

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：長泉町福社会館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く。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。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】

