

すこやか沼津

○総人口 192,644人 ○65歳以上人口 61,131人 ○高齢化率 31.7%
○シニアクラブ会員数 2,360人 ○シニアクラブ加入率 3.9%

～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌社会～

《概況》

- ・グラウンドゴルフ研修会の開催
開催日：令和3年10月12日
会場：愛鷹地区センター
参加：8名
- ・ノルディックウォーキング
開催日：令和3年11月4日
会場：赤坂地区周辺
参加：15名
- ・老人施設入所説明会
開催日：令和3年12月4日
会場：赤坂公会堂
参加：15名
- ・生け花教室の開催(正月用生け花教室)
開催日：令和3年12月29日
会場：赤坂公会堂
参加：22名
- ・己書作成
開催日：令和4年1月24日（コロナ禍のため中止）
- ・手芸クラブ（予定）紙バンドによる作品作り
開催日：令和4年2月16日
会場：赤坂公会堂
参加：10名(予定)

《成果》

- ・2年におよぶ、新型コロナウイルス感染症の影響で、行政からの外出自粛要請もあり、イベントへの参加を躊躇する方が多くみられた。
そんな中ではあるが、自宅にいて運動不足やコミュニケーション不足になるのを防ぐため、この地域クラブ活性化推進事業は私たち赤坂凌社会にとって大変重要でした。

私たち高齢者の気力・体力は、周りの人々と共に助け合いながら、維持できるものと思っています。それゆえに開催されるクラブ活動への参加で閉塞感から解放され、マスク越しの静かな会話を皆が楽しんでいるのが非常に良かった。

《今後の方針》

- ・コロナ禍の中、私たちは今までよりフレイルになりやすい環境にある。外出自粛を行政はもとより家族からも求められることが多い。
自宅での閉じこもりが多くなれば、足腰の衰えや気力の萎えが深刻化します。これを防ぐには、できる限りの安全対策を採って仲間とコミュニケーションを取りながら体を動かす必要があります。
青空の下、ウォーキングやグラウンドゴルフ、人数を制限しての趣味の集まり、工夫を凝らせばコロナ禍でも充分活動が可能と考えるので仲間の意見を取り入れ、地域クラブの活性化によりフレイルを皆で乗り越えようと思っています。

【資料】

(参加者を募る回覧)

回覧

健康寿命にチャレンジ

楽しみながら
5,000歩、歩けます

令和3年10月12日(火曜日)9時
参加希望者はお祭り広場に集合

赤坂凌社会では愛鷹地区センターで
グラウンドゴルフの練習をします。
初参加者は特にていねいにご指導いたします。
用具も揃っていますのでぜひ、参加して
健康になってください。

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

赤坂凌社会 グラウンドゴルフ G G 同好会

回覧

赤坂自治会の皆様

ノルディックウォーキングで
足腰を鍛えましょう

令和3年11月4日(木)9時

赤坂公会堂 前に集合

ウォーキングのできる服装で
飲み物だけお持ちください

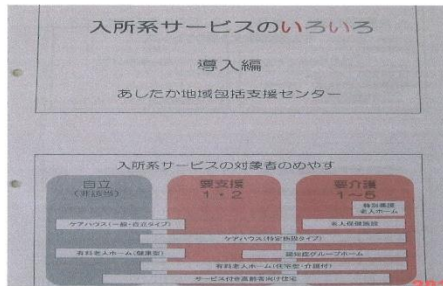
用具はこちらで準備します

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

老人施設への入所説明会



あしたか地域包括支援センター

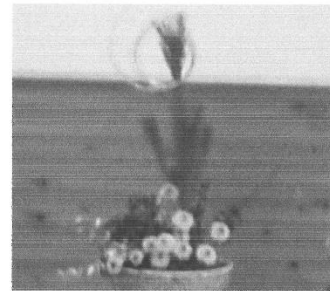
令和3年12月4日(土) 10時

赤坂公会堂

主催 赤坂サロンと赤坂凌社会

回覧

赤坂自治会の皆様
お正月をきれいな
お花で飾りましょう



赤坂公会堂において、お花の先生が
優しく教えてくれます。

(材料費は無料です)

日 令和3年12月29日(水)

時 午前 10時 ~ 12時

所 赤坂公会堂 1階大広間

主催 赤坂 凌社会と

ボランティアの皆様

回覧

赤坂自治会の皆様
習字の苦手の方におすすめ
誰にも書ける ^{おのれしよ} 己書



赤坂公会堂において、
上席師範の先生が教えてくれます。

(材料費は無料です)

日 令和4年1月24日(火)

時 午前 10時 ~ 12時

所 赤坂公会堂 1階大広間

主催 赤坂サロンと赤坂凌社会

回覧

赤坂自治会の皆様

紙バンドを楽しみませんか
今回は「カエルのペン差し」です
(材料費は無料)

日 令和4年2月16日(水)

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します)

主催 赤坂 凌社会と

ボランティアの皆様

(活動の様子)

グラウンドゴルフ



老人施設への入所説明会



ノルディックウォーキング



生け花教室

