

令和5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、クラブ活動を展開しています。

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、市町連合会や単位クラブが行う、地域の支え合い活動、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、様々な支援をしてまいりました。

しかしながら、3年以上にわたるコロナ禍では感染への不安やストレス、緊急的な行動制限、それによる孤立化などが高齢者の日常生活や活動に厳しく影響を及ぼしてきたところです。

そのような情勢にありながらも感染予防に配慮しつつ、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5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6年3月

シニアクラブ静岡県
会長 山崎好信

地域支え合い活動事例集

◎仲間づくり促進

シニアクラブ御殿場市

～市連合会の活動～

女性部友愛訪問での加入へのお誘い 1

すこやか沼津

～大平支部の活動～

グラウンドゴルフ練習会・旅行等への体験入会で加入促進 4

～江浦天寿会の活動～

自治会との連携でクラブ活動をアピール 8

ふじさんシニアクラブ富士宮

～市連合会女性部・常任理事会の活動～

女性部の活動とクラブ未設置地区での情報収集からの加入促進 11

～咲花白一会の活動～

移動支援による休会危機の回避 15

函南町シニアクラブ

～町連合会の活動～

グラウンドゴルフ交流会での加入促進 19

シニアクラブ長泉

～町連合会の活動～

プラスワン委員会の提言と広報活動 22

さわやかクラブやいづ連合会

～市連合会の活動～

グラウンドゴルフでの加入促進 26

加入促進活動者会議の開催 29

シニアクラブ掛川

～掛川支部連合会の活動～

「笑いと歌声ひろば」の開催での加入促進 33

～大東支部連合会の活動～

大東寄席での加入促進 36

～大須賀支部の活動～

支部役員・女性部協働での加入促進 39

シニアクラブ浜松市

～浜北支部 東美蘭五八会の活動～

クラブ体験入会での加入促進 42

～浜北支部の活動～

スマホ教室の開催 45

趣味クラブへの体験入会での加入促進 48

◎地域クラブ活性化推進

シニアクラブ御殿場市	
～中清水老人クラブの活動～	
月並祭・社会奉仕・資源回収・ブルーベリー狩り	53
すこやか沼津	
～市連合会 若手委員会の活動～	
若手委員会主催行事	57
シニアクラブ南伊豆	
～町連合会の活動～	
グラウンドゴルフ大会の開催	63
函南町シニアクラブ	
～町連合会の活動～	
ミニ体育大会の開催	65
シニアクラブ長泉	
～町連合会の活動～	
交流研修会・健康づくり・学び直し教室・広報活動	67
さわやかクラブやいづ連合会	
～市連合会の活動～	
認知症予防講座の開催	71
60周年記念芸能祭の開催	82
さわやかクラブふじえだ連合会	
～青島地区女性部の活動～	
「すこやか学級」の開催	85
～瀬古第3かたらい会の活動～	
健康づくりと活性化の推進	88
～平島第3白藤会の活動～	
「映画の日」での交流促進	90
島田市いきいきクラブ連合会	
～市連合会の活動～	
e-スポーツ推進事業	92
シニアクラブ菊川	
～市連合会の活動～	
女性部の活動・健康講演会の開催	94
シニアクラブ浜松市	
～三ヶ日地区連合会の活動～	
趣味同好クラブの創設	97
～浜名地区 千寿会の活動～	
各種講座の開催・健康体操・レクダンス	99
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～	
湖西いきいき健康フェスタの開催	103

◎地域支え合い活動

いきいき下田

～市連合会の活動～

ふれあいサロンの開催 106

シニアクラブ御殿場市

～中山上白寿会の活動～

クラブの日常活動と神社・公共施設の清掃、草刈 109

シニアクラブ三島

～初音台鷺寿会の活動～

健康づくり活動と世代間交流・リサイクル活動 111

～徳倉八乙女会の活動～

地域環境美化活動・見守り活動 114

すこやか沼津

～愛鷹支部赤坂凌壮会の活動～

サロン活動・健康づくり活動 120

～我入道支部 壮寿会の活動～

健康づくり・環境美化・世代間交流・友愛訪問活動 127

ふじさんシニアクラブ富士宮

～富士根南支部の活動～

環境美化活動 130

～市連合会 育成部・女性部の活動～

干支づくり・エアロビダンス 133

～市連合会の活動～

「スマホ教室」・「ほかほか食堂」の開催 137

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 139

さわやかクラブやいづ連合会

～市連合会の活動～

「友愛訪問活動者会議」の開催 142

さわやかクラブふじえだ連合会

～市連合会 女性部の活動～

「志太3市女性部交流会」の開催 149

～志太おもと会の活動～

地元神社の環境美化整備活動 153

シニアクラブ御前崎市

～市連合会 女性部の活動～

友愛訪問活動 155

～薄原区松竹会の活動～

地域環境美化活動 157

シニアクラブ浜松市

～浜北支部連合会の活動～

ライングループの構築と VR 防災体験と防災アプリの活用 162

～浜北支部連合会の活動～

広報活動による地域との連携の強化とネットワークの構築 166

～浜北支部 第1親和会の活動～

地域の公共広場の環境美化・整備活動 172

～浜北支部亀玉地区連合会の活動～

「引きこもりだった我が息子～居場所づくり」講演会と演芸大会 . . . 175

こ・い・き・れ・ん

～市連合会の活動～

愛の声かけ運動と友愛訪問の実施 180

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。



シニアクラブ御殿場市

○総人口 84,525人 ○65歳以上人口 22,194人 ○高齢化率 26.3%

○シニアクラブ会員数 3,618人 ○シニアクラブ加入率 16.3%

～シニアクラブ御殿場市 市連合会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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(会長・支部長が未加入クラブへ出向き加入を呼びかける)			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:15自治会)			
	□ 管内加入率の把握 (%)			
	■ その他(以前連合会に加盟していたが現在未加盟のクラブ数11クラブ)			
3 目標設定	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:5クラブ)			
	■ 会員加入目標の設定 (会員数: 300人) 又は(加入率: %)			
	□ 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	○	○	×
	その他			
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数: (1/31現在いずれも未把握)			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・連合会未加入で活動するクラブに対し連合会加入の意義を伝えることが出来た。 ・わずかではあったが、会員を増やすことが出来た。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・納涼映画上映会を実施し会員加入の機会を作ったが、なかなか加入者が増える音は無かった。 ・地域の高齢者にシニアクラブへの偏見があるようで加入に向けた話し合いの必要性を感じた。 ・地域福祉委員の活躍で、シニアクラブが無くても地域高齢者が守られて何時様に感じた。 ・「老人クラブ」という名称が加入の妨げになっているように思われるので、呼称を「シニアクラブ」に変えた。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5年度)

組織名:シニアクラブ御殿場市(市連合会)

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	計画	令和5年 5月～6年2月 令和5年5月、11月	(推進組織構成メンバー他) ・正副会長会議の開催(毎月の定例会議で休会クラブへのアプローチを確認) ・女性部研修会(友愛訪問で新規加入者へお誘い)
	実施 事例	令和6年 2月	・定例会議での活動状況報告
2 現状把握	計画	令和5年 5月	・現在の市連合会加盟クラブ数と会員数の把握 42クラブ 3,618名
	実施 事例	令和6年 2月	・定例会での勧誘状況報告
3 目標設定	計画	令和5年5月	・事業終了時の結果を想定 令和6年3月 45クラブ 4,000名
	実施 事例	令和6年2月	
4 運 動	計画	5月29日 6月1日 7月12日 7月28日 8月22日 8月29日 10月24日 11月21日 11月22日～12月5日 11月1日～12月12日	・市連合会女性部研修会 ・市連合会グラウンドゴルフ大会 ・御殿場市老人クラブ大会 ・市連合会輪投げ大会 ・納涼映画上映会 ・市連合会親睦ペタボード大会 ・市老連スポーツ大会 ・市老連女性部研修会 ・お楽しみ作品展 ・社会福祉活動(食糧支援フードバンク)
	実施 事例	5月29日 7月12日 8月22日 11月22日～12月5日 令和4年12月13日	・会 場:御殿場市民交流センター 参加者:推進委員40名 内 容:女性部研修会として友愛訪問活動での会員加入のお誘いの実施 をお願いする。 ・会 場:御殿場市民会館 参加者:会員 約300名(非会員参加10名) 内 容:シニアクラブ大会として米寿者、白寿者のお祝い、会員による芸能 発表。芸能発表を鑑賞にお見えになった方が多くおられた。 ・会 場:御殿場市民会館 参加者:市連合会会員 約250名(非会員参加50名) 内 容:納涼映画上映会として「人生いろいろ」を上映。上映前に「特殊詐欺 防止講座」を開催したり、終了後に抽選会を行う等いろいろな工夫 で人集めをしたが、加入促進の方は中々うまく進まなかった。 ・会 場:御殿場市民交流センター 参加者:約200名 内 容:各単位クラブより、手作り手芸作品、絵画、写真等を出展いただき 「お楽しみ作品展」を開催、多くの市民に干渉をいただき好評を得 た。入会案内、活動紹介を併せて行ったが、加入促進には結びつ かなかった。

様式4

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業報告（写真）



R5.6.1 市老連グラウンドゴルフ大会



R5.8.29 納涼映画上映会、詐欺講座



スマホ講座



R5.7.28 市老連輪投げ大会



R5.10. 24 市老連スポーツ祭

R5.11. 22～12.5 お楽しみ作品展



R5.11. 21 女性部研修会



R5.12. 7 食糧支援フードバンク

すこやか沼津

○総人口 188,613人

○65歳以上 60,983人

○高齢化率32.3%

○シニアクラブ会員数 1,740人

○シニアクラブ加入率 2.9%

～すこやか沼津 大平支部連合会～

仲間づくり推進チェック表(令和 5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	■ 毎月の理事会で運動方針・実施内容等を協議																																															
	■ 理事(単ク会長)が会員へ取組み内容(目標数を含む)の周知を図る																																															
	■ その他(地区自治会に会長が自治会理事として参加し協力を依頼する)																																															
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握(役員をしたくない70%、必要が無い25%)																																															
	■ その他(次期指導者がいない)																																															
3 目標設定	■ 会員加入目標の設定(会員数: 10人)又は(加入率: %)																																															
	■ その他(脱会者の中のグラウンドゴルフ愛好家を入会させる)																																															
運 動 項 目																																																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 70%;"></th> <th style="width: 10%;">計画の有無 (○×)</th> <th style="width: 10%;">取組みの有無 (○×)</th> <th style="width: 10%;">実施後の評価 (○×)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td>自治会行事等への積極的参加と連携</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> <tr> <td>サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共催等)</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">△</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> <tr> <td>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</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> <tr> <td>クラブ会報をクラブ未加入者へ提供</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td>地域内未加入者の意識調査(アンケート)</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> <td style="text-align: center;">×</td> </tr> <tr> <td>その他(未設置地区のGC愛好家に練習場、大会を紹介)</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> <td style="text-align: center;">○</td> </tr> </tbody> </table>						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(未設置地区のGC愛好家に練習場、大会を紹介)	○	○	○
	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(未設置地区のGC愛好家に練習場、大会を紹介)	○	○	○																																													
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(未設置地区のGC愛好家に練習場、大会を紹介)																																															
5 目標に対する実績	会員加入数: 2人、又は加入率: %																																															
6 取り組んで良かった点	・グラウンドゴルフだけでなくバス旅行等を体験いただきクラブ活動を知ってもらい入会につながったこと。																																															
7 反省点	・それぞれの地域自治会の中で、老人会を導いてくれる若い指導者を見つけることが出来なかったことと思うように会員を増やせなかったことが残念です。																																															

組織名:すこやか沼津(大平支部連合会)

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	月1回	(推進組織構成メンバー他) ・理事会(会長、副会長、女性部長、単ク会長、顧問) ・理事会で決めた行事は担当が取りまとめ理事会承認後実施 ・会員が高齢化しているため誰もが行事に参加できるよう、非会員も行事に参加できるように内容を工夫する。 ・担当者要望の会議も開催
2 現状把握		・高齢化 ・会員が増加しない
3 目標設定		・高齢者や、少し体の弱い人でも行事に参加してもらう
4 運 動	月2回 7月8日 令和6年3月9日 10月13日 8月22日 6月1日 11月7・8日 12月5日 令和6年2月6日	(グラウンドゴルフ)クラブ活動の体験は加入促進チャンス ・会員だけでなく非会員の方でグラウンドゴルフを愛好している人ややってみた人に道具を用意して練習や年2回開催している大会にも参加していただく。大会では多くの賞を設け誰もが賞を受けられるようにし入会を誘う。 ・第1回大会開催:天候に恵まれ、皆さん楽しそうに賞を目指し頑張っていました。参加者26名(内非会員3名) ・第2回大会:開催予定 (バス旅行)参加し易い旅行で会をアピール ・家康大河ドラマ館、焼津さかなセンター等見学個所を少なくしゆっくり時間をかけて見学できるよう工夫した。参加者20名 (健康講座)高齢化に負けないクラブづくり ・沼津まなぶくん登録講師をお願いし笑いヨガ、棒を使った転倒防止体操等を教えていただく 参加者23名 (世代間交流)クラブ活動を地域にアピールするチャンス ・会員がコロコロと名付けたおもちゃの作り方を発案者から教えていただき、幼稚園児たちと一緒に作って遊んだ。参加者8名 ・大平コミュニティ祭りで大平支部連ではキッズコーナーを開設子どもたちのおもちゃ作りや大人向けのパズル等準備は大変でしたが、来場者の笑顔が見れて満足。参加者多数 ・幼稚園児と屋外で竹馬、羽根つき、ぽっくり、屋内でこま、あやとり、だるま落とし等で童心に帰って交流を図った。参加者8名 (輪投げ大会)開催予定GGに負けずに加入促進チャンス ・大会開催準備完了 参加予定者30名

【活動の様子】

役員がおもちゃを提案した会員から作り方や遊び方を学び、これで園児に作り方を教えて出来たので一緒に遊びました。



教えるより自分で作ったのが早いかな、年少組は楽しそうにワイワイ騒ぎながら見えています。



会員の紹介と園児の大きな声のご挨拶を受ける。



おじいちゃん羽根突きできるかな、この日は園児のおじいちゃん、おばあちゃんも参加でにぎやかでした。



コミュニティ祭で大老連はおもちゃづくりとパズルコーナーを設けました。



会員作ったほうが早いかな。



皆出来ましたか、前に転がして戻ってくるか心配のようです。



皆で記念写真。



園児が無我夢中で遊んでいます、会員は只見ているだけ



こまが回ったよ。



小さい子が一生懸命にどんぐりのキーホルダー作り



風車作りわかるかな、8枚の羽に千代紙を切ってはるんだよ。



静岡浅間神社前で



静岡浅間神社前で



駿府匠の宿で手作り作品の見学



駿府匠の宿で手作り作品の見学



講師の自己紹介



体の調整や認知症の原因、予防等講演を真剣に聞いております。



皆真剣に聞いています



突っ張棒を使って体の調整、ちよと窮屈のようです。



ラジオ体操



皆頑張っています



張り切っていきましよう、



誰が優勝かな
賞品は色々の賞を作り
全員がもらえるように
しましたので大変皆様
喜んでいました。



すこやか沼津

○総人口 188,613人

○65歳以上 60,983人

○高齢化率32.3%

○シニアクラブ会員数 1,740人

○シニアクラブ加入率 2.9%

～すこやか沼津 静岡支部 江浦天寿会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和 5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 12人)			
	<input checked="" type="checkbox"/> 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(地元への貢献・奉仕活動)			
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: 2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 (○×)
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: 1人、又は加入率: %			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・健康マージャンのサークルを発足できた。 ・自治会主催の輪投げ、ペタンク大会で自治会と強調出来た。 ・地元有志開催の納涼祭に1/3の会員が出席イベントを盛り上げ、地元住民との交流を深めた。 ・区内隣組当番制で行っていた神社の清掃が困難となったのを、天寿会が引き受け地域に貢献した。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・シニアクラブ活動を自治会の広報に入れてもらい地元住民にシニアクラブの存在の周知を図ったが、会員増強にはつながらなかった。 ・来期は、会員・非会員に拘らずクラブサークル活動に参加し易い環境(場)を作り、地域高齢者の健康促進・維持を図ることから始めたい。 			

仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 4年度)

組織名:すこやか沼津(静浦支部江浦天寿会)

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	計画	令和4年 4月	・役員:会長、副会長3名、監事1名、会計1名 体育委員1名、各藩の班長12名で構成 健康活動、奉仕、支部・市連合会の活動に参加する。
	実施	令和6年 2月	・役員は上記のとおりほぼ予定どおり健康・奉仕活動及び市・支部連合会の 活動に参加しました。
2 現状把握	計画	令和5年 4月	・令和4年度 会員数86名 地域での対象者数 180名
	実施	令和6年 2月	・会員数81名 地域での対象者175名
3 目標設定	計画	令和5年 4月	・86名
	実施	令和6年 2月	・81名
4 運 動	計画	令和4年 4月	・グラウンドゴルフ促進会、旅行会、ウォーキング大会等を開催。いずれも、 非会員にも門戸を開き加入促進につなげたい。
	実施	5月22日 6月4日 6月22日 7月16日 8月26日 9月15日 9月18日 9月24日 10月21日 11月12日 11月15日 12月16日	・静浦支部老連グラウンドゴルフ大会 会場:沼津市旧静浦東小学校グラウンド 参加者7名 ・草刈り、ゴミ収集・廃棄処理 会場:江浦公民館、船着場 参加者18名 ・すこやか沼津輪投げ大会 会場:キラメッセぬまづ 多目的ホール 参加者10名 ・太極拳演舞、カラオケ 会場:沼津市民文化センター小ホール 参加者4名 ・江浦納涼祭演芸出演 会場:江浦冷凍跡地他 参加者33名 ・ペタンク大会 会場:沼津市大岡市民運動場 参加者6名 ・米寿祝の訪問 田村さん自宅を訪問 参加者3名 ・静浦コミュニティペタンク大会 会場:沼津市立静浦小中一貫校グラウンド 参加者9名 ・公民館清掃・草刈り 会場:江浦公民館、江浦中央公民館 参加者15名 ・静浦コミュニティ輪投げ大会 会場:沼津市立静浦小中一貫校体育館 参加者10名 ・すこやか沼津グラウンドゴルフ大会 会場:沼津市大岡市民運動場 参加者5名 ・自治会公民館の清掃・草刈り 会場:江浦中央公民館 参加者12名

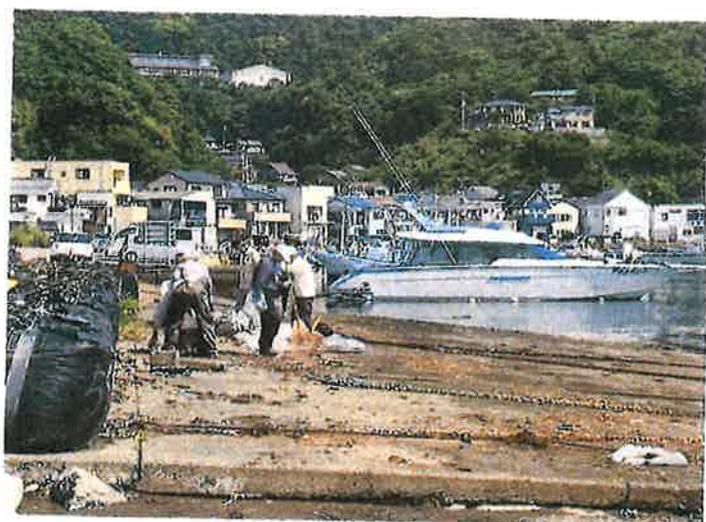
【活動の様子】



すこやか沼津輪投げ大会 (令和5年6月22日)



静浦コミュニティーペタンク大会 (令和5年9月24日)



草刈り・清掃活動 (令和5年6月2日)

ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC富士宮)

○総人口 128,706人 ○65歳以上人口 39,182人 ○高齢化率 30.4%

○シニアクラブ会員数 2,051人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 女性部～

クラブ解散休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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 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 checked="" type="checkbox"/> その他(FSC富士宮女性部を中心に組織)			
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 (%)			
3 目標設定	あ			
	<input checked="" 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: 30人)			
4 運動内容	<input checked="" type="checkbox"/> その他(行事活動への参加者を増やし、地域の仲間への声掛けを行う)			
	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	○	○	○
	○	○	○	
その他(高齢者いきいき創造広場に応援で参加)	○	○	○	
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 加入会員数 名			
6 取り組んで良かった点	(女性部) ・近隣地区の準会員として活動いただき、揃いのピンクのTシャツを着て高齢者いきいき創造広場に応援参加いただいた。 ・お友達にも声掛け、仲間づくりに効果があった。 (常任理事会) ・クラブ未設置地区があり、地域の知り合いに等に聞き込み調査を実施したところクラブ発足の動きが2地区にあった。1地区は令和7年度、もう1地区は令和6年度発足に向け前向きに進んでいる。			
7 反省点	(女性部) ・まずは、居住地域のシニアクラブへの参加を呼び掛けるが、他地域での活動を希望された場合は地域事情を把握したうえで慎重に対応する必要があると感じた。 (常任理事会) ・地区の「寄り合い処」とシニアクラブの関係に悩まれるところもあり、お住いの皆さんにシニアクラブ活動についてご理解をいただく必要があった。今は慌てず、中心となっていた方と今後も慎重に連絡を取りながら調整していきたい。			

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5年度)

組織名:FSC富士宮 女性部・常任理事会

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5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・FSC富士宮女性部・常任理事で構成 ・FSC富士宮主催のGG大会、輪投げ、ウォーキング、文化祭への準会員としての参加呼びかけ
2 現状把握	令和5年4月	・(女性部)行事への参加者は増えたが、シニアクラブへの加入を呼びかけるが中々入会してくれない。 ・行事への準会員での参加はするが組織化は難しい
3 目標設定	令和5年4月	・(女性部)概ね60歳の皆さんに、引き続き声掛けを続ける。 ・令和5年準会員での大会参加者は、60名
4 運 動		・(女性部)レクダンス練習交流会での仲間への声掛け 5/16, 6/13, 7/11, 8/8, 8/29 ・(常任理事会) 令和5年9月・11月・令和6年1月 白糸運動公園 グラウンドゴルフを中心に活動するグループに組織化について説明 グループからは仲間の意見をまとめ 令和7年4月から連合会参加の方向であるとの回答を得る ・令和5年11月・地域の有志でシニアクラブ発足の必要性を話し合っているとの情報をキャッチ 令和6年2月29日 町内会長に詳しい話を聞く 令和6年4月からの参加が濃厚です。 ・活動をアピールするために、「FSC富士宮だより」をいろいろな組織、地域の公民館、区民館等に配布した。

【活動の様子】

各施設に配布をお願いした会報

令和5年1月発行(第36号)

FSC 富士宮だより



ふじさんシニアクラブ
富士宮だより 第36号

発行日：令和5年1月

発行者：

ふじさんシニアクラブ富士宮

発行責任者：山崎 好徳

住 所：富士宮市宮原7-1

富士宮市総合福祉会館内

電 話：0544-22-0294

FAX：0544-22-0753



卯年は飛躍の年 世界の干支を見てみよう

2023年は卯年。うさぎがぴよんぴよんと跳ねるように歩くことから、「卯年は飛躍の年だ」と語られることがあります。干支が動物と結びついていることからくる面白さですね。

毎年ユーモアのある話題を提供してくれる干支ですが、日本以外にもアジアやロシア、ペラルーシなどの各地域で普及しています。12匹の動物の組み合わせは世界的にはばらつきがあります。一部の地域では丑が「水牛」に、寅が「豹」に置き換わっていたり、または猫が十二支に参加していたりします。各地の文化や生活の影響が感じられますね。日本の社会の「常識」がグローバル社会の常識ではないということも考えさせられます。

様々な世界の多様な人々に目を向け、関心を持つことが、私たち自身と社会を飛躍させる可能性に繋がります。コロナ禍で外出がままならない中でも、心を他の人々と繋げる行動が必要です。

老人クラブの仲間にお手紙やメールを送ったり(スマホ教室が有効です)、会報紙に投稿するのもきっと楽しいですよ。

(1)

シニアクラブ 会員募集中!!

掲示用チラシ



グラウンドゴルフ大会



輪投げ大会



静岡の徳島山「歴史博物館ウオーキング」
江川邸



女性部エアロビダンス

FSC富士宮で楽しい出会いと健康寿命を延ばしましょう!

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)



ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC富士宮)

○総人口 128,706人 ○65歳以上人口 39,182人 ○高齢化率 30.4%

○シニアクラブ会員数 2,051人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 咲花白一会～

様式5(2) <単位クラブ用>

仲間づくり推進チェック表(5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 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 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 checked="" type="checkbox"/> その他(移動手段の確保が困難で、GG大会・輪投げ大会への参加が難しい)			
3 目標設定	<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()			
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: 人、又は加入率: %			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・移動手段の確保が悩みで、これまでFSC富士宮の行事に参加できなかったが、連携事業を利用して参加したところ、今まで以上にクラブの仲間意識が強くなった。 ・特に輪投げの楽しさを知り是非、地域の皆さんとも共有したいものだと「区民輪投げ大会」を開催することを思いついた。 ・地域の皆さんとの交流でシニアクラブ活動への理解・協力をお願いすることが出来た。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・急速な高齢化は同じ悩みを抱えるクラブが増えてくることが予想される。 ・これはシニアクラブだけの問題ではないので、広く行政・地域自治会・諸団体と問題意識を共有し対策を講じなければならない。 			

仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和5年度)

組織名:FSC富士宮 咲花白一会

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5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・会長・副会長・役員で構成 ・年間行事としてGG大会、輪投げ大会への参加を事業化する。
2 現状把握	令和5年4月	・市連合会行事への参加が困難な為、連合会を外れるという 意見もあった。
3 目標設定	令和5年4月	・市連合会GG大会、輪投げ大会への参加を今年度の主な事業 と位置づけ連合会活動を継続する。
4 運 動	令和5年4月～ 令和6年2月	・連携事業決定通知を受け、大会参加に向け練習に励んだ。 ・令和5年5月18日 グラウンドゴルフ大会 令和5年9月11日 輪投げ大会 無事、両大会に参加。 ・役員会にて連合会行事への参加継続を決定した。

【活動の様子】

連合会大会への参加の様子

輪投げ大会も真剣に！



GG大会ははみんな仲良く♪楽しく♪



スポーツ祭り参加時、みんなの前で県表彰をいただきました。



ウォーキングにも初めて参加しました。



区民輪投げ大会の様子





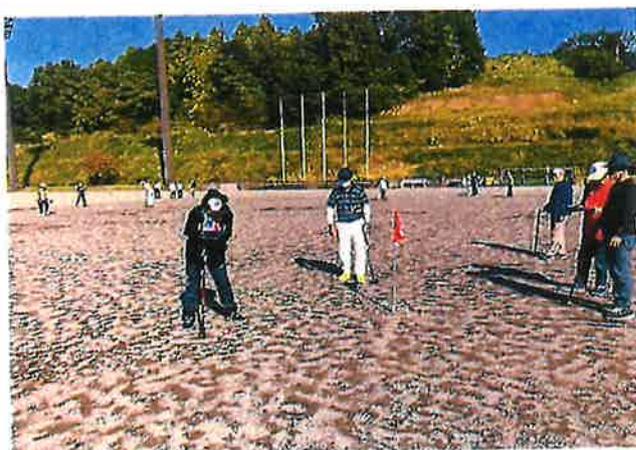
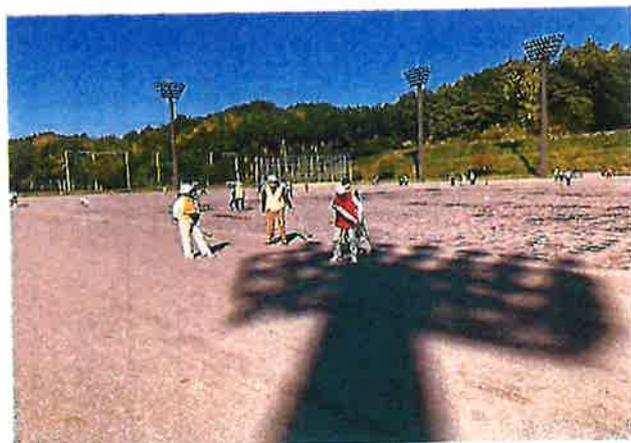
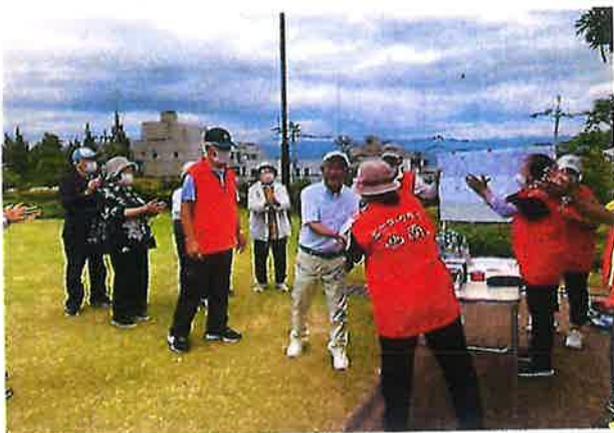
仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 5年度)

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	計画	令和5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・本部役員、体育・若手委員、企画部が中心となり委員会を開催 ・コロナ禍における大運動会の開催方法を検討する
	実施	令和5年4月3日	※コロナ禍を考慮し、規模を縮小しての開催を検討する。 ・今後必要に応じて委員会を開催する。 ・前年同様、町連合会を地域ごとに小分けしてのスポーツ交流会を開催することとする。
2 現状把握	計画	令和5年4月	・現在の会員数、休会となってしまった単クの把握 ・65歳以上の人口の把握
	実施	令和5年5月9日	・おおまかな案を立て、行事開催前に委員会を開催。 休会単クがある地区を重点的に参加できるよう企画した。 ・現状: 15クラブ597人 町内65歳以上11,977人
3 目標設定	計画	令和5年5月	・事業終了時の結果(会員数607人10名増)
	実施	令和5年11月	・新規入会希望者もいたが交通面を理由に参加できなくなったり、今年度いっぱい退会希望する方がいた。 11月現在、非会員の行事参加4人。
4 運 動	計画	令和5年10月5日	会場: ①狩野川浄化センター
		令和5年10月13日	②上沢公民館グラウンド ③スポーツ公園
		令和5年10月18日	参加者: ①西小学校区 ②函南小学校区 ③丹那、桑村、東小学校区 内容: ①②③グラウンドゴルフ交流会
	実施	令和5年10月5日	会場: ①狩野川浄化センター
		令和5年10月13日	②上沢公民館グラウンド(1日延期) ③スポーツ公園
		令和5年10月19日	参加者: ①西小学校区 ②函南小学校区 ③丹那、桑村、東小学校区 内容: ①②③グラウンドゴルフ交流会 ①33の方が参加。非会員の方が2名参加。 ②40の方が参加。非会員の方の参加なし ③87の方が参加。非会員の方が2名参加。 ・コロナウイルスが5類となったことで、行事の開催も活発になってきたが、誘いの声をかけても億劫だからと来られなかったり、自分達のみで活動できるからいい、と断られたりしたケースがあった。

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。

グラウンドゴルフ交流会の様子



シニアクラブ長泉

○総人口 43,268人

○65歳以上人口 9,761人

○高齢化率 22.6%

○シニアクラブ会員数 1,020人

○シニアクラブ加入率 10.4%

～シニアクラブ長泉 町連合会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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地区うち未設置27地区) クラブ設置可能地区2地区			
	<input checked="" type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (11.7 %)			
	<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 (各単位クラブ :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 (○×)	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	○	○	○
	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:1	加入会員数:	加入率:変動なし	
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> シニアクラブ長泉のHPや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、入会方法が分からない、入会機会のな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。 今年度も昨年に引き続き新型コロナの影響が少なからずあり、体験機会の提供も難しく、直接的な声掛けなどもできる状況では無かったためHPやチラシ・広報誌配布等に力を入れた。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> 未だに新型コロナの影響が少なからずあり、行事が中止されたものもあった。HPやシニアクラブ長泉だよりの発行等によって情報の交換はされたが、会員増強の取り組み自体は、プラスワン委員の健康ウォーキング事業と提言のとりまとめのみとなった。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。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5年度)

組織名:シニアクラブ長泉 町連合会

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	R5.4月	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・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	R5.4月	<ul style="list-style-type: none"> ・令和5年4月1日 現在と前年の会員数の比較
3 目標設定	R5.4月	<ul style="list-style-type: none"> ・プラスワン委員会の提言のみです内的な目標は設置していない
4 運 動	R.5年4月～ R.6年3月	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・プラスワン委員会の開催(年3回)6, 12, 3月 健康ウォーキング事業(10月) ・広報活動 <ul style="list-style-type: none"> ①広報:シニアクラブ長泉だよりの町内委回覧(年2回)7,1月 ②広報折込チラシの全会員配布(令和6年2月) ③シニアクラブ長泉だより紹介冊子の作成 ④シニアクラブ長泉ホームページの活用 ・その他 <ul style="list-style-type: none"> 町主催くすのき学級の受付にてシニアクラブ長泉だより、シニアクラブ長泉紹介冊子を配布予定

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5年8月25日発行

のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを

シニアクラブ

第24号

長泉だより

発行 シニアクラブ長泉
(長泉町シニアクラブ連合会)
〒411-0943 駿東郡長泉町下土狩967-2
電話 (055) 988-3920
印刷 株式会社ニチコミ
電話 (054) 283-5424
<http://www.nichicomi.com/>



表彰者の皆さん

4月24日(月)、令和5年度総会が、いずみの郷3階集会所にて池田町長と芹澤社会福祉協議会会長のご出席の下、実施されました。
寺尾副会長の開会の言葉を皮切りに、「物故者の靈に対し黙禱」をささげ、平瀬会長の挨拶の後、クラブ活動に功労のあった役員受賞者29人に対して表彰状をお送りしました。また、今年度95歳を迎えられる方11人に記念品を贈呈しました。池田町長と芹澤会長からは祝辞が述べられ、受賞者全員で記念撮影を行いました。
その後、シニアクラブ長泉の議事に移り、令和4年度の活動

令和5年度 総会開催



池田町長のあいさつ



令和5年度役員の皆さん



報告及び決算報告や、令和5年度の事業計画及び予算が全て採択され、無事終了しました。
この事業計画を基に、今年度の活動がスタートします。会員の皆さんの活躍とご協力をよろしくお願い致します。



スポンサーへのお礼
 本誌に掲載の各々企業様へ、本誌の掲載、記事の提供等に御協力いただき誠にありがとうございます。
 今後の御協力を御祈りいたします。尚、掲載の御返答も兼ねて、お礼の言葉を申し上げます。

スポンサーへのお礼
 本誌に掲載の各々企業様へ、本誌の掲載、記事の提供等に御協力いただき誠にありがとうございます。
 今後の御協力を御祈りいたします。尚、掲載の御返答も兼ねて、お礼の言葉を申し上げます。

暮らしの知恵...
 毎月のお金の悩みを解決するお金の知恵...
あなたの人生を心動かすために...
 MD 佐藤 五郎 株式会社
 TEL 055-987-9200 FAX 055-987-9222
株式会社 ニチコミ
 ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています
 http://www.nichicoml.com/

後援者
 MD 佐藤 五郎 株式会社
 TEL 055-987-9200 FAX 055-987-9222
株式会社 ニチコミ
 ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています
 http://www.nichicoml.com/

広報誌「シニアクラブ長泉だより」令和5年8月号より

シニアクラブ長泉だより
 令和5年8月号



【ピックス】クラブ活動報告(1) 第1シニアクラブ「夏の思い出」
 1. 第1シニアクラブは、今年も夏を満喫しました。
 2. シニアクラブは、今年も夏を満喫しました。
 3. シニアクラブは、今年も夏を満喫しました。

【顔の輝き】< 知らない地まで、最高級クイズ 後半 >
 1. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 2. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 3. 知らない地まで、最高級クイズ 後半

【顔の輝き】< 知らない地まで、最高級クイズ 後半 >
 1. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 2. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 3. 知らない地まで、最高級クイズ 後半

【顔の輝き】< 知らない地まで、最高級クイズ 後半 >
 1. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 2. 知らない地まで、最高級クイズ 後半
 3. 知らない地まで、最高級クイズ 後半

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%

○シニアクラブ会員数 737人

○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会 グラウンドゴルフ大会開催～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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 checked="" type="checkbox"/> クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:15)			
	<input checked="" type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (1.8%)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(大富、大村、大井川地区に休会クラブがある)			
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 checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (各単位クラブ :100人)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(各クラブ5名以上の増員×20クラブ)			
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	○	○	○
	その他(加入対象者への説明会)			
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:2 加入会員数: 20名			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・委員会を設けて取り組んだのが良かった。 ・当初7月開催を11月開催としたことで暑さを避けることが出来、参加者が増えた。 ・参加者が約120名 			
7 反省点				

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 5年度)

組織名: さわやかクラブやいづ連合会 市連合会 グラウンドゴルフ大会の開催

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	R5.9月5日	(推進組織構成メンバー) ・三役・支部長・単位クラブ会長・GG精通者 7名 開催日: 令和5年9月5日(金) 会 場: 焼津公民館 内 容: 加入対象者チームとの対戦を視野に計画立案
2 現状把握	R5.9.20	・未加入者のいる地域においてグラウンドゴルフのグループがどの位あるかを聞き取り調査を実施
3 目標設定		・大会出場希望チーム全員 数十名を想定
4 運 動	R5.10.24 R5.11.14	・未加入者のグループに連合会加入について説明 (説明内容) 1.個人加入という形でグループ全体で加入しなくても加入ができる。 2.連合会加入でバス(市の補助金で稼働)の利用が可能となる。 3.個人加入の会費について、会員の義務と権利 参加者全員加入: 大井川地区8名、湊地区8名、その他地区5名 ・グラウンドゴルフ大会(60周年記念)開催 開催日: 令和5年11月14日(火) 8:30~12:00 会 場: 和田浜公園パノラマゴルフ場 参加者: 新規加入者を含め約120名 ・今回は60周年記念大会として賞を増やした 個人賞男女各1位~5位、60周年特別賞、ホールインワン賞 ・大会参加者は全員加入してくれた。

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。

【活動の様子】



さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%

○シニアクラブ会員数 737人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会 加入促進活動者会議～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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(加入促進活動者会議を計画し研修を実施)			
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:15)			
	<input checked="" type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (1.8%)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(大富、大村、大井川地区に休会クラブがある)			
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 checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定 (各単位クラブ :100人)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(各クラブ5名以上の増員×20クラブ)			
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	○	○	○
	その他(加入報告を必ず提出する)	○	○	○
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:1 加入会員数: 30名			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年加入促進活動者会議を実施しているので会員加入促進についての理解が深まった。 ・単位クラブで積極的に取り組んでいる。退会者が大幅に減少している。 ・個人加入の会員が増加傾向にある。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・1,000名の連合会に復活しようと努力してきたがいまだ実現できていない。 ・大会者の減少をさらに深めたい。 ・加入促進チラシをもっと活用すべきだ。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 5年度)

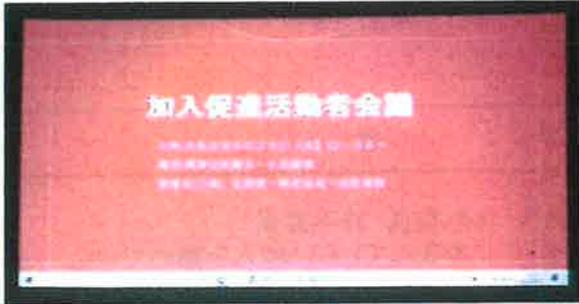
組織名:さわやかクラブやいづ連合会 市連合会

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	R5.8月29日	(推進組織構成メンバー) ・三役・支部長・単位クラブ会長・女性委員・若手委員 ・さわやかクラブの全てのイベントに参加してもらい加入を勧めていく。 ・チラシ等の利用 ・単位クラブと自治会との連携強化
2 現状把握	R5.8月	・現在のクラブ数会員数の把握:20クラブ750名 ・地域での対象人数の概要把握 各地区ごと10名×20クラブ=200名
3 目標設定	R5.8月	・再興クラブが1クラブ確実となる(22名) ・R5.8月～R5.11月理事会までの期間で 100名の増加を想定している。
4 運 動	R5.9月 R5.10月 R5.11月	・左記期間を加入促進月間として ・単位クラブの会長、副会長、女性部長が中心となってチラシの配布、 訪問によるイベント参加の声掛け等加入促進を回して行く。 ・各地区で休会しているクラブ役員に声掛けをして、加入促進チラシと 現在のクラブの現状を説明。 特に、バス利用の利便性が向上していることを訴えつつ再加入を勧 める。 ・会長・副会長が出張して行っている。(ターゲット:大富地区30名) ・輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、芸能祭などのイベントの折に 未加入者へ加入の勧め呼びかけを行っている。 ・会員加入促進で顕著な効果があるのは グラウンドゴルフ大会が最大です。 参加をしたいという未加入者を参加を条件に加入を勧めている。 また、輪投げ大会の出場でも効果があり、出場をしたくて個人加入 する者が増加している。 ・単位クラブでの退会者が減っているので、今後このまま、退会者が 減れば、会員増に転じるものと思われる。

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】

加入促進活動者会議の様子



今後大いに活用したい会員加入促進チラシ

あなたの近くに「さわやかクラブ」があります

さわやかクラブやいづ

クラブ入会のご案内

◎さわやかクラブやいづ連合会

さわやかクラブやいづに加入して、活動をはじめよう！

お近くのクラブにお問い合わせください

焼津本町地区	毎月会 桜寿会
大村地区	八幡新成クラブ
東益津地区	第2浜友会 第3浜友会 第4浜友会 第5浜友会
豊田地区	木曜クラブ 五夏クラブ 第3春葉会 西船津クラブ
港地区	日寿会 北寿会
大倉地区	三寿会
大井川地区	飯沼親和会 浜高第一常葉会 浜高第三常葉会 上島親和会 上葉会

Q: 住んでいる地区にクラブがない…

A: 事務局直轄のクラブに加入できます！

地域に老人クラブがなくても活動することができます。詳しくお問い合わせください！不明点や相談等がある方はお気軽に事務局にお問い合わせください！

あなたの加入を心からお待ちしております。

さわやかクラブやいづ連合会
 焼津市宗高 572-1
 電話 054-622-3543 Fax 054-622-3542
 メールアドレス: sawayak@liby.ocn.ne.jp 公式ホームページ: http://www.sawayak-club.jp/

〒417-0001 焼津市 宗高 572-1

入会申込書

申込年月日 (年 月 日)

氏名	性別	電話番号	生年月日
姓	男	区	年
名	女	市	月
姓		町	日
名		丁目	歳

さわやかクラブやいづでは

会員みんなが『健康・友愛・奉仕』の精神に基づき、仲間と、そして地域とのつながりを大切にいきいきと活動しています。

「さわやかクラブ」って何？

さわやかクラブやいづは焼津市の老人クラブです。老人クラブは日本全国の各地域にある、60歳以上の男女の方が加入できるコミュニティです。「健康・友愛・奉仕」の精神を旨とし、スポーツ活動に励んだり、会の活動を通じて地域の人々と交流の場を持ったり、地域のためになる交通安全や清掃などの奉仕活動を行っています。さわやかクラブやいづでは更に生涯学習のための取り組みとして寿大学の開講も積極的に行なっています！ぜひ参加してみませんか？見学もお気軽にお問い合わせください。

健康

友愛

奉仕

老人クラブは国から認可されている公的コミュニティです。さわやかクラブやいづ連合会は全国老人クラブ連合会、シニアクラブ連合会に所属し、連携して活動を行っています。

普段の活動の様子をご紹介します

附設施設ウォーキング

タモラント・ゴルフ入会

天気がよい季節にはウォーキングや園みでの活動を行っています。運動してみんなで汗をかくと気持ちいいですよ！

舞踊発表会

健康体操

クラブ大会

老人学

見学

悪い悪いの衣装に着替って行う浴衣発表会や、研修旅行のようなお出のり機会もあります。きっと良い思い出になるでしょう！

スポーツ大会や活動に参加するには？

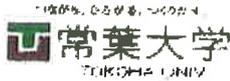
さわやかクラブやいづでは健康教室や芸能祭、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会といった活動を行っています。加入することで各種活動やイベントに参加することができます。お住まいの地域に老人クラブがない方もご安心ください！事務局直轄のクラブで活動に参加できます。詳しくは東面へ！



高齢者のニーズが高い情報発信は加入促進にも有効です。(勧誘の際の資料として利用)

寿大学の講義内容(認知症予防)コグニサイズで楽しく認知症予防

常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子 先生



2023年度 寿大学講演会 コグニサイズで楽しく認知症予防

コグニサイズは認知症予防には効果的ですが、認知症予防だけでなく、運動と認知症予防(計算、1-9の数字)を組み合わせると、認知症予防効果が倍増すると言われています。

日 時：2023年5月19日(金) 10:20~11:20

講 師：常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子

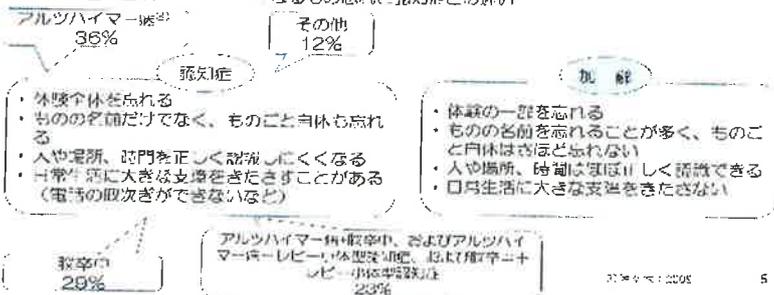
(健康運動指導士・国立長寿医療研究センター認定コグニサイズ指導者)

メッセージ：
コグニサイズの基礎を知って運動を体験することにより、日常生活の中に楽しく取り入れ、認知症予防に役立てるきっかけとしていただければ幸いです。

認知症とは？(定義：介護保険法；2021年に一部改正)

アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として法律で定める状態をいう

認知症の原因・症状



コグニサイズって何？

コグニサイズ

運動負荷がかかり、かつ知的負荷がかかる身体活動(デュアルタスク)

Cognition: 認知課題 知的負荷がかかる
・時々間違え

間違えて良いので、常に笑顔で 😊

Exerciso: 運動課題 中~高強度の運動負荷
・急がず
・ややさつい~きつい感じがする
・40~60%程度

コグニステップ、コグニダンス、コグニジョギング、コグニウォーキング、コグニバイク、コグニラダー

手持無沙汰な時に行うコグニサイズ(例)

自分の右手の手のひらを見る、左手の親指と人差し指を合わせる。左手の小指と中指を合わせる、1から開始して数を数えながら、左右それぞれの指を前に順番に動かしていく。次に、右の中指で左手を出さずに行う。⇒40まで行ってみましょう。スタートには逆の手先の親指と小指が、左手の親指と人差し指が合わさっているはず。

家事でコグニサイズ(例)

片付け、掃除機、洗濯下し、口拭いなどの家事を、3~5分程度の間隔を空けてタイマーをかけ、それぞれ行う。認知が来たたらその家事が終わっていかなくてもいったんやめ、次の家事に取りかかる。次に終わっていない家事を、最初の間で仕上げていく。

動作入れ替えコグニサイズ

<替え歌と同じ動作で実施>

- ・拳せなら手をたたこう⇒手を叩く
- ・拳せなら足ならさう⇒足を踏みしめる
- ・拳せなら膝でしめさうよほら
- ・みんなであたたこう⇒頭を叩く

<動作の入れ替え>

- ・拳せなら手をたたこう⇒足を踏みしめる
- ・拳せなら足ならさう⇒頭を叩く
- ・拳せなら膝でしめさうよほら
- ・みんなであたたこう⇒手を叩く

シニアクラブ掛川

○総人口 115,589人 ○65歳以上人口 32,804人 ○高齢化率 28.4%

○シニアクラブ会員数 4,304人 ○シニアクラブ加入率 13.1%

～シニアクラブ掛川 掛川支部～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和 5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・若手委員)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(各地区区長の地区懇談会への参加依頼)			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握(自治会数:118)			
	□ 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: 100人)又は(加入率: %)			
	□ 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	○	○	○
	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:64人			
6 取り組んで良かった点	今年度は、多くの新たな仲間を増やすように、きっかけを作るという目的で、「寄席と吹奏楽」を初めて開催しました。第1回目ということで人気が高く、シニアクラブ未加入者にも参加いただき、シニアクラブに興味を持っていただけました。			
7 反省点	会場費を抑えるため、会場費のかからない「たまり～な」を使用したが、座席数に限りがあり参加者を制限したので、希望者全員が参加することができなかった。次年度も開催できるように計画したいと思います。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5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	R5.6 R5.8	(推進組織構成メンバー他) 地区代表若手委員を中心に新規会員の加入促進活動の 事業を新たに計画。正副支部長、理事、35クラブ会長に事業の主旨説 明をし、協力をお願いした。
2 現状把握	R5.6	シニアクラブの解散・休会・会員減少が止まらない中、支部としての活動 を見直し、新規促進事業として、会員と非会員が同時に参加できる魅力ある イベントを計画した。シニアに人気の落語と合唱(バンド生演奏)の出演交 渉を若手委員・理事をお願いした。
3 目標設定	R5.9	現在のクラブ数: 35クラブ 1726人。 総集客目標 128人(会場上限枠)のうち、新規会員加入促進のため、集 客目標の30%(37人)を非会員と設定。 基礎人数 各地区6人とし、7地区42人を会員数分配し、非会員目標参加 者を各地区ごとに募集した。
4 運 動	R5.8 R5.9 R5.10 R.5.11	<ul style="list-style-type: none"> ・経費削減のため、会場費のかからない「たまり〜な」で会場予約。 出演者の選定、交渉。出演料の打ち合わせ。 ・チラシ 3000枚を用意。35クラブ全会員に回覧し、非会員を誘って 参加していただくよう募集依頼。非会員目標人数把握のため、参加 申込書には、会員・非会員の記載をしていただく。 ・申込者数の上限をオーバーしたため、各地区の非会員を優先し人数 調整する。出演者との最終打合せ。 ・イベント「笑いと歌声ひろば」の参加者は、120人(役員7人除く)。 内訳は、会員 103人、非会員 17人(申込は23人)だった。 イベント後に、シニアクラブの現状と活動をパワーポイントを使用し、 新規会員加入に向けて紹介をさせていただいた。 初めての開催に向けて、役員は何回も打合せを行い、無事に実施 することが出来た。 参加者に大好評で、非会員の方にもシニアクラブのことを知って いただく機会になり、良かったと思います。

注:この表は、「クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施報告写真

シニアクラブ掛川 掛川支部



シニアクラブ掛川

○総人口 115,589人 ○65歳以上人口 32,804人 ○高齢化率 28.4%

○シニアクラブ会員数 4,304人 ○シニアクラブ加入率 13.1%

～シニアクラブ掛川 大東支部～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和 5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(地域の回覧にて参加呼びかけ)			
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(9クラブ 休会クラブへの回覧、訪問での参加呼びかけ)			
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) 又は(加入率: %)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(大東寄席で現在の活動を見て参加したい方を増やしたい)			
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	○	○	○
	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"> ・シオーネ大ホールに年間行事を張り出し、未加入者に楽しい活動を印象付けることが出来た。 ・一人でも興味を持っていただき、一緒に活動したい方を増やせたのではないかと思います。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・メインの演芸に時間をとっているため、シニアクラブの行事の紹介をステージで発表することは出来なかった。張り出しの写真や説明のみになってしまった。ステージ上でも活動のアピールができるようになっていきたい。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5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	計画	R5.4.11	(推進組織構成メンバー他) ・活動推進委員4名、執行部役員5名、理事10名、単位クラブ 会長17名 ・広報活動で地域(地区)自治会との連携を図り、市役所、 公共施設などに広報の協力をお願いする。
	実施 事例	R5.5 R5.8	・演者の出演交渉を地域落語同好会をお願いする。 人気のある演者であり多方面からの参加が期待できる。 ・チラシ、ポスター作製。大東地区全体に回覧。掛川支部、 大須賀支部でも回覧をお願いする。 ・公共施設にも老いていただき、広報掛川への掲載をお願い する。
2 現状把握	計画	R5.9	・現会員にチケット販売と非会員へのチケット販売を依頼 現会員:2,062名 ・会員以外の窓口を設け、シオーネにもチケット販売の受付を お願いする。
	実施 事例	R5.10	・現クラブ数17クラブ会員2,062名 チケット購入者数313名 (大東支部怪異265名、非会員48名)
3 目標設定	計画	R5.9	・会場席数600席 感染対策で400名の入場を見込む
	実施 事例	R5.9	・チラシ3,000部全世帯1,505部配布 地域回覧600部、その他公共施設へ配架
4 運 動	計画	R5.8.1 R5.9.1 R5.10.5	・理事・評議員を対象に山王荘で落語のチケット販売とチラシ 配布を依頼。 会員の参加と未加入者への勧誘をお願いする。 ・市役所で広報かけがわへの公演告知掲載をお願いする。 ・掛川市文化会館シオーネにて来場者へ公演の宣伝、 チケット購入のお願い。会場でのチケット取り扱い依頼。
	実施 事例	R5.10	・チケット購入者数313名(会員265名、非会員48名)会員が 声を掛け合ってチケット販売を行った。 ・シニアクラブの歴史、大東寄席の歴史を調べ懐かしい写真 を展示。現在の活動(山王荘祭り、児童館まつり、女性部の 活動、アルミ缶回収活動による環境美化活動のアピール 等)の魅力を発信。活動への参加を促した。 ・普段会うことのない方にも会え、会話が弾み会員非会員の枠 を超えて大東寄席で楽しんでいただけたと思います。 ・役員も演者選定から、公演広報、チケット販売等の準備から 行い大きな達成感を感じたことと思います。 ・大東寄席を通して地域の多くの方にシニアクラブ活動をアピー ルできたと思う。

注:この表は、「クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】



シニアクラブ掛川

○総人口 115,589人 ○65歳以上人口 32,804人 ○高齢化率 28.4%

○シニアクラブ会員数 4,304人 ○シニアクラブ加入率 13.1%

～シニアクラブ掛川 大須賀支部～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和 5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 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()			
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:)			
	<input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (%)			
	<input checked="" 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) 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	○	○	○
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	・女性部による未加入者への呼びかけでイベントへの参加者が増えた。			
7 反省点	・未加入者が参加したい事業を展開する必要がある。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5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	計画	R5.4	(推進組織構成メンバー他) ・支部役員6名、女性部7名 ・支部事業(輪投げ、GG、ボッチャ、ウオーキング等)で地域自治会との連携を図り、クラブ活動への体験入会や事業見学等クラブ活動に親しみやすい環境の創出
	実施事例	R5.4	・支部事業(輪投げ、GG、ボッチャ、ウオーキング等)で地域自治会との連携を図り、クラブ活動への体験入会や事業見学等クラブ活動に親しみやすい環境の創出を図った。
2 現状把握	計画	R5.4	・現在の会員数の把握:516名 地域での対象人数の把握:500名
	実施事例	R6.2	・現在の会員数の把握:517名(年度中1名新加入) 地域での対象人数の把握:500名
3 目標設定	計画	R5.4	・事業終了時の結果想定:530名
	実施事例	R6.2	・事業終了時の結果想定:令和6年2月/507名(暫定数)減少
4 運 動	計画	R5.6, 9, 12	・レクダンス講習会(指導講師:小池幸子)3回実施 会 場:大須賀老人福祉センター 1回/30名 参加者:会員、非会員 内 容:レクダンスを通じて、非会員の加入促進。クラブの魅力を感じてもらう。
		R6.1.27	・健康ノルディックウオーキング 会 場:大須賀地区 50名 参加者:会員、非会員 内 容:ノルディックウオーキングを通じて、非会員の加入促進。クラブの魅力を感じてもらう。
4 運 動	実施事例	R5.6, 9, 12	・レクダンス講習会(指導講師:小池幸子)3回実施 会 場:大須賀老人福祉センター 平均/23名 参加者:会員、非会員 内 容:レクダンスを通じて、非会員の加入促進。クラブの魅力を感じてもらえたと思います。 参加者から「楽しかった」の声を聞く。
		R6.1.27	・健康ノルディックウオーキング 会 場:大須賀地区 46名 参加者:会員・役員37名、非会員5名、事務局他4名 内 容:ノルディックウオーキングを通じて、非会員の加入促進。クラブの魅力を十分感じていただけたと思う。 今後の会員増加に期待したい。

注:この表は、「クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】

第1回レクダンス講習会（6月19日）



第2回レクダンス講習会（9月15日）



女性部主催「レクダンス講習会」小池講師を招いて開催（未加入者の方も参加して頂きました）

令和6年1月27日（土）大須賀老人福祉センター及び女性部主催「健康ノルデックウオーキング」



参加者46名、内未加入者5名が参加して頂きました。次年度、会員になって頂くことを期待します。



休憩中のひと時

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%

○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部東美園五八会～

様式5(2) <単位クラブ用>

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(5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 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(20人)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(未加入者がまだまだ多いので、対象者以外にも勧める)			
3 目標設定	<input checked="" type="checkbox"/> 会員加入目標の設定(会員数: 20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 (○×)
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: 13人、又は加入率: %			
6 取り組んで良かった点	・グラウンドゴルフ練習会への体験入会での加入者4名。クラブ内での加入促進での加入者4名。会員配偶者未加入者の入会での加入3名。			
7 反省点	・65才～70才の若手高齢者の入会が少なかったが今後も加入促進の活動は続けていきたい。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和5年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部東美菌五八会)

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	計画	令和5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・理事会:会長、副会長、活動推進相談員等10名 ・推進活動:地域(地区)自治会と連携を図り、クラブへの体験入会や見学等 クラブ活動に親しみやすい環境の創出
	実施 事例	令和5年 4月～	(推進組織構成メンバー他) ・グラウンドゴルフ、輪投げ、ボッチャ、ウォーキング等への体験入会で活動の 楽しさをアピール
2 現状把握	計画	令和5年 4月	・現在の会員数の把握 106名
	実施 事例		
3 目標設定	計画	令和6年2月	・毎年4～5名の退会・物故者があるので最低でも同数の新規加入者が必要
	実施 事例	令和6年1月	・事業終了時の結果想定 令和6年1月 111人
4 運 動	実施 事例	令和5年8月 3、8、10、15日	・グラウンドゴルフ練習会への体験入会の実施 4日間で120名が練習会に参加
		令和5年8月 5、7日	・輪投げクラブへの体験入会の実施 2日間実施し参加者60名
		令和5年7月30日 8月14日	・ボッチャの体験入会の実施 2日間で80名が参加 ボッチャの体験を重点的に実施上記2日の他 会合が終わった後3回開催
		令和5年9月9日 11月6日	・ウォーキングクラブ(東美菌五八歩こう会)への参加体験を実施
		令和5年11月15～ 17日	

【活動の様子】



体験入会を実施したグラウンドゴルフの練習会の様子



重点的に体験入会を実施したボッチャの練習の様子



東美園五八会が積極的に取り組むボランティア活動

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%

○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部連合会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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(活動推進相談員を中心に地区自治会に協力を依頼)			
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:24自治会)			
	<input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (%)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(協力的自治会の把握)			
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:+50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	○	○	○
その他				
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数:0			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・地域内でクラブ活動を知っていただく良い機会となった。 ・加入に踏み込めない方の問題点を把握することが出来た。 ・広報活動を通じて加入促進を進めると同時に仲間づくり・生きがい・健康づくり、魅力と活力に溢れる活動を紹介できた。 ・わずかではあったが会員を増やすことが出来た。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・加入促進を進めるためのノウハウを勉強する必要性を感じた。 ・役員と会員との意識の差があり会員加入促進に向けた話し合いの必要性を感じた。 ・役員の成り手不足の問題点について考えていきたい。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 5年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部連合会)

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	計画	令和5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・理事会:会長、副会長、活動推進相談員等6名 ・推進活動:地域(地区)自治会と連携を図り、クラブへの体験入会や見学等 クラブ活動に親しみやすい環境の創出
	実施 事例	令和5年 4月～	(推進組織構成メンバー他) ・会員加入推進委員会:シニア会長、副会長、活動推進相談員6名で構成 ・趣味活動:地域(地区)自治会と連携を図り、クラブへの体験入会や見学等 クラブ活動に親しみやすい環境の創出
2 現状把握	計画	令和5年 4月	・現在の会員数の把握 5,000名
	実施 事例	令和5年 4月	・現在の支部連合会加盟クラブ数と会員数の把握 53クラブ 4,170名
3 目標設定	計画	令和6年2月	・事業終了時の結果想定 令和6年2月 4,250人
	実施 事例	令和6年2月	・事業終了時の結果想定 令和6年2月 4,200人
4 運 動	実施 事例	令和5年5月1～	(令和5年度スマホ教室を5月よりスタートした。) ・高齢者を対象としたスマホ講座を開催し、高齢者がデジタル化から取り残され ないよう、基本的な使い方から、ライン、防災、特殊詐欺被害からの回避 法などを勉強した。 (参加者の声) ・LINEアプリは持っていたが、使いこなせない。兄に送る体験をした。すると兄 は妹からのLINEに喜び、写真を見て健在ぶりに安心した。 ・スーパーのLINEアカウントに登録したら10%OFFクーポンを貰えることを 知った。 ・浜松市のLINEアカウントでワクチン接種申込やゴミ分別等を勉強した。 ◇今後はマイナンバーカードを利用しての行政手続きや買物・娯楽などの 日常生活での利用に挑戦したい。 (令和5年度スマホ教室の実績) 新規参加者21名、新規入会者3名、延べ参加者数235名

【活動の様子】

スマホ教室 受講者数 報告書 (令和5年5月～令和6年2月) (人)

月 日	講座内容	参加者数	2名受講者	新規入室	
5月23日(火)	10:00	初心者スマホ	4	3	0
	13:00	Googleレンズ	4		
	15:00	地図アプリ	5		
6月24日(水)	10:00	初心者のスマホ	4	4	
	13:00	Googleレンズ	7		
	15:00	地図アプリ	8		
6月14日(水)	10:00	初心者のスマホ	5	1	
	13:00	VRで災害体験・防災アプリ	9		
	10:00	メルカリを学ぶ	2		
6月22日(木)	13:00	メルカリを学ぶ	3		
	10:00	初心者のスマホ	4	3	2
	13:00	QRコードを学ぶ	5	4	
7月25日(火)	15:00	WiFiを学ぶ	4		
	10:00	初心者のスマホ	9	1	1
	13:00	QRコードを学ぶ	7	1	
7月26日(水)	15:00	WiFiを学ぶ	4	1	
	10:00	初心者のスマホ	5		
	13:00	安心・安全 災害アプリ	9		
8月24日(木)	15:00	QRを学んでキャッシュレス	10		
	10:00	初心者のスマホ	4		
	13:00	安心・安全 災害アプリ	6		
8月29日(火)	15:00	QRを学んでキャッシュレス	10		
	10:00	LINE (個人)	8		
	13:00	LINE (グループ)	5		
9月20日(水)	10:00	LINE (個人)	4		
	13:00	LINE (グループ)	7		
	10:00	キャッシュレスを学ぶ	11		
10月25日(木)	13:00	文字入力とメール	11		
	15:00	WiFiってなあに?	8		
	10:00	LINE・LINEグループ	12		
11月29日(水)	13:00	LINE・LINEグループ	5		
	10:00	メルカリを学ぶ	1		
	13:00	メルカリを学ぶ	3		
12月18日(木)	10:00	初心者らくらくホン	2	1	
	13:00	文字入力とメール	5	2	
	15:00	QRコードを学ぶ	6		
1月18日(木)	10:00	初心者らくらくホン	3		
	13:00	文字入力とメール	4		
	15:00	QRコードを学ぶ	4		
1月25日(木)	10:00	初心者らくらくホン	4		
	13:00	文字入力とメール	4		
	15:00	QRコードを学ぶ	4		
2月7日(水)	14:00	初心者らくらくホン	4		
年間参加者数(人)		234	21	3	



LINE 教室
基本もある、それぞれの
アイコンの意味を説明して
もらった。

LINE からいろんな情報を
見ることができるため、
いろんな情報の先でマイナ
ンバーカードを活用するこ
とや、マイナンバーで、で
きることを教わった。



LINE で出来る事の一部を教わった

- * グループを作り情報共有する (データ報告、出欠確認、確認事項の徹底連絡、写真の共有など)
- * いろんな企業などの公式 LINE を登録すると生活に有利な事がある (LINE のクーポンを見せるだけで10%割引になるなど)
- * 浜松市の公式 LINE アカウントを登録した (ワクチン接種の予約ができる、休日救急病院、連絡ボミの中し込みができる、道路の破損、路上死亡動物の情報、不法投棄の通報など)



LINE 教室
LINE 公式のアカウント
①連絡ゴミの申し込み
②公式アカウントから浜松市の健康アプリを紹介されたので、ダウンロードすると、健康管理できるようになっている。
獲得ポイントから健康グッズをもらえる抽選に応募できる。



LINE で出来る事の一部を教わった

- * LINE の情報で、教わった健康アプリ「脳にいいアプリ」を試してみた。
浜松市のアプリと同じように測定できるのだが、運転免許の更新の際に行う認知機能テストを試すことが出来て、脳トレ出来る事が分かった。
LINE を活用していろんな情報に触れることで、健康寿命を延ばすことができると実感した。

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%

○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部連合会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和5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(活動推進相談員を中心に地区自治会に協力を依頼)			
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:24自治会)			
	<input type="checkbox"/> 管内加入率の把握 (%)			
	<input checked="" type="checkbox"/> その他(協力的自治会の把握)			
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:+50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	○	○	○
	その他			
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 0 加入会員数:0			
6 取り組んで良かった点	<ul style="list-style-type: none"> ・地域内でクラブ活動を知っていただく良い機会となった。 ・加入に踏み込めない方の問題点を把握することが出来た。 ・わずかではあったが会員を増やすことが出来た。 			
7 反省点	<ul style="list-style-type: none"> ・加入促進を進めるためのノウハウを勉強する必要性を感じた。 ・役員と会員との意識の差があり会員加入促進に向けた話し合いの必要性を感じた。 			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 5年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部連合会)

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	計画	令和5年4月	(推進組織構成メンバー他) ・理事会:会長、副会長、活動推進相談員等6名 ・推進活動:地域(地区)自治会と連携を図り、クラブへの体験入会や見学等 クラブ活動に親しみやすい環境の創出
	実施事例	令和5年 4月～	(推進組織構成メンバー他) ・会員加入推進委員会:シニア会長、副会長、活動推進相談員6名で構成 ・趣味活動:地域(地区)自治会と連携を図り、クラブへの体験入会や見学等 クラブ活動に親しみやすい環境の創出
2 現状把握	計画	令和5年 4月	・現在の会員数の把握 5,000名
	実施事例	令和5年 4月	・現在の支部連合会加盟クラブ数と会員数の把握 53クラブ 4,170名
3 目標設定	計画	令和6年2月	・事業終了時の結果想定 令和6年2月 4,250人
	実施事例	令和6年2月	・事業終了時の結果想定 令和6年2月 4,200人
4 運 動	実施事例	令和5年6月1日 令和5年6月15日 令和5年10月17日 令和5年10月31日 令和5年11月12日 令和5年11月15～ 17日	<ul style="list-style-type: none"> ・シニアクラブ広報紙「飛龍」を発行(年2回6/1、12/1) 配布先:会員、自治会に全世帯回覧を依頼、区内公共施設への配架依頼 内 容:会員の活動内容、趣味クラブの紹介、年間行事、会員募集を掲載し加入促進を進める。 ・県グラウンドゴルフ大会浜北予選会の開催 会 場:天竜川運動公園 参加者:会員200名 ・いきいきフェスティバルの開催 会 場:サーラグリーンアリーナ 参加者:会員 会員相互の交流と体力増進を図る ・シニアクラブ主催悠々ウオーキング開催 会 場:田貫湖 参加者:会員 ・ふれあい広場への参加 会 場:サーラグリーンアリーナ 入場者:一般区民 各種団体・社会福祉協議会・企業等による模擬店チャリティーバザーなど くらのPR、加入促進を図るため加入申込書を設置し会員獲得を目指す。 ・シニアクラブ浜北主催文化作品展開催 会 場:浜北文化センター 入場者:会員及び一般入場者702名 会員の作品を展示生活意欲を高め、生きがいと福祉の向上に資す。 会員獲得のチャンスととらえ加入促進を図る。 ・かがやきのつどい(舞台発表)を同時開催。 趣味部会員の獲得を目指す。 ・会関係者等に配布。会員加入促進を説明。 ・文化作品展、ふれあい広場等の大規模イベントの際来場者に配布。



* 絵手紙部 体験 *

11/15・・・23人

11/16・・・45人

11/17・・・18人

納豆のフタで手軽に短時間で作れる壁掛けを体験した。

来年の干支を飾ることが出来るのがとても好評で、3日間のべ86名体験した。



* 書道部 体験 *

11/17・・・8人

いろんな生活シーンで、自分の名前や住所を書かなければならない時にきれいに書きたい！というのを目標にして体験した。

来年、「浜名区」になるため、住所のお手本も書いてもらった。開始早々で講師の身内に不幸がありやむを得ず中止になったのでちゃんとした活動が出来なかった。また、体験講座を開きたい。



「リフォーム de ざぶとん」展示会

* 家にある物で作るざぶとんカバー

作品展示後は、浜北区役所長寿保険課の窓口にある椅子に活用していただく(奉仕)

* 当初そこまで出展数(展示51点)がない予想だったが、予想以上(62点)の出展数になり、展示方法に苦慮した。

* それぞれの単位クラブで「手芸部」が存在することが発見だったので支部の趣味部としてレベルアップを目指す



「ぬり絵」展示会

- * 令和元年のコロナ禍とともに始まった「ぬり絵」は年々、定着してきたと思う。それぞれ、毎年自分なりにステップアップしてきているようだ。
- * 画材などを持ち運ばなくても良いぬり絵は手軽なので今回の「趣味部活性化」に最適だと思う。

出展数：598点（前年度602点）

- * 結果、「趣味部体験コーナー」でもっと上手になれる！と体験希望者が増えたので、このままぬり絵部が出来るように、追加体験会を企画した。

⇒後日（11月22日）ふれあい交流センターにてぬり絵体験会を実施

参加者：9名

- * 5年度中はお試し期間として毎月第二火曜日の午後1時30分～活動してみる。
- 令和6年度から新趣味部として「ぬり絵部」発足を目指す。

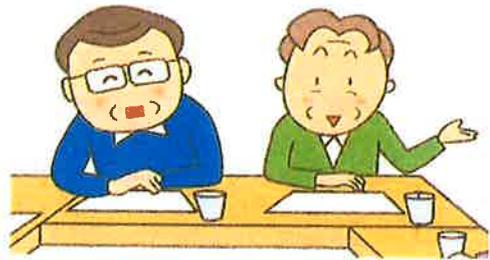




地域クラブ活性化推進事業

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。



シニアクラブ御殿場市

○総人口 84,525人 ○65歳以上人口 22,194人 ○高齢化率 26.3%
○シニアクラブ会員数 3,618人 ○シニアクラブ加入率 16.3%

～シニアクラブ御殿場市 中清水老人クラブ～

《概況》

○「釈迦祭」「月並祭」「念仏講」「弘法祭」の開催

日 時：毎月9日 10時～

会 場：観音堂

参加者：20名

内 容：観音堂に集まり釈迦祭・月並祭・念仏講・弘法祭を行い、クラブの総会・定例会を開催

○社会奉仕活動の実施

日 時：毎月20日 10時～

会 場：観音堂、公民館、水神公園

参加者：20名

内 容：5月秋植え球根申込 6月夏の花植栽、草木剪定作業 9月観音堂、水神公園の落ち葉清掃
公民館の庭木剪定、周辺の清掃 11月秋の花植栽、植木剪定、除草 12月大掃除、植
木剪定、外壁煤払い、障子張り替え、床ワックスがけ 3月グラジオラス球根植え付け

○沼田ブルーベリー狩り

日 時：令和5年8月10日（木）

会 場：沼田ブルーベリー農園

参加者：10名

内 容：富士岡支部事業に参加。地元の農園でもあるため個人ではなかなか行くことはな
いが、支部事業であり入園料がサービスされるので参加した。

○資源回収運動（アルミ缶回収）の実施

日 時：通年随時

《成果》

- 毎月1回会員が一堂に会することで会員の健康状態生活環境等の状況を知ることが出来る。
- 観音堂・崇神公園・公民館等の公共施設の清掃、庭木の剪定、季節の花の植栽、除草、障子の張替え、床ワックスがけ等美化活動を行うことで地域の皆さんが気持ちよく施設を利用できると喜んでいただいている。
- 地元ブルーベリー農園はなかなか行く機会が無いが支部での計画だったので喜んで参加してもらえた。

《今後の方針》

- 毎月の月並祭で、会員に集まっていただけなのでこの機会を利用して新しい活動を始めたいと思います。(事務局のアドバイスがあったので) 出前講座、カラオケ教室等を考えています。
- 毎月の月並祭に地域の高齢者を誘い仲間を増やしていきたい。
- 市連合会のスポーツ活動に参加できるよう、練習日を設け積極的に。活動を展開していきたい。

【活動の様子】



市老連広報いきいき通信 令和4年6月5日

市老連 広報
いきいき通信
広報担当：川村
0550-73-0407

美乃和区敬老会が令和4年6月5日（日）10：30～11：30まで美乃和区公民館で開催された。大塚・中丸・塚田の3つが一緒になり、美乃和区になったと聞かされました。6月5日現在で敬老会員数は193名（女性109名・男性84名）で今日も45明ほど参加されていました。皆さん元気で笑顔がとっても素敵で瞳もきらきらと輝いて見えました。林完二区長初め、敬老会運営役員の皆様も暖かい眼差しと包容力で一致団結されている行動力は素晴らしいです。子供と高齢者が安心して暮らせる街、住みたい街を皆で取り組んでいるのが良く判りました。

令和4年6月5日（日）岳麓新聞に林典男御殿場市老人クラブ連合会長の紹介記事が載っていました。子どもと高齢者が笑顔の町は幸福である。「地域の仲間といきいきと健やかに生きる」活動で喜怒哀楽を出す。感情を表現することが閉塞感を吹き飛ばし、元気の源になる。さあ、街へ出よう。



林典男連合会長

美乃和区敬老会



津軽三味線小森会の迫力満点の演奏と唄

10歳で三味線全国大会青少年の部で優勝した小森高正
平成30年、ちゃっぴり節全国大会で日本一になった安藤京子



唄：安藤京子

津軽三味線：小森高正



林完二区長

小見山満議長

総合司会者

閉会の挨拶

齋藤友治会長



市老連広報いきいき通信 令和4年12月10日

市老連 広報
いきいき通信
広報担当：川村
0550-73-0407

令和4年12月10日（土）10：00から美乃和みずほクラブ主催で区子供会合同の親子陶芸教室が開催された。当日は40名参加（陶芸には35名参加）ソフトボール状の大きさから作品を造っていく。最初に近藤先生が3種類（ひも造り⇒コップ等・たま造り⇒茶碗等・いた造り⇒お皿等）のお手本を造ってくれた。そのあと叩いたり、伸ばしたり、ちぎったりと思ひ思いに、コップや取っ手付きカップを造る人、茶碗型を造る人、お皿型を造る人、親子で楽しそうに語り合いながら造っていく。あつという間の1時間が過ぎた。作品の色彩を決めて終了。釜待ちで出来上がるのが来年3月。どんな作品になっているか楽しみです。続編お楽しみに！



近藤先生が3作品の見本を作ってくれた



美乃和親子陶芸教室

副会長、林子子供会会長、近藤先生

「今日は有難うございました」と親子達から感謝の言葉がありました。

市老連広報いきいき通信 今年11月12日

755-8888(2) - 877(2)

市老連 広報
いきいき通信
広報担当：川村
0550-73-0407

田代とも子作品
鈴木良一作品

美乃和みずほクラブは、8月20日に陶芸教室で近藤先生のもと、陶芸に挑戦。毎年の恒例行事の一つで、もうかれこれ20年以上前から取組んでいる行事。齋藤会長より「11月12日に焼きあがりました」との連絡を頂き陶芸教室へ。着色し窯で焼き上げると一段と艶やかに輝いている17作品ばかり。17作品の中から2点、近藤先生に選んでもらい、美乃和区秋の区民祭に出展。さて、皆さんはどの作品が選ばれたか、わかりますか？予想してみてください。ズバリ賞の方には「令和4年度御殿場市老人クラブ会員増強」入りホールパンを2名様にごプレゼントします。クイズは11月末で終了です。



近藤先生と齋藤会長
区民祭出展2点は？



美乃和みずほクラブ：陶芸完成しました



秋の区民祭出展品2点、近藤先生が選んでくれました。貴方はわかりますか？

すこやか沼津

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

～すこやか沼津 若手委員会～

《概況》

すこやか沼津 若手委員会主催行事

◇輪投げ&ダーツ大会

開催日：令和5年8月18日[金]

会場：千本プラサ多目的ホール

◇香貫用水(内膳堀り)史跡探訪

開催日：令和5年5月14日[日]

会場：市民文化センター 受付

内容：沼津観光ボランティアガイドの案内にてあいにくの小雨にて、参加者が半減した

◇室内ペタンク&輪投げ&ダーツ懇親会

開催日：令和6年1月18日[木] 13時00分～16時00分

会場：千本プラサ多目的ホール

◇令和6年度東部地区歴史探訪ウォーキング

開催日：令和6年2月16日[金]

会場：伊豆の国市韮山時代劇場(伊豆の国市四日町772) 受け付け 午前8時00分

開会式 午前8時40分時代劇場旧だまり広場) スタート 午前9時分

閉会式 午前11時40分韮山時代劇場

◎令和5年度東部地区交流会

開催日：令和6年2月16日[金]

会場：韮山文化センター(韮山時代劇場) 1階映像ホール

開催時間午後1時30分

役員会：毎月一回の役員会に出席

若手委員会会議：年四回の委員会と行事開催日の前日(用具準備)

保体部主催輪投げ大会：令和5年6月22日[木] 開催(1チーム参加)

※準備・試合進行補助および後片付け

第49回高齢者演芸大会：令和5年7月16日[日] 準備および招集・進行補助

輪投げ&ダーツ大会：令和5年8月18日[金]千本プラザ多目的ホールにて開催

若手委員と役員プラス単老会長との懇親を深める

役員奉仕活動：令和5年9月12日[火]千本公園周辺と千本プラザ周辺の清掃

保体部主催ペタンク大会：令和5年9月15日[金] 2チーム参加(酷暑にて体調不良者出る)

役員。単者合同研修会：令和5年9月25日[月]～26日[火]泊まり込み研修会

社会部主催高齢者作品展：令和5年10月19日[木]～22日[日]展示準備片付け・会場警備

グランドゴルフ大会：令和5年11月16日[木]若手委員は、各単者から出場

室内ペタンク・輪投げ・ダーツ懇親会：令和6年1月18日[木]千本プラザ多目的ホールにて若手委員と役員プラス支部長クラスと懇親を深める。

東部地区「歴史探訪ウォーク」「交流会」：若手委員・婦人部他、ウォーキング&交流会に参加

《成果》

- ・第1回若手委員会で年間行事を確認。ボーリング大会に変わる行事として室内ペタンクを千本プラザ多目的ホールを会場として導入することを決定。
- ・今年度最後の行事として令和6年1月18日[木]輪投げ&ダーツを組み合わせ待ち時間のない競技として実施した。休憩時には、お茶とお菓子を頂き和気あいあい楽しい時を過ごした。
- ・令和6年2月16日[金]伊豆の国市で東部地区若手委員会主催での「歴史探訪ウオーキング」と「地域交流会」が4年ぶりに開催された。大変有意義な意見交換が出来、大きな成果を上げることが出来た。役員の頑張り、一同の強いつながりを感じられる一年であった。

《今後の方針》

- ・若手委員も積極的に各支部でおこなわれる、会議・各単老の会議に出席し若手委員会の活動状況・企画をアピールする必要がある。各支部・各単クからの若手委員会への要望を聞きその声を反映した組織にしたい。
- ・市連合会を脱会しても、クラブとしてそれぞれ活動をしており、脱会理由をもう一度しっかりと把握する必要がある。
- ・現在の若手委員会から大きく脱皮し、お手伝い委員会と揶揄される現状を払拭し独自色を出せる活動が求められていると思います。

《会員加入促進対策》

- ① 脱会・解散された単クの入会希望者を本部付けにて勧誘
- ② 地域の未加入者を把握し、継続して勧誘しよう

《年間行事について》

- ① マンネリ化の打破
- ② 全体競技として、アメリカンコーン・モルックなど新競技を検討
- ③ 将棋・囲碁・麻雀・手芸等、趣味の会をつくって、加入促進を図る。
- ④ 私の加入している単クでは30名強の会員が参加してスマホ教室を開催。
 - ・飛龍高校の生徒さんを先生として、地区センターを借用。
 - ・マンツーマンで、ラインの使い方、ビデオ電話、写真や動画の送り方などについて教えていただいた。
 - ・かわいい孫に教えてもらっている感覚で、高校生活や老人会の話など楽しいひと時を過ごしました。

積極的に、地域自治会、他団体との交流を図っていく事も大事なことでないでしょう。

(活動の様子)



輪投げ
& ダーツ



令和5年11月16日[木]グランドゴルフ大会

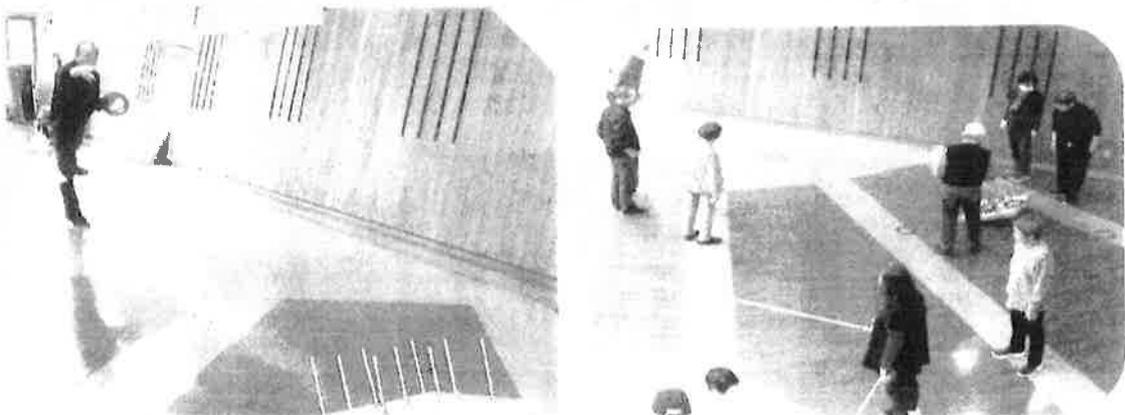
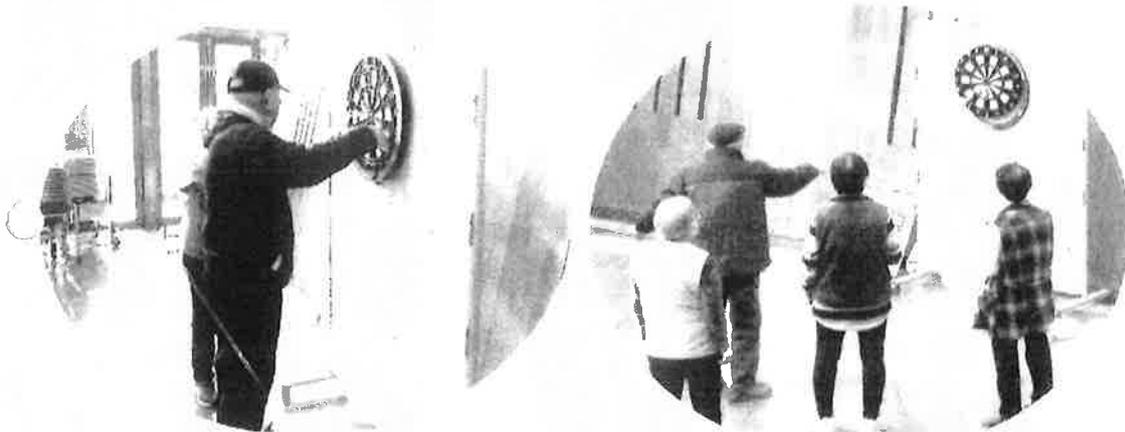
大岡市民グランド



令和6年1月18日[木] 室内パタンクと輪投げ&ダーツ大会
千本プラザ多目的ホール



輪投げ・ダーツ大会は、静岡新聞(市民スポーツ覧)に成績表を掲載。



2024(令和)6年2月16日(金) 東部地区歴史探訪ウォーキング



シニアクラブ南伊豆

○総人口 7,652人 ○65歳以上人口 3,682人 ○高齢化率 48.1%
○シニアクラブ会員数 522人 ○シニアクラブ加入率 14.2%

～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5年9月5日（火） 令和6年2月22日（木） 会 場：青野川ふるさと公園 参加人員：83名（9月） 88名（2月） 内 容：町内老人クラブ会員の交流とグラウンドゴルフの普及を図る。

《成果》

- 1 グラウンドゴルフの経験のない会員や老人クラブに加入していない高齢者の方にも呼びかけを行い、会員の交流と健康づくり、会員加入促進のため、9月と2月に大会を実施した。
- 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 大会当日は、60代、70代の会員も多く参加し、会員になっていない方々にクラブ活動の周知を行なうことができた。
- 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、会員の交流とスポーツ事業の啓発が図られた。

《今後の方針》

- 1 来年度以降も、本年度と同様に開催する計画である。
- 2 会員以外の参加も広く呼びかけ、会員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定する。

【活動の様子】



函南町シニアクラブ

○総人口 36,882人 ○65歳以上人口 11,977人 ○高齢化率 32.5%
○シニアクラブ会員数 597人 ○シニアクラブ加入率 5.0%

～函南町老人クラブ連合会～

《概況》

【ミニ体育大会の開催】

(グラウンドゴルフ練習会)

日時：令和5年11月16日(木) 13:00～ (開催準備9:30～)

会場：函南体育館

参加者：232名(非会員含む)

内容：コロナ禍の影響でここ数年開催を中止していたが、このまま事業が無くなってしまわないようまた、運動機会を増やすことで健康維持と楽しみを提供するため開催。

《成果》

(ミニ体育大会)

- ・朝は涼しかったが昼頃から晴れ、過ごし易い条件で開催することが出来た。準備は役員、単ク会長、体育委員が協力してあたり、滞りなく完了できた。
- ・ミニ運動会として時間と内容を変更してから初めての試みだったが、事故無く行うことが出来た。4種目を予定していたがスムーズに進行したこともあり、予定していた時間より早く終了できた。全体として参加者が楽しんでいた様子がうかがわれたので良かった。
- ・会員が近所の非会員に声掛けし他ことで5,6人の方が参加してくれた。
- ・例年、民生委員や保健師に協力を依頼していたが、打合せを入念に行い今年は、すべてクラブ内で運営することが出来た。
- ・最後に「きよしのズンドコ節」に合わせて参加者全員で輪になって体を動かし大いに盛り上がった。「来年も出来たらいいじゃない」「今度は〇〇さんを誘ってくるよ」と嬉しい言葉が聞かれた。

《今後の方針》

- ・競技は4種目用意したが早く終わってしまったこともあり物足りなかったという声も上がったので、次回の反省点とすることを役員間で共有した。
- ・「こういったことなないと外に出ないからねえ」との声もあり、来年以降も企画していきたいと役員からも話があった。その際には種目を再検討し、時間と内容を充実させていきたい。
- ・また、体を動かすことが難しい・抵抗がある方のために麻雀や囲碁、将棋といった脳トレができる機会も設けるようにしていきたい。
- ・広報誌等を通じ、今回参加されなかった方にも大会の開催を周知していきたい。

【活動の様子】



シニアクラブ長泉

○総人口 43,268人 ○65歳以上人口 9,761人 ○高齢化率 22.6%
○シニアクラブ会員数 1,020人 ○シニアクラブ加入率 10.4%

～シニアクラブ長泉～

〔概況〕

○交流研修会

活動日：9/5 (5クラブ)、9/12 (4クラブ)、10/11 (3クラブ)
10/26 (3クラブ)、11/10 (3クラブ)、11/17 (3クラブ)、12/6 (3クラブ)

会場：長泉町福祉会館4階会議室、2階研修室

内容：町交通指導員による交通安全指導と裾野警察署による生活防犯講座

○長泉音頭&レクリエーションサークル

練習日：全17回

会場：いずみの郷3階集会室

内容：長泉音頭の練習と啓発、レクリエーションダンス

○健康ストレッチ教室

活動日：第2・4水曜日 (全24回)

内容：簡単な体操を通じて、健康の喜びを感じながら、自らの健康を維持・向上を目的とする。

講師：健康運動指導士1名

○学び直し教室

活動日：年20回 (火曜日) 10:00～11:30

参加者：会員：約37名登録 毎回20～30名程度の参加

内容：幅広い学習を仲間とともに楽しく学びながら勉強仲間のコミュニケーションを図る学習教室。

ボランティア講師：2名体制

○「シニアクラブ長泉だより」発行事業

発行回数：毎月 発行部数：毎月220部

内容：情報共有のため毎月広報誌を発行するとともに毎回頭の体操クイズを設けて全問正解者の中から抽選で粗品をプレゼントした。

○「シニアクラブ長泉」HP作成

内容：シニアクラブ長泉の体制、行事のほか単位クラブの活動情報を掲載してシニアクラブ活動を広くPRしてクラブ活性化を図る。

〔成 果〕

○交流研修会

交流研修会は、町交通指導員による交通安全指導と裾野警察署による振り込め詐欺防止対策講座を中心に開催し、シニア世代の交通事故防止と今だ増加中の振り込め詐欺防止の啓発を推進した。併せて2～3地区の単位クラブと合同で実施することで町内に分布した地区ごとの交通事情を把握することもでき、地域の交通事情などの情報交換を通じて単位クラブ間の交流も図れた。全8回とも会員20名程度が参加し、一定の成果を得ていると思われる。

○長泉音頭&レクリエーションダンスサークル

長泉音頭&レクリエーションダンスサークルは、町行事に積極的に参加することで住民に「シニアクラブ長泉」を紹介することで地域に広くシニアクラブの存在感を向上させることを目的としている。

また、長泉音頭とレクリエーションダンスを目当てに若年世代が入会している例もあり、会員増強目的もある。

年間8回ほど全体練習会を設け、練習では、踊りやダンスの他におしゃべりなどサロンの・居場所的な雰囲気なかで介護予防的な効果も期待されている。練習には毎回30～60名以上が参加し、行事では、30～100名程度が参加して増加傾向にある。

○健康ストレッチ教室

健康ストレッチ教室は、健康運動指導士の専門講師による簡単な体操を通じて、健康の喜び、また、自らの健康を維持・向上していることを感ずることができるので長く続けていける活動です。前期、後期に分け、半期2,000円ではあるが、年々受講者が増えており、講師も常に内容を新しくしているので大変喜ばれている。

○学び直し教室

学び直し教室は、学校のような雰囲気なかでの学習を通じて、脳の活性と仲間づくりを目的として実施している。ボランティア講師のご協力のもと、計算ゲーム、古文、漢詩から国際情勢など幅広い学習を仲間とともに楽しく学んでいただいだ。脳トレとは違い積極的に勉強したい方を対象としているため有意義な勉強会となっている。当番制で朝礼の挨拶と授業終了後の感想を述べていただく場を設けているため必然的に参加意識を向上させ、講師と勉強仲間のコミュニケーションを図っていただいている。好評のため生徒は増加している。また、シニアクラブ会員外の加入問い合わせもあり、会員増強に繋げている。

○「シニアクラブ長泉だより」

シニアクラブ長泉だよりは、単位クラブの役員向けに毎月220部程度発行し、町内の様々な情報をはじめ理事会や部会で決定したこと、行事予定や行事報告のほか頭の体操クイズのページを設けて全問正解者に景品を渡すなど楽しく読める内容とした。頭の体操クイズはグループフォームでも作成し、QRコードをスマホで読み込んで回答できる工夫なども取り入れたため好評であった。

[今後の方針]

○交流研修会

交流研修会は、シニア世代の交通安全と振り込め詐欺等生活防災の啓発、会員の交流事業として継続して実施する。

○長泉音頭&レクリエーションダンスサークル

長泉音頭&レクリエーションダンスサークルは、シニアクラブの看板事業であり、サロンのかつ介護予防的健康事業でもあり、レクリエーションダンスが若年世代に人気であることから今後も積極的に事業展開して活動PR、会員増強にも繋がるため継続して実施する。

課題としては、男性の参加が少ないことで男性でも気軽に参加できるような体制・対策を取り入れていきたい。

○健康ストレッチ教室

健康ストレッチ教室は、専門の講師に指導頂いているため、更に募集をおこない、こちらもサロンのかつ介護予防・認知症予防的健康事業でもあり、

また、高齢者の居場所的な活動、専門的なアドバイスができる場としてさらに強化していきたい。

○学び直し教室

学び直し教室は、学校のような雰囲気の中での学習を通じて、脳の活性化と仲間づくりを目的とした教室である。ボランティア講師のご協力のもと、計算ゲーム、古文、漢詩から世界の国旗、仏像の見方、国際情勢など幅広い学習を仲間とともに楽しく学んでいただいだ。脳トレとは違い積極的に勉強したい方を対象としているため有意義な勉強会となっている。学校感覚に近く当番制による朝礼の挨拶と授業終了後の感想を述べる機会を設けているため参加意識を向上させながら、講師と勉強仲間のコミュニケーションを図っていただいている。講師と生徒とも継続を望んでいることから、生徒を追加募集しながら拡大を図っていきたい。この教室への入会を求めてシニアクラブに入会するケースが多い。

○「シニアクラブ長泉だより」

シニアクラブ長泉だよりは、各クラブや会員から情報の共有のために欠かせないものとの意見が多く、今後も継続して発行していく予定である。

【活動の様子】

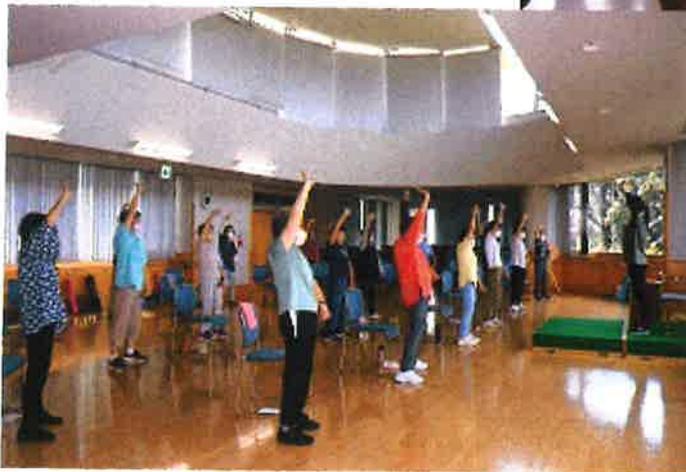
【交流研修会】



【長泉音頭&レクリエーションサークル】



【健康ストレッチ教室】



【学び直し教室】



さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 737人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会～

《概況》

認知症予防講演会

コグニサイズ（運動と認知課題—計算、としりとり等）を組み合わせた認知症予防の基礎を知って運動を体験することで日常生活の中に取り入れ認知症予防に役立てよう。

開催日：令和5年5月17日

会場：焼津市社会福祉会館 多目的ホール

参加者：約120名（会員以外の傍聴者あり）

講師：常葉大学 健康科学部看護学科

白石 葉子 先生（健康運動指導士・国立長寿医療センター認知コグニサイズ指導者）

- 内 容：
- 1.認知症や予防法の基礎について
 - 2.認知症の予防に役立つ運動について
 - 3.安全に効果的に運動をするポイント
 - 4.コグニサイズを体験（頭と体を同時に働かせることで楽しさを実感する。）
 - 5.コグニサイズを自分たちで考えるためのヒントについて学ぶ。

《成果》

- ・この講座はコグニサイズを知るだけでなく、各単位クラブで会員に普及して実践していくために開催したものです。

実践例：豊田支部での健康教室の開催

開催日：令和6年2月27日（火） 10：00～12：00

会場：豊田公民館

参加者：約30名

内 容：認知症対策の会合を実践

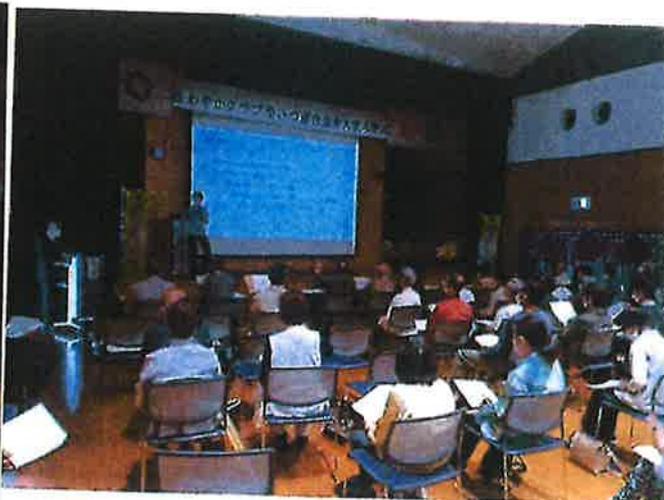
※この取り組みはフェイスブックに投稿しました。

- ・こういった健康教室を実践することで、認知症予防に対する会員の意識が広がった。

《今後の方針》

1. さわやかクラブでは、毎年“健康・友愛・奉仕”の重点目標を実践し、寿大学・単位クラブでの健康教室を実施し、参加する会員だけでなく参加できない会員にも周知し、重点目標の達成を図りたい。
2. 各単位クラブで実施する際は地域の居場所・サロンにも声掛けし地域ぐるみの活動に広げていきたい。
3. 気楽に参加できるよう普段から地域の方々に声掛けをしていきたい。

【活動の様子】





2023年度 寿大学講演会 コグニサイズで楽しく認知症予防

*コグニサイズ™とは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です

日 時：2023年5月19日（金）10：20～11：20

講 師：常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子

（健康運動指導士・国立長寿医療研究センター認定コグニサイズ指導者）

メッセージ：

コグニサイズの基礎を知って運動を体験することにより、日常生活の中に楽しく取り入れ、認知症予防に役立つきっかけとしていただけたら嬉しいです。

1

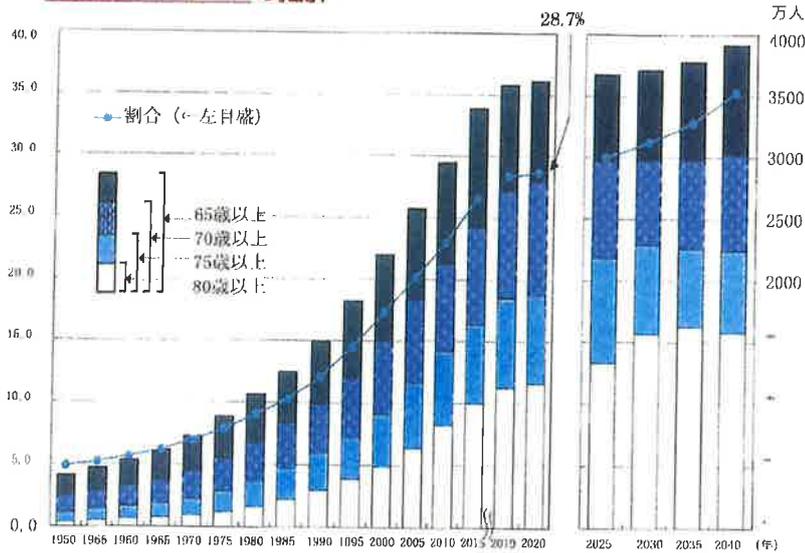
講座の目的

- 1.認知症や予防法の基礎的事項について知る
- 2.認知症の予防に役立つ運動とはどのようなものか知る
- 3.安全に効果的に運動するためのポイントを知る
- 4.コグニサイズを体験し、頭と体を同時に働かせることの楽しさを実感する
- 5.コグニサイズを自分たちで考えるための、ヒントを得る

2

これはどのようなデータだと思いますか？

高齢化率 の推計¹⁾

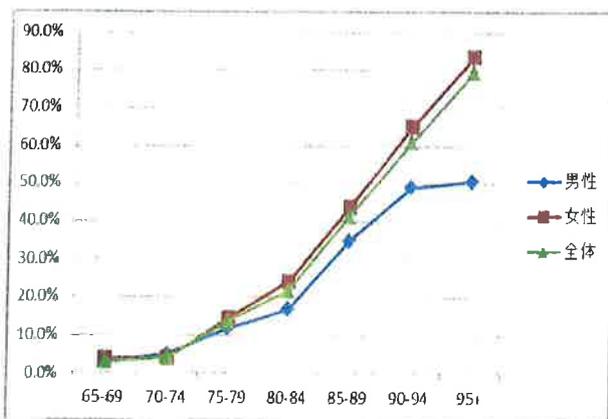


1) 総務省 <https://www.stat.go.jp/data/topics/pdf/topics129.pdf> 2022/06/16

3

これはどのようなデータだと思いますか？

年齢階級別の 認知症 有病率²⁾



65歳以上の人の中で 認知症 を 発症している人の将来推計²⁾

2020年 約600万人 (6人に1人) → 2025年 約700万人 (5人に1人) → 2050年 約800万人 約22%

2) 首相官邸政策会議 https://www.kantei.go.jp/jp/singi/roinchi/sho_kalgi/yusikesho_dai2/siryou1.pdf 2022/06/16

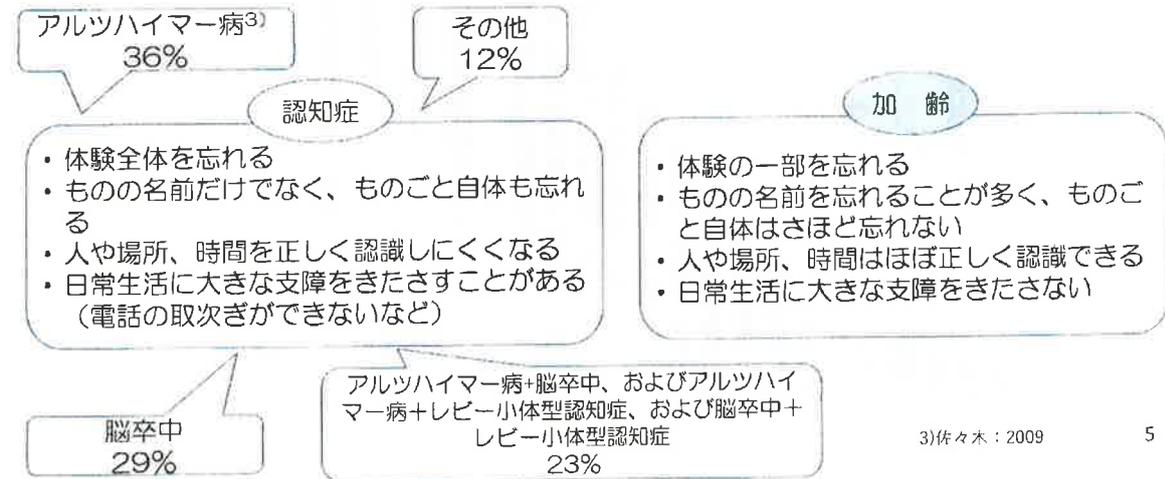
4

認知症とは？(定義：介護保険法；2021年に一部改正)

アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として政令で定める状態をいう

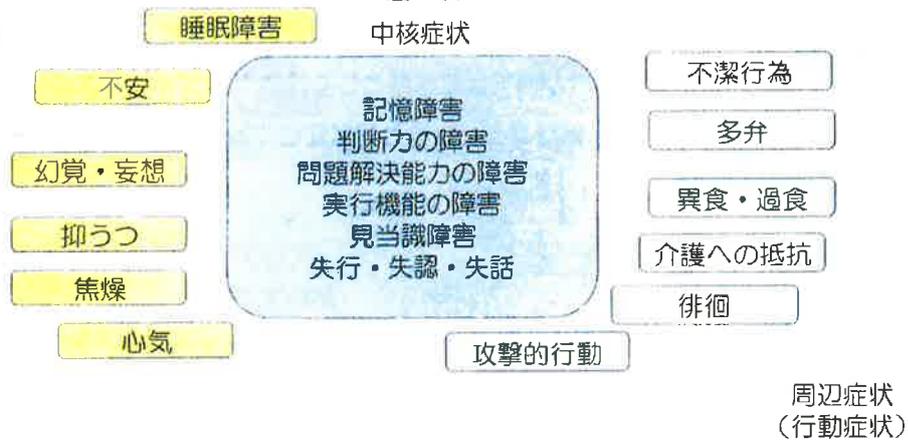
認知症の原因・症状

単なるもの忘れと認知症との違い



周辺症状
(精神症状)

症状⁴⁾

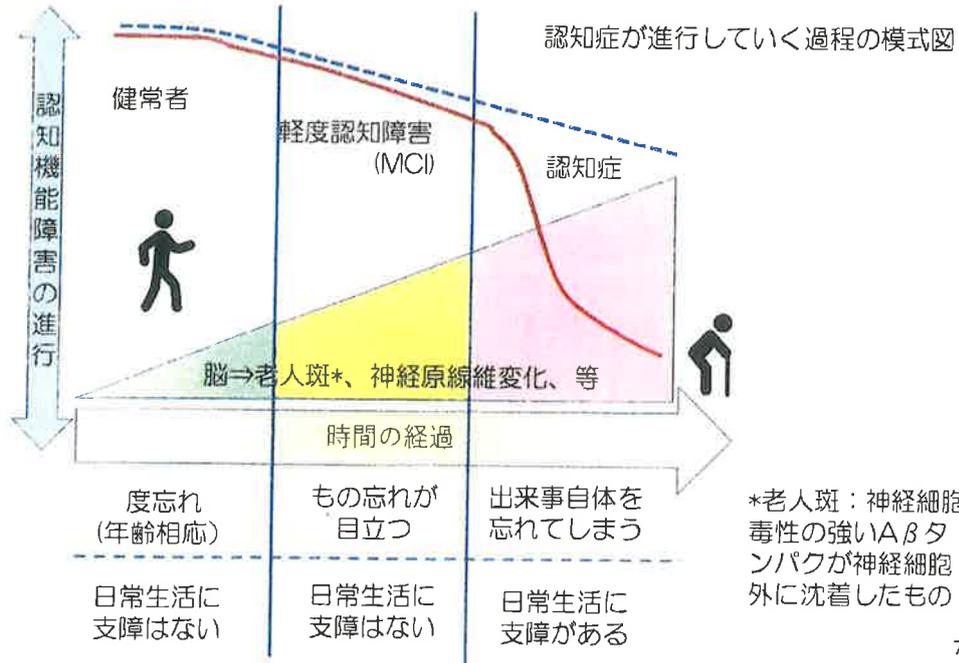


周辺症状：

- ・認知機能の低下によって起こる精神症状や問題行動
- ・人によって現れる場合と現れない場合がある
- ・中核症状がみられた時に、能力低下に合わせて生活環境をうまく整えないと、適応障害として二次的に症状が現れる

4)国立長寿医療研究センター、認知症予防プログラム実践マニュアル

認知症は防げるか？



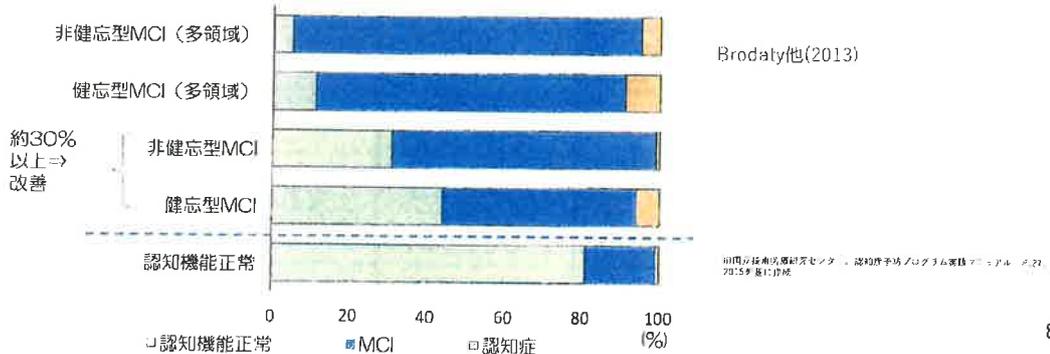
7

軽度認知障害 (MCI:mild cognitive impairment) について⁵⁾ :

- ・ 正常と認知症の中間の状態。
- ・ 物忘れはあるが、日常生活に支障がない。
- ・ 年間10~30%が認知症に進行する。(正常な方からは年1~2%)
- ・ 正常なレベルに回復する人もいる。
- ・ 認知症治療薬の効果はないとする研究が多い。

⁵⁾厚生労働省<https://www.mhlw.go.jp/content/12300006/000519670.pdf> 2022/05/16

軽度認知障害 (MCI) の人の認知症移行率の違い⁶⁾ (調査開始時から2年後の変化では、単一領域のMCIであれば、約30%以上の人に正常化が認められた)



8

認知症を発症しにくくする因子

WHO(2017):認知症のリスク要因

- 身体活動の不活発
- 肥満
- バランスが悪い食事
- たばこ、アルコール
- 糖尿病、高血圧
- 社会的孤立
- 低い教育レベル
- うつ

必要な対策

- 教育
- 薬が必要な方の場合確実な内服
- 適切な食事・運動
- 活動的なライフスタイル

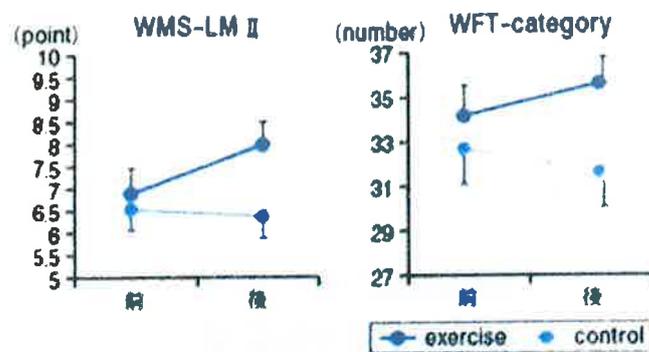
シニアの方は意識が高い!

▶運動習慣のある者の割合(令和元年)：
 65～74歳で男性38.0%、女性31.1%
 75歳以上で男性46.9%、女性37.8%
 20～60歳で男性23.5%、女性16.9%

令和3年度版高齢社会白書

9

運動と認知症予防



軽度認知障害(MCI)の集団を対象に週1回介入した試験を行ったところ、一部の認知機能に改善がみられ、対照群との間で有意差がみられた。現時点では認知症を発症しないというデータはなく、あくまでも地域在住のMCIの人の認知機能評価が1年後に改善し、対照群と比べて有意差があったというデータ。

10

コグニサイズって何？

コグニサイズ

運動負荷がかかり、かつ
知的負荷がかかる身体活
動（デュアルタスク）

Cognition：認知課題

知的負荷がかかる
・ 時々間違え）

間違えて良いので、
常に笑顔で



Exercise：運動課題

中～高強度の運動負荷
・ 息が弾む
・ ややきつい～きつい感じがす
る
・ 40～60%程度

コグニステップ、コグニダンス、
コグニジョギング、コグニウォー
キング、コグニバイク、
コグニラダー

参考：yamamori@nrc(2015.12.5)自治体之先生協修 <http://yamamori-nrc.jp/column/cognition> 2022/06/16

11

コグニサイズを考案する際のポイント⁷⁾

- 頭をきちんと使っているか？
- 体の負荷になっているか？
- 課題に対し頭と体を確実に使えているか？
⇒数を数える+足踏み、しりとり+ステップ、引き算+ウォーキング・・・
- 継続できるか？
- コグニサイズ実施の10か条を守れるか？

コグニサイズ実施の10か条⁷⁾

1. 無理はしないで徐々に行う
2. ストレッチングしてから開始する
3. 水分を補給する
4. 痛みが起きたら休息を取る
5. トレーニング中の転倒に注意
6. 少しの時間でもできるだけ毎日行う
7. 「ややきつい」と感じられるくらいの運動を行う
8. 慣れてきたら次の課題に移る
9. トレーニング内容は複数の種目を行う
10. 継続が最も大切

7) 自治体協会の「認知症予防運動プログラム」ガイドライン、0カ月のこと、2015

12

ストレッチング

伸展部位

<腿の裏>

<下腿>



浅く座る。片足を前に伸ばし踵を床につける。上体を前傾させる。手は曲げている方の腿の上。頭-腰が一直線になるように。



足を前後に開く。前の足に体重をかける。頭-腰-踵が一直線になるように。曲げている方の膝がつま先より前に出ないように。

13

椅子に座って行うコグニサイズ (例)

<計算>

- 3の倍数にならない数でグループをつくる。まず、順に数字を言う。次に3の倍数に当たった人は、声を出さずに手をたたく。次に足踏みをして手を振る運動を行いながら同様に行う。間違えたらお互いに笑い合い、最初からやり直す。

<しりとり>

- グループをつくり、順にしりとりする。次に、足踏みをして手を振る運動を行いながら同様に行う。2回足踏みをしてから回答するぐらいの間が良い。間違えたらお互いに笑い合い、間違えた人からやり直す。次に、同様の運動を行いながら、回答する人を指で指して指名する。
- <応用>何かの関係性のあるしりとりを行う：例) Aさん「赤」⇒(指名)・・・足踏み・・・Bさん「りんご」⇒(指名)・・・足踏み・・・Cさん「丸い」⇒(指名)・・・足踏み・・・Dさん「地球」⇒(指名)・・・。関係が見え難い回答については積極的にツッコみ合い、笑い合う。不正解と判定したら、不正解の人からやり直す。

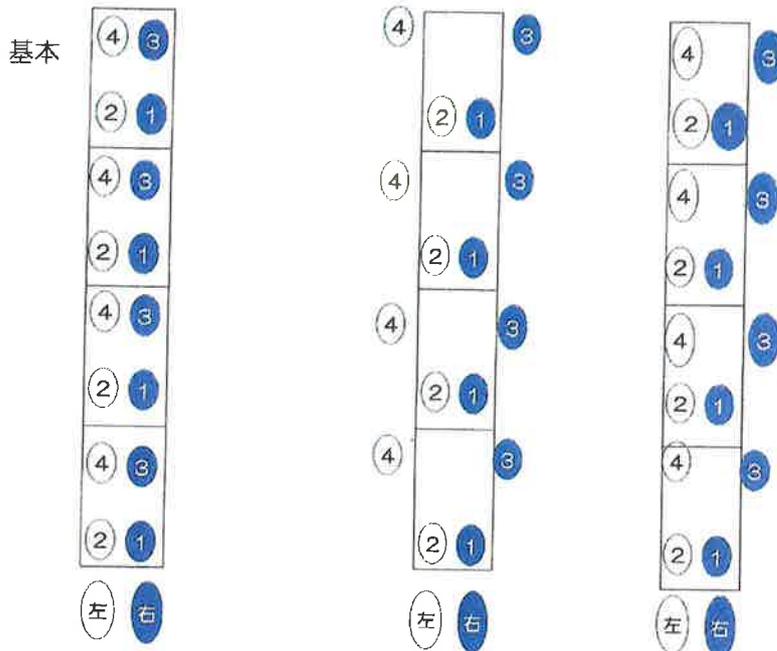
<歌>

- 「あんたがたどこさ」、を歌う。次に、「さ」の部分だけ手をたたく。次に「さ」の時には声を出さずに手をたたく。次に足踏みをしながら歌い、「さ」の時には声を出さずに手をたたく。次の「さ」の時には声を出さずに、左手は自分の左腿をたたき、右手は隣の人の左の手の甲に触れる。間違えたらお互いに笑い合い、最初からやり直す。

あんたがたどこさ 肥後さ
肥後どこさ 熊本さ
熊本どこさ 船場(せんば)さ
船場山には たぬきがおってさ
それを獵師が 鉄砲で撃ってさ
煮てさ 焼いてさ 食ってさ
それを木の葉でちよいとつぶせ

14

ラダーで行うコグニサイズ（例）



ラダー（はしご）は、平らなロープ状の柔らかい製品を使うと安全です。

ラダーの外に出す足を往復の際に逆にしたり、数字をカウントしながら行ったり、足に加え手の動きもつけるなどいろいろな変化させることができます

15

手持無沙汰な時に行うコグニサイズ（例）

自分の両手の手の平を見る。右手の親指と人差し指を合わせる。左手の小指と親指を合わせる。1から開始して数を数えながら、左右それぞれの指を順に親指に合わせていく。次に、3の倍数では声を出さずに行う。⇒40まで行ってみましょう。スタート時とは逆に右手の親指と小指が、左手の親指と人差し指が合わさっているはずです。

家事でコグニサイズ（例）

片付け、掃除機、洗濯干し、皿洗いなどの家事を、3-5分程度の時間を決めてタイマーをかけ、それぞれ行う。時間が来たらその家事が終わっていてもいったんやめ、次の家事に取り掛かる。次に終わっていなかった家事を、最初の順で仕上げていく。

動作入れ替えコグニサイズ

＜替え歌と同じ動作で実施＞

- 幸せなら手をたたこう⇒手を叩く
- 幸せなら足ならそう⇒足を踏みしめる
- 幸せなら態度でしめそうよほら
- みんなで頭たたこう⇒頭を叩く

＜動作の入れ替え＞

- 幸せなら手をたたこう⇒足を踏みしめる
- 幸せなら足ならそう⇒頭を叩く
- 幸せなら態度でしめそうよほら
- みんなで頭たたこう⇒手を叩く

16



コグニサイズの方法は無限
・・・自分たちで考えてみよう！

17

皆さんも自分のコグニサイズを考えて実践しましょう!!

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 737人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会 60周年記念芸能祭～

《概況》

創立60周年記念芸能祭の開催

組織：三役、支部長、女性委員、若手委員、単位クラブ会長他個人加入の芸能グループ代表
島田市いきいきクラブ連合会代表 計43名で構成

準備会

第1回 開催日：令和5年11月22日

会場：焼津公民館

参加者：40名

内容：1.開催日の確認 2.会場の確認 3.プログラム申込用紙の配布
4.次回日程 その他

第2回 開催日：令和5年12月22日

会場：焼津公民館

参加者：42名

内容：1.プログラムの申し込み受付 2.プログラムの順番決定
3.弁当、バス利用申し込み 4.控室の割り当て

第3回 開催日：令和6年1月22日

会場：焼津文化会館

参加者：35名

内容：1.プログラム決定 2.ポスター配布 3.出演者控室決定 4.弁当、バスの確認
5.当日役割確認 6.集合時間の確認 7.その他

本番開催

開催日：令和6年2月15日（木） 10：00～15：00

会場：焼津文化会館 小ホール

参加者：会員約110名、出演者140名、一般市民50名 計300名

内容：踊り、銭太鼓、剣詩舞、レクダンス、歌

《成果》

- ・演目が41あり時間内での終了を心配したが進行係のスムーズな対応で時間内で終了できた。
- ・参加人数が思ったより多く一般市民が50名も観に来てくれた。大富地区からは民生委員のグループ（10名）が参加してくれ、加入に結び付くよう説得中です。
- ・会場受付にチラシ・会報を置き配ったところ関心持ってくれたのか全部配布できた。

- ・今回も島田から「キラリ健やか座」といきいきクラブ女性部（25名）の友情参加があり良い交流ができた。

《今後の方針》

- ・今回、一人の女性が文化会館の後ろの組み立て階段で転びケガをした。次回からは、ここを使わず、普通のイスを使用したい。
- ・今回は、演目が多く途中休憩が無かったため、疲れた方もいた様です。次回からは、午前中の途中に、休憩をとるように計画したい。
- ・これからも、一般市民にもっと呼びかけ参加者を増やしたい。
- ・焼津市内には、芸能グループが未だいくつかあるので芸能祭に出演していただくよう呼びかけていきたい。

【活動の様子】





創立 60 周年記念
さわやかクラブやいづ連合会
芸能祭

3 時 令和 6 年 9 月 1 日(木) 午後 3 時 ~ 午後 7 時 受付 10 時から
場 所 焼津市民会館中ホール

大 要

- 1 開会のことば さわやかクラブやいづ連合会会長 片山孝雄
- 2 祝詞披露
- 3 会長あいさつ さわやかクラブやいづ連合会会長 片山孝雄
- 4 演 説 披露
- 5 開会のことば さわやかクラブやいづ連合会副会長 石田昌夫

焼津市民歌

三
 今年もまた、さわやかクラブやいづ連合会の
 創立 60 周年記念行事として、
 焼津市民会館中ホールで、
 盛大に開催いたします。
 今年もまた、さわやかクラブやいづ連合会
 の活動が、皆様からのご支援
 により、ますます盛ん
 になってまいりました。
 今年もまた、さわやかクラブやいづ連合会
 の活動が、皆様からのご支援
 により、ますます盛ん
 になってまいりました。

＜ 芸能祭プログラム ＞

(午前の部)
10 時 ~ 12 時



No	種 目	曲 名	クラブ名	出演者	時間
1	鼓太鼓	舞太鼓	富士見会	大石節代他9名	9分40秒
2	踊り	七福神音頭	七福神会	山口ひで子他8名	7分
3	踊り	平成ちやつきり節	さわやかクラブやいづ女性部	淺井立子他13名	6分
4	踊り	大漁太鼓	五豊クラブ	中川房子他7名	5分
5	踊り	七福神	七福神会	山口ひで子他6名	3分
6	レクダンス	碧がそばにいるから	角田町いせいクラブ女性部	増田竹子他24名	5分
7	鼓太鼓	日本テチャチャ	富士見会	大石節代他9名	9分40秒
8	踊り	三味線ブギウギ	汐見華の会	出雲はつ江他3名	9分50秒
9	鼓太鼓	波止場シャンソン	新潟福和会&さくら会	池田きよ子他8名	5分
10	新舞踊	軍艦さん	カトリア会	戸塚千浪	3分
11	踊り	サザエさん	五豊クラブ	中川房子他7名	5分
12	踊り	鶴澤黒はんぺん	蟹養子ときずな会	高瀬美智子他14名	5分
13	踊り	新焼津音頭	管養子ときずな会	高瀬美智子他14名	3分
14	踊り	旅姿三人男	角田町いせいクラブ キマリ盛やか盛	石橋和子他9名	5分
15	踊り	百才音頭	角田町いせいクラブ キマリ盛やか盛	石橋和子他9名	5分
16	踊り	海の白糸	五豊クラブ	中川房子	5分
17	新舞踊	さのき舟	カトリア会	増田孝代他4名	5分
18	踊り	大川ながし	汐見華の会	山田桂子他1名	3分50秒
19	鼓太鼓	舞太鼓	新潟福和会&さくら会	池田きよ子他8名	5分
20	新舞踊	九月十三夜厚中作	旭会	笹木志江	3分
21	歌	中の鳥フルース	和田浜会	佐藤悠	5分
22	レクダンス	沈丁花	角田町いせいクラブ女性部	増田竹子他24名	5分
23	歌	新西の女	三寿会	小池絹子	4分
24	鼓太鼓	2人の大漁節	富士見会	片山マチ子他5名	4分40秒

(午後の部)
13 時 15 分 ~ 15 時

No	種 目	曲 名	クラブ名	出演者	時間
25	新舞踊	河内おとこ節	カトリア会	増田孝代他3名	4分
26	歌	演歌魂	石津会	八木貞子	5分
27	踊り	絆歌(ソーラン船入り)	汐見華の会	前川孝代他1名	9分50秒
28	特殊	亡友月照十七回忌の作	旭会	桑科重江	2分
29	踊り	山中鳩情	浜友会	原田富枝他5名	4分
30	鼓太鼓	河内勇節	富士見会	大石節代他9名	4分
31	歌	天婦春秋	雲3皇衆会	遠藤耕輔	4分
32	歌	ひばりの涙り屋だよ	和田浜会	中野みほ子	5分
33	歌	天竜流し	和田浜会	田口勝徳	5分
34	歌	潮の花みれん	和田浜会	池上嘉宏	5分
35	歌	豊上川恋の舟	和田浜会	村松はる江	5分
36	歌	君でよかった	和田浜会	池田正敏	5分
37	歌	歌謡泛舟九段の母	池田クラブ	大畑一雄	7分
38	踊り	きよしのズンドコ節	大富地区民生委員	尾崎幸子他9名	3分
39	剣舞舞	歌謡吟雨の田原坂	旭会	伊藤節子他2名	4分
40	鼓太鼓	凧として咲く花の如く	富士見会	片山マチ子他5名	4分40秒
41	踊り	いい遊やいづ	さわやかクラブやいづ女性部	淺井立子他17名	5分

※一般会員(観覧者)の昼食会場は小ホールのロビーをご利用ください。

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人 ○65歳以上人口 43,798人 ○高齢化率 30.9%
○シニアクラブ会員数 2,019人 ○シニアクラブ加入率 4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 青島地区連合会～

《概況》

「すこやか学級」の活動

- ・青島地区内12単位クラブの女性会員86名が月1回の講座や演劇鑑賞、体操教室などの健康増進と通いの場を設け、会員相互の絆を深め、教養を高めた。

会場：藤枝市文化センター ホール

第1回 開講日：令和5年5月17日（水） 出席者：75名

内 容：開講式 北村 藤枝市長講演会「未来ある藤枝市」

第2回 開講日：令和5年6月16日（金） 出席者：71名

内 容：脳トレ・体操教室 講師：小池 幸子 先生

「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」

第3回 開講日：令和5年7月12日（水） 出席者：63名

内 容：歌って指あそび 講師 野村 美成・芳枝 先生

「楽しく歌いながら指あそび」

第4回 開講日：令和5年8月29日（火） 出席者：70名

内 容：映画教室 講師：小澤 正人 先生

「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」

第5回 開講日：令和5年9月27日（水） 出席者：73名

内 容：お楽しみ 講師 藤田 秋夫・伊柳 先生

「手品・南京玉すだれ」

第6回 開講日：令和5年10月25日（水） 出席者：54名

内 容：ハーモニカ演奏 リード・メイド・クラブ「ハーモニカと一緒に歌おう」

第7回 開講日：令和5年11月17日（金） 出席者：67名

内 容：防犯研修 講師 藤枝警察 肝付 講師 「不審者対応訓練」

第8回 開講日：令和5年12月12日（火） 出席者：67名

内 容：ふまねっと 講師：ふまねっと藤枝

「初めての試みで脳トレ・筋トレ」

第9回 開講日：令和6年1月19日（金） 出席者：66名

内 容：市出前講座「しっかり食べて健康生活」

第10回 開講日：令和6年2月27日 歯科衛生士 神谷 知子 先生

内 容：市出前講座 講師 「今日からはじまる口腔ケア」 予定

第11回 開講日：令和6年3月17日

内 容：閉講式 予定

《成果》

- 第1回 開校式 5月24日 北村市長講演会「未来ある藤枝市」
未来ある藤枝市のお話を分かりやすく説明していただいた。
- 第2回 脳トレ・体操教室 6月16日 小池幸子 先生
「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」
楽しく脳トレと体操で気持ち良かった。
- 第3回 歌って指遊び 7月28日 野村美成・芳枝 先生
「楽しく歌いながら指あそび」
手指を使って歌や体操、楽しい時間が過ごせた。
- 第4回 映画教室 8月29日 小澤正人講師
「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」
とても懐かしいスターが上映され、ひきこまれてしまった。
- 第5回 お楽しみ 9月27日 藤田秋夫・伊柳 先生
「手品・南京玉すだれ」
出席者全員が妙技に驚きながら楽しい時間を過ごせた。
- 第6回 ハーモニカ演奏 10月25日 リード・メイド・クラブ
「ハーモニカと一緒に歌おう」
皆さんで歌うことができる講座も良いとの意見がありました。
- 第7回 防犯研修 11月17日 藤枝警察 肝付 講師
「不審者対応訓練」
分かりやすく例を上げての研修は勉強になった。
- 第8回 ふまねっと 12月12日 ふまねっと藤枝
「初めての試みで脳トレ・筋トレ」
次回が楽しみの声が多数あった。
- 第9回 市出前講座 1月19日 井原侑希・浩志 先生
「しっかり食べて健康生活」
資料と映像で分かりやすく大変参考になった。
- 第10回 市出前講座 予定
「今日から始める口腔ケア」

《今後の方針》

- ・参加者（学級生）の皆さんから次回も楽しみにしているとの声が多く、希望調査を実施し、次年度以降も「すこやか学級」を継続開催していきたいと思えます。

【活動の様子】

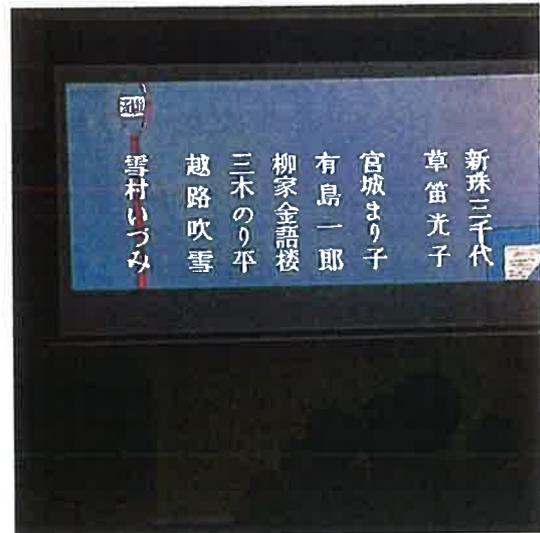
北村市長 講演会「未来ある藤枝市」



小池先生脳トレ・体操教室「元気いっぱい・笑顔いっぱい、身体をリフレッシュ」



小澤 先生 映画教室「映画全盛期に上映された日本オールスター映画」



さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人 ○65歳以上人口 43,798人 ○高齢化率 30.9%
○シニアクラブ会員数 2,019人 ○シニアクラブ加入率 4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 瀬古第3かたらい会～

《概況》

瀬古第3かたらい会の活動

- ・健康づくり事業として輪投げ、グラウンドゴルフの練習。
- ・会員の親睦を深めるために誕生日会、カラオケ大会
- ・新しい趣味の領域を広げ、会員の交流を促進するため「映画解説会」、「海藻おしばづくり」を取り入れた。

輪投げ：6月から11月8回実施。内2回は町内にある障害者支援施設「北部すみれの家」利用者との交流会として実施。

グラウンドゴルフ：毎月6～10回程実施

誕生日会：6月30日、10月27日、2月（予定）に開催。

カラオケ大会：12月16日に実施

映画解説会：1月26日に開催。

会場は瀬古第3町内会館及び藤美園 を利用

《成果》

- ・輪投げ・グラウンドゴルフの練習は健康促進・親睦を深めるのに効果があった。練習を重ね大会に出場したが残念ながら結果はあまり良くなかった。しかし、会員の連携を強化することが出来た。
- ・障害者支援施設「北部すみれの家」利用者との交流輪投げ大会は地域との連携を深めることが出来た。また、「北部すみれの家」利用者からも大変喜ばれた。
- ・誕生日会・カラオケ大会は会員同士の親睦を深めるのに大変有効であった。
- ・「海藻おしば」の基本を習得することが出来た。
- ・映画解説会は講師の方の話方がうまく、参加者は興味深く聞いていた。

《今後の方針》

- ・輪投げ・グラウンドゴルフの練習は健康促進・親睦を深めるため、地区大会の成績を上げるためにも継続していきたい。
- ・「北部すみれの家」利用者との交流も継続し、地域社会と連携を図っていきたい。
- ・誕生日会・カラオケ大会も会員相互の親睦を深めるためにも継続していきたい。
- ・新しく始めた「海藻おしばづくり」は技術を向上させ、来年度作品展に出品できるよう頑張りたい。
- ・来年度も専門の講師を招いての講座を開催し、会員の心身の活性を高め知識の向上を図ってきたい。

【活動の様子】



誕生会の様子

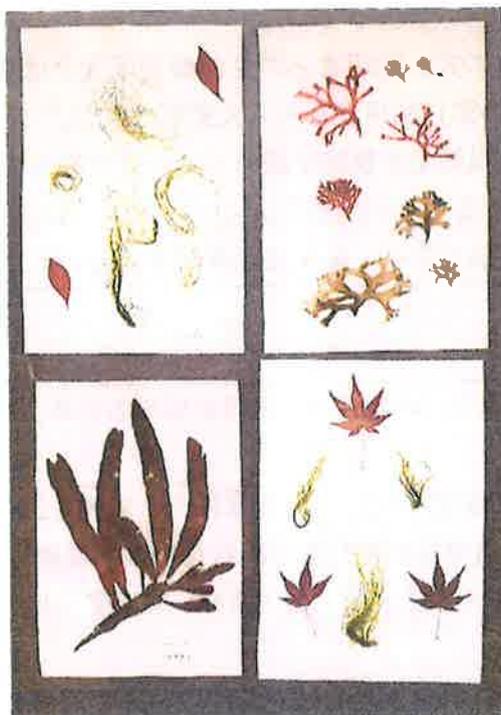


北部すみれの家の利用者との
交流輪投げ大会



映画解説会

(講師：小澤正人氏)



海藻おしばの試作品

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人	○65歳以上人口 43,798人	○高齢化率 30.9%
○シニアクラブ会員数 2,019人	○シニアクラブ加入率	4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 平島第三老人クラブ白藤会～

《概況》

「映画の日」の活動

平島第三老人クラブ白藤会では、3年前からクラブ活性化と会員同士の絆づくりを目的として「映画の日」を毎月1回設定してきました。

今年度は、町内の皆様にも参加枠を拡大し高齢者の家庭での閉じこもりを少しでも解消し、高齢者の活動を活性化し、映画鑑賞を通して地域の住民との交流を深め絆を高めて行こうと月1回平島第三ふれあいサロン事業として映画上映会を開催した。

開催日：毎月第三木曜日（今年度は令和5年4月から令和6年1月まで10回を開催

時 間：午前9時～

会 場：平島第三集会所

参加者：会員以外の高齢者の参加は延べ47名であった

《成果》

- ・毎月1回ではあるが映画上映会を開催することで地域高齢者の家庭での閉じこもりを少しでも解消する手助けになったのではなかと思う。
- ・年間で、会員以外の高齢者が延べ47名参加していただけたことは大きな収穫であったと思う。
- ・まだ、会員加入には至っていませんが、多くの高齢者との交流ができたことはこれからの活動の励みとなると思う。

《今後の方針》

- ・毎月の上映映画の選択は大変であるが、懐かしい映画を中心に高齢者に喜んでいただける作品を選びより多くの皆さんに参加いただけるよう頑張っていきたい。
- ・開催案内の周知方法を検討しより多くの皆様に情報が届くようにしていきたい。また、「映画の日」の活動を白藤会の会員数拡大につなげていきたいものです。
- ・プロジェクターの利用方法の拡大を図りたい。映画の投影だけでなく、より多くのシーンでプロジェクターを活用していきたいです。

【活動の様子】



上映会の様子



今年度購入した器材

島田市いきいきクラブ連合会

○総人口 96,130人 ○65歳以上人口 30,660人 ○高齢化率 31.9%

○シニアクラブ会員数 1,257人 ○シニアクラブ加入率 4.1%

～市連合会の活動～

《概況》

事業名	内容
e-スポーツ推進事業	<ul style="list-style-type: none"> ・島田市では、市を挙げてe-スポーツを推進しようと市役所内に部署を設け要請のある団体に対し職員を派遣し指導等で普及を図っています。 ・島田市いきいきクラブ連合会でも市のこのような取り組みに呼応し、用具を購入し、会員に遊び方のレクチャーを行うとともに、老人福祉センター利用時に積極的に利用していただくよう勧めています。 ・単位クラブでも機器を購入する処もあり、会員の新しい楽しみの一つとなっています。 ・いきいきクラブでは若手委員会を中心に普及を図っており、太鼓を使ったゲーム、テニス、バトミントンなどいろいろのスポーツを楽しんでいます。

《成果》

- ・機器購入以降、老人福祉センター利用の際積極的に利用する姿が目立つようになった。
- ・昨年は、さわやかクラブふじえだとの交流会で、また、今年に入り志太3市女性部交流研修会でe-スポーツを使った交流を行い好評を得ている。
- ・島田市いきいきクラブ連合会主催のクラブ大会で、e-スポーツに馴染みのない会員、非会員にその面白さを知っていただくようオープンな場で周知を図った。
- ・市でも将来、e-スポーツの大会を開催するとの声もあり、その際は当クラブ会員が参加できれば良いと考える。

《今後の方針》

- ・会員からも好評で利用者が増えているが、まだ危機に慣れない会員も多く、市担当部局の応援もいただきながら実施しているのが現状です。できれば、市職員・事務局職員の手を煩わせることなくゲームを会員だけで楽しめるようにしていきたい。
- ・解散・休会クラブが増え会員減少に歯止めがかからない状況ですがクラブ活動でこういった新しい楽しみを提供することで、少しでもその足止めになればよいと思います。種類もいろいろ（ゴルフ、ボウリング等）あり活動の輪を広げていきたいと思ひます。
- ・e-スポーツだけでなく、さわやかクラブふじえだで普及をは諮っている「モルック」、すでに導入した「低床型玉入れ」、「ポッチャ」等楽しく体を動かせるスポーツを広げていきたい。

【活動の様子】



シニアクラブ菊川

- 総人口 47,582人 ○65歳以上人口 13,354人 ○高齢化率 28.1%
○シニアクラブ会員数 248人 ○シニアクラブ加入率 1.9%

～シニアクラブ菊川～

《概況》

- 女性部 ボッチャ大会
開催日：令和5年8月18日(金)
会場：小笠体育館
参加者：50名(シニアクラブ菊川会員)
内容：会員加入促進仲間づくり、サークル活動促進のためボッチャ大会を実施
- 女性部 研修会開催
開催日：令和5年11月13日(月)
会場：小笠体育館
参加者：49名(シニアクラブ菊川会員)
内容：仲間とのコミュニケーションを深めるための研修。寄せ植え教室の開催。
- 女性部 料理教室の開催
開催日：令和5年12月5日(火)
会場：プラザけやき 栄養指導室
参加者：8名(シニアクラブ菊川会員)
内容：健康を考えた栄養バランスのとれた食事作りの研修会
- 健康講演会の開催
開催日：令和5年9月29日(金)
会場：中央公民館 多目的ホール
参加者：40名(シニアクラブ菊川会員・非会員)
講師：菊川市立総合病院
リハビリテーション科 作業療法士 2名
内容：会員と一般市民を対象に高齢者の健康について、シニア向け講演会を開催。
リハビリの視点で伝える認知症予防講座～運動編～

《成果》

- ボッチャ大会
・「ボッチャ」がどんなゲームか知らない方がほとんどだったので、レクリエーション出前サポーターの皆さんのご協力を得て開催。
ゲームを楽しみながら会話も弾み、交流も生まれた。
会員加入仲間づくりとして、女性部だけの大会開催。
- 女性部研修会
・仲間とのコミュニケーションを深めるための研修として、会員の皆さんの意見の中から寄せ植え

教室を実施。

花を植える単純作業時間を持つことで気持ちを穏やかに保つことが出来た。

○女性部料理教室

簡単にできる栄養バランスのとれた食事

野菜ベジマフィン作りに挑戦

具材を季節の野菜・果物にアレンジできるので家庭でもできると好評であった。(サツマイモ、バナナ、チョコレート等)

○健康講演会

認知症予防に関する知識について学んだ。

グループに分からみんなで楽しくコグニサイズを実施。物忘れ防止になることを学ぶ。

《今後の方針》

- ・今後も高齢者が健康で活動的な生活を送ることが出来る取り組みを企画するとともに、自ら健康であり続けるための講座を開催します。
- また、軽スポーツの交流も引き続き開催していきたい。
- ・会員同士、非会員との親睦を図り、シニアクラブ会員の増員に繋げていくよう努めます。

【活動の様子】

ボッチャ大会



健康講演会

「リハビリの視点で伝える認知症予防講座」 ～運動編～



寄せ植え教室



料理教室



※ベジマフィンレシピ

材料 6 個分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ブロッコリー（小房に分け硬めにゆでておく） 90g
- ・ミニトマト（下手をとり 4 等分に切っておく） 6 個
- ・ベーコン（5mm 幅に切っておく） 1 枚 ・卵 1 個
- ・牛乳 100cc
- ・粉チーズ 大さじ 1 と 1/2
- ・オリーブオイル 大さじ 1 と 1/2

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし牛乳、オリーブオイル粉チーズを加えて泡だて器で混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる
- ③ 一口大に切ったブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを②に加えてサッと混ぜ、マフィンカップ（直径 6cm）の 8 分目まで流しいれる
- ④ ③を 180℃のオーブンで 25 分焼く
竹串を挿して生地が付いてこなければ焼き上がり

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
 ○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 シニアクラブ三ヶ日地区連合会～

《概況》

趣味同好クラブの創設

魅力あるシニアクラブ活動を会員に向け発信し、シニアクラブ会員の入会を促進する。

単位クラブの新結成

クラブ未設置地区の趣味同好クラブ入部希望者のために「単位クラブ：フラワークラブ」を新たに結成。（趣味同好クラブ員は三ヶ日地区連合会の単位クラブ所属者となっているため）

*シニアクラブ会員増のための活動

- 4月 各趣味同好クラブ：年間活動計画の作成
「フラワークラブ」の結成
- 5月 各クラブ活動本格実施
- 6月 趣味同好クラブ代表者会 総会を開催
広報紙でクラブ員の募集、クラブ方法紙「老想」地域内回覧
地域内広報紙「かわら版三ヶ日」に掲載6, 9, 12, 3号にも掲載
- 7月 趣味同好クラブ代表者会
- 10月 新規趣味同好クラブ「てくてくクラブ」発足
- 3月 趣味同好クラブ代表者会

《成果》

未設置地区の解消

「フラワークラブ」を結成したことにより、三ヶ日地区内の未設置地域の解消を達成。

今年度クラブ員数の変遷（令和5年4月～10月 なお、会員数は常に変遷している。）

・ゴルフクラブ	18名⇒20名	・カラオケクラブ	30名⇒28名
・麻雀クラブ	16名⇒16名	・歌声クラブ	23名⇒21名
・旅行クラブ	28名⇒33名	・レクダンスクラブ	27名⇒27名
・手芸クラブ	43名⇒44名	・囲碁クラブ	8名⇒9名

新規結成クラブ及び単位クラブ

・てくてくクラブ	0名⇒9名	・フラワークラブ	28名⇒42名
----------	-------	----------	---------

《今後の方針》

単位クラブの新設や新しい趣味同好クラブが発足し、会員数は三ヶ日連合会内で年度当初より40名余の増加となっている。

今後も、新たな趣味同好クラブ、新設単位クラブをキーに積極的な会員増加促進活動を行っていききたい。

《活動の様子》



手芸クラブ作品とクラブ活動の様子(福祉センター和室・大広間)



シニアクラブスポーツ大会でのレクダンス披露



シニアクラブ総会の歌声クラブ



毎回会員増のカラオケ会場



女性2人参加のゴルフクラブ

趣味同好クラブのクラブ紹介

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 浜名地区千寿会～

《概況》

消費者被害防止講座の開催

日 時：令和5年5月16日 10:20～11:20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：42名

講 師：浜北警察生活安全課 竹内 様

内 容：「詐欺にあわないために」

健康長寿のための講座開催

日 時：令和5年6月20日 10:20～11:20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：49名 非会員7名

講 師：野末 あけみ 先生

内 容：「健康で楽しく地域で暮らすために」

防災講座開催

日 時：令和5年7月18日 10:20～11:00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：46名 非会員4名

講 師：防災士 中村 様

フレイル予防講座開催

日 時：令和5年9月19日 10:20～11:20

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：48名 非会員6名

講 師：新原包括センター 水野、沢木 様

内 容：介護保険と施設利用について

転倒予防講座開催

日 時：令和5年8月15日台風のため中止

あらためて令和6年2月20日開催予定

会 場：内野台コミュニティ会館

講 師：浜松医大 内山 昌代 を予定

健康体操・レクダンス

日 時：令和5年毎月第1・3金曜日 13:00～15:00

会 場：内野台コミュニティ会館

参加者：13名

講 師：女性委員

《成果》

消費者被害防止講座

浜北警察署生活安全課 竹内様から浜北区内で起きた詐欺の手口についてお聞きする。

自分は大丈夫と強く思っている方が騙されやすいこと、高齢者にとって有益な講座であった。

健康長寿のための講座

日常の生活を楽しく過ごすためにはちょっとした心がけが大切。話し、動くことが大切で、自分のことは自分ですること。男性の自立が大切であると強調されていた。先生の講座は大変面白く、大笑いで楽しい気分転換となる講習会でした。

防災講座開催

自分の命は自分で護る。鍵の固定、食料の備蓄、避難所、車中泊等について学ぶ。

フレイル予防講座

健康寿命を延ばすための3つの柱①運動②栄養③社会参加について学ぶ

体を動かし、バランスの良い食事、人と交流し地域活動に参加。

要介護にならないためには予防が大事。介護保険を使わないで済むように、施設の利用法についても学ぶ。

健康体操・レクダンス

フレイル予防のため体操、ロコトレ、見守り声掛けダンスの後の会話が弾み楽しく実施しています。

《今後の方針》

消費者被害防止講座

毎年講座を開催するが被害は減らず増えています。地域で有益な情報を共有し、クラブから情報を発信できるよう次年度も頑張ります。「うまい話」には必ず落とし穴があります。

健康長寿のための講座

高齢者の好奇心を活性化する良い機会となるので、次年度以降も出前講座を実施していきます。

防災講座開催

毎年開催している。防災訓練に参加するよう声掛けをし、助け合っていきたい。女性部では防災食（サラダ・ケーキ）、ゴミ袋でのカップづくりを行った。次年度もぜひ実施したい。

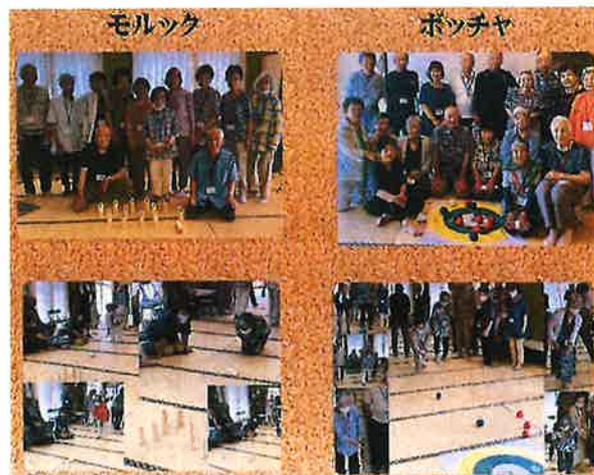
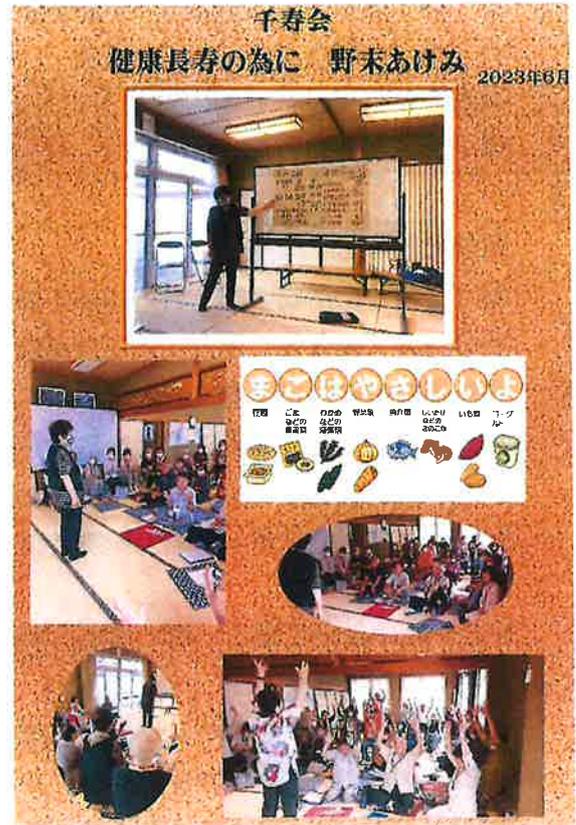
フレイル予防講座

日常の中で食事に気を付け、運動し人と交流し楽しくクラブ活動ができるよう努力したい。

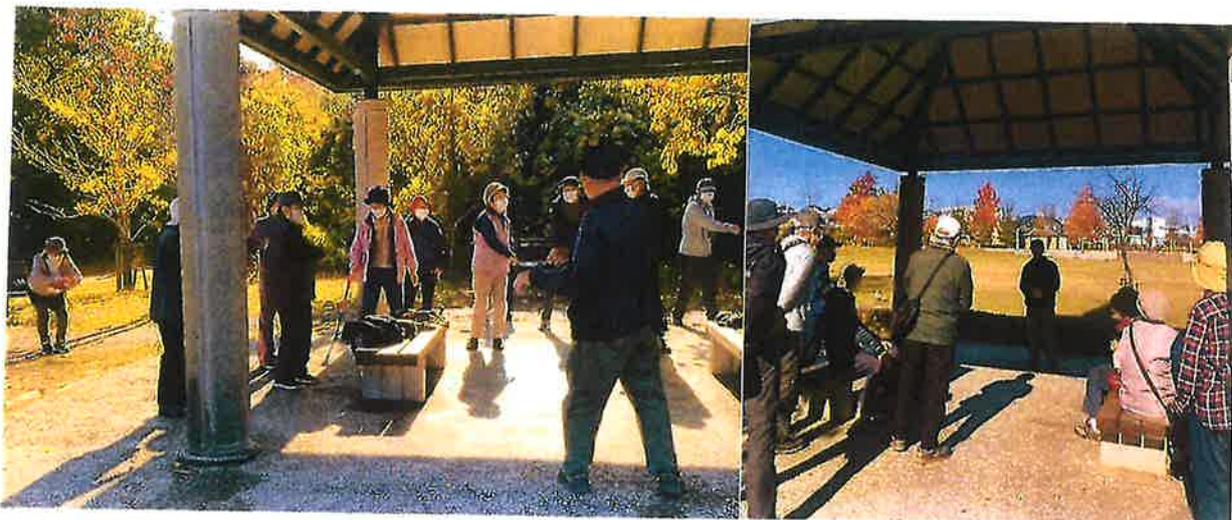
健康体操・レクダンス

高齢者が耀子おおらかに暮らせるよう、体操レクダンスは次年度も頑張ります。

《活動の様子》



千寿会ウォーキング部



こ・い・き・れ・ん

○総人口 58,230人 ○65歳以上人口 16,690人 ○高齢化率 28.7%
○シニアクラブ会員数 1,470人 ○シニアクラブ加入率 8.8%

～市連合会の活動～

《概況》

◆湖西いきいきクラブ連合会

- ・コロナ禍で3年間開催を取り止めていた「第47回湖西いきいき健康フェスタ」を開催した。
8地区対抗の大運動会で5種目の競技に参加者ははつらつと身体を動かした。

開催日：令和5年10月18日（水）

会 場：湖西市アメニティプラザ

参加者：約480名

種目は、輪投げ・缶にドッチボールを乗せて運ぶ「アイスクリームリレー」・ボールを転がしながら運ぶ「ボール転がしリレー」など、今年度は最終競技にチーム対抗の「玉入れ」を採用。各チーム2名の選手を出して2チームずつ対戦で選手は1分間の制限時間内に自陣の籠を狙って幾度も玉を投げ込み赤や白が乱れ飛んでいました。



◆白須賀クラブ

・折り紙教室の開催

白須賀クラブでは毎月2回、2時間程度で折り紙教室を行っています。紙飛行機・手裏剣・扇や正月飾りなどたくさん作成しみんなで楽しんでいます。



◆新居地区 向島浜友会

「楽しむ」ことこそ元気の秘訣

参加人数 20名

向島浜友会は1月14日(日)に「新年会」を行いました。ビンゴゲームで持ちきれないほどの景品をゲットしたり、音楽バンドの生演奏を聴いたり大いに楽しみました。

また、「ポッチャ」の体験会も行い方法は簡単だが思うように投げられない所が好評で来季からの導入が楽しみです。



◆岡崎地区 梅田蒼空会

2023年10月13日「楽しく学ぶ！交通安全体験車」

参加人数 14名

2023年10月13日(木)に(株)デンソー湖西製作所のご協力で、交通安全体験機を通じて交通ルールを学ぶとともに交通事故を防止するうえで必要な身体機能を自覚してもらい、地域の交通時ゼロを誓いました。



◆新居地区 ひばりが丘ひばり会

グラウンドゴルフ

参加人数 12名

毎日月曜日と金曜日の午前中にひばりが丘遊園地で練習をしています。

皆さんの笑顔がすがすがしく笑いの絶えない日々を過ごしています。練習の成果もスコアーに現れ自信となっていることと思います。



◆入出地区 入出寿クラブ

輪投げ大会で迎春

参加人数 79名

新春恒例の輪投げ大会です。会話もはずみ楽しい時間を過ごしました。

また、能登半島地震の義援金を募り多くの善意が寄せられました。



豪華賞品がズバリ、参加賞もボリューム満点です。



会長賞 みんな狙ってました。



けっこう難しい、でも入れてやるぞ！



ライバルの点数が気になります。でも、みんなガンバッテ！

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。



いきいき下田

○総人口 19,963人 ○65歳以上人口 8,524人 ○高齢化率 42.7%
○シニアクラブ会員数 406人 ○シニアクラブ加入率 4.8%

～いきいき下田 市連合会～

《概況》

【ふれあいサロン事業】

第1回

開催日：令和5年9月29日（金） 10：00～11：30

会場：下田市総合福祉会館 2F 教養娯楽室

参加者：いきいき下田会員 10名

内容：合唱、健康体操、使用済み切手仕分け作業

第2回

開催日：令和5年10月30日（月） 10：00～11：30

会場：下田市総合福祉会館 2F 教養娯楽室

参加者：いきいき下田会員 14名

内容：ポッチャ

第3回

開催日：令和5年11月21日（火） 10：00～11：30

会場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：いきいき下田会員、介護者の会会員、女性の会会員 計20名

内容：合唱、健康体操、朗読、輪投げ

第4回

開催日：令和5年12月13日（水） 10：00～11：30

会場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：いきいき下田会員、介護者の会会員、女性の会会員 計20名

内容：合唱、健康体操、紙芝居、クイズ、ハンドベル演奏、寸劇

第5回

開催日：令和6年1月19日（金） 10：00～11：30

会場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：いきいき下田会員、介護者の会会員、女性の会会員 計23名

内容：合唱、健康体操、輪投げ、しりとり

第6回

開催日：令和6年2月15日（木） 10：00～11：30

会場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：いきいき下田会員、介護者の会会員、女性の会会員 計15名

内 容：合唱、健康体操、輪投げ、詐欺防止講座

第7回 ※開催予定

開催日：令和6年3月6日（水） 10：00～11：30

会 場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：いきいき下田会員、介護者の会会員、女性の会会員

内 容：合唱、健康体操他を予定

《成果》

・令和5年度は、ボランティアサロン、ふれあいサロンなどを開催。新型コロナウイルス感染症が5類に移行しましたが、感染予防のため飲食を伴うサロンの開催は見送りとなりました。

参加者はいきいき下田会員のみならず、新聞や地元ケーブルテレビの報道を見た方の参加も見られました。

運営には今年度も地元ボランティア団体である「下田市女性の会」さんにご協力を頂き、各当番地区のメンバーが、毎回、工夫を凝らしたサロンとなり、毎回、笑顔の絶えない時間となりました。

初めてボッチャに参加した単位クラブのメンバーは、早速、ボッチャの購入を検討し、クラブ活動に取り入れたいと話されていました。

参加者同士も毎回会ってお喋りするのを楽しみにされており、このような場を提供できた事は大変よかったですと思います。

《今後の方針》

・地域の高齢者の日常生活を地域の身近な人たちで支えたり、助けたりすることでその方々の日常に彩りを与え、豊かなものにしていききたいと思っています。

そのためには、マンネリ化した事業の見直しや、単発開催の事業を定期開催にするなどの工夫が必要だと考えます。

現在、各地区の居場所でのサロン活動が盛んに行われるようになってきたので、その方々にも老人クラブ開催のサロン活動に参加して頂けるよう広報活動をし、老人クラブへの加入を促したいと思います。一例として「出張ふれあいサロン」と題して、こちらから居場所へお邪魔し、各地区で共同開催したり、地域環境美化活動、見守り活動へ繋げられたらと思います。

【活動の様子】



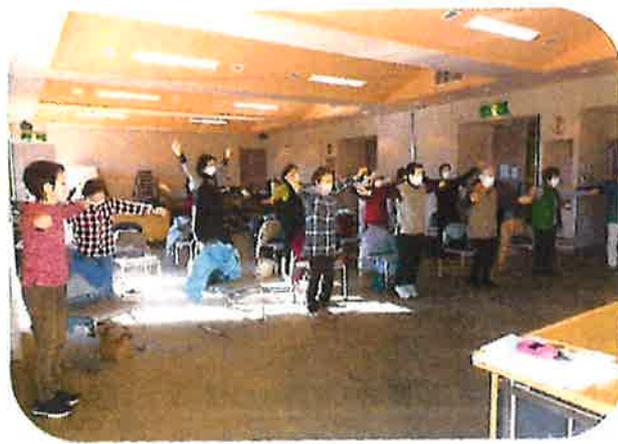
使用済み切手仕分け



サロンでボッチャ



ハンドベル演奏



健康体操

シニアクラブ御殿場市

- 総人口 84,525 人 ○65 歳以上人口 22,194 人 ○高齢化率 26.3%
○シニアクラブ会員数 3,618 人 ○シニアクラブ加入率 16.3%

～シニアクラブ御殿場市 中山上白寿会～

《概況》

○誕生日会・カラオケ

毎月第 3 水曜日に公民館で地域の非会員も誘っての開催。
会員の誕生日を祝うとともに、会員の健康状態等を把握。

開催日 4/26, 5/24, 6/21, 7/26, 8/23, 9/27, 10/25, 11/22, 12/20, 1/24, 2/21, 3/19

○環境美化整備活動

- ・神社清掃：毎月 1 回 15 日 中山諏訪神社の清掃
- ・地域公共施設の美化：年 2 回 6・11 月 公民館の清掃と周辺の草刈り
6/20 地域のお寺（西方寺）草刈り・草取り

○支部活動参加

- ・ブルーベリー狩り：8/10 地域のブルーベリー農園で開催されたブルーベリー狩りに参加
会員 32 名、こども 4 名で参加

《成果》

- 毎月第 3 水曜日に誕生日会・カラオケを公民館で開催しているので、会員の誕生日を祝うとともに、会員が集まる機会を設けることで会員の健康状態、生活環境等をお互いに共有できる。
- 地域の非会員を誘うきっかけとなる。
- 地域の公共施設や寺の環境美化活動をすることで、地域の皆さんにシニアクラブの活動を理解していただける。
- 地元のブルーベリー農園での活動は個人ではなかなか行けないところだったので、皆さんに喜んでいただけた。また、家族を誘っての申し込みを受け付けたことで良い世代間交流ができた。

《今後の方針》

- 毎月開催している誕生日会をもっと有効に活用していきたい。
講師を呼んでの各種講習会（表皮者被害防止講座・交通安全教室・音楽鑑賞・健康体操等）
- 開催日を回覧板等で告知して区民の皆さんに広く知っていただき地域の非会員を活動に誘い入りたい。

【活動の様子】



シニアクラブ三島

○総人口 106,740人 ○65歳以上人口 32,299人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 1,712人 ○シニアクラブ加入率 5.3%

～シニアクラブ三島 初音台鶯寿会～

《概況》

ポッチャ交流会活動

日 時：10月から毎月木曜日 13:00～15:00
会 場：うぐいす会館（協会指導員の指導によりポッチャ協会規程のコース設定済み）
参加者：各回14～16名（非会員2～4名参加）
内 容：毎回試合形式で交流している。

リサイクル活動

日 時：毎月最終日曜日 8:30～10:00
会 場：初音公園
参加者：16～20名（内鶯寿会会員は4～5名）
内 容：町内各戸から収集し、初音公園に集積 収集業者に引き渡し積込み

世代間交流活動

1. 子どもシャギリと夕涼み会

日 時：令和5年7月22日 9:00～19:00

会 場：初音公園

参加者：実行委員会、鶯寿会、子ども会、一般参加者など約200名

内 容：子どもシャギリの演奏、グラウンドゴルフ、お餅まき、ビンゴゲームなどと焼き鳥、かき氷、いなり寿司などの売店の開設

2. どんど焼き

日 時：令和6年1月13日 9:00～17:00 準備 1月14日 7:00～11:00 点火 片付け

会 場：初音公園

参加者：実行委員会、鶯寿会、子ども会、一般参加者など約60名

内 容：子ども会による正月飾りの収集 どんど焼きやぐらの組み立て
お清めの後やぐらへの点火、豚汁、お汁粉をふるまい後片付け

《成果》

ポッチャ交流活動

- ・初音台鶯寿会では、毎月木曜日（月2～3回）交流会を開催。
新規参加者も増えている。結果、市民大会への参加チームも増やすことが出来た

リサイクル活動

- ・この活動については、町内の皆さんから期待されており大変喜ばれている。

- ・活動参加の中で資源ごみのリサイクルに関して理解を深めることが出来た。

世代間交流活動

- ・子どもシャギリと夕涼み会、どんど焼きはともに、子どもたちの良い思い出の一つとなっていると喜ばれており、地域の大人たちの楽しみの一つでもある。

《今後の方針》

ボッチャ交流活動

- ・初音台鶯寿会にとって活動の活性化に役立つとの考えで今後も継続して行きたい。
- ・地域の非会員にも参加を呼び掛けていきたい。

リサイクル活動

- ・この活動は町内の皆さんから大変喜ばれており、今後もこの活動に参加していきたい。

世代間交流活動

- ・この活動は地域の子どもの思い出作りともなっていて大変喜ばれており、また、地域の住民の楽しみでもあるので今後も継続して行きたい。

【活動の様子】

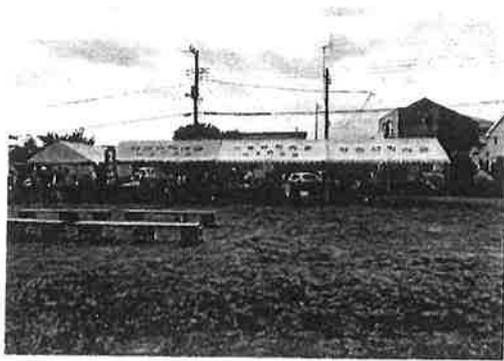
ボッチャ交流会



リサイクル活動



世代間交流活動



資料

令和5年7月1日

初音台第17回子どもシャギリと夕涼み会のご案内

日時:7月22日(土) 16時~19時頃 雨天順延
場所:はつね公園

納涼祭ですよ!

町内の皆さん誘い合って出かけ
みんなで楽しみましょう
みんなでお餅やお菓子 拾おうよ!

催しもの★子供シャギリ

(子供シャギリ)
うぐいす公園(9:00)
露木商店前(9:45)
会場 16:00、17:30 に
演奏します。
町内の皆様のご声援を
お願いいたします

(催しもの)

- * グラウンドゴルフ(景品あり)
- * お餅まき・お菓子まき
- * ビンゴゲーム(景品は全員分ありますよ)
- * 花火の遊び方教室(19:00頃)

各売店 焼き鳥、焼きそば、かき氷
いなり寿司、ヨーヨー釣り
ビール、ジュース、他



※会場では、各自手洗い、マスクの着用を推奨します。

初音台子供シャギリと夕涼み会実行委員会

令和5年12月12日

回覧 町内各位様

初音台町内お飾り集めとどんど焼きのご案内

新年もどんど焼きの行事を行いたいと思いますので、町内の皆さん
お飾り集めにご協力お願いいたします。

日時 令和6年1月14日(日) 午前8時30分に点火します。

お飾り集め 令和6年1月13日(土)午前9時までに
玄関先へ出して置いてください。集めに回ります。

場所 はつね公園

だんご、さつま芋、書き初めなどお持ちください。
今年は、豚汁、お汁粉、お菓子、飲み物等を用意
いたしますので、町内の皆さんご参加ください。

初音台“お飾り集めとどんど焼き”実行委員会

シニアクラブ三島

○総人口 106,740人 ○65歳以上人口 32,299人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 1,712人 ○シニアクラブ加入率 5.3%

～シニアクラブ三島 シニアクラブ徳倉八乙女会～

《概況》

徳倉八乙女会も、高齢化の波には勝てず会員増強には苦慮しています。

声を掛けても、好きなことのできる（地域の居場所）へ好きな時に行った方が良い？

老人会と名がつくだけで、嫌われる傾向があると感じます。

其れでもめげずに、シニアクラブ活動を続けていきたいと思えます。

○地域美化活動

*年5回 近隣にある三島市運動公園の草刈り、整備作業を公園を利用している方々と20人～30人で行います。

○地域見守り活動

日時 通学時間帯 7:00～7:50、14:30～15:30

会場 小中学生通学路

参加者 クラブ会員7名、近隣住民7名（クラブ会員は高齢のため参加者が減少しています。）

S/Gとして、学校に登録し子どもたちの見守り活動を行っています。

日時 9月29日 10:00～11:00

会場 北上文化プラザ

参加者 50名（北上老連40名、交通指導員他10名）

交通安全協会三島地区支部の協力でサポートカー、セニアカー講習会を実施

○地域参加活動

日時 8月5日 徳倉夏祭り 9:00～19:00

会場 徳倉小学校 来場した子どもたちと昔遊び、輪投げ等で交流

参加者 会員30名、近隣住民多数

日時 10月19日 八乙女神社祭典 6:00～20:00

会場 八乙女神社 返礼用赤飯を担当。地域の一員として参加しました。

参加者 徳倉区住民

日時 11月19日 北上文化プラザ祭り 8:00～15:00

会場 北上文化プラザ子供広場 安全協会ブースへ参加

参加者 北上文化プラザ利用者、北上地区住民

八乙女会は、箱根西麓野菜の販売、赤飯販売を行い大盛況でした。

- *徳倉区長はじめ、各町内会長に老人会に入会いただき共に地域の事業に参加していただいています。
- *緊急連絡長を高齢者に配布。外出時に携行するようにお願いしました。

《成果》

○【地域見守り活動】

- ・今年度は高齢者の運転免許証返納が多々見られ始めて始めているため、高齢者の足として、セニアカーの乗車体験会を行い参加者に大変喜ばれた。
- ・子どもたちの見守り活動をS・Gとして行った。子どもたちからの「ありがとう」の声が嬉しいです。

○【地域活動】

- ・コロナも5類に移行してから各種行事が増え地域住民との交流が増えクラブ会員も生き生きと活動しています。
- ・北上文化祭りに参加させていただき3年ぶりに即売会を行うことが出来ました。コロナ禍前に、事業を行うことが出来嬉しく思います。

《今後の方針》

○【地域見守り活動】

- ・S・Gとしての活動は、地域の交通安全協会とも協力しながら、今後もできる範囲で行っていきたいと思います。

○【地域活動】

- ・地域の事業に参加させていただき地域住民との交流の場を持てることは大変嬉しいことです。これからも、自分たちができる範囲で協力し活動を続けていきたいです。

【活動の様子】資料：配布した外出時に携行いただく緊急連絡帳

徳倉地区高齢者の皆様へ

令和5年10月1日
徳倉八乙女会
会長 本堂範文

緊急連絡帳配布のお知らせ

皆様お変わりなくお過ごしのことと思います。

外出先での事故や病気になったとき、お役に立てて頂こうと思い

緊急連絡メモを、作成しました。

出来る範囲で構いません。

緊急時連絡帳

氏 名	
住 所	
電話番号	
生年月日	
かかりつけ医	
持 病	
常時服用薬	
緊急時連絡先	
氏 名	
続 柄	
住 所	
電 話	

*外出する時は、必ず持参しましょう。

おくすり手帳も忘れずに！

メ モ

北上地区高齢者の皆様

サポートカー・シニアカー体験講習会のお知らせ

安全安心な交通社会を目指すことを目的とした体験講習会を下記日程で開催してまいります。高齢者の皆様の積極的な参加をお願い致します。

開催日時 令和5年9月29日(金) AM9:50~11:30
 開催場所 北上文化プラザ 2F(研修室2)
 対象者 地域高齢者(40名)
 実施者 三島警察署・交通課庶務係、安全協会



交通ルールを守りましょう

徳倉地区高齢者の皆様へ

令和5年11月5日
 徳倉八乙女会
 会長 本堂範文

グラウンドゴルフ大会開催のお知らせ

皆様 こんにちはお変わりなくお過ごしでしょうか?
 八乙女杯グラウンドゴルフ大会を行いますので、グラウンドゴルフに興味のある方も、ない方もグラウンドに遊びに来てください。
 お待ちしております。事前申し込みはいりません。

開催日時 令和5年12月10日(日) AM9:00~
 開催場所 徳倉グラウンド
 持ち物 水筒、タオル、



待っています。八乙女会グラウンドゴルフ部

令和5年8月29日 交通安全活動実施計画書 結果報告書			
活動の名称	サポートカー・シニアカー体験講習	実施者	【後藤】 田地川・増田
安全安心な交通社会を目指すことを目的とした体験講習			
【実施日時】	令和5年9月29日(金) 午前 9時50分~午前11時30分 準備: 9時00分より可能		
【実施場所】	三島市駅312 北上公民館		
【実施者】	交通課庶務係 (株) スズキ自動車販売三島営業所 (一社) 日本自動車販売協会連合会静岡県支部...2社2台参加		
【対象者】	シニアクラブ北上連合 計40人		
【実施内容】	※公民館2階の研修室2に集合 9:50 1 あいさつ 警察官(藤岡係長) 2 内容説明 指導員(後藤) 3 乗車体験		
	Aグループ(後藤)	Bグループ(田地川)	
10:00~	サポートカー体験 南側駐車場	シニアカー体験 ギャラリー	
10:30~	移動・休憩		
10:40~	シニアカー体験 ギャラリー	サポートカー体験 南側駐車場	
11:20~	移動・休憩		
~11:30	まとめ(藤岡係長) 研修室2		
※雨天時: サポカー体験は中止し、ワークシートを研修室2で実施する。 ワークシート担当(後藤)・シニアカー担当(田地川)			
【使用機材】	横棒・養生テープ・カメラ 雨天時: ワークシート・筆記用具・DVD付きPJ・延長コード DVD『いきいき運転講座』		
【備用物】	机・椅子・電源・ホワイトボード(?)		
【配布物】	啓発品(スポンジ等)・運転チラシ		

八乙女会の皆様へ

令和5年12月1日
 徳倉八乙女会
 会長 本堂範文

新年定例会のお知らせ

もうじき令和5年も終わりになります。
 みなさん今年は、楽しく暮らされましたか...来年こそはと...
 令和6年 事はじめ、定例会、輪投げ大会を開催いたします。
 参加希望者は、12月20日までに事務局(本堂)まで申し込んで下さい。

開催日時 令和6年1月10日(日) AM9:00~
 開催場所 徳倉公民館



みなさん参加しましょう。待ってます。事務局 本堂

活動写真



手芸クラブ(エコバンド籠づくり)



グラウンド整備



新1年生交通教室(徳倉小学校)



交通安全協会指導員と共に高齢者に交通指導家庭訪問



北上老連親睦会にて



御年94歳 羽畑芳子さん 頑張っています。



徳倉夏祭りに参加(子供たちと輪投げを行いました。)





八乙女会グランドゴルフ大会



サポートカー、セニアカー乗車体験会



八乙女会交通安全教室



敬老大会(自分たちでお祝いました。)



輪投げ大会



すこやか沼津

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

～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌壮会～

《概況》

◇《サロン活動》

開催日：令和5年5月26日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：18名
内 容：講習会 消費者トラブルについて

開催日：令和5年6月26日(月) 会場：赤坂公会堂 参加者：13名
内 容：紙バンドによる籠作成

開催日：令和5年7月7日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名
内 容：七夕飾りづくりと茶話会

開催日：令和5年9月16日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：24名
内 容：敬老会

開催日：令和5年12月17日(日) 会場：赤坂公会堂 参加者：16名
内 容：ミニクリスマスツリーの作成

開催日：令和5年12月29日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：27名
内 容：生け花教室

開催日：令和6年2月22日(木) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名
内 容：紙バンドを使った籠作り

◇《健康づくり活動》

開催日：令和5年10月27日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：14名
内 容：健康のためのシニア・ヨガ

開催日：令和5年11月24日(金) 会場：赤坂公会堂周辺 参加者：13名
内 容：ノルディックウォークと茶話会

開催日：令和6年1月26日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：15名
内 容：健康づくりのための食生活講座

《成果》

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

《今後の方針》

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

(活動の様子)

回覧

赤坂自治会の皆様

今回は消費者トラブル講座です

令和5年5月26日(金) 10時
赤坂公会堂

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

講師 沼津市生活安心課

赤坂凌社会と
赤坂サロンのボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

紙バンドを使った
おしゃれ小物入れ作りです
皆様の参加をお待ちしています



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



回覧

赤坂自治会の皆様

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

令和5年7月7日（金）10時
赤坂公会堂

赤坂凌社会と
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

赤坂敬老会 開催

プログラム

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

70歳以上の方にはお祝いの
プレゼントがあります
皆様のご来場をお待ちしています
令和5年9月16日(土) 10時
赤坂公会堂

赤坂凌社会と
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

令和5年12月17日(日) 10時
赤坂公会堂

ミニクリスマスツリーを
つくりましょう
お子様大歓迎です

持ち物 はさみ・ボンド・飲み物
(道具のない人はこちらで準備します)

赤坂凌社会と
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

お正月をきれいな
お花で飾りましょう



赤坂公会堂において、お花の先生が
優しく教えてくれます。

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



回覧

赤坂自治会の皆様

講習会 健康のための

シニア・ヨガ です

椅子を使って全身を
気持ち良くほぐします

持ち物 飲み物・タオル

令和5年10月27日(金) 10時
赤坂公会堂

赤坂凌社会と
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

今回は
ノルディックウォーキングと
茶話会です

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

令和5年11月24日(金) 10時
赤坂公会堂 前に集合

赤坂凌壮会と
赤坂サロンボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

健康づくりのための
食生活講座です

食べ物のお話を聞いたり
クイズがあったり楽しい講座です
ぜひご参加ください

令和6年1月26日(金) 10時
赤坂公会堂

赤坂凌壮会と赤坂サロンの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

紙バンドを使った
かご 作りです

皆様の参加をお待ちしています



令和6年2月22日（木）10時

赤坂公会堂にて

持ち物 ボンド・はさみ・目打ち

飲み物

赤坂凌社会とボランティアの皆様

すこやか沼津

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

～すこやか沼津 我入道支部 壮寿会～

《概況》

※《前期『輪投げ大会』》

期 日：令和5年6月17日(土)

会 場：我入道公園

参加者：16チーム1チーム5名(応援は別)合計80名

※《後期『輪投げ大会』》

期 日：令和5年11月25日(土)

会 場：我入道公園

参加者：12チーム1チーム5名(応援は別)合計90名

※《清掃・奉仕活動》

墓地の清掃・公園の清掃：年6回(5月、7月、9月、11月、12月、3月)実施

参加者：各回/約70名

7月：狩野川下流の江川樋管周辺の草刈り：国交省の要請により70名参加

6月：公園内の花苗植え(沼津市より苗の供給)我入道連合自治会の要請に協力

※《交通安全教室》

期 日：令和5年11月28日(月)

会 場：我入道公園グラウンド

参加者：約80名

内 容：沼津警察署・交通安全指導員の協力により実施

体験型講習会電動カートの試乗、電動アシスト付き自転車の試乗

各器具を使用して俊敏性のテスト、視認機を利用したの確認訓練等

※《沼津市第三小学校一年生との交流会》

期 日：令和5年12月18日(月) 会場=学校の体育館内

参加者：児童40名と壮寿会会員30名

内 容：4年振りに再開された。昔の遊びを楽しむ。

羽根つき・独楽回し・おはじき・ダルマ落とし・輪投げ等

※《友愛活動①》

期 日：令和5年12月7日(木)

場 所：友愛ホーム(西島町)

参加者：10名

内 容：大正琴の演奏・歌・手品・懇談・その他で交流を楽しむ

※《友愛活動②》

期 日：令和5年12月25日(月)

場 所：つばき庵(牛臥)

参加者：10名

内 容：大正琴の演奏・歌・手品・懇談・その他で交流を楽しむ

※《大朝神社例大祭のお祓い寺社新春初詣ウォーキング》

期 日：令和6年1月16日(火)

場 所：大朝神社⇒秋葉神社⇒稲荷神社⇒島上寺(お寺よりお茶)⇒八幡神社不動尊⇒
津島神社⇒地蔵尊(お土産)⇒我入道自治会館(甘酒を飲んで解散)約3km

参加者：約40名

《成果》

令和5年度の「地域支え合い活動事業」の活動も終わり、成果をここに報告するわけですが、この成果と言うのが一番難しいところです。行事は大体が昨年と同じ内容になっているため何処をどうすれば成果と言えるのか考えさせられます。

参加者が多くなれば良いのか、皆が喜んでくれれば良いのか、小さな事かも知れないが一つ一つの行事に気を使いながら進めてきました。

一年間を振り返ると、昨年もそうでしたが、連合壮寿会として沼津警察署と交通指導員の指導と協力をお願いして、我入道地区の住民が交通事故を遭わない運動を続けています。連合自治会にも参加を呼び掛けてリードして活動をしています。この活動は成果があったと自負しています。

また、奉仕活動も公園内の花壇苗植えと清掃、我入道地区独特の墓地の清掃や河川敷清掃にも年々参加者が増えています。また、輪投げ・グラウンドゴルフ・ペタンク等も参加者の少しずつ増の形が見えています。友愛活動も施設から喜んでいただき、開催の要請が来ています。

その他、かつては漁村として栄えた古い地域の各種の伝統やしきたりを私たち壮寿会が引き継いでいますが、現在ある7町内の内4町内は維持がかなり厳しい状況になっています。支部全体としては活動の成果は評価できると思っております。ていすが、全体の体制としての維持がかなり厳しい状況になり苦しんでいます。

《今後の方針》

今後の方針としては、会員増を目指し行事を楽しく行う事です。その為に令和6年度も提携事業を利用させていただき、我入道支部を活発化させて行きたいと強く思います。行事を継続するにはどうしても補助金が必要と感じています。また活動を進める力になります。

これは、補助金をいただく事により丁寧な活動ができるよう年間の行事の予定をしっかりと立てられる為です。

今後も単老クラブの会長や役員をもっと引き込み、指導者側にしていかなければ駄目だと感じています。絶対に解散や休会組織にしては駄目だと強く訴え、楽しい実のある会にして行きたいと思っております。今後も成果を見出す活動をして努力して行く目標を立て前向きな姿勢を打ち出して行きたいと思っています。

(活動の様子)



令和5年11月25日後期輪投げ大会



清掃作業

令和5年11月9日			
交通安全教室実施計画書			
実施日時	実施場所	実施者	内容
11月9日	北入道会社会福祉会交通安全講習会	現場	
<p><雨天時> 11月11日(水) 午前9時30分～午後1:30(予定)</p> <p>【当日費】会場：北入道会社会福祉会 (03-3103-1000) 100-7210-3965</p> <p>【所在地】北入道会社会福祉会 (三浦市 北入道 1-1-1)</p> <p>【交通】北入道会社会福祉会 (三浦市 北入道 1-1-1)</p> <p>【参加費】無料 (交通費別途)</p> <p>【問い合わせ】北入道会社会福祉会 事務局 TEL: 03-3103-1000 FAX: 03-3103-3965</p>			
11月9日	9:00～準備開始	会場：北入道会社会福祉会	
	9:10～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	9:15～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	9:30～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	9:40～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	9:50～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:00～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:10～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:20～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:30～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:40～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	10:50～交通安全講習	会場：北入道会社会福祉会	
	11:00～終了	会場：北入道会社会福祉会	

<雨天時>	
【当日費】	会場：北入道会社会福祉会 (03-3103-1000) 100-7210-3965
【所在地】	北入道会社会福祉会 (三浦市 北入道 1-1-1)
【交通】	北入道会社会福祉会 (三浦市 北入道 1-1-1)
【参加費】	無料 (交通費別途)
【問い合わせ】	北入道会社会福祉会 事務局 TEL: 03-3103-1000 FAX: 03-3103-3965
【実施日時】	11月9日(木) 午前9時30分～午後1:30(予定)
【実施場所】	北入道会社会福祉会 (03-3103-1000) 100-7210-3965
【実施者】	北入道会社会福祉会 事務局
【実施内容】	交通安全講習 (1時間)
【実施時間】	9:00～準備開始
	9:10～交通安全講習 (1時間)
	9:20～交通安全講習 (1時間)
	9:30～交通安全講習 (1時間)
	9:40～交通安全講習 (1時間)
	9:50～交通安全講習 (1時間)
	10:00～交通安全講習 (1時間)
	10:10～交通安全講習 (1時間)
	10:20～交通安全講習 (1時間)
	10:30～交通安全講習 (1時間)
	10:40～交通安全講習 (1時間)
	10:50～交通安全講習 (1時間)
	11:00～終了
【実施場所】	北入道会社会福祉会
【実施時間】	9:00～1:30
【実施者】	北入道会社会福祉会 事務局

交通安全教室計画書



(3)高齢者交通安全教室 詐欺被害防止の写真

令和5年11月28日交通安全教室



(4)1年生昔の遊びの写真

令和5年12月18日 小学生との交流会



(5)友愛活動=友愛ホームの写真

友愛訪問令和5年12月7日「友愛ホーム」



(5)友愛活動=つばき庵の写真

令和5年12月25日「つばき庵」

ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)

○総人口 128,706人 ○65歳以上人口 39,182人 ○高齢化率 30.4%
○シニアクラブ会員数 2,051人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮) 富士根南支部～

《概況》

(環境美化活動)

○大岩2区寿会

・実施日：令和5年5月21日、11月14日

会 場：大岩公会堂

参加者：延べ25名

内 容：毎月の定例会開催時清掃を実施上記実施日は環境整備も行った。

○大岩3区寿会

・実施日：除草剤散布年2回、グラウンド整備月3回、区民館トイレ清掃月2回

会 場：大岩3区グラウンド、区民館

参加者：年間作業日数・人数（グラウンド除草2日間延べ10名）、（整備36回延べ360名）
（区民館24日延べ120名）

内 容：三区グラウンドは支部GG大会会場でもあり除草作業、グラウンド整備は年間を通して実施。
区民館のトイレ清掃はシニアクラブ会員が率先して実施。

○杉田喜楽会

実施日：令和5年4月15日、11月11日

会 場：地区神社

参加者：上記実施日は子安神社・杉田浅間神社祭典日で2日延べ20名

内 容：地区神社の美化は日頃から取り組んでいる。上記祭典日は地域住民と共に実施。

○小泉2区万年青会

実施日：4月～2月

会 場：小泉2区グラウンド

参加者：年10回延べ500名以上

内 容：除草班、花壇整備班いずれも多くの会員が取り組んでいる。

○小泉3区シニアクラブ睦実会

・実施日：令和5年4月10日、5月10日、9月9日、10月10日、11月10日2月10日

会 場：若宮蛭子神社（恵比寿神社）若宮天王社、若宮八幡宮、社宮司神社

参加者：6回延べ43名

内 容：各神社の除草及び清掃作業を行う。

実施日：令和5年5月4日、9月14日

会 場：富士根南小学校花壇

参加者：富士根南小学校応援団として参加2日間のべ2名

内 容：5月は花壇の手入れのため応援団として土起こし。9月は応援団として竹とんぼ名人として児童に昔遊びを教えた。

○小泉4区シニアクラブ

実施日：令和5年4月～令和6年2月 毎月1回

会 場：狭間・八幡神社

参加者：延べ110名以上

内 容：毎月地域神社の除草・清掃に取り組む。実施回数年間11回

実施日：令和5年4月～令和6年2月 ほぼ毎月1回

会 場：区民館

参加者：延べ90名以上

内 容：ほぼ毎月区民館の内と外の清掃・美化活動を行う。

○小泉5区松寿会

実施日：令和5年4月～令和6年3月

会場：源道寺駅前トイレ

参加者：延べ50名

内容：駅前トイレの清掃に年間を通して取り組んでいる。

実施日：令和5年4月～令和6年3月

会場：小泉向原八幡宮

参加者：延べ90名以上

内容：境内清掃及び花壇の整備に取り組む。

実施日：令和5年4月～令和6年3月

会場：久遠寺川

参加者：延べ15名

内容：久遠寺川および道路の清掃・美化活動に取り組む。

○小泉6区みのりシニアクラブ

実施日：令和5年4月2日、6月2日8月6日、10月1日、12月3日、令和6年2月5日

会場：向原八幡宮

参加者：延べ40名

内容：偶数月に地域の神社の清掃・美化活動を実施。

《成果》

(環境美化活動)

年間を通して実に多くの会員が地域の神社、区民会館、グラウンド等色々な場所で環境美化活動に取り組んでいます。

この活動は地域住民から感謝され、会員にとっての励みとなっており、クラブ活動の活性化につながっています。

《今後の方針》

- ・環境美化活動は今後も継続して行きたい活動です。クラブの実績として地域の皆さんから感謝され喜ばれる活動でクラブの存在をアピールする良い材料となると思います。
- ・年度当初計画していた地区小学校PTAと地域が実施している「富士根南小学校応援隊」活動への参画は今後支部会議で見直しを進め子どもたち、PTA、地域との交流の場を広げ応援隊活動で地域の子どもたちを支える活動を実現したい。

【活動の様子】

写真提供：小泉3区シニアクラブ睦美会&区広報部

小泉3区シニアクラブ睦美会は、毎月定例会(基本10日)のまえに地域の神社等の清掃奉仕を実施している。



区民館として使用している若宮八幡宮
(五月には流鏝馬神事が行われる)



三町内に鎮座している社宮司神社
小さな祠です



商売繁盛を願う「蛭子神社」
(えびす神社で親しまれている)



七月に「無病息災」を願う祭神輿を
保管している天王社 (孫も手伝い)

根南小児童との花植え(学校応援団)



写真・・・学校広報誌より



※学校応援団
は、地域の皆様に
学校教育への
応援をお願い
している

各単クからの実施報告書

地域支え合い活動推進事業実施報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

地域支え合い活動推進事業実績報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

地域支え合い活動推進事業実績報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

地域支え合い活動推進事業実績報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

地域支え合い活動推進事業実績報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

地域支え合い活動推進事業実績報告書

項目	実施内容	実施時期	参加人数	備考
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	10名	
地域清掃活動	根南小児童との花植え	7月10日	5名	

ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)

- 総人口 128,706人 ○65歳以上人口 39,182人 ○高齢化率 30.4%
○シニアクラブ会員数 2,051人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)～

《概況》

○育成部と女性部で楽しい干支作り

昨年の干支作り講座が好評で、今年も実施しました。活動の両輪ともいえる育成部と女性部が地域の皆さんがもっと元気になるよう心を込めて制作しました。

文化祭の展示部門で今年の干支「辰」が個性豊かに勢ぞろいし、来場者の皆さんから絶賛されました。

○女性部エアロビダンス

コロナ禍後のエアロビダンス講座は、新たな講師を招いて、準会員も含め、28名参加で実施しました。こちらも、地域の皆さんに元気のおすそ分けで、文化祭のオープニングを華やかに演出する為、注目される活動です。今年は、マイケルジャクソンの楽曲で、ハットを身に着けかっこよく踊れました。

《成果》

○育成部と女性部で楽しい干支作り

シニアクラブ活動をリードする育成部と女性部が地域の皆さんを元気づけるために文化祭で何ができるかを考え始めた活動です。初めての参加者も仲間に入り、26名のみんなで和気あいあいと、交流活動ができ絆が深まりました。

勿論、地域の皆様からも好評を得て初志貫徹です。

○女性部エアロビダンス

文化祭の発表が最高の出来でみんな喜び合いました。「仲間に入れてもらえて楽しかった。また来年もよろしくね」と、地域の垣根を越えた交流ができました。

また、地元新聞社の記事を見て、どうしたら参加できますか?と興味を持っていただいた方もいて嬉しい問い合わせが数件ありました。

《今後の方針》

○育成部と女性部合同の地域支え合い活動は、明るく楽しく元気を発信していきます。今後も活発に活動を継続して行きます。

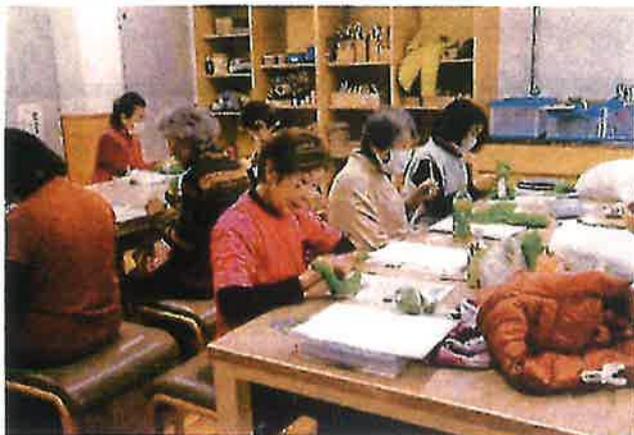
干支作りも恒例事業として女性部のエアロビダンスは、文化祭舞台発表の目玉となるように継続します。FSC 富士宮の活動をもっとPRしていくために、掲示PR用チラシを市内各所に掲示し、地域の皆さんに参加いただける活動を今後も展開していきます。

【活動の様子】

育成部と女性部の干支づくり
辰は難しそう？



真剣に編んでいます！



どう？できた？



今年もみんな頑張りました！ スマイル♪





最高のパフォーマンスに拍手喝采！！

女性部の元気は文化祭だけじゃありません！

女性部総会で今年の曲を披露！



練習はみんなで仲良く♪楽しく♪



スポーツ祭りでみんなに披露♪



集合写真をかっこよく(^^♪



高齢者いきいき創造広場でのFSC富士宮女性部



ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)

- 総人口 128,706人 ○65歳以上人口 39,182人 ○高齢化率 30.4%
○シニアクラブ会員数 2,051人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC 富士宮)～

《概況》

○粟倉親和会

スマホ教室の開催計4回

日 程:令和5年5月26日・8月25日・9月9日 (デジサポ講座)、令和6年3月12日

会 場:富士宮市粟倉2区公会堂・富士根北公民館

令和5年度も率先してスマホ教室を開催した。

- ・今年最後のスマホ教室は、近隣に居住する高齢者・粟倉親和会の、スマホに不慣れな会員を対象としたスマホ基本操作に関するよろず相談を実施。地域の大学生(3月卒業)に補助役で参加いただき、実施します。

○咲花白一会

区民輪投げ大会の開催

日 程:令和5年10月1日(日)

会 場:咲花区民館

当初スマホ教室を開催予定であったが、FSC 富士宮の輪投げ大会に参加後、軽スポーツで楽しく世代を超えての交流活動を実施し、白一会活動の周知を図ろうと「区民輪投げ大会」を計画し実施しました。

参加者は(3歳～86歳)と幅広い年代の皆さんに参加いただいた。

○ほかほか食堂(春休み!お腹いっぱいになあれ)

日 程:令和6年3月26日(火)予定

場 所:貴船児童クラブ・富士山子どもBASE 児童クラブ

内 容:「紙芝居(育成部制作)上演と、おさかな釣りゲームで交流!」と題し、春休みにほかほか食堂を実施します。

《成果》

○粟倉親和会のスマホ教室

親和会では、積極的にスマホ教室を開催したことで、ライングループでの連絡がスムーズにできるようになった。

○咲花白一会の「区民輪投げ大会」

多くの区民が参加され、楽しく、和気あいあいと交流ができました。「また是非開催して下さい」と、大変好評で、白一会の今後の活動にもご理解ご協力が得られそうです。

○ほかほか食堂(春休み!お腹いっぱいになあれ)

当初、もう少し早い時期での開催を予定していたが、春休み中での開催を望む声が多く、3月の開催予定となった。

《今後の方針》

○スマホ教室の開催

粟倉親和会では、活発なスマホ教室開催を目指します。高齢者がデジタル対応の流れから取り残されないためにも、引き続き、市内クラブに広くスマホ教室への参加を呼びかけ、粟倉親和会のスマホ教室に他地域からも参加いただき、スマホに慣れていただく機会を生み出します。

○「区民輪投げ大会」

地域の皆さんとの交流も図りながら、シニアクラブの活動に理解とご協力をお願いしていきます。

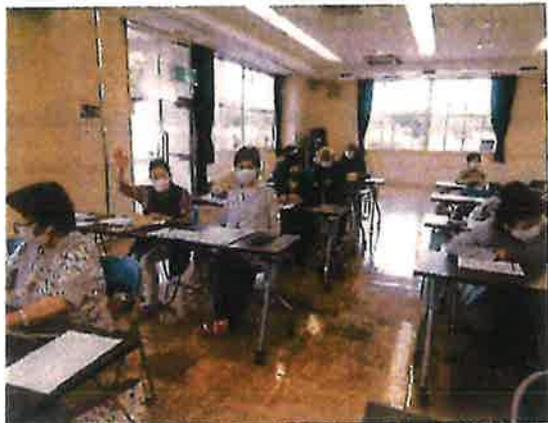
○「ほかほか食堂」

夏休み・春休みにお弁当持参で児童クラブに通う親御さんからの要望もあり、今後も実施していく予定です。

カレーライスのお届けと、紙芝居や、昔あそび、レクリエーション活動でも交流を図り、元気な子たちから元気パワーをもらい、楽しんでいきたいと思っております。

【活動の様子】

「はい！質問～」



これはどうだっけ？

真剣におさらい！



写真！見てみて！



講師の説明を真剣に受講



シニアクラブ南伊豆

○総人口	7,804人	○65歳以上人口	3,742人	○高齢化率	47.9%
○シニアクラブ会員数	556人	○シニアクラブ加入率			14.9%

～シニアクラブ南伊豆～

《概況》

地域クラブ基盤強化事業

本部役員、若手委員との協議を12月18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、これからの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、町民の皆様には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6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、会員加入促進に繋がり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

みなみろうれんだより

第12号 春

～みなみろうれんだより 発刊にあたって～

老人クラブの有効性が明らかに「あなたも一緒に健康長寿を目指しませんか」

健康長寿社会を目指した研究プロジェクトによって、老人クラブの仲間づくりが「健康長寿づくり」にプラスの影響を与える可能性が大きいことがわかりました。①老人クラブは、人と会う機会が自然に増え、クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな効果がある。②みんなでスポーツをすることで 要介護状態になりにくい。③仲間と一緒に笑いの機会が増え健康にプラス。④老人クラブ活動に参加することで認知症リスクが軽減されるなど、老人クラブの有効性が明らかになりました。

これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待されます。老人クラブ加入のメリットとして、これまでの「親しい仲間ができる。交流が楽しい」に「健康長寿の実現」を付け加えることが出来そうです。

シニアクラブ南伊豆（南伊豆町老人クラブ連合会） 会長 渡辺 力

～『市之瀬ゴールドクラブ』の活動紹介～

市之瀬ゴールドクラブは現在、男性6名・女性5名の小規模クラブですが、月1度の定例会と3回のグラウンドゴルフ（雨天時は輪投げ）の練習を実施し親睦を図っている。

また、今年度コロナが感染症法上の5類となり行動制限も緩和されたことから定例会で包括支援センターから講師を招き要介護認定の原因の認知症に次いで2番目となるの転倒骨折を予防する「転ばぬ先の杖～転倒予防～」の講演を開催し区民に参加を呼びかけ、また「子供会との交流輪投げ大会」とコロナ渦前に実施していた事業を復活しました。

地域貢献活動として女性部によるゴキブリ団子づくりと区内全戸への配布。そして、今年度あらたに県道わきの耕作放棄地の雑草が繁茂し見通しが悪いとの意見が多く寄せられていた場所130メートルに「ざる菊」100株を植栽することとし土地所有者の了解を得て従前より「ざる菊」を植栽していた会員から苗の提供と技術指導を受け植栽した。

環境美化になったと高い評価を受け、マスクミにも取り上げてもらい会員皆が達成感を共有し、来年度も「ざる菊」及び背後地の草刈りは距離も延長し実施することを決定している。

今後も全員が積極的に参加し地域に貢献する活動、そして、いつまでも要介護状態になく健康寿命の延伸が図られる内容の活動をしていきたいと思います。



シニアクラブ河津交流グラウンドゴルフ大会

5月26日、シニアクラブ河津との親善交流グラウンドゴルフ大会を初めて開催しました。

両クラブから各30名が参加して交流を楽しみました。成績はベスト20に地の利を得た南伊豆勢が18名と圧倒的な勝利を飾ることができました。参加した会員たちは暖かい日差しを浴びながら和気あいあいとプレーし、声援や笑い声が会場に響いていました。河津の参加者からも、次の開催に意欲を見せており、新年度には第2回大会を開催したいと考えております。



老人福祉大会

11月19日、南伊豆東小学校体育館において第60回老人福祉大会を開催しました。式典部門では役員表彰を4名、会員表彰1名、85歳表彰を16名が授賞しました。

演芸の部では各地区から選出された30組の出演者が歌や踊りを披露し、会場に集まった約200人の会員を楽しませてくれました。コロナの影響で4年ぶりの開催でしたが、大いに盛り上がり、笑顔と歓声に包まれた楽しい大会となりました。

女性部活動

老人クラブにおける女性リーダー相互の交流・親睦を図るため女性リーダー研修交流会を開催しました。

各支部女性部のメンバーが集まり、長生き音頭の講習会を開催し、福祉大会で披露しました。今後も各イベントで普及していきたいと思っております。1月には料理教室を開催し、鶏飯、けんちん汁、芋きんとんを作り、食事しながら笑顔の交流会となりました。



老人八訓

- ①くよくよするな腹立つな（悟り）
- ②常に勉強夢を持って（希望）
- ③歩け働け大気も楽（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って（趣味）
- ⑧話せる老人役に立て（奉仕）



さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 136,623人 ○65歳以上人口 41,144人 ○高齢化率 30.1%
 ○シニアクラブ会員数 737人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会 友愛訪問活動～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築事業

高齢者友愛訪問活動

実施日：令和5年6月27日（火） 10：00～12：00

会 場：焼津公民館 第5・6会議室

参加者：三役・支部長・女性委員・若手委員・単位クラブ女性部長 計40名

内 容：友愛訪問活動の計画と実施の学び

計画・作成・実施について

1. 高齢者（一人暮らしの方、施設に入っている方、寝たきりの方）訪問計画・訪問記録の作成
 2. 友愛訪問日より作成・収集・配達
 3. 地域サロンへの勧誘
- 7月～12月まで各単位クラブ・支部で上記に基づき計画実施していく。
 12月の理事会の成果の報告をする。

《成果》

- ・単位クラブからの報告がなされ訪問回数も増加してきている。
 （一部報告書の写しを添付する。）

友愛訪問記録

単位クラブ名 三喜会(工務) 会長名 鈴木伸司

年月日	時間	対象者	訪問者人数	冊	状況内容の概要
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明

友愛訪問記録

単位クラブ名 三喜会(工務) 会長名 鈴木伸司

年月日	時間	対象者	訪問者人数	冊	状況内容の概要
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明
6/27	10:00-12:00	岩崎良史	1	1	三喜会への説明

- ・友愛訪問活動者会議を毎年重ねて実施してきたことで会員のこの活動に対する意識が向上してきている。
- ・さわやかクラブが所属する地域の人々に交通事故情報がタイムリーに伝えることが出来ている。

これは、友愛訪問活動の成果でもあり良い結果であると思う。(焼津市は令和5年の交通事故件数が県下1位であったため)

《今後の方針》

・課題

1. 各単位クラブの活動にばらつきがあり、学習した内容の理解度に差が見受けられ思うような活動が展開できていないところがある。
2. もっと地域の人に声掛けが必要であった。
サロンへの勧誘も、余りなかったので今後は地域サロンへの案内も訪問日より伝えていく必要があります。
3. 単位クラブで訪問のための情報を増やし、会員以外の地域の方に伝達できるようになっていくことを方針として掲げていく事が求められる。
4. 単位クラブの有志だけでなく組織ぐるみで取り組むようにしていきたい。

【活動の様子】



さわやかクラブ焼津連合 会 友愛訪問活動者

日時: 2023年6月27日(火)10時~

場所: 焼津公民館5・6k市議室

プログラム

プロジェクター視聴

1. 「巧妙化する詐欺手口に備える」
・騙される可能性を忘れない ・怪しいサインを見逃さない ・ストレスやプレッシャー
耐える練習 ・なるべく早くはっきり断る練習 ・見方をとっさに見つける
2. 「道路に潜む危険」あなたは気づいていますか？
・交差点に潜む危険 ・無謀な運転に潜む危険 ・車の死角に細む危険 ・ながら運転の
危険性
3. 活動報(本町支部横断会)
4. その他

高齢者の孤独

・ 高齢者の孤独とは。

頼る人やなかが居なくて一人ぼっちである状態ノことをいう。

・ 高齢者が孤独・孤立を感じるのは、その人に対する周囲からの興味・関心なくなることが原因。

- ① 友達が少ない、パートナーがいない。
- ② 趣味がない。
- ③ ご飯を一緒に食べる人がいない。
- ④ やることがない。
- ⑤ 過去につらいことがあった

孤独になりやすい人の特徴

- ・ マイペースな性格で普段から単独行動を好む人
- ・ 人見知りな性格で会話するのが得意じゃない人
- ・ 自分に自信がなく、人と接するのに怯えている人
- ・ 同等の立場の人が周囲にいない人
- ・ 休日も一人で過ごす人
- ・ 気心の知れた友達がいればいいと

友愛訪問して何を伝えるのか

交通安全の情報

- 今どこでどおいうことが起きてるか。
- この近くで危ないところがないか。
- 自転車に乗るとき注意すること。
- 事故が起きている場所はどこか。
- どおいう人が事故にあうか。
- その他

詐欺情報

- どんな人から電話がかかってくるのか
- かかってきたらどうするか。
- 詐欺な手口。
- どんな人が詐欺にかかりやすいのか。
- 女の方が電話に出るとだましやすいらしい。
- 断るにはどうすればいいのか。
- 合言葉を作っておくように。
- その他

友愛訪問活動

さわやかクラブやいづみ連合会

- 1. 多様な生活支援
- 2. ご近所へ必要な情報支援
- 3. サロンや居場所へのお誘い活動
- 4. 見守り支援など
- 5. 健康づくり支援

こんな広がりか、今必要なんです。

● おとしよりの交通事故がふえています。

● 変な電話がきたら
注意しましょう



情報伝達支援

お手伝いさせていただきます



多様な生活支援

健康は第一です

参加しませんか



健康づくり支援



多様な通いの場づくり

- 近くの公会堂でサロ
ンがありますよ、いってみ
なすよ
- みんなで楽しく、唄い
お茶を飲みませんか

話し相手

サロン活動、クラブ行事等への参
加等、活動を通じた見守り

- 体操
- ウォーキング
- シニアスポーツ
グラウンドゴルフ
あなげ

● 健康づくり介護予防に関する研修会・教室
認知症について学び、理解を深めましょう!



友愛訪問記録

単位クラブ名

会長名

年月日	時間	対象者	訪問者人数	回	状況内容の概要
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				
・ ・	?				

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人 ○65歳以上人口 43,798人 ○高齢化率 30.9%

○シニアクラブ会員数 2,019人 ○シニアクラブ加入率 4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会～

《概況》

開催日：令和6年2月8日（木）

会 場：藤枝市老人福祉センター「藤美園」

参加者：志太3市連合会女性部 34名

内 容：午前中 e-スポーツ、モルックの体験会

午後 尺八奏者 縄巻 修巳 氏 尺八演奏鑑賞会

当初、さわやかクラブふじえだ女性部のフラダンスを披露しようと思いましたが、時間の関係で省きました。

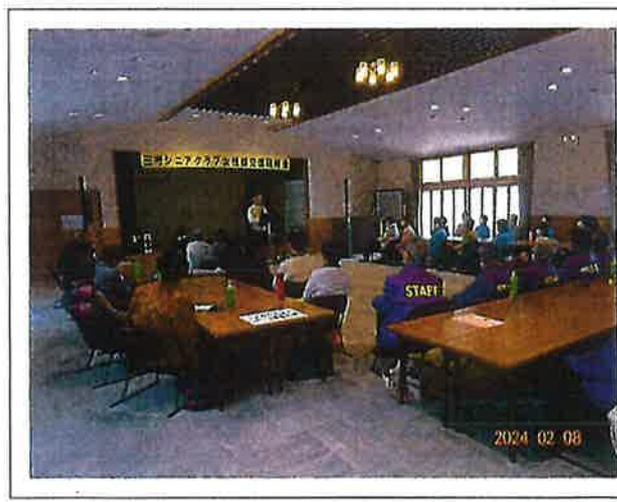
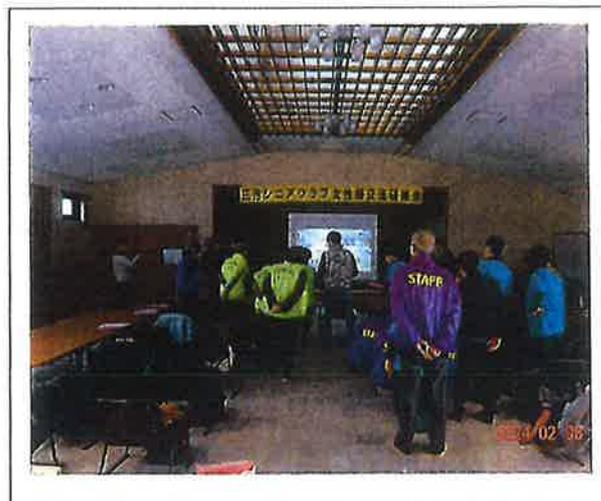
《成果》

- ・顔の見える関係を築きより活発な交流を生み出し、地域でのクラブ活動に役立つヒントを得、地域へ還元していく良い機会となった。
- ・e-スポーツ、モルックの体験会では思いのほか皆さん真剣に取り組んでくださり、時に笑いの渦が起こり、楽しい時間を共有することが出来た。
- ・和やかな昼食会の後の午後の一時は、尺八での昭和歌謡演奏に、歌を口ずさむ方もあり、演奏終了時の盛大な拍手から皆さんの満足度が感じられた。
- ・交流会終了後、焼津・島田の皆さんのお帰りの際、玄関前で藤枝の皆さんが「また今度ね」と声掛けをしているのは大変和やかで微笑ましく、今回の交流会が各市町女性部にとって大変有意義であったことを確信した。

《今後の方針》

- ・交流会は3市で毎年輪番で開催しており、来年度以降もぜひ開催したい。
- ・今後は各市町ごとの活動に加え、3市会員が混在したグループでの活動を実施することでより交流を深めることが出来るように思う。
- ・地域での交流会を梃により活発なクラブ活動を行い。親しみやすいクラブを創造し、楽しく健康を守り、お互いを思いやる優しさを育んでいきたい。

【活動の様子】





三市シニアクラブ女性部交流研修会

日時：令和6年2月8日(木) 10:00~14:30

場所：老人福祉センター藤美園 集会室



10:00~10:20 挨拶

島田市いきいきクラブ連合会女性委員長 増田竹子様

さわやかクラブやいづ連合会女性委員長 池田きよ子様

さわやかクラブふじえだ連合会女性部長 青島侑枝

さわやかクラブやいづ連合会副会長 遠藤耕輔様

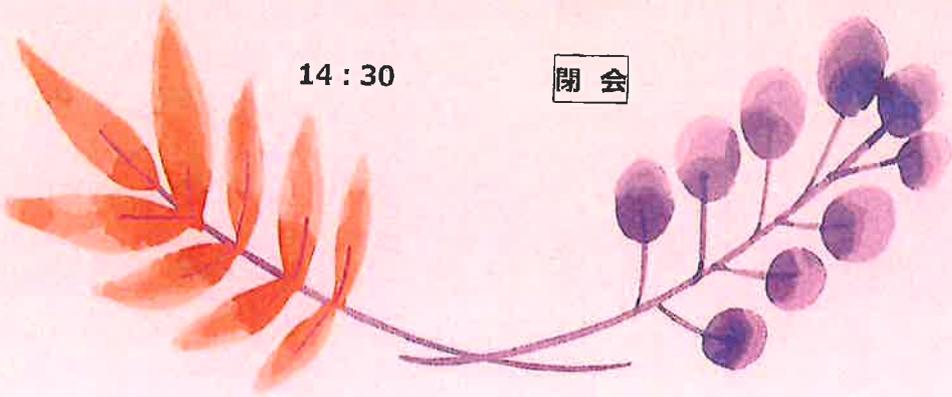
さわやかクラブふじえだ連合会会長 磯部住雄

10:20~11:50 体験 eスポーツ / モルック

12:00~13:00 昼食

13:00~14:00 演奏会 尺八奏者 縄巻修巳氏

14:30 閉会



参加者名簿

島田市いきいきクラブ連合会			さわやかクラブやいづ連合会			さわやかクラブふじえた連合会		
1	副会長	竹内ヒサ子	1	副会長	遠藤耕輔	1	会長	磯部住雄
2	副会長兼女性委員長	増田竹子	2	副会長	浅井立子	2	副会長	古川豊和
3	県女性副委員長	榊原卓子	3	女性委員長	池田きよ子	3	副会長兼女性部長	青島侑枝
4	女性委員	小鍋千代	4	女性委員	小泉れい子	4	女性副部長	鈴木喜久枝
5	女性委員	安井益江	5	女性委員	松永安子	5	女性副部長	大石まさ子
6	女性委員	石橋和子	6	女性委員	佐藤和子	6	女性部員	坂本洋子
7	女性委員	宮住良枝	7	女性委員	原田宣枝	7	女性部員	井口つぎ子
8	女性委員	太田みち子	8	女性部員	河合久和子	8	女性部員	小田文子
9	女性委員	星野たか子	9	女性部員	小長谷繁乃	9	女性部員	成島治子
10	女性委員	横山ゆきえ	10	女性部員	波多野恵美子	10	女性部員	鈴木みね子
11	女性委員	朝比奈文枝	11	女性部員	榎田喜美枝	11	女性部員	池田静枝
12	女性委員	大向春代	12	女性部員	原川しづ子	12	女性部員	横山かづ子
13	女性委員	鷺山和子	13	事務局	盛内一恵	13	事務局長	石神良訓
14	事務局	西ヶ谷江利子	シニアクラブ静岡県	金丸様		14	事務局	曾根せつ子

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 141,857人 ○65歳以上人口 43,798人 ○高齢化率 30.9%

○シニアクラブ会員数 2,019人 ○シニアクラブ加入率 4.6%

～さわやかクラブふじえだ連合会 志太おもとクラブ～

《概況》

- ・志太4丁目にある龍王神社は地元では大切な歴史ある神社です。ところが最近古くなった祠を滅失し、草が生い茂って、寂しい神社となってしまいました。
- ・おもとクラブでは、神社を明るくして地元に貢献しようと毎月清掃活動を開始しました。
- ・また、神社の前のおりに遊歩道があり、子どもたちの通学路となっています。道路と通学路の間に花壇があるのですが世話をする方が無いため、大きくなった草花で子どもたちが見えずらくなっており、事故の原因にもなりかねません。そんな理由で花壇の整備と環境美化を実施することとしました。

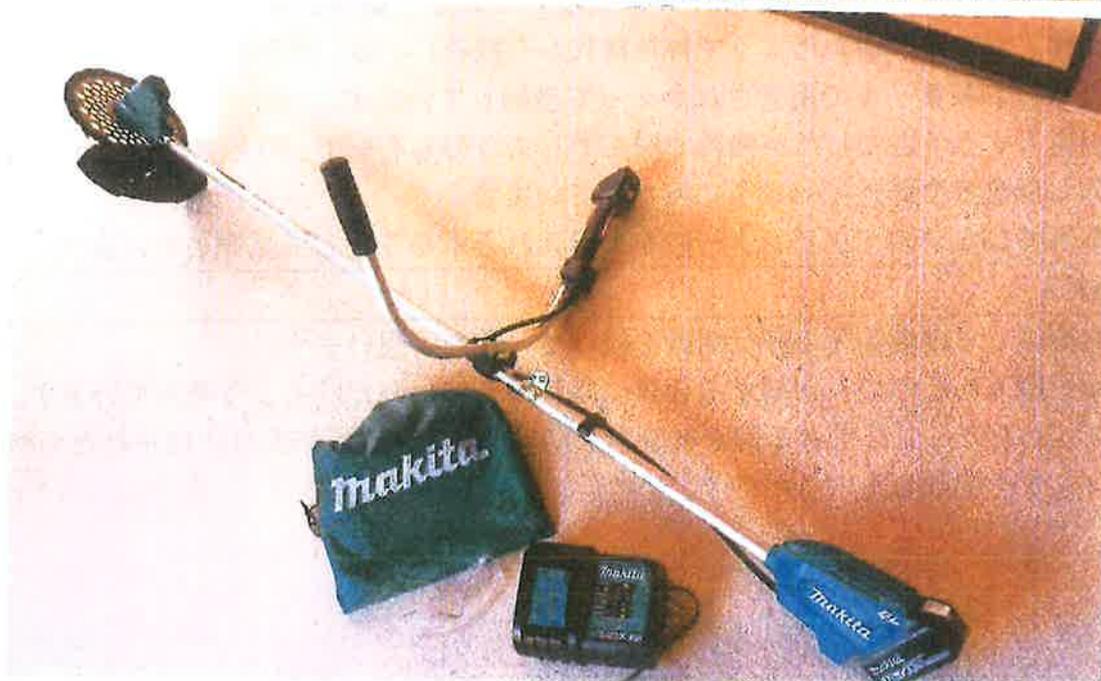
《成果》

- ・初回は草丈が膝上ほどで一遍には大変でしたが、会長が草刈り機を用意くださりスムーズにできました。何もない神社なのでプランターに花を植え飾りました。
- ・草刈りされた神社は気持ちよく朝早く草取りしていると結構お参りされる方が見え感謝されます。お賽銭も増えたようで神社総代から挟み、小鍬、箒などの道具類をそろえていただき、お茶菓子まで用意されかえって恐縮しています。
- ・ベンチを購入する予定でしたが強風で飛んでしまうのも心配で、持ち運びのできるベンチを購入し活動日や野外イベントに持参しています。
- ・冬場は草も伸びないのでプランターの花の手入れと水やりをして見守っています。

《今後の方針》

- ・来年度も継続して環境美化の奉仕活動を続けていきたいと思います。
- ・草刈り機を購入したので、希望する会員には利用していただけるよう考えています。
- ・地域の皆さんを守ってくださる龍王神社を大切に、できれば祭典日には子供たちのためにイベントを開催したいものです。

【活動の様子】



シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,547人 ○65歳以上人口 9,789人 ○高齢化率 32.0%
 ○シニアクラブ会員数 853人 ○シニアクラブ加入率 8.7%

～シニアクラブ御前崎市 友愛委員会～

《概況》

①友愛訪問活動

施慰問(特別養護老人ホーム)をしました。
 東海清風園及び灯光園

②見守活動

個人訪問活動を実施する

選出は単老会長と相談をする

訪問は数人で行う

委員会で決定したこと

下岬	4人	塩原	12人	
薄原	4人	門屋	8人	
新谷	1人	上比木	35人	
白浜	7人	下比木	11人	
下朝比奈	14人	池新田本町	13人	合計 109人

- ・上記の活動実施計画を立てるなど関係した友愛委員会を佐倉地区センターにおいて5回開催しました。

《成果》

①友愛訪問活動

特別養護老人ホーム

東海清風園及び灯光園へ慰問に行きました。

コロナ禍での訪問は、人数にも訪問時間にも制限があり、多くの人達との交流はできなかったが、持参したトイレットペーパー等の日用品は大変感謝され、喜ばれました。

②見守活動

単老別個人訪問については、コロナ、インフルエンザなど感染症予防のため、短時間の訪問となりましたが、現在の様子から健康状態や生活で困っていることはないか話しかけ、同じように年を重ねた者ではないと、共有できない情報のやりとりができ

ました。次の訪問につなげる大切な事です。

また、手土産のティッシュやトイレットペーパー等は大変喜ばれ、心の交流である友愛活動は有意義なものとなりました。

《今後の方針》

① 友愛訪問活動

特別養護老人ホームへの慰問は、多くの入居者さん達と交流できる活動が何かないものかと課題になりました。

施設長さんに何かお手伝いすることがあれば申し出てくださいますようお願いをしてみました。

② 見守活動

過去、何年か前から続けられている活動のひとつで、人と人のやさしさにふれあう場として、これからも大切にしたい活動です。

生活面での悩みや健康の悩み等、行政や社会福祉協議会の事業につなげる情報収集の機会でもあり、同じ位の年齢の者には本音も出しやすく、また、私たちもその気持ちをくみ取れることが多い。

その地域で助け合いの絆ができることを願い努力してゆきたい。

【活動の様子】



シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,547人 ○65歳以上人口 9,789人 ○高齢化率 32.0%
○シニアクラブ会員数 853人 ○シニアクラブ加入率 8.7%

～シニアクラブ御前崎市 薄原区松竹会～

《概況》

1. 草刈り奉仕作業
開催部：令和5年5月20日（土）
開催時間：09：00～11：00
会場：薄原いきいきセンター周辺
参加者：16名
例年実施している区内「お越し休み」「区いきいきセンター」周辺での奉仕作業
2. 松竹会10月定例会
開催日：令和5年10月26日（木）
開催時間：10：00～12：00
会場：薄原いきいきセンター大広間
参加者：39名
会員を対象に「これから健康に過ごすために」の講習会
終了後、ビンゴ大会を開催
3. 松竹会グラウンドゴルフ大会
開催日：令和5年10月28日（土）
会場：金洲グラウンド
参加者：26名
会員相互の親睦健康増進を図る目的で実施
4. 松竹会研修旅行
開催日：令和5年11月20日（月）
行き先：岡崎方面
参加者：25名
内 容：大樹寺・岡崎城・大河ドラマ館他

《成果》

- ・1.草刈り奉仕作業
毎年実施する地域・区施設の環境美化活動であり、地域から感謝されている。
- ・2.グラウンドゴルフ大会
定期的に行っている事業で、会員同士の絆がより深まったように感じる。
- ・3.定例会

講師を元保健師の澤部三千代さんに依頼して、認知予防に必要な対応策、口腔の体操や加齢による筋力低下を知る方法等の講習を受け、改めて『これから健康に過ごすために』必要なことを学びました。

・ 4. 研修旅行

この旅行は会員相互の親睦を図る研修旅行です。

《今後の方針》

・ 今回の成果を踏まえ、地域環境美化、地域高齢者の絆・連携を深めるためにも継続的に事業を続けていきたい。

【活動の様子】

1. 草刈り奉仕作業

概要：草刈り美化作業 実施日：2023年5月20日（土）8:00～10:00
場所：薄原区内御感体(おこしやすみ)及びいきいきセンター

【美化作業/薄原区史跡紹介】御感体(おこしやすみ)
白羽神社の御神体が、元宮胸形神社に御遷りになる神輿渡御の神原儀が行われていた時代は、志保が堀河となった頃、この行事は御前崎村が地所方村の枝那となる慶安年間（二代将軍家光の頃）まで行われたと白羽神社誌に記されている。上野原には薄原地方で弘法大師の聖観音、東北の庚申寺を合祀した御体しか確認されていないという役行者の石像、庚申仏舎利金剛童子の石造、千手観音像を祀った祠がある。



薄原区いきいきセンター・屋外緑地美化作業

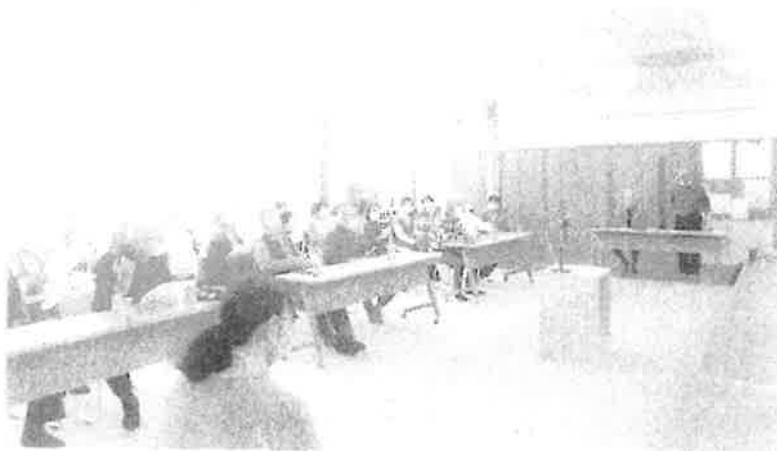


松竹会参加メンバー
今日も皆で汗を流してガンバリました。



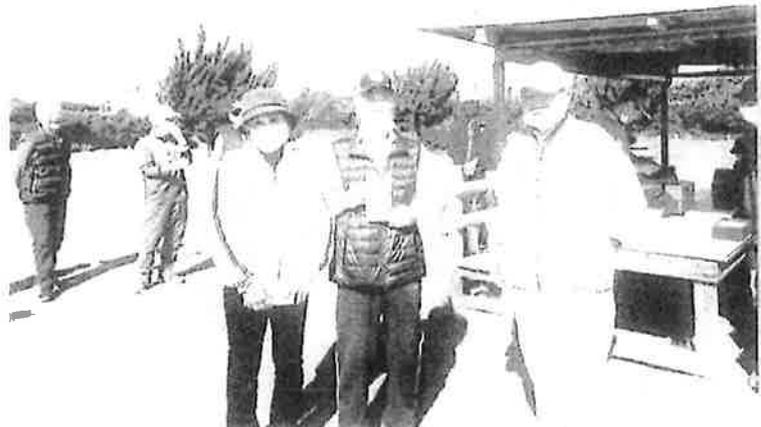
2. 松竹会定例会「講座」とビンゴ大会令和5年10月26日

概要：出前講座(これから健康に過ごす為に!) +ビンゴゲーム
場所：薄原いきいきセンター 大広間 実施日：2023年10月26日 (木)



3.グラウンドゴルフ令和5年10月28日

概要：松竹会秋季GG大会 実施日：2023年10月28日(土)
場所：金州グランド



4.研修旅行令和5年11月20日

実施日：2023年11月20日(月) 参加者計25名

場所：愛知県岡崎市康生町561-1 「どうする家康」岡崎大河ドラマ館、及び家康公の遺言によって歴代将軍の位牌を安置する菩提寺「大樹寺」等

概要：約40年ぶりに徳川家康公を単独で主人公とする大河ドラマが放送されるにあたり、家康公生誕の地・岡崎市/岡崎公園内に2023年1月オープンした「どうする家康 岡崎大河ドラマ館」と、歴代将軍の位牌を安置する菩提寺「大樹寺」を見学。

ドラマ館地階には家康公や三河武士に関する展示もあり、見応え十分で、NHK大河ドラマ「どうする家康」の世界観に触れながら、家康公の一生や三河武士について学んだ。



シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜北支部連合会～

《概況》

○安心・安全ネットワークの構築活動

日 時：令和5年9月

会 場：ふれあい交流センター浜北

参加者：理事29名（内参加者17名）

内 容：理事を対象にLINEグループ作り

- ・情報・連絡等伝達体制の構築
- ・災害時の安否確認。会員・地域住民を含めた情報伝達の確立。
- ・危険個所、避難箇所等の作成と周知の徹底
- ・スケジュール管理により会議等の参加状況、賛否・意見集約など事務処理の効率化を進める。

その他：地域支え合い活動推進委託要領に基づき安心・安全ネットワーク構築事業として、次の事業を実施した。

- (1) 高齢者を対象にしたスマホ講座を開催し、高齢者がデジタル化から取り残されないよう、スマホの基本的な使い方から特殊詐欺被害に巻き込まれないための回避・解決方法などについての講座を実施。
- (2) 災害が発生した時高齢者が磁力で避難できるよう災害に対する備えと対策方法について勉強会を実施した。
 - ① 災害伝言ダイヤル等の使い方
 - ② 災害時非常防災用品等の準備と使い方

《成果》

○安心・安全ネットワークの構築活動

- ・ライングループ化を推進し、総務会（役員）の連絡事項等がラインにより送受信できるようになり、事務処理の効率化が図られた。
- ・台風、地震等緊急時の伝達情報が共有できた。特に高齢者の安否確認に効果があった。
- ・グループ化により会議の回数を減らすことができ、賛否の集約や決定事項がスムーズに行うこと

が出来た。

- ・単位クラブのグループ化も一部地区で進んでおり、行事等の連絡事項に役立っている。
- ・画像を通して見ることにより理解度が増し、より正確な状況を把握することが出来た。

(防災意識)

災害が発生すると我々高齢者は災害弱者となります。日頃から災害に対する心構えや準備をしておく必要があります。

今年1月の能登半島地震では、地震の恐ろしさを身に沁みて感じました。

災害者の生活環境を見ると、いたたまれません。常に災害の備えと知識を身につけておかなければなりません。

《今後の方針》

○安心・安全ネットワークの構築活動

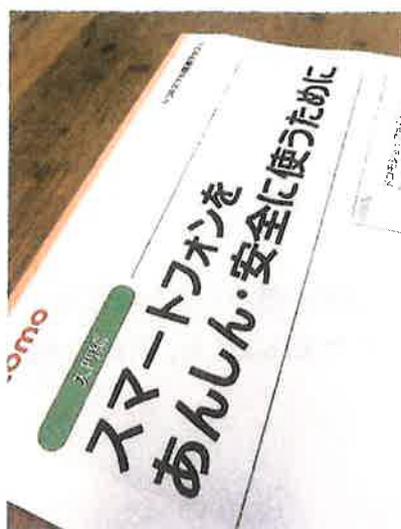
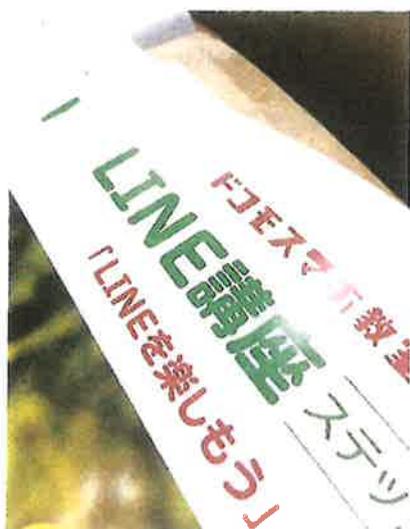
今後、日本も更にデジタル化が進み、ペーパーレス化やスマホ決済など高齢者は時代についていけず周囲のサポートが不可欠となります。行政のマイナンバー制度の推進などで、デジタル活用が国民運動として盛り上がることも予想されます。また、コロナ禍以降テレワーク、オンライン会議なども推進されております。ネットワーク化には、高齢者は抵抗感を持つ人もいますが、時代の波に乗り遅れない為には高齢者のデジタル教育が益々必要となってきます。ネットワーク化を更に推し進め高齢者の安心・安全のため行政の効率化に向け取り組んでまいります。

今後の取組みとしては、次のとおり考えております。

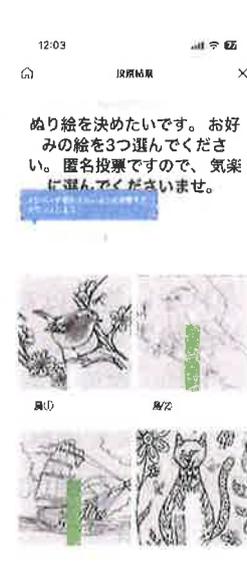
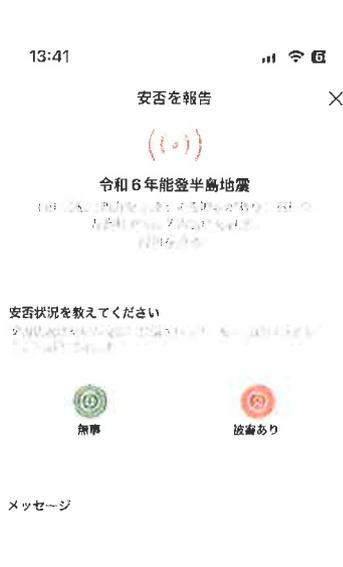
- (1) 引き続きスマホ講座を開設し、未受講者に広く受講を呼びかける。
- (2) 仲間同士誘い合っでの参加は効果があり、未会員の入会にも繋がります。
- (3) 初心者が楽しく受講できる雰囲気作りをする。
- (4) 再受講者は、新たな講座内容に挑戦していただき段階的なレベルアップと高度化を図っていく。
- (5) 受講日数の確保に務め、多数の会員が受講できるよう体制作りを考える。
- (6) スマホ講座を通して、高齢者がデジタル化に興味を持ってもらい、必要性についての意識を高める。
- (7) スマホ講座を広くPRし、会員の入会と増員をはかる。

ネットワーク化の推進について一部会員からは、「なぜ、やらなければならないのか？」俺たちには無理だ！高齢者には覚えられないなど意見あり。納得できる部分もあるが、協力をお願いする。

【活動の様子】



※LINE の講座を行う事で地域や会員同士のネットワークを広げて、情報共有をしたり、災害時に孤立せずに正しい情報を共有できるようにする。



※LINE 機能の中に、「グループトーク」があり離れた地域の会員とも同時に会話をすることができることから、会合の回数を減らすことが出来たり同時に同じ情報を見ることで、誤った解釈を防ぐことができる。

※シニアクラブ浜北の役員のグループの中ではその都度集まることなく、LINE の投票で「ぬりえ」のデザインを決めることができた。

※広域で停電が起きた時に、地域の状況を共有できた。河川の氾濫で浸水や冠水した地域の把握も共有した。



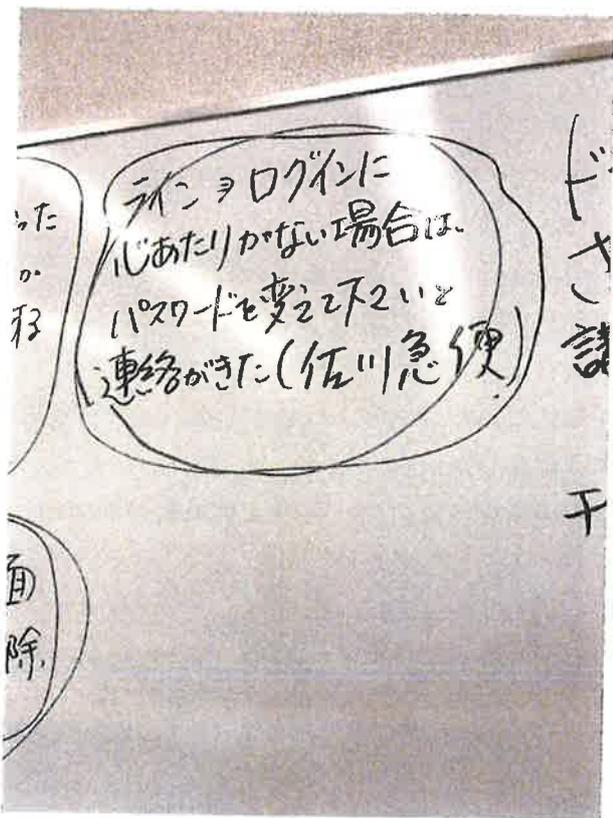
スマホ教室

LINE をするにも、インターネットの仕組みを知らないといけないので、簡単に分かりやすく教えてもらいました。

その中で、最近では病院に受診するのもスマホでできるという事を学びました。

LINE で症状を相談する、オンラインで直接画面を通して相談するなど…

その教室を開いた日は、静岡県が主催の「県民向け靈感商法などの悪質商法被害防止セミナー」が開催されていました。前もって zoom を申し込んでいたのでスマホ教室の受講者にも一緒に見て頂きました。



悪質商法防止のセミナーを聞いたのでスマホの中に迷惑メールが来ていないかと聞いたら

「ログインに心当たりがない場合はパスワードを変えてください」

という URL で誘導するような LINE が入ってきた。

と言う会員がいたので

そこから、LINE は便利でも

知識をつけないと詐欺に遭遇する危険がある。という事を教わった。

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜北 支部連合会～ 《概況》

○安心・安全ネットワークの構築活動

日 時：令和5年4月～令和6年2月

会 場：浜北地区内

参加者：会員及び地域高齢者

内 容：地域の絆を深めるため、連合会活動を広報することで、住民との会話を増やし安心・安全なまちづくりに取り組む。

- ・健康活動・教養活動
- ・奉仕活動
- ・地域社会との交流活動
- ・文化伝承活動
- ・相談活動 など

《成果》

○安心・安全ネットワークの構築活動

- ・地域高齢者が健康を維持し元気に生活するために自治会と協力し体力机意を実践した。
ウォーキング・ラジオ体操・運動会・グラウンドゴルフなど
- ・地域ボランティアと協力し公園、神社等の除草・清掃活動などの環境美化活動の実施。
- ・高齢者が生きがいを実感するための趣味の創作活動と発表の場の創出
文化作品展の開催により生きがいつくりと創作意欲をかき立てた。
趣味部を充実し体験の機会を設け未加入会員の獲得に努めた。
- ・広報活動、体験コーナーの設置により新規趣味部を創設した
写真部の新設、おりがみ部の新設準備中、ぬり絵ぶの新設準備中、コーラス部の新設準備中
(問題点) 趣味部の活動に参加したいが、会員として入会したくない
入会しても役をやりたくない
- ・自治会をはじめ、子ども会、育成会、福祉会など地域で活動する団体と連携し情報の共有化など
安心・安全ネットワークの構築に取り組んだ。
子ども会との交流 (グラウンドゴルフ、しめ縄づくり、竹馬づくりの実施)
育成会との交流 (元旦ウォーキング、運動会の実施)

自治会との協力（防災訓練、祭典への参加）

福祉かいとの交流（食事会、一人暮らし高齢者慰問・安否確認の実施）

《今後の方針》

○安心・安全ネットワークの構築活動

近年、高齢者の孤立が大きな社会問題となっています。一人暮らしや高齢者世帯の増加、地域とのつながりの希薄化が進んでいます。要因としては、深い近隣関係を望まない方が増えているともいわれています。多くの方は日常的には深い付き合いを望まないものの、困った時には助け合いたいとの希望を持っており、いざというときは近隣関係を頼りにしています。

高齢者は日常生活の中で多様な生活支援や見守り支援を必要としますが、同時に高齢者自身による健康づくりや仲間づくりも必要です。

- ・生きがいと健康づくり：生活を豊かにするクラブ活動の推進

ふれあい久留生センターと共催し様々な活動を体験する。

（そば打ち体験、男の料理、シニア食堂、喫茶）

- ・趣味活動の充実（現在ある趣味部以外の趣味部の新設）

（フラワーアレンジメント、茶道、華道、短歌、俳句、盆栽、演芸など）

定期的な部活動推進勉強会の開催

- ・月1回定例会の開催。仮称「学習部」とし多くの趣味活動に対応。

健康を主とした活動の推進

- ・健康維持の実践

（ロコモ体操、健康体操、グラウンドゴルフ、ウォーキング、輪投げなど）

- ・楽しみを主とした活動の推進

（歌声喫茶、カラオケ、将棋、囲碁、マーじゃんなど）

「地域の絆」推進運動

- ・高齢者相互の支え合い活動や次世代との交流、自治会を中心とした地域団体との交流活動
教養活動

- ・健康学習、交通事故防止講座、認知症予防講座、医療・介護保険学習など

地域見守り活動

- ・自治会主催の地域防災訓練への参加と緊急時の連絡体制の周知。日常における声掛け・見守り運動を通じての安否確認と情報の共有化

【活動の様子】活動広報によりクラブ活動への参加を促す。

シニアクラブ浜北
かがやきのつどい
 浜北文化センター小ホール
 令和5年11月16日(木)10:00~15:00
 文化作品展と同時開催

発表趣味部: 舞踊部、民謡部、カラオケ部、大正琴部、銭太鼓部、
 いまいき健康体操部、レクダンス部

応援趣味部: グランドゴルフ部、囲碁部、書道部、ウォーキング部
 バンコン部、マーじゃん部、絵手紙部

有志の部 : 浜名、北浜西、北浜東、中瀬、赤佐、龜玉 地区代表出演

シニアクラブ浜北
第53回文化作品展

令和5年11月15日(水) 13時~16時
 11月16日(木) 9時~16時
 11月17日(金) 9時~14時

会場: 浜北文化センター2階 多目的室ほか

絵画
 絵手紙
 写真
 手芸
 ぬりえ
 工芸
 リフォーム

緊急開催!
 会員の創意工夫によりできた
 ぶぶとんカパーは、展示した後
 浜北区役所
 長寿保険課窓口のイスに置きます!

趣味部体験コーナー
 趣味部各体験してみませんか?
 絵手紙部 → 11/15・16・17
 おりがみ → 11/15・16・17
 ぬりえ → 11/16 13時~16時
 気軽に書道 → 11/17・10時~14時

主催: シニアクラブ浜北 後援: 浜松市「Yes! 家庭プロジェクト浜松」
 お問い合わせ: シニアクラブ浜北 事務局 ☎ 053-567-4830

趣味部への体験コーナーを設けての勧誘

シニアクラブ浜北 文化作品展
 ~11月15日(水)~17日(金) 浜北文化センター2階 多目的室ほか~

趣味部体験コーナー

絵手紙

11/15(水)~17(金) 全日恒実施

思うままに、自分の気持ちを
 絵に描き、文字を添える
 世界にふたつとないこの芸術を
 体験してみませんか?
 長く会っていないお友達に
 絵手紙で近況報告! 素敵ですよ☆
 *仲間募集中です! お気軽にご参加!

気軽に書道

11/17(金) 10時~14時のみ実施

今回は、
 自慢の生活で、結婚式の受付やご祝儀袋
 等に名前を書く機会がありますよね?
 そんな時にリサッと書けるように
 「筆ペンで綺麗な名前を書いてみよう」を
 体験します!
 *レベル関係なく書道部 部員募集中です!

おりがみ

11/15(水)~17(金) 全日恒実施

四角い紙を折るだけで
 いろんな世界を表現できる
 指先もたくさん使うので
 おりがみは身体にもとても良いのです☆
 海外でも贈られるこの技を
 身につけてみませんか?
 *おりがみ部募集します! 部員募集中です!

ぬり絵

11/16(木) 13時~16時のみ実施

色えんぴつが出せる色の種類は
 私たちの想像以上!
 そっと重ね合わせたり、
 順番に濃淡をつけていたり...
 同じ景色でも、まったく同じものは
 出来上がりません!
 もっと楽しませんか?
 *ぬり絵部募集します! 部員募集中です!

やってみないと分からない...
 この楽しさを早く教えたい!

特別企画
趣味部体験コーナーへお越しください!

部員募集 絵手紙部

実施: 11月15日
 16日
 17日

部員募集 書道部

実施: 11月17日
 午前10時~

新たに発足 ぬり絵部

実施: 11月16日
 午後13時~
 11月17日
 午前10時~

新たに発足 おりがみ部

実施: 11月15日
 16日
 17日

**※体験参加者には
 参加記念品があります!**

シニアクラブ浜北
リフォーム de ざぶとん展示会
出展しませんか？



募集要項：家にある物で「ざぶとんカバー」を作ります。
材料はお家にある布（中のクッションは不要）
文化作品展（11/15～17 浜北文化センター）
にて展示します。（参加は無料です）

- ※シニアクラブ浜北会員なら男女問わずどなたでも OK！
 - ※出展作品は浜北区長寿保険課窓口のイスに展示・使用します。
（返却をご希望の方は、返却可能ですでお申し出ください）
 - 応募締め切り：令和5年8月31日（木）シニアクラブ事務局まで
 - 作品提出期限：令和5年9月28日（木）シニアクラブ事務局まで
- シニアクラブ浜北：053-587-4830

きりとせん

◆リフォーム de ざぶとん ◆ 応募申込書用紙

文化作品展展示後に
浜北区役所長寿保険課の
イスに使用しても良いですか？
○はい（窓口で使ってください）
×いいえ（本人に聞いてください）

単位クラブ名：
氏名：
電話番号：

シニアクラブ浜北 書道部

デジタル化が進み、
私たちの生活が楽になったけれど
大事な約束はいまだに手で書く署名であるという事は
やはり、書く力はずっと必要な能力なのです。

また、字を書くときは
精神を落ち着かせ、呼吸を整え、
正しい姿勢と
正しい筆の持ち方でなければ
しっかりと書くことは出来ません。



書道をすることで脳の活性化につながり、
転倒が減った、笑顔が増えたなどにより
免疫力をあげる効果もあるそうです。



初心者大歓迎です！

この、ゆっくりと落ち着いた時間を
シニアクラブ浜北書道部で体感しませんか？

お問い合わせ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

シニアクラブ浜北書道部 入部申込書

氏名：
住所：
電話：
単位クラブ：

シニアクラブ浜北 絵手紙部体験～もうこそ



絵手紙をご存じですか？
心から湧き出る自分の気持ちを
絵で表現して、文字を添えます…

タオルを棒に巻いて筆のように使って
書くときもあります。
相手に思いを届けたり、
また逆に相手の思いを受け取ったりとい
ういろんな要素からなる知的活動なので
認知機能を維持することが出来ます。

いっしょに心の栄養補給しませんか？

お問い合わせ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

シニアクラブ浜北 絵手紙部 入部申込書

氏名：
住所：
電話：
単位クラブ：

新しい趣味部の開設に向けて加入促進

写真を撮っていただけますか？



シニアクラブ浜北
行事など活動の様子を撮っていただく方を募集します！
あなたのその感性を表現する場所へ
用意させていただきます！

急募

- 今後の予定：10月17日(水) いきいきフェスティバル
- 10月31日(火) 浜北支部 総々ウイ・キング
- 11月15日(水) 文作作品展
- 16日(木) 文作作品展・かがやきまつり
- 17日(金) 文作作品展

もちろん、単独クラブで作業みなさまが活躍している様子、お気に入りの景色を撮っていただいても構いません。読書支部の雑誌「飛鶴」や、県広報誌「シニアクラブ通信」に投稿します。感懐の場を一緒につくりませんか？

お問い合わせ：シニアクラブ浜北 事務局 (053)587-4830



ほんの少しのコツと
やり方を、自分のペースで学びませんか？
指先から心へ、心へ
癒しと感動を！

シニアクラブ浜北
ぬり絵部 スタート

もうちょっと体験したい方！

ぬり絵研究会開催します！(参加無料)
日 期：11月22日(水) 13時～
会 場：ふれあい交流センター浜北 2F 小会議室
持ち物：お手持ちの色えんぴつ

ぬり絵と聞いて
何を思い浮かべますか？

子どもの頃に
いろいろな色を自由に塗って遊んだーなど
いろいろな思い出とともに
あるのではないですか。

一本の色えんぴつが出せる色は…
実は1色だけではありません。
そっと塗り重ねたり、希淡をつけたり…
同じ景色でも、まったく同じものは
出来上がらないのです！



お問い合わせ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

きりとせん

シニアクラブ浜北 ぬり絵部 入部申込書

氏 名： _____
住 所： _____
電 話： _____
単位クラブ名： _____



シニアクラブ浜北

おりがみ部 STARTします！

折り紙—
子どもの遊びと聞きますか？

平面の一枚が、
折ることで立体に生まれ変わり
次にどこを折るか、
最終的にどのような形になるかを考え
想像しながら折ることで、
脳に適度な刺激を与えます。



指先を使って、
折っている時の集中力、
完成した時の達成感や充実感は計り知れません。
いっしょに始めませんか？

お問合せ先：シニアクラブ浜北 053-587-5830 (事務局 遊樂)

きりとせん

シニアクラブ浜北 折り紙部 入部申込書

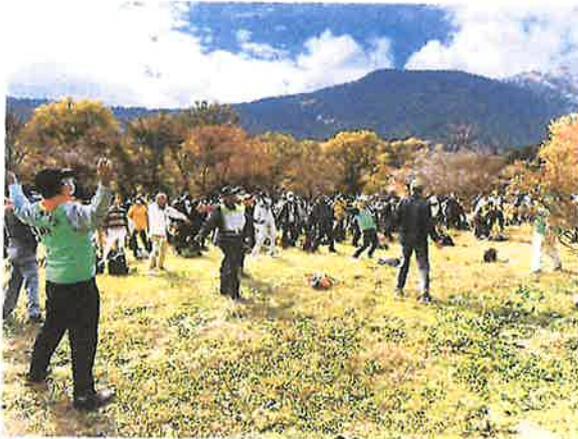
氏 名： _____
住 所： _____
電 話 番 号： _____
単位クラブ名： _____

趣味部の皆さんでも全体交流ができます。



※地元には単位クラブがなくて
趣味部活動をしたいた人が集まる
「小林会」の皆さんで、
シニアクラブ浜北の拠点でもある
浜松市ふれあい交流センター浜北内の
草刈りをして頂きました。

普段、交流がない方たちも
この場では協力してくださいました。



※バス6台を使って、支部悠々ウォーキングを実施。

違う地区に住む姉を、このウォーキングに連れていきたくて申し込んでくれた方がありました。結果お姉さんは、ご自身がお住いの単位クラブに入会してくださいました。

広報活動に結果が出て、
嬉しい瞬間でした。



※以前より、会員の皆さんにアンケートや測定などの協力をお願いしていたので

浜松医科大学の内山先生による「転倒予防講座」を開催することが出来ました。

シニアクラブ活動をしている方は、何もしていない同年代より、握力などの数値が全然違います。

「シニアクラブ浜北の皆さんの活動は、健康寿命を延ばしているとても素晴らしい活動です」

と、教えてくださいました。

シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 中瀬第一親和会～

《概況》

○環境改善推進事業活動

地域住民に親しまれ、住民の憩いの場、散策の場、会員にとってもグラウンドゴルフを楽しむ場であるコミュニティ広場が荒れ、雑草が生い茂っていたので、親和会会員が除草と整地を行い皆がくつろげる広場に蘇らせた。

日 時：令和5年7月25日（火）8月8日（火）、8月14日（月）

会 場：上島コミュニティ広場 グラウンドゴルフ小屋

参加者：会員7名

内 容：グラウンドゴルフ小屋工事に伴う物品整理
小屋の中の物の運び出し、清掃、ガラス設置とガラス拭き

日 時：令和5年7月28日（金）

会 場：上島コミュニティ広場

参加者：会員11名

内 容：広場の除草作業

日 時：令和5年8月8日（火）

会 場：上島コミュニティ広場

参加者：会員18名

内 容：除草作業後の整地、土砂運び、枯草・根っ子の除去

日 時：令和5年14日（月）

会 場：上島コミュニティ広場

参加者：会員20名、小学生12名、保護者6名

内 容：整地美化記念「夏休み三世代グラウンドゴルフ大会」

《成果》

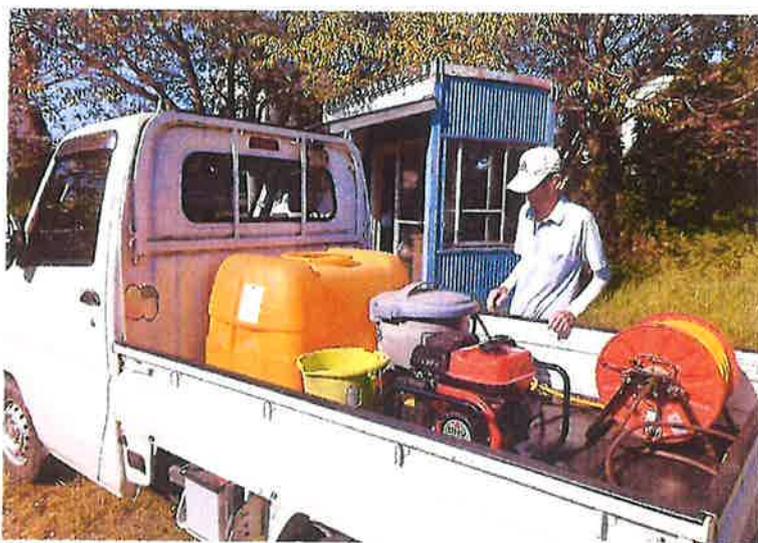
- ・会員にとってはグラウンドゴルフコースが整い気持ちよくプレーができると大好評。
- ・荒れてしまい見かけることが少なくなった地域住民、子どもたちの散策する姿や、遊ぶ姿が戻ってきたのは嬉しいことです。
- ・広場に集う皆（老人と子供）の姿は良い景色です。

《今後の方針》

- ・地域の環境美化整備は、地域の皆さんと力を合わせて継続させていきたいと思えます。

【活動の様子】

メイン作業の除草



子どもたちとのグラウンドゴルフ大会前の準備体操



グラウンドゴルフ小屋 改修前



改修後



シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人 ○65歳以上人口 225,153人 ○高齢化率 28.5%
○シニアクラブ会員数 17,846人 ○シニアクラブ加入率 7.9%

～シニアクラブ浜松市 亀玉地区連合会～

《概況》

○内閣府の調査によると引きこもり状態になった人は全国で100万人（15～64歳）以上いると推測され、亀玉地区内でも多くの方がその状況にあると考える。

地域の課題として地域自治会、町内会等地域各種団体を巻き込んで講演会を企画した。

開催準備：令和5年4月10日 四大地会館 役員会 取り組み趣旨説明 33名
令和5年4月27日 四大地会館 社会福祉協議会役員と打合せ 7名
令和5年6月10日 四大地会館 役員実施計画検討 30名
令和5年6月12日 事務局 実施計画書提出
令和5年7月10日 四大地会館 役員会 具体的な取り組み決定 30名
令和5年7月31日 大屋敷公民館 シニアクラブ、社協、自治会役員打合せ
役割り分担、参加者募集等協議 15名
令和5年8月10日 四大地会館 役員会 進行状況確認 27名
令和5年9月9日 四大地会館 役員会 同上 27名
令和5年10月10日 四大地会館 役員会 最終確認 30名
令和5年10月23日 浜北文化センター 会場準備・講師打合せ 33名
令和5年10月24日 浜北文化センター
午前：講演会「ひきこもりだったわが息子～居場所づくり」
講師 佐々木 善伝 氏「不登校・ひきこもり気仙地区父母の会」事務局長
午後：活動発表、演芸大会 出演約110名 参加者約300名
令和5年11月10日 四大地会館 役員会 事業のまとめと反省 今後の課題と方針

《成果》

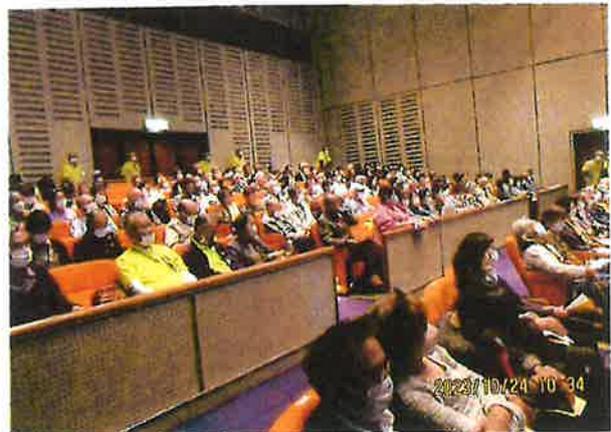
- 地域の課題として地域自治会・町内会・亀玉地区社会福祉協議会等、地域各種団体と連携し、「引きこもりの居場所づくり」についての講演会を開催できたことで「ひきこもり」が一部の特定の人だけの問題ではないことを多くの方に知っていただく良い機会となった。
- 併せて開催したシニアクラブ活動発表「演芸大会」では日頃の練習成果を発揮できる場を設け高齢者の生きがいを高め、健康づくりと相互交流を深めることが出来ました。

○思っていたより大変感動しました。内容でも私たちが近くでしたら少しでもお手伝いができたいと思います。私は震災後3回ほど現地に行きました。3週目に行ったとき「本当に驚くほど早急に復讐して安心し皆さんの方の大きさを感しました。また、機会がありましたら行きたいと思います。二階が道が大好きです。昔代とか吹越とか宮古の駅も大好きです。がんばってください。

- 何か企画をされましたか。
- 居場所づくりに協力ができたかなと思います。
- 昨分も81歳と高齢のため、たぶん協力できないと思う。
- 今回こういった講演会（ひきこもりをテーマとした）を実施していただけたことありがたいです。ひきこもりへの理解が深まり支援の輪が広がってほしいです。（当事者の親）
- 「交差点の想像」のスライドからもう少し詳しくお話を聞きたかった。活動内容、事例、ひきこもりの苦悩など。
- 今日あらためて息子に対する感し方、感謝の言葉の声掛けについて、反省いたしました。太田はありがとうございます。
- 千歳世代だけでなく、年寄りにも当てはまる。をういった人たちの居場所、わかっているようでわかっていない。もう少し具体的に浜北の中にあるのか知りたい。
- お子さん、子どもたちの自己効力感を高めるような社会・地域を作っていくようになると思いました。※自分が年々ることへの喜び、善かのためにいる（日蓮蓮成に対する努力があると自分で認知するための言葉）
- 今日、素晴らしいよかったです。
- 良い機会にどこかで立ち回る機会があったように思います。他視にせしむたと思います。家庭が良かったことは良かったと感じますが、父親としてよいアドバイスが欲しかった。
- ひきこもりからの立ち回りの機会やきっかけ、英りからの協力などの見守りの仕方などを聞きたいです。
- 前二者の友人は受け入れるふわからない。



講演をされる佐々木 善伝 氏



午後の部シニアクラブ活動発表「演芸大会」



こ・い・き・れ・ん

○総人口 58,230人 ○65歳以上人口 16,690人 ○高齢化率 28.7%

○シニアクラブ会員数 1,470人 ○シニアクラブ加入率 8.8%

～こ・い・き・れ・ん（湖西市いきいきクラブ連合会）～

【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 ①高齢老人（90歳以上） ②寝たきり・虚弱老人（年齢問わず）

訪問結果

令和4年度 友愛訪問 対象者 集計表（湖西地区・合計）

	会員数 4/1 現在	該当者			（内訳）			症状等					計	対象者数
		男	女	計	90歳以上	1人暮らし (90歳未満)	その他	健康	寝たきり	虚弱	認知症	その他		
新居地域 計	477	8	56	66	62	0	4	17	0	1	0	2	20	36
湖西地域 計	1129	27	72	99	86	0	13	81	1	13	0	4	99	
合 計	1,606	35	130	165	148	0	17	98	1	14	0	6	119	119

友愛訪問を終えて（感想）

80歳を過ぎれば足腰も弱り、90歳以上の方々はデイサービスに通い、一人暮らしが多くなり娘や孫、嫁の世話になりながらの日々を過ごし、立場が逆転し、おまけに乗り回した足（移動手段）も奪われこれが人間の摂理なのか？若い時からスポーツや趣味に現在も活躍されている方が目立つから、高齢者は元気だと言われるが、少数の方々ではないかと思う次第です。

近所の方で毎日農家の仕事をせさせとこなし「すごいなあ」と撞れていた方が実は嫁の世話になっているのだと聞かされました。（お嫁さんが小さな声で）

せっかく老人クラブのお仲間でお助け合い、寄り合うことで楽しく暮らしたいものです。

今年は家族の方々と一緒に過ごされている人が多いように感じました。

昨年、病院通いされていた方も今年は皆さん元気になって笑顔で私たちを迎えてくれました。

デイサービスにも週1、2回通っている方もいましたが、皆さん元気で畑の仕事や家事の手伝いなど・・・

地区ごとの行事には一度も休んだ事がないという方が多かったです。

今年は暖かい日が続いているせいでしょうか、お土産のティッシュペーパーは毎日使うものだから本当にうれしいと手をたたいて喜んでくれました。

皆さんの笑顔で私たちも元気を貰いました。



令和4年10月11日湖西地区シニア会館第1ホールにて開催されたお祭り会場にて



令和4年10月14日佐野みよ子さんを友愛訪問（中央佐野みよ子さん）

