 | いも類 | 卵 | 大豆 | 果物 | |
| 1日目 | | | | | | | | | | | |
| 2日目 | | | | | | | | | | | |
| 3日目 | | | | | | | | | | | |
| 4日目 | | | | | | | | | | | |
| 5日目 | | | | | | | | | | | |
| 6日目 | | | | | | | | | | | |
| 7日目 | | | | | | | | | | | |
| 7日間の合計 | | | | | | | | | | | |

(注) 慢性の病気があり、食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。出典：「熊谷市 介護されにくいなら介護はやりぬき」(講談社)、「新聞週一 監修 健康長寿ノート(朝日新聞出版)」からの引用改定参考 三次市健康推進課

校区别高齢者人口及び高齢化率

| 限庄 | 令和5年度(7月1日時点) (人) | | | | | 豊田 | 令和5年度(7月1日時点) (人) | | | | | | | | | | |
|------|-------------------|--------|---------|-------|------|-------|-------------------|-------|---------|-------|-------|-----|-------|----|-------|-------|-------|
| | 総人口 | 高齢者 | 65歳~74歳 | 75歳以上 | 高齢化率 | | 総人口 | 高齢者 | 65歳~74歳 | 75歳以上 | 高齢化率 | | | | | | |
| さんさん | 6 | 1,436 | 0 | 73 | 6 | 95 | 9.6% | 4.2% | 阿高 | 18 | 715 | -7 | 123 | 9 | 130 | 35.4% | 18.2% |
| 福三 | 8 | 1,303 | 5 | 181 | 3 | 178 | 27.9% | 13.4% | 沈目 | 3 | 473 | -9 | 83 | 7 | 90 | 36.6% | 19.0% |
| 高田 | 13 | 336 | -2 | 74 | 4 | 65 | 41.4% | 19.3% | 神内 | -16 | 291 | -4 | 66 | -1 | 67 | 43.6% | 23.0% |
| 下宮地 | 21 | 2,198 | 1 | 283 | 1 | 316 | 27.3% | 14.4% | 藤原 | -15 | 873 | 5 | 144 | -2 | 149 | 33.6% | 17.1% |
| 豊原 | 102 | 3,149 | -2 | 370 | 24 | 307 | 21.5% | 9.7% | 東河原 | 10 | 1,634 | -23 | 317 | 36 | 296 | 37.5% | 18.1% |
| 黒地 | 3 | 2,034 | 24 | 305 | 6 | 249 | 27.2% | 12.2% | 藤山 | 9 | 1,036 | -13 | 152 | 2 | 171 | 35.0% | 16.5% |
| 六田 | -7 | 434 | -2 | 68 | -1 | 79 | 33.9% | 18.2% | 野原 | -13 | 743 | -3 | 163 | -3 | 204 | 49.3% | 27.4% |
| 合計 | 136 | 50,918 | 22 | 1,367 | 43 | 1,266 | 27.0% | 13.1% | 合計 | -24 | 5,767 | -54 | 1,082 | 48 | 1,107 | 38.7% | 19.9% |

| 杉上 | 令和5年度(7月1日時点) (人) | | | | | 城南町 | 総人口 | 高齢化率 | 後期高齢化率 |
|-----|-------------------|-------|---------|-------|------|-----|-------|-------|--------|
| | 総人口 | 高齢者 | 65歳~74歳 | 75歳以上 | 高齢化率 | | | | |
| 坂 | 15 | 1,025 | 0 | 83 | 1 | 105 | 15.5% | 10.2% | |
| 出光 | 4 | 99 | 0 | 18 | 0 | 26 | 42.4% | 26.3% | |
| 今吉野 | 36 | 1,062 | -3 | 163 | 1 | 229 | 36.9% | 21.6% | |
| 坂野 | 41 | 540 | -6 | 89 | -3 | 113 | 37.4% | 26.9% | |
| 高 | -2 | 399 | 2 | 51 | -4 | 88 | 36.3% | 22.1% | |
| 千野 | 45 | 917 | 9 | 128 | 3 | 132 | 28.4% | 14.4% | |
| 坂野 | -1 | 155 | 1 | 33 | 1 | 42 | 52.3% | 27.1% | |
| 水 | -8 | 564 | -5 | 89 | 3 | 96 | 32.8% | 17.0% | |
| 丹生吉 | 12 | 414 | -5 | 63 | 3 | 58 | 29.6% | 13.9% | |
| 藤見 | -2 | 450 | 1 | 83 | 4 | 83 | 36.9% | 18.4% | |
| 合計 | 77 | 5,827 | -9 | 812 | 9 | 972 | 35.1% | 19.2% | |