

令和 2 年度

## 地域支え合い活動事例集



シニアクラブ静岡県



# シニアクラブが進める 地域支え合い活動事例集

## はじめに

少子高齢化や地域連帯感の希薄化などにより、近年、地域社会が大きく変容し、高齢者を取り巻く社会環境も、医療・介護をはじめ、高齢者の孤立、認知症高齢者の増加など諸課題が山積しています。

私たちシニアクラブは、現在、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をスローガンに、高齢者の健康づくりはもとより、高齢者相互の支え合い活動を通じた安心・安全の住み良い地域づくり、さらには、地域の子育て支援など、「地域の絆」形成に貢献できるように、クラブ活動を開催しています。

シニアクラブ静岡県では、県・市町連合会連携事業を実施して、市町連合会や単位クラブが行う、地域の支え合い活動や、その活動の母体となるシニアクラブ強化の取り組みに対して、様々な支援をしてまいりました。

しかしながら今年度は、新型コロナウイルスの世界的な感染拡大という、かつて経験したことの無い災禍におかれ、感染防止のための「新しい生活様式」を取り入れながらの活動を余儀なくされ、計画通りの事業展開が難しい事態が続いています。

そのような中で、創意工夫を凝らし活動を行った県内各地での取組みを令和2年度「地域支え合い活動事例集」として取りまとめました。

この事例集を参考とされ、各市町連合会、単位クラブにおいて、これまで以上に、地域支え合い活動が活発に展開されることを期待しております。

令和3年3月

シニアクラブ静岡県

会長 寺田 佳弘

# 地域支え合い活動事例集

## ◎仲間づくり促進

### すこやか沼津

～下香貫支部連合会の活動～

　推進班を設置。趣味の会、大会、旅行参加呼びかけでの加入促進 ······ 1

### すこやか沼津

～開北支部連合会の活動～

　グラウンドゴルフを中心に趣味クラブでの加入促進 ······ 5

### すこやか沼津

～大平支部 楓会の活動～

　物づくり教室での加入促進 ······ 8

### ふじさんシニアクラブ富士宮

～市連合会の活動～

　広報誌への募集チラシの掲載と全戸配布 ······ 11

### 函南町シニアクラブ

～町連合会の活動～

　スポーツ練習会への非会員の体験参加 ······ 15

### シニアクラブ長泉

～町連合会の活動～

　プラスワン委員会によるウォーキングとアンケートの実施 ······ 19

### シニアクラブ掛川

～掛川支部連合会の活動～

　加入促進には地域への情報発信が重要 ······ 29

～大東支部連合会の活動～

　レクダンスの楽しさで加入促進 ······ 32

～大須賀支部の活動～

　女性部中心の「仲間づくり」事業 ······ 35

### シニアクラブ浜松市

～水窪地区連合会の活動～

　グラウンドゴルフの練習会と大会での会員増強 ······ 38

～浜北支部 北浜東地区（東美薦）五八会の活動～

　輪投げとグラウンドゴルフに招待者を呼んでの加入促進 ······ 41

～浜北支部の活動～

　趣味部の活動の写真を掲載したチラシを作成加入促進に繋げる ······ 44

～浜北支部 西上シニアクラブ西友会の活動～

　非会員を呼んでのグラウンドゴルフ体験会の開催 ······ 49

～浜北支部 赤佐地区 双愛会の活動～

　気軽に集える場の提供で加入促進に繋げる ······ 52

## ◎地域クラブ活性化推進

いきいきクラブ伊東 ～市連合会の活動～ 講師作成の教材を使った「パソコン教室」の実施	57
シニアクラブ三島 ～東部地区会の活動～ 三島市老人福祉センターでの「新たな場」づくり	62
すこやか沼津 ～若手委員会の活動～ 友好提携を結ぶJ3「アルククラロ沼津」観戦ツアーと新春交流会	66
～愛鷹支部 赤坂凌社会の活動～ 外出機会の創出を目的にした活動の実施	69
～大平支部の活動～ 今できる活動で地域の皆さんと交流を広げよう	72
～大平支部 梨の木クラブの活動～ 介護予防推進事業と地域クラブ地盤強化事業	77
シニアクラブ南伊豆 ～町連合会の活動～ グラウンドゴルフで体を動かそう	81
函南町シニアクラブ ～町連合会の活動～ 介護予防講座の開催	83
さわやかクラブふじえだ連合会 ～瀬古ときわ会の活動～ 高齢者の外出機会の創出「映画の日」開催	86
～田沼北福寿会の活動～ 輪投げクラブの設置で居場所づくりとけんこうづくり	88
シニアクラブ菊川 ～市連合会の活動～ シニア向け講演会、健康ウォーキング、健康・介護予防講座	90
シニアクラブ浜松市 ～浜北支部 赤佐2区 益盛会の活動～ 野菜作りで交流活動、活力あるクラブ活動でフレイル・介護予防	101
こ・い・き・れ・ん（湖西市いきいきクラブ連合会） ～市連合会の活動～ 高齢者自転車安全運転講習会、輪投げ大会の開催	106

## ◎地域支え合い活動

シニアクラブ三島	
～北上地区連合会の活動～	
環境美化と見守り活動	109
～夏梅木幸生会の活動～	
「地域安全推進員」活動とノルディックウォーク	113
～徳倉八乙女会の活動～	
「仲間づくり」で安心・安全ネットワークの構築	116
すこやか沼津	
～我入道支部 壮寿会の活動～	
地域行事恵の積極的参加と地域環境美化	121
～静浦支部 志下喜楽会の活動～	
地域環境美化と地域自治会活動への積極参加	126
シニアクラブ南伊豆	
～町連合会の活動～	
「みなみろうれんだより」の全戸配布	132
清水町シニアクラブ連合会	
～町連合会の活動～	
「友愛活動」の強化と「フレイル予防」対策	135
さわやかクラブふじえだ連合会	
～ふじみ台寿会の活動～	
「災害時協力井戸台帳」、「マップ」の作成	139
～時ヶ谷明生会～	
「お絵描き」「絵手紙」での居場所づくり	145
シニアクラブ浜松市	
～シニアクラブ浜北 浜北支部の活動～	
「リフォームマスクコンテスト」と「ぬり絵コンテスト」の開催	147
～シニアクラブ浜北 北浜油一色菜の花会の活動～	
会員増強で安心・安全ネットワークの構築	152
こ・い・き・れ・ん	
～市連合会の活動～	
「友愛訪問活動」と「料理講座」の開催	157

## 仲間づくり促進事業

### あなたの参加で 楽しいクラブづくり



●21世紀を展望し、社会に貢献する新しいクラブづくりに  
参加し、あなたの知識と技術をパワーアップします。

### 生活と地域を豊かにする 楽しいクラブ活動

- 遊び心を仲間ではぐくみ、親睦旅行や研修旅行を実施し、視野を広め、仲間同士のつながりを深めます。
- 民謡、踊り、習い事などの趣味や文化活動を展開し、多彩なサークル活動を開拓します。
- 高齢者死亡事故ゼロをめざして交通安全講習会などに参加します。





## すこやか沼津

○総人口 194,207人

○65歳以上 60,804人

○高齢化率31.3%

○シニアクラブ会員数 2,846人

○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 下香貫支部 ～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

<p>仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)</p>			
実施した事項は、□にチェックを入れる。			
1 実施方針と組織づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 9人)</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知</li> <li><input type="checkbox"/> その他( )</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 人)</li> <li><input type="checkbox"/> その他( )</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (各单ク毎会員数: 5人) 又は(加入率: %)</li> <li><input type="checkbox"/> その他( )</li> </ul>		
運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
4 運動内容	自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	×
	自治会行事等への積極的参加と連携	○	○
	サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共に催等)	○	×
	クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○
	地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	×
	クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	×
	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘	○	○
	クラブ会報をクラブ未加入者へ提供	○	○
	市連合会、県連合会の広報誌を有効に配布。入会促進を図る。	○	○
	地域内未加入者の意識調査	○	○
5 目標に対する実績	その他		
	新設・再興クラブ数:0 会員加入数: 6人		
6 取り組んで良かった点	・運動内容が地域内未加入者に対し少しづつ理解されてきているので、今後もこの活動を継続していきたい。		
7 反省点	・新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として会場での入場者数の制限等があり屋内行事で実施できない事業があった。 ・単年度では、実施内容の浸透は難しいので今後も継続活動していきたい。		

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:すこやか沼津(下香貫支部)

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	令和2年 3月10日 4月 7日 5月10日  7月 6日	(推進組織構成メンバー他) ・役員会(16名)にて連携事業応募を決定 ・市連合会へ申し込む ・推進班の設置(9名)を選任 ・運動方針と実施事業を協議 懇親輪投げ大会を8月、2月に開催 懇親グラウンドゴルフ大会を7月、11月に開催 懇親ペターン大会を5月に開催 日帰りバス旅行を6月に開催 ・市連合会から事業決定通知が来る
2 現状把握	令和2年 7月10日 8月10日	・各単位クラブ(9単ク)ごとの現状把握の報告がある。 ・実施事業の報告がある。 ・新型コロナ感染症防止のため、連合自治会との打ち合わせが難しい状況 となる。
3 目標設定	令和2年 7月10日	・各単位クラブ毎に会員数5名以上増とする。 ○各事業の参加者数を各クラブ ・懇親輪投げ大会参加者数を5名以上とする。 ・懇親グラウンドゴルフ大会参加者数を5名以上とする。 ・懇親ペターン大会の参加者数を3名以上とする。
4 運 動	令和2年 6月 ～ 令和3年 2月	・懇親輪投げ大会、懇親グラウンドゴルフ大会、懇親ペターン大会で初心者、元経験者に対し積極的に入会勧誘を行った。 ・懇親輪投げ大会は屋内の人数制限で10月16日屋外での競技とする。 2回目は令和3年3月26日に開催予定。 ・懇親グラウンドゴルフ大会は7月28日、11月24日に実施した。 ・懇親ペターン大会は7月2日に実施。 ・バス旅行は会員以外の方にも参加を呼びかけ9月15日に実施した。 ○各大会も少しづつ参加者が増加してきた。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

## 【活動の様子】

### 仲間づくり促進モデル事業実施記録写真集（令和2年度）

1/2

組織名：沼津市老人クラブ連合会 下香貫支部

#### ① 懇親輪投げ大会（R2.10.16）

本来屋内競技であるが、コロナウィルス感染問題から屋外で実施する。好天に恵まれたが、風が時たま強く吹き、輪が思うように飛ばず、屋内とはまた違った面白さがあり、和気あいあいの内に競技は進められた。

開会挨拶と競技説明



競技開始



蜜を避け輪を投げ



マスクをつけ



風で輪が想うように飛ばず



表彰：優勝のクラブへ



#### ② 懇親グラウンドゴルフ大会（前期（R2.7.28）、後期（R2.11.24）の2回）

開会式



競技説明



競技開始



入ったー



皆注目の中頑張れ！



上位入賞の表彰



③ ペタンク大会 (R2.7.2.)

2/2

朝まで大雨で、大会が危ぶまれたが、快晴となり 4 コートで実施となる。

開場全風景



炎天下の中、水分補給で頑張る

日傘は逢っても座っていられず



暑くてもマスクを忘れずに

④ バス旅行 (R2.9.15)

比較的コロナ発生者者の少ない山梨へ『ぶどう狩り』に

宝石の国山梨、女性は釘づけ



珍しいコルクの木



食事の席は交互、一つ置き



ぶどう狩りは人数を抑え椅子でゆっくり



皆陸まじく、全員の記念写真



## すこやか沼津

○総人口 194,207人

○65歳以上 60,804人

○高齢化率31.3%

○シニアクラブ会員数 2,846人

○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 開北支部～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 8人)		
	<input checked="" type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
2 現状把握	<input checked="" type="checkbox"/> 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 人)		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 16人) 又は(加入率: %)		
	<input checked="" type="checkbox"/> その他( 支部地区内での1単ク開設 )		
運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼		○	○
自治会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共催等)	○	×	×
クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○
クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘	△	△	×
クラブ会報をクラブ未加入者へ提供	○	○	×
地域内未加入者の意識調査(アンケート)	×	×	×
その他			
5 目標に対する実績	会員加入数: △9人、又は加入率: % 1単ク増設は未達。会員の増減はあしたば会で3名の増があったが他単クではすべて減員結果地区では9人減		
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎週開催のグラウンドゴルフ練習会に参観された方が入会してくれたこと。</li> </ul>		
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> <li>期待していたマージャン大会やゴルフ大会等の参加者からの入会が少なかった。 今後、大会実施後の勧誘活動を強化する必要がある。</li> </ul>		

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:すこやか沼津(開北支部)

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	令和2年 6月5日	(推進組織構成メンバー他) ・すこやか沼津市 開北支部 あしたば会:伊東正彦、永寿会:秋山俊春、松葉会:高橋保次、 健康会:伊奈敏雄、双寿会:太田勝征 会員数:146名
2 現状把握	令和2年 4月1日 現在	・開北支部の5単老の状況 双寿会を除く4単クでは過半数を80歳以上の会員が占め超高齢化が進行 している。
3 目標設定	令和2年 4月	・支部内での1単ク開設 ・あしたば会:34名⇒38名、 永寿会:31名⇒34名 松葉会:38名⇒42名、 健康会:25名⇒28名 双寿会:18名⇒20名
4 運 動		・各単クで週1,2回のグラウンドゴルフ練習会を実施。(高沢公園、北高島 公園、沼津学園幼稚園グランド) ・9月19日(土)と12月12日(土)開北小学校で開北支部主催グラウンドゴルフ 大会を実施。 ・11月3日(火)第五開北地区社協と共にグラウンドゴルフ・ホールインワン チャレンジ大会を第五地区センターで開催を計画するがコロナのため中止 となる。 ・上記公園では年3~4回、市大会に向け輪投げ、ペタンクの練習会を実施。 ・6月27日(金):輪投げ、9月17日(木):ペタンクの市大会に参加。 ・同じく、市の演芸大会への出場を期したカラオケ練習会の成果は大会の 中止で発揮できなかった。 ・11月27日マージャン大会を実施。 ・12月01日ゴルフ大会を実施 ・多くの活動を通じての仲間づくりを図ってきたが、今年度目標の達成はでき なかつたが、来年度も引き続き仲間づくりを進めたい。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

2020.11.27北高島町自治会館でのマージャン大会



2020.12.01愛鷹600ゴルフクラブでのゴルフ大会



2021.01.13高沢公園でのグラウンドゴルフ大会



## すこやか沼津

○総人口 194,207人

○65歳以上 60,804人

○高齢化率31.3%

○シニアクラブ会員数 2,846人

○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 大平支部楓会～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 5人)			
	<input checked="" type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
2 現状把握	<input checked="" type="checkbox"/> 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 10人) (個々に声掛けをする人数)			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (各单ク毎会員数: 3人) 又は(加入率: %)			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
運動項目			計画の有無(○×)	取組みの有無(○×)
4 運動内容	自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼			○ ○ ○
	自治会行事等への積極的参加と連携			○ / /
	サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共に催等)			○ ○ ○
	クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換			○ ○ ○
	地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼			× × ×
	クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供			○ ○ ○
	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘			○ ○ ×
	クラブ会報をクラブ未加入者へ提供			○ ○ ○
	地域内未加入者の意識調査			× × ×
	その他			/ / /
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:0 会員加入数: 0人			
6 取り組んで良かった点	•会員の意識の向上  •新型コロナウイルス感染症拡大防止対策として会場での入場者数の制限等があり計画どおりに事業を進められなかった。 •会員に不幸等もあり目標を達成できなかった。			
7 反省点				

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:すこやか沼津(大平支部楓会)

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	令和2年 4月16日	(推進組織構成メンバー他) ・楓会役員定例会で事業内容を検討・協議し予算計画を立案
2 現状把握	令和2年 8月	・地区内の70歳以上の高齢者を把握、加入可能者を推定
3 目標設定	令和2年 7月	・役員、会員の情報を参考に戸別訪問先を選定。2~3名の増員を目指す。
4 運 動		・コロナ化が予想以上に長引き計画の変更を余儀なくされました。特に九区の集会場は狭く、会員が20名を超えると集まる場所が無く、出来る事業が限られてしまいました。 ・幸い趣味の会物づくり教室は10名前後なので集会場が利用でき年3回の教室を開催することが出来ました。作品展開催と教室開催を区民にチラシで告知し、参加者を募り加入促進を図りました。 ・九区広場の花壇整備は屋外でもあり計画通り6月、11月の年2回開催することが出来地域美化に貢献できました。 ・正月には九区広場でのお飾り焼を行い区民に参加を呼び掛けることが出来ました。

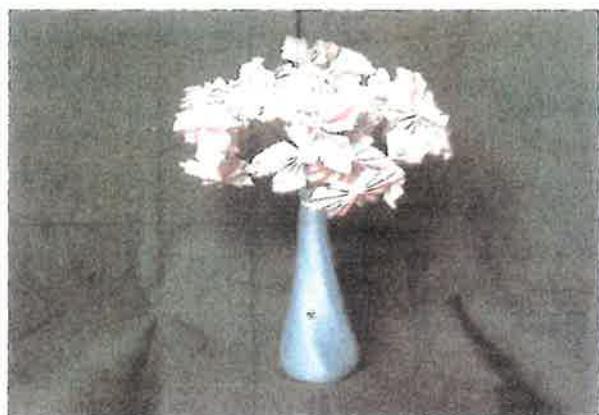
注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

## 【活動の様子】

物つくり教室



物つくり教室



花植え



## ふじさんシニアクラブ富士宮

○総人口 131,853人 ○65歳以上人口 38,233人 ○高齢化率 29.0%  
 ○シニアクラブ会員数 2,503人 ○シニアクラブ加入率 6.5%

### ～ふじさんシニアクラブ富士宮 育成部～

【市町・地区連合会用】 仲間づくり推進チェック表(令和2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	<input type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	<input type="checkbox"/> その他(連合自治会へ大会開催を連絡承認を受ける。 )			
2 現状把握	<input type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数: )			
	<input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( %)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他( ふじさんシニアクラブ富士宮の活動を知っていただくことに重点を置く )			
3 目標設定	<input type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: )			
	<input type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 人 加入率: %)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他( まずは準会員として行事恵参加していただき、新規加入に繋げる。 )			
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組の有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	×	×
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
5 目標に対する実績	その他			
	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数: 0人 ※準会員参加(輪投げ大会:12名、グラウンドゴルフ大会:26名、エアルビダンス3名)			
6 取り組んで良かった点	・FSC富士宮の活動をより分かり易く知っていただくために広報誌に写真の掲載を増やし、会員募集のチラシを掲載した。 ・会員が減少している地区でグラウンドゴルフ大会を開催。FSC富士宮の良いPRが出来た。 ・準会員の方に大会の準備等にご協力いただき、会員と力を合わせての大会となり好評であった。 ・来年以降、機会があればこの地区で大会を開催し、会員加入に繋げたい。			
7 反省点	・今回参加していただいた方は未組織地区からの方が多かった。この方々に継続的に参加していただくには、移動手段の確保の問題がある。 ・組織化されている地区でも同様の問題があり、今後の課題として考えていきたい。			

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:ふじさんシニアクラブ富士宮(育成部)

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R2.06.04	(推進組織構成メンバー他) ・常任理事11名で構成 育成部長、会長、副会長6名、常任理事3名
2 現状把握	R2.07.02	・常任理事会で現状を把握する。
3 目標設定	R2.07.02	・7月常任理事会で目標の設定を行う
4 運 動	R2.07月～ R2.11月	・ 7月 輪投げ大会の開催 9月 グラウンドゴルフ大会の開催 11月 文化祭の開催 ・準会員参加者へのアンケートの実施(次年度会員登録意向調査)
	令和3.01月	・FSC富士宮だよりに会員募集チラシ掲載
	令和3.03月	・富士宮市全世帯への会員募集チラシの配布 (まずはFSCを知ってもらい会員加入へ繋げたい)

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【募集チラシを掲載したFSC富士宮だより】

2013年(平成25年)、富士山が世界文化遺産に登録されました。  
富士山は、富士山の「山岳・風景」や「文化」、「歴史」、「科学」、「芸術」などの複数の観点から評価され、世界文化遺産として登録されました。これは、日本が世界文化遺産登録する際に持つべき姿を示すものとして、世界に大きな影響を与えることになると期待されています。

### 【3月配布予定の募集チラシ】

地域の仲間と支え合い、  
いつまでも元気に楽しく健康で



ふじさんシニアクラブ富士宮に  
(旧 富士宮市老人クラブ連合会)  
入会しませんか?

おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます！！

- 輪投げ、グラウンド・ゴルフ大会、ウォーキング大会の実施
  - 女性部によるエアロビクス、レクリエーションダンス
  - 各クラブにて健康体操などの実施



- カラオケ、手芸などの活動の成果を文化祭で発表・展示
  - 脳トレ、スロトレ
  - 旅行など



- 社会奉仕・清掃活動、花壇の整備（お住まいの地域）
  - 友愛訪問（ひとり暮らしや高齢者世帯への声掛け、安否確認）
  - 地域（子ども）見守り活動、防犯、防災のための活動
  - 文化的伝承など世代間交流

ふじさんシニアクラブ富士宮では約50のクラブ、2,000人以上の会員が活動しています。

体験入会もできますのでお気軽にご参加ください。



シニアクラブ 会員募集中!!



入ればわかる！  
仲間がいれば笑顔が増える！



お問い合わせは ふじさんシニアクラブ富士宮 事務局  
☎ 0544-22-0294  
〒418-0005  
富士宮市宮原7-1(富士宮市総合福祉会館内)

## 【アンケート結果集計】

### アンケート集計

- ① 参加事業名と感想（良かった○・普通△・悪かった×）  
参加したきっかけを教えてください。

A 輪投げ大会 参加者 12名 良かった ○ 12名

★参加したきっかけ

- ・寄り合い処で誘われたから
- ・昨年も参加して楽しかったから 等

B エアロビダンス 参加者 3名 良かった ○ 3名

★参加したきっかけ

- ・講師の先生からのお誘い
- ・昨年も参加して楽しかったから
- ・勧誘のハガキをもらったから

C グラウンド・ゴルフ大会 参加者 26名 良かった ○ 26名

★参加したきっかけ

- ・住んでいる地区で開催されるから
- ・誘われたから
- ・ホームグラウンドでの開催なので
- ・グラウンド・ゴルフが好きだから
- ・みんなが参加するから

- ② お住まいの地区にシニアクラブがありますか？

はい 6名 いいえ 35名

★はいの方→今後地区のシニアクラブに入会を希望しますか？

- ・はい 4名 いいえ 2名

希望しない理由

- ・束縛のない自由参加の寄り合い処があるから
- ・今はまだ希望しない

お住まいの地区にシニアクラブがない方で近隣の地区に参加を希望しますか？

希望する 6名 希望しない 21名 分からない 9名

希望しない理由

- ・寄り合い処だけで手いっぱいなので
- ・開催会場が遠くなるので
- ・移動手段がない

- ③ 次年度もFSC富士宮の行事に参加したいとお考えですか？

参加したい 41名

男女比

男 13名 女 28名

年代

60代 8名 70代 21名 80代 12名

昨年度準会員として参加くださった方の中には、今年度、会員に入会くださった方もおり、  
ありがとうございます。

今年度参加してくださった方の中にはシニアクラブに入会希望の方がいるので  
継続して行事に参加いただき、会員入会につなげていきたい。

ふじさんシニアクラブ富士宮  
育成部長 大河原 邦夫

## 函南町シニアクラブ

○総人口 37,639人 ○65歳以上人口 11,855人 ○高齢化率 31.5%

○シニアクラブ会員数 757人 ○シニアクラブ加入率 6.4%

### ～函南町シニアクラブ～

#### 仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	■ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	□ その他( )			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:18)			
	□ 管内加入率の把握 ( %)			
	□ その他( )			
3 目標設定	□ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: )			
	■ 会員加入目標の設定 (会員数:800人 )			
	□ その他( )			
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	×
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	×	×
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	×	×
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	×
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	×	×
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:1	加入会員数 22名		
	・今年度の計画では、例年のスポーツ大会とは別に、2,3のクラブでのスポーツ練習会を開催しそこに非会員を招いてクラブへ勧誘しての会員増を目指していたがコロナ禍の影響で実施できなかった。加入促進のためのチラシの配布やイベント開催時においていただいた来賓の方からの推薦等により未加入地区からの新規クラブが立ち上がったことは、今年度の成果である。			
6 取り組んで良かった点	・コロナ禍の中で、感染防止を踏まえながら新規会員加入対策を考えること			
7 反省点				

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:函南町シニアクラブ

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R2.06.22	(推進組織構成メンバー他) ・本部役員、保健体育部、企画部が中心となり委員会を開催し、コロナ禍における大運動会の開催方法について検討をする。 ※コロナ感染症拡大で会場が使用できず退会は中止。 ・今後委員会を定期的に開催する。 ・数クラブ同士のスポーツ交流会は実施できなかつたが、町連合会のスポーツ練習会を会場の制限を考慮して小分けで開催することとする。
2 現状把握	R2.10.19	・若手委員会を開催。コロナ禍を踏まえての加入促進のためのクラブ活動(行事)、クラブでの人材育成等をテーマに話し合う ・コロナ禍の中でも継続してできる活動を考えること、若手が中心となって町連合会を運営していくことが重要であることを確認する。
3 目標設定	R2.10月以降	・コロナ禍の中での加入促進は難しいが、現在の会員の心と体の健康を保ちつつ、未加入者に興味を持ってもらえる行事(活動)を無理なく継続していく。コロナ騒動が落ち着いた時に、会員の増を図る。
4 運 動	R2.06.22 R2.10.19	・委員会にてスポーツ練習会や運動会の開催について話し合う ・若手委員会で、今後の行事(活動)の在り方、次期役員等の人材育成の方法、加入促進対策等について話し合う。 ・加入促進チラシを印刷町内に配布。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

シニアクラブで  
コロナに打ち勝つ!  
楽しい仲間を作ろう!

# 会員募集

対象：函南町にお住まいの 60 歳以上の方

函南町老人クラブ連合会は  
60 周年を迎えた、伝統ある老人クラブです。

老人クラブでは「健康・友愛・奉仕」をスローガンに掲げ、生活を豊かにし、  
地域を活性化する活動を行なっています。

加入すると地域への奉仕活動だけでなく、心身の健康を保つスポーツ大  
会や研修旅行、演芸発表会などの文化活動に参加することができます。活  
動に参加し、健康長寿を目指してみませんか。

地域に貢献したい方、地域の人々とコミュニケーションを取りたい方も  
大歓迎。

あなたもぜひ参加してみませんか。

函南町老人クラブ連合会

お問い合わせ・お申し込みは  
裏面から

## 町老連の主な活動

どんな活動をしているのか気になる方、  
まずは体験をしてみて下さい!!



### 健康づくり

ペタンク グラウンドゴルフ 輪投げ大会  
レクダンスの普及活動 大運動会 介護予防体操

### 文化活動

麻雀 囲碁 将棋 小さな旅 他同好会の運営  
演芸発表会 研修旅行（バスツアー、初詣）

### 研修・行事

健康出前講座（フレイル予防、生活習慣病、がん、認知症、介護）講話

### ボランティア活動

友愛訪問（高齢者施設、個別居宅）環境美化（清掃）  
子育て支援（児童とのグラウンドゴルフ、輪投げ大会）  
交通安全（地域見守りパトロール）

新型コロナウィルス感染症対策のため、活動の一部は中止、または内容を変更して実施しております。

現在 779 名の会員が活動をしています。  
あなたも参加しませんか、60歳以上の方大歓迎!!

## 函南町老人クラブ連合会 入会申込書

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日(歳)
氏名	男 女	電話 ☎	( ) -
住所		趣味など	

ふりがな		生年月日	大正・昭和 年 月 日(歳)
氏名	男 女	電話 ☎	( ) -
住所		趣味など	

入会申し込みやクラブの問い合わせは、各地区シニアクラブ会長まで

大土肥 柏谷 畑毛 平井 丹那 畑 桑原 大竹 上沢 間宮 塚本  
八ツ溝 柿沢台 白道坂 バサディナ エメラルド ダイヤランド 肥田

クラブ未結成の地区は  
事務局へお問い合わせください

函南町老人クラブ連合会事務局(函南町社会福祉協議会内) 担当:十市 崇矢 ☎055-978-9288

## シニアクラブ長泉

○総人口 43,457人

○65歳以上人口 9,560人

○高齢化率 22.0%

○シニアクラブ会員数 1,166人

○シニアクラブ加入率 12.2%

### ～シニアクラブ長泉～

#### 仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議		
	<input checked="" type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知		
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(プラスワン委員会の活動 会員増強に関する提言のまとめ )		
2 現状把握	<input checked="" type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:44地区のうち未設置17地区⇒シニアクラブ新設可能3地区)		
	<input checked="" type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( 12.2%)		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: 1 )		
	<input type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 人、 力年 人)		
	<input checked="" type="checkbox"/> その他( プラスワン委員会の提言の推進 )		
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	×
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	×	×
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○
	その他(町主催くすのき学級入会者への案内)	○	×
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:0 加入会員数又は加入率:変動なし		
6 取り組んで良かった点	入会案内チラシにより、一定数の新規入会希望者があった。 未入会の地域住民は声掛けを待っているだけでなく、入会方法がわからない、入会機会の無いケースもあることが判明しており、積極的な声掛け、広報が効果的であることが判明している。 しかしながら、今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため多くの行事が中止され、直接的な声掛けなどもできる状況ではなかったためチラシや広報配布に留まった。		
7 反省点	今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のため多くの行事が中止されたなかでの取り組みとなつた。会議開催数を減少したなか、会員増強の取り組みは、プラスワン委員の健康ウォーキング事業とアンケート調査結果のみとなつた。本調査結果は今後の話し合いを進めていく上での材料としていきたい。		

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和2年度)

組織名:シニアクラブ長泉

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	令和2年4月	(推進組織構成メンバー他) シニアクラブ長泉理事(参加者:各単位クラブ会長) プラスワン委員会(各クラブ1名選出) プラスワン委員会からの提言の周知(会員増強活動)
2 現状把握	令和2年4月	総会において、前年10月末現在の町内65歳以上の加入率を確認。
3 目標設定	令和2年4月	プラスワン委員会の提言のみで数値的な目標は設定していない。
4 運 動	令和2年 ～令和3年	(1) シニアクラブ長泉総会(4月) プラスワン委員会の提言発表  (2) プラスワン委員会の開催(年2回) 健康ウォーキング事業(11月) アンケート調査(1月)  (3) 広報活動 ①広報:シニアクラブ長泉の町内回覧(年2回)7月、1月 ②広報折込チラシの全会員配布(令和3年1月)  (4) その他 町主催くすのき学級開催日(年8回)の受付にてシニアクラブ長泉だよりの配布する予定であったが、新型コロナウィルス感染症予防対策のため実施せず。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

## プラスワン委員会の提言

■令和2年度会員加入促進対策として・・・

### ①入会の動機づくりをしよう！

- ・会員一人一人が地域で声掛けして勧誘活動しよう。
- ・非会員でも自由に参加できる地域にあった催しの場を活用しよう。
- ・地域の該当者を把握して勧誘し、あきらめないで再度勧誘し続けよう。
- ・区内での入会案内チラシ回覧や公民館などにクラブ紹介ポスター等を掲示しよう。

### ②積極的に交流しよう！

- ・公民館等での居場所づくりで多世代と幅広く交流しよう。
- ・会員の特技を活かした楽しめる場を他地区的シニアクラブと共催しよう。
- ・区行事や地域清掃、子供の見守り、お祭りなどに参加しよう。

### ③毎月、会員同士の顔合わせの時間を作ろう！

- ・定例会では会議の内容を会員まで伝達できるよう工夫しよう。
- ・会員の居場所として、サロン的な要素のある開催を心掛けよう。
- ・趣味活動、クイズ、輪投げ等で楽しい雰囲気づくりを大事にしよう。

### ④女性の力を活用しよう！

- ・クラブ活動をより円滑にするため女性が活躍できる場を設けよう。
- ・女性がつくれた活動の輪に男性も参加して活動を盛り上げよう。

## 令和2年度プラスワン委員会提言に関するご意見

「①入会の動機づくりをしよう！」について

- ・区の回覧板へ入会案内資料を添付する。(連絡先明記)
- ・新型コロナウイルス感染症予防対策のため活動できなかった。
- ・魅力あるシニアクラブをPRする。(研修旅行、スポーツ大会、GG大会等の成績などを大勢の人が集う場所に掲示し、シニアクラブの魅力をPRする。定例会等で入会の要請を繰り返しお願いする。)
- ・ウォーキングに区民の参加を呼び掛けた→区民6名参加
- ・区民に会員募集を回覧
- ・会員死亡の長男に入会勧誘
- ・従来どおり地域の該当者を把握し声掛けして勧誘する。
- ・まず挨拶をすることで顔見知りになること。
- ・活動状況の写真を公民館に展示した。
- ・区民と言葉で入会の具体的メリット、意義をもって声掛けする。
- ・区公民館、南部地区センター内にポスター等掲示
- ・外行事等で出会った人たちに声掛け、訪問活動は自粛中
- ・区内全戸に白寿会でやっていることをチラシ回覧で回している。公民館でやれることは公民館に参加してもらっている。グラウンドゴルフも自由に参加してもらっている。今年に入り女子2名入会してもらった。
- ・(1)3年前「上シク通信」の回覧を区広報と一緒に歩いていた。途中でやめたが継続は力なりまた始めようと思います。(2)公民館の入口、壁等に活動状況の写真、機関紙を貼り出し見えるシニアクラブを表現する。(3)会員には特技の人が結構いるのでサークル活動で一般の人にも声掛けする。元気な活動風景を見てもらえば必ず入会してくれる。

## 「②積極的に交流しよう！」について

- ・当クラブでは区の祭りで会員による長泉音頭を披露している。
- ・月1回区内要所の清掃活動を行い住民とのふれあいも生まれた。
- ・交流に声をかけても参加してくれない。
- ・地域づくり活動委員会等に協賛し多世代の交流や多方面の活動に積極的に交流する。
- ・区行事に参加し、多くの方と交流する。
- ・他区小地域活動サークルとダーツで交流会
- ・区民と一緒にごみゼロ運動実施
- ・区民文化祭に出展・マジック、輪投げ、ペタボードを実施
- ・昨年は会合、集合集会等おこなわず活動できませんでした。
- ・今後も今のところ分かりませんが皆さまの趣味や特技を利用して交流していきたい。
- ・趣味遊びを通じて全体でできることをみつけること。
- ・現在グラウンドゴルフのみ、麻雀、カラオケも良いが今は無理
- ・地域の各種行事等に積極的に参加交流し、声掛けする。
- ・ウォーキング大正琴の会、グラウンドゴルフが主で休会が多いのが現状です。
- ・今年はコロナで新年会での子供会との共催かるた大会など中止になりました。区民運動会も中止です。
- ・他部署、他地区、他団体との交流は相当なエネルギーが必要で事前準備など開催まで時間がかかります。必要だと思いますが…………、難しいですね。
- ・昨年から今年にかけ、コロナウイルスのため集まる機会がなかった。

## 「③毎月、会員同士の顔合わせの時間を作ろう！」について

- ・定期的な趣味的なサークル活動を行う。
- ・一つのサークルでなく複数のサークルに参加する。
- ・会員同士の顔合わせの福祉会館もコロナで利用できません。
- ・定例会や班長会を通じて一人でも多くの会員同士の交流を図る。
- ・毎月の清掃の日を利用して当面の事業をPRして参加者を募る。

- ・公民館でサロンやっているので参加の声掛けをする。
  - ・月1回役員会（10名）の実施（友愛訪問報告・行事予定・会員勧誘を検討等）
  - ・シニアクラブ長泉だよりの回覧、活動予定表の配布
  - ・月例会は情報周知、顔合わせもできるので短時間で行っている。
  - ・公民館開放日を月1回開催していたが今は中止している。
  - ・いつも同じメンバーで新しい人はなかなかこない。
  - ・区内の各奉仕作業・定例会・役員会には全員参加を目指す。
  - ・会議を含み中止が多い。一部電話で対応中
  - ・毎月の定例会はやっている会員さんは元気な人は皆出てくれる。その時輪投げなどやってい  
るけどコロナで伝達だけで早く終わりにしている。八幡神社の清掃などに出来る人だけ出てもら  
っている。
  - ・定例会を毎月行っているが来る人来ないとの2極化ができる。欠席者には毎月地域幹事（ク  
ラブ・部リーダー）がペットボトルのお茶を持参し出席の声掛けを行うなど地道な努力が必要と  
思われる。
  - ・月1回の健康体操サロンに参加して楽しいひとときを過ごします。（約15名）
- 「④女性の力を活用しよう！」について
- 女性の交流技術には男性には真似できない天性があり重要ポストに起用することが会員増強の  
カギになる。
- ・区生涯学習の行事でそばうち・キムチ作り等料理教室には女性に参加していただき力を活用  
させてもらった。
  - ・夏祭り等に男性も参加して盆踊りの輪に入る。
  - ・練習を通じて女性に指導をお願いし親睦を図る。
  - ・公民館・高齢者いきがいセンターで区民とサロンの実施
  - ・女性による月1回公民館の清掃
  - ・女性中心ボランティアの実施（公園草取り、花づくり、介護施設ボランティア）
  - ・現在女性サークル活動は中止状態です。2/6に確認したところ時期を見て開催すること。

- ・懇親会の準備には女性とともに男性も協力しあっている。
- ・踊りの練習には男性が入りにくさがみられる。
- ・会の運営に関して協力する心をもってもらうためにメンバー全てに役割を設ける。
- ・女性が頑張ってます。班長等も女性が目立つ
- ・女性が少ないので少し無理
- ・女性には幹事役は無理であり、細かい活動クラブ・部を設け、そのリーダーになってもらう。行事内容は一切任せ、フォロー、バックアップを幹事が行うとうまく信仰する。
- ・当クラブでは、女性のリーダー中心に麻雀を熱心に楽しんでいます。(週1回)

#### 「⑤新型コロナウイルス感染症対策下における活動」について

令和2年度は活動拠点である公会堂に使用制限がかかり人数制限しての活動となった。

- ・今年は3密回避のため何もできなかった。
- ・当面コロナ感染の状況をみて屋外（GG・清掃作業）を除いて全面禁止する。
- ・屋内での集まりをさせて屋外での行動を多くしていく。
- ・公民館・高齢者いきがいセンターの室内活動が休止のため、室外活動を実施（ウォーキング、公園草取り、グラウンドゴルフ、輪投げ等）
- ・活動に不参加者や参加の少ない会員に対し、どのような行事なら参加可能か検討
- ・屋外のグラウンドゴルフと公園清掃は感染症対策しながら今までどおり実施している。
- ・交流の場になる懇親会は全くできていない。
- ・集まれない状況下、仲間連帯意識をなくさないための方法として、長寿会に代えて長寿祝品の配布等
- ・ウォーキングをもう少し多くしたいが足の悪い人、80代等ままならず苦しい。あまりしゃべらず、手洗い、密にならないよう注意します。
- ・コロナで今年は行事らしいことはすべて中止になっている。公民館で12月からオンライン運動教室を始めて最初は大変だったが回数を重ねて各家庭でもできるようになってきた。公民館でも密にならないようにやっている。
- ・屋外を中心とした活動を主とする。

- ・(1)活動は分割開催して継続が必要である。(2)野外活動（公共交通機関不使用）は積極的に実行している。(3)マスク、うがい水を選択式で全会員に配布している。(4)機關紙「上シク通信」にコロナ感染防止に一言掲載している。
- ・グラウンドゴルフ練習時には役員が消毒液と体温計を用意して実施します。

#### 「⑥その他ご意見」

- ・シニアクラブ活動の回覧を一般にも回覧することで新規加入を増やしていきたい。
- ・当シニアクラブも高齢化が進み、毎年新会員が入会するが、それ以上に脱会者（死亡、施設入所）が多く毎年会員が減少していく状況なので対策を考慮しないといけない。
- ・委員会の提言と同じようなことしか思いつきません。今年から参加していますがプラスワンの目的等がよくわかりません。
- ・年齢が進むにつれ、周りの人が話している言葉を聴きとれなくなる人が集まりの中に入っていくくなってしまってシニアクラブへの参加を敬遠するがあるのでこのことにも目を向けていくことも大事になる。
- ・活動できるシニアの対象者が少ない。
- ・高齢者も多くなり安全面でも無理できない。
- ・70歳、75歳まで現役で働く人が多くなり、さらに世間には趣味が多様にあり、入会勧誘に健康友愛奉仕作業の謳い文句だけでは難しさを感じる。具体的メリット意義を見出したい。
- ・区と歩調をあわせつつできることから進めていきたい。
- ・我がクラブは個人商店のような体制でやってきました。組織で行動するような団体ではありませんでした。毎年役員を募集しますが、誰もが下に向いてしまいます。役員は誰もがやりたがらません。何故か、「労多くし益なし」といったところでボランティア精神が育ってません。やっとの思いで新役員がきました。乞う期待！

地域参加で健康増進・介護予防!!

地域の絆、  
ひろがる笑顔  
会員募集中!!

地域参加で健康増進・介護予防!!

地域参加で健康増進・介護予防!!



新型コロナウィルス感染症対策のため、活動の一部は中止、または内容を変更して実施しております。

入会や地区クラブについてのお問い合わせはこちらまで

シニアクラブ長泉事務局

〒411-0943 駿東郡長泉町下土狩 967-2 (長泉町福祉会館内)

☎ 055-988-3920



# 私たちと一緒に 心豊かなシニア生活を!!



## 心と体の健康づくり

グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、スポーツ大会に向けた練習活動、健康ウォーキング、ラジオ体操、その他ニュースポーツ紹介、福祉会館のお風呂利用（月数回無料）など

## 教養・学習

各種講演（交通安全、悪質商法対策、食育、介護保険講座など）、研修旅行、健康教養講座（簡易リンパマッサージ教室、生活習慣病対策講座、認知症予防、その他高齢者向け講座など）

## 地域支援・ボランティア活動

小地域福祉活動（サロン・居場所）への参加・協力、友愛訪問活動（ひとり暮らし・寝たきり）、地域見守り活動（認知症サポートー、のびのびスマイルへの協力）、地域環境美化、子育て支援等世代間交流、共同募金への協力など

## みんなで楽しむ文化活動

各種趣味サークル活動（ながいすみ音頭＆レクリエーションダンス、グラウンドゴルフ、健康美体操、健康マージャン、フラダンス、折紙他）、町くすのき学級への参加、福祉健康まつりへの参加（バザー・マグダーツ他）、伝統工芸・文化伝承活動など

## シニアクラブ長泉 入会申込書

この入会申込書は各地区クラブへご提出ください。

ふりがな			生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( )
氏名			電話 ☎	( ) -
住 所	長泉町	区 名	携帯電話	( ) -
			趣味 特技	<input type="checkbox"/> パソコンできます（文書作成・表計算） <input type="checkbox"/> 写真撮影できます

ふりがな			生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( )
氏名			電話 ☎	( ) -
住 所	長泉町	区 名	携帯電話	( ) -
			趣味 特技	<input type="checkbox"/> パソコンできます（文書作成・表計算） <input type="checkbox"/> 写真撮影できます

問合せ先 **シニアクラブ長泉事務局** 長泉町下土狩 967-2  
(長泉町福祉会館内)  
☎ 055-988-3920 FAX.055-986-3794

このチラシが無くても入会のお申し込みできます。なお、入会申込書の個人情報は、厳重に管理し、シニアクラブ活動の目的外利用を行うこと及び第三者に個人情報を提供することは一切ありません。  
また、各地区クラブごとに会費・活動内容が異なります。

## シニアクラブ掛川

○総人口 117,383人

○65歳以上人口 31,880人 ○高齢化率 27.2%

○シニアクラブ会員数 5,471人

○シニアクラブ加入率 17.2%

### ～シニアクラブ掛川 掛川支部～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議 <input checked="" type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知 <input checked="" type="checkbox"/> その他( 区長会への協力依頼、アンケートの実施 )			
	<input checked="" type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:117区) <input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( % ) <input type="checkbox"/> その他( )			
	<input type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:1 ) <input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 100人) 又は(加入率: %) <input type="checkbox"/> その他( )			
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 加入会員数: 126人			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今年度前半は感染症対策として活動を自粛していたが、会員同士のつながりを強くすることと、地域への情報発信に力を入れ広報誌の回覧はもちろん支部情報の発行回数を増やし、情報提供に努めた。</li> <li>・後半は感染症対策をして屋外での活動を多く実施した。ゴルフ大会は昨年度より参加者が増えたこと、地域でノルディックウォークを継続する方が増えたことにより加入促進に繋がった。</li> </ul>			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新型コロナウイルス感染症による活動自粛期間があり、年度当初の活動が出来なかつたが、規模や参加人数が縮小しても計画した事業はおおむね実施できた。</li> <li>・感染症対策をして編集会議を重ね予定通り8月に広報誌を発行出来たことは、いつも以上に情報発信が重要ととらえ尽力した編集委員のおかげである。</li> </ul>			

## 仲間づくり促進モデル事業実施(計画)記録(令和2年度)

組織名:シニアクラブ掛川 掛川支部

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R2.6.24	(推進組織構成メンバー他)
	R2.7.27	・活動推進相談員、地区代表若手委員で構成する企画広報部を設置 ・活動推進相談員研修会の開催
	R2.12.14	・活動推進相談員、地区代表若手委員の合同会議を実施
2 現状把握	R2.7.27 R2.9月 12月 R2.12.14	・相談員研修会による協議 ・支部館内6地区における地区懇談会の開催 ・相談員・若手委員活動検討会で対応検討
3 目標設定		・会員加入目標数値 100人
4 運 動	R2.7月  R2.8.1 R3.1.1  R2.8.17  R2.9.4  R2.10.29  R2.11.11  R2.11.27  R3.3.18  年間通して	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第1回地区懇談会開催時に単位クラブへのアンケート実施 →口調等の単位クラブ加入調査 昨年度実施の区長アンケートけっかをうけた活動の検討</li> <li>・企画広報部会において編集発行する「シニアクラブ掛川～掛川支部だより」の旧掛川市内全戸回覧 →区長会への協力要請 →未組織地域への情報発信</li> <li>・女性部によるレクダンス部の活動開始</li> <li>・レクダンス講習会の開催</li> <li>・若手委員による第4回支部ゴルフ大会の開催 (会員外の参加者も含む) →未入会者への支部事業の情報発信 →未加入者との交流</li> <li>・若手委員会によるノルディックウォーキング講習会の開催</li> <li>・第5回支部グラウンドゴルフ大会の開催</li> <li>・地区代表若手委員会 次年度の若手企画事業についての協議</li> </ul> <p>支部独自の加入促進パンフレットの活用</p>

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。



☆ノルディック・ウォーキング 令和2年11月11日 場所：菊川運動公園



☆レクダンス講習会 令和2年9月4日 場所：たまり～な  
講師：小池幸子先生



☆グラウンドゴルフ大会 令和2年11月27日 場所：いこいの広場

## シニアクラブ掛川

○総人口 117,383人

○65歳以上人口 31,880人 ○高齢化率 27.2%

### ～シニアクラブ掛川 大東支部～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議 <input checked="" type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知 <input type="checkbox"/> その他( )																												
	<input checked="" type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数: ) <input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( % ) <input type="checkbox"/> その他( )																												
	<input type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: ) <input type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 人) 又は(加入率: %) <input type="checkbox"/> その他( )																												
4 運動内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>運動項目</th> <th>計画の有無 (○×)</th> <th>取組みの有無 (○×)</th> <th>実施後の評価 (○×)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>自治会連合会行事等への積極的参加と連携</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> </tbody> </table>	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)																										
自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○																										
自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○																										
クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○																										
単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○																										
地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○																										
未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○																										
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 加入会員数:																												
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> <li>大東支部はレクリエーションダンスになじみが無く、勧誘し未杭面もあったが、講習会での小池先生の楽しいお話もあり、皆さんに好評であった。</li> <li>今年度は念願の衣装も新調出来、気分もアップしたように感じる。</li> </ul>																												
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルスの影響で1~2回は、人数を制限しての開催でした。手をつないだりできず、講師の小池先生も大変だったと思います。</li> <li>3回目は会場を体育館に変更したので人数制限をすることもなく開催することが出来た。</li> </ul>																												

## 仲間づくり促進モデル事業実施(計画)記録(令和2年度)

組織名:シニアクラブ掛川 大東支部

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R2.7.22	(推進組織構成メンバー他) ・大東支部女性部を中心に未加入者、休会クラブにレクダンスを通じてシニアクラブ活動をアピール、会員加入促進に繋げる。 ・佐藤女性部長を中心に17クラブの女性部・活動推進相談員、若手委員に協力いただき組織する。
2 現状把握		・大東支部にはレクダンスのクラブが無いため、レクダンスの経験者が少なく、先ずは役員がレクダンスを楽しむことが課題であった。
3 目標設定		・クラブ活動の楽しさ、レクダンスの楽しさを経験していただきたく、少しでも多くの方に参加いただけるよう地域内にアピールする。
4 運 動	R2.7.22 R2.8.31 R2.9.3 R2.11.26 R2.10.18 R2.11.28	・女性部役員会でレクダンス講習会による加入促進を決定、小池先生に講師を依頼。 ・第1回レクダンス講習会の開催。大浜地区対象。 会場:山王荘 大広間 (コロナウイルス感染症対策で人数制限 参加19名) ・第2回レクダンス講習会の開催。城東地区対象。 会場:山王荘 大広間 (コロナウイルス感染症対策で人数制限 参加者19名) ・第3回レクダンス講習会の開催。全地区対象。 会場:掛川市南体育館 (コロナウイルス感染症対策で人数制限 参加者44名) ・ふれあい広場での披露 中止 ・シニアクラブ大会での披露 中止

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

活動状況等写真添付

8月31日



9月3日



11月26日



## シニアクラブ掛川

○総人口 117,383人

○65歳以上人口 31,880人 ○高齢化率 27.2%

○シニアクラブ会員数 5,471人

○シニアクラブ加入率 17.2%

### ～シニアクラブ掛川 大須賀支部～

#### 仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議 <input checked="" type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知 <input type="checkbox"/> その他( )																																								
	<input checked="" type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数: ) <input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( % ) <input type="checkbox"/> その他( )																																								
	<input type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: ) <input type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 人) 又は(加入率: %) <input checked="" type="checkbox"/> その他(クラブ活動を地域に発信 )																																								
4 運動内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>運動項目</th> <th>計画の有無 (○×)</th> <th>取組みの有無 (○×)</th> <th>実施後の評価 (○×)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>自治会連合会行事等への積極的参加と連携</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会または行事参加勧誘</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>クラブ会報を未加入者に提供</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>その他</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼				未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会または行事参加勧誘	○	○	○	クラブ会報を未加入者に提供	○	○	○	その他			
運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)																																						
自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○																																						
自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○																																						
クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○																																						
単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○																																						
地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼																																									
未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○																																						
会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会または行事参加勧誘	○	○	○																																						
クラブ会報を未加入者に提供	○	○	○																																						
その他																																									
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 加入会員数:																																								
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> <li>特に女性未加入者の加入率を上げるために、レクリエーションダンス講習会を企画。年間3回講師の小池先生を招き開催した。</li> <li>講習会は大変好評で、今後レクダンスをとおしての加入促進を進めていく。</li> </ul>																																								
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> <li>新型コロナウイルス感染症拡大による「緊急事態宣言」の発令があり、年度前半の事業が中止となってしまった。</li> <li>解除後も感染症対策を行いながらの事業展開となり、施設等にも入場制限等があり、非常に難しい年度となってしまった。</li> </ul>																																								

## 仲間づくり促進モデル事業実施(計画)記録(令和2年度)

組織名:シニアクラブ掛川 大須賀支部

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R2.6.15	(推進組織構成メンバー他) ・年間2回女性部会議を開催し、女性部が中心となり事業を 計画、未加入者及び休会地区に参加を呼びかける加入 促進事業「仲間づくり」を展開 ・(組織) 代表:松下静江(真砂会)、副代表:鈴木静子(延寿会)、 渡辺美知子(八千代会)、鈴木とも子(喜楽会)、単位クラブ6 名の女性部長で構成
2 現状把握		・レクダンスを通じてクラブに未加入の方をいかに参加させる かを検討。また、休会クラブの現状を把握しアプローチを 協議する。
3 目標設定	年間目標	・レクダンスの楽しさを普及し、シニアクラブにレクダンスを 定着させて踊るためにクラブに加入したいような魅力を 創出していく。
4 運 動	R2.4.2 R2.6.4 R2.6.15 R2.9.17 R2.12.15 R3.2.17 R3.2.19 R3.3.18	・第1回女性部会(コロナ感染症拡大のため会議中止) ・臨時女性部会開催 (今年度の「仲間づくり」事業について協議) ・第1回「仲間づくり」事業 小池先生による「レクダンス講習 会」を開催(感染症対策をして実施 参加20名) ・女性部主催レクダンス練習会開催 参加者19名 ・第2回「仲間づくり」事業開催 参加者20名 ・第3回「仲間づくり」事業開催 参加者19名 ・支部主催の「高齢者のつどい」で女性部がレクダンスを披露 ・支部女性部会開催 「仲間づくり」加入促進事業の振り返り と次年度事業について協議  ※今年度は緊急事態宣言下で予定していた事業が出来ず 苦慮させられた。宣言解除後も施設使用での人数制限など で、参加者数が制限された。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

## 令和2年度 大須賀支部女性部「仲間づくり促進事業」写真集



令和2年度臨時女性部会開催（仲間づくり事業について協議する）



仲間づくり事業に使用する「レクダンス用衣装」作成



第1回仲間づくり事業として小池講師を招き「レクダンス講習」を実施する



第2回仲間づくり事業として小池講師を招き「レクダンス講習」を実施する



大須賀支部主催「高齢者の集い」女性部によるアトラクション参加風景



第3回仲間づくり事業として小池講師を招き「レクダンス講習」を実施する



大須賀支部主催「高齢者の集い」女性部によるアトラクション参加風景



第3回仲間づくり事業として小池講師を招き「レクダンス講習」を実施する

## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人

○65歳以上人口 220,940人

○高齢化率 27.6%

○シニアクラブ会員数 21,422人

○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜松市 水窪地区連合会～

#### 仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議						
	■ 単位クラブへ方針・実施内容等周知						
	□ その他( )						
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:11 )						
	■ 管内加入率の把握 ( 35.1% )						
	■ その他(会員の高齢化により活動内容の検討が必要)						
3 目標設定	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: )未設置地区はなし						
	□ 会員加入目標の設定 (会員数: 人) 又は(加入率: %)						
	■ その他(継続事業の展開で、広くクラブ活動の周知を図る )						
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)			
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	×	×			
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○			
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	×	×	×			
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○			
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	×	×	×			
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○			
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数: 0人						
	・楽しい事業を展開することで、地域全体の交流が盛んになり、クラブ活動の評価が高まり、加入促進の声掛けの場としての効果があった。						
6 取り組んで良かった点	・会員の高齢化による活動内容の再考と指導者の確保が大きな課題である。						
7 反省点							

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:シニアクラブ浜松市 水窪地区連合会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2020.05.19 2020.06.02 2020.10.14 2021.02.24	(推進組織構成メンバー他) ・連合会役員会で、推進委員19名を選任。事業計画策定を行う。 ・推進委員会の開催(実行担当の協議) ・推進委員会の開催(退会計画、参加人数等の協議) ・新年度に向け実施計画を協議
2 現状把握		・浜松市最北部に位置し人口減が著しく、令和3年1月1日現在、 人口1,884人内65歳以上が1,180人と高齢化率62.5%となって いる。 現在の会員数:419名 加入率35.1%である。
3 目標設定		・未設置地区は無いが、人口減と会員の高齢化を見据え、今後の クラブ活動の課題と向き合い楽しい活動を推進することで加入 促進に対したい。
4 運 動	2020.06.09 ～07.31  2020.09.01 ～10.16  2020.10.28 2020.10.30	・活動計画を会員及び地域に対しPR紙配布により告知。参加を募る 年度前半の練習会、大会を開催し、会話の場を設け、仲間づくりに 心がける。 ・年度後半の練習会及び大会を実施。 延べ開催日数:25日 延べ参加者数:503人 ・参加者から県大会出場者を選抜し参加。広く交流を深める。 ・シニアクラブ連合会の大会を開催。地域の交流と練習成果を競う

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】

## 第2回 仲間づくり グラウンドゴルフ大会 <水窪町シニアクラブ連合会>

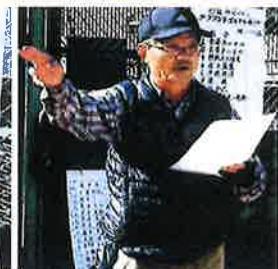
〈実施日〉 令和2年10月30日(金)晴れ 〈会場〉 市営水窪グラウンド



森本憲会長の挨拶



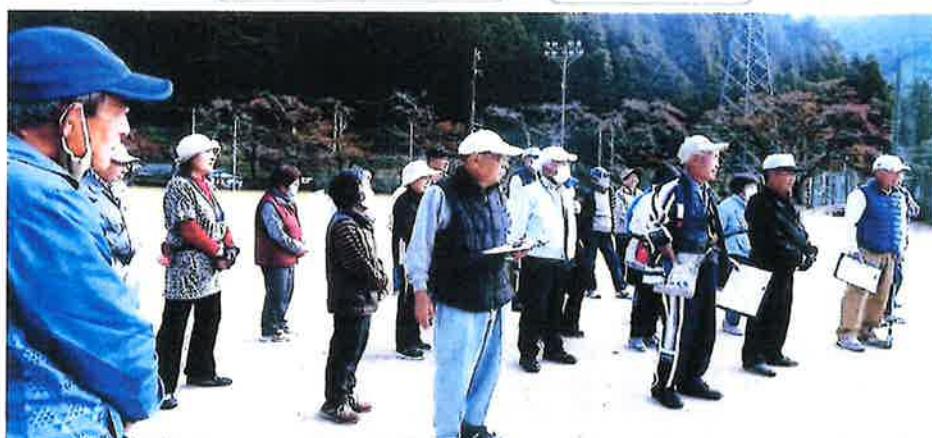
来賓挨拶は  
顧問の守屋銀治さん



原田正教さん  
ルール説明



ユニークな選手宣誓



6組30名が参加  
A&Bコートの2面を使用

# シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人

○65歳以上人口 220,940人

○高齢化率 27.6%

## ～浜北支部 北浜東地区(東美園) 五八会～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 8人)		
	<input checked="" type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
2 現状把握	<input checked="" type="checkbox"/> 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 人)		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 5人) 又は(加入率: %)		
	<input type="checkbox"/> その他( )		
運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	×
自治会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共催等)	○	○	○
クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼	×	×	×
クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘	○	○	×
クラブ会報をクラブ未加入者へ提供	×	×	×
地域内未加入者の意識調査(アンケート)	×	×	×
その他			
5 目標に対する実績	会員加入数: 8人		
6 取り組んで良かった点	・輪投げとグラウンドゴルフに10人が参加していただき、6人の入会者を勧誘できたので、成果はあったと思われる。		
7 反省点	・チラシや回覧板は数年間実施しているが効果はほとんどない。 ・直接対象者に会い、話した方が効果はあるように思う。		

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:浜北支部 北浜東地区(東美薙)五八会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2020.06.05	(推進組織構成メンバー他) ・公民館会議室において歴代会長3名、前三役、現三役の9名 ・グラウンドゴルフ、輪投げに10人程度を招待し入会部を勧める。日時・記念品等は各部長が決定実施する。 ・会員に入会医師のありそうな方を紹介いただき9名の推進委員が積極的に勧誘する。 ・回覧板チラシを作成し配布する。
2 現状把握	2020.06.05	・令和2年4月の町内の65歳以上の方 687名 シニアクラブ会員 108名 加入率 15.7% ・歴代三役が加入促進に尽力してきたが、減少傾向にある。
3 目標設定	2020.06.05	・目標を 新規会員 5名 とする。
4 運 動	2020.10.06 2020.10.12 2020.10.29 2020.11.07 2020.11.07 2020.11.11 2020.11.18	・現三役2名で勧誘したところ1名より入会の承諾を得る。 ・輪投げの招待者10名揃う ・新旧三役5名で勧誘し、1名より加入の承諾を得る。 ・グラウンドゴルフの招待者10名揃う。 ・自治会に回覧板をお願いする。 ・輪投げの体験会を開催。 ・グラウンドゴルフの体験会を開催。  以上の活動で8名の新規加入者を得ることが出来た。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】

五八会の活動紹介 (どんなことやってるの？)

発行 五八会会長  
知久泰延

毎日の過ごし方は、あなたの心とからだの健康につながってまいります。

外出せず人と会うことが少なくなると、気持ちも沈みがちになります。

(^\_^) 五八会は、近まわりの人とのふれあいの場です (^\_^)

新たな出会いを求めて、新しい興味を持ちながら 地元の人との知り合いを増やしましょう。

健康教室

年 1回 6月



輪なげ大会

子供会・育成会・五八会 合同 年1回 6月



初詣・春季旅行

平成29年1月 熱田神宮

令和元年5月 富士山5合目と三島スカイウォーク

秋季旅行

平成30年11月 御在所ロープエ

令和元年11月 ハケ岳と清里高原

カラオケ

毎週 月曜日 13時～



グランドゴルフ

毎週 火・木 9時～



輪なげ

第2・第4 水 9:30～



絵手紙

毎月第3 金 13:00～



趣味クラブ

第1(月)・第3(水)  
9:00～  
手芸・マージャン・将棋他



子供見守り隊



ボランティア活動

ピン・カン  
ペットボトルと  
ゴミ拾いと  
公民館・東光庵 草取り

(年 3 回)  
7月・9月  
翌年3月

8月 納涼祭参加

ピンゴ・祭券売場



(五八会の会員に声かけして下さい)

シニアクラブ浜北 趣味部一覧表 (五八会の会員であれば、参加登録ができます)

書道

油絵

大正琴

パソコン

ウォーキング

囲碁

民謡

銭太鼓

カラオケ

舞踊

他

## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人 ○65歳以上人口 220,940人 ○高齢化率 27.6%

○シニアクラブ会員数 21,422人 ○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜松市 浜北支部～

#### 仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	<input type="checkbox"/> 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
2 現状把握	<input type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数: )			
	<input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 ( % )			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他( 単位クラブ数と加入者数を把握 )			
3 目標設定	<input type="checkbox"/> クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: )			
	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数:4,750人) 又は(加入率: %)			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
4 運動内容	運動項目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	×
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	×	×	×
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数: -39人 (15人増)			
	・シニアクラブの状況「趣味部の活動」を写真で紹介することで、地域の方にシニアクラブに対する興味を持っていただき多くの問い合わせがあった。 ・自治会と話し合うことが出来、シニアの状況を話し協力を得ることが出来た。 ・趣味部の連携が出来、部員の増強ができるようになった。			
6 取り組んで良かった点	・役員の方々は仲間づくりの活動を理解し良く動いてくれたが一般会員の動きが少なかった。 ・自治会の行事の都合で、地域全域での同時回覧が出来なかつたことは残念だ。			
7 反省点				

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:シニアクラブ浜松市 浜北支部

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2020.05.31	(推進組織構成メンバー他) ・実施方針:シニアクラブ、趣味部の紹介により入会を促す。また、イベント開催時チラシを配布する。 ・推進組織構成メンバー:総務会メンバー8名
2 現状把握	2020.05.31	・シニアクラブ浜北 単位クラブ数:57クラブ 会員数:4,696名
3 目標設定	2020.05.31	・単位クラブ数:57クラブ 会員数:4,750名
4 運 動		・チラシを作成し自治会を通じて各世帯に回覧していただく。 ・イベント等に出向きチラシを配り勧誘する。 ・趣味クラブ(くらぶすう:18クラブ 会員数1,505名)の活動を宣伝し 趣味をとおして単位クラブの会員の増加を図る。 ・各单位クラブでは、回覧時、積極的に知り合いの勧誘を行う。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

# シニアクラブ浜北の ご案内



「地域の絆」を  
深めよう



健康・友愛・奉仕は私たちシニアクラブのスローガンです。これから的人生をみんなでより楽しく健康に過ごすために一緒に活動しませんか。心豊かな生活を目指す趣味部を紹介します。



シニアクラブ浜北

## 本部の活動

### シニアクラブの柱となる活動(行事)



### 生活を豊かにする楽しい活動



### 文化作品展



### 入会方法

入会する際は、地域の単位クラブに直接申込んでください。  
最寄りのクラブが分からぬときは、事務局にお問い合わせください。

お問い合わせ 浜松市シニアクラブ浜北支部事務局  
合 わせ先 電話 053-587-4830 FAX 053-587-6787

令和2年作成

## 趣味部の活動

あなたも参加してみませんか？



舞踊部

振袖姿で私もシャキッと  
踊るの嬉しいけれど、みんなのその

年齢・性別なんのそ、  
スタイル一本で勝負  
競争精神に躍進

レクダンス部

白模様の華やかな衣装を披露  
踊るこ静かにかえって、笑顔、笑顔



社交ダンス部

年齢なんて無視され  
絶対カリスマのつってステップを



力ラオケ部

ソロあり、デュエットあり  
自慢のどでストレス発散



錢太鼓部

はげましあっての練習  
発表するのが、待ち遠しい



絵手紙部

へたでもいい、  
心の思うままに仲間と共に



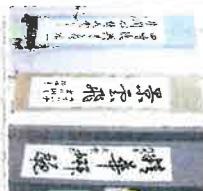
書道部

腕フル回転、腰を見れば  
しかめっ面  
認知症予防に躍進



手芸部

仲間とおしゃべり  
チクチク繕うのが楽しくて



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



大正琴部

創造と連帯の  
輪を広げて



パソコン部

よく旋律  
自分の樂でメロディに酔いながら  
者いた頃に一躍  
知識や技術をつめ込んで

マージャン部

闇月の大会での優勝目指して  
先の先まで読む、脳トレして闇嗜  
知識や技術をつめ込んで



民謡部

尺八の音色良し、三味線の音色よし  
今日も元気



いきいき健康体操部

健康で元気に  
楽しくてつらつと  
いつでも気持ちちは20歳



グラウンド・ゴルフ部

年2回の大会に向け猛特訓  
一振りごとに一喜一憂



ウォーキング部

天気と相談  
おしゃべりを楽しむながらの散歩



書道部

尺八の音色良し、三味線の音色よし  
今日も元気



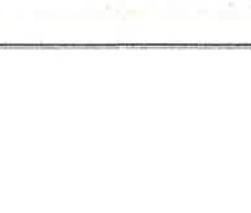
書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



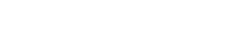
書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



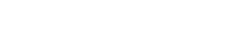
書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を



書道部

漢字は体をあらわす  
溌々しい気持ちで一文字を

## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人

○65歳以上人口 220,940人

○高齢化率 27.6%

○シニアクラブ会員数 21,422人

○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜北 西上シニアクラブ西友会～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	<input checked="" type="checkbox"/> 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 10人)			
	<input type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
2 現状把握	<input checked="" type="checkbox"/> 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 人)			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (会員数: 57人) 又は(加入率: 10%)			
	<input type="checkbox"/> その他( )			
運動項目		計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
4 運動内容	自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会行事等への積極的参加と連携	○	○	×
	サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共催等)	○	×	×
	クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼	×	×	×
	クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘	○	○	○
	クラブ会報をクラブ未加入者へ提供	○	○	○
	地域内未加入者の意識調査(アンケート)	×	×	×
	その他			
5 目標に対する実績	会員加入数: 6人、加入率:10.5%			
6 取り組んで良かった点	・グラウンドゴルフ場の草刈り等の整備が整い、練習への参加者が増加した。新規加入者2名。			
7 反省点	・定年延長により加入促進活動を行っても、中々、加入していただけない。 ・新型コロナ感染症拡大のため、活動が十分できなかった。			

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:浜北支部 東地区 西友会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2020.05.25	(推進組織構成メンバー他) ・役員会を開き方針の決定 ○クラブの活動を地域の方にご理解いただきため、支部で作成したチラシ、広報紙を配布。 ○趣味クラブの活動を充実させ、体験していただき、クラブの趣旨を理解していただき入会を促進する。
2 現状把握	2020.04.01	・高齢化が進み、昨年から5名が脱会。施設入所者もあり現在51名での活動です。 会員減少傾向が著しく、活動を継続して行けるのかを心配している。
3 目標設定	2020.05.25	・現会員数51名の57名へ増員。 加入率10%を目標とする。
4 運 動	2020.07.20 2020.10.19 2020.10.30 2020.11.06 2020.11.13 2020.12.10	・6月の定例会が開催できなかつたため、7月20日に開催。 仲間づくり促進モデル事業の趣旨説明を行い目標数を伝える。(参加者25名) ・仲間づくりの決起大会(会員祭)を開催。 新規加入者2名の紹介と室内ボーリング大会を開催(参加者27名) ・グラウンドゴルフコース、神社境内、幼稚園の畠周辺等の草刈りを実施。 ・未加入者のグラウンドゴルフ体験会を開催(未加入者2名) ・新規加入者2名参加のグラウンドゴルフ大会の開催。 ・自治会に支部作成の募集パンフレット配布をお願いし、役員に募集パンフレットの配布と入会促進をお願いする。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】



神社境内の草刈り



幼稚園の畠周辺の草刈り

ラウンドゴルフを楽しむ会員



## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人 ○65歳以上人口 220,940人 ○高齢化率 27.6%

○シニアクラブ会員数 21,422人

○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜北 赤佐地区 双愛会～

仲間づくり推進チェック表(令和 2年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 人)			
	■ 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	■ その他(新設同好会の担当者を決めた)			
2 現状把握	■ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握( 人)			
	□ その他( )			
3 目標設定	■ 会員加入目標の設定 (会員数: 5人) 又は(加入率: %)			
	□ その他( )			
運動項目			計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)
4 運動内容	自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼		×	○
	自治会行事等への積極的参加と連携		○	○
	サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共に催等)		×	○
	クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換		○	○
	地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼		×	×
	クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供		×	○
	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘		○	○
	クラブ会報をクラブ未加入者へ提供		×	○
	地域内未加入者の意識調査(アンケート)		×	×
	その他			
5 目標に対する実績	会員加入数: 6人			
6 取り組んで良かった点	・気軽に集い情報交換とお互いに元気を貰える場を提供し、活動を進めることで目標を達成できた。 ・新設同好会は、会員や地域の方から指導を受け、楽しく物づくりが出来ました。			
7 反省点	・新型コロナ禍の中で、予定通りの体験機会の提供が出来なかった。また、活動内容や様子を地域にもっと発信すべきだった。 ・来期も新設同好会に気軽に参加してもらえるように工夫して会員増に努めたい。			

## 仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 2年度)

組織名:浜北支部 双愛会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2020.04.10 2020.05.24	(推進組織構成メンバー他) ・役員会を開き仲間づくり促進事業の説明を行い、事業実施を確認する。 ・新設同好会の各担当者を決める。 ・自治会及び地域の講師に事業内容を説明、協力を要請。 また、自治会内に回覧をお願いする。
2 現状把握		・70歳前後の会員が増えており、高齢者の比率が高い。 ・例会出席者が固定化している。
3 目標設定	2020.04.10	・新会員加入目標 5人 特に、60歳～70歳の会員増を目指す。 ・例会への出席率向上を図る。
4 運 動	2020.10.15 2020.12.03 2021.01.27 2020.11.26 2020.12.17 2021.01.22 2021.02.05 2021.02.10  月2回活動 (第2,4月曜日)  2020.11.17	(男も料理教室:別紙1) ・栗おこわ・松茸のお吸い物・和え物 ・ご飯・煮物・かぼちゃスープ:(中止) ・赤飯・煮物・和え物(ほうれん草+シラス):(中止) (折り紙教室:別紙2) ・八角形の箱づくり ・八角形の箱を参加者全員が完成させる。 ・千羽鶴用折り紙を全員に配布(各自でおる) ・千羽鶴づくり ・完成した千羽鶴を2月18日の例会で披露 (カラオケ同好会:新型コロナ感染拡大で活動せず) (お手玉教室:別紙3) ・お手玉を地元の幼稚園に寄付する(100個) ・作品作り(手芸) ・下記。花、ウサギなどの作品が完成 ・シニアクラブ浜北文化作品展に作品を出展

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

## 【活動の様子】

回覧

令和2年9月吉日  
赤佐5区 双葉会

町内の皆様へ

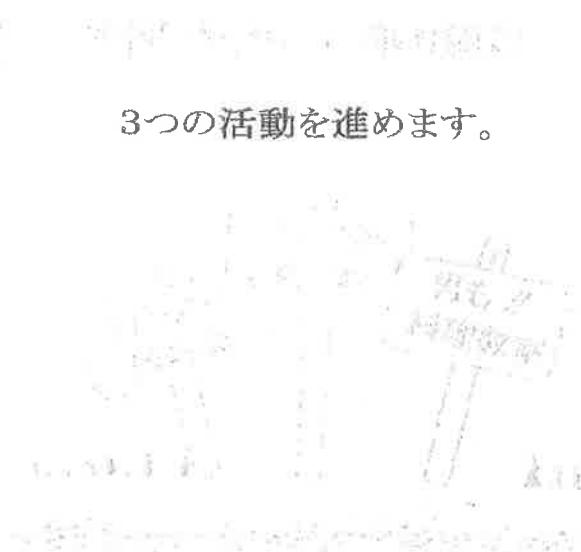
会員の皆様へ

令和2年10月1日  
双葉会

### 「男も!!料理教室」のお知らせ

北國から軒簾の便りが届く予定となりました。皆さんお元気にお過ごしのことと想います。  
表題の件、下記の様に開催いたします。男も料理が作れる上う、町内の料理の達人から  
ご指導頂きながら作ります。皆さん気軽に参加して下さい、お待ちしております。

### 3つの活動を進めます。



活動日時などは、新型コロナ感染症の状況見ながらお知らせします。気軽に参加をお願いします。

### 【記】

1. 日 時 10月15日(木) 午前11時30分～  
2. 場 所 5区公民館  
3. 参加費 なし

### 第1回「男も!!料理教室」の献立

栗おこわ

松茸のお吸い物

和え物 ピーマン  
もやし  
豆腐こんぶ

※ 料理器は用意いたします。気絶にて参加をお願いします。  
※ 煙草煙、喫煙、三密、熱気と気を付けて行います。参加の方マスクの着用を

(別紙1)

### 【第1回 男も!!料理教室】

【本日のメニュー】

- 栗おこわ
- 栗は会員の方から提供して頂いた物
- 松茸のお吸い物(市販品) + エリンギ
- 和え物 ピーマン、もやし、豆腐こんぶ



【参加人数】

参加者 23名(女性:17名 男性:6名)

【準備】

栗の皮むき。ピーマンの下見は初めてで難しさを体験しました。試食した和え物は好評で家庭で酒のつまみに作ったといふ話です。

次回の活動は、新型コロナの感染状況を見ながら京庭園の餅菓を提供し合って実施していきたい。

(別紙2)

### 【折り紙教室】

1. 八角形の席づくり(参加者 女性:12名 男性:4名)

【手順に沿って座らねが丁寧に】

【完成品と記念撮影】



2. 千羽づくの作り

【新型コロナの終息と何時でも元気で楽しい時を過ごせます様に】紙をためて作りました。  
参加者は、女性:20名 男性:10名 年齢は、68才~98才の会員の方です。

2月18日の例会で折り紙した後、贈答の神社に奉納します。



(別紙3)

【お手玉教室】

次の作品づくりに針を進める教室の皆さん



完成した作品と一緒に記念撮影



みんなで協力しあって作った作品をシニアクラブ浜北文化作品展に展出





# 地域クラブ活性化推進事業

## はつらつとした クラブづくり

●会報や文集を発行し、高齢者の活動や考え方などを語り合い、みんなで新しい時代の知識を学習します。



## 心とからだの健康づくり

●高齢者に適したスポーツや体操、レクリエーションダンスを普及し体力測定を行うなど体力の維持と健康の増進に努めます。





## いきいきクラブ伊東

○総人口 68,150 人 ○65 歳以上人口 28,844 人 ○高齢化率 42.3%  
○シニアクラブ会員数 1,422 人 ○シニアクラブ加入率 4.9%

### ～いきいきクラブ伊東～

#### 《概況》

##### 内 容

###### ○パソコン教室

日 時：令和2年4月～令和3年3月

会 場：各会員の自宅

参 加：13名

実施日：前期・後期それぞれに講師作成の教材をもとに自習する形式で実施。

資料として講師が作成した自習教材を添付

#### 《成果》

###### ○パソコン教室

ワードを使った文書・案内状・活動紹介の作成のほか、エクセルによる表や集計表などの作成、あるいは日常生活での活用法を学んでいる。

本年度は新型コロナウィルス感染症の影響で教室を開催できなかったが、講師が作成した教材資料と連合会の行事資料を用いて、各人が自宅で学習に取り組んだ。

###### 1. 未加入者への加入案内チラシの作成

加入促進月間に加入申込書をつけて作成し、各クラブへ配布。

###### 3. スコア表等の作成

グラウンドゴルフ等のデータベース化により、連合会の事務作業を効率化。

###### 4. その他

パソコン教室は、技能習得への興味から入会を希望する場合もあり、会員加入促進にも繋がっている。

#### 《今後の方針》

###### パソコン教室

・高齢者にとって新たな挑戦あるいは更なる技能習得として、毎年、加入を望む問い合わせがある。

・残念ながら今年度は、新型コロナウィルス感染症の影響で教室の開催は中止となってしまったが、再開されれば、他クラブ所属会員とのコミュニケーションを深める場となり、本会の活動目標であるクラブ間交流の場にも繋がる。

・ベテラン会員から初心者まで一緒に学んでいるが、講師がレベルに合わせご指導ください







**行や列、数を削除する**

① 行を削除する  
② 列を削除する  
③ 数を削除する  
④ 行や列を複数選択する

**あらわし演算**

クラス	氏名	性別	会員
午前の部	秋山一郎	男	
午後の部	井上洋一	男	

**② 行や列を選択する**

①複数行や複数列をクリックする  
②複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される  
③複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される

**③ 列を複数選択する**

①他のノック式ボタンをクリックする  
②複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される  
③複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される

**外の欄に行の高さを調整する**

①外の欄をドラッグで調整する  
②外の欄にマウスカーソルを合わせると高さバーに変わるので、高さを変更する  
③ドラッグすると、高さが変更される  
④ドラッグしない場合は手

**② 演算結果を表示する**

①内の欄を選択する複数を選択する  
②複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される  
③複数行や複数列をクリックすると複数行や複数列が選択される

**③ 二つの表を比較する**

外の欄でセルを選択して、裏面をドリップすると、選択したセルの内容を表示することができます。

**行や列を複数・コピーする**

①複数選択する  
②複数行や複数列を複数選択する  
③複数行や複数列を複数選択する  
④複数行や複数列を複数選択する

**② 行を複数選択する**

①複数行や複数列を複数選択する  
②複数行や複数列を複数選択する  
③複数行や複数列を複数選択する  
④複数行や複数列を複数選択する

**③ 行や列を複数選択する**

①複数行や複数列を複数選択する  
②複数行や複数列を複数選択する  
③複数行や複数列を複数選択する  
④複数行や複数列を複数選択する

**④ フォントを複数選択する**

①複数行や複数列を複数選択する  
②複数行や複数列を複数選択する  
③複数行や複数列を複数選択する  
④複数行や複数列を複数選択する

**⑤ 全ては複数選択する**

①複数行や複数列を複数選択する  
②複数行や複数列を複数選択する  
③複数行や複数列を複数選択する  
④複数行や複数列を複数選択する  
⑤複数行や複数列を複数選択する  
⑥複数行や複数列を複数選択する

## シニアクラブ三島

○総人口 109,205 人 ○65 歳以上人口 31,962 人 ○高齢化率 29.3%  
○シニアクラブ会員数 2,300 人 ○シニアクラブ加入率 7.2%

### ～シニアクラブ三島 東部地区会～

#### 《概況》

- ・東地区会の会員が集う三島市老人福祉センターで皆が一緒になって楽しく参加できる交流の場づくりをコロナ禍の中、感染予防対策が施された会館で単老を二組に分けそれぞれ別の日、利用時間を午前の実と短くするなどの工夫をして実施した。

令和 2 年 8 月 4 日、6 日

「みしま体操」で体を動かし「熱中症と感染予防」のビデオ鑑賞。

会場：三島市老人福祉センター 参加者 40 人

令和 2 年 9 月 1 日、3 日

参加者の「骨ウェーブ測定」その後で骨の健康についての説明と「みしま思い出フィルム」の鑑賞

会場：三島市老人福祉センター 参加者 48 人

令和 2 年 10 月 1 日。6 日

「薬とくらしの教室」と地元の神社・仏閣をスライドで紹介する「名所・旧跡ガイド」ほかにも。昔ばなし「語りの世界」は皆の心に響いたようです。「薬とくらしの教室」は、薬の正しい服用、保管を学ぶ講座として静岡新聞「まちトピ」で紹介掲載されました。

会場：三島市老人福祉センター 参加者 58 人

令和 2 年 11 月 5 日、12 日

11 月からは会館の利用時間も延長され昼食も可能となった。午前は「ゴミの出し方講座」と「マジックショー」、午後は輪投げやグラウンドゴルフ w p たのしました。また、5 日は別行事としてノルディック・ウォーク体験会を実施した 参加者 11 人

会場：三島市老人福祉センター 参加者 61 人

令和 2 年 12 月 1 日,3 日

12 月はコロナウイルスの感染拡大状況から、再び午前中のみの利用に戻した。防犯講座「令和で進化する詐欺」と事前に歌を録音したテープに合わせてギターを弾く新しい試み「ギター演奏ライブ」にチャレンジし皆さん手拍子で参加した。

会場：三島市老人福祉センター 参加者 57 人

三島市での感染者増加のため非常に残念ですが、当初計画していた 1 月の「加茂保育園児とのふれあい交流会」と 2 月の「落語」は中止としました。

#### 《成果》

- ・三島市老人福祉センターでの行事の一環として実施した。

昨年度は「笑顔で健康寿命をのばそう」を目標にしたイベントを計画し実施してきましたが、今年度は新型コロナウイルス感染症予防のため人数制限、飲食・カラオケン禁止があり内情の見直しをしました。

東部地区会では、館内状況を確認し「3密」を回避してどんな行事が出来るのか館長と相談した結果、今年度は(仮称:学びの場)「見る・聞く・動かす」を目的とした行事を実施し「新たな交流の場」づくりを目指して開催しました。

参加者も当初の40人位から11月、12月には60人程に増えてきましたが三島市での感染者増加のため1月、2月の行事を中止いたしました。非常に残念でしたが今回、試行錯誤で進めた「新たな交流の場」づくりは、シニアクラブ活動にとっても「新しい可能性」や「新しい生き方」への1歩となったと思います。

## 《今後の方針》

- ・新型コロナウイルス感染症が今後どうなるのかわからない中でのシニアクラブ活動は、今回の「新たな交流の場」づくりを足掛かりとして会員の皆さんに「参考となった」「考えさせられた」「やってみたい」「また見たい」「楽しかった」と思われる行事を単位クラブ会長と健康誌実施していきたいと考えます。

### 【活動の様子】

8月 「みしま体操」



9月 「骨の健康について」



令和2年(2020年)10月8日(木曜日) 東・北地域 東(18)

### まちトピ

**三島** 薬の正しい服用、保管学ぶ  
県東部保健所は6日、厚生労働省の「薬と健廻の週間」(17~23日)を前に、森南町による「薬とくらしの教室」を三島市老人福祉



センターで開いた=写真=。市内の高齢者30人が正しい薬の知識を学んだ。

講師はことぶき薬局(同市梅名)の薬剤師竹端尚美さん。食事と食事の間を表す「食間」、「ジェネリック」などの意味をクイズ形式で説明したほか、カルシウムを多く含む牛乳に薬が反応する可能性があるなどとして水による正しい服用を強調した。薬の保管や飲み合わせによる相互作用などの注意点も指導した。健康介護の相談や在宅訪問も行っている保健医局の役割にも触れ、「かかりつけ薬局とお薬手帳の活用」を呼びかけた。

伊豆・  
東部

10月 「名所・旧跡ガイド」



11月 「ノルディックウォーキング体験会」



11月 「マジックショー」



12月 「ギター演奏ライブ」



## マナビー学習実施報告書

2020年10月9日

三島市老人クラブ連合会  
東部地区会員会 遠藤明彦郎

名称	三島市老人クラブ連合会 東部地区会		
代表者	住所	三島市中央川町19-21	
	氏名	遠藤明彦	電話番号 080-6917-9902
日 時	令和2年10月1日(木) 午前10時45分～11時50分		
会 場	三島市老人福祉センター (電話055-971-0462)		
コース	11	名所・旧跡ガイド	
対象者	成人(男) 15名	成人(女) 8名	
	青少年(男) 名	青少年(女) 名	
	合計 23名		
感 想	今日、参加している老人会地区を中心として 神社・仏閣・旧町内会館、スライドを使って説明し、 大変良かったです。 皆さんの敬意の範囲が広がる事を期待します。 ありがとうございました。		

三島市老人クラブ連合会 東部地区「マジックショー」の計画  
1. 演出日 2020年11月5日(火) 12日(木)  
2. 時間帯 10時45分～11時45分

3. 表会場 10時～舞台へ向かって右の舞台袖入り  
4. 会場 三島市老人福祉センター 舞台の背景供給・出張  
5. 依頼者 大宮町 近藤明彦郎 三島市老人クラブ連合会 東部地区会会員  
6. 指定をする場所 舞台の奥(1・3番は舞台へ向かって左側 2・4番は舞台へ向かって右側)  
7. 更衣室 会場内 →5日は和室を使用。  
8. プログラム 予想 10時～11時30分 謙和  
10時45分～11時45分 マジックショー  
9. 駐車場 有り 建物の裏側  
10. 持り物 演技用BGMのCDかテープ、演技道具、テーブル袋、水分、マスク  
11. 借用 舞台前方に長机1脚借用させていただきますよう、お願いいたします。  
12. お客様 20人～30人  
13. 出演順序等 CDかテープは、打ち合わせ時、笠置 高田「メモリー」等と、記載した  
メモを照して、老人福祉センター職員の方に再生をお願いします。

11月5日		11月12日	
始発	出発者 持ち時間	終着	出発者 持ち時間
高田	高田 持ち30秒	高田	高田 持ち30秒
1	松木 14分	1	木ノ内 14分
2	高田 14分	2	高田 14分
3	高田 14分	3	三田 14分
4	佐野 14分	4	正村 14分
	高田挨拶 30秒		高田挨拶 30秒
出入り	1台×30秒	出入り	1分×30秒
合計	60分	合計	60分

- ① いくつかの演技をする場合は、持ち時間14分の中に、つなぎの時間も含めます。  
② 当日の4人の演技内容が重ならないようにしました。  
③ 舞台上は、2m離れていれば2人まで大丈夫とのことです。了承しております。

市老連 東部地区会

# みんなのライブ

～その3～

目標 『希望』

日時 令和2年12月1日(火)・3日(木)

午前10時45分～11時45分 1時間

会場 三島市老人福祉センター

演奏 『克塾ギター教室』 塾長：山ノ内克彦

塾生：鈴木さん 山ノ内悦さん 井深さん 長沢さん 北川さん

## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 若手委員会～

#### 《概況》

- ・コロナ禍の中で「地域クラブ活性化推進事業」の事業申請をしましたが、市連の行事も縮小、中止となり、ほとんど動けない状況になりました。それに伴い若手委員会が予定していた自主的な行事もほとんどできませんでした。
- ・今期は、若手階位を少しでも増やそうと年初から、退会した元役員や退任された役員に積極的に声掛けをして若手委員会に勧誘を図った。結果的には5名の若手委員を確保することができた。
- ・若手委員会の目的と行事内容・役割を明確にして、常に組織の一員であることを自覚してもらうよう声掛けの努力をしました。

#### ○「アスルクラロ沼津」VS「ガンバ大阪 U-23」観戦ツアーの開催

開催日：令和2年12月6日(日)

会場：

参加：約120名

「すこやか沼津」と友好提携を結んでいる《サッカーJ3》の「アスルクラロ沼津」の試合観戦をすこやか沼津教養部が主催。若手委員会がこれを共催し、募集した。会員優先での募集であったが、会員外の申込が10名程あり今後「すこやか沼津」へ入会いただけることとなった。

初めてのサッカー観戦体験の会員や女性も多く参加し盛況な行事となった。何よりも、会員加入の良い機会となることは大きなことであった。

#### ○「新春交流会」の開催

開催日：令和3年1月7日(木)

会場：

参加：

「すこやか沼津役員会」と「若手委員会」による拡大定例会終了後開催。

若手委員が中心になって「bingoゲーム」「ダーツ大会」の余興を行った。

## 《成果》

- ・「すこやか沼津」と友好提携を結ぶ「アスルクラロ沼津」とは輪投げ、ハイキング、グラウンドゴルフ、ペタンクなどのすこやか沼津の行事に交流参加していただいています。今年度は、いくつかの事業が中止となり、予算執行に苦慮する中、行政担当課の配慮をいただき、試合観戦ツアーを実施することが出来ました。  
こういった事業が加入促進に繋がることを知れたのは大きな成果です。
- ・定例会終了後実施した「新春交流会」は、アスルクラロ沼津の応援会員増強用に準備してある用具のダーツを使わせていただいた。  
本格的なダーツはアスルクラロから指導を受けて行ったが、役員の皆さんのがんばりが印象的であった。

## 《今後の方針》

- ・クラブの退会や会員の減少が続くことは残念なことですが、我々はこの現実を受け入れるとともに、次のことを考え前向きに進みたいと思います。
  - 若手委員の仲間を増やす。
  - シニアクラブが発想の転換をする。
  - 連携事業を活用し、活動の厚みを増す。
  - 世代交代が何時でもできる体制づくりをしていく。
  - 地域の指導者を発掘する。
  - 行政を活用して他団体との交流を深める。

## 【資料】

### (J3 観戦ツアー)



(J3 観戦ツアー)



(新春交流会)



## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌壮会～

#### 《概況》

##### 内 容

- ・ グラウンドゴルフ研修会の開催  
開催日：令和 2 年 9 月 15 日  
会 場：愛鷹地区センター  
参 加：6 名
- ・ 手芸クラブ(紙バンドでの籠づくり)  
開催日：令和 2 年 10 月 1 日  
会 場：赤坂公会堂  
参 加：4 名
- ・ 手芸クラブ (紙バンドでの籠づくり)  
開催日：令和 2 年 12 月 3 日  
会 場：赤坂公会堂  
参 加：5 名
- ・ 生け花教室の開催(正月用生け花教室)  
開催日：令和 2 年 12 月 28 日  
会 場：赤坂公会堂  
参 加：20 名
- ・ 手芸クラブ (予定)  
開催日：令和 3 年 2 月 17 日  
会 場：赤坂公会堂  
参 加：10 名(予定)

#### 《成果》

- ・ 年間を通じコロナ禍の為、参加者が少なかったことは残念だ。  
高齢者にとって、自粛生活で外出機会を失うことはフレイル化の原因にもなりかねない。生け花教室の様に興味を引く活動は盛況であった。そういったところの工夫が大切に思う。

## 《今後の方針》

- ・コロナ禍の中、不要不急の外出の自粛のため参加者が非常に少なかったことは残念であった。しかし、高齢者は多くの方との交流(社会参加)により、フレイルの予防が出来ます。クラブでは最善の注意を払い、感染防止対策を取りながら活動を続けていくので皆が興味を持つ活動を心掛けていきたい。

## 【資料】



## 回覧

赤坂の皆さん  
健康寿命を伸ばしましょう  
楽しみながらグラウンドゴルフで  
5、000歩、歩けます  
令和2年9月15日（火曜日）9時

初心者大歓迎  
参加希望者はお祭り広場に9時に  
ウォーキングスタイルで  
飲み物（お茶）だけ持って  
来てください  
道具は用意してあります

お待ちしています

赤坂凌社会 G G 同好会

## 回覧

赤坂自治会の皆様  
籠づくりを楽しみませんか  
今回はプレッドバスケットです  
(材料費は無料です)  
日 令和2年10月1日(木)  
時 午前 9時～12時  
所 赤坂公会堂1階大広間



持ち物 洗濯ばさみ少々 はさみ  
木工用ボンド 少々  
(用具のない方はお貸します)

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

今回のカゴ作りは編み応えのある作品で  
キュートな持ち手つきバスケットです  
(材料費は無料です)

準備の都合がありますので予約の電話をいただけると  
ありがとうございます。923-1855（渡邊）  
留守電でもOKです

日 令和2年12月3日(木)  
時 午前 9時～12時  
(編み終わらない方は  
13時～17時まで出来ます)  
所 赤坂公会堂1階大広間

持ち物 洗濯ばさみ少々 はさみ  
木工用ボンド 少々  
(用具のない方はお貸します)

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  
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、お花の先生の  
指導が受けられます

(材料費は無料です)

日 令和2年12月28日(月)

時 午前 9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

## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 大平支部～

#### 《概況》

##### 内 容

###### ○大平老連前期グラウンドゴルフ大会

開催日：令和 2 年 8 月 8 日

会 場：大平小学校運動場

参加者：54 名

- ・前年度は高齢化と若い会員の入会が無く参加者が減少したので、地区の皆さんのが参加できるよう毎月 2 回の練習日を公開し、大会参加もできるよう配慮しました。  
会員と地域の皆さんとの交流・親睦・情報交換等が出来るようしました。

###### ○介護予防講座の開催

開催日：令和 2 年 8 月 12 日

会 場：大平地区センター

参 加：31 名

###### ○地域包括システムについての講座開催

開催日：令和 2 年 11 月 10 日

会 場：大平地区センター

参 加：29 名

- ・これからのお老人はどうあるべきか、特に健康寿命やフレイル(予防)等について沼津市かぬき地域包括センターに相談し、2 回の講演の講師派遣と資料提供のご協力をいただく。

###### ○大平老連後期グラウンドゴルフ大会の開催（予定）

開催日：令和 3 年 2 月 13 日

会 場：大平小学校運動場

参 加： 名

###### ○大平老連ウォーキング大会開催(予定)

開催日：令和 3 年 3 月 10 日

コース：狩野川の堤防を約 10 km

参 加： 名

- ・会員の皆さんの健康状態に合わせ、楽しく和気あいあいと過ごせるようにまた、会員以外の方の参加も歓迎し、地域の友愛・親睦を図りクラブの情報を公開したい。

## 《成果》

### ○前期グラウンドゴルフ大会

コロナウィルス感染症の影響で、お互いにいつもの大きな声での応援はあまり聞こえませんでしたが、あちらこちらから歓喜や笑いが聞こえてきました。

会員以外の参加者が5名あり交流・親睦を深めることができました。

### ○介護予防講座

今回の講座で、健康であることは、社会貢献であり、自身のため、家族のため、社会のためにになることを知りました。また、何事でも良いことは実践し、継続することが大切で、こういうことの積み重ねが私たちの生きる力になることが理解できた。

特に、フレイルになる前の健康の維持、フレイルから要介護にならないようにするにはどうするか。色々例を挙げて説明していただけたので大変良かったです。

### ○包括システムについて

自助・互助・共助・公助の4つのバランスの良い組み合わせが高齢者にとって重要な介護に必要なことを学ぶ。

自分や家族・友人、住民同士の支え合い、医療・介護等や保険のしくみを利用する方法、社会福祉制度、生活保護制度などをを利用して住みなれた街で暮らし続けるための必要な支援の方法を学びました。(ちょっと難しい内容でした)。

### ○これからも分からない事や、困ったときには相談をして活用したいのが地域包括センターです。

私達高齢者には良い暮らしを楽しみ長生きできるような仕組みが出来ているようです。

## 《今後の方針》

### ○グラウンドゴルフ大会には会員以外の参加者が5名ありました。残念ながら会で臨んでいた若い世代の方ではなかったが、次回は若手の方が参加できるような大会、公開練習を工夫しまいものです。

### ○今年度2回かぬき包括支援センターに協力いただいて開催した講習会では、地域の皆さんと一緒に講座内容を実践することで、お互いの理解、疑問等が解決していくように思います。

今後も、こういった地域で開かれた講座を開催して行きたいと思います。

## 【資料】

### 8月8日グラウンドゴルフ大会



### 8月12日介護予防講座案内

回観

#### 介護予防講座の案内

(大平老人クラブ連合会)

令和2年7月10日

暑さも厳しい時期ですが皆様方如何お過ごしでしょうか、この度、大老連主催の講師「かぬき地域包括支援センター」による介護予防講座を開催いたします、是非参考の為に皆様方のご参加をお待ちしております。

#### 講座予定

日 時	令和2年8月12日（水）
会 場	大平地区センター大会議室
時 間	9時30分～11時00分
参加人数	約30名 *コロナウイルス予防のため マスクの着用をお願いします。 (会場に入る人数に制限あり)

講習内容は別紙にて確認して下さい。

大平老人クラブ連合会会长 綾部 茂  
副会長 坪井 正晴

## 介護予防講座

~いつまでも、この家この町で過ごすために~

介護予防について知って、聞いて、学んで

健康寿命を延ばしましよう



日時：令和2年8月12日(水)

9:30～11:00

場所：大平地区センター

対象：大平老人会会員・大平地区高齢者

内容：介護予防のお話し 介護予防体操

講師：かぬき地域包括支援センター

地域クラブ活性化推進事業

沼津市老人クラブ連合会大平支部

## 11月10日 介護予防について講座案内

回観

(大平老人クラブ連合会)

令和2年10月10日

朝夕涼しい季節となりましたが、皆様方如何お過ごしでしょうか。

この度、大老連主催の講師「かぬき地域包括支援センター」による介護に関する講座を開催いたします、是非参考の為に皆様方のご参加をお待ちしております。

講座予定

日 時	令和2年11月10日（火）
会 場	大平地区センター大会議室
時 間	9時30分～11時00分
参加人数	約40名

\*コロナウイルス予防のため  
マスクの着用をお願いします。

講習内容は別紙にて確認して下さい。

大平老人クラブ連合会会長 繁部 茂  
副会長 坪井 正晴

\*参加人数に制限があり前もって人数確認の為  
別紙に参加者名簿の提出をお願い致します。

## 介護に関する講座

～いつまでも、この家この町で過ごすために～  
自助・互助・共助のもと住み慣れた大平で、  
自分らしい暮らしを続けましょう

日時：令和2年11月10日（火）

9:30～11:00

場所：大平地区センター大会議室

対象：大平老人会会員・大平地区高齢者

内容：地域包括システムについてのお話

介護予防レクレーション等

講師：かぬき地域包括支援センター

地域クラブ活性化推進事業  
沼津市老人クラブ連合会大平支部



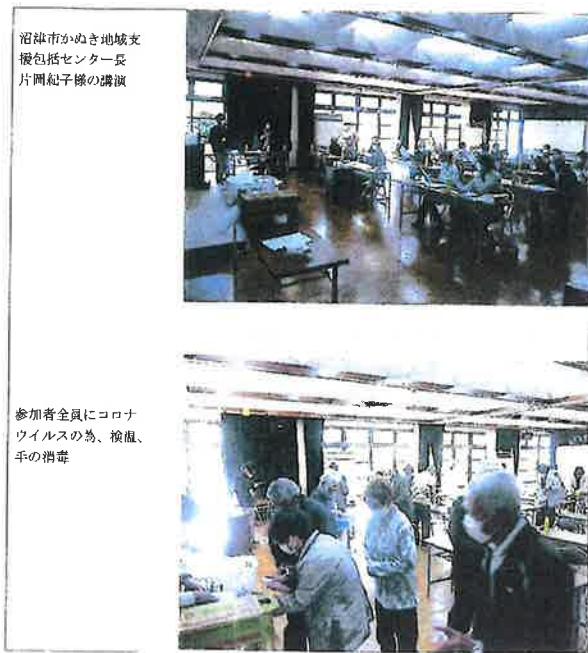
## 介護予防講座の様子



皆さん真剣に聞いて  
おります。



## 介護予防講座の様子



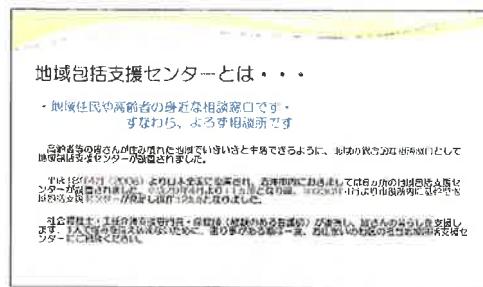
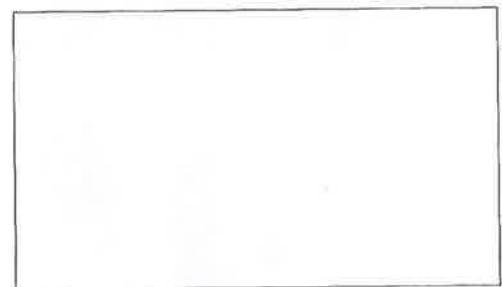
## 8月12日資料

2020/8/8



## 11月10日資料

2020年11月6日



## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 大平支部 梨の木クラブ～

#### 《概況》

##### 内 容

###### ○介護予防推進事業

- ・お口の健康についての講習会  
開催日：令和 2 年 7 月 18 日  
会 場：大平 10 区集会所  
参 加：16 名
- ・高齢期の食生活についての講習会  
開催日：令和 2 年 11 月 21 日  
会 場：大平 10 区集会所  
参 加：19 名

###### ○地域クラブ地盤強化事業

- ・ボーリング大会の実施  
開催日：令和 2 年 7 月 28 日  
会 場：三島ジョイランドボーリング場  
参 加：10 名
- ・三島スカイウォーク見学旅行  
開催日：令和 2 年 10 月 21 日  
会 場：三島スカイウォーク  
参 加：16 名
- ・グラウンドゴルフ大会  
開催日：令和 2 年 12 月 9 日  
会 場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場  
参 加：13 名
- ・どんど焼き  
開催日：令和 3 年 1 月 10 日  
会 場：狩野川河川敷グラウンドゴルフ場  
参 加：27 名

## 《成果》

### ○介護予防推進事業

介護予防について沼津市長寿福祉課と相談し、コロナ禍で家で出来る予防を考え「高齢者のオーラルフレイル防止について」と「高齢期の食生活について」2回の講座を開催。講師を長寿福祉課から派遣してもらいました。

会員は何よりも健康について関心が高く、今回の講座でフレイルについて学び、生活習慣を見直し要介護にならない生活の仕方の一端を知りました。

予防についてはまだ多くの秘訣があると思います。皆さんの関心もより高くなつたこともあり今後も講座を継続していきたいと思います。

### ○地域クラブ基盤強化事業

会員の高齢化は必然的なものであり、若手会員の加入を一人でも多くという方針で「楽しめる活動」を多く行うことにしました。

コロナでやむなく実施できなかつた活動もありましたが、「ボーリング大会」「スカイウォーク見学旅行」「グラウンドゴルフ大会」「どんど焼き」は感染症対策を取りながら何とか実施できました。いずれの活動も大勢でわいわいとはいきませんでしたが、しばし自粛生活から離れなによりも人との交流を楽しむことが出来ました。

また、活動には会員以外の入会希望者が1~2名参加してくれたので成果を確信できました。

## 《今後の方針》

### ○介護予防推進事業

介護予防では、フレイルの状態に気付かぬまま、要介護状態になつてしまうことを知ることが出来ました。更に、健康状態を測り自分自身を知る機会になりました。

楽しい運動や社会参加(公園等の草取り・清掃)等も介護予防の一環であることを理解し、今後の活動に取り組みたい。

### ○地域クラブ基盤強化事業

当クラブは70歳前後の若手会員が少ないので、彼らが喜んで参加してくれる行事・活動を増やし一人でも多くの方が入会してくれるようにしていきたい。

今年もコロナ禍の中での活動計画となると思われるが、知恵を出し合って進めていきたい。

## 【資料】

沼津市長寿福祉課の歯科衛生士さんからお口の健康講座を受講している様子		ボーリング競技前会場の方から説明を受けている様子です	
沼津市長寿福祉課の管理栄養士から高齢期による食生活についての講義を受講している様子		久しぶりのボーリングを楽しくやっています。	

ウォーキング参加者集合写真		グランドゴルフ参加者集合写真	
当日は曇りの為富士山は見えませんでしたが楽しくウォーキングをしていました		グランドゴルフ競技の様子、皆和気藹々と楽しく競技していました。	

どんど焼き参加者集合写真  
子供も小人数でしたが参加  
してくれました。また消防  
団員の方にも参加してもらいました。



どんど焼き点火状況天気も  
良く風も無くどんど焼き  
日よりでした。



## シニアクラブ南伊豆

○総人口 8,109 人 ○65 歳以上人口 3,766 人 ○高齢化率 46.4%  
○シニアクラブ会員数 625 人 ○シニアクラブ加入率 16.6%

～シニアクラブ南伊豆～

### 《概況》

事業名	内容
南伊豆町老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会	日 時：令和 2 年 9 月 25 日(金) 令和 3 年 2 月 26 日(金) 講 師：青野川ふるさと公園 参 加 者：9 月 70 名 2 月 80 名 内 容：町シニアクラブ会員の交流とグラウンドゴルフの普及を図り、健康増進・フレイル予防に資す

### 《成果》

- 1.新型コロナウイルス感染症の影響で、屋内での行事が軒並み中止となる中、会員からの強い要望があり、例年 1 回の開催の連合会主催の大会を 2 回に増やし、感染防止対策を万全に配慮したうえで開催した。
- 2.グラウンド・ゴルフ協会等に所属しているクラブ会員が、大会の実施、運営等に協力し、相互協力による大会が実施できた。
- 3.大会には、60,70 代の会員も多く参加してくれた。若手の会員にも活動の周知を図ることが出来た。
- 4.地区ごとにグラウンドゴルフの取組みに差があり、初めてプレーする会員にベテラン会員がルールを教えるなど、会員の交流が図られた。

### 《今後の方針》

- 1.来年度以降も、今年度と同様に開催する予定です。
- 2.会員以外の参加も広く呼びかけ、加入促進の一助として実施していきたい。
- 3.グラウンドゴルフ協会と協力し、未経験者には練習の機会を設けたい。

【活動の様子】



## 函南町シニアクラブ

○総人口 37,639 人 ○65 歳以上人口 11,855 人 ○高齢化率 31.5%  
○シニアクラブ会員数 757 人 ○シニアクラブ加入率 6.4%

### ～函南町老人クラブ連合会～

#### 《概況》

##### 『介護予防講座 薬剤師による在宅での薬の管理、新型コロナウイルス感染症の予防、健康長寿について』の開催

開催日：令和 3 年 1 月 13 日(水) 13:30～

会 場：函南町保健福祉センター 2 階

- ・今回は新型コロナウイルス感染症の予防のため、本来より少なめの人数（本部役員 4 名と単位クラブ会長 13 名 計 17 名）で開催。講師は函南すずき薬局 岡本 薬剤師にお願いした。
- ・在宅での薬の管理、薬についての情報説明や高齢者薬物療法の特性と問題点として害のある多剤服用(ポリファーマシー)、服薬遵守(アドヒアランス)等、自宅での服薬の注意点や薬剤師の服薬支援について説明を受けた。
- ・新型コロナウイルス感染症についてはウイルスの説明とその特徴、薬剤師の視点からの感染予防法（マスクの選び方・使い方、手洗いの方法、部屋の室温保ち方等）
- ・健康長寿に向けてのフレイル予防と健康寿命を保つために重要な食事や睡眠、社会参加の話があり参加者から多くの質問があり、有意義な講座となった。

#### 《成果》

- ・専門家を招くことで健康について有意義な知識・議事津を学ぶことが出来た。  
高齢者にとって、服薬の機会が多いため服薬に伴う注意点や服薬遵守の考え方、服薬支援の話はとても参考になる情報であった。
- ・今年度も、地域包括センターに協力いただき、専門家をご紹介いただくことが出来た。

#### 《今後の方針》

- ・専門家を招いての講座を開催することで、健康維持に必要な知識・技術を得ることが出来た。こういった学びの機会は非常に有効であり、今後もそれぞれの専門家を招き、有効な知識を学んでいきたい。

## 【活動の様子】



## 介護予防活動講座

(有)函南鈴木薬局  
岡本 郁美

## 新型コロナウィルス対策



### 本日の内容

- 1:在宅での薬の管理～薬剤師の自宅訪問～
- 2:新型コロナウィルス感染予防～今自分にできる事～
- 3:健康長寿について～生物学的年齢と暦年齢～

### 新型コロナウィルス感染症【COVID-19】

- コロナウイルスは呼吸器感染症をおこす、原因ウイルスである。
- コロナウイルスは「王冠(コロナ)」が名前の由来
- コロナウイルスの形は球形で、外側に「スパイク」と呼ばれる突起が付いている。
- ここが王冠に似ているので、ラテン語の王冠を意味するコロナから「コロナウイルス」と名付けられた。このスパイクが、細胞の中に入るためには必要。
- 「CO」=「corona」 「VI」=「virus」
- 「D」=「disease」
- 「19」=1人の感染者が報告された2019年
- 2020年2月11日に世界保健機関(WHO)により命名された。

## 健康長寿について

生物学的年齢と暦年齢との差  
エイジングケアの要件

## さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 144,249 人 ○65 歳以上人口 43,054 人 ○高齢化率 29.8%  
○シニアクラブ会員数 3,256 人 ○シニアクラブ加入率 7.6%

### ～瀬古ときわ会～

#### 《概況》

##### (取組み方針)

- 1.会員を含め地域の方が一堂に会することで繋がりが深まり、何らかの交流が始まることが期待できる。
- 2.高齢者の外出の機会になり、安心して暮らせる地域づくり、仲間づくりの一助となる。

##### (活動内容)

- 1.活動日：毎月第 4 木曜日を「映画の日」と定めて映画上映会を開催。13：30 開演
- 2.会 場：瀬古町内会館 2 階ホール
- 3.作 品：話題作、懐かしもの、テレビドラマ等、特に感動のある作品を中心に楽しめる映画。  
また、生活に役立つ短編ものを併せて上映する。
- 4.その他：上映会の PR は、「瀬古ときわ会・瀬古第 1、第 2 町内会」回覧板を中心に瀬古自治会にもお願いし、近隣の方に随時 PR をしています。  
上映予定日が「悪天候」「コロナウイルス感染症」等の危険が予想される場合は延期とする。

#### 《成果》

- ・実施 2 年目となり入場者が固定しつつあるよう、「映画上映会」が定着したようです。入場者同士の会話が活発になり雰囲気も良くなっています。
- ・機材を購入したこと、担当者を決め責任を持って管理していただき運営も安定してきました。
- ・昨年上映した映画が好評で、「瀬古ワンツーふれあいサロン」さんから今年も映画上映の要請をいただいており、2 月サロン実施日に開催します。
- ・自治会・町内会の協力をいただき回覧板を回していただいている。また、瀬古自治会も PR 等に協力的です。

#### 《今後の方針》

- ・会員への参加の呼びかけを工夫し、会員以外の方にも参加を促す取組みを今後、検討していくたい。集いの場づくりと会員の親睦のため充実した活動を継続していきたい。

## 【活動の様子】

(昨年の開催状況)

月 日	上 映 映 画	客 数
6月 25日	ドラマ 8年越しの花嫁	18名
7月 23日	学校	延期
8月 27日	学校	15名
9月 24日	ドラマ さぶ [誰だって一人じゃない]	12名
10月 24日	山本五十六	18名
11月 28日	万引き家族	18名
12月 6日	町内会 “防災ビデオ” 上映	8名
12月 21日	自治会 “資料ビデオ” 上映	20名
12月 26日	海賊と呼ばれた男	17名

## 5. プロジェクターの借用

7月はプロジェクター購入前で「県営瀬古団地町内会」より借用致しました。

## 6. 12月18日

瀬古ワンツーふれあいサロンと「出前上映会の打合せ」

結果 令和2年 2月19日（水）（サロン実施日）

午前中に決定致しました。

(新しく購入したブルーレイディスクプレイヤー)



(上映会の様子)



## さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 144,249 人 ○65 歳以上人口 43,054 人 ○高齢化率 29.8%  
○シニアクラブ会員数 3,256 人 ○シニアクラブ加入率 7.6%

### ～田沼北福寿会～

#### 《概況》

- ・地域高齢者の絆を高め、仲間づくり、気軽に集える居場所づくりと健康維持等につなげるために。輪投げクラブを発足させた。
- ・クラブの名称：「田沼北福寿会輪投げクラブ」
- ・活動場所：田沼北集会所 2 階
- ・活動日：毎週火曜日、木曜日の週 2 回 午前 9 時から
- ・内容：輪投げ台を 2 台新調。  
1 人 9 本投入 × 8 回戦でゲームの点数を競い合います。  
毎月、最終開催日は、記録会として実施。その成績を静岡新聞「市民スポーツ」欄に掲載依頼。参加者の励みとする。
- ・その他：休憩時間には、参加者持参の茶菓子を交換し合い「駄ベリングタイム」を楽しんでいます。

#### 《成果》

- ・家に引きこもりがちな高齢者が外出し、仲間の輪に加わることで交流が活発になり、体力維持とフレイル予防に貢献できた。
- ・輪投げ台を新調し、台が複数になったことでゲームの進捗が効率化され以前より多くの会員が参加可能となった。また、休憩時間が長くなり、活発な会話が交わされることで認知症予防にも繋がっていると思われる。

#### 《今後の方針》

- ・輪投げ活動は室内競技でもあり、コロナ禍の現在は活動が中断されているが、仲間づくり、体力増進のため積極的に継続していきたい。
- ・会の趣味クラブは現在、歌謡、手芸、園芸、輪投げと 4 クラブあるが、今後写真、麻雀、囲碁将棋等会員の要望を取り入れ新規クラブを発足させていきたい。
- ・会員の交流の場を増加させ、地域内のクラブ未加入者にもアピールし会の充実を図るようこれからも、県の事業を利用ていきたい。

【活動の様子】



(昨年の練習会・記録会の参加者記録)

- ・輪投げ台2台を使用してのゲームにより活動の充実を図った。
- ・毎週2回(火曜日と木曜日の9時から約2時間)

日 時	参加人数	備 考	日 時	参加人数	備 考
7月7日	8		9月10日	9	
7月9日	9		9月15日	8	
7月14日	8		9月17日	8	
7月16日	12		9月22日	9	
7月21日	9		9月24日	9	9月記録会
7月23日	11		9月29日	5	
7月28日	10		10月1日	9	
7月30日	10	7月記録会	10月6日	9	
8月4日	9		10月8日	8	
8月6日	11		10月13日	9	
8月11日	8		10月15日	7	
8月13日	8		10月20日	12	
8月18日	8		10月22日	10	
8月20日	10	8月記録会	10月27日	11	
8月25日	10		10月29日	11	10月記録会
8月27日	6		11月3日	11	
9月1日	10		11月5日	12	
9月3日	11		11月10日	11	
9月8日	11		合 計	339人	

## シニアクラブ菊川

○総人口 48,474 人 ○65 歳以上人口 13,015 人 ○高齢化率 26.8%  
○シニアクラブ会員数 246 人 ○シニアクラブ加入率 1.9%

### ～シニアクラブ菊川～

#### 《概況》

##### ○シニア向け講演会

人数制限をし、会員を対象とした薬の飲み方、災害時と薬、感染症と薬についての講演会を実施。

日 時：令和 2 年 7 月 29 日(水) 13:30~14:30

会 場：中央公民館 多目的ホール

参加者：27 名

講 師：小笠薬剤師会生涯学習委員会委員長 大木 昭代 氏

内 容：講演「お薬について ちょっといい話」

##### ○健康ウォーキング教室歴史探訪 開催

人数制限をし、健康維持と交流、地域を知ることを目的に市内のウォーキングを実施。

日 時：令和 2 年 11 月 12 日 (水) 08:20~11:30

会 場：中央公民館 駐車場を集合場所

参加者： 47 名

コース：安興寺六角堂と近辺を巡るウォーキング

##### ○健康講演会の開催

人数制限をし、会員を対象にした高齢者の健康について、講演会を実施。

日 時：令和 2 年 12 月 1 日 (火)

会 場：中央公民館 多目的ホール

参加者：三和会・市老連共催 45 名

講 師：菊川市立総合病院 理学療法士 永井 量平 氏・加藤 貴史 氏

内 容：講演「腰痛予防に効果的な運動と日常生活のコツ」

##### ○介護予防講座・出前行政講座の開催

健康増進と維持を目的に、出前行政講座を実施。

日 時：令和 3 年 1 月 21 日(木)

会 場：みねだ会館

参加者： 9 名

内 容：記憶の衰え防止

体と頭を使い物忘れ予防

## 《成果》

- ・シニア向け講演会では、ほとんどの方が何かしらの薬を服用していることから、小笠薬剤師会生涯学習委員会委員長を講師に招き、薬の飲み方、薬の副作用や相互作用、災害時の薬の受け取り、ウイルス感染について学びました。  
ウイルスと戦える薬は数えるほどしかないとのこと。よって、うがい、マスク、手洗いをして自らかからないように予防し、免疫力を高め、抵抗力を強くしていくことが重要であることを学ぶことが出来た。
- ・健康ウォーキングでは外に出る機会を作るとともに、コロナウイルス感染症の状況を考慮しながら短い距離で地域を巡るコースを設定し、健康維持と交流を図った。ウォーキングをとおして、心と身体をリフレッシュし、会員同士の交流と親睦を図ることが出来た。
- ・健康講演会では菊川市立総合病院 理学療法士 2名を講師に迎え、「腰痛予防に効果的な運動と日常生活のコツ」について実技と共に講演をいただき、腰に負担をかけない姿勢、転ばない体づくりの運動法を学びました。自宅で出来る運動でこれから健康維持に繋がる講演会となりました。
- ・介護予防講座では「記憶の衰え防止」として『からだ』を動かし『あたま』を動かす、ふたつ同時に別々のことを行うことにより、脳の働きが活性化し、効果的な物忘れ予防につながることを学ぶことが出来た。  
自宅で行うことが出来る内容だったのでからの介護予防・健康維持に繋げることが出来ました。

## 《今後の方針》

- ・今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数の制限をしたり、受付等で消毒、検温、チェックシートの記入等様々な対策をしながらの事業開催となった。  
今後も、介護予防教室や健康ウォーキング、健康講演会等の事業を開催し、高齢者自身が健康で活動的な生活を送ることが出来る取り組みを図っていく。  
また、高齢者相互の支え合い活動を通じて独り暮らし高齢者や高齢者世帯が安心して暮らせる取組みに努めていく。  
そして、自ら健康であり続けるためにも、常日頃から感染予防対策を実施し、いきいきと暮らせる地域づくりと老人クラブ会員の増員に繋がるよう努めていく。

【活動の様子】

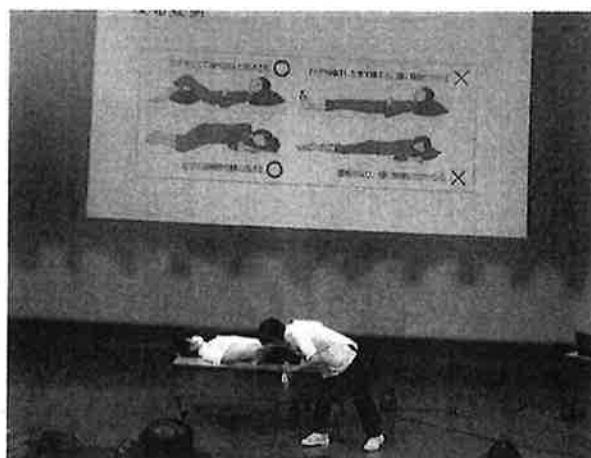


シニア向け講演会

「お薬について ちょっといい話」



健康ウォーキング



健康講演会  
「腰痛予防効果的な運動と日常生活のコツ」



介護予防講座  
「記憶の衰え防止」  
体と頭を使い、物忘れ予防

## お薬のちょっといい話

平野薬業局  
大木 明代

くすりって何だろう

薬の効果について考えてみましょう

薬を飲んだら、病気は治るのか？



薬には病気を治すことはできません！

## 今日のお話

- くすりって何だろう  
薬でできるとことできないこと  
薬の強さと、飲み方  
副作用・相互作用
- 炎症と薬  
感染症と薬

## 病気について考えましょう

例えは高血圧について

高血圧の種類

• 本懲性高血圧（原因不明）  
(高血圧の大部分)

• 二次性高血圧  
(ほかの病気が原因となる)

## 原因のわからないものをどうやって治療するか？

禁固療法（血圧が上がりそうな  
薬を量り除く）  
生活習慣を変えることで  
内側から病気を治す

## 対症療法

薬を使って症状を取り除くこと

でも…少しお力なんてできない…

そこで…

努力を補うために薬の力を借ります

または…努力をしないで治すために

でもね

本来お薬は病気を治す手伝いをするもので、  
単独で完治させる力はない!!

## 内側から病気を治すとは…

- 食事を見直すこと
- 適度な運動をすること
- 睡眠習慣を見直すこと
- ストレスをためないこと
- 病せることが  
etc.

## お薬の強さとは？

・強い薬といわれるとどう思いますか？

医師・薬剤師 患者さんやその  
家族  
効果の強い薬 副作用の大きい薬  
有効性の高い薬 怪しい薬

皆さんはいかがですか？

どちらの薬が強いでしょう

薬の効果はみな同じ？

- ・薬の効果は製薬メーカーが常用量と定めたものはほとんど同じ効果です  
例えればディオバン80mgとプロプレス8mgとアジルバ20mg  
アムロジン5mgとコニール4mgとアダラートCR20mg
- ・製薬メーカー的には同じ効果でも、実際使ってみると使いやすかったり、効き方が違ったりするので、医師のお気に入りの薬が出来てきます

どちらのほうが強いでしょう

ディオバン錠80mgとプロプレス8mg  
アダラートCR20mgとアムロジン5mg  
フレイトラン錠1mgとラシックス錠20mg

お薬の飲む時間の意味は？

- ・薬の中には食事との影響が大きいものもあるが、大半は目安にしているだけ  
つまり  
6～8時間効果のある薬＝1日3回毎食後  
10～12時間効果のある薬＝1日2回朝夕食後、または、朝食後と寝る前  
24時間以上効果のある薬＝1日1回

薬を飲み忘れたときの対処の目安は？

1日1回の薬は長く効いている薬が多い  
↓  
飲む時間が多少ずれても影響がないことが多い  
例:アムロジン/イルバスク、アムロジン  
1回飲むと36時間効果あり

1日3回飲む薬は飲む間隔をある程度守ったほうが良い薬が多い

食事との関係が大きい薬

- ・糖尿病の薬  
食事をしないで薬を飲むと、低血糖を起こして死んでしまうことも  
・骨粗しょう症の薬  
ビスホスホネート製剤と呼ばれる薬は、食事をしてしまうと全く効果がなくなる  
・油に溶けやすい薬  
(例:ビタミンEは食後だと食前の30倍吸収される)

1日3回の薬は効果が弱いが、すぐ効果が出る薬が多い  
このような薬は朝の飲み忘れたら、重ねて飲まないよう

↓  
重ねて飲むと血中濃度が急に上るので、副作用が出やすくなる

ビスホスホネート(骨粗しょう症の薬)の面白い話

- ・ペネット錠2.5mg=1日1回 起床時  
・ペネット錠17.5mg=1週間に1回 起床時  
 $2.5\text{mg} \times 7 = 17.5\text{mg}$
- ・ペネット錠75mg=4週に1回 起床時  
 $17.5\text{mg} \times 4 = 70\text{mg}$

1か月分の範囲でまとめて飲んでも毎日こまめに飲んでも効果が変わらない薬もある

## 副作用について

- ・副作用とアレルギーは全く別物です

### 副作用

薬の本来持っている効果が別の場所に強く出たもの  
例えは：鼻水を止める薬の効果→体から水分が出るのを  
止める効果  
強く出すぎると…唾液や便が止まってしまう  
もっと強くなると…おしゃべりが止まってしまう  
海水の神経だけではなく、腸の神経も止めてしまうなど…  
強くなる

## 薬の飲み合わせ(相互作用)について

- ・薬の飲み合わせには、効果を強める場合と、弱める場合がある

### 強める場合

- ◆ 同じ作用のため、足し算的に効果が強まる
- ◆ 薬をこわす場所が一種なので、いつまでも薬が体に残る

### 弱める場合

- 作用が真逆なので引き算的に効果が弱まる
- 薬をこわす力を高めたため薬を早くこわしてしまう

## アレルギーとは

- ・アレルギーは薬の効果とは関係なく、その人の持っている体质によって症状が出来るもの



皮膚

SI症候群

アナフィラキシック

血管の低下

体温の低下

呼吸困難など

アレルギーは体质なので、一度起こると他の薬でも起こりやすくなる  
遺伝的な原因も考慮が必要になる

## サプリメントは飲み合わせがないのか?

- ・セントジョンズワート(西洋オトギリ草)と女性ホルモン
- ・血糖値が気になる方にと書かれているサプリと糖尿病の薬
- ・ワーファリンとDHAやクロレラなど
- ・グレープフルーツジュースといろいろな薬

## 今日のお話

- ・くすりって何だろう  
薬でできるとことできないこと  
薬の強さと、飲み方  
副作用・相互作用
- ・災害時と薬
- ・感染症と薬

## 病院・医院の考え方

薬を3~7日手元に予備として持つてほしい

### 国が考えている方策

お薬手帳をもって逃げてほしい

## 災害時の薬

- ・日本は災害が多い国です。いつ災害が起こるかわかりません。その時薬はどうしたらいいのでしょうか…

## 東日本大震災でのお話

避難するときにお薬手帳を持っていた人には、  
すぐお薬を渡すことができた  
避難所を移動するときにも持っていくので、  
カルテの代わりとして使えた

国はお薬手帳を持つことを強く  
推奨するようになりました

**災害時の処方せん**

いざというときはお薬手帳と医療の連絡(薬のカルテ)もとに数日分の薬を置すことも検討されています。

いざというときのことを考えて、自宅の近くにあなたのことを良く理解しているかかりつけ薬局を持ってください

**感染症と薬**

今、世間では新型コロナウイルスで大騒ぎですが、人間は大昔からばい菌と戦ってきました。

ではどうやってたたかってきたのでしょうか?

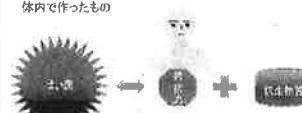
**今日のお話**

- ・くすりって何だろう
- 薬でできることできないこと
- 薬の強さと飲み方
- 副作用・相互作用
- 災害時と薬
- ・感染症と薬

**抗生素質(抗菌剤)のお話**

- ・抗生素質の正体とは…

元々はカビや植物が、外から入りやすい病に対抗するために体内で作ったもの



**抗生素質の効く病気は**

- ・膀胱炎
- ・肺炎・気管支炎
- ・ケガによる感染症
- ・慢性疾患(中耳炎・副鼻腔炎)

ただし、必要ないのに使うと、耐性菌(抗生素質の効かない菌)が出来てしまう

**ウィルス感染と戦うには**

- ・今の医療にはウィルスと戦える薬は数えるほどしかありません
- インフルエンザ・肝炎・エイズなど
- 今回の新型コロナウイルスも戦う薬のないウィルスです
- ・ウィルスにかかるないように予防する!!
- ・免疫力を高くして、抵抗力を強くする!!
- ・うがい・手洗い・マスクが大事です
- ・発熱・休憩もとても大事です

**日本にいる細菌は抗生素質に強い!**

- ・日本では赤ちゃんの頃から抗生素質を飲んでいます。そのため、日本の細菌は抗生素質が効かないものが増えています。

いざという時に抗生素質が効かないかもしれないと言われてる!

**まとめ**

- ・遠い昔、日本の医療制度がまだ未発達だった頃、健康新聞を読むときは、必ず薬局に相談し、薬を求めました。
- ・亡くなるときは自宅で、家族に看取られていました。
- ・医療制度の充実に伴い、簡単な病気でも、安易に病院に行くようになり、亡くなるときも病院で医師に看取られるようになりました。
- ・保険制度のひっ迫に伴い、今は昔に回帰させようとしています。
- ・その一つが、在宅医療であり、かかりつけ薬局といえます。

**オマケ1 市販薬の上手な使い方**

- 市販薬には、要指導薬・第一類・指定第二類・第二類・第三類がある
- スイッチOTCと呼ばれる薬は医療用医薬品と同じ成分

薬剤 持たなくて、薬が手に入ら れる	おまけ 現在、花粉症の薬とビタミン剤はかなりが市販薬になっています
保険が使えない ある程度自己責任になる	ビタミン剤は解説して処方せんと出ると、保険者の査定の対象になります

**オマケ2 塗り薬の使い方**

- 保湿成分の塗り薬(尿素軟膏、ヘパリン類似物軟膏)
- 風呂上りなど肌が温っているくらいの時にすぐ使う
- かゆみ止め  
塗った時にちょっとテカルくらいに薄くつける
- 痛み止め  
痛いところにたっぷり塗ってよくすり込む

**オマケ3 貼り薬の使い分け**

- 貼り薬の剤形にはバップ剤、ラスター剤(テープ)があります  
性質:バップ剤は厚いので剥がれやすく、テープ剤は薄いのではがれにくい  
バップ剤は水分を含むのでかぶれにくく、テープはかぶれやすい
- 算病成分の入っているものと、入っていないものがあります  
温シップと呼ばれるものと冷シップと呼ばれるものがあります  
温シップ「藤辛子のエキスが入ったもの」、冷シップ「メントールが入ったもの」

**オマケ4 目薬の使い分け**

- 目薬の点し方
  - 1回1滴を目安とする・目には1滴の10分の1位しか吸収されないので、沢山さしても意味がない
  - 1回ぬいたら、次の目薬を点すまで5分以上空けること・そうしないと先に点した目薬が吸収されないので先に点した目薬の効果が無くなる
  - 目薬を点す順番は・基本的に左眼が右眼よりも目薬は後で点した方が使い勝手が良い。また、眼軟膏は一番最後が良い
  - 緑内障で使うプロstaginin系は必ず顔を洗うこと
  - 開封したら、1か月以上は使わないこと

## 「腰痛予防 効果的な運動と日常生活のコツ」



菊川市立総合病院  
理学療法士 川合弘基

### 腰痛ってなに?

- 腰痛とは病気の名前ではありません。
- 腰の痛み・張りなどの不快感といった症状です。
- 腰痛は誰もが経験する痛みです。



日本人の8割以上が腰痛を経験しています。

### 腰痛のいろいろ

- 原因が特定できる腰痛(約15%)  
例)椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、椎体圧迫骨折  
・腰椎分離(すべり)症、変形性脊椎症、腰椎不安定症、側弯症、脊髓・脊椎腫瘍など……
- 原因が特定できない腰痛(約85%)  
例)筋筋膜性腰痛、椎間関節性腰痛、椎間板性腰痛、仙腸関節性腰痛など



### 圧迫骨折ってなに?

- 背骨の中の1つ、または複数の骨が上下の骨に押し潰されて起こる骨折です。特に前倒が潰れることが多いです。
- 高齢者(特に女性)に多い骨折の一つです。
- 当院にも多くの圧迫骨折の患者様が入院しています。



### 圧迫骨折になってしまふと…

- ・2~3週間はベッド上で安静にする必要があります。
- ・コルセットを3ヵ月間ほど着ける必要があります。
- ・骨が治るまでには3ヵ月~半年ほどかかります。
- ・脊椎が変形して腰が曲がってしまう可能性があります。



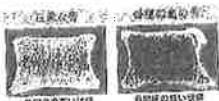
### どうしたら圧迫骨折を予防できるのか

- ・骨を強くしましょう
- ・良い、悪い姿勢(動作)を覚えましょう。
- ・転はない体づくりをしましょう



### 圧迫骨折ってどうして起こるの？

- ・骨が弱っている(いわゆる骨粗鬆症)
- ・尻もちをつく



- ・悪い姿勢(前かがみの姿勢)
- ・どしんと座る
- ・勢いをつけて起き上がる
- ・重たいものをもつ



いつの間にか  
骨折することも…

### 骨を強くしましょう

- ・晴れた日に外に出てウォーキングをしましょう。  
30分以上、週3回以上(できれば毎日)



- ・食事でカルシウム、ビタミンDを取ろう。  
カルシウムは、乳製品や大豆製品、小魚、緑黄色野菜、海藻など  
ビタミンDは、椎茸、レバー、サンマ、バター、鮭、カレイ、卵黄など  
に多く含まれています。

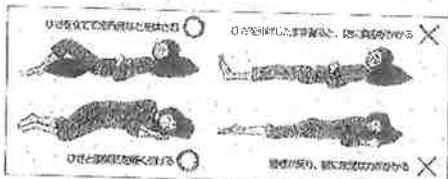


### 良い姿勢を覚えましょう

- ・背すじを直っ直ぐに伸ばすこと。  
頭のてっぺんから糸で吊るされてるイメージ。  
座る時にはお尻の骨の上に座ります。
- ・ずっと同じ姿勢にはならないようにしましょう。  
気付いた時に姿勢を変え(直し)ましょう。  
立ちっぱなし>座る  
座りっぱなし>立つ



### 寝る姿勢



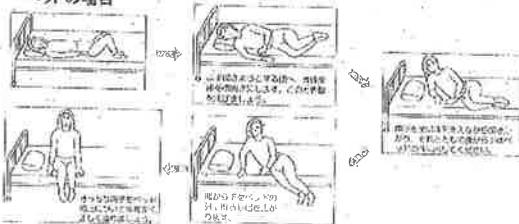
### 床に座る場合の姿勢

- ・床に座る場合は正座が最も腰の負担を少なくします。
- ・胡坐や脚を投げ出した姿勢は腰の負担が大きくなります。
- ・胡坐をする時はお尻の下に座布団などをたたんで入れると腰の負担を減らすことができます。



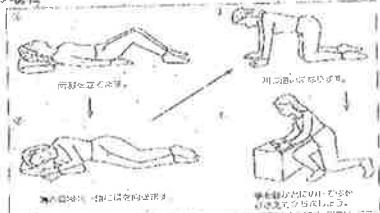
### 起きる時は一度横向きになりましょう

#### ・ベッドの場合



## 起きる時は一度横向きになりましょう

### 布団の収納



## 椅子に座る時の注意点

### ポイントは

- 背すじを伸ばして真っ直ぐ立ちます
- 背すじを伸ばしたまま 股関節と膝関節を曲げていきます
- 足の裏全体で体重を感じます
- 太ももの裏、お尻が座面につくまでは頭を上げないようにします

ドンと勢いよく座ることは避けましょう！！



## 重たいものの持ち方

### 持ち方

- 足を踏後または左右に開きます
- 腰ではなく膝を曲げて腰を落とします
- 背筋はまっすぐにします
- 重いものは体に近づけます



### その他の工夫

- 下に物は置かないようにします
- 重いものは何人かで持つようにします
- 重いものは何回かに分けて運ぶようにします

## 杖の合わせ方

・前かがみの姿勢を防ぐことができます。

### 杖の長さ

靴を履き、立った状態で 腰骨の一箇出た所  
(もしくは手首の骨)に合わせます。

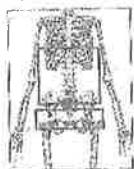
つま先の前15cm、外15cmに杖をとき、  
肩が自然な高さで肘が90度曲がる程度で合わせましょう。



## コレセット(骨盤ベルト)の使い方

### ☆コレセットのつけ方(右図の上)

コレセットの下端が腰骨にかかるように  
装着します



### ☆骨盤ベルトのつけ方(右図の下)

腰骨よりも下で恥骨を圧迫するように  
接着します

### ☆注意点

どちらも痛みや不快感などを矮ぐする目的で着用してください  
着用しなくても症状がないのであれば長期間の着用は避けましょう

## 転ばない体づくりをしましょう

### バランスと筋力が大切！！

・片脚立ち → 左右1分ずつ

・スクワット → 5~6回

・踵上げ → 10~20回



机などを待って転ばないように注意しましょう！！

## 運動をする時のポイントと注意点

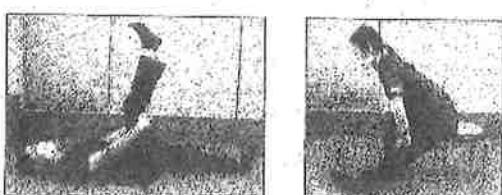
### ☆ポイント

- 痛みのない範囲で行いましょう
- 話ができるくらいの自然な呼吸(息苦ない)で行いましょう
- ストレッチは20~30秒を1セットとして数セット行いましょう

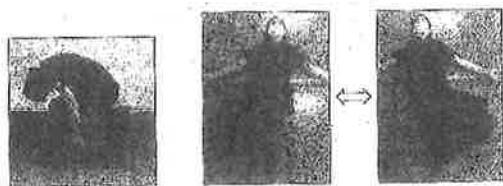
### ☆注意点

運動中に痛みやしびれが増える場合には、その運動は行わないよう  
にしましょう

## 太ももの裏のストレッチ



## 腰の筋肉をリラックスさせる運動



## こんな時は受診を！！

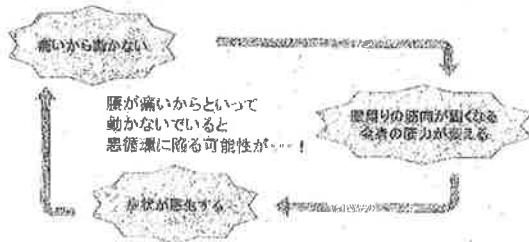
- 安静にしていると腰が痛い姿勢がない
- お尻を含む脚の痛みや痺れ、足の脱力感がある
- 肛門や性器の周囲が痺れる尿が出づらくなる
- 優麻状態が良くない（冷汗・動悸・微忽感）
- 微熱でも発熱が続いている
- 最近理由もなく体重が減ってきた
- 潰瘍を患ったことがある
- 糖尿病、透析、関節リウマチ、HIVなど治療中
- 鎮痛剤を1ヶ月近く服用していても頑固な痛みが続いている



## 先ほどの項目に当てはまらなかった場合

- ・長くても3日以上の安静は避けましょう
- ・鎮痛処置（薬やコルセットなど）をして、普段の生活をできる範囲で維持しましょう
- ・腰部は冷やすよりも温める方が良いですが、本人にとって気持ちが良ければ冷やしても良いでしょう

## 痛みの悪循環



## 『きくがわ体操』をやってみましょう！



## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870 人 ○65 歳以上人口 220,940 人 ○高齢化率 27.6%  
○シニアクラブ会員数 21,422 人 ○シニアクラブ加入率 9.7%

～シニアクラブ浜松市 赤佐 2 区 益盛会～

### 《概況》

- ①シニアクラブによる地域の安心(声掛けできる安心感)、安全(誰とでも話せる)街づくりを目指す。
  - ・人種を超えた共通文化である「食べること」に着目し、野菜作りを会員で行い、地域に提供することで、地域の幅広い世代との交流を行い、未来のシニアクラブ会員を増やす。
- ②活力あるクラブ活動でフレイル予防、介護予防に進んで取り組む。
  - ・グラウンドゴルフ部(青空の下、楽しむことにより心身の健全を目指す)
  - ふれあい体操クラブ(楽しみながら身体を使い転倒予防、介護予防を目指す)
  - 脳トレ活動お達者サロン(脳トレ、筋トレをして認知症予防を目指す)
- ③コロナ禍で、活動自粛することが多い時期を無駄にしない
  - ・2 区自治会が所有するコミュニティー広場を平成 12 年頃から益盛会が管理をしている。コロナ禍で活動が出来ない間、いつでも使えるようにメインテナンスをしていきたい。

### 《成果》

#### ①交流事業 野菜作りに挑戦

- ・この事業は、益盛会 37 年の発足以来初の事業です。会にとっては大事業で、どんな結果になるか考えさせられました。植え付けは予定より 2 週間遅れとなりましたが会員の努力の甲斐あって豊作で、予定通り地域住民に提供することができました。提供日には多数の地域の方が参加され、会員一同とても喜びました。笑顔で手渡す会員と笑顔で受け取る方々の笑顔が人と人の絆を深めるようで、確かな手ごたえを感じることができました。野菜提供が取り持つ縁で、地域の方々と会話もでき、2 組の外国籍の方にも提供できたことは貴重な体験でした。

#### ②活力あふれたクラブ活動

##### \* グラウンドゴルフ部

4 月 4 回、7 月 3 回、9 月 3 回、10 月 4 回 11 月 2 回 12 月 1 回

計 17 回の開催 延べ参加者数 153 名

- ・外に出て空気を吸い身体を動かし、どこに飛ぶかを考えるが打ったびに違った方向に飛ぶ、飽きないから継続したくなるスポーツでシニア会員にとって虚弱予防に良い活動だと思います。

### \*ふれあい健康体操

4月、7月、9月、10月、11月、12月、1月 各月1回

計 7回の開催 延べ参加者数 56名

- ・踊りを取り入れた体操は自然と穏やかな気分となり、和気あいあいの雰囲気を作れ、深い絆が生まれているのが実感できた。楽しみながら体幹を鍛えられたので介護予防に効果があったように思う。

### \*脳トレ活動お達者サロン

(脳トレ実績)

4月6日9名、7月7日10名、8月5日12名、8月20日9名、9月4日10名

10月7日9名、10月19日12名、11月5日10名、11月20日11名、12月4日9名、

12月20日12名、1月7日9名、1月20日9名 計13回開催 延べ参加者数 131名

- ・ラジオ体操、開眼片足立ち左右2回60秒、スクワット5回、フロントランジ前踏み出し5回ずつ、カーフレイズかかと上げ30回、足踏み30回

(脳トレ)

- ・掛け算、足し算、割り算10科目、写真の上下変化探し、折り紙、漢字用語など考えること、転ばない体づくりで認知症予防に効果があると思う。

### ③コミュニティー広場の環境美化活動

(除草剤散布)

4月20日6名、8月21日5名

計2回実施 参加人数11名

(広場に設置してあるテントの修理)

参加者数6名

- ・コロナ禍での自粛生活を無駄にしないよう、管理するコミュニティー広場の環境整備を行う。コロナ自粛が終息すれば、いつでもすぐに活用できる広場となった。

## 《今後の方針》

### ①交流事業 野菜作り

- ・自分の健康状態が維持できるなら来年も実施したい事業です。1年目より2年目が大事だと思います。1年目の反省点を見つめ綿密な計画を立てて来年度も挑戦したいと思います。

### ②活力あふれるクラブ活動

- ・グラウンドゴルフは健康と交流のため、ふれあい健康体操は自分たちの年齢に合った運動であるため、脳トレお達者サロンは、会員からもやりたいとの声があるので続けていきたいと思います。

### ③コミュニティー広場の環境美化活動

- ・地域のいこいの広場です。クラブが存続する限り続けていきたい活動です。

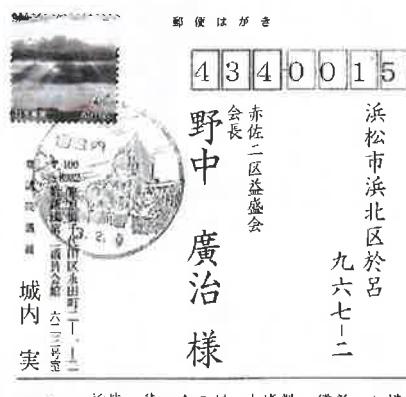
【活動の様子】



静岡新聞 2021.01.26 掲載記事



中日新聞 2021.01.25 掲載記事



### 議員からの感激のお便り

お達者サロン脳トレ



ふれあい健康体操



コミュニティー広場除草剤散布



## こ・い・き・れ・ん

○総人口 59,560 人 ○65 歳以上人口 16,384 人 ○高齢化率 27.5%  
○シニアクラブ会員数 1,962 人 ○シニアクラブ加入率 12.0%

### ～市連合会の活動～

#### 《概況》

##### 1. 介護予防推進事業

交通教室・高齢者自転車安全運転講習会

開 催 日 令和 2 年 11 月 11 日

対 象 岡崎地区の 4 単位老クラブ

参加人数 24 名

令和 2 年 11 月 11 日 浜名湖自動車学校で岡崎地区 4 単位老クラブ 24 名が参加し高齢者  
いたわり交通教室・高齢者自転車安全運転講習会が行われました。

湖西警察指導員による 365 歩のマーチの音楽で準備体操した後、教習員により自転車シュミ  
レーションなどを体験、自動車に乗車し自動車の死角の確認など様々な体験を致しました。  
これからも交通安全に心がけることを誓いました。

##### 2. 地域クラブ基盤強化事業

地区活動、サークル活動 推進事業

輪投げ大会の開催

日 時 令和 2 年 10 月 20 日・21 日

場 所 湖西市アメニティプラザアリーナ メインアリーナ

参加人数 鷺津東 63 新居 B 43 女性部レク 64 新居 A 34 合計 204 名

連合会として新型コロナ禍において人数制限を設け、3 地区 1 グループがそれぞれが企画し  
大会を開催ました。

各輪投げ大会では、各台に輪を一セット余分に用意しコロナ感染に注意して競技を楽しみ、  
鷺津東地区の輪投げはチーム戦で、新居 A・B 地区は個人戦で大会を盛り上げていました。

## 《成果》

今年度は、コロナ禍の中での活動となり色々な制限がある中での事業展開となりました。

事業に参加した会員は、数少ない事業の中で情報をしっかりと受け取ってくれたものと思われる。

## 《今後の方針》

今後、新型コロナ感染症の影響で活動制限がどのように変化するか予断を許さぬ状況ではあるが、自粛により不活発化する活動に会員が活力・気力を失うことの無いよう前向きな気持ちで活動を進めていきたい。

## 【活動の様子】

(安全運転講習会)



(地区別輪投げ大会)

◎鷺津東地区 輪投げ大会の様子



◎新居B地区 輪投げ大会の様子



◎鷺津・新居地区 レクダンスの様子



◎新居A地区 輪投げ大会の様子



# 地域支え合い活動促進事業

## 高齢者が相互に支え合う 友愛活動



●ねたきりや病弱な人を訪問したり、おたより等により慰め、励ます、友愛活動を行います。

## 安全・安心・美しい街を 次の世代につなげる活動

●花いっぱい運動を進め、児童などと世代交流を行います。

●あかるく住みよい街づくりのため  
美化活動などの社会奉仕活動に  
取り組みます。





## シニアクラブ三島

○総人口 109,205 人 ○65 歳以上人口 31,962 人 ○高齢化率 29.3%  
○シニアクラブ会員数 2,300 人 ○シニアクラブ加入率 7.2%

### ～シニアクラブ三島 北上地区連合会～

#### 《概況》

- ・北上地区連合会では、地域住民との交流、子どもたちの見守り活動を行っています。

##### \*環境美化運動

近隣の神社・公民館周辺の清掃活動を毎月 1 回行っています。 毎回 参加者 30 人前後  
グラウンドの整備、草刈り、公園の花壇の手入れ(水やり、植樹) 隨時 参加者 25 人

##### \*交通安全見守り活動

交通指導員と共に、徳倉小学校新 1 年生の交通指導を実施 令和 2 年 5 月 7 日 参加者 10 人  
交通指導員による交通ルールの講習会 徳倉グラウンド 令和 2 年 9 月 10 日 参加者 52 人  
警察署の依頼で会員が北上地区で街頭広報を行う 令和 2 年 12 月 16 日 参加者 40 人  
校区内周辺道路で子どもたちの見守り運動を朝夕行っています 毎週月曜～金曜 参加者 38 人

##### \*健康づくり事業

「コロナ自粛」で家に閉籠りがちな私たちのフレイル予防です。

(久しぶりに仲間の元気な顔を見て安心しました)

令和 2 年 9 月 10 日	徳倉グラウンド	北上地区グラウンドゴルフ大会	参加者 52 人
令和 2 年 10 月 15 日	徳倉グラウンド	北上地区輪投げ大会	参加者 120 人
開催随時	公民館、周辺	ノルディックウォーキング	参加者 20~35 人
〃	楽寿園	ハイキング	〃
〃	公民館、周辺	ボッチャ、吹き矢	参加者 15~20 人

##### \*友愛、文芸活動

(室内での活動は検温、3 密対策を取って実施しました)

令和 2 年 8 月 5 日	光ヶ丘公民館	手作りマスク講習会	参加者 25 人
令和 2 年 9 月 29 日	千枚原公民館	長寿を祝う会	参加者 26 人
令和 2 年 12 月 3 日	北上文化プラザ	俳句、短歌の発表会	参加者 32 人

(お題は自由 84 種の応募があり、皆力作揃いでました)

#### 《成果》

- ・令和 2 年度はコロナウィルスに始まり、一年経過した今日もなお、世界的なウィルス万円の勢いは止みそうにありません。年度当初北上地区連合会では前年度の事業評価やアンケートを参考に事業計画を立てましたが感染拡大を避けるための変更を余儀なくされました。高齢者の陥りがちな「孤独」を避けるためコロナ以前から仲間づくり、地域クラブ活性化、地域支え合いに取り組んでまいりました。その活動をどのように軌道修正して行けばよいかを念頭に一年間の活動に取り組みました。大きな組織での事業が次々と中止になる中で、野外でのグラウンドゴルフ大会や輪投げ大会を地元北上地区にあるグランドで実施したところ、久々に顔を合わせた仲間、初めて参加した会員など、地区代表の大会と違った雰囲気で楽しく行うことが出来ました。また、老人福祉センターの行事も 100 名以上の密を避けるために中止となってしまいました。そこで、より小さな規模の単位クラブごとに地域の特性に合った行事を行うこととしました。引きこもりがちな高齢者のフレイル化を防ぐことも大切です。このような時こそ、地区連合会として感染予防と行事に必要な支援を行いました。

## 《今後の方針》

・令和2年度は各単位クラブで顔なじみの会員同士が地元に集い、会員相互の無事を確認し合い、様々な情報を交換し、過程での若い世代との接し方などシニアクラブ活動の原点に返ったようでした。

私たち高齢者は少しばかり長く生きた経験から、肩をたたいて励まし合い、寄り添って慰め合い、抱き合って喜び合い、人々との絆で営まれる生活こそが人生だと知っています。そのことをあらためて思い知らされた一年間でした。

おそらく新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザと同様、収束することは無いのでしょうか。清志、経済。コミュニケーション、仕事、遊び等、暮らしの中のあらゆる面で今までとは異なった生活形態・様式が必要となるのでしょう。

これからは、大きな連合会という形にとらわれることなく、一人ひとりに目が行き届く確実な活動が大切になってくると思います。

シニアクラブの質の向上や会員の増強にも繋がるような地域に根差した活動を心掛けたいものです。

## 【活動の様子】

北上地区高齢者の皆様へ

令和2年8月10日  
北上老人クラブ連合会  
会長 本堂範文

### 地域支え合い【北上グラウンドゴルフ大会】のお知らせ

皆様、コロナウイルス感染収束の見えない中、皆様いかがお過ごしでしょうか。

北上老連では、地域の皆様と、感染予防に気を付けながら、青空の下、北上地区  
グランドゴルフ大会を開催したいと思います。

暑さが厳しい中ですが、仲間と顔を合わせたら如何でしょうか。でも近づいて  
大声での会話は、避けましょう。ソーシャルディスタンスを取りお会いしましょう。

外に出て、運動をすることは、『フレイル予防』になります。

皆様の参加をお待ちしております。

参加希望者は、各クラブ会長さん迄申し込んで下さい。

開催日時 令和2年9月10日(木) AM9:00スタート

開催場所 篠倉グランド



大会向けグランド整備をする役員さん

\* グランドゴルフ大会9月10日（篠倉グランド）検温、チェックシート記入



### 《 北上地区にお住いのシニアの皆様へ 》

#### 北上地区シニア輪投げ大会

皆様 お元気ですか?コロナ感染がまだに終息しません。家の中に閉じこもってばかりではフレイルになってしまいます。 北上地区では、福祉センターでの行事ができません。この機会に是非皆様青空の下、運動してみませんか。この度「輪投げ大会」を行いますのでお説明書が付いてあります。 (巻に知らないように)

日 令和2年 10月15日(木)  
場 所 篠倉グランド  
時 間 午前9時00分~

#### 選手の方

- ・大きめで話をします。
- ・マスクを有ります。
- ・巻に知らない人へお説明する。
- ・体調の悪いときは参加をしない。
- ・競技中は整理をしない。



役員一同お待ちしております。

\* 輪投げ大会 10月15日(木) 篠倉グラウンド



\*手作りマスク講習会 8月5日（水）居場所づくり



\*神社清掃、グラウンド草刈り作業



徳倉小学校新一年生交通安全教室

高齢者交通教室（野外にて）



## 令和2年度 北上老連 年末俳句大会

日 時 令和2年12月3日(木)14:00~  
場 所 北上文化プラザ多目的ホール

### 入選

送り火の 向かうにさりし 父と母  
さえづりの ごとき子の声 通学路  
富士山の 前かうしろか 虹の端  
揚雲雀 高きを見るに 目をほそめ  
刈り草の 香る岸辺の 彼岸花  
穂芒の 揺れて学童 見え隠れ  
野仏の 人待ち顔や 山椿  
声援も 柵の外から 運動会  
子の声を 追う目の先に 鰯雲  
古九谷の 深き緑や 冷素麺

幸原幸栄会 井出 駿  
徳倉八乙女会 上原 重義  
徳倉八乙女会 金並 一雄  
徳倉八乙女会 金並 玲子  
徳倉八乙女会 川島 正敏  
光ヶ丘白光会 草間 健  
芙蓉会 坂本 光男  
幸原幸栄会 土屋 雅子  
千枚原千寿会 馬場 妙子  
芙蓉会 山崎 瑞枝

### 佳作

コロナ禍や 着ることのなき アロハシャツ  
バット振る 子らの額に 玉の汗  
秋夕焼 明日を信じて ウオーキング  
柿一葉 はらりと落ちぬ 芝の庭  
あご髭の 伸びる速さや 蔓荔枝(つるれいし)  
夕暮れに 影を落として 黒あげは  
故郷の 香りも風も 吊し柿  
朝靄の 中を静かに 糸とんぼ  
華やかに あらねど見入る 杜鵑草  
亡き夫の 植えし四季咲 合歓の花

幸原幸栄会 市川 保吾  
徳倉八乙女会 上原 重義  
光ヶ丘白光会 江越 啓子  
芙蓉会 片山 達雄  
徳倉八乙女会 金並 一雄  
光ヶ丘白光会 草間 健  
芙蓉会 坂本 光男  
光ヶ丘白光会 関谷 孝子  
徳倉八乙女会 三輪 紀美子  
徳倉八乙女会 山田 たけ子



## シニアクラブ三島

○総人口 109,205 人 ○65 歳以上人口 31,962 人 ○高齢化率 29.3%  
○シニアクラブ会員数 2,300 人 ○シニアクラブ加入率 7.2%

### ～シニアクラブ三島 夏梅木幸生会～

#### 《概況》

- ・三島市谷田夏梅木町内の高齢化は 36.4% と高い数値になっており、独居世帯、高齢者だけの世帯が増えており、支え合い活動の必要性が高まっています。
- ・夏梅木町内には警察署防犯協会より委託を受けた「地域安全推進員」2 名が居住しており安心・安全な町づくりと高齢者世帯・独居者世帯の見守り、声掛けを実施しています。
- ・昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者は自粛生活を強いられており、友人にも気軽に会えず、苦しい生活が続いている。夏梅木幸生会としてこんな地域の高齢者のために何かできないものかと役員会で話がありました。  
いろいろと思案していた折、錦田地域包括センターのご協力をいただき、しづおか健康長寿財団の伊藤美佐雄様のご指導で、ノルディックウォーキング体験会を開催することとなりました。
- ・開催日：令和 3 年 2 月 24 日(木) 午前 10 時～  
会 場：夏梅木公民館周辺 ( 約 2km を予定 )  
参加者：23 人  
町内に回覧をお願いし回覧をお願いしました

#### 《成果》

- ・町内に回覧をしていただいた結果男性 11 名女性 8 名の計 19 名の参加がありました。  
当日は、名簿の作成、指先・手のアルコール消毒、マスクの着用をお願いしコロナ対策をしっかりと行つての体験会となりました。  
ラジオ体操、柔軟体操で体をほぐし、ポール調整、ポールの握り方、足の運び方等ノルディックウォーキングの基本を指導いただき、公民館周辺の舗装された初心者が歩き易いビニールハウス周辺を約 40 程かけて歩きました。
- ・参加者の感想はおおむね好評でした。やはり、巣籠の続く自粛生活の中での運動不足を皆さん自覚されているようです。久々の屋外での運動は高齢者にとって何よりのフレイル予防となつたようです。

#### 《今後の方針》

- ・来年度は第二木曜日、第四木曜日に月 2 回のノルディックウォーキングを開催するつもりです。  
今後は、歩行の早い方と遅い方をチームに分け実施することで誰もが無理なく歩けるようにしたく思います。歩行に慣れてきたら徐々に距離を延ばしていきたく思います。
- ・定期的に体を動かす活動をするためにも、高齢者のための傷害保険への加入も考えようと思います。

## 【活動の様子】

参加者募集のチラシ町内に回覧していただく

### ☆夏梅木町内会 幸生会よりお知らせ☆

回覧

足腰の衰えが気になる、いつまでも自分の足で歩きたい、

体力を向上させたいという方に

体のバランスや歩き方の見直しを行い効果的に全身運動できる

ノルティックウォーキング教室を開催します

参加無料です

【日時と内容】

定員20名

ポール貸し出します

令和3年2月24日(水) 10時～12時

※雨天の場合は 3月10日(水) 10時～12時に延期

### ノルティックウォーキング教室



場所：夏梅木公民館～周辺を歩きます

約2Kmを予定しています

講師：しづおか健康長寿財団 伊藤 美佐緒氏

お問い合わせ先：幸生会 会長 近藤までお願いします

電話：090-1834-8962

♡参加ご希望の方は、当日夏梅木公民館にお越しください

健康チェック、マスク着用、手指消毒等ご協力をお願いします

運動のできる服装、リュックサック等で飲み物持参、防寒対策

をお願いします

行政の新型コロナウィルス感染症対策等により変更が生じる場合がございますので  
ご了承ください

協力：三島市錦田地区地域包括支援センター



夏梅木幸生会役員会で支え合い事業について話し合う



講師の伊藤先生との打ち合わせ



今回使ったノルディックの道具



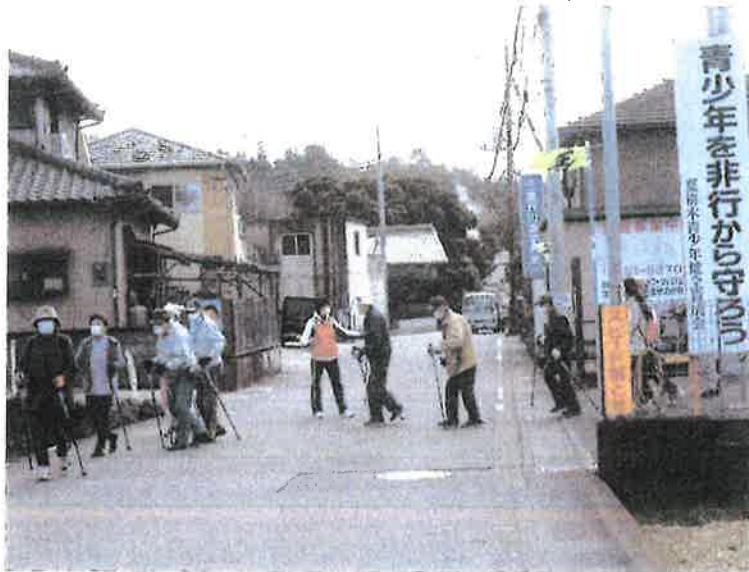
先ずはラジオ体操で体を温めます



ポールを使って、筋肉を伸ばします



さあ実際にポールを使って歩いてみましょう



## シニアクラブ三島

○総人口 109,205 人 ○65 歳以上人口 31,962 人 ○高齢化率 29.3%  
○シニアクラブ会員数 2,800 人 ○シニアクラブ加入率 7.2%

### ～シニアクラブ三島 徳倉八乙女会～

#### 《概況》

- ・徳倉八乙女会では近隣住民への声掛け運動で、仲間を増やし住民同士のつながりを深めていくことが大切と考え加入促進推進メンバーを構成しています。
- ・2月～7月 コロナ禍のため通常の定例会が難しく、文書(ハガキ)でのお知らせを始めた。8月から徐々に活動を始めましたが、盆踊り大会、神社祭典、プラザ祭りが中止となってしまいました。
- ・7月 20 日 九州豪雨災害があり、私達にも何かできないかと考え災害支援物資を近隣の方にも声掛けし、市役所の協力もいただき熊本県八代市に送付しました。(八代市役所から感謝のお手紙をいただきました。)
- ・8月 1日 今月から定例会を再開しました。 野外輪投げ大会の実施
- ・9月 1日 徳倉区敬老会が中止となつたため自分たちで「健康と長寿を祝う会」を開催。永年八乙女会に貢献した方を表彰しました。この会には近隣の方も参加されました。  
市役所地域包括ケア推進課 保健師さんを講師に「コロナウイルス感染症予防について」講演をいただきました。
- ・ 10月 18 日 加入促進メンバーと各町内会長との話し合いを開催
- ・ 10月 24 日 グラウンドゴルフ大会開催。近隣の方も参加され皆さん楽しそうでした。
- ・ 10月 24 日 「徳倉地区ボッチャ大会」開催。個人戦、ボッチャは障害者のスポーツです。
- ・ 12月 1日 三島地区支部交通安全指導員さんを講師に「交通安全教室」を開催  
(北上地区で交通事故が発生しているため、交通ルールの再確認)
- ・ 12月 15 日 会員募集チラシを作成各家庭に配布する。
- ・ 1月 12 日 近隣の方々への声掛け運動を実施。会員増強を図る。
- ・ 毎月 1日 神社・公民館の清掃を実施(環境美化活動)
- ・ 隨時 地区の小中学生の見守り活動を行っています。

#### 《成果》

- ・今年度はコロナ禍のため、多くの事業が中止または計画変更を余儀なくされました。  
8月以降、徐々に定例会が再開され「新しい生活様式」の中でのクラブ活動が定着しつつあります。  
会員の皆さんも「仲間づくり」に対する理解が深まり、それが地域の安心・安全ネットワークの構築に繋がることを知ったようです。

#### 《今後の方針》

- ・コロナ禍に負けず、身近な近隣に声掛け運動を展開し少しでも加入促進、仲間づくりが進みお互いをより身近に感じられ共助が進む地域としていきたいと思います。

## 【活動の様子】

### 定例会開催の案内

#### 令和2年9月定例会のお知らせ

令和2年8月 11日  
徳倉八乙女会  
会長 本堂 範文  
090-1417-7315

会員の皆様、急に猛暑となりましたが、お変わりせんか。

マスクを付けての外出は、熱中症になるリスクが、上がります。水分補給をこまめにとり、体調管理に十分注意しましょう。

本年度は、徳倉区敬老大会が、コロナウィルス感染の為中止となりました。

私たちは、老人クラブとして感染予防に十分注意しながら、私たち会員の為の、ささやかな敬老会を開催したいと思います。

尚、三島市役所地域ケア推進課・中野主任の『コロナ感染予防』についての講話があります。

つきましては、はがきを同封いたしましたので**8月 24日(月)**までにお返事を下さい。

皆様の参加を役員一同お待ちしております。

### グラウンドゴルフ大会案内



徳倉八乙女会会員の皆様

令和2年9月 15日  
徳倉八乙女会  
会長 本堂 範文

#### 八乙女会グランドゴルフ大会のお知らせ

コロナ感染の中、フレイルになっていませんか。

青空の下、グランドゴルフ大会を開催します。お友達を誘って競技に参加してみませんか。

参加希望者は菅野さん迄申し込んで下さい。

日 時 令和2年10月18日(日) AM10:00~  
場 所 徳倉グランド

役員一同お待ちしております。



### 九州豪雨災害支援物資の送付

7月20日 九州豪雨災害支援物資送付しました。(熊本県八代市)



タオル300枚、雑巾360枚、  
軍手140双

定例会の様子

8月1日 定例会、輪投げ大会

(今年度初めての行事です)



3蜜を避け野外での大会です。

9月1日 定例会、『互いの健康と長寿をたたえる会』を開催しました。

町内会の敬老大会が無いため、自分たちでお祝いしました。



交通安全教室

三島地区交通安全指導員

健康講座（フレイル予防について）

市役所・中野さん



グラウンドゴルフ大会（会長挨拶）



（誰が上手かな？）



ボッチャ大会



清掃作業（毎月 1 日）

## 徳倉八乙女会入会ご案内お願いの件

平素は、徳倉八乙女会に対して、各町内会長様始め皆様方のご協力に厚く御礼申し上げます。お陰様で、年々会員も増員して頂き現在 60 名となりました。

今年は、『コロナウイルス感染』が世界中を騒がせています。外出がなかなかできませんが、家に閉じこもっていては《フレイル》になってしまいます。私たちと一緒に青空の下グランドゴルフ、ゲートボールをして、楽しんでみませんか。

### 【徳倉八乙女会クラブ活動案内】

\*グランドゴルフ \*ゲートボール \*ボッチャ

\*手芸 \*カラオケ \*輪投げ \*舞踊

この機会に是非ご加入頂きたくご案内申し上げます。

入会ご希望の方は、町内会長様、又ご近所の会員の、八乙女会会長迄ご一報下されば幸いでございます。何卒よろしくの程お願い申し上げます。

令和2年8月20日

徳倉八乙女会

会長 本堂 範文

090-1417-7315

## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～すこやか沼津 我入道支部 壮寿会～

### 《概況》

- ・壮寿会では地域の安心安全ネットワーク構築のため自治会での行事、高齢者交通安全教室、健康づくり、地域の公共施設等の美化清掃活動を行っている。
- 我入道地区に 100 年余から伝わる守護神お釈迦様の法要への参加  
開催日：令和 2 年 10 月 3 日(土)  
会 場：我入道地区 連合自治会館  
参加者：15 名  
2 月、4 月、10 月に町内交代で担当。女性部の良い交流の場
- 高齢者交通安全教室を主催  
開催日：令和 2 年 10 月 21 日(水)  
会 場：我入道公園及び開眼広場  
参加者：120 名  
壮寿会主催の安全教室を沼津市警察署交通安全係の応援を得て開催。
- 我入道地区「秋季・輪投げ大会」の開催  
開催日：令和 2 年 10 月 31 日(土)  
会 場：我入道公園  
参加者：我入道地区内 7 町内の壮寿会 12 チームが参加 140 名
- すこやか沼津主催「ウォーキング大会」への参加  
開催日：令和 2 年 11 月 11 日(水)  
コース：牛臥山公園～我入道海岸～狩野川～我入道区内の散策 約 4 km  
参加者：250 名  
我入道連合壮寿会がガイド・交通整理を担当。自治会館にトイレとポイントを設置し甘酒・お茶等の接待を行った。
- 我入道区内環境美化活動  
実施日：令和 12 月 18 日 (金)  
場 所：我入道区内の 2 箇所の墓地と公園、狩野川樋管  
参加者：我入道連合壮寿会会員 80 名/回  
清掃と草取りを年 4 回実施
- 地区内神社・仏閣巡り「初詣ウォーキング」の開催

開催日：令和3年1月16日(土)

コース：我入道区内の神社・仏閣 約3km

参加者：50名

## 《成果》

- 令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響で、当初予定していた行事の規模縮小、会場の変更等苦労しました。  
また、地域の小中学生を巻き込んだ世代交流の行事が出来なかつたことは残念です。
- 10月3日の「お釈迦様の法要」は本年も無事開催できました。我入道地区に古くから伝わる行事で7町内の女性部が交代でこの地味な行事を守ってきました。今年度は参加者を最小限に絞つての開催でした。
- 「秋季・輪投げ大会」は規模を縮小しての開催。コロナの状況を心配する声もあったが、実施後は参加して良かった、楽しかったの声が多くつた。
- 市連合会ウォーキング大会は、コースを変更しての開催となりました。コロナ禍で参加者数を心配したが、天候に恵まれ予想以上の参加者がありました。  
大会は、御用邸と一緒に管理される景勝の良い我入道公園を中心に行われ我入道支部の協力もあり参加者から大変良かったとの声があり大成功であった。
- 墓地・公園の清掃活動は我入道支部で伝統的に継承されている活動であり、他支部には見られない行事です。今後も恵贈していきたいと思います。
- 「新春地域神社・仏閣巡りウォーキング」と新年会は地区での伝統ある行事です。  
例年1月15日の地元の守護神である「大朝神社」の例大祭に合わせ祈祷を受け、お寺・神社への初詣を行いその後に新年会で交流を深める行事。今年は残念ながら新年会は中止としました。
- 各行事について例年よりも参加者が少ない状況でしたが、連合自治会の協力と会員の頑張りでコロナ禍に負けず行事を行うことが出来ました。参加された皆さんから行事をやってもらって良かったとの賛辞をいただいたことは嬉しく思います。

## 《今後の方針》

- コロナ禍の中で、如何にして行事を行い、会員の気持ちをつなぎとめるか、本当に考え悩みました。ややもすると「中止」の声に押されてしまいます。  
総会の中止に始まった今期の活動は、悪い状況に取り囮まれており、「中止」か「実施」か悩まされ続けました。  
首都圏を中心とした新型コロナウイルス感染症という化け物が日本中に広がり、オリンピックも1年延期され、私たちの生活もこの事態に翻弄されました。この状況が何時まで続くのか分

かりません。私たちのクラブ「我入道連合壮寿会」も、三役で今後の活動をどのように取り組むべきか話し合いを進めています。

壮寿会では、基本的に「行事を行う」考えでその姿勢と準備の体制を維持することが必要と感じています。「行事を止めること」は何時でもできる。その上で状況を判断していくことが大事だと感じます。

- ・我入道地区は漁業で栄えた町で、古い歴史と伝統が残る地区です。昔からのしきたりがいくつかの神社と繋がりを持ち、この行事が地区での行事の基本です。地区の歴史・伝統を大事にしながら会員間の交流を深めていくことが 7 町内が一つになり、世代交代に繋がっていくものと信じています。
- ・会員のみなが楽しみながら活動できるクラブとなるよう頑張っていきたいと思います。

### 【活動の様子】



お釈迦様の法要 令和 2 年 10 月 3 日(土) 稲荷町壮寿会

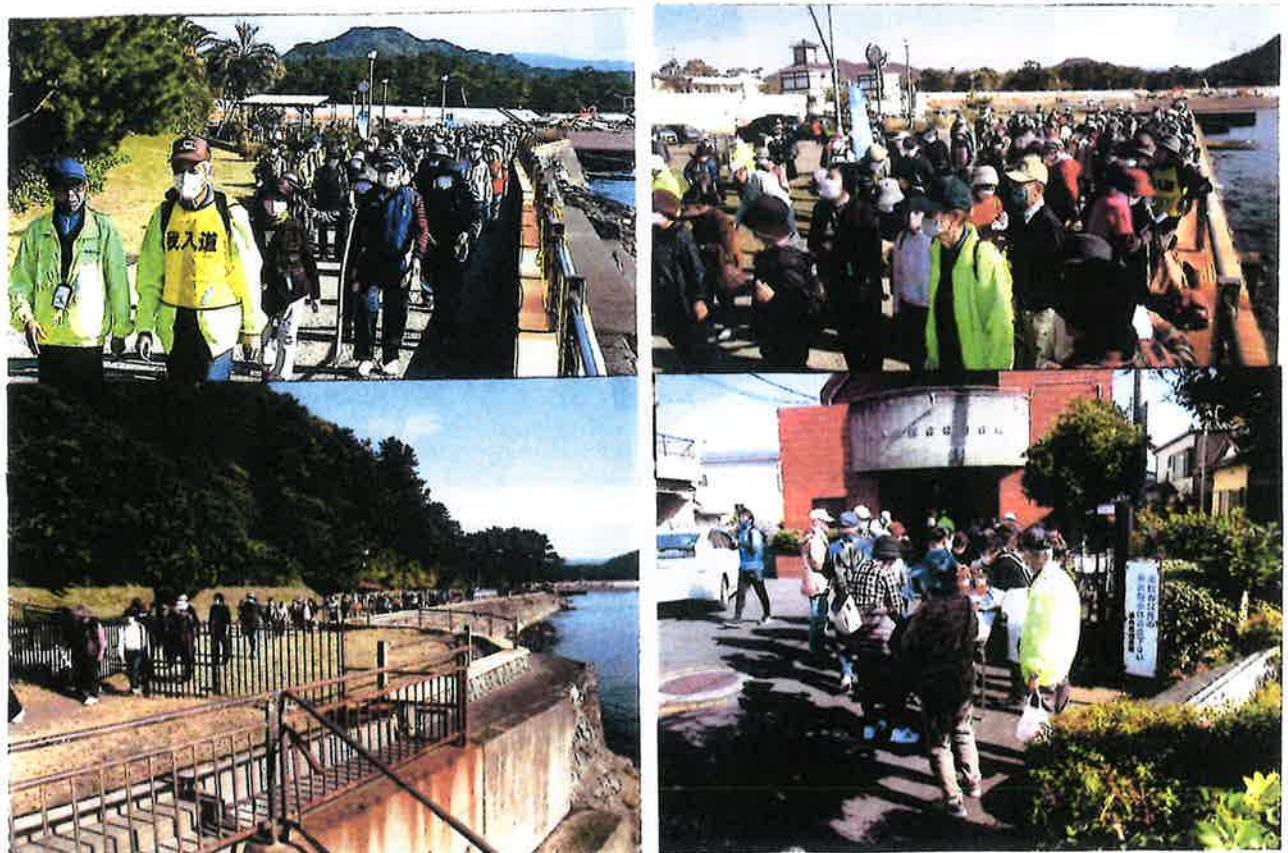


高齢者交通安全教室 訓練会場 令和 2 年 10 月 21 日(水)

後援 沼津市交通安全指導室



秋季輪投げ大会 令和2年10月31日(土)

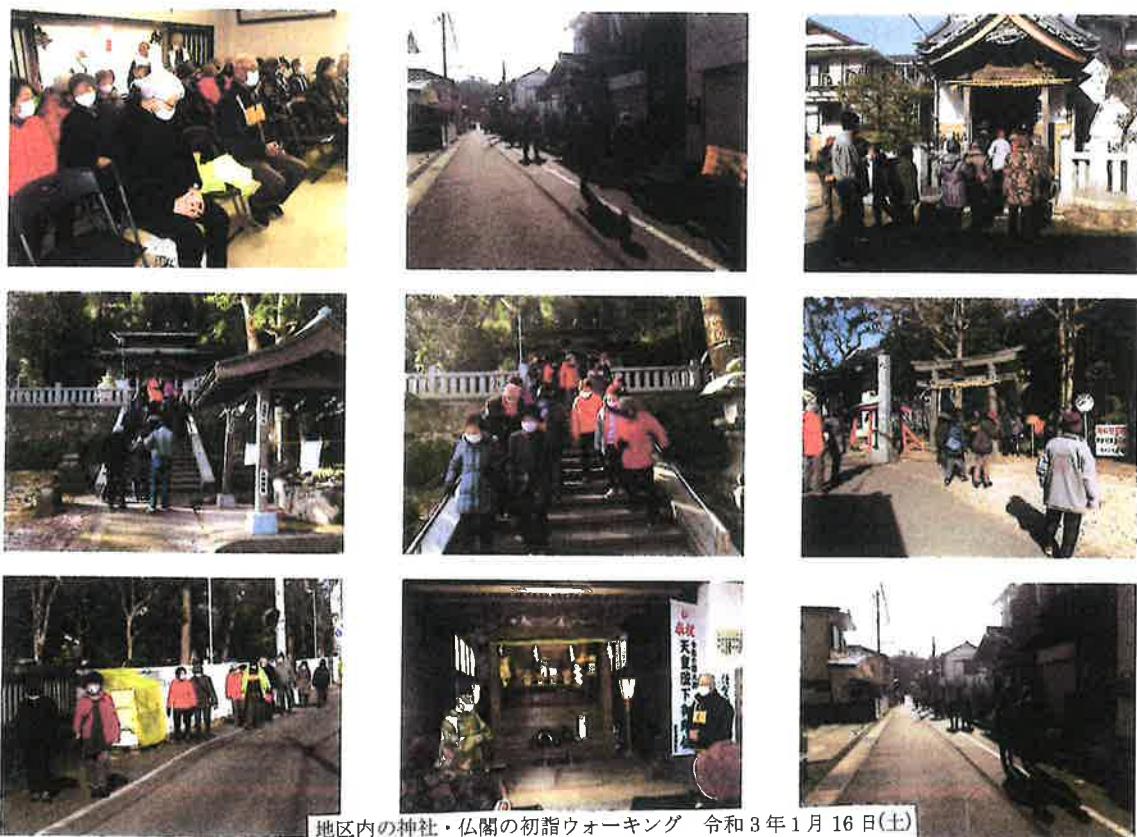


牛臥山公園～我入道海岸～狩野川～を会場とした  
ウォーキング大会 令和2年11月11日(水)



墓地と公園広場と狩野川樋管樋管の草取と清掃

令和2年12月18日(金)



地区内の神社・仏閣の初詣ウォーキング 令和3年1月16日(土)

## すこやか沼津

○総人口 194,207 人 ○65 歳以上人口 60,804 人 ○高齢化率 31.3%  
○シニアクラブ会員数 2,846 人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

### ～すこやか沼津 静浦支部 志下喜楽会～

#### 《概況》

- ・志下喜楽会では地区内在住の 65 歳以上の方に、広く入会希望を募っており、日常の活動で健康を保ち相互の親睦を深め、明るく心豊かな生活を築くことを目標に活動している。
- 月 1 回の役員会の開催
- 地区八幡神社での清掃活動(環境美化活動) 毎月第 1 土曜日 9 時～
- 各趣味クラブ活動
  - ・カラオケ部、舞踊部、コーラス部、囲碁部、絵手紙部、グラウンドゴルフ部、輪投げ部、ペタンク部今年度新たに卓球台を導入「ピンポン部」を新設した。
- 自治会活動への積極的参加
  - ・八幡神社祭典、ふれあい祭り(今年は中止)
- 県連、市連行事への積極的参加
  - ・グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会等

#### 《成果》

- 令和 2 年 6 月会員でマスクづくりに参加 100 枚を志下自治会に寄付
- 令和 2 年 7 月、毎月清掃活動を実施している八幡神社にあじさいの苗を植栽
- 今年は新型コロナウイルス拡大防止のため、三密を避け、色々な行事が中止となりました。規制が少し緩和された 11 月、人数を制限し二日間に渡り「みんなで楽しむ集い」を開催。
  - 期 日：令和 2 年 11 月 21 日・22 日 参加者：2 日間で 40 名
  - 午前 11 時～15 時
  - 感染防止対策
    - 100 名が収容可能な会場でスタッフ 20 名を配置した。
    - 昼食での会話を禁止。懐かしの歌を唄うときにマスクの着用を求める。
- ※同日、志下自治会主催の「志下趣味の作品展」が開催され、志下喜楽会も協賛した。
- 今年度、会員の声掛けにより 8 名の増員を図ることが出来た。

## 《今後の方針》

- 毎年3月「喜楽会会報」を発行している。新入会員募集は、会報に行事報告と共に入会申込書を組み入れ自治会の組回覧で募集。  
会員個々に声掛け運動により会員増強を図る。  
仲間同士の相互理解の向上、信頼関係を深め、体力の増強維持を目指す。
- 小グループを多くして、「家から外に目を向け、出かけよう！」
- 新設のピンポン部の紹介を兼ねての会員募集

## 【活動の様子】

毎月第一土曜日 【八幡神社清掃】



令和2年7月20日 八幡神社に紫陽花を植えました



各クラブの活動の様子

毎月1回 【役員定例会 18名】



【コーラス部】 第1、3火曜日



【絵手紙教室】（第2、火曜日）



【囲碁クラブ】 毎週木曜日



今年 新クラブ【 ピンポン部 毎週火曜日】



志下自治会へマスク100枚贈呈



志下老人クラブ喜楽会  
会員各位

令和2年10月吉日

志下老人クラブ喜楽会  
会長 坂部 雅俊

### 老人クラブ【喜楽会喜楽会】

### 「みんなで楽しむ集い」開催のご案内

日ごとに紅葉が深まり楽しやすくなつてまいりました。会員の皆様にはお変わりなくお過ごしのことと存じます。

今年はコロナウィルスの影響で三密を避け、いろいろな行事が中止となりました。

少し緩和されてきた中で人数を制限しながら「みんなで楽しむ会」を開催することに致しました。

期日は11月21日（土）・22日（日）です。

当日は公会堂において「趣味の作品展」も行っていますので、観覧を兼ねてご出席ください。

参加者には当日、昼食を準備しております。一人でも多くの参加を希望しております。

なお、申込書に、出席・欠席をご記入の上に各班長にお渡しください。

### 記

日時：令和2年11月21日・22日

会場：志下公会堂 2階 大ホール



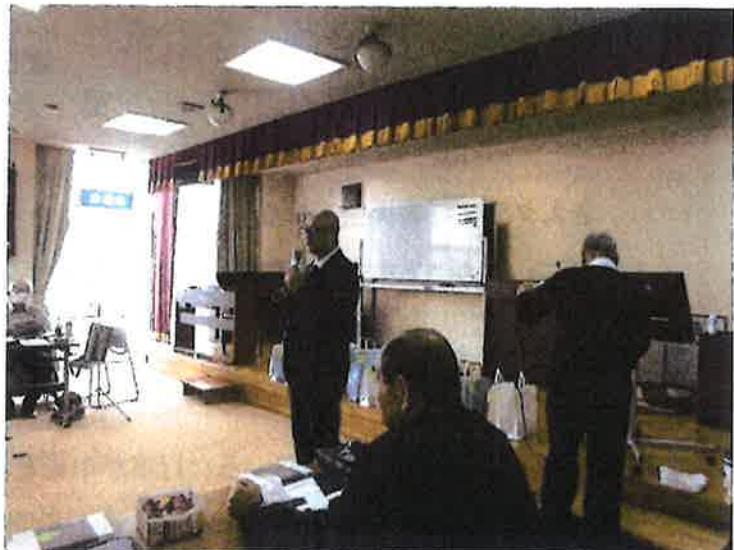
X

### 申込書 志下喜楽会「みんなでたのしむ集い」

出席・欠席 どちらか○で囲んでください

( 班 ) 氏名 \_\_\_\_\_

令和2年7月21.22日【みんなで楽しむ集い】



令和2年7月21.22日志下自治会 趣味の作品展協賛

【絵手紙教室】



【マスク展示】



【風美踊 よさこい】



【いけばな】



【手まり・日本刺しゅう】



## シニアクラブ南伊豆

○総人口 8,109 人	○65 歳以上人口 3,766 人	○高齢化率 46.4%
○シニアクラブ会員数 625 人	○シニアクラブ加入率 16.6%	

### ～シニアクラブ南伊豆～

#### 《概況》

- ・本部役員、若手委員との協議を 10 月 15 日に実施。休会地区や未設置地区の状況や今後の対策について話し合いを行った。また、広報紙の発行について取り上げる記事の内容、役割分担について協議を行った。
- 11 月～2 月に休会地区、未設置地区の自治会長や民生員への訪問を推進相談員、若手委員で行った。それらの地区でのクラブ再開、新設について話し合い、課題や今後の展開について協議を行った。
- 3 月に広報紙「みなみろうれんだより」を全戸配布で発行。

#### 《成果》

- ・南伊豆町老人クラブ連合会では、若手委員会の活動を本部役員会や単位クラブ会長会議などの際にも報告の機会を設け、若手委員と本部役員、各単位クラブと協同で事業を実施することにより、良い情報交換の場ともなりました。単位クラブの活動や、町老連で実施している事業の課題、今後の方針についても様々な意見が寄せられ、これから老人クラブ活動を進めていく上で良い材料になると思います。
- 町老連広報紙「みなみろうれんだより」発刊により、町民の皆様にクラブ活動を知って頂くことで、クラブ活動への興味や理解を深め、今後の会員加入促進にも繋がると思われます。町内各世帯に全戸配布を行い、クラブ活動を知って頂く良い機会になったと思います。

#### 《今後の方針》

- ・若手委員会、活動推進相談員を中心に、令和 3 年度も継続して各単位クラブへの訪問活動を実施し、広報紙「みなみろうれんだより」を発行し、会員加入促進に繋げたいと考えています。また、若い世代にも受け入れられやすい事業の創出や、活動推進相談員と連動して休会地区や未実施地区への対応を行いたいと考えています。

## 【活動の様子】

シニアクラブの活動の様子を全戸に配布することで、地域高齢者へ集える場のあることを発信

# みなみうれんだより

## 第9号 春

### ～みなみうれんだより 第9号 発刊にあたって～

「コロナの長いトンネル、いつ抜ける」

令和2年度は、コロナ感染拡大で、世の中に大きな影響を与えています。

このような状況の中で、町老連では、仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、長い経験の中での知識と経験を生かし、明るい長寿社会と福祉向上に努めることを目標に活動に励んでいます。

本年度予定された行事も無事終わりました。コロナ感染が収束に至っていない中でしたが、感染拡大防止に十分配慮しつつ行いました。特に本年度は、全ての活動を屋外で行い、天候にも恵まれて好評をいただきました。また、活動再開した湊老人クラブは県老連活動再開表彰を、吉祥、手石、下流、湊の各クラブは会員加入に成果を上げ、県老連会員加入促進運動表彰が授与されました。各クラブの今後の活動にさらに期待したいと思います。

毛倉野昭和の会の活動、町老連の活動についていくつか紹介致しますので、皆さまのご感想を頂ければ幸いです。

南伊豆町老人クラブ連合会 会長 鈴木忠藏

### ～毛倉野昭和の会の活動紹介～

毛倉野老人会は長らく休会しておりましたが、町老連の役員さん、地域の方々から活動再開してはどうかとの話が出てきました。そこで、地区の役員さん、民生委員さんを含め、地域の方々に一生懸命話をして頂き23名の方々に入会してもらい、平成30年6月に再出発することが出来ました。役員を決め規約を作り、毛倉野老人会ではなく「毛倉野昭和の会」と呼び名を変えようということになり、毎月10日に定例会を行うことや、年2回、春と秋に遠足(バス旅行)をすることなどを決めました。平成30年には県老連活動再開表彰、令和元年には会員加入促進運動表彰を受賞しました。

昭和の会の活動として、毎年、南上小学校にしめ縄づくりの講習に行っております。今年度も12月19日に、会員の有志3名が子供たちに教えに行きました。校長先生始め、5・6年生の子供たちと父兄さんを含めて15名が参加してくれました。子供たちも一生懸命にしめ縄作りに挑戦して分からない所や難しい所を丁寧に教え、出来上がった時にはとても嬉しそうでした。



## グラウンドゴルフ大会

9月25日、青野川ふるさと公園において、第16回グラウンドゴルフ大会を開催しました。雨天順延もありましたが67名の参加者が午前午後に分かれて4ゲーム行い勝敗を競いました。

日頃の練習の成果を発揮し、ホールインワンも19名が達成し、年々スコアが高くなっています。

コースの所々に消毒を置いたり、ソーシャルディスタンスを保つよう配慮して大会を開催しました。青空の下、参加者全員いきいきと楽しくプレーできました。



## スポーツ大会

10月16日、差田グラウンドにおいて、第45回スポーツ大会を開催しました。町内各地区から18チーム、約250人が参加し熱戦を繰り広げました。

今回は新型コロナ感染拡大防止のため密になる種目は省いて、全9種目で勝敗を競い、優勝は石井、準優勝は仲木、第3位が下小野という結果となりました。

会員が集まる機会が少ない状況の中、和気あいあいと親睦の図れる大会となりました。



## 輪投げ大会

11月6日、青野川ふるさと公園において第30回輪投げ大会を開催しました。今回の大会は新型コロナ感染拡大防止のため、初めて屋外で開催しました。

風の影響を心配していましたが、晴天の下風も穏やかで、参加した24チーム、選手約140名が日頃の練習の成果を発揮しました。

Aブロックでは下流チームが連覇を達成。Bブロックは手石チームが優勝しました。



## 老人八訓

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ①くよくよするな腹立つな（悟り）  | ②常に勉強夢を持て（希望）  |
| ③歩け駆け大氣も薬（運動）     | ④好き嫌いなく腹八分（食事） |
| ⑤適度に休養無理するな（休養）   | ⑥姿も若く気も若く（心構え） |
| ⑦打ち込む娯楽と趣味を持て（趣味） | ⑧話せる老人役に立て（奉仕） |



## 清水町シニアクラブ連合会

○総人口 32,192 人 ○65 歳以上人口 8,306 人 ○高齢化率 25.8%  
○シニアクラブ会員数 1,128 人 ○シニアクラブ加入率 13.4%

### ～清水町シニアクラブ連合会～

#### 《概況》

##### ○友愛活動の強化

- (1) 相互扶助を基本とした「新たな友愛活動」を企画し、6月の理事会、友愛リーダー研修会において説明し、活動を進めることにした。  
さらに、9月にはリーダー以外の友愛活動員(単位クラブ各1名)を対象に研修会を実施した。  
「新たな友愛活動」の概念は次のとおりである。  
・単位クラブの役員全員を友愛活動員とする。  
・友愛対象者を訪問対象者と見守り対象者に分けて選定する。  
・助け合い協力員の新設  
地区担当友愛活動員1人に対して2~3人の協力員をお願いし活動を密にする。
- (2) 全会員に理解を求めるために、「新しい友愛活動」と題するパンフレットを作成し全会員に配布した。

##### ○フレイル対策

- (1) コロナ禍で閉じこもりから体調不良を起こす人が多く、これを防止するため自宅での運動を勧める。みるだけでも楽しさを感じる図柄のパンフレットの作成を企画。当初、図柄の手配をしようとしたが入手は極めて困難で、行政に相談をする。  
そのような時に「しずおか健康長寿財団」発行のパンフが届き早速これを使わせていただくことにして、パンフレットを完成させ、会員全員に配布した。
- (2) 趣味の会に対し自宅においてできる技の習得を目指した資料づくり(踊りの振り付けの図)などを指導する。  
7月からは、三密対策を徹底し出来る物から順次活動を再開した。

##### ○健康づくり器材の整備

コロナ禍で活動の制約があり、予定していた競技会はできなかつたが、「健康吹き矢」の導入整備をした。

#### 《成果》

##### ○友愛活動の強化

- (1) 行政から評価を受けた  
相互扶助の普及と定着を目的とした対策であるが、この問題は現在、行政をはじめ関係機関が「地域包括システム」の構築という観点から、地域の生活支援の体制づくりに取り組んでいるところであり、そうした時期の取組みであり、行政からは地域生活支援のモデルケースとして評価を受けた。
- (2) 会員全体の取組み  
従来は一部の方に負担が掛かり過ぎていたが、役員全員を友愛活動員したことや助け合い協力員の採用により一部の方への負担を解消でき、幅広い活動ができるようになり会員からも喜ばれた。
- (3) 助け合い協力員の任務について  
日常生活で見たり聞いたりしたことを地区役員に連絡するという事で、特別にメモを取ったり、記録に残す必要はなく、特に負担を感じることなくスムースに活動できた。
- (4) 「新しい友愛活動」のパンフレット作製と配布  
全員に理解を深めるために発行した。従来こういった資料を全員に配布したことは無かつたが「図解入りで分かり易かった」という声もあり、会員の意識高揚に効果があつた。

## ○フレイル対策

(1) 「見て樂しさを感じるパンフレット」作成の企画は、図柄の入手が極めて困難であったが、「しづおか健康長寿財団」発行のパンフレットはまさにてんのたすけであり、コロナ禍による「閉じこもり」による体調不良の防止に役立った。

## ○健康づくり器材の整備

「吹き矢大会」の開催を予定していたが残念ながら大会を開催することはできなかった。計画により健康吹き矢の整備が出来たので今後の活動が楽しみである。

## 《今後の方針》

### ○友愛活動について

「新たな友愛活動」の定着を早期に実現し、会員のみならず周辺地域にも普及させるよう努める。現在「地域包括ケアシステム」の構築に伴い、地域における生活支援の体制づくりが行われている最中であり、この問題に先進的な活動をするシニアクラブにとってチャンスであり、加入促進にも繋げていきたい。

### 【活動の様子】

#### 「新しい友愛活動」会員配布資料

## 新しい友愛活動

～みなさんのご理解をお願いします～

### ○ 「相互扶助」を基本にします

仲間としてお互いに助け合うこと。

“助けられたり、助けたり”

例として挙げます。

挨拶も「お互いが元気なこと」を確かめる機会。

いろいろな催し物の・趣味の会などへ誘い合わせ。

ゴミ出しの協力。

### ○ シニアクラブの役員は、全員友愛活動員です

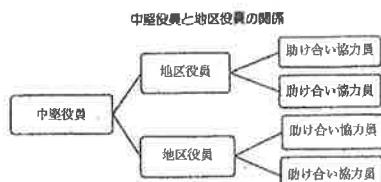
会長が友愛活動員として任命します。

副会長などの中堅役員のなかから友愛リーダー及び訪問担当活動員を決める。

会長は地域割りをして、中堅役員に担当させる。

中堅役員は、担当地域内の友愛活動及び地区役員の指導・連絡にあたる。

訪問対象者に対する活動には地区役員とペアを組み活動にあたる。



中堅役員は担当地域の複数地区役員の指導と活動を行う  
役員会では、自己の活動回数に担当地域内地区役員の活動回数を加算し報告する

単位クラブ役員構成（例）



役員会構成メンバー 全員を友愛活動員に任命する

### ○ 友愛活動の対象となる方の選定

会長は活動員と相談して、決めます。

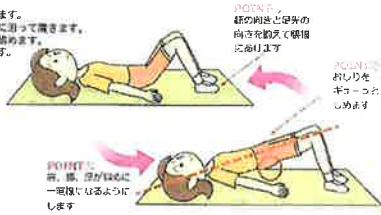
寝たきり、一人暮らし、高齢者世帯、虚弱な方で、  
支援が必要と思われる方です。

訪問が必要な方と見守りだけでよいという方を分  
けて選定します。



**筋肉予防③** 目標:2~8秒間保持を10回1セット、2セット程度

正面倒立の姿勢をとり、両膝を立てます。  
足の付け根は、手のひらを下にして脚全体に向って曲げます。  
足をつくり壁に沿うようにおさりを頭めざします。  
2~8秒間保持し、ゆっくりおじします。  
今度は見えながら行います。



**筋肉予防④** 目標:左右交互に10回を1セット、2セット程度

椅子に座った状態で、つま先が上に向いているのを確認しながら、腰を伸ばして上げます。  
完全に伸びきることを目指します。  
伸びましたところで、5~10秒保持します。

伸びました子供はゆっくりおろします。

今度は放しながら行います。この動作を左右交互に行いましょう。



**口コモ予防①** 目標:左右各5回~10回を1セット、2セット程度

口コモとは筋肉や骨などの障害のために動くことが低下した状態のこと

5~8秒かけてゆっくり立ち、ゆっくり元の立位姿勢に戻ります。  
足首が内側に入らないように、上体が傾かないように行います。高いところがある方は、  
壁や椅子等にしがままで実施しましょう。また、深く行うようにしましょう。



**口コモ予防②** 目標:左右各10~20秒伸ばします

正面で横向きで座り、両ももに片方の手をかけ、反対の手は足の裏の椅子の  
角をつかみ、お尻を左右どちらか半分、椅子から遠として使います。

その後の腰を背へ向けるようにして、大きく足を開きます。

き腰が戻ったり、前かがみになったりしないようにしましょう。



**口コモ予防③** 目標:10回~20回を1セット、2セット程度

足かとを上げ、上げたまま5~6秒数えます。

ゆっくりかかとをおろします。

繰り返します。

## さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 144,249 人 ○65 歳以上人口 43,054 人 ○高齢化率 29.8%  
○シニアクラブ会員数 3,256 人 ○シニアクラブ加入率 7.6%

### ～ふじみ台寿会～

#### 《概況》

##### 安心・安全ネットワークの構築

##### 1.取り組み目的

近い将来南海トラフ地震発生が予測されます。

藤枝市では震度 6 強以上の揺れが想定されており、広域にわたりライフラインの寸断が生ずると推測されています。

ふじみ台寿会・瀬古かたらい会のある地区は、岩盤からなる第三期丘陵を切土した中規模宅地造成地であり地下水が得られません。よって、水道管が破損して断水となった場合を考え「災害時協力井戸台帳」を作成して、災害時に備えることとした。

##### 2.実施場所

藤枝市瀬古 1 丁目

##### 3.実施内容

①既存井戸の種類・規模・陽水量を調べ井戸台帳（資料参照）を作成する。

②井戸のある家を地図上に示す。

災害時協力井戸台帳を瀬古第 1、第 2、第 3、ふじみ台、県営瀬古団地の 5 つの自主防災会に配布し、プロジェクターを使い自主防災会に周知を図る。

#### 《成果》

・今回の調査で、井戸のある家庭は瀬古 1 丁目の中でも限られた場所に分布していることが判った。すなわちふじみ台（丘陵地）と金比羅山（浸食残丘）との間の低地に井戸が散在している。この丘陵間の低地は、瀬戸川が五州岳～金比羅山に延びる尾根筋を侵食してきた瀬戸川分流（支流）跡地である。

勝手の瀬戸川分流（支流）は、丘陵を分断して御子ヶ谷遺跡の方に流れていると推察されている。ここは瀬戸川系砂礫が堆積しているため“地下水の水みち”となっているものと思われる。

瀬古 1 丁目の既存井戸は 8 戸で、瀬戸川系砂礫が分布する範囲（瀬戸川分流跡地）に造られている。そのうち一戸（No.2）は飲料用水として用いられており大規模地震時には大変役立つものと思われる。他の 7 戸は雑用水として用いられており、水洗トイレ・洗濯・洗顔などの生活用水として使うことが出来ると考える。



## 《今後の方針》

- ・一戸の手動ポンプを除き、いずれの井戸も電動ポンプで揚水しており、停電時には作動しない。災害時に使用するためには自主防災会で所有する小型発電機を井戸の場所まで運搬する必要がある。また、発電機は2台しかないので避難所での使用を想定した場合、後1台の備蓄が必要であることが判明した。
- 保有している井戸は災害時には生活用水として利用でき、そのうちの一戸の井戸は飲料水として利用できその水質も大変上質なものと判明した。
- 災害で水道が使えない場合は、自主防災会をとおしてこの地下水を飲料水として使用させていただきます。
- なお、瀬古2丁目にも、瀬戸川の流路(分流)があると推察されるので、水脈(滯水砂礫層)のある場所に出来るだけ多くの井戸を掘り、災害時の協力井戸として備えておくことは地域にとって大きな資産となると考えます。
- 今後、瀬古2丁目での既存井戸を調査し「災害時協力井戸台帳」・マップをしたいと思います。また、他の地区にも取組みを紹介し、手伝いたいと思っています。

## 【活動の様子】

令和2年11月20日

### 災害時協力（救済）井戸の台帳とマップ作り

「ふれあいサロン原」の近くでやさしい防災講座において災害時協力井戸の取り組みを紹介する。（会員68名）

2021年2月12日

大災害時の断水に備えて「ふじみ台寿会」では、瀬古町内の既存井戸について湧水量・種類・規模などを調査しています。皆さまのご協力を願い致します。

大規模な災害が発生して、万が一水道の供給が停止した時に井戸水を雑用水（トイレ・洗濯・掃除用水などで、飲用以外に使用する水）としてご近所の皆さんに提供していただく「災害時協力井戸」の台帳とマップ作りのお願いです。

問合せ先 ふじみ台寿会  
電話 054-644-7244 石澤康夫

1.地名（自分の住む町のハザードとリスク）  
地名から読みとれる地形・地盤の良し悪し  
地下水の「水みち」と井戸水の見分け方

瀬戸川の二面性

2.近年の水害事例（豪雨災害の課題）  
高齢者の逃げ遅れ

3.大きな災害が起きたら私達には何ができるか  
近助 南海トラフ地震「被害は甚大・広範囲」 災害時協力（救済井戸）台帳

4.洪水時避難のあり方  
タイムライン 車で一時避難（広域避難）

5.隠されたキャバ、コロナ禍の中「学校・地域の資源」をどう活用するか  
・体育馆にの受け入れ能力は（キャバシティ）・体育馆（避難所）の震は  
・要配慮者はどこで生活する  
・簡易バーテン、簡易ベットの備蓄数、仕切ダンボールは？  
・ペット（犬・猫）はどこで生活する

※災害情報の取得、コロナ禍の備蓄・持出し備品

災害支援ネットワーク 構成員 石澤康夫

## 災害時協力(救済)井戸台帳・マップ作成結果の報告

瀬古自治会役員と老人会(ふじみ台寿会、丸山団地かたらい会、瀬古ときわ会)、児童・民生員、社協との集まりである「瀬古きずなの会」で災害時協力井戸台帳・マップの報告を行う。また、瀬古町内会・ふじみ台町内会の自主防災会長に報告書を提出した。

ふじみ台町内会には報告書を回覧して、地震災害時には登録した井戸の地下水を自主防災会を通して利用させていただけることを周知しました。

今後は、購入したプロジェクターなどを使用して近隣の住民に災害時協力井戸台帳・マップの取り組みの紹介・必要性などを広めていきたいと考えます。

・ふれあいサロン原====2月12日 66名

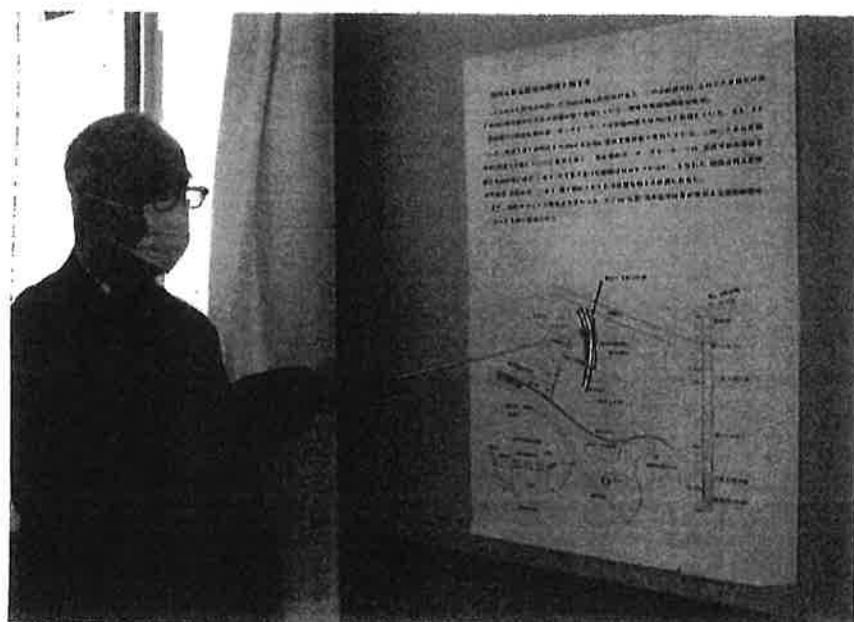
藤枝災害支援ネットワークの講師として、サロンの会員に対して災害時協力井戸台帳・マップの取り組みを紹介する(私達は、災害時に何ができるか)

・ふじみ台町内会====2月20日 190名

・瀬古きずなの会====2月22日 22名

・ふじみ台寿====3月5日予定 29名

・さわやかクラブ青島 会報紙=====3月末予定



瀬古きずなの会 報告(2月22日 瀬古会館)

(自治会長、自主防災会長、町内会長、児童・民生員に事業報告)

災害時協力井戸登録名簿

No.	井戸所有者	井戸形式	使用目的	汲み上げ方式	揚水量(リットル/分)
1		打ち込み	雑用水	電気ポンプ	20
2		ボーリング	飲料水	電気ポンプ	18
3		打ち込み	雑用水	電気ポンプ	20
4		打ち込み	雑用水	電気ポンプ	20
5		打ち込み	雑用水	手動ポンプ	20
6		打ち込み	農業用水	電気ポンプ	16
7		打ち込み	雑用水	電気ポンプ	18
8		打ち込み	雑用水	電気ポンプ	18

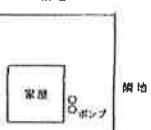
災害時協力井戸分布図



登録名簿

災害時協力井戸登録名簿

（調査日：令和2年11月18日）

井戸番号	No. 1	所有者				
井戸所在地						
上水の利用状況	上水と併用	上水無し	上水が主	地下水が主		
使用目的	飲料 雑用	農業	未使用	その他( )		
汲み上げ方式	電気ポンプ	手動ポンプ	自噴	その他( )		
井戸形式	打ち込み	ボーリング	湧水	縦掘り(人力)	浅井戸	深井戸
一日の平均水使用量	m <sup>3</sup>					
掘削年月日	昭和45年 嘘					
共同利用者						
共同利用者人数						
ポンプ概要	使用ポンプ: 浅井戸ポンプ 掃水量20 液/分 限界吸い上げ高さ 8 m					
井戸仕様	井戸径32mm 井戸深さ10.2m 水位:GL-1 m 地盤高 30.3 m					
多量使用時の枯渇程度						
使用後の水位回復						
過去における渇水の有無						
その他						
見取り図			現場写真			
隣地  公道						

災害時協力井戸登録名簿

（開設日：令和2年11月 29日）

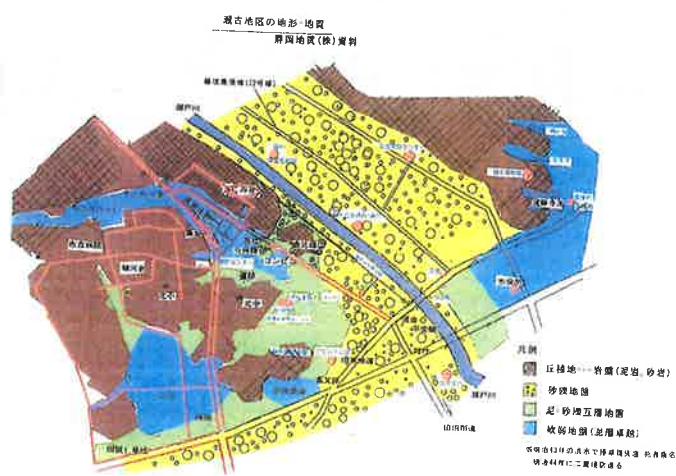
井戸番号	No. 3	所有者	○
井戸所在地	[Redacted]		
上水の利用状況	上水と併用	上水無し	上水が主 地下水が主
使用目的	飲料 雑用 農業 未使用	その他( )	
汲み上げ方式	電気ポンプ 手動ポンプ	自噴	その他( )
井戸形式	打ち込み ポーリング	湧水 縦堀り(人力)	浅井戸 深井戸
一日の平均水使用量	m <sup>3</sup>		
掘削年月日	平成22年7月		
共同利用者			
共同利用者人數			
ポンプ概要	使用ポンプ: 浅井戸ポンプ 掃水量20 l/s/分 限界吸い上げ高さ 8 m		
井戸仕様	井戸径32mm 井戸深さ10.2m 水位:GL-1 m 地盤高 32.3 m		
多量使用時の枯渇度			
使用後の水位回復			
過去における渇水の有無			
その他			
見取り図	<p>Site plan showing the well location relative to the house, pump, and boundaries.</p>		
	<p>現場写真</p> <p>Photograph of the well pump unit installed in the ground.</p>		

## 水質檢查成績表

(資料)瀨古地区地形・地質

水質檢查成績書 第 CC10100229-001 5/1  
兌行日合印3年1月27日  
檢者姓名合印上1月27日

令和3年1月20日 ご依頼を受けました  
業者連絡用紙



調査の様子



調査器具とプロジェクター



手動井戸湧水量調査



地下水水位計



## さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 144,249 人 ○65 歳以上人口 43,054 人 ○高齢化率 29.8%  
○シニアクラブ会員数 3,256 人 ○シニアクラブ加入率 7.6%

### ～時ヶ谷明生会～

#### 《概況》

##### 1.取り組み方針

長年続いた俳句の指導者が逝去されて廃部となたので令和 2 年 5 月より新たな集いの場としてお絵かきクラブを 5 名の部員で発足させた。目的として誰もが気軽にできる部活動として大人のぬり絵から初めていざれは絵手紙にステップアップして将来は市連合会の作品展示会や友達などに手紙を出すことを目標に楽しく続ければ素晴らしいクラブに発展することを望みながら始めました。

##### 2.活動内容

クラブ会員の中で引きこもりで普段活動に参加できない何名かに憩いの場所としての大人のぬり絵の魅力と地域支え合い活動の話で 4 名が参加することとなりました。(6 月には 12 名)

- ・ぬり絵用色鉛筆、絵手紙用顔彩耽美絵手紙セット等を購入。
- ・活動日：毎月第 3 水曜日 13:00～15:00
- ・会 場：時ヶ谷第二町内会館 老人憩いの家
- ・ぬり絵は 5 月～9 月、10 月以降は絵手紙を行うこととする。
- ・令和 2 年 10 月から令和 3 年 1 月までの 4 か月間講師と契約を結ぶ。

#### 《成果》

- ・気軽に参加して笑顔でおしゃべりしながらの居場所作りと高齢者の認知症予防に効果があるという「お絵描き」・「絵手紙」を行うことでクラブの仲間が互いに支え合う気持ちで活動できる場所が出来ました。
- ・10 月 18 日開催の市連合会作品展示会へはクラブ員 16 名全員が出品し大きな自信と喜びを得ることが出来ました。家族や知人を会場に案内する素晴らしい経験を得ることが出来ました。
- ・絵手紙講師の五十嵐光子さんは長年の経験と豊かな指導力で一人ひとりの個性を絵と文に引き出してください、クラブでの評価が高まり、教室の雰囲気も明るくなりクラブ全体の絆が深まりました。また、講師と一緒にクラブへ入会していただきました。

#### 《今後の方針》

- ・明生会では全員が声掛け運動を基本としており、身近な知人・友人にお絵描き・絵手紙クラブを知っていただき、加入促進に繋げようと思います。同じ老人憩いの家で活動する「ふれあいサロン」の方々にぬり絵の指導が出来るようになりたいと思います。毎年開催される地域交流センターでのふれあい祭、町内会の展示会等にも「絵手紙支え合いクラブ」の名で積極的に参加していきたいものです。

## 【活動の様子】

(活動実績) 会員数の変遷 令和2年5月5名、6月12名、8月16名、11月18名

毎月第3水曜日	出席人数
令和2年 5月20日	5名
6月17日	12名
7月15日	11名
8月19日	16名
9月16日	16名
10月21日	14名
11月18日	18名
12月16日	16名
令和3年 1月20日	17名

令和3年2月現在 部員人数18名



(会員の作品)



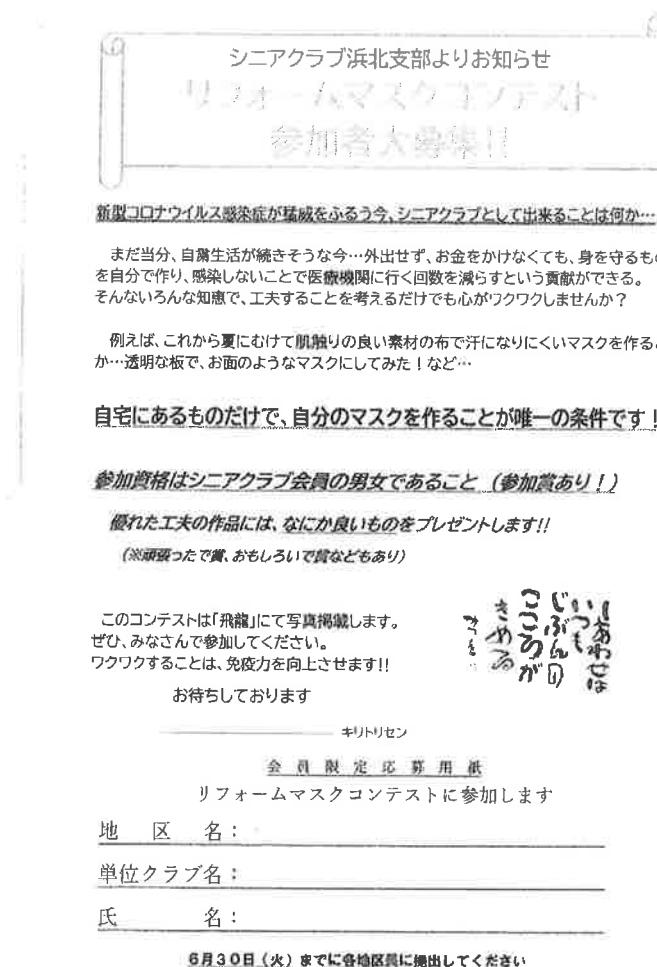
## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870 人 ○65 歳以上人口 220,940 人 ○高齢化率 27.6%  
○シニアクラブ会員数 21,422 人 ○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜松市 浜北支部～

#### 《概況》

○シニアクラブ浜北支部では新型コロナウイルス感染症で自粛生活をつづける会員の運動不足からの体調不良やフレイル化の阻止対策として巣ごもり中でも出来る楽しい活動としてマスクとぬり絵のコンテストを開催した。



○リフォームマスクは令和2年5月～6月に募集。所属33クラブから102枚の作品応募があり、作品は11月に開催された文化作品展に展示し、入場者の人気投票を行い30点の入賞作品を選出し表彰景品を贈呈した。応募者の最高齢は91歳！まだまだ腕は確かで、皆に元気を与えてくれた。

○令和2年8月には、ぬり絵3枚を所属全クラブ57クラブ4,696人に配布。各地区出来上がった物から区民センターに展示していった。各地区1点を選び11月の文化作品展に展示し、マスクと同じように入賞投票で15点を入選作とし表彰景品を贈呈した。こちらの最高齢はなんと97歳であった。

羽林3-1

## ぬり絵コンテストに参加しよう!!



コロナ禍で自粛生活をしているみなさん！

ぬり絵を描くと、脳トレや手と指の運動になります!!

☆童心にかえって、色を塗ってみませんか？

### 応募要項

応募資格：シニアクラブ会員

応募締切：令和2年10月29日（木）

応募方法：コンテスト専用ぬり絵用紙1～3枚に出展票  
（地区名、単位クラブ名、氏名、コメント）を記入のうえ、  
単位クラブ会長まで提出してください。

展示：各単位クラブは、応募作品の中から1点を選び、  
文化作品展に出席し、展示する。  
(その他の作品は地域の施設などに展示してください)

審査：上記文化作品展にて来場者の方に投票していただきます。

表彰：上位の入賞者には賞品を贈呈いたします。

※応募は一人1点以上3点までとさせていただきます。

※出展票は事務局が用意します。

※色鉛筆、クレヨン、マーカーなどを使用してください。

○各クラブ57作品は浜北区のふれあい福祉センター小林と区役所ロビーに展示し区民の皆さまから多くの賛辞をいただいた。

## 《成果》

○令和2年2月頃から、自粛生活に入っていた会員は殆どの活動・行事が中止となり「体力」「気力」の落ち込みでひどく沈んでいる方が出てきていた。

少しでも、「脳トレ」「筋トレ」の助けになるのではないかとの企画を実施した。

○集まった作品を見てびっくり”大変すばらしい“作品が多く、とても高齢者の作品とは思えない力強く、工夫に富んだもので、役員一同、本当にこの企画を実施して良かったと喜

び合った。

#### (今期の企画の成果)

- ・文化作品展の入場者が倍増した。
- ・高齢会員のやる気を誘発できた。
- ・話題と参加する場が増えた
- ・市民の皆さんにもシニアクラブの活動を認識していただく機会となった。
- ・会員同士の絆がさらに深まった。
- ・「つぶやきノート」も各クラブに廻してあるが、皆楽しみにしているようだ。

#### 《今後の方針》

○令和2年度の事業計画の中で、運動会的な意味の「いきいきフェスティバル」が中止となり、代替えの事業を考えたとき何をするにも三密が避けられず集合形態での事業が出来ないことに気づいた。

活動の自粛により、巣籠による体力、気力の沈み込みは、フレイル化に繋がるものと心配された、役員会で、少しでも高齢者の興味を引く活動はできないものかと検討して、今回の「リフォームマスク」と「ぬり絵」のコンテストを思いつき実施させていただいた。急遽実施した事業ではあるが、巣籠の高齢者にとって格好の題材であったか会員の反応は良いものであったように感じるが、全会員に喜ばれたわけではない。(特に若手の方) 皆が喜ぶ事業を行うことの難しさをつくづく実感させられた。この企画を来年度も実施してほしいとの声も結構上がっているが、急ごしらえの事業で不手際の部分もあったので、継続開催のためには事業の細部を一から見直していきたいと思う。

#### 【ぬり絵の元絵】



(作品展示の様子を伝える新聞記事)

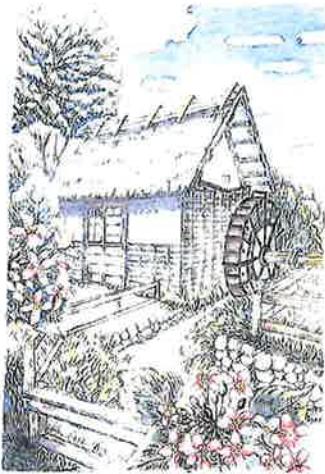


令和2年11月18日

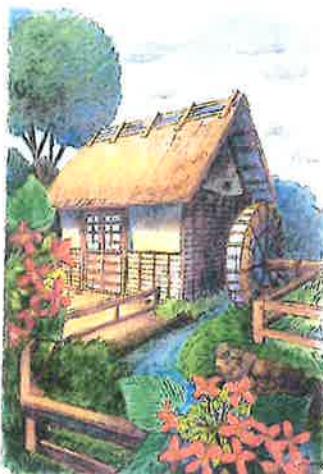
静岡新聞 朝刊より



(ぬり絵優秀作品)



←  
ぬり絵  
コンテスト  
第1位作品  
寺島の  
82歳女性の  
作品です。



←  
ぬり絵  
コンテスト  
第2位作品  
小松の78歳  
女性の作品で  
す。



←  
ぬり絵  
コンテスト  
第3位作品  
赤佐の  
78歳女性の  
作品です。



←  
ぬり絵  
コンテスト  
第4位作品  
赤佐の  
72歳男性の  
作品です。



↑ぬり絵コンテスト  
第4位タイの作品  
中瀬の83歳男性の作品です。



↑ぬり絵コンテスト  
第6位の作品  
寺島東の69歳男性の作品です。

## シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870 人 ○65歳以上人口 220,940 人 ○高齢化率 27.6%  
○シニアクラブ会員数 21,422 人 ○シニアクラブ加入率 9.7%

### ～シニアクラブ浜北 北浜油一色 菜の花会～

#### 《概況》

##### ○シニアクラブ 油一色 菜の花会 地域の状況

総人口：485名 65歳以上：167名 高齢化率：34.4%

シニアクラブ会員数：95名 シニアクラブ加入率：56.8%

私たちの町内会は少子化、高齢化、人口減、核家族化、生涯未婚率の高まり、空き物件数の高まり、単身赴任者の増(海外を含む)、独り家族家庭の増が進む。天竜川の西岸に位置し天竜川の影響を強く受けた地域で、油一色という地名も天竜川上流から流れてきた菜種、綿の実、大豆、ゴマ等から搾油し租税として納付していたことからついた地名です。

田園風景が広がる全域調整区域の農村地帯(但し今、専業農家はいない)このまま推移すると 14 年後には 65 歳以上の人口が 50% を超え限界集落となってしまう地域でもあります。

菜の花会は昭和 35 年 4 月 8 日に設立されて以来、60 年の節目の年を迎える歴史あるクラブです。(老人クラブとして 5 年延寿会として 55 年) 最近は活動のマンネリ化の影響か会員数が 100 名を切ってしまいました。

4 月の最初に開催した定例会(班長会)で組織の活性化、若返りを図る為、役員一同で協議した結果「高齢者が気軽に集える出会いの場づくり」をテーマに安心安全ネットワークの構築(地域支え合い推進事業)に繋がる新規会員増強を積極的に行うことを決定した。

#### 目指す姿)

- 1) 会員増強 30 人を目標とする(平均年齢 79 歳 ⇒ 77 歳に)
- 2) 参加率を 75% 以上とする (2 人に 1 人 ⇒ 4 人に 3 人は加入)
- 3) 趣味部を 2 つ以上創部する (20 名以上を ⇒ 5 名以上で認める)

経験からチラシ勧誘パンフでの勧誘は全く効果が無いのでフェイス・トゥ・フェイスで直接意見・要望を聞きながら会の趣旨を説明していくこととする。

①夫婦又は片方の未加入者 ②一度退会者 ③65 歳以下の方への重点訪問と事前対象者の名簿の作成。なお花会の活動内容 会則 入会申込書の準備

勧誘期間を 4 月～6 月の 3 か月と決定する。

安心・安全ネットワークの構築には、会員増強が最優先課題であり一番効果的です。

また、会員に対してこの事業の見える化、分かる化、一体化のためにテーマを作り対応することにしました。

	テーマ	目標
1	会員数が100名を切った	100名以上に
2	会員の平均年齢が79歳	2歳以上若返りたい（77歳以下に）
3	加入率56.8%	75%以上に（2人に1人から4人に3人に）
4	交通安全・防犯・防災	安全教室の開催(浜北署の協力)
5	防災避難マップの作成	集中豪雨時防水マップ(区役所の協力)
6	1人暮らし高齢者	全員会員とする(該当者 8名)
7	交通安全危険箇所	浜北区内最新マップ(浜北署の協力)
8	環境改善	排水路、道路の草刈り清掃(自治会への協力)
9	生活情報	生活情報便りの発行（3回）
10	友愛だより	菜の花会だよりの発行（7回）
11	健康体操	ロコモ体操の実施
12	奉仕活動	寺院2回、神社1回清掃(内1回は子ども会と共に)
13	クラブ名の改名	延寿会から親しみやすい「菜の花会」へ
14	趣味部の増設	2つ以上
15	会則の設定	全会員に配布

※菜の花会のモットー ①考えること ②歩くこと ③行動すること  
の実践をしていきたいと思います。

## 《成果》

- ① 60歳代、夫婦 退会者を中心にフェイス・トゥ・フェイスの勧誘の結果新規会員31名が実現
- ② 目標どおり60代の加入により平均年齢は79.3歳から77.6歳に行動力・考え方活性化が期待できます。
- ③ 加入率が75%を超え地域でのネットワークづくりがスムースになり、年齢が来ればクラブに入会するものだという道筋が出来た。
- ④ コロナ禍のため交通安全教室(子ども会との共催)は実施できませんでしたが、各人車1台を所有する中、大きな事故もなく推移した。
- ⑤ 最近頻発する集中豪雨時の浸水区域を洪水マップで確認した(区振興課の協力)
- ⑥ 1人暮らし全員に入会していただいたことで、生活情報、菜の花だよりでの安否確認が出来、年1回の友愛訪問(自治会民生委員による)より密度を高めることが出来た。
- ⑦ 1年間の人身事故発生道路・場所マップで、危険箇所を再確認できた。(浜北署の協力)
- ⑧ 排水路、道路の草刈りを実施(自治会との協力)
- ⑨ 生活情報を社協・区役所の協力で年3回「たより」として発行配布

- ⑩ 地域の話題をテーマにして行事不参加者にも読んでいただける「菜の花会だより」を7回発行
- ⑪ 寺院を2回 神社（子ども会との共催）を1回清掃をして環境美化に寄与
- ⑫ 女性会員から不評であった「延寿会」（年寄臭い）を「菜の花会」に改めた
- ⑬ 趣味部として「写経部」「手まり会」が発足
- ⑭ 会則の設定 会員全員への配布。あらためて会への理解を深めていただいた。
- ⑮ 「菜の花会」名入りボールペンを作成、一体感を持っていただきたく全員に配布

※会員の増はクラブ名の改名を含め、行動力を高めネットワークづくり、地域支え合いのグループとしての新生「菜の花会」が構築できたと思います。

### 《今後の方針》

- 自然減があるので今後も毎年5人以上の新規会員増強が継続したテーマとなります。会員増強の手法は今回実施した（フェイス・トゥ・フェイス）で話しながら
- 健康で生きがいのある日々を送れるよう地域の皆が気軽に集まれる活動を続けていきたいと思います。（60年の歴史と継続）
- 行事では体を動かすことを検討していきます。（考えて 歩いて 行動することの実践）
- 二世代・三世代交流はこれからも継続していきたい。（おじいさん・おばあさんと子ども会、おじいさん・おばあさんと若連・婦人部と子ども会との交流）
- 配布物をつくり配布すれば、確実に訪問が出来、挨拶からその時々の話しで自然に安否確認ができます。（高齢化・核家族化への対応）
- 会員増強は安心安全ネットワークづくりに大変効果があります。今後も確実に継続していきたい。（会則を変更し60代の入会を）
- 「菜の花会」運営拡大のために予算の確保も重要です。（自治会に実績方向と共に要望書を提出していきます。）

※自治会単位（30分内の生活圏）の生活支援体制事業のサポートとしてのシニアクラブ「菜の花会」の役割が大切です。  
若連・婦人部・子ども会等との協同・協力した活動を今後も考えていきたい。

## 【活動の様子】

カノ回仲間ひとり歩き隊



R2.4.5(日)

カノ回の定期会の中で  
仲間ひとりについて話し合う  
メンバーは会長副会長会計班長10人  
計11人(兼任有)とする  
会員増強目標30人とする



感想

アラドゴルフ

毎週土日

参加人員 10人/5名  
会員増強とより多く人が  
少しずつ増えています



かうぎ

参加人員 10人/5名  
本人達は全員セミナー級  
だと思って歌っていきます



ラジオ体操

毎月

早朝ですか 勉強会全員  
参加して会場に来ています



会議会

参加人員 10名  
新たに運動部として元気  
で元気ながりが見えております



カノ回寺院清掃活動

参加人員 35名

日本寺でスロウゴーラー  
会員増強の結果が  
出ました



手作り会

参加人员 5名  
新規会員として会員5名の  
手作り品(手作り)を作ります



神社清掃活動

参加人员 25名

3回会との実績  
不動堂50年の大不動尊  
身を清め、環境の中で  
きらめきがりあります

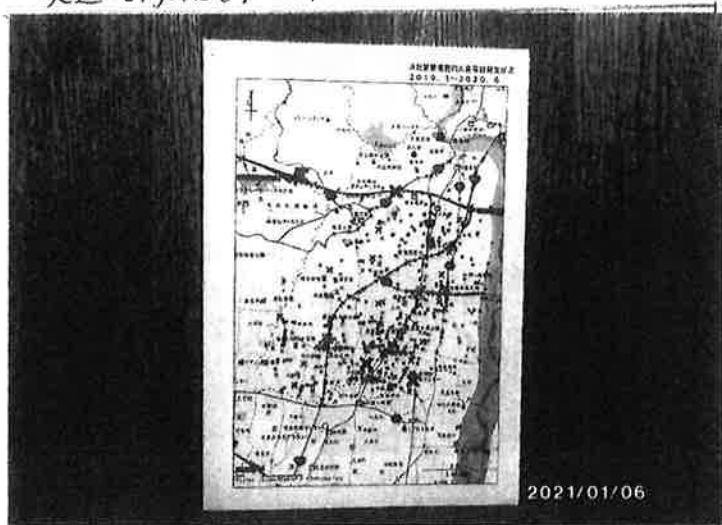
## 地域安全

### 洪水ハザードマップ



浜北行政課の協力により  
集中豪雨のハザードマップを  
会員全員に配布

### 交通危険箇所マップ



浜北署交通課の協力により  
浜北区内の直近の大まかな事故  
発生箇所マップと  
会員全員に配布

### 側面清掃



道路の脇刈りと側面の  
清掃を行いました

## こ・い・き・れ・ん

○総人口 59,560 人 ○65 歳以上人口 16,384 人 ○高齢化率 27.5%  
 ○シニアクラブ会員数 1,962 人 ○シニアクラブ加入率 12.0%

### ～市連合会の活動～

#### 《概況》

##### 〔概況〕

###### 1. 安心・安全ネットワーク構築事業

###### ①友愛訪問活動

###### 愛の声かけ運動と友愛訪問活動の実施

※お早う！こんにちは！元気ですか！の声かけ運動

①「例会」への参加呼びかけ ⇔ 安否、健康状態確認

② 戸外での世間話し ⇔ 情報の収集、情報の伝達

③ 各種行事への誘い ⇔ 仲間づくり、話し相手になる 等

④ グループ活動としての友愛訪問の実施

訪問対象者 訪問結果  
訪問対象者 ①高齢老人（90歳以上） ②寝たきり・虚弱老人（年齢問わず） ]

	会員数 4/1 現在	該当者 (内訳)						症状等						実績		対会 員率 %	備考
		男	女	計	60歳 以上	1人 暮らし の方	その 他の	健康	寝た きり	虚弱	認知 症	その 他の	計	対象 会員 数	新規 会員 数		
新居地域 計	564	8	50	58	45	8	5	40	0	15	1	2	58	58	58	10.3	
湖西地域 計	1398	33	79	112	102	4	6	79	2	18	3	10	112	112	112	8.0	
合 計	1,962	41	129	170	147	12	11	119	2	33	4	12	170	170	170	8.7	

#### 訪問の感想

##### 湖西地域

90歳 男性	訪問時は調べたことをパソコンで打っていたとこでした。「コロナのため早く定例会が出来るのを楽しみにしている」との事でした。週一回息子さんと買物に行くので困ることなく好きな料理を作って食べる事もでき楽しみの一つになっているそうです。野菜作りや調べた資料をもとにみんなでお話しできることを楽しみに頑張っています。
94歳 女性	訪問時は少し休まっていましたが起きる事が出来ました。家人からは自分の事は自分で出来るので助かっているとの事でした。食事もみんなと同じものを食べれて大きな病気にかかる事なく過ごしてきたという事でした。畑に行って草取りや野菜の世話をすることが好きで働き者のおばあちゃんです。みんなに逢えておしゃべりができるのが嬉しいそうです。
93歳 女性	朝10時ごろお逢いしました。いつ逢ってもお歳を取らない位、元気でお話をよくできます。セニアカーを運転して毎日畑へ草取りに行っている様子。畑は何も作ってはいないがテレビを見ているよりは草を取ってる方が良いと思い1キロ位ある畑に行くようです。
96歳 男性	明るく元気に暮らしています。近くにお住いのお孫さん家族が日曜日ごとに集まり夕食と一緒にするのを楽しみにしておられます。訪問した私たちに温かく迎えて下さって若い頃の話をして下さいました。話が上手で笑いがこらえきれませんでした。
91歳 女性	元気で毎日お話をされています。毎朝杖無しでウォーキングし、お地蔵さんのお水替えをしています。月一回、鷺津の短歌教室へ。もう何十年も通っていて文芸「湖西」誌の常連です。
新居地域	
98歳	娘さんが毎日来てくれるそうで訪問時も本人と娘さんが応接してくれました。「もうすぐ99歳になるよ」「まだ何でもおいしく食べられて元気だよ」と話しておられました。「公民館

女性	で何かあったら行くのでよろしく頼むね」と笑顔でしっかりした言葉で話しておられました。
99歳 女性	息子さんが声を掛けると自分の部屋から杖を突きながら元気よく出てきました。「お元気ですね」と声を掛けると「元気なのが取りえでね」と答えてくれました。週に2回ディサービス、1回ショートステイに行きカラオケを歌うのが楽しみということで大好きな歌は「瀬戸の花嫁」だという事です。
100歳 女性	クラブの定例会にはほとんど出席してくれます。耳の方は遠いのですが息子さんが呼ぶと玄関まで出て来てくれました。いつも穏やかな笑顔で接してくれます。日課として一日2回程近所を散歩するようです。お手本にしたいくらいです。食事も好き嫌いなく食べるとの事です。
99歳 女性	12月には100歳になります。腰が少し曲がってきまして耳も少し遠いくらいです。駄菓子屋をやっていて冬には焼き芋もやり、毎日小さな子供達から年寄りまで来てくれて話をするのが秘訣。子供には何円の駄菓子何個だからいくらになると計算させています。特に悪いところはないみたいです。毎日鷺津の次女が夕方迎えに来て朝自宅に連れて来てくれています。
91歳 女性	玄関は開くのに大きな声で何度もなかなか出できませんので携帯でTEL。テレビの音がパッと消えて登場。「眠っちゃってて・・」との事 腕の骨折や腰のヒビの炎症などで大変な年明けでしたが今は腰よりも腕が痛いとの事。それでもプラザへの買い物、食事の支度など活躍しており新聞を毎日隅から隅まで読み「知人のおめでたい記事を見つけてはお祝いの電話をしているよ」との事

## ② “料理講座”（学び）

令和2年12月11日 はづらつ長寿事業 料理講習会（男性編）が行われました。

今回は新型コロナウィルス感染予防のため参加人数12名に限定し4グループで湖西市役所長寿介護課中里講師の指導で、普段料理をしないと回答した受講生が多い中でもテキパキと調理してくれました。今までではグループ毎に感想を発表してましたが、今回はアンケートにお答えいただき、解散となりました。（下に記載します。）

## 《成果》

### ①友愛訪問活動

#### 湖西地区 訪問での感想

今年はコロナ禍の為、諸活動がほとんど中止になりましたが、唯一友愛訪問の対象の方々のお宅へ尋ね皆さん喜んでくださりお元気で有意義にお暮らしのご様子でした。が、その一方でこのご時世、病院へ行っておられる方のお見舞いがままならずお気の毒に思いました。それぞれの家庭の事情がありこれが人生の縮図かとつくづく感じました。いきいきクラブの仲間同士今後も助け合いながらコロナの終息を願っています。

#### 新居地区 訪問での感想

90歳、95歳以上の方々の元気なのにびっくりしました。家族と一緒に生活し、畑の草刈りや太陽を浴びて散歩をするなど自分で出来ることは自分でやるこの習慣が元気の秘訣なんでしょうかねディサービスに行かれている方々も毎日仲間と歌ったり語ったりして一日を楽しく過ごされているようです。私たちも仲間たちと日々楽しく元気に頑張っていこうと思います。

### ②料理講座

#### 講習で参考になったことは？

- ・ 高血圧予防には塩分を少なくすること、血管中のナトリウムを少なくするには野菜を多くとる。
- ・ バランスの取れた食材で調理する事
- ・ 事前の準備の大切さ
- ・ 調味料特に塩分の管理の大切さ。

#### 日頃調理しますか

ほぼ毎日作る 1名      たまに作る 6名      ほとんど作らない 5名

#### 実践で料理した感想は

- メニューに対して段取りがいかに大切かが分かった。
- 料理前に分量を計算する事が無駄をなくすコツであることが判った。
- 忙しかった。もう少しゆっくり一つの調理をしたかった。
- 料理って楽しいものだ！！
- 多くの時間を掛けず主菜、副菜、デザートを作る事が出来た。
- 老人にあった料理で、よく健康を保つように考えられていた。家でやってみようと思った。
- 切り方の大きさを揃えるのが難しかった。

#### 他の感想

- コンロの火加減が難しかった。
- メンバーが初めての方でしたが、お互いに協力し合った段取り良く作れました。
- 参加者が楽しそうに料理を作っていることが良く分かった。
- 毎日料理しない人が多いの男性陣が料理の早いのにびっくりした。
- 年に2回の開講どうですか？

#### 【活動の様子】

(友愛訪問)



(料理講座)



