# ひといちばシニアクラブ

\_\_\_\_\_ 楽しむ、遊ぶ、動〈、家から出る \_\_\_\_\_ 友だちをつ〈る 介護の予防の予防、の会!

> 令和2年2月23日 代表 藤澤 靖雄

# 一日市場(ひといちば)ってどんなところ?



#### 松本方面へのベッドタウンとして発展

銀行、医療機関、役場、郵便局、 商店、飲食店等・・・ 駅から徒歩15分圏内

人口構成	人数	割合
65歳以上	934	26 <b>%</b>
65歳未満	2,614	74%
合計	3,548	

世帯数:1413

(R2.2.1現在)

## ひといちばシニアクラブの立ち上げ

今までの旅行·飲み会·ゲート ボール·お楽しみ会から脱皮した 会にすれば···



役員の成り手がなく...

高砂会(老人クラブ)の解散...

H21.4 解散

民生委員・区長・ボラ会長の協力 設立準備会





発足主題

楽しむ・遊ぶ・動く・家から出る 友だちをつくる 介護の予防の予防の予防

アンケートで会のあり方の確認!

# ひといちばシニアクラブの立ち上げ

アンケート結果

仲間づくり

親睦会・旅行・お楽しみ会・・・

住みよい地域づくり

奉仕活動・見守り活動・・・

サークル活動

健康維持、趣味、教養……

会でしたいこと、望む活動を確認の上、



ひといちばシニアクラブ発足

## ひといちばシニアクラブ発足

#### 会則

役員(会長、副会長、女性部長、女性副部長、会計) 事業計画 予算書 会員名簿

H22.4 会員68名で開始

#### 基本

会員資格は、概ね65才以上 年会費(1000円)の他、必要経費は自己負担 交通手段が必要なときは、自己責任の中で相乗り 会としての敬老祝賀会はしない



H31.3 会員119名

#### サークル活動

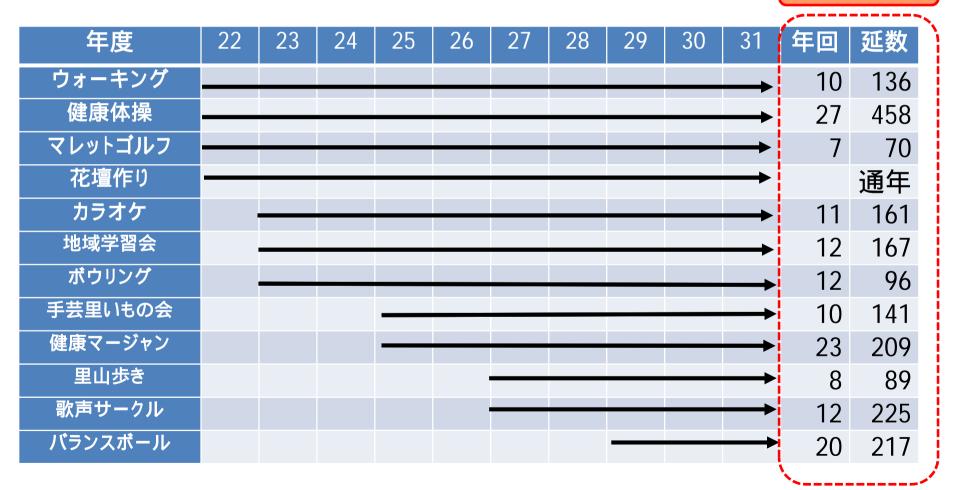
当初・・・ウォーキング、マレットゴルフ、花壇作り

途中開始、準備・・・健康体操、地域学習会、ボウリング、カラオケ

### サークル活動

現在は12**サークル**で活動 サークル活動は、各サークルリーダー·責任者に全面委任 役員業務の分散化 役員交代もスムーズ

H30年度 実績



# 年間サークルカレンダー

トといちばシニアクラブ	「 行事カレンダー	平成31年度
-------------	-----------	--------

ひといちばシニアクラブ

	裁別																				
1		ウォーキング AM 9:00																			
2		健康体操 AM 9:30				No. of the last															
3		マレットゴルフ AM 8:30 地域学習会 AM 9:30																			
5		ボウリング PM 1:30																			
6					M 1:00																
7		手芸里いもの会 PM 1:00				0~															
8		健康マージャン PM 1:0					L金;		-	美代			男 青		-	0200					
9		歌声サー	_				L 宮越省三 高木晴生 伊藤芳枝 小林妙子理事														
10	0	里山歩き			都度案内			L 小山利夫   降橋順子   田口さな江 大野田理事 (火)AM 10:00~   L 高橋加代子 小林妙子理事													
12	6																				
12		花壇作り																			
4月	(31	年 20	19年	)		5月		X	10	y: 0:			6月								
H	月	火水	木	金	1	B	月	火	水	木	金	±	B	月	火	水	木	金	土		
10000	1	2 3	4	5	6	and to be the	a sandrace	NAME OF THE OWNER, OWNE	1	2	3	4	A DO SHIP LAND	34.745450					1		
7	8	9 10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8		
14	15	16 17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15		
21	22	23 24		26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22		
28	29	30		Arrest Arrest		26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29		
7月			1			8月			-	-	_		9月								
H	月	火水	-	金	<b>±</b>	H	月	火	水	木	金	±	H	月	火	水	木	金	土		
30	1	2 3	4	5	6					1	2	3	1	2	3	4	(5)	6	7		
7	8	9 10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14		
14	15	16 17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21		
21	22	23 24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28		
28	29	30 31	_			25	26	27	28	29	30	31	29	30							
				-	-																
10	月 月	火水	木	金		11月 日 火 水 木 金 土							12月   日								
В	н	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN COLUMN 1		100000000000000000000000000000000000000	丰		н	Х.	Т	<b></b>			B	100000	STATE OF THE PERSON NAMED IN			100000000000000000000000000000000000000	10.00		
	2220	1 2	3	4	5				-	-	1	2	1	2	3	4	(5)	6	7		
6	7	8 9	10	11	12	3	4	5	6	0	8	9	8	9	10	11	12	13	14		
13	14	15 16		18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21		
20	21	22 23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28		
27	28	29 30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31						
1月(2年 2020)					a P																
	_					2月								3月							
В	月	火水		金	土	B	月	火	水	木	金	<u>±</u>	8	月	火	水	木	金	土		
_	_	1	2	3	4		_					1	1	2	3	4	5	6	7		
5	6	7 8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	11	12	13	14		
12	13	14 15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	20	21		
19	20	21 22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	総会	28		
26	27	28 29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	29	30	31		4				
	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	No. of Concession, Name of Street, or other Persons, Name of Street, or ot	e, remedi	ALCOHOL:		1000		-	productive (c)	(CCC-100),	COLUMN TO SERVICE SERV		100	established and	10000						

# サークル活動の紹介ウォーキング

#### 活動内容

1回/月 5~8キロ 2~2.5時間 地域周辺、拾ヶせぎ 車で郊外へ出かけて (スカイパーク・松本市内散策・室山一周・ 高速インター・梓川桜並木・諏訪湖一周・ 高瀬川溪谷) 散策







# サークル活動の紹介健康体操

#### 活動内容

2~3回/月 1時間 無理な〈、体にやさし〈、楽しい健康体操 健康維持、脳トレーニング、ヨガ マット使用、椅子使用







#### サークル活動の紹介

# マレットゴルフ

#### 活動内容

1回/月 2~3時間 黒澤マレットゴルフ場 36ホール 他マレットゴルフ場も活用







# サークル活動の紹介地域学習会

#### 活動内容

#### 1回/月 2時間

一日市場の成り立ち、三郷地域の成り立ち (中萱、七日市場、二木、及木、北小倉、南小 倉、 東小倉 一地区 / 1年かかる) やり方は、三郷村史をもとにして、読み合わ せしながら勉強している 地域が読み終わると 現地見学する。 信濃の国の歌を勉強し南信、北信へのバス 現地見学 今年は東信へ







# サークル活動の紹介ボウリング

#### 活動内容

1回/月 2時間 アピナボウル安曇野店 3ゲーム





### サークル活動の紹介 **カラオケ**

#### 活動内容

1回/月 2~3曲/人 3時間 社協娯楽室、他 ディサービスボラン ティア活動







# サークル活動の紹介

# 手芸里芋の会

#### 活動内容

1回/月 2時間 小物つ(り、編み物、料理、会食会







# サークル活動の紹介 健康マージャン

#### 活動内容

2回/月 4時間賭けない、飲まない、吸わない、食べない、4無いルールによる健康マージャン







## サークル活動の紹介 **花壇づくり**

#### 活動内容

#### 通年

一日市場駅前花壇 夏の花、冬春の花 市老連の花壇コンコールで、 毎年金賞を頂いている







### サークル活動の紹介

# 里山歩き

#### 活動内容

#### 1回/月

コースタイム 2 時間 ~ 4 時間程度で登れる里山【光城山、金床山、聖山、入笠山小遠見(五竜岳)、美ヶ原、冠着山前鉢伏、雨引山、角蔵山、栂池高原真田山城、大姥山、中山、林城(千賀頭)、霧訪山、守屋山】







# サークル活動の紹介 **歌声サークル**

#### 活動内容

1回/月 2時間

演歌、童謡、歌謡曲、労働歌、合唱曲、民謡等、お茶のない歌声喫茶





# サークル活動の紹介 **バランスボール**

#### 活動内容

2回/月 1時間 ボールを使用した柔軟体操







## サークル活動の紹介 **その他**

#### 活動内容

- ・研修旅行2回(1泊2日、日帰り)
- ·公共施設清掃奉仕活動(公園·社協·公民館等清掃)
- ·健康生きがい講演、見守り活動、等 全員参加型行事

(出前講座、友愛相互確認)







# シニアクラブの課題・悩み

- ・対象者が、約900名いると推測するが 会に入ってこない。
- ・ユウレイ会員(いずれの行事にも参加しない・会費を納めているのみ)の出席
- ・役員の発掘(若い人が入らない)
- ・価値観の相違(人間関係、助け合い・ボランティア精神・協調性、自己主張・・・)
- ・老人ではない ・仕事をしている
- ・行事の交通の手段
- ・体力の差
- ・動けない(動けるうちに活動しよう)
- ・活動に参加できなくなると自己退会



ひといちばシニアクラブ お誘い OF GROOM 更しむ、直ぶ、動く、定から出る、友達を作る、介護の予防の予防の予防、の会です。 体力維持、高齢者の助け合い、友受活動、ボランティア的な会です。 会員資料は、概ね66 F以上 年会費(1000 PD) の他、必要募責は自己負担。 交通手側が必要なときは、自己責任の中で相乗りです。 いくつかの、サークルを作り活動しています。複数のサーケルに入って楽しんでいます。 1.9e-459 18/A 2. 保険体施 2-3四/月 我にやさして、実しい健康技術 健康経典 報といっことが リストコトコルフ 1世内 ents. Tangents, master-matterers, gast the 5.ボウリング 1回/月 F.カラオウ 1日/月 明けない。飲まない、他わない。食べない、4巻×3~4日よる使用・・ジャン 見更養性などが、基本 B 報道マージャン 2回/月 THE WAR SHOW 21 RRT-26 1B/R 養務、素部商、引動剤、合物商、対部等、対象の力・使用物等 はパランスボール 上間/月 研修旅行。 公共施設清掃券性活動。 健康生きがい講演。見守り送動、等 全員参加電行券 (818、000 回りでは、1月8日の日 1月8日 月日の日 フークル活動は自主参加です、帰日・帰日・時間会はカレンダーに明確に なっております。 お友達をお願いして、風泉シニアクラブへご入会ください。 問かせた 毎年本曜(44D 女会がみ二条内全 1669 025077 2570 大衛日本年(2年 775119) 有用報告(2年 77479) 青山市子(社会年 775171

## まとめ

発足主題

楽しむ・遊ぶ・動く・家から出る 友だちをつくる 介護の予防の予防の予防



人生100年時代に対応した シニアクラブの継承



ご清聴ありがとうございました