

令和 6 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

昨年、国が目指す「地域共生社会」の実現にとって、大きく前進させる「孤独・孤立対策法」と「認知症基本法」が施行されました。

私たちシニアクラブは、現在、「のぼそう！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、「みんなで地域の絆をひろめよう！」をメインテーマに、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、4年以上にわたるコロナ禍・インフルエンザ感染症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、創意工夫を凝らし活動を行った県内各地での取り組みを令和6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7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

シニアクラブ熱海

～市連合会の活動～

活動推進委員会を設置しての加入促進の取り組み・・・・・・・・・・1

シニアクラブ御殿場市

～杉名沢シニアクラブの活動～

区の行事に参加輪投げコーナーで活動アピール・・・・・・・・・・4

ふじさんシニアクラブ富士宮

～市連合会常任理事会で加入推進～

各種行事への準会員の参加をクラブ加入に繋げる・・・・・・・・・・8

～富士根南支部連合会の活動～

地区内の小学校でのボランティア活動で休会会員へアプローチ・・・・・・・・12

地区小学校での活動に参加した準会員に組織化へのアドバイス・・・・・・・・14

函南町シニアクラブ

～町連合会の活動～

健康散歩、絵手紙教室等各種活動への非会員の参加促進による加入促進・・・・16

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での加入促進・・・・・・・・・・20

さわやかクラブやいづ連合会

～市連合会の活動～

輪投げ大会開催での加入促進・・・・・・・・・・24

グラウンドゴルフ大会開催で加入促進・・・・・・・・・・28

シニアクラブ掛川

～大東支部連合会の活動～

大東寄席での加入促進・・・・・・・・・・32

～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・・・・・・・・・・35

～大須賀支部女性部の活動～

ノルディック、レクダンス等体験入会での加入促進・・・・・・・・・・38

シニアクラブ浜松市

～三ヶ日地区連合会の活動～

活性化委員会を設置しての加入促進・・・・・・・・・・41

～浜北支部の活動～

体験入会がしやすい環境の創出で加入促進・・・・・・・・・・47

～亀玉地区連合会の活動～

仲間づくり実行委員会の結成で加入促進・・・・・・・・・・53

～四寿会（本沢合・小林上・小林下・道本）の活動～

演芸大会、グラウンドゴルフ大会の開催で加入促進・・・・・・・・・・57

～西友会の活動～

定例会の内容充実と午後の同好会活動で楽しさをアピール	63
----------------------------	----

～小林下さつき会の活動～

自治会・社会福祉会との連携で加入促進	66
--------------------	----

こ・い・き・れ・ん（湖西いきいきクラブ連合会）

単ク毎に加入促進委員を設け年3回の「会員加入委員会」の開催	70
-------------------------------	----

◎地域クラブ活性化推進

ふじさんシニアクラブ富士宮

～市連合会の活動～

「スマホ教室」「ほかほか食堂」の開催	75
--------------------	----

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	78
---------------	----

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	80
-----------	----

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	83
-------------------------	----

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	88
-------------	----

～大新島白寿会の活動～

モルック部の新設でクラブ活性化	90
-----------------	----

～木町喜久の会の活動～

e スポーツの導入でクラブ活性化	93
------------------	----

シニアクラブ菊川

～市連合会女性部の活動～

交流会・研修会の開催	95
------------	----

シニアクラブ浜松市

～天竜支部連合会 シニアクラブみぶの会の活動～

グラウンドゴルフコースグッズの更新	100
-------------------	-----

～伊佐見地区 ゆう・ゆう友の会の活動～

多種多様な活動によるクラブ活性化	104
------------------	-----

～亀玉地区連合会の活動～

演芸発表会と交通安全教室の開催	107
-----------------	-----

～庄園長寿会の活動～

カラオケ部の活動で活性化	110
--------------	-----

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～

連合大会、いきいき健康フェスタの開催	112
--------------------	-----

森町シニアクラブ連合会

～町連合会の活動～

いきいき健康体操講座の開催	115
---------------	-----

◎地域支え合い活動

いきいき下田

～市連合会の活動～

「孤独・孤立対策」、「会員増強」を意識した事業	118
-------------------------	-----

シニアクラブ御殿場市

～栢ノ木栢和会の活動～

「防犯防災講座」「安全行動知識講座」、「交通安全講座」	122
-----------------------------	-----

「高齢者の孤独・孤立を防ぐ健康づくり活動」	132
-----------------------	-----

～大坂シニアクラブの活動～

「環境美化」「地域見守り」「健康づくり」「社会奉仕」活動	136
------------------------------	-----

シニアクラブ三島

～コスモス会の活動～

「認知症予防」「居場所づくり」「三世代交流」「環境美化」活動	140
--------------------------------	-----

すこやか沼津

～愛鷹支部赤坂凌壮会の活動～

赤坂サロンメンバーと連携しての事業活動	152
---------------------	-----

～大平支部連合会の活動～

健康づく活動と友愛活動	159
-------------	-----

～我入道支部壮寿会の活動～

「健康づくり」、「伝承事業」、「友愛活動」「交通安全教室」	162
-------------------------------	-----

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	167
-------------------	-----

さわやかクラブやいづ連合会

～大井川支部の活動～

「友愛訪問活動」と「世代間交流事業」の開催	170
-----------------------	-----

～市連合会の活動～

「クラブ大会」の開催	173
------------	-----

「芸能祭」の開催	176
----------	-----

「寿大学」の開催	181
----------	-----

さわやかクラブふじえだ連合会

～市連合会 の活動～

「志太3市連絡協議会」の開催	184
----------------	-----

～田沼北福寿会の活動～

「高齢弱者交流支援」「環境美化」「交通安全啓発」活動	186
----------------------------	-----

島田市いきいきクラブ連合会

～市連合会の活動～

「会員のつどい」の開催	188
-------------	-----

島田市いきいきクラブ連合会

～市連合会の活動～

「スポーツ大会」の開催・・・・・・・・・・・・・190

「三市女性部交流研修会」の開催・・・・・・・・・・・・・192

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・・・・・・・・・・・・・194

～市連合会の活動～

環境美化活動（ビーチクリーン作戦）・・・・・・・・・・・・・196

「三世代交流輪投げ大会」の開催・・・・・・・・・・・・・198

～薄原区松竹会の活動～

地域環境美化活動・・・・・・・・・・・・・200

シニアクラブ浜松市

～伊佐見地区 ゆう・ゆう友の会の活動～

安心・安全ネットワークの構築・・・・・・・・・・・・・204

～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・・・・・・・・・・・・・209

～東美蘭五八会の活動～

日常活動の中での安心・安全ネットワークの構築・・・・・・・・・・・・・213

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～

愛の声かけ運動と友愛訪問の実施・・・・・・・・・・・・・215

仲間づくり促進事業

あなたの参加で 楽しいクラブづくり



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

生活と地域を豊かにする 楽しいクラブ活動

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



シニアクラブ熱海

○総人口 33,603人

○65歳以上人口 16,409人

○高齢化率 48.8%

～シニアクラブ熱海 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6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議				
	■ 単位クラブへ方針・実施内容等周知				
	□ その他()				
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:81に対しクラブ数27)				
	■ 管内加入率の把握 (26%対自治会81団体に対し)				
	■ その他(5.8%高齢者数16,376人に対し会員数962人)R6.7.31時点				
3 目標設定	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:+1)				
	□ 会員加入目標の設定 (各単位クラブ :人)				
	□ その他()				
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)	
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○	
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	△	△	△	
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○	
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○	
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○	
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○	
	その他(課題把握のためのアンケート調査)	○	○	○	
5 目標に対する実績	初設 付属クラブ数:2 加入会員数: 20				
6 取り組んで良かった点	・活動推進相談員に新しい人が加わり、意見交換を活発にすることで役員が自分事として事業に係わるようになった。 ・単位クラブ空白地域を訪れ、地域の「生の声」を聴くことで課題が見えてきた。				
7 反省点	・二拠点居住や移住者など今までと違うライフスタイルの人がクラブ活動に興味を持ってくれた。 ・新規メンバーの参加や取組みが阻害されないよう引き続き関わっていきたいと思う。 ・今年度、地域から聞こえてきた「担い手不足」という課題の解消について次年度は対策を考えていきたい。				

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6年度)

組織名:シニアクラブ熱海 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6年7月31日	(推進組織構成メンバー他) ・活動推進委員会:顧問、委員長、委員4名で活動推進委員会を組織する。 ・地域の課題・情報の収集・単位クラブの存在と活動の周知に努める。
	実施	令和6年7月31日	・委員が参集、地域課題の情報収集の他新規クラブの立ち上げについて話し合う。
2 現状把握	計画	令和6年7月31日	・活動推進委員会:4名 現在の会員数や単位クラブの空白地域、クラブが存続できない事情をヒヤリングした。 ・単位クラブ数27 会員数962名
	実施	令和6年10月3日	・組織離れが加速する中、会員数減にストップをかけ、新しいクラブが立ち上がるようアイデアを出し合った。 ・目標を設定した。
3 目標設定	計画	令和6年9月5日	・単位クラブ数27⇒28クラブを目標とする。
	実施	令和7年2月	・2クラブがシニアクラブに加入した。
4 運 動	計画	春・秋GG大会の開催	・5年14日:春のグラウンドゴルフ大会 会場:姫の沢 ・10月22日:秋のグラウンドゴルフ大会 会場:未定
	実施	春のGG大会	・5年14日:春のGG大会 会場:姫の沢 参加者:50名 市内のクラブ会員が集まり、ゲームを楽しむ。一部会員から「公共交通機関が少なく会場に行けない」との意見あり。
		秋のGG大会	・10月22日:秋のGG大会 会場:小山臨海公園 参加者:60名 春の大会の意見を振り返り会場を南地区小山臨海公園とした。公共交通機関、徒歩での来場可能となり多くの会員が集まる。
	計画	輪投げ大会の開催	・10月3日 活動推進委員会にて 後期:輪投げ大会の企画
	実施	輪投げ大会	・11月8日:輪投げ大会 会場:福祉センター 参加者:27名 役員が積極的にシニアクラブ活動に興味をお持ちの方に声掛けした
		体操・輪投げ大会	・7年1月9日:体操・輪投げ大会 会場:県営上小嵐団地 参加者14名 集会所地域の方にクラブ活動を知ってもらえるよう「出前体験講座」を企画・開催
	計画	e-スポーツ大会の開催	・11月7日:活動推進委員会にて e-スポーツ大会を企画
	実施	e-スポーツ大会	・2月19日:e-スポーツ大会 会場:福祉センター 参加者20名 初の試み、e-スポーツを体験する会を開催

【活動の様子】

シニアクラブ 熱海 R6 年度 記録写真



春と秋 グラウンドゴルフ大会の様子



和田山 元気です会へ出張



e スポーツ体験会の様子



シニアクラブ御殿場市

○総人口 83,592人

○65歳以上 22,245人

○高齢化率26.6%

○シニアクラブ会員数 3,429人

○シニアクラブ加入率 15.4%

～シニアクラブ御殿場市 杉名沢シニアクラブ～

仲間づくり推進チェック表(令和 6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置(班長以下11人)				
	☐ 全会員へ取り組み内容(目標数を含む)を周知				
	☐ その他()				
2 現状把握	☐ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(人)				
	☐ その他()				
3 目標設定	☒ 会員加入目標の設定(会員数: 5人)又は(加入率: %)				
	☐ その他()				
		運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取り組みの有無 (○×)	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: 20%				
6 取り組んで良かった点	・区の行事(文化祭、体育祭)に参加輪投げコーナーを会で設置一般来訪者にアピール ・地域福祉課と連携し教養講座で健康講座を年4回実施				
7 反省点	・60～70才歳前半の方は、現役の人が多く加入意識が乏しい。 ・どこの地域でも同様であるようだが、新規加入者が、役員に任命されるケースがあり、加入を敬遠されてしまう原因となっている。				

仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ御殿場市 杉名沢シニアクラブ

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		毎月実施	・定例会、役員会 会長、副会長、顧問、幹事組役員(7名) サークル部長(3名)グラウンドゴルフ、輪投げ、ペタボード
2 現状把握		定例役員会にて	・行事予定が多すぎるとの一部批判があるため、無理なく参加 できるような形に持ってゆく必要がある。
3 目標設定			・地域、区の行事に積極的に参加。 会の存在をアピールして行く。
4 運 動			・区の文化祭への参加。会の活動をアピール 年間行事を写真入りで掲示板に掲示 (誕生会、体育祭、社会奉仕活動、各種サークル活動等) ・地域福祉課と連携し健康講座を教養講座として実施 (年間4会の誕生日会等において実施) ・区の体育行事(グラウンドゴルフ)に会員が積極的に参加

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



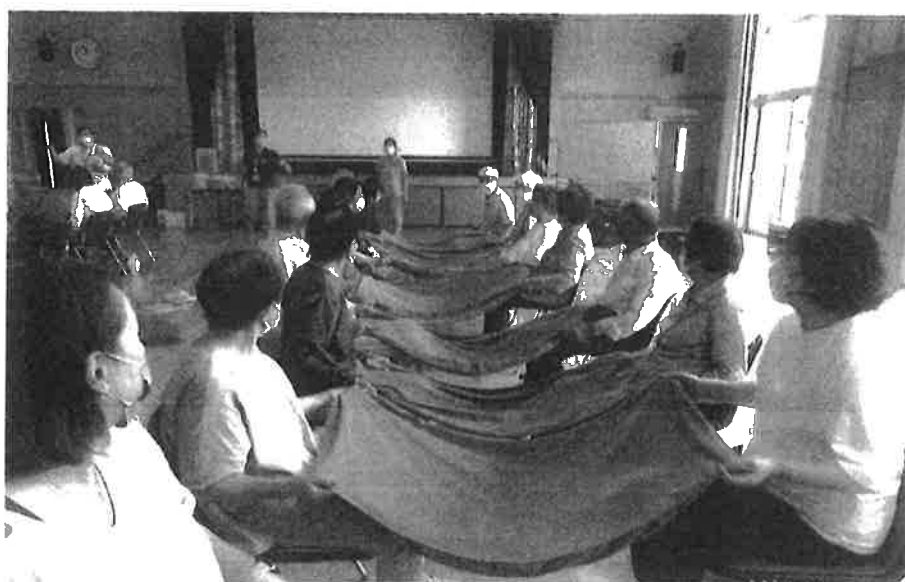
誕生日会の様子



体育祭の様子



環境美化活動(於いて社会奉仕の日)



教養講座(健康講座)

ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC富士宮)

○総人口 127,558人 ○65歳以上人口 39,244人 ○高齢化率 30.8%

○シニアクラブ会員数 1,863人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 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6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☐ その他()			
2 現状把握	☐ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)			
	☐ 管内加入率の把握 (%)			
	☒ その他(クラブ発足の意欲のある地区の情報を得て支部長を中心に動く)			
3 目標設定	☒ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: 1)			
	☒ 会員加入目標の設定(会員数: 30人)			
	☐ その他()			
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	△
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
	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: 1 加入会員数 107名			
6 取り組んで良かった点	・広報誌の発行や行事の周知により、準会員の行事参加者数が増加した。 ・今年度新たに新設されたクラブでは、会員が輪投げに力を入れて取り組んでおり、市の大会で準優勝、県大会でも個人5位と優れた結果を残した。 ・新設クラブの好成績の影響か、市内の他クラブの活動も盛り上がりを感じる。			
7 反省点	・支部内にシニアクラブ未設置地区があり、クラブ設立に向けた動きがあった。 シニアクラブ活動に前向きな方も多く、期待したが、代表者の体調悪化もあり、次年度中のクラブ立ち上げは困難になった。活動に前向きな方も多くいるため、代表者の体調には十分に留意しながら、クラブ立ち上げに向けた準備をしていきたい。 ・シニアクラブに加入する意思はあるが地域にシニアクラブが無い方の加入方法はこれから検討して行きたい。			

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6年度)

組織名:FSC富士宮 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6年4月	(推進組織構成メンバー他) ・FSC富士宮常任理事で構成 ・グラウンドゴルフ大会や輪投げ大会、ウォーキング、文化祭 初詣旅行で準会員としての参加を呼びかける。
	実施	令和6年5月 令和6年8月 令和6年10月 令和6年12月 令和7年1月	・グラウンドゴルフ大会 ・輪投げ大会 ・ウォーキング ・文化祭 ・初詣旅行
2 現状把握	計画	令和5年～6年	・行事には参加するが代表者不在で、クラブ発足まではできていない。
		令和7年2月	・FSC広報誌を見て入会を希望するが、在住地区にシニアクラブが無く、クラブ会員としての活動が困難。
3 目標設定	計画	令和6年4月	・各種行事にお準会員として参加いただく。
		令和7年2月	・令和6年度の準会員参加者数は80名だった。
4 運 動	計画	令和5年～6年	・グラウンドゴルフを中心に活動している地区の組織化について説明。 ・次年度の組織化にあたり役員の選出等クラブ立ち上げに向けた準備を進めてきたが、代表者の体調不良もあり、次年度でのクラブ立ち上げが困難になってしまった。 ・代表者の体調には留意をしつつ、クラブ立ち上げに向けては、支部長らと連携し準備を進める。
		令和7年2月	・FSC広報誌を見て入会を希望するが、在住地区にシニアクラブが無く、クラブ会員としての活動が困難。情報を地区支部長と共有し訪問。 ・所属地区に単位クラブが立ち上がるまでは、単位クラブに所属せず、準会員として活動に参加してもらう。 ・地区に単位クラブを設立するよう支部長らと連携しクラブ組織化を目指す。

【活動の様子】

令和6年度クラブ解散・休会等再興支援モデル事業 活動写真

・グラウンドゴルフ大会



輪投げ大会



ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC富士宮)

○総人口 127,558人 ○65歳以上人口 39,244人 ○高齢化率 30.8%

○シニアクラブ会員数 1,863人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 富士根南支部連合会～

クラブ解散休会等再興支援モデル事業チェック表(令和6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(班長以下8名)			
	☐ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☒ その他(同じ地区にある小学校の応援団として環境美化活動に取り組んだ。)			
2 現状把握	☐ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)			
	☐ 管内加入率の把握 (%)			
	☒ その他(現在休会中の会員にも呼び掛けた)			
3 目標設定	☐ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: 1)			
	☐ 会員加入目標の設定 (会員数:20人)			
	☒ その他(クラブの再立ち上げに向けた情報を随時確認。)			
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(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	・休会中の会員に対し、同じ地域の小学校応援団として環境美化活動を通してクラブ再興に向けた相談に乗り、準会員制度利用での支部活動、FSC行事への参加を呼び掛ける。			
7 反省点	・地域の事情もあるため組織化に持っていくことは出来なかった。 ・元会員は年々、歳を重ねるので地域の若い世代にシニアクラブの良さを知ってもらう機会が持てなかった。 ・次年度以降の課題である。			

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6年度)

組織名:FSC富士宮 富士根南支部連合会

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6年5月	(推進組織構成メンバー他) ・富士根南支部8単ク会長で構成
	実施	令和6年6月 令和6年10月	・春の花壇花植え ・秋の花壇花植え
2 現状把握		令和6年6月	・小学校応援団の参加を呼びかけ現状の把握。
3 目標設定	計画	令和6年12月	・休会クラブの再興を目標とする
4 運 動		令和6年6月8日	・地域にある富士根南小学校で環境整備応援活動の実施 (春の花壇花植え) 参加者:支部会員11名、1年生児童と一緒に花植え 1名は草刈りを担当 内 容:支部の活動として地域の単クに参加協力を仰ぐ。 特に休会中のクラブ会員に参加を呼びかけ、再興状 況等の相談に乗る。
		令和6年10月19日	・富士根南小学校で環境整備応援活動の実施 (秋の花壇花植え) 参加者:支部会員10名、2年生児童と一緒に花植え 1名は花壇掘り起こし、施肥を担当 内 容:支部の活動として地域の単クに参加協力を仰ぐ。 特に休会中のクラブ会員に参加を呼びかけ、再興状 況等の相談に乗る。
		通年	・富士根南支部内単位クラブで環境美化運動に取り組み、地 域住民への会員加入を呼び掛ける。

【活動の様子】

環境整備応援活動：富士根南小花壇花植え

草取り大変
きれいに咲い

花は「やさしく」植えて



ふじさんシニアクラブ富士宮 (FSC富士宮)

○総人口 127,558人 ○65歳以上人口 39,244人 ○高齢化率 30.8%

○シニアクラブ会員数 1,863人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～ふじさんシニアクラブ富士宮 富士根南支部連合会～

クラブ解散休会等再興支援モデル事業チェック表(令和6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(班長以下8名)			
	☐ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☒ その他(同じ地区にある小学校の応援団として環境美化活動に取り組んだ。)			
2 現状把握	☐ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)			
	☐ 管内加入率の把握 (%)			
	☒ その他(準会員への参加呼びかけ)			
3 目標設定	☐ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: 1)			
	☐ 会員加入目標の設定 ()			
	☒ その他(クラブ立ち上げに向けた情報を随時確認。)			
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(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	・地域社協と連携し準会員を含む総勢50名で「昔遊び」を小学生に教えた。 ・参加者の多くが準会員であったのでこの機会に、FSC行事への積極的な参加、クラブ立ち上げへの組織化について情報提供・アドバイスをした。			
7 反省点	・地域の事情もあるため組織化に持っていくことは出来なかった。 ・次年度以降、機会あるごとに、組織化の誘いを継続していく事が大事。			

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6年度)

組織名:FSC富士宮 富士根南支部連合会

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6年5月	(推進組織構成メンバー他) ・富士根南支部8単ク会長で構成
	実施	令和6年10月	・「昔遊び」で1年生児童との交流を通して、参加した準会員、 に組織化のアプローチ
2 現状把握		令和6年6月	・小学校応援団の参加を呼びかけ現状の把握。
3 目標設定	計画	令和6年12月	・1クラブの立ち上げを目標とする
4 運 動		令和6年10月30日	・富士根南小学校で「昔遊び」を学ぶ授業(1年児童対象) 参加者:支部会員8名が名人として参加 内 容:支部の活動として地域の単クに参加協力を仰ぐ。 特に準会員に参加を呼びかけ、活動を通じてのつながりを継続する。クラブ立ち上げに必要な組織化へのアドバイス、相談に乗る。

【活動の様子】

環境整備応援活動:富士根南小花壇花植え



名人と生徒の、ご挨拶!

おはじきは、
どう遊んだの?



けん玉名人・・・上手だ



めんこ・・・おつかい



竹ぼっくり乗れたよ



ビー玉・・・当たるかな?



函南シニアクラブ

○総人口 36,412人

○65歳以上人口 12,018人

○高齢化率 33.0%

○シニアクラブ会員数 572人

○シニアクラブ加入率

4.8%

～函南シニアクラブ 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6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議				
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知				
	☐ その他()				
2 現状把握	☒ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)				
	☐ 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:1)				
	☐ 会員加入目標の設定 (各単位クラブ :人)				
	☐ その他()				
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)	
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○	
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	○	○	○	
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	○	○	○	
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○	
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	○	○	
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○	
	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: 2 加入率:変動なし				
6 取り組んで良かった点	・町連合会には入らないが興味を持って、単位クラブの活動に顔を出すようになったという人がいた。この様なつながりからクラブ活動に参加してもらえるようアピールして行きたい。 ・普段話をしない方とも、この機会に話をすることが出来たという声が上がった。				
7 反省点	・町連合会全体の活動として企画したかったが、散歩というネーミングからか町内平地の小学校区のみで開催となってしまった。(山間部の単位クラブの参加が極端に少なかった)次回からは、事業内容を見直し町内全体から参加できる内容としたい。				

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6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6年4月 1日 5月15日 7月16日	(推進組織構成メンバー他) ・本部役員会(会長、副会長、活動推進員4名) ・今年度の取り組みについて協議 ・三部合同役員会(企画部、体育部、若手委員会)
	実施	令和6年4月 1日 5月15日 7月16日	(推進組織構成メンバー他) ・本部役員会(会長、副会長、活動推進員4名) ・今年度の取り組みについて協議 ⇒前年度からの変更点の確認。素案作成、絵手紙教室の 並行開催 ・三部合同役員会(企画部、体育部、若手委員会) ⇒具体的なコース・時間を確定
2 現状把握	計画	令和6年6月3日	・現在の会員数の把握 ・対象地域の選出
	実施	令和6年6月3日	・15クラブ572人 ・小学校区ごとに設定 ⇒①東小・函小学校区 ②桑村小・函小学校区 ③西小・函小学校区 ・本部役員会にて関する部と日取りの設定
3 目標設定	計画	令和6年6月3日	・令和6年10月新規会員復帰会員数が5名程度増
	実施	令和6年6月3日	令和6年10月 577名
4 運 動	計画	令和6年10月 3日 令和6年10月13日 令和5年10月17日 絵手紙 毎月第3週木曜日	地区: ①東小・函小学校区 ②桑村小・函小学校区 ③函小・西小学校区 絵手紙教室 場所: ボランティアビューロー 絵手紙教室を通してシニアクラブ活動に触れてもらい、会員として町連 合会の活動にも参加してもらうことを目的とする。
	実施	令和6年10月 3日 令和6年10月13日 令和5年10月17日 絵手紙教室 毎月第3週木曜日	地区: ①東小・函小学校区 参加者: 38人(非会員3名) 内 容: 引っ越してきて、函南町に馴染みの無い方に寺や 名所を説明 地名: ②桑村小・函小学校区 参加者: 28人(非会員1名) 内 容: 予定していた9日が雨天延期となり、ガイドを依頼し て参加者が楽しめた。 地名: ③函小・西小学校区 参加者: 23人(非会員0) 内容: 道の駅をコースに加え買い物をしながら親睦を深た。 絵手紙教室 日 時: 毎月第3週木曜日 場 所: ボランティアビューロー 絵手紙教室を通してシニアクラブ活動に触れてもらい、会員として町連 合会の活動にも参加してもらうことを目的とする。 興味があったが中々声を掛けられなかった非会員2名が参加してくれ た。町の「ふれあい広場」で作品を披露するなど活動の幅が広まってき た。

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

活動の様子



町老 渡辺 長 本田 博実

令和8年1月15日
町志編纂委員会

[illegible]

2009年10月19日

[illegible]

怕冷百穴

乐明峰、陈明强、杜永毅、李伟：中国农村人口流动与区域发展

[illegible]

1月1日	10月15日	12月1日	1月15日	1月31日
1月15日	10月30日	12月15日	2月1日	2月15日
2月1日	11月10日	12月31日	2月15日	2月28日

1. 10月15日付の決算書は、10月31日付の決算書と同等と見做す。

2. 10月31日付の決算書は、10月31日付の決算書と同等と見做す。

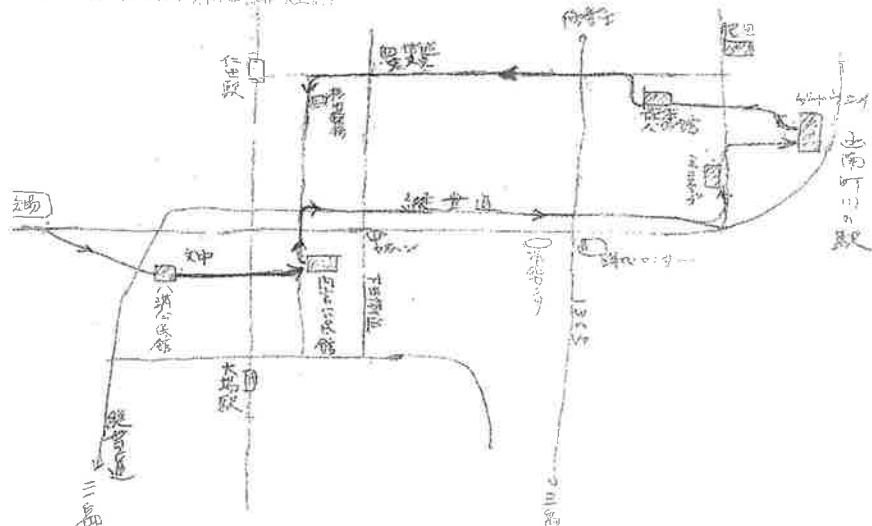
3. 10月31日付の決算書は、10月31日付の決算書と同等と見做す。

額朝胡が煙が小舟に配流中。父祖の冥福と源氏再興を念じ、自ら衆
僧と共に、法華經六万部を護み、この地に経塚を築いたのがこの寺
の始まり。

① ② ③ ④ ⑤



A2-2 (約 5.0 噸) 碎米倉 (R150)



シニアクラブ長泉

○総人口 43,513人

○65歳以上人口 9,771人

○高齢化率 22.5%

○シニアクラブ会員数 1,014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6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(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	☒ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数: 44地区うち未設置20地区) クラブ設置可能地区2地区			
	☒ 管内加入率の把握 (10.4%)			
	☐ その他(%)			
3 目標設定	☒ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:1)			
	☐ 会員加入目標の設定 (各単位クラブ :人)			
	☒ 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:0 加入会員数: 加入率:変動なし			
6 取り組んで良かった点	・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。			
7 反省点	・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6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	R6.4月	・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	R6.4月	・令和6年4月1日 現在と前年の会員数の比較
3 目標設定	R6.4月	・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.6年4月～ R.7年3月	・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 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7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 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。

シニアクラブ長泉だより

～ 令和6年5月 ～



本宿公園からの富士山

会員による投稿

シニアクラブ長泉

愛・奉仕作業で
ふくみ、仲間づくりを基盤に
あう社会を目指す

【トピックス】 令和6年度シニアクラブ長泉総会が開催されました！

令和6年4月22日(月)10時から、池田町長および芹澤社協会長をお招きして「令和6年度シニアクラブ長泉総会」が総勢72名の参加・奥田さんの司会で開催されました。

鈴木副会長の開会宣言を皮切りに、能登半島地震で被災された方々およびシニアクラブ長泉物故者に対して黙とうをささげ、平瀬会長のあいさつの後に、シニアクラブ長泉の活動に貢献いただいた方々の表彰が行われました。

功労者表彰は、15名の方々が受賞されました。おめでとうございます。

また、シニアクラブ長泉の活動に貢献頂きありがとうございます。

引き続きのご支援・ご協力をよろしくお願いします。

その後、令和6年度に95歳を迎えられる方々12名に、「珍寿」賞をお贈りました。

ご長寿、おめでとうございます。

次に、来賓のご挨拶として、池田町長と芹澤社協会長にご祝辞をたまり、受賞者全員と来賓者および平瀬会長で記念撮影を行いました。

ご来賓や受賞者の方々が退席された後、令和5年度の事業報告および決算報告をはじめ監査報告、令和6年度の役員紹介および事業計画(案)並びに予算(案)が議題として審議され、すべての議案に賛同いただき、無事に終了しました。

さあ、新年度がスタートします！皆さんのご協力で楽しい活動を目指していきますので多数の参加をよろしくお願いします。



平瀬会長挨拶



池田町長 来賓挨拶



芹澤社協会長 来賓挨拶



功労者表彰受賞の方々とご来賓



令和6年度シニアクラブ長泉役員

シニアクラブ長泉だより

～ 令和7年2月 ～



稲荷神社どんと焼きと富士山

撮影：令和7年1月13日

《シニアクラブ長泉》

健康・友愛・夢仕作業で

生きがい、健康づくり、仲間づくりを基盤に
支えあう社会

【トピックス】新春くすのき芸能大会で盛りを披露しました！

1月24日(金)に長泉町文化センター ヴェルフォーレで第6回くすのき学級教養講座の「新春くすのき芸能大会」が開催されました。

このくすのき学級は、長泉町の高齢者が対象で、入会手続き(無料)をすれば、誰でも参加できる講座になります。年間8回開催され、音楽鑑賞・映画鑑賞・落語鑑賞・講演会等観て聴いて楽しい教養講座となっています。

また、サークル活動も盛んで、手芸・花と工作・社交ダンス・飾り巻き寿司・合唱の5つのクラブがあり、今回の「新春くすのき芸能大会」は、その活動発表会となっています。

ゲスト参加として、鮎太鼓とシニアクラブ長泉友愛部が中心となった盛りを披露がありシニアクラブ長泉の活動紹介と入会勧誘を目的として、37名の方々がしっかりと盛りしました。



オクラフオマミキサー



365日の紙飛行機



きよしのズンパコ節



長泉音頭



ゲスト参加：鮎太鼓



クラブ披露：合唱



クラブ披露：社交ダンス

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 135,725人 ○65歳以上人口 41,190人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 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6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	■ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	□ その他()			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:15)			
	■ 管内加入率の把握 (20%)			
	■ 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	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:1)			
	■ 会員加入目標の設定 (会員数:30人)			
	□ その他()			
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	△	△	△
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	△	△	△
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	△	△
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	△	△
	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: 加入会員数:15人			
6 取り組んで良かった点	・ほとんどの単クがチームを編成し参加できた。 ・会員・役員一丸となって会場設営・運営・手配準備を進め、会員同士の一層のつながりが出来、連合会全体の結束力が上がった。 ・目標未達ではあったが、会員加入増が出来た。			
7 反省点	・今回、休会中の大井川地区クラブからの参加を実現できなかったことが残念です。次回は1チームでも参加に持っていき加入促進に繋げたい。			

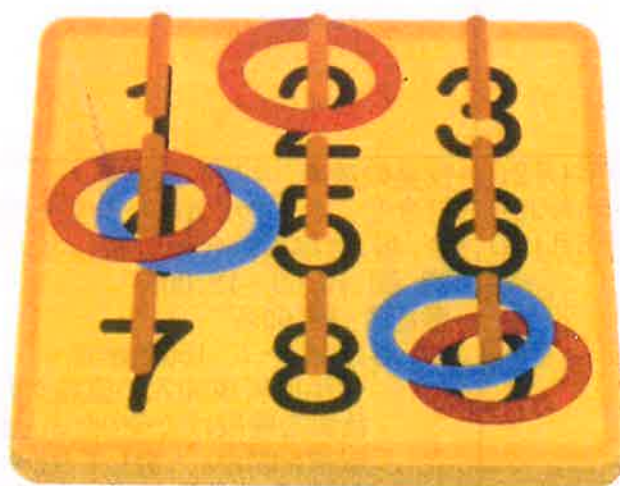
クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

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	実施	令和6年4月	(推進組織構成メンバー他) ・三役・理事・若手・女性委員の約20名で構成
2 現状把握	実施	令和6年4月	・20チーム参加で補欠を入れ 約160名
3 目標設定	実施	令和6年4月	+30名
4 運 動	実施	令和6年4月2日 令和6年5月22日 令和5年6月14日	・役員の選考、目標の設定他 ・打合せ、プログラム準備、会場との詳細決定事項打合せ ・会 場:焼津市総合体育館(メインアリーナ) - 時 間:10:00~12:00 - 参加者:約160名 - 内 容:20チーム 160名参加 今年度新規加入の直結クラブ「げんき会」が主とした活動を輪投げでやりたいと言って競技に初参加、好成績を収め、入会して良かったと知人らに声掛けしたところ大会後、9名の新規会員ができたとの嬉しい報告があった。

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。

令和6年度 さわやかクラブやいづ連合会 ふれあい輪投げ大会



日時:令和6年6月14日(金) 10時～(受付9時30分開始)

場所:焼津市総合体育館 メインアリーナ



さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 135,725人 ○65歳以上人口 41,190人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 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6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議				
	■ 単位クラブへ方針・実施内容等周知				
	□ その他()				
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:15)				
	■ 管内加入率の把握 (20%)				
	■ 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	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:1)				
	■ 会員加入目標の設定 (会員数:30人)				
	□ その他()				
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)	
	自治会連合会にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○	
	自治会連合会行事等への積極的参加と連携	△	△	△	
	クラブ未設置地区のある自治会連合会に設置に向けた協力を依頼	△	△	△	
	単位クラブ役員と会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○	
	地域内の公共的施設や商店等に入会案内チラシの配架を依頼	○	△	△	
	未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	△	△	
	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: 加入会員数:15人				
6 取り組んで良かった点	・大井川地区と直結クラブからグラウンドゴルフを主にする活動グループの委員会を組織でき、日頃は、趣味のみを行っている直結クラブのグループと協力し連合会全体としての行事として実施できたことは良いことです。				
7 反省点	・残念ながら休会中のクラブがある大井川地区から参加者が無かった。 ・もう少し、大井川地区現会員の理解・協力をいただけるよう早い段階から打合せを進め、地域に周知していきたい。				

クラブ解散休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6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	実施	令和6年9月	(推進組織構成メンバー他) ・三役・理事・若手・女性委員で構成
2 現状把握	実施	令和6年9月	・各単クでグラウンドゴルフを行っている人数は異なるが、今 回直結クラブ会員の中から5グループが趣味クラブとして大 会に参加。
3 目標設定	実施	令和6年9月	+30名
4 運 動	実施	令和6年9月3日 令和6年10月1日 令和6年11月22日	・グラウンドゴルフ愛好家が主となり責任者を決め役割分担 を行う。 ・グラウンドゴルフを主として行うグループと連携を取り合い、 会場予約・参加者集め・スコア表作成など、ほぼ事業全般 を協力して進めた。 ・会 場: 石津浜海岸公園グラウンドゴルフ場 時 間: 08:30～ 参加者: 121名(内非会員5名) 内 容: 非会員の参加を促すよう話をしていたが、飛び入り で5名の非会員が大会に参加した。 今年度新たに直結クラブに入会し大会に 初参加したグループから、大会後、楽しかったと友 人に話したところ自分たちも入会したいと、10名が 新規会員になったとの嬉しい報告があった。

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。

さわやかクラブやいづ連合会 第21回 グラウンドゴルフ大会



日時：令和 6 年 11 月 22 日（金）

午前 8 時 30 分開始

（予備日： 令和 6 年 11 月 26 日）

場所：石津海岸公園



シニアクラブ掛川

○総人口 115,028人 ○65歳以上人口 33,012人 ○高齢化率 28.7%

○シニアクラブ会員数 4,008人 ○シニアクラブ加入率 12.1%

～シニアクラブ掛川 大東支部～

仲間づくり推進チェック表(令和 6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(地域回覧600枚、シニアクラブ世帯1,402配布)			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:17)			
	□ 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: 人) 又は(加入率: %)			
	■ その他(活動状況の展示を見てもらい加入者を増やしたい)			
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: 0 加入会員数:			
6 取り組んで良かった点	・大東寄席のチラシと一緒に加入案内を作成。自治会回覧配布、掛川広報紙にも掲載された。ことで、未加入者に案内ができた。 ・大東寄席には、53名の未加入者が来場し、開演前にクラブ活動状況掲示物、アナウンスによる勧誘で、加入促進活動を実施できた。			
7 反省点	・休会中のクラブからも参加してくれたが、最高裁会までの流れをつくることが出来なかった。			

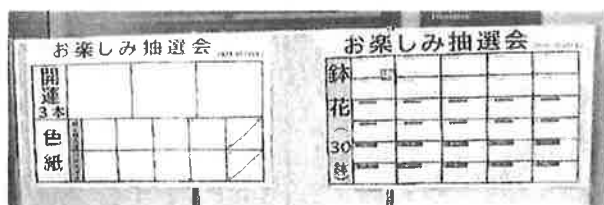
仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和6年度)

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		R6.4.16	(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。
		R6.5	・演者の出演交渉を地域落語同好会にお願いする。
		R6.8	・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。 ・公共施設にも置いていただき、広報掛川への掲載をお願い する。
2 現状把握		R6.9	・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:1,920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。
	昨年実績		・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		R6.9	・会場席数600席 売り上げ目標400
		R6.9	・チラシ3,000部全世帯1,407部配布 地域回覧600部、その他公共施設へ配架
4 運 動	計画	R6.8.13	・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。
		R6.9	・市役所で広報かけがわへの公演告知掲載をお願いする。
		R6.10	・公演当日、来場者へ加入促進案内を封入したポケットティッ シュの配布
	実施 事例	R6.10.26	・チケット購入者数308名(会員255名、非会員53名)会員が 声を掛け合ってチケット販売を行った。 ・シニアクラブ大東支部の活動報告パネルを会場に掲載。 ・大東寄席の懐かしい写真を掲載休会クラブの皆さんが共感 し、再度活動を考えるきっかけ作りをした。 ・アルミ缶回収活動の写真掲載。環境美化活動のアピール ・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準備を行い大きな達成感を感じた。 ・シニアクラブの加入案内を封入したポケットティッシュを配布し たことで、地域の多くの方にシニアラブ活動をアピールできた と思う。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】



シニアクラブ掛川

○総人口 115,028人 ○65歳以上人口 33,012人 ○高齢化率 28.7%

○シニアクラブ会員数 4,008人 ○シニアクラブ加入率 12.1%

～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 6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

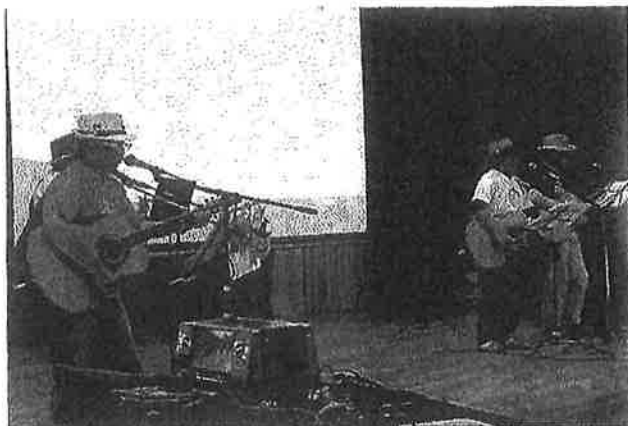
1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等(クラブ活動推進相談員・若手委員)で方針・実施内容を協議			
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☒ その他(各地区区長の地区懇談会への参加依頼)			
2 現状把握	☒ クラブ未設置自治会の把握(自治会数:120)			
	☐ 管内加入率の把握(%)			
	☒ その他(協力的自治会の把握)			
3 目標設定	☐ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:)			
	☒ 会員加入目標の設定(会員数: 90人)又は(加入率: %)			
	☐ その他()			
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	実施後の評価 (○×)
	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:78人			
6 取り組んで良かった点	・昨年度好評であった「笑いと歌声ひろば」を開催。シニアクラブ未加入者に参加いただき、シニアクラブの活動を知っていただく良い機会になった。			
7 反省点	・自治会行事やシニアクラブ活動に参加いただいた未加入者への加入促進が思うようにできなかった。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6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	R6.4 R6.6	(推進組織構成メンバー他) ・活動推進委員会7名、地区代表若手委員6名、会長、理事・単位クラブ会長35名 ・今年度は、活動推進相談員、地区代表若手委員が合同で新規会員の加入促進活動の事業計画及び実施を行うことに決定した。 ・支部若手委員全体会議の際にも事業計画を説明し、協力を仰いだ。 ・出演者の選定を行い、出演交渉に動き始めた。
2 現状把握	R6.7 昨年実績	・現在のクラブ数:33クラブ 1,600人 開催案を審議。未加入者を参加させ、新規加入者に繋げることに重点を置くこととした。 ・クラブ数35クラブ 1,726人 集客目標 128人(内非会員37人) 実績参加者122人(内非会員17人)
3 目標設定	R6.6 R6.9	・総集客目標 150人のうち、新規会員加入促進のため、集客目標の20%(29人)を非会員と設定。 ・地区別集客目標を基礎数8人と会員数割で算出し、非会員目標参加者を各地区(7地区)ごとに募集する。 ・チラシ2,000毎、会員世帯1,600枚配布
4 運 動	R6.9.4 R6.10 R6.10.31 R7.1	・会場:たまり～な 対象:正副支部長、理事、評議員 内容:「笑いと歌声ひろば」のチラシ配布。会員に参加を募るとともに、単位クラブに未加入者に声掛けし「笑いと歌声ひろば」への参加を誘う。 ・活動推進相談員・若手委員合同会議にて、集客確認と非会員優先の最終人数調整をする。正副支部長会・理事会にて承認。参加申込者に、チケットを配布(単位クラブ会長宛)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、160人。 内訳は、会員 136人(申込141人)、非会員 24人(申込は23人) ・昨年より参加人数を増やし、昨年参加できなかった会員や非会員の方に参加いただき、楽しんでいただいた。 ・シニアクラブ掛川の活動・存在意義をパワーポイントを使用し、未加入者に向けて紹介できたことは良かった。 ・今後の参考の為、参加者にアンケート実施予定。 ・活動推進相談員、若手委員合同で何回も会議を行い、無事に実施でき達成感を感じた。今後も目的を同じくする活動を合同で行ってきたい。 ・広報誌「シニアクラブ掛川支部だより」に若手委員会と活動推進部の活動記事を掲載し、旧掛川市内全戸に回覧。シニアクラブ未設置地区の方にも活動内容を伝えることが出来た。

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 115,028人 ○65歳以上人口 33,012人 ○高齢化率 28.7%

○シニアクラブ会員数 4,008人 ○シニアクラブ加入率 12.1%

～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 6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☐ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☐ その他()			
2 現状把握	☒ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)			
	☐ 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:1)			
	☐ 会員加入目標の設定 (会員数: 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:			
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。 ・支部全体で加入促進を目標に「落語と歌声ひろば」を開催したところ、309名が集まっていた。今後の会員増加に期待したい。			
7 反省点	・役員が決まらないクラブが連絡員制度に移行し。名目クラブ員ではあるが、支部事業に参加しないという非常に危険な状況になっている。 ※連絡員制度とは:支部クラブに籍を置き事業参加は自由参加年、役員が決定次第、復会する約束で調整するシステム。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和6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	R6.4	(推進組織構成メンバー他) ・支部役員6名、女性部長1名、単位クラブ女性部6名 ・支部女性部長を中心に未加入者及び休会クラブに対し、この事業を通じてシニアクラブの意味と楽しさを伝え会員増加を図る。
	実施事例	R7.2	・加入促進事業(レクダンス、ウォーキング等)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	R6.4	・現在の会員数の把握:488名 地域での対象人数の把握:3,600名(大須賀地区)
	実施事例	R7.2	・現在の会員数の把握:480名 地域での対象人数の把握:3,600名(大須賀地区)
3 目標設定	計画	R6.4	・事業終了時の結果想定:令和7年2月490名
	実施事例	R7.2	・事業終了時の結果想定:令和7年2月/480名 ・連絡員制度のクラブが1から2に増加
4 運 動	計画	R6.6, 9, 12	・ <u>レクダンス講習会(指導講師:小池幸子)3回実施</u> 会 場:大須賀老人福祉センター 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。
		R7.1.29	・ <u>健康ノルディックウォーキング</u> 会 場:大須賀地区石津地区 参加者:会員、非会員、県インストラクター 内 容:ノルディックウォーキングを通じて、非会員の加入促進。クラブの魅力を感じてもらう。会員の親睦を図る。
	実施事例	R6.6, 9, 12	・ <u>レクダンス講習会(指導講師:小池幸子)3回実施</u> 会 場:大須賀老人福祉センター 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。
		R7.1.29	・ <u>健康ノルディックウォーキング</u> 会 場:大須賀地区石津地区 参加者:会員・役員 33名 内 容:ノルディックウォーキングを通じて、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/令和6年6月24日

小池講師をお招きしてレクダンスを通して加入促進をおこなう



第2回レクダンス講習会/令和6年9月13日



健康ノルデックウォーキング開催/令和7年1月29日

県老連インストラクターによるボールの取り扱い等を指導して頂き楽しくウォーキングを行い親睦を図りました



当日は33名が参加、遠州の空風が吹くなか頑張って走破して頂きました。

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

○シニアクラブ会員数 16,739人

○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 三ヶ日地区連合会～

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(6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(活動推進相談員を含む)で運動方針・実施内容を協議			
	■ 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	□ その他()			
2 現状把握	■ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(自治会数 10)			
	■ 管内の加入率の把握(30%)			
3 目標設定	■ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数: 2)			
	■ 会員加入目標の設定(会員数:500人)又は(加入率:10%)			
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	○	○	△
	クラブ未設置地区の自治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	○	○	○
	地域の公共施設、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	○	○	○
	その他			
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数: 1			
6 取り組んで良かった点	・シニアクラブの活動への理解が進んだ			
7 反省点	・クラブ再興は難しい(長期間の取り組みが必要)			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(三ケ日地区連)

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	実施 事例	令和3年8月 令和4年3月 4月～ 令和5年度～	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・活性化委員会の設置＝会長、副会長(2)、本部役員、女性会員代表(3)、 男性会員代表(3)等10名 ・新たに魅力ある活動・趣味同好クラブ発足式(8クラブ) ・活性化委員会毎月1回の開催 ・広報紙及び地域広報誌「かわら版三ケ日」を発行同好クラブ紹介記事を出 稿し会員を募集 ・シニアクラブ未設置地区の高齢者の趣味同好クラブ会加入を可とする ・活性化委員会の毎月開催、趣味同好クラブ活動による会員増の成果をもと に休会・解散地区在住者によるクラブ再結成を模索
2 現状把握		令和5年度 令和6年度	・会員数443人 加入率9% ・会員数497人 加入率10%
3 目標設定		令和4年3月	・会員加入目標の設定(会員数:500人)又は(加入率:10%)
4 運 動 (経 過)		令和4年度	・広報紙及び地域広報誌「かわら版三ケ日」を発行し同好クラブ紹介記事を出 稿し全地域で会員を募集 ・クラブ未設置地区での会員加入を可能とする為フลาวークラブを創出 *フลาวークラブ:クラブ未設置地区の在住者の趣味同好クラブ入会希望 者組織
		令和5年度	・広報によるシニアクラブ活動への参加呼びかけを進める ・活性化委員会の毎月開催、趣味同好クラブ活動による会員増の成果をもと に休会・解散地区在住者によるクラブ再結成を模索
		令和6年度	・定例活性化委員会毎月1回第1木曜日、三ケ日福祉センターで開催 ・令和6年6月6日:趣味同好クラブの会員増に向けクラブ代表者と活性会員 の合同会議開催。 ・本部事業(GG大会、輪投げ大会等)へのクラブ未加入者の参加募集 ・趣味同好クラブへの新規加入募集を地域広報誌「かわら版三ケ日」配布等 で行う。
5活動成果と課題		令和6年度	・平成16年度退会の「豊寿会」から「上同志の会」として結成届浜松氏に提 出、受理された ・「趣味同好クラブ活動」への加入者が増えるとともにシニアクラブ未設置地 区の会員(フラー和クラブ会員)が増員した。(8名増:36名) ・趣味同好クラブは令和6年10月現在 9クラブ220名となっている ・会員数は令和5年度441名から497名の大幅増員目標比率10%を達成 ・現在平成18年度以降解散した10クラブの再興を目指し、地域のフลาวーク ラブ会員を中心にクラブ再興の交渉を進めているが役員選考等で難航して いる。

三ヶ日総合情報誌
No.037
令和6年 6月 発行

かわら版三ヶ日

■発行：三ヶ日まちづくり協議会 ■協賛：三ヶ日地区自治会連合会



三ヶ日を走る天浜線・駅

ふきものがたり



浜名湖 佐久米駅

※文字は天浜線フォントを使用

●蒸気機関車から84年

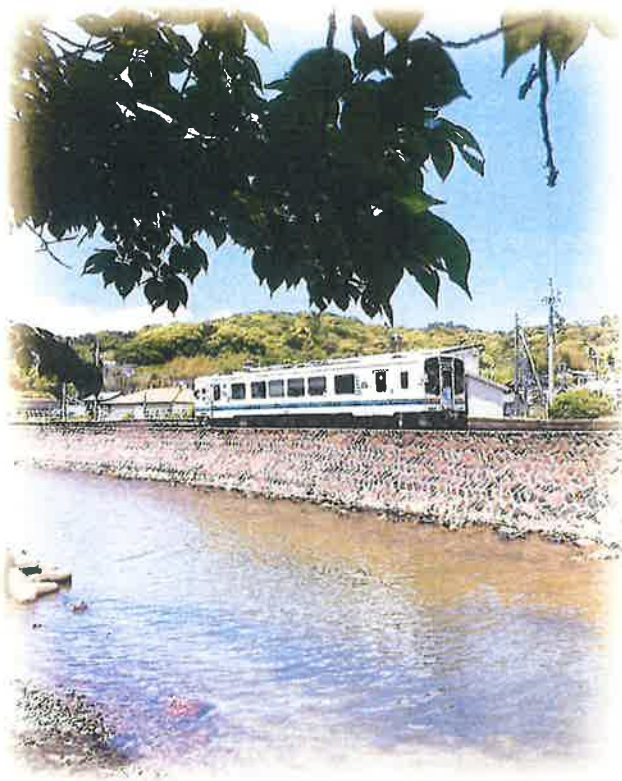
東海道本線の迂回路として開通した二俣線（昭和15年〈1940年〉全線開通）は、戦後には通勤・通学や物資の輸送などに大活躍し、地域の発展に大きな力を発揮しました。しかし、社会状況の変化により昭和60〈1985〉年には貨物列車の運行が廃止され、昭和62〈1987〉年には二俣線としての営業に終止符が打たれました。旅客業務は天竜浜名湖鉄道に受け継がれて現在に至っています。

●三ヶ日の6駅の“今”をご紹介します

天浜線は掛川から新所原間（67.7km）に39の駅があり、その内6駅が三ヶ日に存在します。それぞれの駅を4回に分けて取材し、このかわら版で紹介します。

※浜名湖佐久米駅の情報は14ページに掲載

（取材・イラスト／かわら版編集部 清水民雄）



三ヶ日町の人口
令和6年5月1日現在
男性:6,562人 女性:6,693人
合計:13,255人

●次号（9月号）は東都筑駅、都筑駅を紹介します

◎ご意見、ご要望、情報提供等は電話またはメールをお願いします。 ●電話:090-3599-3426 ●E-mail/mk.kawaraban@gmail.com

令和6年度「楽しむ」シニアクラブ三ヶ日活動報告 (広報誌「老想」ミニ版)

三ヶ日地域内のシニアクラブの会員数が、昨年度より54人も増えました。

6年4月1日現在人口⇒

三ヶ日地域の人口

65歳以上(高齢者)

シニアクラブ三ヶ日の会員数

シニアクラブの願いは

三ヶ日のみなさん

13,280人

4,935人

497人

<地域活性化のため>

知っていますか?

昨年13,467人

昨年4,937人

昨年度443人

会員数の増進です

市合併時15,928人

現人口の37.16%

現高齢者の10%が会員

大野孝道会長のもと本部役員・単位クラブ会長は、地域のシニアの皆さんの健康長寿に向けた活動がんばります。



シニアクラブ三ヶ日の「趣味同好クラブ」への入会案内と紹介
 気軽に参加してください。入会希望者は、代表者までお願いします。
 代表者の連絡先は、シニアクラブ会員に配付した「老想(6月号)」に記載してあります。

趣味同好クラブ名	代表者	活動会場等	活動時間等
歌声クラブ	田辺小夜子	福祉センター研修室	毎月第3木曜日 午前9時半から11時
レクダンスクラブ	外山 春子	福祉センター研修室	毎月第3木曜日 午後1時半から5時
楽々(手芸)クラブ	井村 訓江	福祉センター集会室	毎月第2火曜日 午前9時半から午後まで
カラオケクラブ	石川 眞澄	オレンジハウス(釣)	毎月第4火曜日 1時半から5時
囲碁クラブ	辻村 英敏	福祉センター2階娯楽室	毎月第2, 4金曜日 午後1時半から5時
健康麻雀クラブ	堀尾 英夫	阿弥陀堂(下尾奈)	毎月第1, 3火曜日 1時半から5時半頃まで
てくてくクラブ	小野 峯男	三ヶ日地内名所旧跡等	4月、6月、10月、3月の午前中
ゴルフクラブ	山崎 潤二	近隣ゴルフ場	年間5回 偶数月(4・6・8・10・2月)
旅行クラブ	大野 保美	近隣観光地	年間4回程度(1泊2日1回・日帰り3回)

○夏季グラウンドゴルフ大会は、三ヶ日運動場で7月19日開催。受付8:00～

シニアクラブ会員でない方の大会参加希望者は、G・G部長 二橋(090-5035-1339)に問い合わせを。

私の思い出話

「学校行事のあれこれ②」

長寿会(学志) 黒柳佐枝子

遠足は、歩きとバスが春と秋に行われました。小三の時奥山方広寺まで歩いて出かけた。行く場所は大体何年生ならどこと決まっていた。修学旅行は日帰りでした。岡市へ。県庁、久能山を初め方面へ泊まりで出かけました。中学三年生になると進路が関わってきます。二学期から「復讐会」があつて、放課後毎日テストで仕込まれました。前日のテストの結果でA組南側窓の方から一番二番と決まります。最後まで張り出され、A組だったB組だったり。当たり前に思っていた。時詰め込んだ知識は、役に立っています。上位組はいつも決まっていました。

西小では、鉄筋コンクリートの校舎が建つまでは、講堂で学芸会がありました。小一では「ねことねずみ」小二では「つばめとふうせん」を頭に張羅の服で出演しました。

中学校の時、学校の山があつて、下草狩りのご奉仕に行つたことがあります。鎌に縄を巻いて危なくないようにして持つて自転車を出かけました。みんなみんな懐かしい思い出です。昔から続いているものは、親子で話し合う事も出てくるものです。さて今の私は何を語るのでしょうか。

趣味同好クラブ他、シニアクラブ全般の問い合わせは、事務局(小野) 090-1470-6314までお願いします。

大明神山の集落
 OAIMYOSHINOMATA NO MURA
 〒431-1405 静岡県浜松市浜名区三ヶ日町第24-342-2
 TEL(053)524-2525 FAX(053)524-2526 http://kura-matsume.jp

BLUE
 Project
 笑顔なぞの街と子どもたちの未来へ贈る活動としていきます
 かわらぬ大野
 三ヶ日地区
 第二次

地球に優しい街づくり!
大野窯業(有)
 TEL:526-7538 FAX:526-7961
 三ヶ日町大崎8-3 携帯/090-1624-1080(大野)

老 想 第146号



望みのことは	い	い
健康をまもりましょう。		
を明るくもちましょう。		
ある人になりましょう。		
いい人生を送りましょう。		
のため人のためになるよう心がけましょう。		

令別6年6月6日発行
ラブ三ヶ日地区連合会

食長あしざう



連合会長 津々嶋サンガ 大野 孝道

の役員の皆様方には改めましてこの一年の活動につき
して宜しくお願い申し上げます。

昨年夏は、皆様のご協力によりましてはほぼ予定通り活動が出来ましたことを感謝申し上げます。また、今夏の夏のキャンプेशनにご参加して、昨年より約1割増しのメンバーに、四九七名となりました。また、新たにこの名が納じし、「同志の会」という単位クラブを創って頂き、希望で、「同志の会」という単位クラブを創って頂き、大要うなしく思えます。長い間の減少傾向にやっとなじめがかわった感じにはあります、これが、一時的なものにならないようにと願っています。

高麗者がいます。みんな元で、とは思いますがそれが事実かどうかわかりません。次は世代、渡さねばなりません。その代りいろいろな困難が生じます。世代間で話を通じることが多々あります。そのときは折いしももの創ることもできます。ということもあります。単位の新しい再構成、連合会への参加は今年度のテーマのついにしたいと思います。

本年度の全国若きクラブ連合会のスローガンは、「
もう一健康な国、もう一地域づくりを」だといひ
まがたがシニアクラブ、おぢや一地域づくりを
してゐます。気の附いた面白い趣味の仲間づくりにお目しやせ
りでも、各種のスポーツイベントやシニア版でも、
標榜の台詞にしても、全愛護予防でもあり地域づくりでも
あるだけだし思ふに思ふなよう心がけたらいい思ひます
牛歩初めは、また新たな一こゝろには、のめ断つて
ります。一年間よろしくお願ひ申し上げます。



令和6年度 シニアクラブフェスティバル地区連合会役員

小行幸事 事務所長	大國やえ オレンシジ	鈴木裕子 大橋会	市川剛治 共済会	堀江丈夫 府会	坪井久昭 紫雲会	石田文典 新農会	中柳敏夫 小農会	石川浩樹 上野台の会	大野義典 リンククラブ
藤村達治	中柳敏夫 農事	長谷川健 政平会	増井孝行 政平会	山崎勇二 政平会	大野敏夫	中柳敏夫	二橋清吉	三橋清吉	三橋清吉

ごあいさつ



「ムケール」の場づくりの「環」として「てくてくクラブ」が完成しました。会員十一名でスタートし、一ヶ月地内の小高い山の散策を中心に活動しています。

クラブ数も「ムグルーズ」二百十名が活動していますが、特に「ゴルズ」乗客「チキ」が増加しています。

「クラブワークス」は、本年度に完成の単位クラブ

ごあいさつ



また、日中の方々の来訪と應接に負け、一時間という約束を原定的にきりやめ、きりやめようとおっしゃることもありました。完全にきりやめてしまったら、お身体が疲れてくるにせうか心配して、出来るだけ、だんぱんに、迷惑をかけないように頑張って行きたと思っています。

シニアクラの会員減少、役員の選挙等いろいろな事をやらねばならぬものが多く、本部役員、各単位での会合等、いろいろな山場が出てきます。大変な苦労とされている間におきながら、何れの方法にかかると考えられています。

ごあいさつ

[illegible]

趣味同好クラブ会員数の推移
令和4年3月10日

ゴルフ	12	23
カラオケ	7	28
レクダンス	28	27
囲碁	8	9
陸上麻雀	9	16
歌声	16	21
楽々(手芸)	43	44
旅行	16	33
てくてく	0	11
合計	139	213

新結成單位クラブ紹介

[illegible]

長瀬小波会のサロン活動



シニアクラブニヶ日地区連合会の会員数等の推移 この表から皆さんは何を思いやりか

項目	数値	アフリカ・インド・中国				備考(※単位は百万円)
		▲東アフリカ	アフリカ	インド	中国	
売上高と売上原価	772.0	▲6.6	134.1	142.1	187.8	前年比平均値は前年比▲0.8%増減(※1年単位)
売上高と売上利益	72.0	▲6.4	12.4	13.6	11.9	
売上高と営業利益	63.8	▲6.5	11.1	12.6	13.4	営業利益は前年比▲0.5%増減
売上高と経常利益	54.4	▲6.5	10.4	11.1	8.7	経常利益は前年比▲0.5%増減
売上高と純利益	49.3	▲6.5	9.6	10.9	8.4	純利益は前年比▲0.5%増減
売上高と1株当たり利益	41.0	▲6.1	9.1	10.4	14.7	1株当たり利益は前年比▲0.5%増減
売上高と1株当たり純利益	44.2	▲7.0	10.1	11.1	14.0	1株当たり純利益は前年比▲0.5%増減
売上高と1株当たり営業利益	46.7	▲7.4	10.4	11.1	14.0	1株当たり営業利益は前年比▲0.5%増減

また、グラウ
ンドゴルフ大会
を四回行います
ので、多くの方
に参加していか
だけるようお願い
申し上げます

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

○シニアクラブ会員数 16,739人

○シニアクラブ加入率 7.4%

～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 6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(活動推進相談員を中心に地区自治会に協力依頼)			
2 現状把握	■ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:)			
	□ 管内加入率の把握 (%)			
	■ その他(協力的自治会の把握)			
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:+20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:			
6 取り組んで良かった点	・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人の問題点を把握することが出来た。 ・わずかではあったが、怪異数を増やすことが出来た。			
7 反省点	・加入促進を進めるためのノウハウの勉強の必要性を感じた。 ・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 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部連)

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6年4月	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・総務会・理事会:会長、副会長、活動推進相談員等 6名 ・会員加入推進活動で地域(地区)自治会との連携を図る クラブへの体験入会や見学等クラブに親しみやすい環境の創出 ・社会福祉協議会や関係諸団体組織と連携。調整、支援を求める。
	実施事例	令和6年4月	・会員加入推進委員会の設置:会長、副会長、活動推進相談員 6名で組織 ・趣味活動で地域(地区)自治会との連携を図る クラブへの体験入会や見学等クラブに親しみやすい環境の創出
2 現状把握	計画	令和6年4月	・現在の会員数 不明 ・地区での対象人数 不明
	実施事例	令和6年4月	・現在のクラブ数、会員数の把握:47クラブ 3,610人 ・地区での対象人数の把握:市内全域 不明
3 目標設定	計画	令和7年2月	・会員加入目標の設定: 令和7年2月 3,800人
	実施事例	令和7年2月	・事業終了時の結果: 令和7年2月 3,700人
4 運 動 (経 過)	実施事例	令和6年6月1日	・シニアクラブ広報紙「飛龍」を発行(年2回6/1, 12/1) 配布先:会員及び自治会へ全世帯回覧を依頼、区内公共施設での配架 内 容:会員の活動内容、趣味クラブの紹介、年間行事等の掲載。 会員募集の掲載
		令和6年5月、10月、 11月、3月	・グラウンドゴルフ大会の開催 会 場:天竜川運動公園 参加者:200名 内 容:グラウンドゴルフ大会浜北予選会、郵便局長杯、チャンピオン大会
		令和6年11月1日	・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 内 容:会員相互の交流と体力増進
		令和6年5月、6月、 10月、3月	・シニアクラブ悠々ウォーキングの実施 会 場:三保の松原他 参加者:会員 内 容:シニアクラブ主催ウォーキング大会
		令和6年11月13日～15日	・シニアクラブ浜北主催「文化作品展」の開催 後援:浜松市 会 場:クレ葉ホール 入場者:会員及び一般入場者:741人 内 容:会員の作品を展示。生活意欲を高め、生きがいづくりと福祉の向上に努める。今回は一般商業施設での開催であり、会員獲得のチャンスと捉え、非会員の加入を図る。
		令和6年11月10日	・ふれあい広場への参加 会 場:サーラグリーンアリーナ 参加者:一般区民 内 容:企業、各種団体、協議会、施設等による模擬店・チャリティーバザー等実施。絶好の機会と捉えシニアクラブのPR、加入促進を図り、加入申込書を設置。会員獲得を狙う。

シニアクラブ浜北



第54回 文化作品展

日時：令和6年

11月13日（水）13時～17時

11月14日（木）10時～17時

11月15日（金）10時～15時

会場：プレ葉ウォーク浜北

2階 プレ葉ホール



出展作品

- | | |
|------|-----------|
| * 絵画 | * 絵手紙 |
| * 書 | * 写真 |
| * 手芸 | * ぬり絵 |
| * 工芸 | * リフォームほか |

絵手紙部・ぬり絵部共同企画

自分の背中に天使の羽が！



まずは真ん中に
立ってみてください!!
あっという間に
あなたも天使☆シ

※写真撮影 OK！

顔はめパネルで大変身！



どんな物にも
変身できる
不思議なパネル！
顔をはめて楽しもう！

※写真撮影 OK！

主催：シニアクラブ浜北 後援：浜松市

お問合せ：シニアクラブ浜北 事務局 TEL：053-587-4830

シニアクラブ浜北主催「文化作品展」

顔はめパネルで話題作り

笑う門には福来る！

キャンペーン☆三



観光地に行くと「顔はめパネル」を見かけたことはありませんか？
どんなものにも変身できる
不思議なパネル…

皆さんの工夫で
何にでもなる変身パネルを
作ってみんなを笑顔にしてください！

思わず顔をはめて写真を撮りたくなる
パネルを作って

**話題作りのお手伝いを
お願いします**

※材料の発泡スチロールパネルは提供します(その他材料は自由)
【1820mm×910mm×30mm】

シニアクラブ浜北支部を盛り上げよう!!

まりとせん

顔はめパネルキャンペーン申込書(提出期限8月20日)

地区名:

単位クラブ名:

申込代表者名:

連絡先: ()

お問合せ:シニアクラブ浜北 事務局 053-587-4830

シニアクラブ浜北 絵手紙部



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
描くときもあります。

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？

お問合せ先: シニアクラブ浜北 053-587-4830

ぬり絵と聞いて

何を思い浮かべますか？

子どもの頃に
いろんな色を
自由に使って遊んだ…など
いろんな思い出とともに
あるのではないですか

一本の色えんぴつが出せる色…
実は1色だけではありません
そっと塗り重ねたり、
濃淡をつけたり…

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！

第54回シニアクラブ浜北 文化作品展

実施日: 令和6年11月13~15日

会場: プレ葉ウォーク浜北

2階プレ葉ホール

時間: 10:00~

参加数: 会員666名

出展数: 一般作品、ぬり絵合計696点

【顔はめパネル】

11単位クラブから11作品

話題作りをすることで、楽しい活動を感じてもらい、
シニアクラブに関心を持ってもらおうと企画した
「顔はめパネル」でしたが、制作した会員の皆さんから
「作った私たちが楽しかったよ!」とみんなで協力して
作り上げる楽しさを味わえたと喜ばれ、生きがい作りの
一助になりました。

赤ちゃんが満面の笑みで、
筋肉マッチョマンの顔はめをしたり、
お姉ちゃんと一緒に、ウサギさんとクマさんに
大変身してご機嫌でした。
三世代で楽しんでくれました。

話題の大河ドラマ、
流行りの人物、
子どもに喜ばれるキャラクターで描いたり
本格的な技術を持っている会員は
創作で自由に描かれていました。
個性が出ていて旺盛でした。



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？

指先から脳へ、心へ

癒しと感動を!

いつでも見学OK!

ぬり絵部は

毎月 第2水曜日

13:30~

場所: 近松市ふれあい

交流センター近北にて開催!

お問い合わせ先:シニアクラブ浜北 053-587-4830



発泡スチロール板の片面だけではなくて
両面に描いた単位クラブがありました！
意欲があふれていて脱帽でした



絵手紙部とぬり絵部の合同企画「自分の背中に天使の羽が！」

それぞれの部員に一枚ずつ色付けをしてもらい重ね合わせて翼にしました。

98歳の女性から「こんな楽しい体験ができるなら百歳まで続けて観に来たいよ！」と言われました。

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

○シニアクラブ会員数 16,739人

○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 鹿玉地区連合会～

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表(令和 6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

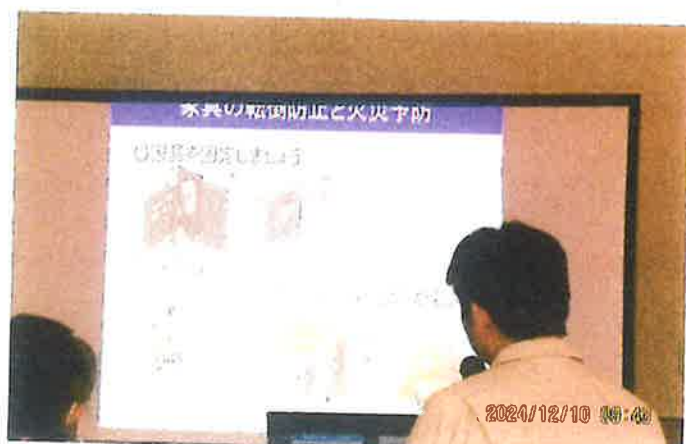
1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等(クラブ活動推進相談員を含む)で方針・実施内容を協議			
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☒ その他(活動推進相談員を中心に地区自治会に協力依頼)			
2 現状把握	☒ クラブ未設置自治会の把握 (自治会数:3)			
	☐ 管内加入率の把握 (%)			
	☒ その他(協力的自治会の把握)			
3 目標設定	☐ クラブ新設・再興目標の設定(クラブ数:2)			
	☒ 会員加入目標の設定 (会員数:+30人) 又は(加入率: %)			
	☐ その他()			
4 運動内容	運 動 項 目	計画の有無 (○×)	取組みの有無 (○×)	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(単位クラブ活動内容の把握と情報交換)	○	○	○
5 目標に対する実績	新設・再興クラブ数:0 加入会員数:24人			
6 取り組んで良かった点	・地域内のクラブ活動の情報交換、問題点、加入促進に向けた取り組み照会等話し合いが出来た。 ・1つのクラブでは24人の新規会員増が出来た。大きな成果であった。			
7 反省点	・クラブ未設置自治会へシニアクラブの活動紹介と再興のための支援協力を依頼したが、自治会としてもシニアクラブの役割は充分理解しているが手が回らない等良い返事はもらえなかった。 ・窓口となってくれる人を選ぶなど継続した働きかけが必要である。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(亀玉地区連)

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6年5月10日	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・仲間づくり実行委員会の結成。役員の選任といいん27名 ・単位クラブの会員増強に繋げる元気で頼れるシニアクラブの活動創出
	実施事例	令和6年6月10日	・実行委員会正副委員長の選出。すいしんじこういいん25名、推進相談員5名都市月1回の委員会開催 ・地域自治会と連携し再興に向けての働きかけと体験入会、見学会等親しみやすい環境の創出を決定。
2 現状把握	計画	令和6年6月10日	・現在のクラブ数9 会員数 691人 ・地区での対象人数の把握 約100人
	実施事例	令和6年6月10日	・現在のクラブ数9、会員数 700人 ・地区での対象人数 地区全域 約300人
3 目標設定	計画	令和6年6月10日	・会員加入目標の設定: 令和7年2月 750人
	実施事例	令和7年2月	・事業終了時の結果: 令和7年2月 715人
4 運 動 (経 過)	計画	令和6年5月～ 令和7年2月	・月1回の実行委員会の開催 会 場:四大地会館 参加者:実行委員、相談員 内 容:仲間づくり、自治会への働きかけ協力、会員の交流、研修、PR活動
	実施事例	令和6年5月10日～ 令和7年2月10日	・月1回の実行委員会の開催 会 場:四大地会館 参加者:実行委員、相談員 内 容:仲間づくり、自治会への働きかけ協力 各地区募集ポスター、チラシの作成
		令和6年7月6日	・亀玉地区自治会連合会との打ち合わせ会開催 会 場:亀玉協働センター 参加者:自治会長、推進委員23名 内 容:シニアクラブの現状、クラブ未設置自治会にクラブ再興支援依頼
		令和6年12月10日	・市危機管理課職員2名による「災害対策について」研修会開催 会 場:四大地会館 参加者:実行委員、相談員29名 内 容:災害時における対応、日頃の準備等を学びシニアクラブが果たすべき役割を学ぶ。
		令和7年2月19日	・亀玉地区演芸大会の開催 会 場:なゆたホール 参加者:140名(非会員10名参加) 内 容:活動のアピールと非会員との交流も生まれ、加入への声掛けが出来た。

【活動の様子】



自治会 会員 各位

会員を募集しています！！

地域の仲間と一緒に活動しませんか

シニアクラブ倉玉
会長 太田 リつ子

こんな活動をしています

趣味部：ゴルフ部・グランドゴルフ部・カラオケ部・舞踊部
他：ウォーキング・ふれあい楽しみ会・健康講座等



小学生との交流



ウォーキング



健康講座



ふれあい楽しみ会



令和6年度

各班の幹事さんです。会員登録をお願いします！



1・2班	戸田 邦雄	13・14班	高林 千鶴子
3・4班	戸田 清美	15・16班	鈴木 丈次
5班	平松 昇	17-1・2班	村松 一海
6・7班	平松 康市	18・25班	休会中
8・9班	鈴木 日出夫	19班	村松 凱彦
10・11班	鈴木 勝巳	20・21班	渡邊 富代
12・22班	安間 京子	23・24班	江間 俊章



気軽に声を掛けてください お待ちしています！！

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 四寿会～

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推進チェック表(6年度)

実施した事項は、☐にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 5人)			
	☒ 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	☒ その他(自治会の会議でプロジェクターを使ってアピール)			
2 現状把握	☒ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(人)			
	☐ その他()			
3 目標設定	☒ 会員加入目標の設定(会員数: 15人)			
	☐ 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(クラブ活動内容を自治会会議などでプロジェクターを使用して報告。(視覚に訴えより分かり易く。))			
5 目標に対する実績	会員加入数: 19人			
6 取り組んで良かった点	・今年は2クラブで作品展を開催。地域の大勢の方にも出展・来場いただき盛会となった。 ・演芸大会は、地域の幼稚園児も参加してくださり、老若男女一つにまとまることができました。			
7 反省点	・各自治会にシニアクラブへの参加依頼を何回か回覧していただいたが他の回覧と一緒にすることが多く、目立たなかったように思う。 ・今後は、単独で回覧していただくよう交渉中です。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部 四寿会)

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6年4月10日	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・四寿会役員(会長・副会長、各単位クラブ会長、役員)で構成。 ・各単クに活動の見学会・体験入会がしやすい環境を創る。 ・グラウンドゴルフ大会:年4回開催の大会に非会員の方を招待。親しみやすさをアピール。単クでの練習にも参加いただきアピールする。 ・演芸大会:自治会役員・地域幼稚園を招待し、クラブ活動を見ていただき、シニアクラブの理解を図る。 ・単位クラブ毎に作品展:会員以外からの作品を募集・展示しクラブとのコミュニケーションを深め、会員増大を図る。
2 現状把握	計画		・各単位クラブでの会員数の把握、対象者の把握 ・地区での対象人数の把握 ・各単ク出の組織率(会員数/世帯数)前回調査では≒20%
3 目標設定	計画	令和6年6月10日	・会員加入目標の設定: 事業終了時の目標 新規加入者数 15人
	実施事例	令和7年2月	・事業終了時の結果: 令和7年2月 四寿会全体での新規加入者数19人であった。
4 運 動 (経 過)	実施事例	令和6年5月20日 令和6年7月5日 令和6年11月29日 令和7年1月30日	・四寿回グラウンドゴルフ大会 会場:美蘭中央公園 参加者:42名 ・四寿回グラウンドゴルフ大会 会場:美蘭中央公園 参加者:35名 ・四寿回グラウンドゴルフ大会 会場:美蘭中央公園 参加者:38名 ・四寿回グラウンドゴルフ大会 会場:美蘭中央公園 参加者:42名 各大会、4～5名の非会員の参加をいただく。
		令和6年11月21日 ～25日	・道本道友会作品展:作品出展者46名(会員25名、非会員21名) 来場者119名(会員38名、非会員81名) 来年もぜひ開催してほしいの声多数いただく。
		令和6年12月14日	・本沢合衆友会作品展:作品出展者35名(会員30名、非会員5名) 来場者130名(会員85名、非会員45名)
		令和6年10月20日	・「第36回四寿会演芸大会」:会 場 ふれあい交流センター 出場者 35組 約150名(幼稚園児含む) 観客 126名
		令和6年7月30日	・介護保険講座:会 場 道本公民館 参加者16名(会員10名 非会員6名) 質実なる問題であり、非会員の方から感謝の言葉をいただく
		令和6年10月17日	・転倒予防国座:会場 道本公民館 参加者22名(会員18名 非会員4名) 現在の体力・筋力の把握。1年後に際を確認し対策へ
		令和6年12月9日	・交通安全講座:会場 道本公民館 参加者18名(会員16名非会員2名) 高齢歩行者の事故が多く、夕暮れ時kンが早まる既設となりより注意を。交通事故は被害shにも加害者にもなりうる。
	全般		・数々の行事は、会員同士の絆を深めた。また、非会員との交流も深まり、今年度は、19名の新規会員が加入。今後、もより多くの仲間が増えることを期待します。

開会式



開会式



開会式



記念すべき第1打は



思い切って



どーんとオーバーか？



入賞者(女性部門)



入賞者(男性部門)



今年も開催できました。役員の皆様
役員の皆様ありがとうございました

第36回四寿会 演芸大会

開会式



北浜北幼稚園の皆さんの演技から



銭太鼓演技



美声をしっとりと



引き込まれちゃうなあ



皆さんも一緒に



体を動かして



見ちゃうなあ



頑張っって！！



声はお腹から！！



みんな一緒に



乗っていこう！！



歌い切りました



さあラストだよ！！



【介護保険講座】令和6年7月30日



然し迫った問題であり、自治会と共同で開催させていただきました。
関心も高く皆さん真剣な面持ちで受講されています。
この様な講座を開催させていただきながら、シニアクラブの現状を非会員にもアピールしております。

【転倒予防講座】令和6年10月17日

実施状況



実施状況



実施状況



実施状況



実施状況



【交通安全教室】令和6年12月9日

実施状況



実施状況



実施状況



実施状況



実施状況



浜北署交通安全協会から、交通安全教室を実施して
頂きました。
昨今年長者の事故が、多くなってきております。
年末・年始に向かい又、日暮れも早くなってきております
一人一人がより注意し、明るく楽しい正月を迎えてください。

道友会通信

作品展特集

令和 6 11・26



作品観覧中の皆様



お手前の振舞い



令和6年11月22日～25日の間、道本公民館にて令和6年度『道友会作品展』を開催させて頂きました。今年も子供達からも作品の出展を頂きました。出展作品は何れも趣味を超える力作で、御鑑賞いただいた皆様からも高い評価を得ました。天候にも恵まれ、120名を超える方々の来場を頂き、盛大に開催することが出来ましたこと、厚く御礼申し上げます。

同じ構図でも皆様の個性が



同じ構図でも皆様の個性が



ゆっくりご覧ください



ゆっくりご覧ください



懐かしの アニメ集



細かなところまできれいな仕上げ



東海道新幹線も60年！！



昔懐かしの一冊



シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

○シニアクラブ会員数 16,739人

○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 西友会～

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推進チェック表(6年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 10人)			
	■ 全会員へ取り組み内容(目標数を含む)を周知			
	□ その他()			
2 現状把握	■ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(40～50人)			
	■ その他(世帯数は約520世帯、一人暮らし世帯は約40世帯)			
3 目標設定	■ 会員加入目標の設定(会員数:34人、加入率22.7%)			
	■ その他(加入目標10人)			
運 動 項 目		計画の有無 (○×)	取り組みの有無 (○×)	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(一人暮らし訪問)	○	○	○
5 目標に対する実績	会員加入数:+8人 加入率:19.0%			
6 取り組んで良かった点	・いろいろな方と交流できた。 ・入会した会員から未加入者を誘ってもらう(知り合いを誘う) ・内容を工夫して掲示する。 ・いろいろ活動できる道具・品物が充実した。			
7 反省点	・個人的に満足しており、一緒に行動することを嫌がる傾向がある。 ・役員になることを敬遠している人がある。 ・あまり勧誘すると人間関係が悪くなる。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部 西友会)

仲間づくり推進 チェック表項目		年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	計画	令和6年4月	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・推進役員会:会長、副会長(男、女)、会計、監査、班長(5人)等10人で構成する。
	実施事例	令和6年4月	・推進役員会を開催 ・午前の定例会の内容を充実させる。 ・午後は同好会形式で「歌の会」「花の会」「ゲームの会」を計画する。 ・「グラウンドゴルフの日」を設け、計画する。
2 現状把握	計画	令和6年4月	・現在会員数34名 自治会世帯数: 約520世帯 一人暮らし生活者 約40名
	実施事例	令和6年4月	・自治会総会資料で把握
3 目標設定	計画	令和6年4月	・会員加入目標の設定: 入会者を10人程増やす
	実施事例	令和7年2月	・事業終了時の結果: 令和7年2月 会員数 40人
4 運 動 (経 過)	計画	令和6年4月	・自治会長に回覧をお願いする。 ・会場の掲示板に毎月の計画を掲示 ・独り暮らしの方を訪問。入会を呼び掛ける。 ・クラブ班長は、近隣の声掛け実施。
	実施事例	令和6年5月	・自治会長に回覧をお願いする。 ・西友会の活動案内。午前中定例会、午後は歌ったり、ゲームをしたり、花の世話をしたりの「趣味の時間」とすることを宣伝。 ・掲示板に案内チラシの掲示
		令和6年6月	・グラウンドゴルフができるよう諏訪神社境内の清掃美化。 ・バイオリンのミニコンサートの開催。 童謡や歌謡曲を披露していただく。
		令和6年8月	・花壇の整備、植栽(ひまわりなど)を行う。 ・県連の連携事業「クラブ解散休会等再興支援モデル事業」委託が決定したのでその旨、会員に報告。皆さんの協力を了承いただく。
		令和6年10月	・自治会長に回覧をお願いする。 シニアクラブは、楽しく自由に話ができ気楽なところ。仲間づくりはいざという時にお互い協力できます。」と宣伝。 ・班長に近隣への呼びかけ実施をお願い。 ・一人暮らしの世帯に自治会長・民生委員と一緒に伺い、入会を勧める。
		令和7年1月	・歴代自治会長5名を1月定例会に出席いただき、シニアクラブの現状をお話しし、入会をお願いしようと試みるがご理解いただけず実施できなかった。

役員の話し合い
(4月)



掲示板
(9月)



6月の定例会

22名参加



諏訪神社の草刈り

15人参加
(6月)



花壇の整備や植栽
(6月)



モデル事業委託の全体会
(8月)

19人参加



一人暮らし訪問

(10月)



1月の定例会

22人参加



シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人

○65歳以上人口 226,421人

○高齢化率 28.8%

○シニアクラブ会員数 16,739人

○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 小林下さつき会～

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推進チェック表(6年度)

実施した事項は、☐にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 14月分人)			
	☒ 全会員へ取り組み内容(目標数を含む)を周知			
	☐ その他()			
2 現状把握	☒ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(70人)			
	☐ その他()			
3 目標設定	☒ 会員加入目標の設定 (会員数: 10人増)			
	☐ その他()			
運 動 項 目		計画の有無 (○×)	取り組みの有無 (○×)	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(一人暮らし訪問)			
5 目標に対する実績	会員加入数:5人			
6 取り組んで良かった点	・自治会、社協とシニアクラブとの連携が深まり今後、相乗的な効果が期待できる見込みが出てきた。			
7 反省点	・未加入者個々人に対する直接のアピールが十分できなかった。			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 6年度)

組織名:シニアクラブ浜松市(浜北支部 小林下さつき会)

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6年5月1日	(推進組織構成メンバー、活動目的) ・三役、庶務、組長で方針の検討確認
	実施事例	令和6年6月1日	・シニアクラブ・自治会・社会福祉会の役員で具体的な展開について意見交換しながら意識合わせを行う。
2 現状把握	計画	令和6年7月1日	・現在の会員数を各地区別に把握
	実施事例	令和6年8月11日	・地区別会員数把握 西地区43人、中地区32人、東地区24人、団地区9人 計108人
3 目標設定	計画	令和6年9月1日	・現状108人を自然減をカバーしつつ115人レベルを目指す
	実施事例	令和7年2月末	・事業終了時の結果: 令和7年2月 集約予定
4 運 動 (経 過)	計画	令和6年7月1日 令和6年10月1日 令和6年11月23日 令和7年2月1日 令和7年3月1日	・公民館で室内レクリエーション大会を計画 ・公民館で歌声のつどいを計画 ・公民館で絵手紙講座を計画 ・ボッチャで遊ぼうを企画 ・昭和の映像鑑賞会を計画(予定)
	実施事例	令和6年7月1日 令和6年10月1日 令和6年11月23日 令和7年2月 全般	・レクリエーション大会開催 参加者 30人 ・歌声のつどい開催 参加者33人 ・絵手紙講座開催 参加者31人 ・昭和の映像鑑賞会実施に向け準備進行中 ・参加呼びかけは自治会回覧に便乗させたりシニアクラブ定例会告知の回覧を活用している。

【活動の様子】



活動(うたごえ)



活動(ボッチャ)



活動(食事会)



活動(ボッチャ)



活動(ゲーム)
(ゲーム会)



活動(ボッチャ)

令和6年度 小林下サロン開催による仲間づくり(案)

自治会 村松厚さん 社協 大石静夫さん ご意見等有れば宜しく

さつき会 水谷 令和6年6月

回	開催予定日	内容	形態	告知
#1	令和6年7月1日(月)	室内でレクリエーションゲーム	さつき会の定例会日に合わせて実施(景品有り)	自治会回覧で参加者募集とさつき会の定例会回覧で実施の予告
#2	令和6年10月1日(火)	うたごえサロン	同上 (定例会の茶菓子のみ)	自治会回覧で当日参加の呼びかけとさつき会定例会回覧で実施の予告
#3	令和6年11月23日(土)	絵手紙教室	年賀状のタイミングからすると日にちの設定が要優先(定例会の茶菓子のみ)	自治会回覧で参加者募集⇒参加数??かも。さつき会会員経由で個別勧誘も考慮
#4	令和7年2月1日(土)	ボッチャで遊ぼう	シニアクラブの会員増と結びつけられるような工夫も検討しながらさつき会の定例会日に合わせて実施(景品有り)	自治会回覧で参加者募集とさつき会定例会回覧で実施の予告
#5	令和7年3月1日(土)	昭和の懐かしい映像観賞と地元の偉人を知ろう!の紹介	さつき会の定例会日に実施 (定例会の茶菓子のみ)	自治会回覧で当日参加の呼びかけとさつき会定例会回覧で実施の予告

※事前準備等についての留意事項

- #1=ゲーム6種あり、何をどうやるか、(景品の出し方含めて)要事前のシュミレーション⇒さつき会役員で6/27の15時から予定。
- #2=講師のアポ取りと必要品の確認(謝礼・交通費等々のレベルも)
- #3=講師のアポ取りと必要品の確認(謝礼・交通費等々のレベルも)
- 全体的に県シニアクラブの市町連携事業の補助対象認可の可否確認⇒備品の手配(カタログは入手済)競技精通者の育成、等
- #5=必要備品等の確認

小林下 福社会

こ・い・き・れ・ん（湖西いきいきクラブ連合会）

○総人口 57,793 人

○65 歳以上人口 16,675 人

○高齢化率 28.9%

○シニアクラブ会員数 1,351 人

○シニアクラブ加入率 8.1%

～こ・い・き・れ・ん（湖西市いきいきクラブ連合会）～

様式 5（1）＜市町・地区連合会用＞

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業チェック表

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	☒ 役員会等（クラブ活動推進相談員を含む）で方針・実施内容を協議			
	☒ 単位クラブへ方針・実施内容等周知			
	☐ その他（ ）			
2 現状把握	☐ クラブ未設置自治会の把握（自治会数： ）			
	☒ 管内加入率の把握（ 91.1 %）			
	☒ 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： 77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 加入会員数又は加入率： 2月現在不明			
6 取り組んで良かった点	年3回の加入促進会議では促進委員の積極的な発言が多かった。 合同レクにおいても多くの未会員者が来てくれた。			
7 反省点	促進会議では毎回同じ課題が取り上げられてその具体策案が出なかった。 (課題 会長のなりてが無い 交通手段)			

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録

組織名: こ・い・き・れ・ん (湖西いきいきクラブ連合会)

仲間づくり推進 チェック表項目	計画	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	計画	年3回	湖西老人クラブとして単位老毎に加入促進委員を設け、年3回の会員加入委員会を開催
	実施	第1回 7/19 第2回 12/12 第3回 3/14(予)	(推進組織構成メンバー他) ①湖西老人クラブとして単位老毎に加入促進委員を設け、年3回の会員加入委員会を開催し、単位老の抱えている課題及び成功事例の発表し水平展開を実施。また、来年度に向けたこいきれんとしての活動内容を検討討議し会員増減の確認と対策の検討を実施。 ②女性部の活動のレグダンスに会員以外の人達に声をかけ参加してもらい輪を広げる。 ③過去に解散された単位老へのアクション途中経過発表や課題について会員加入促進委員と協議検討を実施 ④解散の最も多い要因の「会長のなり手がない」について、単位老ごとにルール化の検討をして頂くことになりました。 ⑤いきいきクラブ通信を湖西市内全戸に回覧し、クラブの地域活動情報や仲間になろう記事を紹介をいたしました。
2 現状把握	計画	2024年4月	地区別・単位老別会員数の把握
	実績	2024年4月	添付資料1参照 ①単位老毎に促進活動計画を作成し、各々抱えてる課題を確認。 ②特に若手男性への「仲間づくり」の呼びかけ活動してもなかなか進まない。
3 目標設定	計画	2024年4月	単位老毎に促進活動計画を作成し抱えてる課題を確認。
	実績	2025年2月	①各単位老毎に仲間づくり(新規会員)の目標77名。 ②こいきれん合同レク発表会での参加呼びかけ208名 ③女性部ふるさと探訪での合同イベント開催。27名
4 運 動	実施	5/15	①3H運動の実施 (一人が一人に一声かけよう！) いきいきクラブを紹介するリーフレットを配布し、会員一人が一人の新規会員獲得を合言葉で活動。 ②毎年恒例の湖西いきいきクラブ全体のレグ発表会を開催。今年は208名が参加し、内未会員の方が38人してくれました。会の楽しさを十分と分かってもらった。 添付資料 2 参照
		1/17	③女性部のふるさと探訪では浜松市北部にある気賀の関所・奥山半僧坊・竜ヶ岩洞に行ってきました。 女性部も高齢者の方が多くなり、遠方はやめて、近場のふるさと探訪に致しました。 添付資料3参照

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施

令和6年度 クラブ 年齢層別会員数一覧表											令和6年4月1日現在				表1	
No.	会 員 クラブ 名称	男 性					女 性					実 員 数			増 減	
		40～44	45～49	50～54	55～59	60以上	40～44	45～49	50～54	55～59	60以上	R4	R5	R6		
1	長寿会 笠原					8	0				6	21	29	45	41	37
2	長寿会 笠原		1	2	1	3	7				4	3	26	33	40	40
3	長寿会 同原			1	3	16	20				3	4	25	32	54	56
4	長寿会 力のわ		1	1	1	6	9				2	1	1	11	33	36
5	川原 万年青会		1	3	19	17	40				1	3	30	34	92	79
6	中橋 大有会					2	3	5				1	18	19	24	26
7	白須留クラブ				5	7	4	10				5	11	0	22	31
8	新所 東部			2	5	2	9				1	0	0	10	19	18
9	新所 中部				5	4	3	12			1	0	7	11	32	34
10	新所 西部					11	18	29				1	3	23	64	61
11	上ノ原 立花会		1	9	11	23	44	1	2	11	19	34	67	101	100	111
12	南上の 順康会			9	10	38	57				3	18	29	50	54	85
13	新堀原 有幸会			4	0	10	17	31			2	3	6	20	31	79
14	橋田 産空会		1	2	3	9	19	33	1	2	1	12	29	46	87	82
15	入出有クラブ			2	7	8	10	27			11	48	90	40	135	146
16	太田 コフコフ				8	6	18	30			1	2	6	29	35	54
17	大知政 たらば会						0							0	34	32
湖西小計		1	12	55	106	203	377	2	21	84	132	364	603	1129	1002	980
18	植原・植有会					1	6	7			4	12	36	52	57	59
19	川原・有 立花会			3	0	3	6	12			1	1	2	9	22	23
20	新所 大・十鳥会					1	3	4			1	1	3	9	15	18
21	新所・金鳥有クラブ						0				0			0	32	31
22	三田原・力のわ有会						0							0	38	40
23	内田・長寿会			1	3	10	20				2	10	21	47	46	41
24	徳田・多和良会				1	3	2	6			1	1	8	10	13	16
25	同原・流波会			3	3	3	9				3	0	9	21	19	18
26	田々崎・舞楽会						0							37	31	0
27	相川・喜楽会				1	1	5	7					12	12	24	21
28	岩塚・喜楽会			2	2	6	8	18			3	6	17	20	38	38
29	大蔵戸・恵比寿会					2	5	7			1	22	23	30	30	30
30	郷比・郷寿会			1	0	1	2				1	23	24	29	24	26
31	三ヶ峰・郷寿会					4	4				1	1	20	22	36	28
32	新所 大・有 立花会		1	3	3	9	15			3	7	8	10	34	44	49
新居小計		0	6	12	26	67	111	0	5	18	40	197	260	477	468	371
合計(A)		1	18	67	132	270	488	2	25	102	172	561	863	1,606	1,470	1351
構成比率(B)		0.0	0.0	0.0	0.1	0.2	0.4	0.0	0.0	0.1	0.1	0.4	0.6	100	100	100
加入率(A/B)														20.77	20.13	20374
														6.0%	7.3%	6.6%

2024年度 合同レクリエーションダンス

5/15湖西市アメニティープラザにおいて、各地区・単老より女性部会員が中心となり208名が集まり合同レクリエーションダンスが行われました。

木本連合会長のご挨拶後、今年から就任された鈴木女性委員長の進行で、地区ごとに大きな輪を作り全員で11曲を軽やかな足取りで息の合ったダンスを踊り切りました。



最後に山本副会長（入出）の閉会のお言葉の後、岡崎地区の皆様でモップかけをして無事終了いたしました。

2024年度 ふるさと探訪の様子

令和7年1月17日

「高齢化社会」における生きがいと健康づくりのため、学び 楽しむを趣旨としたふるさと探訪が行なわれ、今年度は浜松市北区の引佐・細江の施設を探訪しました。

女性委員・女性リーダーを主体に21名が参加してくれました。

◆AM10:30 北区細江町にある気賀の関所を拝所してきました。

気賀の関所は 江戸幕府が17世紀初めに本坂通の気賀（現在の浜松市浜名区細江町気賀）に設置した関所で新居関所の裏番所として本坂通（姫街道）の 往来を監視していました。



◆AM11:20 引佐町の奥山半僧坊に！

引佐町奥山にある禅宗の臨済宗方広寺派の大本山に行ってきました。方広寺の別称のように 奥山半僧

坊が親しまれていますが、正しくは半僧坊とは方広寺の鎮守様で、厄難消除、海上安全、火災消除、



◆AM12:30 細江町の国民宿舎で昼食。予定より時間がかかりましたが、おいしくいただき、最終目

的地の竜ヶ岩洞に行きました。足に自信がなかった方も何と入ることができました。洞窟の中は温度

が18℃と一定で快適でした。



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。



ふじさんシニアクラブ富士宮

○総人口 127,558人 ○65歳以上人口 39,244人 ○高齢化率 30.8%
○シニアクラブ会員数 1,863人 ○シニアクラブ加入率 4.7%

～ふじさんシニアクラブ富士宮（FSC 富士宮）～

《概況》

・【スマホ教室の開催】全3回

第1回

日 時：令和6年6月12日（水）9：30～

会 場：栗倉2区公会堂

参加者：15名

内 容：クラブ内でのスマホを用いた会員同士の連携強化、情報の正確な伝達を目的として3ヶ月に1度スマホ教室を開催。第1回はLINEの使い方について

第2回

日 時：令和6年9月1日（水）9：30～

会 場：栗倉2区公会堂

参加者：15名

内 容：LINEの使い方おさらい・応用編について

第3回

日 時：令和6年12月18日（水）9：30～

会 場：栗倉2区公会堂

参加者：15名

内 容：キャッシュレス決済について

・【ほかほか食堂】の開催

日 時：令和6年12月14日（土）

会 場：富士宮市総合福祉会館

内 容：FSC文化祭にてクラブ間の繋がり基盤の強化を目的に「ほかほか食堂」を実施。各単位クラブ女性部員が連携し、文化祭に来場された会員・準会員に「おしるこ」を作りふるまった。

《成果》

・「スマホ教室」

スマホ教室を通して、今後の生活の中でスマートフォンの必要性が高まることを認識できた。教室の中で、LINEの使い方について学んだあとに「後でスタンプ送ってみよう」や「ビデオ電話で電話してみよう」等、学んだことを積極的に活用しようとする会員の姿が多く見られ、実施目的でもあった、会員同士の連絡やつながり機能の強化に、良い影響を与えることが出来たと感じられる。教室後には、講師に「次のスマホ教室でやってほしいこと」を伝える参加者も居り、スマートフォンの使い方に関して積極的に学ぼうとする姿が見られた。

・「ほかほか食堂」

令和6年度FSC文化祭にて「ほかほか食堂」と題して「おしるこ」のふるまいを実施。文化祭の中で「おしるこ」を振舞うのは大変久しぶりということもあり、会員は待ちわびていた様子で「おしるこもう一杯食べてもいいかな？」という声や「待ちわびてたよ」との声も多く聞こえてきました。「ほかほか食堂」を通じて、他クラブの会員や、初対面の者同士が話している姿を見て、FSC会員の絆が広がったと感じる。

《今後の方針》

・「スマホ教室」

参加者の中でのスマートフォンの使い方についての理解度に差があるように思う。講師も限られる中、どのようにすれば多くの方がスマートフォンを使いこなせるようになるのか、考えていきたい。

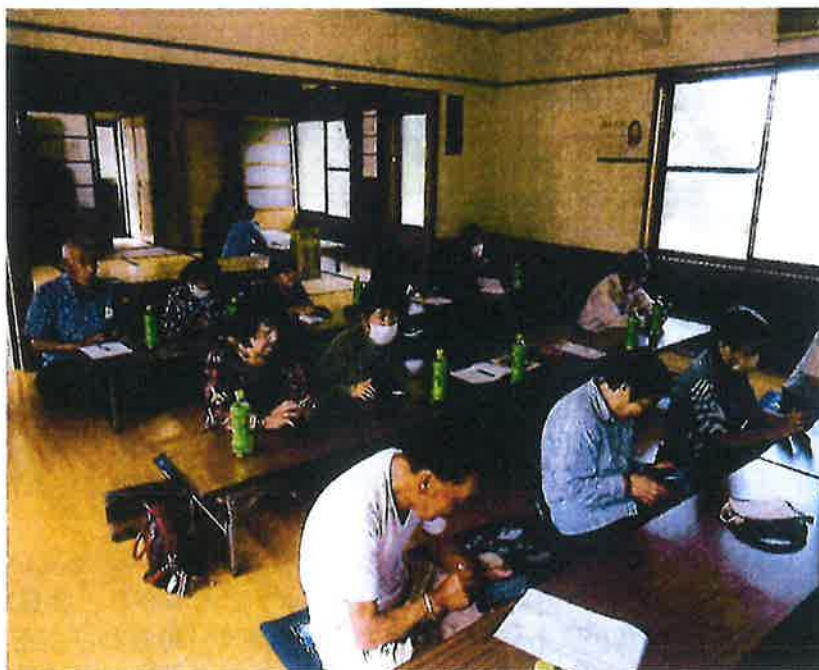
また、同じ支部だけでなく他の支部でも参加者を募っていきたい。

・「ほかほか食堂」

おしるこを食べられた方には大変好評であった。

多くの会員が集まる機会の FSC 文化祭で「ほかほか食堂」を実施するのは、会員同士のつながりを深めるためにも有効と考えるので来年度以降も是非継続実施したい。

【活動の様子】



スマホ教室の様子



「ほかほか食堂」のおしるこを楽しむ皆さん

シニアクラブ南伊豆

○総人口 7,411 人 ○65 歳以上人口 3,597 人 ○高齢化率 48.5%
○シニアクラブ会員数 508 人 ○シニアクラブ加入率 14.1%

～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	事業名：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6年9月27日（火） 令和7年2月28日（金） 会 場：青野川ふるさと公園 参加人員：79名（9月） 81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】



函南シニアクラブ

○総人口 36,412 人 ○65 歳以上人口 12,018 人 ○高齢化率 33.0%
○シニアクラブ会員数 572 人 ○シニアクラブ加入率 4.8%

～函南シニアクラブ（町連合会）～

《概況》

【ミニ体育大会の開催】

日 時：令和 6 年 11 月 14 日（木） 13:00～ （開催準備 9：00～）

会 場：函南体育館

参加者：227 名（非会員含む）

内 容：去年、コロナ禍蔓延後初開催となったが、競技時間の短さ、準備不足による振興の混乱が見られたため、今年度は三役会を開催し役割分担を明確化して取り組むこととした。

《成果》

- ・昼過ぎには晴れ過ぎし易い中で開催することが出来た。準備は役員、単ク会長、体育委員、若手委員が協力し、滞りなく完了できた。昨年の反省を踏まえ、一つ一つの競技時間を調整し、去年よりはスケジュール調整ができたと感じられた。全体として楽しまれている様子がうかがえ、新しく考えた競技についても評判が良かった。また、新たなルールを追加してより良いゲームにしていこうと反省も上がった。
- ・参加された非会員は、主に会員の知り合いの方が多く、次年度の入会や継続した関りを検討されていた。
- ・前年度は、町連だけで運営ができると考え救護を付けていなかったが、万が一の事故を想定したり、地域の高齢者の活動を知っていただく目的もあり、今年度から地域包括支援センターの看護師にも参加していただくこととした。
- ・最後に、恒例になりつつある「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。
- ・介護予防の観点だけでなく、大会に参加したことが無かった方が行事として予定することで「折角だから行こうかな」と参加を決めたという方も居り、開催の意義があったと感じる。

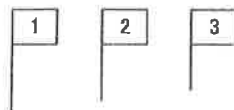
《今後の方針》

- ・昨年の反省点である時間調整は概ね上手くいったものの、早め早めの動き出しで、少し時間が余った。プログラムとは別に、時間が余った際の催しを用意しておけばなお調整がスムーズと思われる。
- ・取り組みに慣れたことも有りもう少し高度な競技性を望む声も上がった。次年度の計画時は検討したい。
- ・会報誌を利用しての大会を告知し参加に繋げたい。
- ・体を動かすことが難しい方も毛の脳遊クラブ（健康マージャン）の活動も再開されており 8 月より 12 名程の参加があるため、今後も活動を増やしていきたい。

【活動の様子】



函南町老人クラブ ミニ運動会 プログラム



会場 函南町体育館

日時 令和6年11月14日(木)

函南町老人クラブ連合会 ミニ運動会プログラム

開会式 13:00～

1. 開会のことば
2. 会長挨拶
3. 選手宣誓
4. 競技上の注意・体育館使用上の注意
5. 準備体操(ラジオ体操)
6. 各席へ移動・競技への準備

競技 13:30～

1. あした天気になあれ(スリッパ投げ)
2. 輪っかりレー
3. タオルでボールを運ぶ
4. お手玉入れ

レクダンス 15:15～

きよし の ずんどこぶし

万歳三唱 15:30

ミニ運動会で注意すること

1. 各会長は選手が出場種目に混乱しないように配慮してください
2. 競技中、選手と役員以外は自席で応援してください
(競技を取り囲むと応援席から見えなくなります)
3. 体育館の椅子は本部席のみ使用します
各卓老での使用は自分で用意してきてください
4. 間違えて他の人の靴を履いて帰らないでください
5. ごみかたづけは全員で行い忘れ物のないようにしてください

スリッパ投げ

用意するもの
椅子……… 6個
スリッパ……… 6個

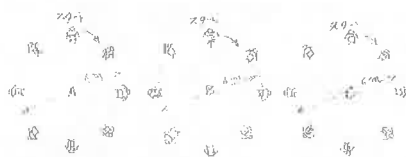


1. 片足にスリッパをはいて椅子に座掛ける
2. 足を持ち上げスリッパを前に蹴って飛ばす
3. 飛んだスリッパの位置で競う
4. スリッパを蹴った後、両足は床にしっかりと着く

輪っかりレー

選手8人内陣を囲む。手に棒を持ち棒を使って輪っかを隣の人の手渡しに行く競技です

用意するもの
椅子……… 8個
輪っかけ用輪……… 3個
(24個) (24個) (24個)

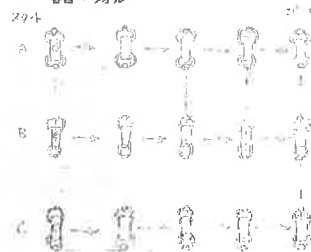


1. スタートの人は輪っ棒を手に持ち椅子に座掛ける
2. 他の人は棒を手に持ち椅子に座掛ける
3. 笛の合図で時計方向にスタートする
4. 椅子から立ち上がらないで棒を隣の人にわたす
5. スタートの位置に戻ったらゴールです

タオルでボールを運ぶ

タオルの上にボールのせて運ぶ競技です
選手は向かい合って手にタオルをもって椅子に座掛ける
横列に巾をあげて腰掛ける。向かいの人と一緒にタオルの
両端を持って広げボールをのせて次の人に渡します
先に到達した時点でゴールです

用意するもの
椅子……… 30個
各卓……… タオル
バレーボール……… 3個



1. 2人でタオル1枚1枚腰掛けて向かい合って椅子に座掛ける
2. スタートの人はボールをタオルの上にのせる
3. 笛の合図でスタートする
4. 椅子から立ち上がらないこと

お手玉入れ

用意するもの
お手玉 各1人2個持つ
バケツ(かご) 3
1組12人(4人×3)

円の中に足を踏み
入れない

玉 10個
(4人×2)

玉を各自2個ずつ持って
直径8メートルの円周に並び
合同でいっせいに玉を投げ入れる
入れ終わった時点で競う。玉は
拾わない。皆で数える。
同点の時はジャンケン



シニアクラブ長泉

○総人口 43,513 人 ○65 歳以上人口 9,771 人 ○高齢化率 22.5%
○シニアクラブ会員数 1,014 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：7/17 (3 クラブ)、8/2 (3 クラブ)、9/11 (3 クラブ)、9/24 (4 クラブ)
10/2 (3 クラブ)、10/20 (3 クラブ)、12/10 (2 クラブ)、12/20 (3 クラブ)

会 場：長泉町福祉会館 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

会 場：福祉会館 4 階会議室

参加者：会 員：約 40 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・居場所的な雰囲気の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の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た。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ーグル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いただけ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。

○今年度から本格的に導入した e-スポーツ事業も徐々にではあるが、広がりを見せているので引き続き継続して行きたい。

【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】



令和6年度「学び直し教室」年間学習予定表

於: 福祉会館4階会議室

火曜日10:00~11:30

期 日	I ~10:55	担 当	II ~11:25	担 当
4. 9	特 本教室の概要	S	社 日本の文化史概要	T
16	特 日本の暦Ⅱ「十二支・十干」	S	社 ハレスチナ問題	S
23	国 枕草子「春はあけぼの」	S	国 正しい物の教え方	T
5. 7	社 文化史Ⅱ「飛鳥・白鳳・天平」	T	社 アフリカの国々	S
14	国 万葉集の名歌	S	社 世界の紛争地域	S
28	国 源氏物語「朧月夜」	S	理 気体の性質	T
6. 4	社 文化史Ⅲ「唐風・国風」	T	音 童謡Ⅰ	S
11	理 異常気象	S	社 今、アフリカで	S
25	社 ざっくり日本史「貴族政権」	T	算 番号で表す	S
7. 9	国 百人一首「女性の歌」から	S	社 日本の現状	S
16	社 日本のリーダーたち「太平洋戦争時」	S	国 故事成語	T
23	社 「倭寇」とは	T	算 文章題Ⅰ	S
9. 3	特 仏像の見方「如来」	S	国 おさえておきたい言い回し	T
10	文化史Ⅳ「院政期・鎌倉」	T	音 童謡Ⅱ	S
24	国 日本の漢字の歴史	S	算 文章題Ⅱ	S
10. 8	社 文化史Ⅴ「室町」	T	国 方丈記「鴨長明」	S
15	社 ざっくり日本史「鎌倉・室町」	T	国 平家物語「鹿ヶ谷の陰謀」	S
11. 5	特 神社の話	S	理 水溶液の性質	T
12	社 文化史Ⅵ「安土・桃山」	T	算 年末ジャンボ宝くじ	S
26	社 霞が関Ⅱ「官僚」	S	国 反対語・対照語	T
12. 10	社 文化史Ⅶ「江戸・元禄」	T	国 漢字の部首Ⅰ	S
17	特 「お正月」	S	国 吉田兼好の徒然草から	S
1. 14	社 文化史Ⅷ「江戸・化政」	T	国 漢字の部首Ⅱ	S
28	社 日本国憲法「成立の歴史」	S	国 芭蕉のおくのほそ道から	S
2. 4	社 ざっくり日本史「安土・桃山・江戸」	T	算 文章題Ⅲ	S
18	社 文化史Ⅸ「明治」	T	国 漢字の部首Ⅲ	S
25	理 脳の話Ⅱ	S	算 「並べ方・組み合わせ方」	S
3. 4	社 ざっくり日本史「明治・大正・昭和」	T	音 童謡Ⅲ	S
11	社 文化史Ⅹ「大正」	T	特 学力の向上	S
18	美 日本の絵画「桃山・江戸時代」	S	特 振り返り	S

担当 T: 時枝 正則 S: 杉井 幸男

「もう一度学び直したい、もう少し詳しく知りたい」と思う人、ここで、楽しく学べます。

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 140,365人 ○65歳以上人口 44,010人 ○高齢化率 31.4%
○シニアクラブ会員数 1,766人 ○シニアクラブ加入率 4.0%

～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13単位クラブの女性会員82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、会員相互の仲間づくり、友愛活動を行った。

会場：藤枝市文化センター ホール

- 第1回 開講日：令和6年5月24日（火） 出席者：75名
内 容：開講式 歌謡演奏会 RMC（リードメイドクラブ）
- 第2回 開講日：令和6年6月21日（金） 出席者：68名
内 容：脳トレ体操 講師：小池 幸子 先生
- 第3回 開講日：令和6年7月9日（火） 出席者：66名
内 容：歌謡演奏会 オーチャンバンド
「大正琴とギター演奏」
- 第4回 開講日：令和6年9月13日（金） 出席者：72名
内 容：演奏会 講師：村松 京、松田 里恵
「バイオリン・ピアノ演奏」
- 第5回 開講日：令和6年10月18日（金） 出席者：76名
内 容：映画教室
「感動・再び洋画 スクリーンミュージック」
- 第6回 開講日：令和6年11月26日（火） 出席者：72名
内 容：演芸会 講師：楽遊会・津金 敬三
「足芸・サクソ演奏・詩吟」
- 第7回 開講日：令和7年1月20日（月） 出席者：55名
内 容：健康教室 講師：ふまねっと藤枝
「ふまねっと・脳トレ運動」
- 第8回 開講日：令和7年2月10日（月） 出席者：53名
内 容：教養教室 講師：藤枝市健康企画課長
「食での健康」講話
- 第9回 開講日：令和7年3月21日（金）
内 容：閉講式 予定

《成果》

歌謡演奏会

ピアノやバイオリンなどの楽器演奏は、美しい音色で聞きほれてしまった。
講演が終わった後、大変良かったとの声が聞かれた。

演芸会

笑いがあり楽しめた教室でした。

脳トレ・体操教室

日常生活で大事なこと、実行していく事が理解いただけたと思います。
参加者が実行することで、健康に過ごせることを期待します。

教養教室・映画教室

いろいろな映像を見せていただけた教室でした。
終了後も参加者から、次回もぜひやってほしいとの声が上がっています。

《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います。

【活動の様子】



11月26日 演芸会



講座を聴く学級生

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 140,365 人 ○65 歳以上人口 44,010 人 ○高齢化率 31.4%
○シニアクラブ会員数 1,766 人 ○シニアクラブ加入率 4.0%

～さわやかクラブふじえだ連合会 大新島 白寿会～

《概況》

令和 6 年 4 月

4 月 4 日（木） 練習は 2 回 延べ 26 名参加

白寿会モルック部設立の趣旨を会員メンバーに説明

練習日を毎月 第 1・3 木曜日 午前 8 時 30 分から 参加は自由

令和 6 年 5 月 練習は 3 回 延べ 36 名参加

5 月 9 日（木）「第 3 回さわやかクラブふじえだ連合会モルック大会」に初めて 9 名で参加
令和 6 年 6 月 練習は 2 回 延べ 15 名参加

6 月 21 日（金）開催のモルック大会について基本的な考え方を確認

令和 6 年 7 月 練習は 2 回 延べ 38 名参加

7 月 28 日（日）開催の「町内会夏祭り」でモルック競技の公開 PR 練習を実施。（写真アリ）
令和 6 年 8 月

酷暑の為、練習を中止。9 月開催予定の「第 1 回モルック大会」のチラシを町内間回覧板に
依頼し参加者募集

令和 6 年 9 月 練習は 3 回 延べ 47 名参加

9 月 29 日（日）「第 1 回モルック大会」開催 参加者 24 名（写真アリ）

令和 6 年 10 月 練習は 3 回 延べ 30 名参加

令和 6 年 11 月 練習は 2 回 延べ 27 名参加

令和 6 年 12 月 練習は 2 回 延べ 36 名参加

12 月 5 日（木）「第 2 回モルック大会」開催 参加者 25 名（写真アリ）

令和 7 年 1 月 練習は 2 回 延べ 34 名参加

1 月 30 日（木）「第 3 回モルック大会」開催 参加者 21 名（写真アリ）

令和 6 年度 モルック部活動纏め（令和 6 年 4 月～令和 7 年 1 月 10 ヶ月間）

練習日・試合日：計 21 回

延 べ 参 加 者：289 名

《成果》

クラブ活動マンネリ化の打破

新しい活動を取り入れたことで会員の結束、街根が日増しに増して成果が出た。

活動への参加声掛けに効果的

会員同士の情報交換、新規会員募集時にもモルックを切り出しにすることで気軽に会員以外の方に声掛けできた。

グラウンドゴルフ、輪投げメンバー以外の参加があった。簡単に体を動かせ、体調も良く食事
も美味しいという感想があった。

ゲーム中、休憩時、試合終了後参加者同士で「楽しいこと・嬉しいこと・面白いこと」を話し合えることが大事

- ・クラブ活動の基本は外に出て人と接触すること。継続するためには楽しくなければならぬ、会員の皆さんの意見を聴きながら運営することが大事
- ・モルックの面白さを町内全体に広め、壮年会、子ども会等にも声掛けをしていきたい。将来3世代モルック大会開催を目指していきたい。
- ・会員加入増強運動を上手く実施できている地区は、自治会長、町内会長、民生委員が会員となっているなど、他の団体との関係を持っています。次年度は、他の団体とのコミュニケーションを図り、会員加入促進に繋げたい。
- ・モルック競技の普及は選手ばかりでなく、審判育成を併せて考えていかななくてはならない。独自のルールで競技を実施しているチームもあるとのこと。普及には県・市連合会での講習会実施を希望します。

[illegible]

モルック大会
参加者募集

大塚島白神会モルック部

第1回モルック大会参加者募集チラシ

[illegible]

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 140,365 人 ○65 歳以上人口 44,010 人 ○高齢化率 31.4%
○シニアクラブ会員数 1,766 人 ○シニアクラブ加入率 4.0%

～さわやかクラブふじえだ連合会 木町喜久の会～

《概況》

- ・喜久の会では健康活動として新たに e-スポーツを導入した。
目的は、輪投げ、グラウンドゴルフ、モルックに参加していない会員の活動参加を含めたクラブ活動の活性化です。e-スポーツは認知症、体力低下を防ぐ効果があり、フレイル予防になるといわれています。実施日は月 1 回第 3 土曜日でのクラブ定例会を予定することにした。
開催日：令和 6 年 11 月 16 日（土）
会 場：
参加者：
内 容：市連合会事務局を講師に e-スポーツ（バトミントン）に挑戦した。
開催日：令和 6 年 12 月 21 日（土）
会 場：
参加者：19 名
内 容：輪投げ練習前に「第 1 回木町喜久の会 e-スポーツ大会」を開催
場とミントの個人戦を行う。対抗戦のため真剣に競い合った。

《成果》

真剣勝負の意味

12 月に大会を早くも開催したのは、勝負にこだわり真剣に取り組むことで、運動としての意識を高め体を動かすことを日常としてもらうためです。
参加した会員からは、「何十年ぶり振りがのバトミントンで明日、筋肉痛になるかも・・・」「これは確かに運動だ！」との感想が出ていた。
女性会員には、少々ハンディがあったが、女性同士の対戦では、熱い対戦が見られた。

《今後の方針》

- ・喜久の会では定例会を毎月第 3 土曜日に実施しており、今後、e-スポーツは、この定例会で継続実施していく予定です。
- ・来年度は、ねんりんピックの種目でもある「太鼓の達人」も導入予定で準備しています。大会への出場選手の養成が出来たらと思っています。
- ・会員が集える場所で楽しんで、活気ある活動をしていきたいものです。

【活動の様子】



シニアクラブ菊川

○総人口 47,450人 ○65歳以上人口 13,404人 ○高齢化率 28.2%
○シニアクラブ会員数 240人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～シニアクラブ菊川～

《概況》

○女性部 交流会

開催日：令和6年11月27日(水)
会 場：六郷地区センター 多目的ホール
参加者：17名（シニアクラブ菊川会員）
内 容：ミニトランポウウォーク
講 師：静岡県レクリエーション協会 派遣指導員
開催日：令和6年12月4日(水)
会 場：尾花運動公園 多目的広場 南コート
参加者：25名（シニアクラブ菊川会員）
内 容：グラウンドゴルフ大会（女性部）

○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。

開催日：令和6年6月15日（土）
会 場：ひらかわ会館 多目的ホール
参加者：54名（シニアクラブ菊川会員・非会員）
内 容：音楽鑑賞。
開催日：令和6年11月21日（木）
会 場：小笠体育館
参加者：56名（シニアクラブ菊川会員）
内 容：寄せ植え教室

○女性部 生きがいきづくり交流会

生きがいきづくりとしての目標を持ち、会員同士交流を楽しむ

開催日・参加者：令和6年8月 6日（火） 14名
8月15日（木） 14名
8月29日（木） 16名
9月 9日（月） 12名
9月18日（水） 16名
9月25日（水） 14名
10月16日（水） 16名
10月28日（月） 13名
10月31日（木） 15名

会 場：六郷地区センター 多目的ホール
内 容：令和6年11月8日（金）焼津文化会館で開催される高齢者いきいき創造広場の芸能交流ひろば出演のための「ダンシングきくのん」の練習

《成果》

○女性部 交流会

会員加入促進仲間づくりとして実施 グラウンドゴルフは女性部だけの大会を実施多くの方が参加。

ミニトランポウォークはどんなものなのかを知らない方が殆どだった。ミニトランポリンの上でストレッチや曲に合わせてウォーキング、自分の体の状態に合わせて無理なくできるので、とても好評でした。グラウンドゴルフ大会では、ゲームを楽しみながら、他の地域の方との会話も弾み、交流も生まれました。

○女性部 研修会

音楽鑑賞については、多くの方が参加され、自然に笑顔がこぼれていました。

仲間とのコミュニケーションを深める研修として、会員の皆さんの意見の中から、今年度も寄せ植え教室を実施。花を植える単純な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ました。

○女性部 生きがいづくり交流会

練習開催日だけでは補いきれないので各自が自宅でビデオを見ながら練習をし、練習日に全体合わせをする方法を取りました。ひたすらその繰り返しを行いました。回数を重ねることにより、仲間同士の交流の輪が広がり、練習日に仲間に会えることを楽しみながら足を運んでくれました。高齢者いきいき創造広場で舞台に立ち「ダンシングきくのん」を披露し、地区センター祭りでも、地域の皆さんの前で披露することが出来ました。

この活動により、女性部の団結を深めることが出来ました。

《今後の方針》

- ・ 今後も女性部の交流の輪を広げながら、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。
- ・ さらに、会員同士、非会員との親睦の取り組みについても、引き続き開催しながら、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】

ミニトランポリンウォーク



音楽鑑賞



シニアクラブ菊川女性部 各位

令和6年9月30日

シニアクラブ菊川
女性部長 内藤すみ江



花の寄せ植えについて（ご案内）



日頃、本会の運営に多大な御理解と御協力を賜り、誠に有難うございます。
さて、標記の件について下記のとおり開催いたします。
つきましては、御参加いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 日 時 令和6年11月21日（木） 午前10時00分 開始
- 2 場 所 小笠体育館
- 3 参 加 費 無料
- 4 申し込み期日 令和6年10月20日（金） 午後1時00分～午後1時30分
（役員会・会長会開催日）
- 5 持 ち 物 土曜き、手袋、持ち帰り用箱又は袋
鉢（30cm位の大きさ）

※汚れてもよい服装

授 け シニアクラブ菊川
電 話 35 3724
担 当 宮 崎

寄せ植え教室



生きがいきくり交流会



高齢者いきいき創造広場舞台での発表の様子



回覧

グラウンドゴルフ大会のご案内

シニアクラブ菊川会長 三浦 實

女性部 内藤 すみ江

秋涼の候、部員の皆様方にはお元気にお過ごしのことと思います。

さて、下記の通り 第2回グラウンドゴルフ大会を開催します。

健康増進のために是非ご参加ください。

記

日 時 令和6年12月4日(水曜日) 午前9時受付 9時:30分開始

予備日 12月6日(金曜日) (参加役員8:30集合)

場 所 尾花運動公園 多目的広場 南コート

会 費 無料

内 容 8ホール 4回の個人戦

参加賞 ホールインワン賞 他 賞品あります

その他 道具は各自持参してください(スティック ボール マーカーなど)

◎飲物をご持参下さい。

◎健康に不安のある方はご遠慮ください。

参加ご希望の方は、下記に氏名をご記入ください。

☆単位クラブ部長さんは、11月22日(金)13:00~13:30の間に平川会館に本紙をご持参ください。(役員会開催日)

問い合わせ先 35-5418 内藤

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792 人 ○65 歳以上人口 226,421 人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739 人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 天竜地区連合会 シニアクラブみぶの会～

《概況》

活 動 日：毎週 月、水、金曜日 午後 1 時から 4 時

大会開催：隔月開催（年間 6 回）

5、7、9、11、1、3 月 第 1 水曜日 午後 1 時から 4 時

会 場：船明ダム運動公園

※活動日が祝日振替休日と重なった場合はお休みとします

シニアクラブみぶの会では高齢者の健康維持を目的にグラウンドゴルフを定期開催しています。現有のコース用具が長年の使用による消耗で不良個所が多く、取り扱いに困窮しておりましたが、今回、最新のコースグッズに更新することが出来ました。

《成果》

日頃の活動で、老朽化し使用上、危惧がありましたが今回の用具一新により、安全・安心してグラウンドゴルフを楽しむことが出来ます。

健康維持に励み、会員加入促進にもつなげます。

《今後の方針》

グラウンドゴルフ活動を通じ関係団体、他クラブ等、地域交流の拡大を図り技術の向上を目指します。

人生 100 年時代を迎え、会員がグラウンドゴルフ活動により、いつまでも健康で活躍できるよう努めます。

《活動の様子》

スタートしました 皆さん第1打目はホールインワン狙ってスイングしています・・・



「第2～3打目」は慎重にそして丁寧にナイスショット！



休憩タイムです…

皆さん差し入れのお茶(コーヒー)・お菓子・飴などご馳走になって、ゴルフ談義など楽しみの時間です



プレーが終わり次第Gゴルフ用具の収納作業です



会員の高齢化と体調の維持を鑑み、GGゴルフ活動は無理をしないで
和気あいあいと楽しく練習や大会を実施しています。

本事業を採択頂きありがとうございました。

令和7年1月29日 シニアクラブみぶの会 会長 氏原俊司

活動状況:グラウンド・ゴルフ大会

日時:令和6年10月25日

会場:船明ダム運動公園



大会役員皆さま会場を設営しています



開会式



ホールインワンを狙って スイング...!!

プレーを楽しみ、仲間と交流が深まりました ♡

今回購入した「ホールポスト」を使用しています



男性の部 上位入賞の皆さま



女性の部 上位入賞の皆さま

今回更新したグラウンドゴルフコース用具



このたび購入しました「Gゴルフコース用具」の組立は簡単で助かっています



シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792 人 ○65 歳以上人口 226,421 人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739 人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 伊佐見地区連合会 ゆう・ゆう友の会～

《概況》

- ・ゆう・ゆう友の会には、輪投げ、グラウンドゴルフ、ウォーキング、将棋、お楽しみ会（トランプ・ミニビリヤード等のゲームを楽しむ会）、花壇の手入れの会等多くの会があり、それぞれの会に 10～15 名が参加し、月～土曜日活動しています。
- ・クラブ員の中には複数のクラブに参加したり、他のエリアでの活動をする方も居られます。
- ・さん広場での活動
毎週土曜日（冬季：13：30～14：45）、（夏季：16：00～17：15）シニアボランティア 7～10 名で花壇の造成、除草等の活動、伊佐見小 3・4 生とともにサツマイモの植栽、秋には収穫を行っている。
- ・これらの活動は、クラブ員だけでなく、地域の皆さんにも好評で、クラブの活動活性化につながっている。

《成果》

- ・活動の中で、ロコ・インストラクターの受講者も増えており、活動のリーダーを目指しているようで、各クラブ 3～4 名のインストラクターが育っているようです。
- ・活動参加者も順調に増えており、一人で 2 つ 3 つの活動を行うものも居り、結果 1 回当たりの参加者が増えているようです。

《今後の方針》

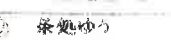
- ・現在 5 つのクラブとボランティアクラブ 2 つで活動を行っていますが、クラブ員の意向を聴き今後、クラブ数を増やしていきたいと思っています。

《活動の様子》

毎月の活動

ゆう友 月活動表

♡ 多くの会に参加して健康寿命を伸ばしましょう ♡

会名	曜日	時間	活動アビール
① 輪投げの会 	月曜日 毎週	9時 ～12時	☆ 9つの輪を投げ入る手軽な ゲームです
② 歩く会 	火曜日 毎週	9時 ～10時	☆ ノルディックウォーキング 活動アビール
③ ゴルフ 	火曜日 毎週 水曜日 第1、第3	9時30分 ～12時	☆ ホールインワンは 簡単です
④ 将棋 	水曜日 毎週	14時 ～15時	☆ 将棋は脳トレに 最適です
⑤ 茶処ゆう 	水曜日 毎週	9時 ～10時	☆ 絆を深める交流の場 ～茶処ゆう～
⑥ お楽しみ会 お楽しみ会 	木曜日 毎週	9時 ～10時	☆ 100%に力を入れて楽しめる会 知恵やアイデアを競い合います
⑦ ランチ 	金曜日 毎週	9時30分 ～11時30分	☆ 楽しく元気を磨けるが 活動アビール
⑧ 絵巻会 	第4金曜日	10時30分	☆ 計画会議と地域情報衛生
⑨ 花の会 	土曜日 毎週	13時30分	☆ さん広場の花壇を きれいにしています
⑩ 朝市 	日曜日 毎週	7時45分 ～9時	☆ 新鮮な新鮮野菜 活動アビール

さん広場での活動





シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人 ○65歳以上人口 226,421人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 亀玉地区連合会～

《概況》

「演芸発表会」実行委員会

日 時：毎月10日 10：30～

会 場：四大地会館

参加者：36名

目 的：シニアクラブ会員が日頃の活動の中で身につけた知識、練習の成果を発揮し相互の絆を深めるため。

「演芸発表会」の開催

日 時：令和7年2月19日（水）10：00～15：00

会 場：なゆたホール

参加者：149名

内 容：発表内容（カラオケ、舞踊、民謡、健康体操、レクダンス、楽器演奏等）

日頃の練習の成果を発揮し怪異相互の交流を深めた。

「交通安全教室」の開催

日 時：令和6年8月10日（土）09：30～

会 場：四大地会館

参加者：36名

講 師：宮口駐在所警察官、交通安全指導員

内 容：亀玉地区管内の交通事故の状況と交通安全指導

《成果》

「演芸発表会」実行委員会

発表会成功に向け役割分担し一人でも多くの会員が参加できるよう内容を検討し、「シニアクラブだからこそ」できる内容にしようと努力した。

「演芸発表会」

40組149名の参加により日頃の練習の成果を発表し会員同士の交流を深めることが出来た。

出演者をはじめ、企画・運営を会員が一つになって取り組みを成功させた。当日は、会員以外の参加見学もあり仲間づくりに有効な事業であると評価された。

「交通安全教室」の開催

日頃、「顔見知りのおまわりさん」を講師に迎え亀玉地区管内の交通事故の現況についてお話を伺った。最近発生した死亡事故の内容などより身近に感じられ、日常のちょっとした行動が事故につながることを再認識できた。

《今後の方針》

「演芸発表会」

シニアクラブの楽しさと、「会員の絆を深め、幅広い知識を身に付け、健康で共に支え合う」を目標に次年度以降も頑張って開催していきたい。

参加者からも大好評であり、地域の高齢者にも、参加いただける大会にしていきたい。

「交通安全教室」

地区から交通事故を無くすために地域で有益な情報を共有することは重要です。亀玉協働センターを核とした地域課題解決事業を利用した取り組みを進めていきたい。

《活動の様子》



令和6年度 シニアクラブ鹿玉地区演芸大会次第

各自治会長・町内会長各位

2024年 9月 吉日
シニアクラブ鹿玉
会長 太田 りつ子
実行委員長
本村 長寿会
会長 澤本 芳久

開催日時：令和7年2月19日(水)
受付：9:30～
開演：10:00～16:00
会場：なゆたホール（なゆた浜北3F）
主催：シニアクラブ鹿玉地区連合会

- シニアクラブ鹿玉 演芸大会における各自治会・町内会 参加についてお願い
- 1・開会の言葉
- 2・鹿玉地区会長挨拶
- 3・演芸大会実行委員長挨拶
- 4・※賓挨拶
- ※参画県議会議員 阿部 卓也 様
- 5・閉会の言葉
- 平素より シニアクラブの活動につきまして ご理解・ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。
- さて、例年シニアクラブ鹿玉主催によります 鹿玉地区演芸大会が今年度も開催される運びとなりました。
- つきましては、各自治会・町内会長の皆様のご指導・ご鞭撻を頂きたく、各地区1名(会長もしくは副会長様)の演芸大会参加を頂ければと思っております。平日でもありお忙しいところ誠に恐縮ですが、各自治会・町内会長様のお力添えとご協力を頂ければ幸いです。
- 是非、ご参加くださいますようお願い申し上げます。

記

・日 時 令和7年2月19日(火)

受 付 9:30

開 演 10:00

終演予定 16:00

・会 場 なゆたホール(なゆた浜北・3F)

シニアクラブ鹿玉 演芸大会出演者名簿

自治会・町内会 提出日 月 日

例	出演者名	演芸区分	曲 名	原曲歌手名	使用メディア	備 考
		カラオケ	南無無きれ	堀田 こうへい	ダム	ー1

*カラオケ1, 2番のみ 舞踊 フルコーラス *カラオケは、CDまたはテープを提出する必要はありません

*提出期日 令和 6年 10月 5 日(土)まで

*提出先 ・各地区シニアクラブ会長
・鹿玉協働センター受付

演芸大会

1・演芸大会開会の言葉

*オープニングセレモニー

演芸発表

演芸発表は、プログラムに従い進行致します。

次回・次々回の出演者は、舞台そで 静かにお待ち下さい。

2・演芸大会閉会の言葉

注 意 事 項

公演中は、ホール内が暗くなりますので 足元に十分お気を付け
ホールの出入りをお願い致します。

令和6年度 シニアクラブ鹿玉 演芸大会 プログラム

No.	種目	題名又は曲名	出演者	クラブ名
1	レクダンス	誕生まじない	シニア鹿玉女性部	シニアクラブ鹿玉
2	風笛	母の短話	高津ちず子	本村・長寿会
3	カラオケ	南無無きれ	竹内 英介	石巻・賛助会
4	カラオケ	2億4千万の嘘	竹内 邦昭	野口・寿会
5	カラオケ	村火	野口 邦昭	東部シニアクラブ
6	カラオケ	世せふたり	戸田 邦夫	本村・長寿会
7	風笛	おけき恋唄	東部部	有隣・賛助会
8	フルート演奏	花嫁がいっぱい	新寿会 5名 演奏と歌	鹿池・新寿会
9	カラオケ	富士に消えたあいつ	竹内邦昭	大庭敷・尚寿会
10	カラオケ	狐宮	鎌倉 たかよ	下巻・八千代会
11	カラオケ	ごめん下さいお助けします	伊藤 隆紀	田・草野会
12	カラオケ	堂門	和田 正光	本村・長寿会
13	歌謡	いい日旅立ち	堀本 邦博 船1名	大庭敷・尚寿会
14	風笛	藤せ原	高津ちず子 他7名	本村・長寿会
昼食休憩				
15	舞踊	よつり	大庭 淳子 他5名	大庭敷・尚寿会
16	カラオケ	越後獅子の唄	所山 ゆきえ	下巻・八千代会
17	カラオケ	ブルーシャッター	堤立 敏郎・澤本 達治	大平・百年会
18	カラオケ	虹の舟唄	山田 佐智江	有隣・賛助会
19	風笛	恋郷	伊藤 隆紀 他2名	本村・長寿会
20	レクダンス	とんがり帽子	レクダンス部	有隣・賛助会
21	カラオケ	あんなの花婿	太田 賢子	大庭敷・尚寿会
22	カラオケ	こしの恋	野口 邦夫	本村・長寿会
23	カラオケ	涙の花嫁	伊藤 隆紀	大庭敷・尚寿会
24	カラオケ	男の涙	酒田 仁司	下巻・八千代会
25	歌謡	白雲五人男	河合・竹内・岡本・若木・伊藤	大庭敷・尚寿会
26	風笛	栗木節	高津 ちず子 他	鹿池・新寿会
休憩				
27	カラオケ	涙の短話	高津ちず子	大庭敷・尚寿会
28	カラオケ	母の短話	佐井 邦夫	野口・寿会
29	カラオケ	こいさのラブコール	河村 典治	東部シニアクラブ
30	カラオケ	夕日輝く	伊藤 隆紀	下巻・八千代会
31	風笛	娘唄入り 男唄節	河合淳一郎・山田 智	大庭敷・尚寿会
32	風笛	涙やまず	伊藤 隆紀	シニアクラブ鹿玉
33	風笛	くれないおけき	東部部	有隣・賛助会
34	カラオケ	ふる里の灯台	高津 邦夫	本村・長寿会
35	カラオケ	静夜	高津 邦夫	東部シニアクラブ
36	カラオケ	城を築く	高津 邦夫	下巻・八千代会
37	カラオケ	兄弟船	高津 邦夫	野口・寿会
38	風笛	和音の曲	戸田美恵子	シニアクラブ鹿玉
39	風笛	東部春闘会	太田 りつ子	シニアクラブ鹿玉
40	レクダンス	高津三三子	シニア鹿玉女性部	シニアクラブ鹿玉

ご来場有難うございました 気を付けてお帰り下さい

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792 人 ○65 歳以上人口 226,421 人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739 人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 庄園長寿会～

《概況》

カラオケ部の活動充実

庄園長寿会では、現在 11 名のカラオケ部が活動している。

カラオケによるストレス解消、自律神経の安定は認知症予防にもなり、活動の活性化が図られ
部員同士の親睦が深まることでフレイル予防にもつながる。と考え、カラオケ器材の更新を計画する。

カラオケ部の活動

活動日：毎月 第 2 火曜日 10：00～12：00

会 場：寺島東公民館

参加者：部員 11 名

《成果》

カラオケ部の活動充実

器材更新により、カラオケ部員の活動が活発になり、部員以外の会員にも声掛けをしている結
果庄園長寿会の活性化につながっている。

《今後の方針》

カラオケ部の活動充実

今後、カラオケ部の活動が活発化することで部員の増加が見込める。

他に他クラブへの器材貸し出し等行い、カラオケの面白さをより広めたい。

また器材を利用して、町内会育成会による 7 月の納涼祭、9 月の八幡宮例大祭でカラオケ大
会を開催できないか町内会三役と相談し計画していきたい。

こうした活動が、クラブ活性化につながり加入促進にも役立つものとする。

《活動の様子》カラオケ部の活動の様子



今年度事業で更新したカラオケ器材



こ・い・き・れ・ん（湖西いきいきクラブ連合会）

○総人口 57,793人 ○65歳以上人口 16,675人 ○高齢化率 28.9%
○シニアクラブ会員数 1,351人 ○シニアクラブ加入率 8.1%

～市連合会の活動～

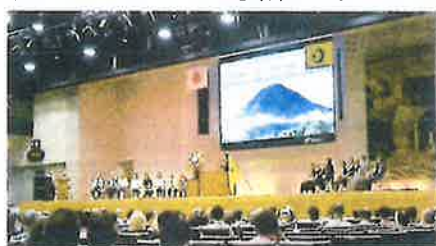
《概況》

◆湖西いきいきクラブ連合会

1. 2024年度 連合大会

連合大会が6月26日 浜名湖競艇 サンホールで開催された。

1部では本連合会会長から「元気で親睦を深め、健康を維持して地域に貢献しましょう」と挨拶があり、4名の会長表彰等が行われた。湖西警察署指導員による交通寸劇、中西、宗竹さんによる特別講演が行われた。2部の芸能発表会では、出演者の振りの一つ一つから熱気が伝わり、観客側との一体感が見事でした。趣味の会、同好会を通した楽しみながらの心のふれあいこそが「高齢期の生きがいづくり」であり、組織拡大に欠かせない要素になりえることを痛感しました。



2. 2024年度 連合大会

市内 28 のシニアクラブで健康づくりと交流を図る「湖西いきいき健康フェスタ」をアミニティプラザで約 430 人の会員を集め開催した。地区別の 8 チームに分かれ輪投げや玉入れ、ボール転がしリレー、スチール缶にアイスに見立てたボールを乗せて運ぶアイスクリームリレー、ソフトバレーボールを大きな箸で摘みペアで運ぶ「ジャンボ豆つまみリレー」等 5 種目の競技に臨みました。参加者は、観客席からの大きな声援を受けながら和やかに競技を楽しみました。
成績は 優勝：入出地区 準優勝：新所地区 第三位：鷺津西地区でした



3. 市議会に行こう

議会の役割や仕組みについて学ぶ講座として議場で受講し講師（議員）から説明を受けました。議場に初めてはいる会員もあり、熱心に学び有意義な時間を過ごしました。



4. 鷺津東地区 4 単位クラブ輪投げ大会

鷺津東地区の4クラブ対抗で年1回の輪投げ大会を開催いたしました。

参加人づう55名で、気合を入れて望みも込めて和気あいあい楽しい1日を過ごしました。

結果は、表鷺津クラブの圧勝でした。



5. 上ノ原立花会

健康マイレージの上位得点者や地域の見守り、移動支援活動、クラブ奉仕活動に貢献した人に景品・感謝品をサンタクロースより授与しました。また、2人の高齢者より長寿の秘訣を発表してもらい、全員で健康寿命を延ばす意識を確認しました。



森町シニアクラブ連合会

○総人口 17,143 人 ○65 歳以上人口 6,296 人 ○高齢化率 36.7%
○シニアクラブ会員数 328 人 ○シニアクラブ加入率 5.2%

～森町シニアクラブ連合会～

《概況》

いきいき健康体操講座

第 1 回

日 時：令和 6 年 7 月 9 日（火）
会 場：園田総合センター 2 階
参加者：園田地区 5 クラブ会員 計 16 名

第 2 回

日 時：令和 6 年 7 月 24 日（水）
会 場：一宮総合センター 2 階
参加者：一宮地区 2 クラブ会員 計 10 名

第 3 回

日 時：令和 6 年 7 月 30 日（火）
会 場：三倉森林組合 2 階
参加者：三倉地区 1 クラブ会員 計 12 名

第 4 回

日 時：令和 6 年 8 月 9 日（金）
会 場：森アリーナ 2 階
参加者：森地区 6 クラブ会員 計 8 名

内 容：心と体の健康を維持するための健脳体操。曲に合わせたリズム運動や、脳を刺激する簡単な動作で、必要な関節や筋肉を動かす。

《成果》

家の中でもできる簡単な運動（椅子に座って上半身を動かしたり足を動かしたりするチェアビクス）を行った。

無理のない動きで、関節や筋肉を動かし、楽しみながらフレイル予防を行った。筋肉や骨の話を交えながら、身体を動かすことの大切さを伝えた。

日頃から動いたり運動したりはしているので、皆さん無理なく行うことが出来た。

ウォーキングは血圧を下げる、足踏みは毛細血管を元気にする、踵をトントンすると骨密度が上がるなど、日頃から行っている動きがどのような良い効果があるか説明しながら行うことで、その動きの必要性を感じる事が出来た。

クラブを越えた会員同士の交流、仲間づくり、健康維持と生きがいの場として楽しんでもらうことも目的としたが、他のクラブの会員とも楽しそうに会話する姿が見られ、良い交流となった。

《今後の方針》

懐かしの曲を口ずさみながら無理なく体を動かすこと、会員同士で触れ合うことを楽しみながら行う姿が見られた。明るく活発な先生に、会員からも笑顔が見られた。

どのような動きがどのような効果をもたらすか、どのような場所を動かすのが良いか、再確認しながら行うことが出来た。今後は会員の参加者を増やすことと、新規会員を増やすことを課題として、シニア世代が興味を引く活動を計画していきたい。

《活動の様子》



骨のTシャツがみなさんに人気です😊



関係者各位

令和6年6月7日

浜町シニアクラブ連合会
会長 竹 島 昭

いざいき健康体操講座開催のご案内

今年度も、男性シニア・女性の両方の方をお招きして、心と身体の健康を維持するための健康体操の講座を開催します。曲に合わせて身体を動かしたり、足や手を使った簡単な体操をしたりして、心身の健康や体力を養っていきます。みんなと一緒に運動しましょう。

「海田地区」

日 時 令和6年7月9日（火）10時00分～
場 所 海田総合センター 2階

「三浦地区」

日 時 令和6年7月24日（水）10時00分～
場 所 三浦総合センター 3階

「三浦地区」

日 時 令和6年7月30日（水）10時00分～
場 所 三浦総合センター 3階

「三浦地区」

日 時 令和6年8月3日（金）10時00分～
場 所 三浦総合センター 3階

持ち物 水筒、室内シューズ

その他 37.5℃以上の発熱がある方は、参加をご遠慮下さい。
各課の会長さんは、参加人数の報告をお願いします。

浜町シニアクラブ連合会
事務局 山崎
TEL: 85-5769 FAX: 85-1294

案内文書

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 19,545人 ○65歳以上人口 8,447人 ○高齢化率 43.4%
○シニアクラブ会員数 375人 ○シニアクラブ加入率 4.4%

～いきいき下田 市連合会～

《概況》

安心・安全ネットワーク構築事業

【健康ヨガ教室】

開催日：令和6年5月21日（火） 10：00～11：30

会 場：下田市総合福祉会館 大会議室

参加者：13名（非会員7名含む）

内 容：椅子、タオル、フィットネスボールを使い、無理のない筋力アップや骨盤の安定を感じていただくメニューを1時間半かけて実施。

【楽しい脳トレ体験】

開催日：令和6年11月25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：14名

内 容：脳トレ士の指導の下、これまでなかったまったく新しい脳トレプログラム「ぱびふ脳トレ」を体験

【ふれあいサロン】

開催日：令和6年11月～3月（11/20・12/17・1/17・2/13・3/5） 10：00～11：30

会 場：下田市民文化会館 大会議室

参加者：毎回30名程度+下田市女性の会スタッフ6名程

内 容：毎回趣向を凝らしたゲームや脳トレクイズ、体操、歌などを実施。

【ボランティアサロン】

開催日：令和6年6月25日（火）・10月28日（月） 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：下田市総合福祉会館 二階

参加者：各回14名

内 容：使用済みの切手仕分け作業

《成果》

- ・令和6年度は、非会員への広報活動を積極的に行い「孤独・孤立対策」や「会員増強」を意識した事業を展開しました。すぐに会員数増加とはなりませんでした。シニアクラブ活動を知っていただくことが出来ました。
- ・毎年行っている「ふれあいサロン」では、広報活動の成果により男性の参加や非会員の参加、また、会員の中でも活動参加経験のなかった方が多く参加していただけるようになりました。

《今後の方針》

- ・来年度はこれまで、「ふれあいサロン」のお手伝いをしていただいた団体が解散するため、新しいスタイルの「ふれあいサロン」となります。現在、新サロン開催に向け着々と準備を進めています。開催回数、内容も見直し、一芸ボランティア、運営ボランティアの協力を得ながら今まで以上に地域の繋がりを築くサロンづくりを目指します。
- ・超高齢化の進む下田市にとって、「地域の支え合い」は重要であり、「地域のつながりを築く仕組みづくり」は、今以上に必要と考えます。これからも、このようなサロン活動を通して、地域高齢者の日常生活を、彩りのある豊かなものにしていきたいと思います。

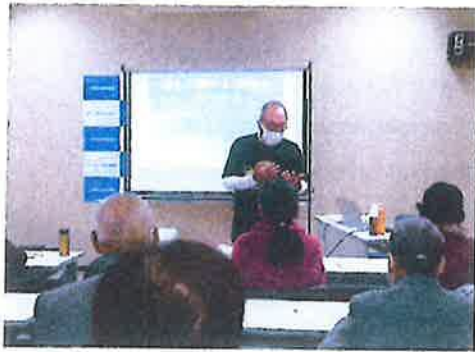
【活動の様子】



5/21 健康ヨガ教室 13名



6/25 ボランティアサロン 14名



11/25 楽しい脳トレ体験 14 名



「ぱぴぷ脳トレ」に挑戦



12/27 ふれあいサロン 30 名



新聞紙を使ってピンポン玉送り競争

ココロとカラダにやすらぎを 椅子を使った健康ヨガ教室 開催のご案内

5月21日(火) 10:00~11:30
会 場: 下田市民文化会館 2階 大会議室
費 用: 無料 定員: 20名程度
服 装: 動きやすい服装でお越しください
持ち物: 水分補給用飲み物
申込先: 下田市老人クラブ連合会(下田市社会福祉協議会内)
電 話: 22-3294 (担当: 藤井)
締 切: 令和6年5月15日(水)

講師のご紹介
～ホームページより～
後 井

村瀬 励子(むらせ れいこ)先生

★2005年秋のヨガインストラクター養成講座にてヨガを学びました。
その後自主クラスを主宰しましたが、出産育児により一時休業。
2012年南伊豆町からの講師依頼を受け、介護予防のヨガ教室を
きっかけに自主クラスを再開し現在に至ります。

★今回の教室ではセルフケアから始まり、椅子やフィットネスボールを使い
無理のない筋力アップや骨盤の安定を感じていただくメニューですので
どなたでも気軽に参加いただけます。

「楽しい脳トレ体験会」開催のお知らせ

これまでなかった全く新しい脳トレプログラム!
ご自身の認知機能の不安を払拭したい方へ
認知機能の低下をストップさせたい方へ

- ◆日 時 令和6年11月25日(月) 午前 10:00~11:30
- ◆場 所 下田市総合福祉会館2階 教養娯楽室
- ◆内 容 脳トレ士と参加者同士がコミュニケーションをとりながら
手指運動やクイズに挑戦していただきます
- ◆参加費 無料
- ◆定 員 20名
- ◆申込先 下田市社会福祉協議会 ☎22-3294 担当: 藤井

【講師ご紹介】
かながわ健康生きがいづくり
アドバイザー協議会脳トレ士会
(代表) 村上 政司 氏

全国を巡って「ぱぴぷ脳トレ」を活用した脳トレ教室を開催。
ボールウォーキングではマスターウォーキングを、ノルディックウォー
キングでは上級インストラクターの資格を取得。
初めてのノルディックウォーキングは、ここ下田からスタートしたそ
うです。

ふれあいサロン

今年も下田市女性の会の皆さんのご協力のもと

高齢者の皆様を対象に

「ふれあいサロン」を開催いたします。

どなたでも、ご参加いただけますので

ぜひ、お友達を誘って、遊びにきてください。

〈会場〉下田市民文化会館 大会議室

〈参加費〉無料 ※事前にお申込み下さい※

〈申込先〉下田市社会福祉協議会 22-3294

(平日 8:30 ~ 17:00)

【開催日程】

時間はいずれも午前 10 時～11 時 30 分まで

★ 令和 6 年 11 月 20 日(水)

★ 令和 6 年 12 月 17 日(火)

★ 令和 7 年 1 月 17 日(金)

★ 令和 7 年 2 月 13 日(木)

★ 令和 7 年 3 月 5 日(水)



みんなでハンドメイド活動



簡単な体操体験



大きな本を使っての活動

【ボランティアサロン】

日 時：令和6年6月25日(火) 10:00～11:30

場 所：下田市総合福祉会館 2階

内 容：音楽を聴きながら、使用済み切手の仕分けをします

休憩で簡単な体操を行う予定です

参加費：無料



【申込先】下田市社会福祉協議会 ☎ 22-3294 担当：藤井

《あなたのご寄付でできること》

・使用済み切手 1 kg で・・・

パレスチナと
紛争失調の子ども 1 人がレジン画
を受け取ることができます

スーダンと
子ども 3 人に、教材と学用品を
届けることができます



【ボランティアサロン】

日 時：令和6年10月28日(月) 10:00～11:30

場 所：下田市総合福祉会館 2階

内 容：音楽を聴きながら、使用済み切手の仕分けをします

おしゃべりをしながら、皆さんと楽しい時間を過ごしましょう

参加費：無料 どなたでもご参加いただけます

申込先：下田市社会福祉協議会 ☎ 22-3294 担当：藤井



《あなたのご寄付でできること》

・使用済み切手 1 kg で・・・

パレスチナと
紛争失調の子ども 1 人がレジン画
を受け取ることができます

スーダンと
子ども 3 人に、教材と学用品を
届けることができます



シニアクラブ御殿場市

○総人口 83,592 人 ○65 歳以上人口 22,245 人 ○高齢化率 26.6%
○シニアクラブ会員数 3,429 人 ○シニアクラブ加入率 15.4%

～シニアクラブ御殿場市 栢ノ木栢和会～

活動 1

《概況》

防犯防災及び安全行動知識を得る

○保健センター講座

日 時：令和 6 年 6 月 7 日 9：30～10：30

会 場：栢ノ木区公民館講堂

参加者：46 名

内 容：・能登半島地震における支援活動と日頃からできる備え
・災害の「備え」チェックリスト

○支危機管理課防災講座

日 時：令和 6 年 9 月 6 日 9：30～11：00

会 場：栢ノ木区公民館講堂

参加者：49 名

内 容：・富士山噴火時の避難行動
・大地震発生時の避難行動

○安全協会主催講座

日 時：令和 6 年 10 月 4 日 9：30～10：30

会 場：栢ノ木区公民館講堂

参加者：54 名

内 容：・高齢ドライバーの交通事故防止対策
・夜間の服装を明るきものに、反射材も活用する
・自分自身の老化による俊敏性を理解する

《成果》

防犯防災及び安全行動知識を得る

○保健センター講座

能登半島地震後に、穴水町保健センターに派遣支援業務で参加した御殿場市の保健師さんの体験談を、映像を交えて説明を受け大地震の悲惨さを痛感。改めて、災害時の備えをチェックリストで確認できた。

○支危機管理課防災講座

当地区（栢ノ木区）の位置を念頭に説明を受ける。大地震時の避難先等を確認。また、建物の耐震化の重要性が説明された。

大雨による河川の氾濫や土砂災害の危険は、少ない地域である。

富士山噴火時の溶岩流や融雪型火山泥流等は、避難情報ハザードマップや市の同胞無線の情報で行動する。その他、富士山噴火予報が発令されたら事前避難も必要だ。避難場所を考えておく必要性を強調され各自、遠方の兄弟姉妹の地域を確認していた。

○安全協会主催講座

御殿場地域の特性上、高齢者ドライバーが多いので運転中の注意、中でも交差点での右左折時、横断歩行者の存在を身体を動かして確認する方法を身に着ける。また、夜間の運転時には余裕を持ち、安全運転を心掛ける等を映像で説明され納得できた。

《今後の方針》

防犯防災及び安全行動知識を得る

○この事業はシニアクラブ栢和会会員にとって重要であり、繰り返し受講することで、身に付けたいので、3講座とも、毎年1回講座内容を変えて受講していきたい。

【活動の様子】



能登半島地震における 支援活動と 日頃からできる備え

R6.5.31 御殿場市保健センター

能登半島地震

- ◆発生日時・場所・規模/令和6年1月1日16時10分・石川県能登地方・マグニチュード7.6
- ◆各地の震度
[震度7]輪島市、志賀町
[震度6強]七尾市、珠洲市、穴水町、能登町
- ◆被害(2月20日現在)
死者241人、重軽傷者1282人

穴水町の被害状況

- ・死者 20名
- ・負傷者 重傷32名 軽症225名
- ・住家被害(全壊・半壊・一部破損)3771棟

2/15現在
避難所数 26か所
避難者数 680人
町内の一部地域のみ通水 約1,100戸が断水

穴水町保健センター



穴水町はここ！

町の中心部 エリア3
を静岡県が担当

穴水町の概要

- ・人口 7,890人(令和2年10月1日現在 国勢調査)
- ・世帯数 3,288世帯
- ・高齢化率 48.9%(令和3年)
- ・出生数 31人(令和3年)
- ・総合病院1か所 診療所4か所
- ・認定こども園2園 小学校2校 中学校1校 高校1校
- ・老人ホーム5 老健1か所 介護医療院1か所 地域包括支援センター1か所
- ・町保健師 4人 管理栄養士2人

奥能登への入り口

農林水産業が主な産業。牡蠣貝、ナマコ、メバル、クロダイ、鱈などは特産品。まいもん(=美味しいもの)の街づくりとして、食の拠点を目標している。
商店街は約1kmにおよび、能登では有数の商業地。また、飲食店が多いことも特徴。交通の要所であるため、営業所、支店、ショッピングセンターが周辺市町と比較し多いという特徴がある。

穴水町役場



保健センター内



保健センター併設こども家庭センター

トイレトレーラー



派遣支援業務

- ・避難所巡回：避難者の健康状態確認と健康支援
避難所環境確認
コロナ患者の状態確認
- ・福祉施設巡回：感染状況の確認・環境確認
- ・高齢者の所在確認と状況把握

担当エリア内の避難所、施設

避難所 7か所

避難所	避難者数
穴水町保健センター	約20人
さわやか交流館ブルー	約100人
のとふれあい文化センター	約30人
穴水中学校（剣道場）	約30人
穴水中第2体育館	約20人
林養センター	約20人
平和こども園	約20人

福祉施設 2か所

施設名	入所者数
GHあなみずの里	9名
老健あゆみの里	約45名

1日のスケジュール

6:45 ホテル出発
8:00 穴水町保健センター到着
本日の活動内容を検討し、活動予定をライティングシートに記入
<車庫訪問>
倒壊から居住地を地図にプロットし、訪問の順番を立てる。公用車駐車場等の検討
<避難所訪問> 巡回訪問時の記録確認。避難所責任者へ連絡し、訪問時間の調整をする
9:00 保健師チームミーティング
活動予定を報告。各チームの状況等の情報収集
活動開始 昼食は車内で…
15:00 保健センター帰所
訪問結果まとめ（倒壊への記入等）、活動報告書作成
避難所の報告は「D24H」より入力
ライティングシートに活動結果を記録し、翌日の活動予定を記入
15:30 保健師チームミーティング
終了後、翌日の活動準備、訪問時に聞き取った内容で必要な事項について県or町職員へ報告、調整
17:00 保健センター出発
19:00 ホテル着

避難所の様子



避難所の様子



避難所の様子



避難所の様子



町内の様子



町内の様子



町内の道路は、このように陥没、隆起が激しく、非常に危険な状態でした。

町内の様子



日頃からできる備え

<自助>

- 避難行動の確認…家族同士の安否確認の方法、決まっていますか
避難場所や避難経路は確認できていますか
- 住宅の安全対策…家具の固定、家具の向きや配置の工夫
- 火災予防対策…住宅用火災警報器の設置 消火器の準備
風呂水の汲み置き
- 家庭内備蓄…
1週間分以上の飲料水(1人1日3リットル)と食料、災害用のトイレを
セットで
普段食べている食材を多めに買って備えよう
備蓄品で作れるレシピを作れるようにしておこう

日頃からできる備え

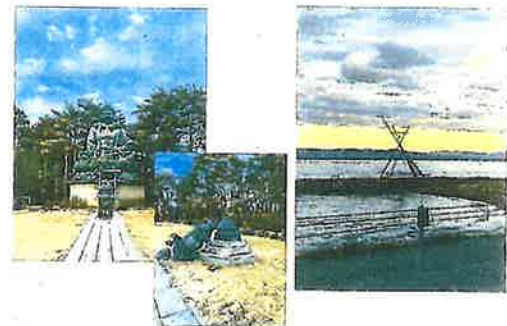
<共助>

近所や地域の方々と助け合うこと。
災害時に円滑に助け合いができるように、日常から地域での助け合いについて備えること

- 近所の人、地区の人と顔の見える関係づくりを
- 防災訓練はもちろん、地区の行事にはなるべく参加しよう

「平常時できないことは災害時にできない」

穴水町の観光名所



災害の「備え」チェックリスト

監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 水 ☐ 食品
<small>（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!）</small> ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん ☐ 衣類・下着 ☐ レインウェア ☐ 紐なしのズック靴 ☐ 懐中電灯（※手動充電式が便利） ☐ 携帯ラジオ（※手動充電式が便利） ☐ 予備電池・携帯充電器 ☐ マッチ・ろうそく ☐ 救急用品
<small>（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）</small> ☐ 使い捨てカイロ ☐ ブランケット | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 軍手 ☐ 洗面用具 ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ タオル ☐ ペン・ノート 感染症対策にも有効です!! ☐ マスク ☐ 手指消毒用アルコール ☐ 石けん・ハンドソープ ☐ ウェットティッシュ ☐ 体温計 一緒に持ち出そう!! ☐ 貴重品
<small>（通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど）</small> |
|--|--|

子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ ミルク（キューブタイプ） ☐ 使い捨て哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 携帯カトラリー | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 子供用紙オムツ ☐ お尻ふき ☐ 携帯用お尻洗浄機 ☐ ネックライト | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 抱っこひも ☐ 子供の靴 |
|---|---|---|

女性の備え

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 生理用品 ☐ おりものシート | <ul style="list-style-type: none"> ☐ サニタリーショーツ ☐ 中身の見えないごみ袋 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 防犯ブザー／ホイッスル |
|---|---|--|

高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ☐ 大人用紙パンツ ☐ 杖 ☐ 補聴器 | <ul style="list-style-type: none"> ☐ 介護食 ☐ 入れ歯・洗浄剤 ☐ 吸水パッド | <ul style="list-style-type: none"> ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 ☐ 持病の薬 ☐ お薬手帳のコピー |
|--|--|---|

備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水（最低3日分!できれば1週間分）× 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

作成日

年 月 日

冷蔵庫や玄関など
目につく場所に貼っておこう!



避難場所を安全な場所に決めておく

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

(いずれか1つに印) ☐ 家屋流出のおそれはないが 浸水のおそれあり (右から進んで□で囲もう) 5m~10m未満 3m~5m未満 0.5m~3m未満 0.5m未満	(いずれか1つに印) ☐ 土砂災害のおそれあり (下から進んで□で囲もう) 土砂災害警戒区域 土砂災害特別警戒区域 ☐ 危険なし
---	--

<黄瀬川カメラ情報> 川の防災情報(国土交通省)

近くの川の様子を自宅から安全に確認しよう!

2次元コードが読み込めない場合は、「川の防災情報」で検索!

川の防災情報

検索



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

わたしの避難計画(担当者研究案)

大雨 (河川氾濫、土砂災害)

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を記入

●避難のタイミング

●情報収集手段 (〇を付けよう 複数可)

●避難先

- ☐ 御殿場市公式LINE
- ☐ 御殿場市ほっとメール
- ☐ 静岡県防災アプリ
- ☐ テレビ ⑦、ラジオ
- ☐ その他 ()



地震① 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

大地震が
おさまったら

・ブレーカーを落とす ・ガスを止める

区の
安否確認

に集まる

自宅に被害があったら
一次避難所へ

自宅に被害がなかったら
自宅で待機

大地震に備え、1週間分の水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!

作成日

年 月 日

冷蔵庫や玄関など
目につく場所に貼っておこう!



避難場所を安全な場所に決めておく

溶岩流 ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

溶岩流による危険 (いずれか1つに印) ☐ 溶下のおそれあり (右から進んで□で囲もう) 第3次避難対象エリア (3時間以内) 第4次避難対象エリア (24時間以内) 第5次避難対象エリア (2~7日以内) 第6次避難対象エリア (8日~長期57日) 流下外	(いずれか1つに印) ☐ 泥流のおそれあり (下から進んで□で囲もう) 事前避難が必要な区域 事前避難または避難時の 歩行避難が必要な区域 徒歩による避難が可能な区域 ☐ 危険なし
--	---

<〇〇川カメラ情報> 川の防災情報(国土交通省)

近くの川の様子を自宅から安全に確認しよう!

2次元コードが読み込めない場合は、「川の防災情報」で検索!

川の防災情報

検索



自由記載欄 (持ち出し品や、家族や親戚の電話番号 など)

わたしの避難計画

溶岩流

溶岩流 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を記入

●避難のタイミング

●情報収集手段 (〇を付けよう 複数可)

●避難先

- ☐ 御殿場市公式LINE
- ☐ 御殿場市ほっとメール
- ☐ 静岡県防災アプリ
- ☐ テレビ ⑦、ラジオ
- ☐ その他 ()

融雪型火山泥流

融雪型火山泥流 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を記入

●避難のタイミング

●情報収集手段 (〇を付けよう 複数可)

●避難先

- ☐ 御殿場市公式LINE
- ☐ 御殿場市ほっとメール
- ☐ 静岡県防災アプリ
- ☐ テレビ ⑦、ラジオ
- ☐ その他 ()

停電・断水に備え、1週間分の水・食料・生活必需品の備蓄をしましょう!

〈富士山火山噴火〉防災アンケート

御殿場市では富士山火山噴火に備え、噴火の際に溶岩流、噴石、火砕流等がどのような影響を及ぼすのかを、噴火する場所ごとに明示した『御殿場市富士山火山防災マップ』を作成し、市内の各世帯に配布しています。

そこで噴火が懸念される際の皆さんの避難行動についてお聞きます。

各質問について該当するものに○をつけてご回答ください。

(質問1) 『御殿場市富士山火山防災マップ』を知っていますか?	・ はい ・ いいえ
(質問2) 『御殿場市富士山火山防災マップ』を見たことはありますか?	・ はい ・ いいえ
(質問3) 噴火の予兆が確認できた場合、あなたは市からの避難指示の出る前に避難しますか、しませんか?	・ 避難する ・ 避難しない
(質問4) 質問3で避難しないと回答された方はどうしてですか?	・ 自宅で様子を見る ・ 市の指示を待つ ・ 避難先が無い ・ その他
(質問5) 質問3で避難すると回答された方はどこへの避難をお考えですか?	・ 安全な親戚・知人宅 ・ 安全なホテル・旅館等 ・ その他
(質問6) 避難先へはどのような手段で行きますか?	・ 自家用車 ・ 公共交通機関 ・ 徒歩 ・ その他
(質問7) 市から避難指示が出た時、あなたは避難しますか、しませんか?	・ する ・ しない
(質問8) 質問7で避難しない(在宅)と回答された方はどうしてですか?	・ 自宅が安全なため ・ 在宅で様子を見たい ・ 自宅に避難設備がある ・ 避難先が無い ・ その他
(質問9) 質問7で避難すると回答された方はどこへの避難をお考えですか?	・ 指定避難所 ・ 安全な親戚・知人宅 ・ 安全なホテル・旅館等 ・ その他
(質問10) 質問9で指定避難所以外への避難を回答された方は避難先へはどのような手段で行きますか?	・ 自家用車 ・ 公共交通機関 ・ 徒歩 ・ その他
(質問11) 質問9で指定避難所に避難すると回答された方は指定避難場所がどこか知っていますか?	・ 知っている ・ 知らない
(質問12) 指定避難所までの避難経路を知っていますか?	・ 知っている ・ 知らない
(質問13) 指定避難所までは、原則、徒歩で避難していただくこととなりますが、どのような手段で行きますか?	・ 徒歩 ・ 市の用意した手段 (バス、送迎車等) ・ その他

★このアンケート結果は御殿場市富士山火山噴火避難計画の策定に利用します。ご協力ありがとうございました。

地震

地震① 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

地震の揺れは、およそ震度6弱から震度7の揺れが想定されています。

地震の揺れ

大抵の人が恐怖を覚え、物につかまりたいと感じる	物につかまないと歩くことが難しい	立っていることが困難になる	寝わなないと動くことができない	耐震性の高い木造建物でも傾くことがある
-------------------------	------------------	---------------	-----------------	---------------------

マンホールなどの埋設物が浮き上がったり、道路に段差が発生したりする可能性があります。避難する際には足下に注意しましょう。

地震発生時の行動

① 休勢を低くし、剛定されたテーブル等の下に入り研を守る
② 動かずにいる

① プレーカーを落とす
② ガスを止める

③ 一次避難所へ避難
④ 自宅待機

大気の安否確認方法

避難場所

避難場所の手配に関する情報

避難情報や避難所開設の状況を確認できます。

御殿場市公式LINE

御殿場市ほっとメール

避難情報やハザードマップが確認できます。

静岡県防災アプリ

2次元コードが読み取れない場合は、事前に検索しましょう！

土砂災害の危険度、河川の移りを確認できます。

気象庁キキクル(土砂災害)

国土交通省川の防災情報(荒瀬川)

P4

静岡県・御殿場市 令和4年10月現在

御殿場市 富士岡地区(萩原区・沼田区)

わたしの避難計画 作成ガイド

<目次>

はじめに 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

地震① 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

<見本>

わたしの避難計画

家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

大雨① ハザードマップで自宅の危険を確認し、記入

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

地震① 大地震発生時の行動を確認し、安否確認方法を記入

はじめに 家族で避難に時間がかかる人がいるか確認

- 家族で避難に時間がかかる人がいるかどうか確認しましょう。
- 避難に支援が必要な方は、あらかじめ支援してもらう方を決めておきましょう。

次のページに進もう

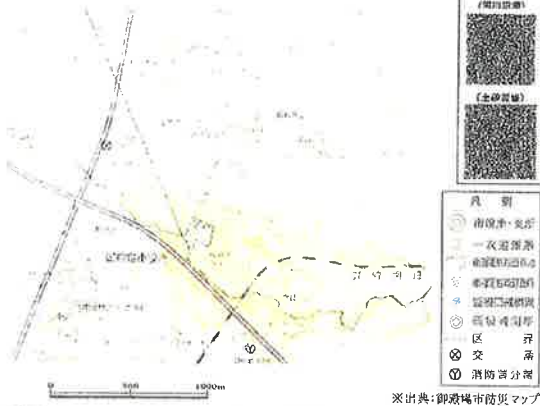
P1

大雨(河川氾濫・土砂災害)

大雨① 防災マップで自宅の危険を確認し、記入

① 自宅の位置を確認しましょう

見たい情報は「御殿場市防災マップ」もしくは「国土交通省の「河川氾濫ハザードマップ」で確認しましょう。



② 下記の災害リスクを確認し、「わたしの避難計画」に記入しましょう

〇浸水想定区域(浸水深)

〇土砂災害特別警戒区域

〇土砂災害警戒区域

〇土砂災害警戒区域

P2

大雨② 避難のタイミング、避難先、情報収集手段を確認し、記入

② 避難のタイミング、避難先を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

自宅は土砂災害による危険がある地域ですか?

家族で避難に時間がかかる人はいますか?

安全な場所に住んでいて頼れる親戚や知人はいますか?

避難のタイミング

避難先

情報収集手段

※1 親戚・知人宅へは、可能であれば事前に避難するようにしましょう。
※2 水が引くまでの間の「飲み水・食料」や「簡易トイレ」などを準備しておこう。

③ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

避難情報や避難所開設状況

避難情報やハザードマップ

避難情報やニュース

御殿場市公式LINE

静岡県防災アプリ

テレビ

ラジオ

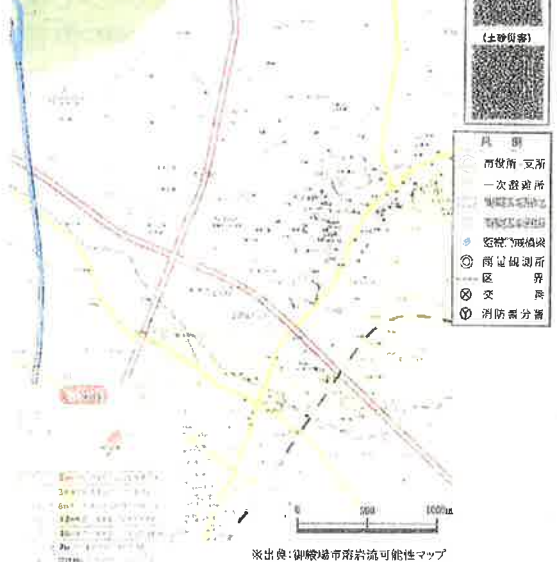
スマートフォン

※市の公式LINEやほっとメール、県防災アプリについて、4ページに2次元コードを掲載しています。

P3

落岩流 防災マップで自宅の危険を確認し、記入

ア 自宅の位置を確認しましょう



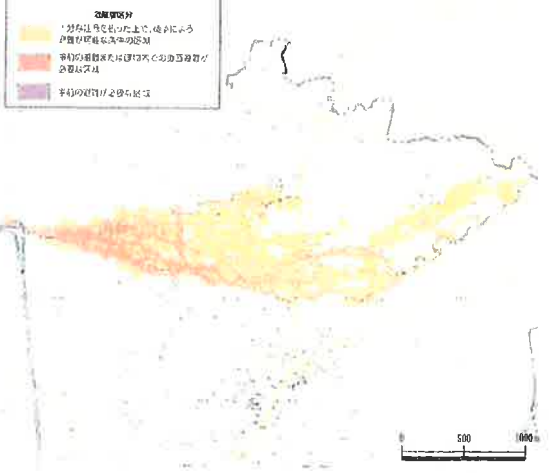
融雪型火山泥流

融雪型火山泥流 防災マップで自宅の危険を確認し、記入

ア 自宅の位置を確認しましょう

凡 例

★ 附 录



イ 情報収集手段を決め、「わたしの避難計画」に記入しましょう

避難情報や同僚無線の放送、避難所の開設状況

御殿場市公式LINE
 御殿場市ほっとメール
 静岡県防災アプリ
 その他アプリ
 テレビ
 ラジオ

※市の公式LINEやほっとメール、県防災アプリについて、4ページ:2次元コードを掲載しています。

31-

活動 2

《概況》

高齢者の孤独・孤立を防ぐ健康づくり活動

○グランドゴルフで健康づくり

日 時：毎週木曜日 09：00～11：00

会 場：公民館付属の芝生グラウンド

参加者：平均 25 名程

○輪投げで健康づくり

日 時：毎週金曜日 13：00～15：00

会 場：公民館付属の芝生グラウンド

参加者：平均 15 名程

○サロン活動（ボッチャ、オセロゲーム、将棋、カードゲーム等）

日 時：毎週金曜日 9：00～11：00

会 場：公民館

参加者：毎週 20 名程

○読書で心の栄養づくり

○モルック運動で健康づくり

日 時：毎週水曜日 9：00～11：00

会 場：公民館駐車場

参加者：最近始めたばかりで、今後増員していきます。

《成果》

高齢者の孤独・孤立を防ぐ健康づくり活動

○グランドゴルフで健康づくり

参加者はゲームの通して、健康づくり、技術向上に努めている。3ヵ月毎に成績発表を行い、定例会で表彰している。春先には、40 名程が集い大会を開催している。今年度は、市連大会で優勝し、県大会出場を果たし、団体戦で準優勝を果たした。

○輪投げで健康づくり

練習途中のおやつタイムを楽しみながら健康づくりに楽しんでいる。大会の成績は大変良く、昨年度は市連大会で優勝、県大会出場を果たし、団体戦 10 位と健闘した。今年度も、市連大会優勝、県大会出場が決定している。（団体戦で準優勝の成績を収めた。）

○サロン活動

3名の指導で、最高齢者は 94 歳。皆さん元気に明るくゲームを楽しんでいる。

○読書で心の栄養づくり

サロン活動の合間に、図書棚の興味を引いた本を借り出し、自宅での読書で心に栄養を与えている。

新刊図書は月に 1～2 冊皆さんが興味を引きそうなものを購入している。

○モルック運動で健康づくり

他地区でも行っているため、私たちが挑戦することにしました。今後宣伝して、参加者を募っていきます。

《今後の方針》

高齢者の孤独・孤立を防ぐ健康づくり活動

○会員 91 名中、約 50 名の方々が毎週公民館に足を運び、それぞれの活動を楽しんでいる。今後も、新しい運動、活動を取り入れ、継続して行きたい。ただし、参加されない会員も居り、参加しない理由を聞きながら孤独・孤立を防ぐ方策を考えていきたい。

箱ノ木シニアクラブ栢和会 令和6年度7月～9月・Gゴルフ成績表

序号	姓名	7.5	7.68	7.22	8.1	8.6	8.22	8.5	8.72	8.18	8.16	满分	名次	平均	进球
15	李庆江 男	18.1			23.3	18.57		25.3	16.8	18.2	19	30.50	1	18.81	16.95
16	陈永 女	18.2	18.8						18.8	18.2	17	30.50	2	18.54	19.22
17	陈永 女	18.2	18.8						18.8	18.2	17	30.50	3	18.54	19.22
43	陈 强 男	18.1	18.1	20	18.1	21.34	21	18.1	20.7	19	17	21.36	4	19.233	19.92
34	梅山 魏文	18.0	20		21.65	18.7		22.8	20.4	18	17	19.06	5	20.433	20.24
13	王山 李	18.1	22	18.7	19	23.31	28.4	20	50.9	22.3	21	22.3	6	20.21	20.73
26	陈 强 男	17.1	21.3		21.65	22		21.3	18	18	22.1	18.64	7	20.213	20.74
37	陈 强 男	17	17.1	21	21.3	21.3		21.3	21	21	18.1	21.3	8	21.1	21.1
38	陈 强 男	18.8	2	1	18.7	21.65	22	22	23	21	21.3	21.64	9	21.233	21.1
53	田 中 男	22.7	20.7					22.1	18.7	22.3		18.62	7	21.82	21.82
9	小林 三郎	21.3	23.3	28.1	18.1	2	28.1	26.8	18.7	23.3	17	18.62	10	21.833	21.86
51	陈 强 男	22.3	20.7	21	1	7.68	28.1	18	18.2	24		18.63	11	21.897	21.74
3	陈 强 男	21.1			21	22		21.1	18.6	22	20.8	18.64	12	21.9	21.9
39	陈 强 男	18.1	22		21	24.66		23.3	25.7			18.61	13	21.914	21.9
35	陈 强 男	21.7	22.3	23.3	24.6	25.7		21	18.7	2	21	18.64	14	21.983	21.98
36	陈 强 男	23.3	20.7	21.3	21		34	24	23.3	24.6	22	18.64	15	22.013	22.02
14	陈 强 男	22.3	20.7	2	2	26		22.7	22	23.3	22	18.64	16	22.725	22.7
24	陈 强 男	22			22.33			21.7	26	22	21	18.64	17	22.725	22.7
25	陈 强 男	22	20.7	21.3	22.7	23.3		22.7	22.7	22	23	18.64	18	22.725	22.7
27	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	19	22.725	22.7
28	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	20	22.725	22.7
29	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	21	22.725	22.7
30	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	22	22.725	22.7
31	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	23	22.725	22.7
32	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	24	22.725	22.7
33	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	25	22.725	22.7
34	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	26	22.725	22.7
35	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	27	22.725	22.7
36	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	28	22.725	22.7
37	陈 强	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	29	22.725	22.7
38	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	30	22.725	22.7
39	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	31	22.725	22.7
40	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	32	22.725	22.7
41	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	33	22.725	22.7
42	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	34	22.725	22.7
43	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	35	22.725	22.7
44	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	36	22.725	22.7
45	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	37	22.725	22.7
46	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	38	22.725	22.7
47	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	39	22.725	22.7
48	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	40	22.725	22.7
49	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	41	22.725	22.7
50	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	42	22.725	22.7
51	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	43	22.725	22.7
52	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	44	22.725	22.7
53	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	45	22.725	22.7
54	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	46	22.725	22.7
55	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	47	22.725	22.7
56	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	48	22.725	22.7
57	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	49	22.725	22.7
58	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	50	22.725	22.7
59	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	51	22.725	22.7
60	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	52	22.725	22.7
61	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	53	22.725	22.7
62	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	54	22.725	22.7
63	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	55	22.725	22.7
64	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	56	22.725	22.7
65	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	57	22.725	22.7
66	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	58	22.725	22.7
67	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	59	22.725	22.7
68	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	60	22.725	22.7
69	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	61	22.725	22.7
70	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	62	22.725	22.7
71	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	63	22.725	22.7
72	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	64	22.725	22.7
73	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	65	22.725	22.7
74	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	66	22.725	22.7
75	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	67	22.725	22.7
76	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	68	22.725	22.7
77	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	69	22.725	22.7
78	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	70	22.725	22.7
79	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	71	22.725	22.7
80	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	72	22.725	22.7
81	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	73	22.725	22.7
82	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	74	22.725	22.7
83	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	75	22.725	22.7
84	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	76	22.725	22.7
85	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	77	22.725	22.7
86	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	78	22.725	22.7
87	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	79	22.725	22.7
88	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	80	22.725	22.7
89	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	81	22.725	22.7
90	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	82	22.725	22.7
91	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	83	22.725	22.7
92	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	84	22.725	22.7
93	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	85	22.725	22.7
94	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	86	22.725	22.7
95	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	87	22.725	22.7
96	陈 强 男	21.3	21.3	22.3	22.3	23.3		22.3	22.3	22	23	18.64	88	22.725	22.7
97	陈 强 男	21.3	21.3												

1/10	模範	南
1/11	弘明	東
1/12	一平	5元
1/13	鎮山	弘明



令和6年度シニアクラブ栢和会 7月～9月 成績表とオールバーディ賞を受賞した横山さん



市連合会令和 6 年第 34 回輪投げ大会優勝



新しく挑戦しているモルック

活動 3

《概況》

地域高齢者同士の絆を深める

○公民館環境美化活動

日 時：毎月定例会前 08：30～09：30

会 場：公民館内外

参加者：定例会参加者 50 名程度

内 容：公民館駐車場及び芝生グラウンドの除草、後任館室内清掃

○借用施設環境美化活動

日 時：年 3 回（5, 7, 9 月） 08：00～09：00

会 場：地区内借用グラウンド

参加者：30 名程

内 容：グラウンド内除草

○シニアクラブ活動の内容区内全戸への回覧

日 時：毎月初旬

参加者：シニアクラブ栢和会の日常活動を回覧

○高齢者同士の絆づくり

- ・誕生日会の実施（年 3 回 7, 11, 3 月定例会時に実施）
- ・新年会の実施（次回は令和 7 年 1 月 10 日（金）実施予定）
- ・日帰り温泉旅行の実施（次回は令和 7 年 1 月 28 日（火）実施予定）
- ・健康マージャンの実施（年 4 回 4, 7, 10, 1 月実施）

《成果》

地域高齢者同士の絆を深める

○公民館環境美化活動

シニアクラブ栢和会の定例会開催時に館内及び駐車場、芝生グラウンドの清掃・除草を行っているが、夏場の除草作業は広く、完了できず苦労している。そんな時は後日、有志が除草を行い美化を保っている。

○借用施設環境美化活動

4 地区のシニアクラブが集まり、グラウンドの清掃・除草作業を行い、管理者から喜ばれている。

○シニアクラブ活動の内容区内全戸への回覧

今年 4 月からの実施でまだ具体的な話・手ごたえは無いが、続けていく事が肝心。3 月に加入者募集を行う予定なので、その時に効果が出るか期待している。

○高齢者同士の絆づくり

会食をしながら、誕生日該当者にお祝い品の贈呈。また、参加者にはビンゴゲームで楽しみながら、全員にティッシュペーパーや洗剤、ゴミ袋等がお土産になり喜ばれている。新年会も同様に仲良く楽しんでいる。日帰り温泉は、冬季に実施。温まって楽しく飲食し、カラオケで仲良く一時を過ごしている。健康マージャンは参加者が 10 名程ですが和やかに明るく楽しんでいる。

《今後の方針》

地域高齢者同士の絆を深める

○公民館環境美化活動

公民館新築以来のシニアクラブ栢和会のじぎよなので今後も継続して行きたい。

○借用施設環境美化活動

地区内借用グラウンドがあるので継続して続けていきたい。

○シニアクラブ活動の内容区内全戸への回覧

今年度 4 月から始めた事業です。この事業は、孤立・孤独の方や会社勤めを終えられた方を対象にシニアクラブの活動の楽しさを知ってもらいクラブ入会のきっかけとしたい。

○高齢者同士の絆づくり

誕生会は、クラブ誕生時から実施し、年 3 回の実施日には 60～70 名の参加者があり、会員が楽しみにし

ていることが分かる。また、新年会や日帰り温泉も大変喜ばれています。健康マージャンは、10名程度実施しておりメンバーが増えないことが悩みです。これら事業は会員が楽しみにしているので、役員は準備が大変ですが今後も継続して実施していきたい。

【活動の様子】



環境美化活動 借用施設のグラウンドの清掃・除草作業



誕生日会のビンゴゲーム景品



ビンゴにあたり喜ぶ会員

2024.5.01発行
令和6年4月度 活動報告

毎月より毎月恒例の活動報告を行います。皆様に向けた方眼ご報告です。

日	月	活動内容
1	月	グランドゴルフ練習会(午前)
2	火	午前・グラウンドゴルフ(午前)
3	水	午前・ボウリング(午前)
4	木	午前・ボウリング(午前)
5	金	午前・ボウリング(午前)
6	土	午前・ボウリング(午前)
7	日	午前・ボウリング(午前)
8	月	午前・ボウリング(午前)
9	火	午前・ボウリング(午前)
10	水	午前・ボウリング(午前)
11	木	午前・ボウリング(午前)
12	金	午前・ボウリング(午前)
13	土	午前・ボウリング(午前)
14	日	午前・ボウリング(午前)
15	月	午前・ボウリング(午前)
16	火	午前・ボウリング(午前)
17	水	午前・ボウリング(午前)
18	木	午前・ボウリング(午前)
19	金	午前・ボウリング(午前)
20	土	午前・ボウリング(午前)
21	日	午前・ボウリング(午前)
22	月	午前・ボウリング(午前)
23	火	午前・ボウリング(午前)
24	水	午前・ボウリング(午前)
25	木	午前・ボウリング(午前)
26	金	午前・ボウリング(午前)
27	土	午前・ボウリング(午前)
28	日	午前・ボウリング(午前)
29	月	午前・ボウリング(午前)
30	火	午前・ボウリング(午前)
31	水	午前・ボウリング(午前)

2024.11.01発行
令和6年 10月度 活動報告

日	月	活動内容
1	月	午前・ボウリング(午前)
2	火	午前・ボウリング(午前)
3	水	午前・ボウリング(午前)
4	木	午前・ボウリング(午前)
5	金	午前・ボウリング(午前)
6	土	午前・ボウリング(午前)
7	日	午前・ボウリング(午前)
8	月	午前・ボウリング(午前)
9	火	午前・ボウリング(午前)
10	水	午前・ボウリング(午前)
11	木	午前・ボウリング(午前)
12	金	午前・ボウリング(午前)
13	土	午前・ボウリング(午前)
14	日	午前・ボウリング(午前)
15	月	午前・ボウリング(午前)
16	火	午前・ボウリング(午前)
17	水	午前・ボウリング(午前)
18	木	午前・ボウリング(午前)
19	金	午前・ボウリング(午前)
20	土	午前・ボウリング(午前)
21	日	午前・ボウリング(午前)
22	月	午前・ボウリング(午前)
23	火	午前・ボウリング(午前)
24	水	午前・ボウリング(午前)
25	木	午前・ボウリング(午前)
26	金	午前・ボウリング(午前)
27	土	午前・ボウリング(午前)
28	日	午前・ボウリング(午前)
29	月	午前・ボウリング(午前)
30	火	午前・ボウリング(午前)
31	水	午前・ボウリング(午前)

令和6年4月から実施している月初旬区内全戸へ回覧しているシニアクラブ栢和会の活動報告

シニアクラブ御殿場市

○総人口 83,592人 ○65歳以上人口 22,245人 ○高齢化率 26.6%
○シニアクラブ会員数 3,429人 ○シニアクラブ加入率 15.4%

～シニアクラブ御殿場市 大坂シニアクラブ～

《概況》

○環境美化整備活動

- ・日 時：毎月 1日 09：00～10：00
- ・場 所：大坂神社
- ・参加者：15名
- ・内 容：神社境内の清掃、周辺道路での清掃、除草、剪定を実施

- ・日 時：9月20日 09：00～10：00
- ・場 所：大坂神社
- ・参加者：7名
- ・内 容：全国一斉社会奉仕の日 神社境内の清掃、周辺道路での清掃を実施

○地域見守り活動

- ・日 時：2ヶ月毎 4・6・8・10・12・2月
- ・場 所：大坂公民館
- ・参加者：20名
- ・内 容：地域の会員の見守りを主な目的として「お誕生日会」を2か月に1度、年6回開催

○スポーツ振興活動

- ・日 時：毎週木曜日 09：00～11：00
- ・場 所：大坂公民館広場、体育館
- ・参加者：20名
- ・内 容：グラウンドゴルフ、ボッチャ、ペタンク、輪投げ

○社会奉仕活動

- ・日 時：令和6年7月13日 09：00～12：00
令和6年9月9日 09：00～12：00
- ・場 所：御殿場特別支援学校 体育館
- ・参加者：10名
- ・内 容：年2回御殿場特別支援学校生徒とのスポーツ交流会を開催。

《成果》

○環境美化整備活動

- ・大坂シニアクラブでは大阪神社の清掃・除草を中心に美化活動を実施しています。神社の宮司さんが清掃の後に、お礼の気持ちでトイレットペーパーを会員に配ってくれます。
見返りも求めず、やってきたことですがこんな風に感謝の気持ちを貰えると嬉しいものだと思います。

○地域見守り活動

- ・地域の会員の見守りを主な目的として「お誕生日会」を2か月ごとに開催。
その月の会員は記念写真を撮影し、次のお誕生日会まで公民館の全館に張り出しておきます。公民館に

来所する区民の皆さんが楽しそうな写真を眺めては、シニアクラブの活動を気にしてくれます。
おかげで、今年は6名の新会員が加入してくれました。

○スポーツ振興活動

- ・高齢者の孤立・孤独を防ぐための健康づくり活動で、グラウンドゴルフ、ボッチャ、ペタンクなどを実施しました。

5月19日 富士岡支部グラウンドゴルフ大会優勝

6月13日 富士岡支部ペタンク大会優勝

○社会奉仕活動

- ・地域にある「御殿場特別支援学校」でのスポーツ交流で世代間連携に取り組みました。(7月13日、9月9日) 学校での支援にあたる先生方のご苦勞を知り、応援できることをやっていきたい。

《今後の方針》

○環境美化整備活動

- ・この事業は大坂シニアクラブにとって使命の事業であるため、今後も継続して行きたいと思います。

○地域見守り活動

- ・地域内での高齢化は急速に進んでおり、自分たちもいつお世話を受ける立場になるか分からないと、常々、会員同士で話し合っている。自助には限界があり、地域内での共助がしっかりと守られるよう、この事業を継続し、次世代に引き継いでいきたい。

○スポーツ振興活動

- ・自分たちの手で健康づくり事業は続けていくべきだと思いますので定期的な練習日を設け継続していきます。

○社会奉仕活動

- ・地域にある「御殿場特別支援学校」での先生方のご苦勞を知り、私たちが応援できる事業としてスポーツ交流は継続して行きたいと思います。

【活動の様子】

○環境美化整備活動



○地域見守り活動



○スポーツ振興活動



○社会奉仕活動



シニアクラブ三島

○総人口 105,552人 ○65歳以上人口 32,304人 ○高齢化率 30.6%
○シニアクラブ会員数 1,589人 ○シニアクラブ加入率 4.9%

～シニアクラブ三島 コスモスの会～

《概況》

1.認知症予防と元気回復事業

歌声教室

日 時：毎月第1月曜日 午後1時～2時30分

場 所：大宮町2丁目公民館

参加者：最多31名～最小23名

内 容：ピアノ、ギター、アコーディオンの伴奏で唱歌、歌謡曲を合唱する。

健康体操講座

日 時：毎月第2月曜日 午前10時～11時30分

場 所：大宮町2丁目公民館

参加者：最多29名～最小15名

内 容：指導者のストレッチ体操、脳トレ体操、三島留つとや移送などを織り交ぜて、おこなう。

教養講座

日 時：毎月第3月曜日 午前10時～11時30分

場 所：大宮町2丁目公民館

参加者：最多38名～最小19名

内 容：特殊詐欺防止、MCI（軽度認知障害）、歴史（源氏物語）、二胡コンサート、栄養講座、模範老人表彰伝達、忘年会等教養を深める各種講座

声掛け見守り安否確認事業

日 時：4, 9, 1月

場 所：町内会員宅

参加者：会員103名

内 容：4月は総会議案と記念品、9月は会員が作った赤飯弁当、1月は新年会に変え天井弁当に夫々メッセージカードを添え世話人が持参し近況を伺う。

2.サロン活動（居場所づくりと交流事業）

サロンと団欒

日 時：毎月第4月曜日 午前10時～11時40分

場 所：大宮町2丁目公民館

参加者：最多33名～最小25名

内 容：オカリナ演奏、アロマ認知症予防、折り紙、ドラム演奏、8020 推進、脳トレゲーム等を行い、その後会食をしながら情報交換・団欒している。

3.三世代交流事業

地域の子どもと父兄、会員とでイベントを行い交流を図る。

クリスマスと伝統ゲーム

日 時：12月21日（土） 午前9時30分～11時20分

場 所：大宮町2丁目公民館及び前庭

参加者：72名（子ども26名、父兄20名、会員26名）

内 容：子どもはゲーム（ガチャガチャ、だるま落とし、タコ焼きビンゴ）

みんなでマジック、クリスマスソングを合唱、その後、茶菓子を食べ、ケーキを土産に解散
流しソーメン

日 時：7月15日（月・祝日） 午前10時～11時30分

場 所：大宮町2丁目公民館前庭

参加者：70名

内 容：竹竿割って繫げ勾配を付けて水を流し、流しそうめんを楽しむ。

子どもたちには、菓子や飲み物を用意

4.環境美化活動

花壇管理

日 時：5月23日・6月20日・9月14日・11月27日 年4回

場 所：大宮町2丁目コスモス花壇

参加者：8名～14名

内 容：古い花を撤去し、施肥・耕作をして新しい花苗をデザインを考えながら植え替える。

随時、水遣り、草取り、花がら摘み、剪定をしている。

《成果》

認知予防と元気回復事業

定期的にかつ実施曜日を変えず計画実施しているので会員にも行き渡り参加者も徐々に増加傾向にあり、好評です。

声掛け・見守り・安否確認事業

普段活動に参加できない会員にも役員が面談しながら近況を聴くので参加している気分になり、会員になって良かったと喜ばれている。また、記念品やお弁当も好評で、待ちわびている会員もいるほどである。

サロン活動

皆が集まって楽しく・和やかに・元気よく・和気あいあいできるのはコミュニケーションの場として喜ばれている。参加費 100 円と安いので昼食代替わりにその時間参加する人もいる。また、会員の素人野菜販売も始まり好評である。

世話人は、買い物・準備・作業と大変であるが誰一人愚痴も言わず辞めようと言い出す者もない。続けて良かったと思っている。

三世代交流事業

クリスマス会では、子どもたちがゲームを楽しんだりマジックに目を輝かせて前に出てきたり合唱には楽器を持ってリズムをとって楽しむ様子は、大成功を感じた。

流しソーメンは準備は大変ですが、普段活動に参加できない会員が手伝ってくれたり、暑い中での行事ですが初体験の子どもも居り、他では経験できないと喜ばれた。

いずれも、普段会う機会も少ない父兄も参加していただき交流が図れたことは大変嬉しいことです。

環境美化活動

地域の住民、道を通る方からも感謝の言葉をいただき恐縮する。通学帰路の北中生が草取りを手伝ってくれ会話を通じてコミュニケーションを図れたことは大変うれしかったです。

《今後の方針》

認知予防と元気回復事業

永年定期的に継続して実施している事業でもあり、会員にも認知され喜ばれているので引き続き計画実施していきたい。(歌声教室、健康体操、教養講座、サロン活動)

声掛け・見守り・安否確認事業

益々高齢化が進む中、徐々に活動に参加できなくなる会員が増えることが予想される。引き続き計画実施していきたい。

三世代交流事業

クリスマス会、流しソーメンは子ども達と触れ合える大切な機会と考えています。また、父兄からも継続を希望する声があるので計画実施していきたい。

環境美化活動

特に夏場の暑い時期の作業が多いので熱中症対策に留意し、小学校高学年児童・中学生に声掛けをして地域の事業として育ててみたい。

その他

活動を続けるためにはどうしても資金不足であり、今後の助成・補助金を強く希望する。

【活動の様子】

2024-11-4 歌声喫茶 (ギター倉田一秀と小藤田麻美)



挨拶と講師紹介する中村代表



本日の指導者：倉田一秀さん



本日の参加者達 (32名)



アシスタント：小藤田麻美と講師



コーヒータイム寛ぐ参加者

2024-9-9 健康体操 (スローエアロビックス 石田里美)



本日の指導者：石田里美さん



本日の参加者達 (24名)



2024-5-20 定例会 (二胡コンサート：高 媛媛)



本日の出演者 高 媛媛さん



アシスタントアドバイザー 増井光一さん



本日の参加者達 (38名)



二胡の演奏の仕方を指導受けながら体験

2024-11-18 教養講座 (MCIを知ろう 山下麻希)



本日の講師（右：山下麻希 左：幸野由美子）



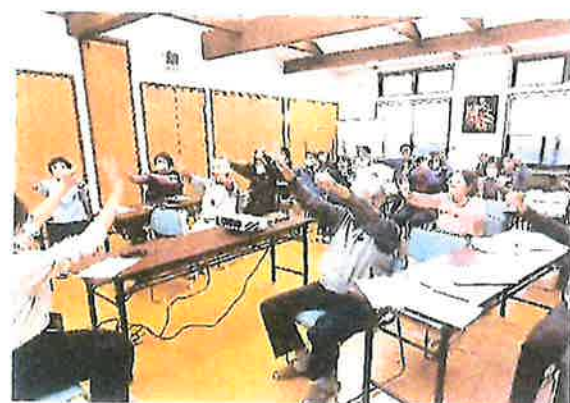
本日の参加者（23人）



本日の参加者達（23人）



認知症予防体操を行う



2024-9-16 声掛け・見守り・安否確認 (敬老祝)



世話人による赤飯弁当作製風景



パック詰め作業



パック詰め後の赤飯弁当



パックに詰めた赤飯 (103人分)



メッセージカードを添付 (103人分)



自治会による敬老祝記念品 (配布依頼有)



1人分の中身

2025-1-27 サロン (特殊詐欺 三島警察生安佐久間氏 お汁粉と磯辺焼き)



本日の講師：佐久間萩さん



本日の参加者 (27名)



お汁粉と磯辺焼きで会食



講師も喜んで同席



会員の野菜販売有り



2024-12-21 クリスマス会 (三世代交流事業)



子供にはカチューシャや三角帽子を



マジックをじっと見つめる子供達



マジックを手伝って楽しむ子供達



ガチャガチャの景品にバルジアートを



中村代表によるバルジアートの授与



参加者全員にクリスマスケーキをプレゼント



賑やかな会場風景 (本日の参加者72名)

2024-7-15 三世代交流イベント（流しソーメン体験会）



設営完了



薬味や飲物準備完了



ごった返す参加者達



子供も楽しみながら



親子で会話しながら



父兄も会話を楽しみながら



色々グループになって



親子や会員も食す

2024-6-20 花壇整備 (植替え：コリウスとジニア)



植える前に躑躅の蔓取り・草取りを皆で行う



先ずは黄コリウスを真ん中に赤コリウスをその周りに



赤コリウスで境界を



4面にジニアを植えて完了



参加者で集合写真 (参加者12人)



道具や飲物を軽トラで搬送

すこやか沼津

○総人口 186,676人 ○65歳以上人口 60,954人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 1,578人 ○シニアクラブ加入率 2.6%

～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌壮会～

《概況》

- ・赤坂凌壮会はコロナ禍・高齢化でメンバーが減少しました。そこで自治会内の赤坂サロンのメンバーと協力し事業活動を行いました。今までもある程度の協力体制にありましたが、今年度はより積極的に協力を得て事業遂行が出来ました。

◇《サロン活動》

開催日：令和6年4月12日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：13名
内 容：講習会 口腔ケア講座
開催日：令和6年6月21日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：12名
内 容：フレイル予防講座

◇《健康づくり活動》

開催日：令和6年5月27日(月) 会場：赤坂公会堂 参加者：10名
内 容：雨天のため、ノルディックウォーキングを中止し茶話会と室内遊びに変更
開催日：令和6年10月25日(金) 会場：愛鷹公園周辺 参加者：10名
内 容：ノルディックウォーク

◇《趣味活動》

開催日：令和6年7月20日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：13名
内 容：紙バンドを使ったバッグづくり
開催日：令和6年7月27日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：24名
内 容：紙バンドを使ったバッグづくり
開催日：令和7年2月15日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：13名予定
内 容：紙バンドを使ったバッグづくり
開催日：令和6年12月29日(日) 会場：赤坂公会堂 参加者：25名
内 容：生け花教室

◇《その他》

開催日：令和6年9月6日(金) 会場：赤坂公会堂 参加者：26名
内 容：敬老会
開催日：令和6年11月10日(日) 会場：赤坂公会堂 来場者：35名
内 容：フリーマーケット
開催日：令和7年1月25日(土) 会場：赤坂公会堂 参加者：27名
内 容：チンドン芸

《成果》

- ・ 凌壮会とサロン共同での事業推進の結果双方の年代の違いによるメリットが出て、楽しい企画が多く出、若干の変更点はあったものの無事事業を実施できました。
- ・ 年代を越えたふれあいで、情報が多角的になり、またより交流が深まったように感じます。いつ起こるか分からない災害などに、日頃からのこんなお付き合いが役立ち皆で助け合いながら暮らしていけるような気がします。

《今後の方針》

- ・ 今後も、我々より世代のサロンボランティアの皆さんのお力をお借りし事業を実施したいと思います。その中で、シニアクラブ活動を理解いただきより多くの方がシニアクラブに参加いただけるよう持っていきたいと思います。
- ・ 彼らとの活動を通じ、少し心配になったことがあります。50～60代の方は忙しいのか我々高齢者より運動する機会が少なく健康維持に不安を持っている方が意外に多いように思えます。是非、こういった方もクラブ活動に参加しコレカラを楽しんでいただきたいものです。

(活動の様子)

回覧

赤坂自治会の皆様

今回は口腔ケアの講座です

令和6年4月12日（金）10時

赤坂公会堂

身体の中でお口の手入れは
最も重要です。ぜひ参加ください

講師 沼津市長寿福祉課
歯科衛生士の方です

持ち物 飲み物

赤坂凌壮会と
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

今回のノルディックウォーキングは
愛鷹広域公園周辺です
是非ご参加ください

今回は残念ながら雨天のため室内
での「茶話会」になりました。

令和6年5月27日（月）9時30分
赤坂公会堂 前に集合
ウォーキングのできる服装で
飲み物だけお持ちください
（雨天の時は公会堂で茶話会を
行います）

用具はこちらで準備します
赤坂凌壮会と
ボランティアの皆様



回覧

赤坂自治会の皆様

今回は講座は

フレイル予防 です

フレイル予防とは加齢による
心身の衰えを防ぐ事です
お話を聴いて元気になりましょう

令和6年6月21日（金）10時
赤坂公会堂

講師 さとやまクリニック
理学療法士 宮本さん
持ち物 タオル

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

紙バンドを使った
便利なバッグ作りです



令和6年7月20日（土）9時30分

令和6年7月27日（土）9時30分

赤坂公会堂にて

今回は二日間で仕上げます

持ち物 はさみ・ボンド・せんたくばさみ
飲み物

赤坂凌壮会と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

- ①赤坂大正琴愛好会の演奏と合唱
- ②独唱と合唱 鈴木みさほ 様
- ③ピアノ 原川 佳子 様
- ④沼津の宝100選紹介 田代浩見 研究員

70歳以上の方にはお祝いの
プレゼントを用意しました

皆様のご来場をお待ちしています

令和6年9月16日（月）10時

赤坂公会堂

赤坂サロンボランティアの皆様
と赤坂凌壮会



回覧

赤坂自治会の皆様

今回ノルディックウォーキングは
愛鷹広域公園周辺です
皆様奮ってご参加ください

令和6年10月25日（金）9時30分

赤坂公会堂 前に集合

運動のできる服装で

飲み物だけお持ちください

（雨天の時は公会堂で茶話会を
行います）

用具はこちらで準備します

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

フリーマーケット開催

初めての試みです

我が家で使わなくなった品物、手作り野菜
手芸品など揃えました

誰かがまた生かしてくれるとおもいます

お茶・コーヒー・お菓子も

用意しています

皆様のご来場をお待ちしています

令和6年11月10日（日）10時

赤坂公会堂

赤坂サロンボランティアの皆様
と赤坂凌社会



回覧

赤坂自治会の皆様

お正月をきれいな
お花で飾りましょう



お花の先生が優しく教えてくれます。

日 令和6年12月29日(日)

時 午前 10時 ~ 12時

所 赤坂公会堂 1階大広間

主催 赤坂サロンボランティアの皆様
赤坂凌社会



回覧

赤坂自治会の皆様

面白い落語・チンドン芸
紙切り芸で楽しみましょう
沼津落語講談協会の皆様が
来てくれます



令和7年1月25日(土) 10時

赤坂公会堂

赤坂サロンボランティアの皆様
と赤坂凌社会



回覧

赤坂自治会の皆様

かわいいカゴを
紙バンドで作りましょう



赤坂公会堂にて

予告です

令和7年2月15日(土) 9時

持ち物 はさみ・ボンド・せんたくばさみ

(用具のない方はこちらで用意します)

赤坂凌壮会とボランティアの皆様

すこやか沼津

○総人口 186,676人 ○65歳以上人口 60,954人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 1,578人 ○シニアクラブ加入率 2.6%

～すこやか沼津 大平支部連合会～

《概況》

世代間交流事業

開催日：令和6年6月4日(火) 会 場：大平幼稚園 参加者：7名

内 容：おじいちゃんとおばあちゃんで作って遊ぼう会

研修旅行

開催日：令和6年6月6日(木) 会 場：御殿場方面 参加者：33名

内 容：春の散策

健康づくり事業

開催日：令和6年7月13日(土) 会 場： 参加者：33名

内 容：グラウンドゴルフ大会

教養講座

開催日：令和6年8月21日(土) 会 場： 参加者：28名

内 容：健康寿命について

研修旅行

開催日：令和11月7日(木) 会 場：静岡新紙幣印刷工場 参加者：33名

内 容：秋のバス旅行

イベント

開催日：令和11月10日(日) 会 場： 参加者：25名

内 容：大平コミュニティ祭り

世代間交流事業

開催日：令和12月6日(金) 会 場：大平幼稚園 参加者：9名

内 容：大平幼稚園児と昔遊び

《成果》

- ・コロナ対策もだいぶ穏やかになりマスク無しの活動に参加者も多数となった。
- 春の散策、研修旅行は車中での会話が弾み自然を満喫でき盛会で終了した。
- フレイル予防の講座は認知症予備軍の会員にとり有意義な内容であった。
- 会員は親睦・友愛・健康維持などクラブ活動を楽しんでいる。

《今後の方針》

- ・健康維持、仲間づくりを目標に非会員との交流を図る活動を展開したい。
- 特に非会員の若い人にクラブ活動のサークル活動を宣伝し、体験入会をしていただき、クラブ活動の楽しさ、健康維持につながることをPRしたい。

(活動の様子)

「おじいちゃん、おばあちゃんと作って遊ぼう」土屋 豊
さんを講師にアイデア豊かな作品不思議なおモチャを作
って園児たちと楽しく過ごした。」 令和6年4日



グラウンドゴルフ大会

令和6年7月13日



御殿場方面散策 梅雨寺でしたが天候に恵まれ自然を満
喫した。 令和6年6月6日



健康講座：健康寿命を延ばすには

講師 嶋原ケアマネジャー

令和6年8月21日



秋のバス旅行 静岡 新紙幣印刷工場見学
令和6年11月7日



世代間交流事業 園児と昔遊びを楽しむ
令和6年12月6日



イベント参画 大平コミュニティ祭り
令和6年11月10日



すこやか沼津

○総人口 186,676人 ○65歳以上人口 60,954人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 1,578人 ○シニアクラブ加入率 2.6%

～すこやか沼津 我入道支部壮寿会～

《概況》

・我入道支部が取り組む恒例の活動

地域清掃活動 地元神社例大祭への参拝と区内7自社初詣巡り年4回の墓地清掃（2箇所）・公園花壇の清掃 お釈迦様の法要お盆のお精霊様収集 どんど焼き 狩野川下流での渡し船就航式典等への協力

・友愛活動

日 時：令和6年10月1日（火） 13：30～15：00

会 場：つばき庵

参加者：11名（施設入所者27名）

内 容：大正琴の演奏と合唱、手品

・ミニ演芸会とミニ文化祭

日 時：令和6年10月11日（金） 9：30～11：00

会 場：我入道自治会館

参加者：約60名

内 容：講師 たなか みどり 演芸+飛び入り会員の歌（5曲）

9月に実施した「市老連高齢者作品展」に出品した我入道支部作品15点の披露

・交通安全教室

日 時：令和6年10月21日（月） 09：30～11：30

会 場：我入道自治会館

参加者：約50名（教官5名）

内 容：俊敏性を鍛え交通事故に遇わない教室、詐欺被害防止

・後期輪投げ大会

日 時：令和6年11月16日（土） 09：15～11：30

会 場：我入道公園

参加者：188名（非会員含む）

内 容：町内別大会

・我入道壮寿会役員交流会

日 時：令和6年12月2日（月） 09：30～11：45

会 場：我入道自治会館

参加者：18名

内 容：輪投げ⇒町内別対抗戦 室内ペタンク⇒町内別対抗戦

・友愛活動

日 時：令和6年12月17日（火） 13：30～15：00

会 場：友愛ホーム

参加者：10名（施設入所者30名）

内 容：大正琴の演奏と合唱、踊り

・友愛活動

日 時：令和6年12月24日（火） 13：30～15：00

会 場：つばき庵

参加者：10名（施設入所者33名）

内 容：大正琴の演奏と合唱、踊り クリスマス会で特別に要請を受ける

・世代間交流活動

日 時：令和7年1月31日（金） 09：30～

会 場：沼津市第三小学校

参加者：約10名（小学校一年生40名）

内 容：昔遊び（羽根つき、おはじき、コマ回し、あやとり、だるま落とし、輪投げ等）

《成果》

我入道支部の最優先活動は健康と体力維持・会員同士の交流です。

・健康づくり活動（「輪投げ」「グラウンドゴルフ」「ペタンク」等）

競技を通じて地域の会員同士の仲間意識を深め、体力の増強を目指しています。「輪投げ」は誰でも気軽にできる競技であり、地域全体での取り組みが進んでいます。連合壮寿会主催の年2回の大会も定着し、できており、会員だけでなく地域住民も自由に参加できるようにしていきたい。

・地域の伝統継承活動

我入道は漁師町として栄えた地域であり、神社仏閣が多く残されています。例大祭・寺社初詣巡り・墓地清掃・法要・お精霊様収集・どんど焼き等地域の伝承、しきたりを守っていけるのは壮寿会の務めであり地域の諸行事を大事に思えることが成果です。

・友愛活動

地域の高齢者ホームには元・現会員が数名入所しています。そんな彼らと、昔話を楽しくするのもホーム訪問の成果です。

・世代間交流

孫やひ孫たちと遊ぶようであり、疲れますが楽しいひと時です。先生からも、授業では教えられないことと感謝をいただいている。

・交通安全教室

交通安全だけの講座ではなく最近多発する各種詐欺被害防止のための講座を開催。毎年、交通指導員が新作を用意してくれ会員もこれに挑戦するのを楽しみにしています。指導員からも我入道地区の高齢者の事故率が少ないと褒められており交通安全意識が高まるとが成果です。

《今後の方針》

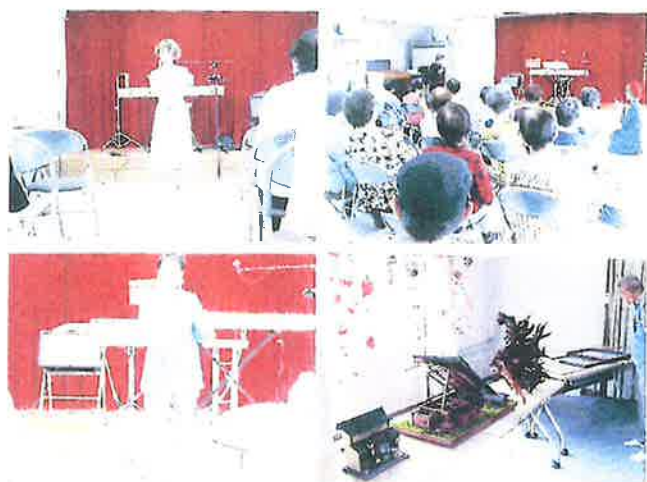
・令和7年度以降も今年度同様の活動を引き続き実施していきたく思います。

他所の地区と同様、我入道地区でも会員数の減少に伴いクラブ数が減っています。支部のクラブが一体となつての活動で、これからも地区全体を盛り上げていきたいと思っています。

【活動の様子】



友愛活動 つばき庵 令和6年10月1日



ニニ演芸会&ニニ文化祭 令和6年10月11日



交通安全教室 令和6年10月21日

西大緒編 五修館用

食料自給率は、食料
消費量の約2割に

石見県立 萩高等学校

一、 总 论 (1—15)
 二、 历史 (16—25)
 三、 地理 (26—35)
 四、 政治 (36—45)
 五、 经济 (46—55)
 六、 文化 (56—65)
 七、 军事 (66—75)
 八、 外交 (76—85)
 九、 宗教 (86—95)
 十、 教育 (96—105)
 十一、 科学 (106—115)
 十二、 艺术 (116—125)
 十三、 体育 (126—135)
 十四、 卫生 (136—145)
 十五、 法律 (146—155)
 十六、 文学 (156—165)
 十七、 历史 (166—175)
 十八、 地理 (176—185)
 十九、 政治 (186—195)
 二十、 经济 (196—205)
 二十一、 文化 (206—215)
 二十二、 军事 (216—225)
 二十三、 外交 (226—235)
 二十四、 宗教 (236—245)
 二十五、 教育 (246—255)
 二十六、 科学 (256—265)
 二十七、 艺术 (266—275)
 二十八、 体育 (276—285)
 二十九、 卫生 (286—295)
 三十、 法律 (296—305)
 三十一、 文学 (306—315)
 三十二、 历史 (316—325)
 三十三、 地理 (326—335)
 三十四、 政治 (336—345)
 三十五、 经济 (346—355)
 三十六、 文化 (356—365)
 三十七、 军事 (366—375)
 三十八、 外交 (376—385)
 三十九、 宗教 (386—395)
 四十、 教育 (396—405)
 四十一、 科学 (406—415)
 四十二、 艺术 (416—425)
 四十三、 体育 (426—435)
 四十四、 卫生 (436—445)
 四十五、 法律 (446—455)
 四十六、 文学 (456—465)
 四十七、 历史 (466—475)
 四十八、 地理 (476—485)
 四十九、 政治 (486—495)
 五十、 经济 (496—505)
 五十一、 文化 (506—515)
 五十二、 军事 (516—525)
 五十三、 外交 (526—535)
 五十四、 宗教 (536—545)
 五十五、 教育 (546—555)
 五十六、 科学 (556—565)
 五十七、 艺术 (566—575)
 五十八、 体育 (576—585)
 五十九、 卫生 (586—595)
 六十、 法律 (596—605)
 六十一、 文学 (606—615)
 六十二、 历史 (616—625)
 六十三、 地理 (626—635)
 六十四、 政治 (636—645)
 六十五、 经济 (646—655)
 六十六、 文化 (656—665)
 六十七、 军事 (666—675)
 六十八、 外交 (676—685)
 六十九、 宗教 (686—695)
 七十、 教育 (696—705)
 七十一、 科学 (706—715)
 七十二、 艺术 (716—725)
 七十三、 体育 (726—735)
 七十四、 卫生 (736—745)
 七十五、 法律 (746—755)
 七十六、 文学 (756—765)
 七十七、 历史 (766—775)
 七十八、 地理 (776—785)
 七十九、 政治 (786—795)
 八十、 经济 (796—805)
 八十一、 文化 (806—815)
 八十二、 军事 (816—825)
 八十三、 外交 (826—835)
 八十四、 宗教 (836—845)
 八十五、 教育 (846—855)
 八十六、 科学 (856—865)
 八十七、 艺术 (866—875)
 八十八、 体育 (876—885)
 八十九、 卫生 (886—895)
 九十、 法律 (896—905)
 九十一、 文学 (906—915)
 九十二、 历史 (916—925)
 九十三、 地理 (926—935)
 九十四、 政治 (936—945)
 九十五、 经济 (946—955)
 九十六、 文化 (956—965)
 九十七、 军事 (966—975)
 九十八、 外交 (976—985)
 九十九、 宗教 (986—995)
 一百、 教育 (996—1005)



なにができるの？
講習会のご案内



時間は何分 何時間でも！
皆様のご要望になるべくお応えします

～連絡をお待ちしてます～

交通安全協會沿津地區支部

交通安全指導員

952 - 0110内線 448/449



後期輪投げ大会 令和6年11月16日



我入道壮寿会役員交流会 令和6年12月2日



友愛活動 友愛ホーム 令和6年12月17日

友愛活動 つばき庵 令和6年12月24日



世代間交流活動 第三小学校 令和7年1月31日



令和6年グラウンドゴルフコート整備



令和6年環境美化活動



令和6年環境美化活動

令和6年地域の伝統伝承活動

お盆の 盆地清掃奉仕活動
狩野川敷草取り奉仕活動 } 実施について

お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。

お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。

お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。お盆の盆地清掃奉仕活動は、お盆の期間中に、お盆の盆地を清掃し、お盆の盆地をきれいにする活動です。

河川愛護事業実施報告書

事業名	実施日時	実施場所	実施内容	実施人数	実施結果
河川愛護事業	令和6年7月1日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月2日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月3日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月4日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月5日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月6日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月7日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月8日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月9日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了
河川愛護事業	令和6年7月10日	狩野川	河川敷草取り	10名	河川敷草取り完了



令和6年環境美化活動 狩野川河川敷草取り

シニアクラブ南伊豆

○総人口 7,411 人 ○65 歳以上人口 3,597 人 ○高齢化率 48.5%
○シニアクラブ会員数 508 人 ○シニアクラブ加入率 14.1%

～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 11 月 8 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考えられます。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 7 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13号 春

～みなみろうれんだより 発刊にあたって～ シニアクラブ南伊豆 会長 渡辺 カ

「シニアクラブで、あなたも一緒に健康長寿を目指しませんか」

私たち今に生きる高齢者には、次の時代の若者たちに、少しでも明るい希望の持てる社会を渡していく責任があります。そして、私たちのシニアクラブの活動が少しでも、そうした社会づくりに役立てられたらどんなに素晴らしいことかと思えます。

これからの社会は自助・共助・公助を結びつけながら、それぞれが足りないところを補っていく社会、地域における「新たな支え合い」の構築が必要といわれています。すべてを行政に頼るでもなく、逆にすべてを個人の責任と考えるのではなく、個人の力、行政サービス、そして何より地域社会や住民の支え合い、共助が必要ではないかと思えます。この共助の部分を、私たちシニアクラブがその役割を担えるのではないかと考えています。

地域の連帯感、社会に行き渡る安心感と信頼感の高さが、日本人の長寿の大きな要因との研究があります。地域社会の連帯感が長寿にも大きな影響を与えているのです。地域連帯感を強く維持していくことが、そのまま健康長寿社会を作ることにつながっていくのです。

このようなことからシニアクラブの活動は、自分自身の健康寿命を延ばすとともに、超高齢社会にふさわしい社会貢献、地域貢献の活動そのものと思っています。

～『下小野シニアクラブさつき会』の活動紹介～

下小野シニアクラブさつき会は、この2年で12名の会員増で現在男性7名、女性11名の18名の会員数です。2年続けて県老連の会員加入促進運動表彰を受賞しました。

毎月の定例会では、誕生祝い、輪投げ、ビンゴ脳トレ等の他、講師を招いての勉強会も実施しています。今年度の主な活動内容は、町の健康づくり応援事業「健口相談」、交通安全教室、地元町議との懇談会、看護師の健康講座を行いました。その他にも部外研修として食事会や桜から見学を行いました。12月には忘年会を行い、ゲームをしたり歌ったり踊ったりとにぎやかで楽しい時間を過ごしました。

町老連事業にも積極的に参加し、特に老人福祉大会の参加には、演目を決め、道具作りや振り付けを工夫し、楽しみながら練習し本番に臨んでいます。

以上が下小野さつき会の主な活動内容です。今後も会員同士の親睦を図り健康で長生きできるような活動を続けていきたいです。



グラウンドゴルフ大会

9月27日、青野川ふるさと公園において、第29回グラウンドゴルフ大会を開催しました。雨天順延もありましたが83名の参加者が午前午後に分かれて4ゲーム行い勝敗を競いました。日頃の練習の成果を発揮し、ホールインワンも22名が達成しました。

グラウンドゴルフは年々人気が高まっており、町の大会を年2回、河津町との交流大会、女性部主導の初級者教室なども実施しています。



スポーツ大会

10月25日、差田グラウンドにおいて、第49回スポーツ大会を開催しました。町内各地区から16チーム、約200人が参加し熱戦を繰り広げました。

玉入れ、輪投げ、缶タワーなど全10種目で勝敗を競い、優勝は市之瀬、準優勝は蛇石・平戸、第3位が加納という結果となりました。

地域の交流と親睦を目的に開催している大会ではありますが、それ以上に勝敗にも熱の入った大会となりました。



老人福祉大会

11月15日、旧南崎こども園体育館において第61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2名、85歳表彰を18名が受賞しました。

演芸の部では各地区から選出された29組の出演者が歌や踊りを披露した他、元刑事の落語家、にか奴亭三助さんの落語講演、町長の飛び入りでのカラオケもあり、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。



老人八訓

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

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 135,725 人 ○65 歳以上人口 41,190 人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709 人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 大井川支部～

《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と世代間交流事業

実施日：令和 6 年 11 月 28 日（金）～29 日（土） ボランティア配布日

会 場：旧大井川町内 200 軒

参加者：ひまわりの会会員・大井川保育園園児と先生・さわやかクラブ会員・新旧民生委員・
一般ボランティア

内 容：・大井川保育園園児が制作した「絵はがき」と「花ポット」を地域の「一人住まい宅
とそれに準じる高齢者宅」にお届けして地域の高齢者に子どもたちの元気を贈り地
域の絆を深め同時に安否確認を行っている「ひまわりの会」の活動に参加しています

《成果》

- ・大井川保育園園児の「元気溢れる絵画」と『げんきでいてね！』のメッセージが、高齢者に笑顔と元気を与えるだけでなく、ボランティア自身にもほのぼのと暖かい気持ちにさせ、お互いに幸せな時間を持てる。

《今後の方針》

・課題

- ・一人暮らし、またはこれに準じる生活者が増加し、過ってないほど配布先が増加し、調整して 200 軒に収めた。
- ・活動も 16 年目に入り、ボランティアの高齢化もあり、空白地域が増えた。
- ・新しい民生委員の参加も増加している。

【活動の様子】



おおいがわほいくえんの
よいこのみなさん、こんにちは。
じいちゃんばあちゃんのひに
ちなみ、げんきがでるえを
おくっていただきありがとう。
とてもうれしいな!



えんではせんせい・いえでは
おかあさんおとうさんの
ゆうことをちゃんときいて
ちょうだいね。たのむね。
れいわ6ねん10がつ
しもこすぎの じいちゃんより



この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございます。ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

お年寄り訪問、とても大切な活動だと思います。
またお年寄りの方から、いろいろな話を聞け、何より、お話を聞けるのは、
とてもいいことです。お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。

ありがとうございました。

この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございます。ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

お年寄り訪問、とても大切な活動だと思います。
またお年寄りの方から、いろいろな話を聞け、何より、お話を聞けるのは、
とてもいいことです。お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。

ありがとうございました。

この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございます。ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

お年寄り訪問、とても大切な活動だと思います。
またお年寄りの方から、いろいろな話を聞け、何より、お話を聞けるのは、
とてもいいことです。お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。

ありがとうございました。

ありがとうございました。

この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございます。ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

お年寄り訪問、とても大切な活動だと思います。
またお年寄りの方から、いろいろな話を聞け、何より、お話を聞けるのは、
とてもいいことです。お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。
また、お話を聞けるのは、とてもいいことです。

ありがとうございました。

この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございました。
ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月
15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

一人暮らしのお年寄りが訪問をとても楽しみにしてくれ、喜んでくれました。子ども達のプレゼントを毎年、とっておくと見せてくれた入もいました。また、訪問した時のおしほりやうれしいようです。話べとせれず、帰るタイミングがむずかしい。いつも一人なので話し相手やほいのだなあと思いました。

ありがとうございました。

この度は、一人暮らしのお年寄り訪問にご協力いただきありがとうございました。
ご感想・お気づきになった点等ありましたら、この用紙にご記入いただき11月
15日(金)までに大井川保育園までお寄せください。

10/29~30で お届けしました (14人)
今年は入院されている方もなく 全員にお会
いも来られたことおめでとう 皆さん大変
喜んで下さっていました 玄園先生に子供さんの
作品を飾ってくれてありがとうございました

ありがとうございました。

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 135,725 人 ○65 歳以上人口 41,190 人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709 人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築事業

「令和 6 年度さわやかクラブやいづ連合会クラブ大会」

実施日：令和 6 年 9 月 26 日（木）13：30～15：00

会 場：焼津市総合福祉会館 多目的ホール

参加者：表彰対象者 73 名 内 43 名出席

一般会員 60 名参加

合計 103 名

内 容：単位クラブ役員の永年の活動に対する謝辞の意を表する大会。

また、口授・米寿・白寿になられる会員の慶祝と加入促進運動表彰を行う。

同時に、参加者に加入促進を呼びかけた。

《成果》

- ・毎年 9 月の敬老月間にこのクラブ大会を開催している。
表彰者には、永年の活動に対する謝辞を表し、今後もさわやかクラブの活動に積極的にかかわり、更なる活躍、新会員の勧誘に努めていただくようお願いした。
- ・表彰に至らなかった会員にも先輩方の様にクラブ活動を頑張れば健康的に暮らせると、意欲が湧く機会となったことと思う。
- ・今回の大会では表彰者に記念品が贈られ、会員から寄贈された折り紙が喜寿・米寿の方に贈られた。温かなぬくもりを感じる手づくりの会であった。
- ・一般参加者にも参加賞、焼津警察署職員からは参加者全員に詐欺防止チラシ、ティッシュ、スポンジ当啓発グッズが配布され詐欺防止啓発の機会ともなった。
- ・このような連合会行事への参加は、高齢者の孤独・孤立を防ぎ、社会参加を促す良い機会となったのではないのでしょうか。

《今後の方針》

- ・今後もこのクラブ大会は継続し、シニアクラブ後継者育成や会員同士の交流を深める場。高齢者が孤独・孤立を防ぐ機会として、安心・安全ネットワークを構築していきたい。

令和6年度

さわやかクラブやいづ
クラブ大会



令和6年9月26日（木）

午後1時30分 開会

焼津市総合福祉会館 多目的ホール

さわやかクラブやいづ連合会



喜寿・米寿の方に配られた折り鶴



警察署から贈られた詐欺防止啓発グッズ



さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 135,725 人 ○65 歳以上人口 41,190 人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709 人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築事業

「令和 6 年度さわやかクラブやいづ連合会芸能祭」

実施日：令和 7 年 2 月 20 日（木）09：30～11：30

会 場：焼津文化会館 小ホール

参加者：会員 215 名

非会員 50 名

合計 265 名

内 容：昨年は一日の催しであったが経費節減の折、半日での開催とした。

会員の意に沿う芸能祭となるよう R6.11 月 25（月）、R6.12 月 23 日（月）に出演者、役員とで 2 回の打ち合わせを行い、内容を詰め実施した。

11 グループが 19 曲の演目に出演。今回も島田市いきいきクラブ連合会から「キラリ健やか座」の皆さんの友情出演があり、交流を深める機会ともなった。

《成果》

- ・日頃練習を重ねている女性部、単位クラブ、多くの直結会員の踊りグループが日々の成果を力一杯披露してくれ、11 グループの熱演に会場は大いに盛り上がった。
大会準備には多くの役員が総出で当たり、大会看板の飾りつけや、200 席近い椅子出しなど手づくり感いっぱいのイベントであった。
- ・今回のイベントには日頃交流のある島田市いきいきクラブ連合会から「キラリ健やか座」が友情出演くださり、2 市の交流を深めた。
- ・文化会館イベントニュースで周知を図ったこともあり、一般の高齢者も 50 名近く観覧に見えられた。受付時、さわやかクラブやいづ連合会の会報誌と入会案内をお渡しすることが出来、会員加入促進にもつながるイベントとなり大変有意義であった。

《今後の方針》

- ・今回、出演くださったいくつかのグループは、日頃から高齢者施設や各地での集まりの場や慰問に出向く友愛訪問活動をしており、大変活発な活動を行っています。今後も事業を継続し高齢者の居場所・健康づくりの一環になるようまた、さわやかクラブやいづ連合会の活動を広く知っていただき加入のキッカケに繋げていきたいと思います。

さわやかクラブ芸能祭

日時：令和7年2月20日 9:30～

場所：焼津文化会館小ホール



主催 さわやかクラブやいづり連合会

お問い合わせ 054-622-3543

入場無料 どなたでもどうぞ

令和6年度

さわやかクラブやいづ連合会

芸能祭

日時 令和7年2月20日(木) 午前9時30分～午前11時30分

場所 焼津文化会館小ホール

次第

1. 開会のことば さわやかクラブやいづ連合会副会長 石田善秋
2. 市民歌斉唱
3. 会長あいさつ さわやかクラブやいづ連合会会長 遠藤耕輔
5. 演技披露
6. 閉会のことば さわやかクラブやいづ連合会女性委員長 藪内正枝

焼津市民歌

一
海が呼んでるとうとうと

黒潮しぶくわが焼津

いくたび試練はすさぶとも

七つの海にかぎらない

幸をもとめて君はゆく

海の市民に栄あれ

二
富士が呼んでるれいろうの

景勝の里わが焼津

たちばなかおりみどり萌え

土の息吹にたくましい

心とからだ育まれ

生きる市民に栄あれ

三
空が呼んでるはてしなく

世界にのびるわが焼津

千古の歴史伝えきて

今打ち鳴らすあかつきの

希望の鐘よどこまでも

進む市民に栄あれ





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連合会

○総人口 135,725 人 ○65 歳以上人口 41,190 人 ○高齢化率 30.3%
○シニアクラブ会員数 709 人 ○シニアクラブ加入率 1.7%

～さわやかクラブやいづ連合会 市連合会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築事業

「令和 6 年度 第 4 回寿大学」

実施日：令和 6 年 12 月 10 日（火）10：00～11：30

会 場：焼津市総合福祉会館 多目的ホール

参加者：受講生 143 名

非会員 20 名

合計 163 名

講 座：「シニア世代のがん医療を考える」

講 師：静岡県静岡がんセンター 総長 上坂 克彦 先生

内 容：日本人の平均寿命、平均健康寿命は世界一、今後は健康寿命を延ばすことが課題です。
がんは遺伝子の変異によって生ずる細胞の病気で、がんのうち男性 43%、女性 24%
が予防可能なものです。生活習慣の中で喫煙・感染・飲酒が三大要因。現在、約 7 割
近くのがんが治せるようになりました。

・がんの予防法 5+1（喫煙・飲酒・食事・運動・体重・感染）でがんを予防しつつ、
健康寿命を延ばしましょう！

《成果》

- ・寿大学は今年で 58 年目を迎え毎年 5 回の講座を開催している。
今年度第 4 回の講座は「シニア世代のがん医療を考える」と題し、静岡県立静岡がんセンター
総長の上坂先生にがんに対する正しい知識、理解をお教えいただきました。
- ・シニア世代の体の悩みについての質疑にも丁寧にお答えいただきました。
- ・今回は福祉会館内のデイサービス利用者とその職員にも声掛けし 20 名の方に参加いただいた。
- ・病院から提供いただいた資料は今回の参加者だけでなく、印刷して、シニアクラブ活動の周知
活動及び加入促進活動時にも配布して広く広めています。

《今後の方針》

- ・今回はがんに対する知識・理解を普及する講座でしたが次回は高齢者の大きな関心事である認知症についても講座を開催したく思います。
- ・今後も病気に対する正しい知識と理解を普及し会員の健康維持に繋げていくとともに、非会員
にも参加できる機会をつくっていききたい。

令和6年度（第58回）
さわやかクラブやいづ連合会

寿 大 学 第 4 回 開 講

日時 令和6年12月10日（火）

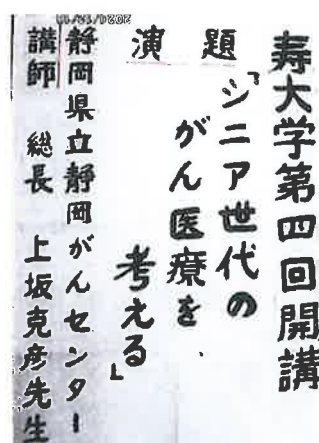
午前10時00分開式

会場 焼津市総合福祉会館

ウエルシップやいづ3階多目的ホール

次 第

1. 開 式 の こ と ば
2. 焼 津 市 民 歌 斉 唱
3. 学 長 挨 拶
4. 講 演
5. 閉 式 の こ と ば



さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 140,365 人 ○65 歳以上人口 44,010 人 ○高齢化率 31.4%
○シニアクラブ会員数 1,766 人 ○シニアクラブ加入率 4.0%

～さわやかクラブふじえだ連合会 市連合会～

《概況》

志太三市シニアクラブ連絡協議会

開催日：令和 6 年 8 月 23 日（金）
会 場：藤枝市 老人福祉センター藤美園 集会室
参加者：志太三市シニアクラブ連合会 理事 42 名
内 容：三市連合会 会長挨拶と活動報告
講座「昭和の蘇る映画」 講師 映像解説者 小澤 正人
昼食休憩
e-スポーツ体験 と モルック大会

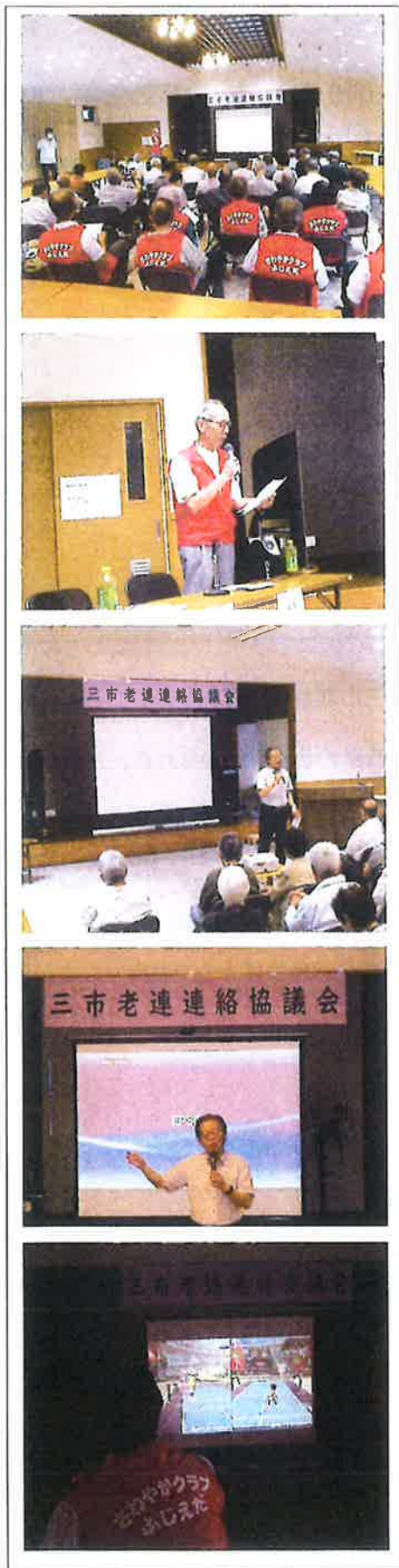
《成果》

- ・この催しは志太三市の会員加入促進活動を含む活動報告と三市理事の交流を深めることを目的としたものです。
活動報告会では、現在のクラブ数と会員数さらに加入促進活動の状況が報告された。三市とも厳しい状況であるが粘り強く仲間を募る活動を継続して行くことを確認した。
また、その他の活動では、夫々の三市特有の活動が紹介され、参加者が熱心に聴いていた。
- ・その後、映像解説者 小澤正人氏の「昭和の蘇る映画」の映像を見ながらの講演会があり、参加者からは「懐かしい映画を楽しめた」との声が上がった。
- ・昼食後、e-スポーツの「バトミントン」「太鼓の達人」を体験
最後に、三市対抗でモルックを行った。対戦結果は開催市藤枝が 1 位となり開催市の面目を保った。
- ・焼津市・島田市の皆さんを藤枝の会員がお送りし「今度は三市合同輪投げ大会でお会いしましょう」と声を掛け合いお互いの壮健を約した。
- ・相互親睦には絶好の機会であり、大変有意義な催しとなった。

《今後の方針》

- ・輪番で開催されるこの協議会は来年度は島田市で開催される。
- ・今後も、三市の活動を共有し合い、顔の見える関係を築き、地域高齢者に居心地の良いクラブ活動を展開し、加入促進に繋げるとともに、より開かれたクラブづくりを図りたい。
- ・今回、e-スポーツを体験した理事から所属するクラブでの取入れを検討したいという意見も出された。
連合会としては、大会開催までの見通しは無いが、導入のための研修会等で、支援をしていきたいと考えている。

【活動の様子】



さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 140,365人 ○65歳以上人口 44,010人 ○高齢化率 31.4%
○シニアクラブ会員数 1,766人 ○シニアクラブ加入率 4.0%

～さわやかクラブふじえだ連合会 田沼北福寿会～

《概況》

高齢弱者の交流支援活動

日 時：毎月第2または第3土曜日 10時～13時
会 場：田沼北集会所
参加者：10名
内 容：会の定例会

地域環境美化活動

日 時：毎月第3土曜日 8時～9時 夏の草繁殖期には早朝5回
会 場：田沼公園
参加者：15名（非会員5名参加）
内 容：田沼公園での清掃、草取り、樹木剪定

交通安全啓発活動

日 時：令和6年9月14日（土） 11時15分～12時
会 場：田沼北集会所（1階会場では映像視聴参加）
参加者：26名（2階15名1階11名）
内 容：交通安全協会藤枝支所派遣の交通安全指導員による交通安全教室

《成果》

高齢弱者の交流支援活動

- ・毎月第2土曜日田沼北集会所2階で開催される田沼北福寿会の定例会の公開手段のバリアフリー化の実現。参加人数の問題から集会所2階で開催されていた定例会には、階段昇降が困難な会員が不参加の状況であったが、Wi-Fi機能を活用し2階の現況をカメラ送信し1階での映像受信を可能にした。従来参加が困難であった高齢弱者会員から感謝されている。
- ・プロジェクターを活用し大画面で提供される情報（健康管理、消費生活、交通安全、防犯防災等）が可視化・多様化し喜ばれている。

地域環境美化活動

- ・毎月第3土曜日の午前中 田沼公園で清掃、除草、樹木剪定を中止に美化活動を実施。
- ・夏休み開始時期には、子ども会と共同で公園清掃を実施。地域の世代間交流にも努めている。
- ・公園利用者や近隣住民から感謝の言葉をいただいている。

交通安全啓発活動

- ・地域内の道路の横断歩道上で高齢者が乗用車に衝突される事故があるなど、高齢者が交通事故に遭う件数が増加している。月例会開催時に会員への注意呼びかけを行った。会員も自転車乗車時・歩行時での交通安全対応に注意が必要なことを再認識してくれた。

《今後の方針》

高齢弱者の交流支援活動

- ・この活動は会の根幹事業の一つである。高齢弱者も買いの交流活動に長く参画して行けるよう今後も継続して行きます。

地域環境美化活動

- ・会員の高齢化が進み参加可能者が減少し対応が困難になってきているが、地域の乳児、児童、生徒や近隣の施設入所者の大切な交流、憩いの場所として活用されているので、地域の他団体との協働を図りながら継続して行く心算。

交通安全啓発活動

- ・今後とも、月例会等を活用し、交通安全を含め高齢者の生活向上に役立つ出前講座を続けていきます。



-187-

島田市いきいきクラブ連合会

○総人口 95,218人 ○65歳以上人口 30,755人 ○高齢化率 32.3%
○シニアクラブ会員数 1,065人 ○シニアクラブ加入率 3.5%

～島田市いきいきクラブ連合会～

《概況》

会員のつどい

実施日：令和6年9月28日（土）10：00～15：00

会 場：島田市民総合施設プラザおおるり 大ホール、ホワイエ他

参加者：約400人

内 容：プラザおおるり大ホール前エントランス部分を会場に、会員の作品展覧会を開催。

出展作は陶芸、絵画、柘植井作品等 113点

大ホール舞台では会員の園芸活動発表会を開催。

ダンス、コーラス、舞踊等30単位クラブに所属する会員から22の発表がありました。

《成果》

・高齢者の外出機会の創出

展覧会、芸能大会は見学自由であり、可能な町内会に単位クラブを通じ来場のPRをお願いしたので、日頃、外出機会の少ない高齢者や独り暮らしの高齢者に良い外出機会となったものと思われる。

・高齢者同士の仲間意識、支え合い意識の向上

作品展覧会では、作品を前に普段接する機会のない高齢者同士の会話が弾む姿や芸能発表会場では、ステージと観客席が一体となり歌っ・て笑って・楽しむ姿がありました。こうした機会は仲間意識や支え合う意識が生まれたものと思います。

・高齢者の生きがい・やりがいの創出

作品・芸能発表の機会をつくることで、日頃の活動や成果を目に見える形にできる事は、会員のみならず非会員の同世代高齢者にも良い刺激となったものと思われる。

《今後の方針》

- ・これからも、「会員のつどい」を継続することで、高齢者の外出機会を創出し、集うことで仲間同士の親睦を深め仲間意識の向上、発表の場を設けることでの日頃の活動に対する意欲・生きがい・やりがいをつくり、会員だけでなく、非会員高齢者にも刺激を与えられたことと思う。
- ・どうしても会員高齢化の中で演芸大会等の演目が、古いものに偏ってきているようです。できる事なら、若手高齢者に感心をお持ちいただける、フォークソングやポピュラーミュージック等の演目にも挑戦していただきたい。
- ・そんな工夫を続けることで、「会員のつどい」が加入促進にもつながっていくと嬉しく思います。

【活動の様子】

作品展



演芸発表会



島田市いきいきクラブ連合会

○総人口	95,218 人	○65 歳以上人口	30,755 人	○高齢化率	32.3%
○シニアクラブ会員数	1,065 人	○シニアクラブ加入率			3.5%

～島田市いきいきクラブ連合会～

《概況》

スポーツ大会の実施

高齢者の外出機会、仲間意識、生きがいつくりの創設

実施日：令和 6 年 10 月 30 日（水）09：00～14：00

会 場：島田市総合スポーツセンター・ローズアリーナ

参加者：約 300 人

内 容：・島田支部 7 地区による地区対抗での協議を行い得点を競った。

競技種目は、ボールはなみりレー、ボーリングりレー、メディシングボール、ボッチャりレー、スポットボールりレー、玉入れの 6 種目を行った。

・競技を通して会員相互の親睦、クラブ間の交流の促進が図られた。また、大会の種目に合わせて練習会を開催する地区もあり、体力づくり・健康づくりの面でも効果があったと思われる。

・今回の大会では午前 4 種目、午後 2 種目を行い昼食休憩時には女性部によるレクダンス等の披露もあり賑やかな大会となった。

《成果》

- ・スポーツ大会は、一般高齢者（非会員）も自由に見学できることとしており、日頃外出の機会が少ない高齢者や、ひとり暮らしの高齢者に外出の機会を創れたものと思う。
- ・競技は全て団体競技であり、参加者は声を掛け合い、助け合って競技を進めることで仲間意識を醸成することが出来た。応援する仲間も仲良く楽しい時間を過ごすことが出来た。
- ・7 地区に分けての対抗戦形式での開催は、参加選手に地区代表としての真剣さ、緊張感を持っていただけ、普段の生活であまり感じる事の無い生きがい、やりがいを感じてもらえたことと思います。

《今後の方針》

- ・これからも、スポーツ大会を継続することで会員に、外出の機会を創り、健康づくりを楽しんでいただき、仲間意識を強めていただけるよう、また、一般高齢者（非会員）には会員が楽しくスポーツを楽しむ姿を見ていただき加入のキッカケとなるようより楽しくマンネリ化することのない競技種目を工夫していきたい。

【活動の様子】

メディシングボールの様子



ポッチャリレーの様子



玉入れの様子



島田市いきいきクラブ連合会

○総人口 95,218人 ○65歳以上人口 30,755人 ○高齢化率 32.3%
○シニアクラブ会員数 1,065人 ○シニアクラブ加入率 3.5%

～島田市いきいきクラブ連合会～

《概況》

志太三市女性部交流研修会

実施日：令和7年2月13日（木）10：00～14：30

会 場：島田市老人福祉センターなごみの里 大広間

参加者：50人

内 容：志太三市の連合会会長、女性部長、女性委員長の挨拶に続き、午前中はレクダンスの練習を行う。日頃、島田市女性部が踊っている曲なので島田市の皆さんが講師役になり他市に教える形での練習。昼食休憩を挟み、午後は島田市在住のスオニアーモの演奏会を開催。讃美歌・歌謡曲など多ジャンルの曲を聴き最後の3曲は参加者全員で歌い楽しい交流会を終了しました。

《成果》

志太三市女性部交流研修会

1. 認知症予防

レクダンスの練習では、手足を動かしダンスを教え合うことで体と頭を使い認知症予防の効果があつたように思います。

2. 仲間意識の向上

レクダンスの練習では声を掛け合い、教え合うことでダンスを完成させます。踊り終わった後の皆さんの楽しそうな笑顔が、お互いの仲間意識の向上を思わせます。

3. 安心・安全ネットワークの充実

楽しく踊り・楽しく歌い・良い演奏を共有したことは、三市の女性部参加者にとって、交流活動のやりがいを感じる大変有意義な時間となったように思います。

このことは、シニアクラブ活動の安心・安全ネットワークの充実につながります。

《今後の方針》

志太三市女性部交流研修会

- ・志太三市の交流活動は多面的な成果を生み出しており、単一市町に限らないより広域の安心・安全ネットワーク構築に役立っています。

今後も、常に新しい活動を取り入れ、女性部みなさんが参加意欲の湧く研修会開催を三市で協議していきたい。

【活動の様子】



開会の様子

いきいきクラブ体操



レクダンス講習



スオニアーモによる演奏

シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,125 人 ○65 歳以上人口 9,847 人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 754 人 ○シニアクラブ加入率 7.7%

～シニアクラブ御前崎市 市連合会～

《概況》

活動報告

- 6月 第1回友愛委員会
友愛活動の意味と必要性について話し合いを持った。
- 8月31日 第2回友愛委員会
戸別訪問の対象者の選出について
各単老の会長と決定する
1人800円を上限とする
施設訪問の対象となる施設を決定した
特別養護老人ホーム
東海清風園
灯光園
デイサービス
東海清風園デイサービス
灯光園デイサービス
- 10月30日 第3回友愛委員会
戸別訪問をする対象者83名が選出された。
1人800円以内で日用品等を単老毎購入してもらいました。
施設4か所へ訪問日時の要望を聞くため連絡を取り合いました。
11月から12月までに訪問を完了した。
- 12月4日 施設訪問を全員で行った。
- 1月29日 第4回友愛委員会
見守り訪問の様子を報告し合った。
- 2月26日 第5回友愛委員会
研修 未来ノートについて包括支援センター職員による説明を受けました。
反省会を行い、活動に達成感を感じ、次の方に自信を持って引き継ぎができると話す人、次年度も続ける人もあり、高齢化していますが心はつながります。

① 友愛訪問先

特別養護老人ホーム：東海清風園、灯光園

デイサービス：東海清風園デイサービス、灯光園デイサービス

② 見守り活動

戸別訪問先選出は単ク会長と相談して決定。訪問は数名で実施。

訪問先

白羽 5 人、塩原 11 人、下岬 5 人、合戸 7 人、薄原 4 人、比木原 10 人、新谷 1 人、上比木 7 人
白浜 8 人、池新田本町 11 人、下朝比奈 10 人、中町 4 人 合計 83 人

上記活動を決定するにあたり、佐倉地区センターで 5 回の友愛委員会を開催。

第 5 回委員会で市が進める「未来ノート」の説明を聞き、各単クに報告。次年度から活動に入れていく事とする。

《成果》

① 友愛訪問活動

- ・ コロナ、インフルエンザ等の感染症予防のため、多くの方との交流はできませんでしたが、清風園デイサービスでは、少し遠くから様子をうかがうことが出来ました。
- ・ 持参した日用品は大変感謝され特に灯光園デイサービスでは、バスタオルやタオルが不足しているの
で不用品があれば次回を欲しいとの依頼がありました。

② 見守り活動

- ・ 単ク別戸別訪問については、今なお心配される感染症予防のため短時間の訪問となりましたが、一日中話す相手のいない一人暮らしの方にとっては何よりの訪問となったようです。
- ・ 買い物の時、かさばってしまうトイレトペーパーやティッシュペーパーは大変喜ばれました。
- ・ 心と心を結ぶ友愛訪問活動は大変有意義に思います。

《今後の方針》

① 友愛訪問活動

特別養護老人ホーム・デイサービスについては接して話すことも、手を握ることも出来ず、日用品を役立てていただくだけに何うことに何か物足りなさを感じるが、感染症が障害となり計画の立てようがない現状です。今後は何が出来て何ができないかを施設職員と話し合い対応していきたい。

② 見守り活動

明日はわが身と訪問する側も高齢化に悩んでいます。車の運転にも気を付けていただき訪問していただきました。

人のやさしさに触れ勇気づけられる人は多く、訪問される人の笑顔は私たちにとって何とも言えない喜びを感じます。

それぞれの地域で助け合いの絆がしっかりと結ばれることを願います。

【活動の様子】



シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,125 人 ○65 歳以上人口 9,847 人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 754 人 ○シニアクラブ加入率 7.7%

～シニアクラブ御前崎市 御前崎・白羽支部～

亀バックホーム大作戦（ビーチクリーン）

海岸清掃を通して御前崎のアカウミガメの生息環境を改善し、地域の自然を保存し、自然の大切さを養う。

海岸に漂着する多くのゴミや流木を片付け美化を図ることでより多くのウミガメたちが安心して産卵に戻るようお願いを込めた活動。

清掃範囲

御前崎港東側海岸から燈台下遠州灘一帯の海岸のゴミ・流木等を集める。

金物、ガラス類、プラスチック等種類別に仕分けする。

可燃物は、御前崎市の焼却場に搬送処理する。

期 間：令和 6 年 5 月～9 月中旬

会 場：燈台下海岸を中心に遠州灘海岸一帯

参加者：市内中学生を中心に、教師、父兄、地域住民、シニアクラブ会員

《概況》

《成果》

亀バックホーム大作戦（ビーチクリーン）

- ・ビーチクリーンの活動を通し、御前崎市民一人ひとりが、先人たちから受け継いだ景勝地を次世代に継承していく使命があることを年少者から養うことが出来た。
- ・いろいろな団体・企業との協働作業であるためシニアクラブ活動の良いアピール活動となる。

《今後の方針》

亀バックホーム大作戦（ビーチクリーン）

- ・1 年を通して市内外をはじめ、県内外を問わずサーフィン愛好者に御前崎海岸・遠州灘海岸の美しい環境を知っていただき、サーフィンのメッカとしてこれからも末永く喜んでいただけるよう、今後も力を入れていきたい。
- ・海岸清掃は範囲が広いためこれからも地域住民（町内会、子ども会、中学生、一般企業等）と協力して運動をさらに推進して行けたらと思う。

【活動の様子】



シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,125 人 ○65 歳以上人口 9,847 人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 754 人 ○シニアクラブ加入率 7.7%

～シニアクラブ御前崎市 市連合会～

《概況》

三世代交流輪投げ大会

期 日：令和 6 年 11 月 10 日（日）

会 場：B&G 海洋センター体育館

参加者：地域高齢者、シニアクラブ会員、子ども会、父兄他 約 70 名

内 容：社協と共同し世代間交流の輪投げ大会を実施。

インフルエンザ感染所が心配されましたが、日曜日で塾やスポ少に行く子供達がいることから、参加してくれる子供の数が少なかったが、和やかに大会を開催することが出来た。

小学校 5・6 年生を対象に人集めをしてくれた町内会子ども会の役員さんには大変お世話になりました。三世代交流ということで、子ども、PTA 役員の父兄、シニアクラブの会員が参加してくれました。

《成果》

三世代交流輪投げ大会

コロナ禍により、地域の絆は分断し、隣同士の意思の疎通も薄れてしまった気がします。今回は三世代が一堂に会して、大人と子供が触れ合うことで、地域の活性化と健康づくりや体力作りが促進できたのではと思います。

お互いにコミュニケーションを図り、老若男女お互いの立場に立って協議することで仲間意識が広がり、地域づくり、街づくり、これからの若い世代の人づくりに大変役立ったのではと思います。

大きな声で応援し合い、笑い合うことで普段立哨の登下校で挨拶運動をしていても、相手から声掛けしてくれるようになり、大変意義のある一日でした。

《今後の方針》

三世代交流輪投げ大会

少子高齢化が進む中、御前崎市でも子供の数が激減し、多世代が触れ合う機会も困難になりつつあります。

市連合会も休会、退会した町内会では代表者がおらず連絡の取りようがないのが実情です。輪投げ大会に限らず全ての活動の人集めも非常に困難となってきました。

社協との共催で開催してきた輪投げ大会ですが、シニアクラブも若い世代の入会がゼロに等しく、今後開催が危ぶまれています。

【活動の様子】



シニアクラブ御前崎市

○総人口 30,125 人 ○65 歳以上人口 9,847 人 ○高齢化率 32.7%
○シニアクラブ会員数 754 人 ○シニアクラブ加入率 7.7%

～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 6 年 5 月 18 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：11 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. 松竹会グラウンドゴルフ大会

開催日：令和 6 年 10 月 26 日（土）

会場：金洲グラウンド

参加者：18 名

会員相互の親睦、健康増進を図る目的で実施

3. 松竹会 10 月定例会

開催日：令和 6 年 10 月 30 日（水）

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：36 名

高齢者支援課の荒浪さんを講師に招き「健康について」フレイルを予防しよう。

予防のためのポイントを丁寧に教えていただいた。

終了後、ビンゴ大会を実施。

4. 松竹会研修旅行

開催日：令和 6 年 11 月 13 日（木）

行き先：山梨方面

参加者：24 名

内 容：富士河口湖 紅葉の中散策。フジヤマテラスでランチ・ビュッフェを楽しみ
会員相互の親睦を図る。

《成果》

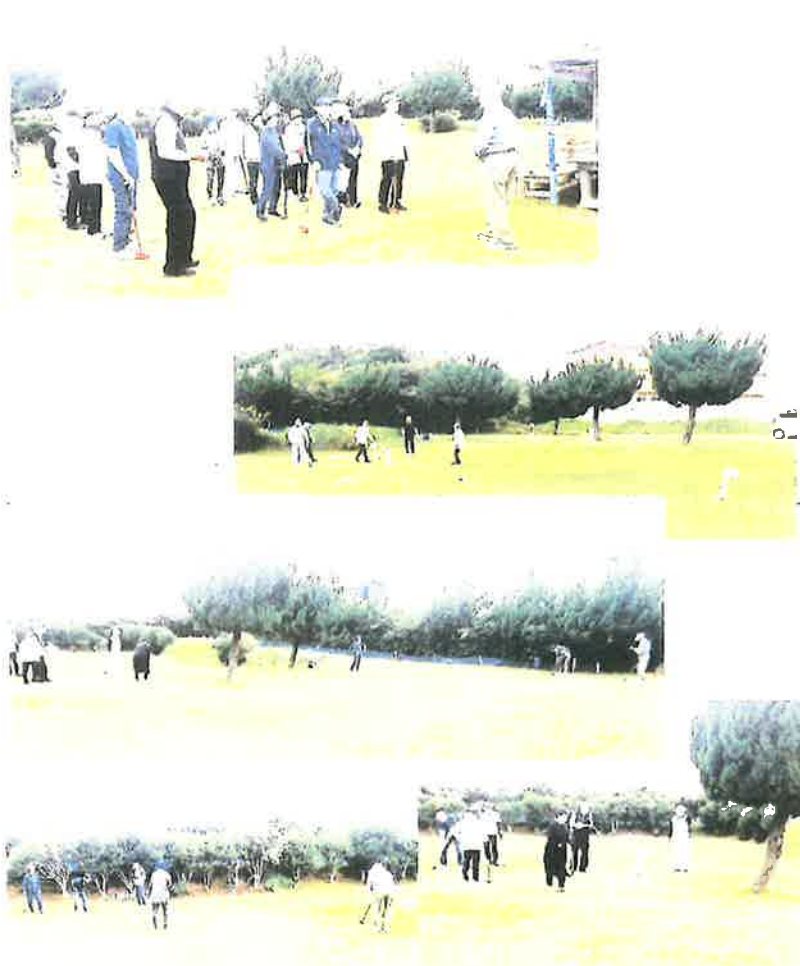
- ・ 1.草刈り奉仕作業
毎年実施する地域・区施設の環境美化活動であり、地域から感謝されている。
- ・ 2.グラウンドゴルフ大会
定期的に開催している事業で、会員同士の絆がより深まったように感じる。
- ・ 3.定例会
講師を高齢者支援課の荒浪さんに依頼して、フレイル予防について講義を受け、改めて『これから健康に過ごすために』必要なことを学びました。
- ・ 4.研修旅行
この旅行は会員相互の親睦を図る研修旅行です。

《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. 松竹会グラウンドゴルフ大会令和6年10月26日



2. 松竹会定例会「講座」とビンゴ大会令和5年10月26日

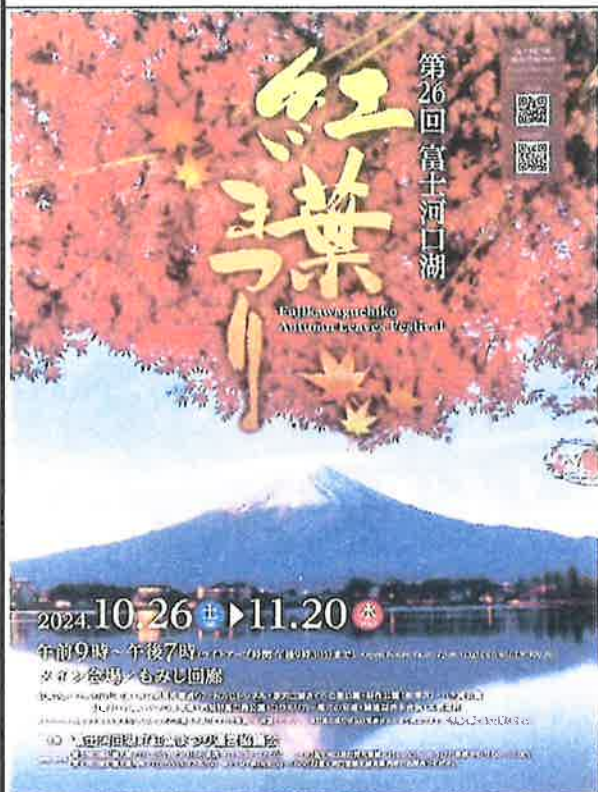


3. 松竹会研修旅行令和6年11月13日

実施日；2024年11月13日(水) 参加者計24名

場所：山梨県南都留郡富士河口湖町の「もみじ回廊」等

概要：第26回富士河口湖紅葉まつり(期間：10/26～11/20)に合わせ、メイン会場となっている河口湖の「もみじ回廊」を全員で散策、秋晴れの澄んだ空に見える紅葉と富士山のコンビネーションは格別でした。バス車内ではビンゴゲームを楽しみ、会員相互の親睦を図りました。



シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人 ○65歳以上人口 226,421人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 伊佐見地区 ゆう・ゆう友の会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築

- ・コロナ禍が一段落した中、各クラブでの活動が低調となっているように見受けられる。ゆう・ゆう友の会では活動レベルの維持・向上のためにはまず健康と、今年度はネットワーク構築の礎となる健康・体力向上を目的に健康講座を開催した。
- より参加者の興味関心を引くためまた、これからの活動にも生かせる。大型スクリーンとプロジェクターを導入し、講座に興味を持っていただくこととした。

日 時：令和6年 6月28日（金） 令和6年7月31日（水） 令和6年9月20日（金）
令和6年10月25日（金） 計4回

会 場：ゆう・おおひとみコミュニティセンター

参加者：各回25～30名

講 師：地域包括センター和地

医療法人社団 白梅会 の協力による。

内 容：6/28 「人生会議手帳を書いてみよう」 講師 在宅医療推進員 江口 洋子 氏
7/31 「暑い夏を乗り切るための健康講座～栄養・睡眠・運動について～」
医療法人社団 白梅会 管理栄養士・看護師他
9/20 「サプリメントについて」 講師 白梅会 小林 理事長
10/25 「転倒防止について」 講師 白梅会 理学療法士他

《成果》

安心・安全ネットワークの構築

- ・各回参加者からの質疑応答も活発になり、講師の方からも意外性のある質問等があり大変楽しい講義になりましたとの感想をいただいた。
- ・まずは健康第一。毎日のシニアの元気な笑顔は、地域住民にとって、住み心地の良い場となることと思います。

《今後の方針》

安心・安全ネットワークの構築

- ・健康講座はますます私たち高齢者にとって大切な情報源となるので、今後も継続して開催していきたい。
- ・またプロジェクターを活用した、新たな活動も、部員の意向を聴きながら増やしていけたらと思う。

《活動の様子》

6/28 「人生会議手帳を書いてみよう」

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？
もしものときのために

ACP
人生会議

「人生会議」

～白らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～
11月30日（土）14時～16時、豊田市民会館2階 第2会議室

話し合いの進めかた（予定）

誰でも、いつでも、誰に問われる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の最終が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることが、できなくなると言われています。

白らが希望する医療やケアを遂げるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人達と話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する機会を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医療からあなたや家族等へ適切な情報提供と説明がなされることが重要です。

このような取組は、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、書きたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02283.html

これからの医療と介護のことを考える
～人生会議手帳に自分の思いを書いてみましょう～



浜松市医師会
在宅医療相談窓口

看護師 江口 洋子

7/31 暑い夏を乗り切るための健康講座

栄養補給で乗り切る夏の疲れ

疲れを招きやすい食生活とは？

●水分の過剰摂取……水分ばかり摂り塩分を摂らずにいると、消化能力が低下して食欲不振を招く。



●炭水化物のみの食事……ごはんやパン、めん類など糖質の摂取量が増えるほど、それらの代謝に必要なビタミンB群を消費する。ビタミンB群が不足してしまうと糖質をエネルギーに変換できずに疲労を招く。



●タンパク質の不足……肉や魚、卵などのタンパク質を多く含む食品を毎食摂らないと、主に鉄不足を招く。すると全身への酸素の運搬や、老廃物の回収が滞って疲れやすくなる。



●食事を抜く……食欲の低下により1日3食摂らないことで1日に必要なエネルギーや栄養素を補給できず、疲労を回復できない。



暑い夏を乗り切るための睡眠

- ① 毎朝同じ時刻に起きて朝の光を浴びましょう
- ② 軽いものでもいいので朝ご飯を食べましょう
- ③ 昼寝は15時まで、15～30分程度にしましょう
- ④ カフェイン、アルコールは就寝の4～5時間前から控えましょう
- ⑤ 軽い運動をしましょう
- ⑥ 就寝の2～3時間前の入浴は寝つきが良くなる効果が期待できます
- ⑦ 寝る前のテレビや携帯電話の液晶画面を見るのは控えましょう
- ⑧ やることがないから、明日の朝が早いからと言って早めに寝床に入るのはやめましょう



暑い夏を乗り切るための運動



- ① エアコンをつけて室内で軽い運動をしましょう
- ② 涼しい時間帯に散歩をしましょう
- ③ 運動時はこまめな水分補給をしましょう
- ④ 吸湿性と速乾性のある生地を選びましょう
- ⑤ 汗は少し濡れたタオルで拭くとよいです
- ⑥ マスクを着用しての運動には気を付けましょう
- ⑦ 日が落ちてからの運動は視界が悪くなるので注意しましょう



100 インチスクリーンは見やすいよネ！



10/25 「転倒防止について」

転ばぬ先の杖 ～転ばないための身体づくりを しよう～

医療法人社団 白梅会 白梅ケアホーム 理学療法士 米島 里佳

＜本日の内容＞

- ①転倒はどうして起こる？
- ②ロコモって何？
- ③ロコモ度を調べてみよう ＜測定＞
- ④予防のために ＜体操＞



＜転倒はどうして起こる？＞

転倒を引き起こす要因として、**内的要因**と**外的要因**が挙げられます。

- ・**内的要因**：加齢変化、病気やケガ、薬の副作用など、
身体的な問題によるもの。
- ・**外的要因**：段差や履物など、身の周りの環境の問題によるもの。

＜ロコモって何？＞

運動器(骨・関節・筋肉・神経など)が障害されたことにより、
立ったり歩いたりするための**身体能力(移動機能)**が
低下した状態。

「ロコモティブシンドローム」＝**ロコモ**といいます。



エクササイズ コグニステップ

STEP1 コグニション課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数をかぞえ、「3」の倍数までは、手をたたきます。



STEP2 エクササイズ(ステップ)課題

ステップを覚えます。
①右足右へ・左足左へ・②左足左へ・右足右へ
(①～②を繰り返します)
リズムよくステップします



STEP3 コグニサイズ コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に ステップ

1～4拍子を中心として、
約10分間繰り返す。

両足をそろえ、
背筋を伸ばして立つ。



自然足



1 右横に大きく
ステップする



自分の足から1足分の長さ

※ 足の動きが早い場合は、自分側から見たもの(取っ手側)。



4 左足を元に戻す。
ここまでは拍手



3 左横に大きく
ステップして、
拍手する。



大きく
踏み出す

2 右足を
元に戻す



まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。慣れてきたら、ステップの順番を変えたり(例えば右や前後を組み合わせる)、手をたたく拍数の数や歩の数をかぞえたり(例「3」からかぞえ始める、数を引くなど)を変えたりと様々な挑戦を試してみましょう。1. 大次第でいろんな方法で楽しめます。

エクササイズでは、運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳の活性化や認知機能の向上が期待されます。また、運動による血流の増加や酸素の供給も、脳の健康に貢献します。

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人 ○65歳以上人口 226,421人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部連合会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築

日 時：令和6年4月～令和7年2月

会 場：浜北地区内

参加者：会員及び非会員

内 容：地域の絆を深めるためネットワークによる広報活動を通して、地域住民とのコミュニケーションを増やし、安心・安全なまちづくりをする。

- ・健康・教養活動 ・奉仕活動 ・地域社会との交流 ・地域行事等の伝承活動
- ・日常的な相談活動

《成果》

安心・安全ネットワークの構築

○高齢者が健康を維持し元気であるために、地域自治会と協力し体力づくりを実践した。

- ・ウォーキング、ラジオ体操、運動会、グラウンドゴルフ等

○地域ボランティアと協力し、公園・神社などの環境美化活動を実施。

○高齢者が生きがいを実感するための趣味創作活動と発表の場の創出。

- ・文化作品展を開催。生きがいづくりと創作意欲をかき立てた。
- ・趣味部を拡充・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の新設

- ・写真部、ぬり絵部、コーラス部の新設

○ポスター・チラシ・冊子などの制作と配布

- ・会員募集チラシなどの制作と配布
- ・各種イベント開催時にPR活動と勧誘

○広報活動

- ・広報活動の手段も多様化しており、マスコミインターネットの活用も有効です。

現在、会員へのグループライン網の構築、インスタグラムの発信等を行っている。

○地域自治会、子ども会、育成会福祉会等地域で活動する諸団体との連携を行い情報の共有会に努め安心・安全ネットワーク作りをした。

- ・子ども会との交流（グラウンドゴルフ、しめ縄づくり、竹馬づくり等）
- ・育成会との交流（元旦ウォーキング、運動会等）
- ・自治会への協力（防災訓練、祭典等）
- ・福祉会との交流（食事会、一人暮らし高齢者慰問・安否確認等）

《今後の方針》

安心・安全ネットワークの構築

近年、高齢者の孤立が大きな社会問題となっております。一人暮らしや高齢者世帯が増え、地域とのつながりが希薄化しております。要因として、深い近隣関係を望まない人が増えて来ているといわれています。多くの人は、日常的には深い付き合いは望まないものの、困った時は助け合いたいとの希望を持っており、いざという時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ていますが、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。

シニアクラブでは、高齢者が安心・安全に住み慣れた場所で暮らし続けるためにこんな活動を展開していきたく思います。

○生きがいづくりと健康づくり、生活を豊かにするクラブ活動の推進

- ・ふれあい交流センターと共催し、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）など

- ・趣味活動の充実（現在ある趣味部以外の新規の部の設立）

（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回の定例会の開催。仮称：「学習部」とし、多くの趣味活動に対応する。

○健康づくり活動の推進

- ・健康保持（維持）を主とした活動

（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、モルック、e-スポーツ等のニュースポーツ）など

- ・楽しみを主とした活動

（歌声喫茶、カラオケ、将棋、囲碁、マージャン）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。

○地区社協との連携

- ・地域地区社協と連携し、サロン活動や食事会等への参加呼びかけ。

○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・介護保険学習等

○スマホ教室

- ・デジタル化に対応し、時代の流れに取り残されない為のスマホ教室の開催

○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・見守り運動を通しての安否確認と情報の共有化

《活動の様子》

シニアクラブ浜北のご案内

健康

「地域の絆」を
深めよう

友愛

奉仕

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

シニアクラブ浜北

本部の活動

**シニアクラブの
柱となる活動(行事)**

総会

支部クラブ理事会

遠出ウォーキング
(春・秋・冬)

**生活を豊かにする
楽しい活動**

いきいきフェスティバル

文化サロン

かがやき

入会方法 入会する際は、近隣の福祉センター、西館市会館へお問い合わせください。
活動中のクラブからのご案内は、事務局へお問い合わせください。

シニアクラブ浜北支部 浜松市浜北小村 1272-1 ふれあい交流センター内
☎ 053-587-4830 FAX 053-587-6787

入会申込書

入会申込書		申込年月日 (年 月 日)	
氏名	性別	電話	
住所	生年月日	年 月 日 (曜)	

令和 6 年 年 月

趣味部の活動

あなたも参加してみませんか

グラウンド・ゴルフ部

大正琴部

踊りえ部

マーシャン部

レクダンス部

ウォーキング部

舞踊部

写真部

**創作と連帯の
輪を広げて**

健康体操部

囲碁部

パソコン部

コーラス部

かるた部

線太鼓部

絵手紙部



シニアクラブ浜北 かがやきのつどい

入場無料

開催日時：令和6年10月23日(水)

10:00～15:30

開催場所：なゆたホール(なゆた浜北3階)

趣味部発表

・和楽器部・カラオケ部・大正琴部・鼓太鼓部・いきいき健康体操部・レクダンス部
・コーラス部

友情出演

・グラウンドゴルフ部・園芸部・ウォーキング部・パソコン部・マージャン部
・絵手紙部・ぬり絵部・写真部
・英名・北浜西・北浜東・中瀬・赤松・発達地区連合会等



私たちシニアクラブ浜北で、趣味を通して
盛り合いませんか。入部をお待ちしております。

お問い合わせ：ふれあい交流センター浜北シニアクラブ浜北事務局

☎053-587-4830

実施日：令和6年11月(火)

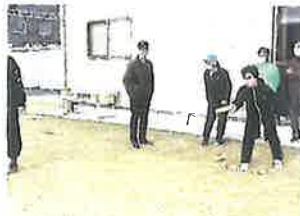
会場：赤松尾野公民館

時間：9:00～

参加数：24名+事務局1名

講師：しずおか健康長寿財団 1名

レクリエーション協会 1名



人気!!

参加無料

静岡新聞 SBS

スマホ教室



@Sストアのスマホ講師は
静岡県「ふじのくにデジタルサポーター認定講師」です。

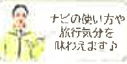
お友達・ご夫婦で
参加も大歓迎!



LINE(ライン) 使い方教室

今、スマホでのコミュニケーションには必須のアプリです。
わかりやすくLINEの便利な各機能を体験していただけます。

日時 2月19日(水) 10:00～12:00
内容 操作のコツや便利な音声入力、
無料LINEスタンプのダウンロード方法等
定員 各時間 10名様 先着順



スマホの便利な使い方教室(地図・乗換案内編)

旅行に欠かせないビックリアプリのご紹介!
お一人ずつスマホを操作し、楽しみながら体験していただけます。

日時 2月19日(水) 14:00～16:00
内容 スマホでの地図(マップ)の使い方、目的地までの
経路や近所内、新幹線や電車やバスの乗換案内
定員 各時間 10名様 先着順



ご自身のスマホで受講できます! オリジナルテキスト付です。



参加予約の方に
当日
ボールペン付き
タッチペン
プレゼント!

会場 浜松市ふれあい交流センター浜北
静岡県浜松市浜名区小林1272-1

お申込み先 シニアクラブ浜北 事務局

持ち物 スマートフォン
・Android・iOS 最新のOS
・iPhone・Androidは10台以上
あれば、持ち替えてください。
・お飲み物

完全予約制 21日の名残よりお申し込み(満席)になります
053-587-4830
受付時間 9:00～16:00 (金曜定休)

人気!!

参加無料

静岡新聞 SBS

スマホ教室



@Sストアのスマホ講師は
静岡県「ふじのくにデジタルサポーター認定講師」です。

お友達・ご夫婦で
参加も大歓迎!



健康・脳トレで遊みましょう!

遊びながら楽しく脳を活性化しませんか?
チャレンジしながら皆で笑いあうことが大切です!

日時 2月25日(火) ①10:00～12:00
②14:00～16:00

内容 健康寿命を伸ばす秘訣、健康管理アプリ、
スマホ・スクリーンで脳トレで遊みます

定員 各時間 10名様 先着順

ご自身のスマホで受講できます! オリジナルテキスト付です。



参加予約の方に
当日
ボールペン付き
タッチペン
プレゼント!

会場 浜松市ふれあい交流センター浜北
静岡県浜松市浜名区小林1272-1

お申込み先 シニアクラブ浜北 事務局

持ち物 スマートフォン
・Android・iOS 最新のOS
・iPhone・Androidは10台以上
あれば、持ち替えてください。
・お飲み物

完全予約制 2月の名残よりお申し込み(満席)になります
053-587-4830
受付時間 9:00～16:00 (金曜定休)

シニアクラブ浜松市

○総人口 786,792人 ○65歳以上人口 226,421人 ○高齢化率 28.8%
○シニアクラブ会員数 16,739人 ○シニアクラブ加入率 7.4%

～シニアクラブ浜松市 浜北支部 東美蘭五八会～

《概況》

安心・安全ネットワークの構築

東美蘭五八会は会員数 111 名 6 クラブがあり、143 名の部員（複数部に所属者あり）が所属別表の通り、年間を通し多くの事業活動を行った。

月	事業内容	参加人数	実施
1/13	第1回 定例会	21	○
2	五八会年會開催 21日	26	○
4/23	シニアクラブ総合大会	3	○
5/14	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
5/30	シニアクラブ総会 16年度大会報告	9	○
5/31	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
6/19	五八会年會開催 21日	26	○
6/27	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
6/30	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
7/19	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
7/28	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
8/14	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
8/15	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
9/11	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
9/13	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
10/14	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
10/20	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/14	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/15	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/19	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/20	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/21	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/22	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/23	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/24	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/25	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/26	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/27	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/28	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/29	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○
11/30	第1回 ヴォーキング「浜松公園」若くは、浜松公園	12	○

今年度は、環境美化、友愛支援活動などの安心・安全ネットワーク構築事業の他、シニアクラブの楽しさをより多くの方に知っていただこうと推進委員会（会長、副会長、監査、班長等 15 名で構成）を組織し会員加入促進に注力した。

目標を令和 7 年 3 月末新入会員+10 名とした。

《成果》

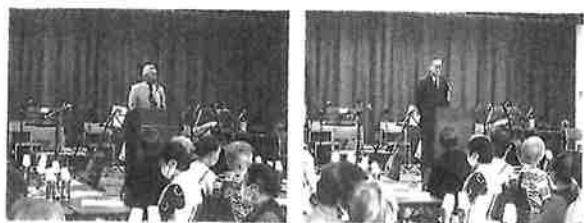
- ボッチャや e-スポーツをゲームに取り入れたことで、今まで主となっていた輪投げやビンゴより、無理なく運動量が増やせたことは、若手高齢者にも良いアピールとなったようです。
- 自治会委託の「三世代交流お楽しみ会」では、e-スポーツ、起震車による地震体験などもあり多くの参加者があった。地震体験には小学生も参加してくれた。

《今後の方針》

- 今年度の注力事業でもあった会員加入促進は残念ながら+7 名と目標未達であった。また、会員の高齢化も+0.5 才と進んでしまったことは、危機感を感じる。
- 安心・安全ネットワーク構築事業は、会の平素の事業であり、これからも継続して行くが、来年度は会員加入活動も目標を達成したい。

《活動の様子》

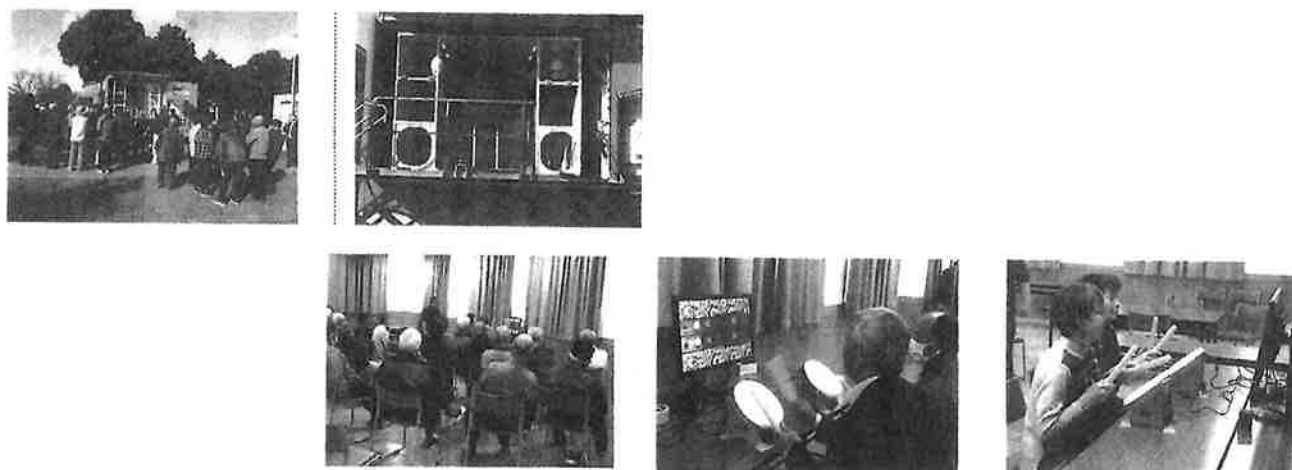
6月9日 五八会創立60周年記念事業 A



8/14 納涼祭 B



11/30 三世代交流おたのしみ会 D



12月22日転倒防止講座 E



こ・い・き・れ・ん（湖西いきいきクラブ連合会）

○総人口 57,793 人

○65 歳以上人口 16,675 人

○高齢化率 28.9%

○シニアクラブ会員数 1,351 人

○シニアクラブ加入率 8.1%

～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

2024年度 友愛訪問 対象者 集計表（合計）

湖西いきいきクラブ連合会
 会長 木本 政博
 女性委員長 鈴木 洋子

No.	1位クラブ	会員数	対象者			訪問結果										備考
			該当者			(内訳)			症状等							
			4/1 現在	男	女	計	90歳以上	1人暮らし (90未満)	計	健康	寝たきり	虚弱	認知症	その他	計	
	新居地域 計	371	10	40	50	42	7	49	42	1	4	0	2	49	0	
	湖西地域 計	980	20	55	75	58	17	75	67	2	5	0	1	75	0.0	
	合 計	1,351	30	95	125	100	24	124	109	3	9	0	3	124		
構成率							19.4%		88%	2%	7%	0%	2%			

友愛訪問を終えて （感想）

友愛訪問は、90歳以上の方を対象にティッシュペーパーとメッセージカードを持って訪問しました。連合会1351名中124名の方が90歳以上と会員の1割いました。男性が30人、女性が95名。女性のほうが3倍多いようです。

症状は、健康の方が109名。虚弱の方が9名、寝たきり3名。健康の方が9割いました。連合会に入っている方は皆さん元気です。草むしり、デイサービス、グラウンドゴルフ、ごみ出し等、それぞれできる活躍をしています。一人暮らしの方も24名と、20%の方がいます。子供や隣近所の方、支援の方などお願いしています。免許証を更新された方もいました。返納して行動が狭まったという人もいました。

1月22日の歌会始めの中に「一人寝の 夜の寝覚めの さびしさに みじかさ夢のかけらを拾ふ」と詠んでいました。夢と人とのつながりが大切です。

これからも、夢を持ち、ひととのつながりを持ちながら、楽しんで、元気にいたいと思います。

