

## すこやか沼津

○総人口 188,613人      ○65歳以上人口 60,983人      ○高齢化率 32.3%  
○シニアクラブ会員数 1,740人      ○シニアクラブ加入率 2.9%

～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌社会～

### 《概況》

#### ◇《サロン活動》

開催日：令和5年5月26日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：18名

内 容：講習会 消費者トラブルについて

開催日：令和5年6月26日(月) 会場：赤坂公会堂 参加者：13名

内 容：紙バンドによる籠作成

開催日：令和5年7月7日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名

内 容：七夕飾りづくりと茶話会

開催日：令和5年9月16日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：24名

内 容：敬老会

開催日：令和5年12月17日(日) 会場：赤坂公会堂 参加者：16名

内 容：ミニクリスマスツリーの作成

開催日：令和5年12月29日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：27名

内 容：生け花教室

開催日：令和6年2月22日(木) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名

内 容：紙バンドを使った籠作り

#### ◇《健康づくり活動》

開催日：令和5年10月27日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：14名

内 容：健康のためのシニア・ヨガ

開催日：令和5年11月24日(金) 会場：赤坂公会堂周辺 参加者：13名

内 容：ノルディックウォークと茶話会

開催日：令和6年1月26日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名

内 容：健康づくりのための食生活講座

## 《成果》

- ・当地区赤坂自治会も 65 歳以上の高齢化率が 39%と高く、家に閉じこもりの高齢者が多く見受けられる。そんな中、シニアクラブやサロン・自治会に携わる方々の活動は活発であり、今年度活動にも積極的に参加していただきました。
- ・自治会回覧板によってのお知らせや、近所同士・知合い同士の声掛けで参加し易い雰囲気をつくり、多くの方に参加いただきました。
- ・健康面だけでなく、これから想定される地震災害などの緊急時での自助・共助の手助けになる雰囲気も作れたように思います。

## 《今後の方針》

- ・高齢になるとどうしても家に閉じこもりがちです。楽しい催しや役に立つ講座などでみんなで楽しくおしゃべりや体づくりをしたいと思います。
- こうした近隣の方々の絆が地震災害・風水災害時にお互いを支え合い困難を乗り越える力になると思います。これからも引き続き様々な活動をしてこういった絆を深めていきたいと思ひます。

(活動の様子)

## 回覧

### 赤坂自治会の皆様

今回は消費者トラブル講座です

令和5年5月26日(金) 10時  
赤坂公会堂

沼津市では5月が「消費者月間」です。  
消費者トラブルの具体例を聞き、訪問販売・  
通信販売・電話勧誘などのトラブルに  
あわないための対策について学びましょう。  
持ち物 筆記用具・飲み物

講師 沼津市生活安心課

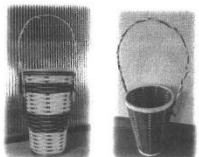
赤坂凌社会と  
赤坂サロンのボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

紙バンドを使った  
おしゃれ小物入れ作りです  
皆様の参加をお待ちしています



令和5年6月26日（月）10時  
赤坂公会堂にて  
持ち物 ボンド・はさみ・目打ち  
飲み物  
赤坂凌社会と  
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

七夕茶話会を行います  
七夕飾りをつくったり  
歌を歌ったり、お茶と  
甘みをいただいたり、  
楽しいおしゃべりを  
しましょう

令和5年7月7日（金）10時  
赤坂公会堂

赤坂凌社会と  
赤坂サロンボランティアの皆様





回覧

赤坂自治会の皆様

赤坂敬老会 開催

プログラム

赤坂大正琴愛好会の演奏と合唱  
ソプラノ独唱 鈴木みさほ 様  
ピアノ 西山 和枝 様

70歳以上の方にはお祝いの  
プレゼントがあります

皆様のご来場をお待ちしています

令和5年9月16日(土) 10時

赤坂公会堂

赤坂凌壮会と

赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

令和5年12月17日(日) 10時

赤坂公会堂

ミニクリスマスツリーを  
つくりましょう  
お子様大歓迎です

持ち物 はさみ・ボンド・飲み物  
(道具のない人はこちらで準備します)

赤坂凌壮会と

赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

## 赤坂自治会の皆様

お正月をきれいな  
お花で飾りましょう



赤坂公会堂において、お花の先生が  
優しく教えてくれます。

日 令和5年12月29日(金)  
時 午前 10時 ~12時  
所 赤坂公会堂 1階大広間  
主催 赤坂凌社会とボランティアの皆様



回覧

## 赤坂自治会の皆様

### 講習会 健康のための

シニア・ヨガ です

椅子を使って全身を  
気持ち良くほぐします

持ち物 飲み物・タオル

令和5年10月27日(金) 10時  
赤坂公会堂

赤坂凌社会と

赤坂サロンボランティアの皆様





## 回覧

### 赤坂自治会の皆様

今回は  
ノルディックウォーキングと  
茶話会です

ウォーキングルートは  
赤坂周辺の農道です  
用具は用意します  
持ち物 タオル・飲み物です  
ウォーキングの後 お茶とお菓子で  
身体と気持ちを落ち着かせます

令和5年11月24日（金）10時  
赤坂公会堂 前に集合

赤坂凌社会と  
赤坂サロンボランティアの皆様



## 回覧

### 赤坂自治会の皆様

健康づくりのための  
食生活講座です

食べ物のお話を聞いたり  
クイズがあったり楽しい講座です  
ぜひご参加ください

令和6年1月26日（金）10時  
赤坂公会堂

赤坂凌社会と赤坂サロンの皆様

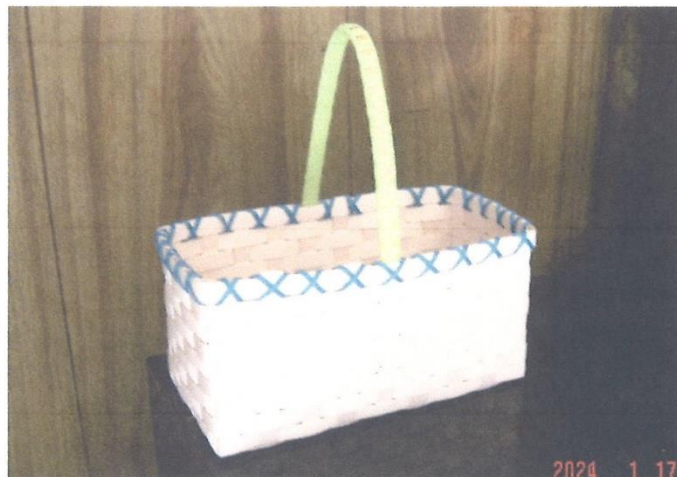


回覧

## 赤坂自治会の皆様

紙バンドを使った  
かご 作りです

皆様の参加をお待ちしています



令和6年2月22日（木）10時

赤坂公会堂にて

持ち物 ボンド・はさみ・目打ち

飲み物

赤坂凌社会とボランティアの皆様