

ひといちばシニアクラブ

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、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%
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

役員の成り手がなく...

高砂会(老人クラブ)の解散...

H21.4
解散

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...

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

年度	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	年回	延数
ウォーキング	→										10	136
健康体操	→										27	458
マレットゴルフ	→										7	70
花壇作り	→											通年
カラオケ		→									11	161
地域学習会		→									12	167
ボウリング		→									12	96
手芸里いもの会			→								10	141
健康マージャン			→							23	209	
里山歩き				→						8	89	
歌声サークル				→					12	225		
バランスボール						→				20	217	

年間サークルカレンダー

ひ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

識別	サークル名	時間帯	責任者 (L: リーダー)
1	ウォーキング	AM 9:00~	L 大澤嘉鏡 保科豊子 降幡順子 宮越理事
2	健康体操	AM 9:30~	L 太田あけみ 宮越一子 中澤治恵 藤澤理事
3	マレットゴルフ	AM 8:30~	L 山田理事 藤澤可つ子 小林幸子
4	地域学習会	AM 9:30~	L 大野田高幸 青山洋子 丸山貞康 山田理事
5	ボウリング	PM 1:30~	L 村山弘行 小林保子 大槻理事
6	カラオケ	PM 1:00~	L 竹内斉 柳原鈴子 宮越一子 大澤嘉鏡 千国理事
7	手芸里いもの会	PM 1:00~	L 藤澤可つ子 小林保子 高橋加代子
8	健康マーじゃん	PM 1:00~	L 金井透 宮澤美代子 保科賢男 青山理事
9	歌声サークル	PM 1:30~	L 宮越省三 高木晴生 伊藤芳枝 小林妙子理事
10	〇 里山歩き	都度案内	L 小山利夫 降幡順子 田口さな江 大野田理事
11	バランスボール	(月)PM 1:30~ (火)AM 10:00~	L 高橋加代子 小林妙子理事
12	花壇作り	都度案内	L 藤澤理事 青山洋子 池田逸子 大野田高幸 大槻忠男 小松直美

4月(31年 2019年)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	④	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	②	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	⑥	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

7月

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	④	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	⑤	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	③	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	⑦	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	⑤	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

1月(2年 2020)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	総会	28
29	30	31				

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

無理なく、体にやさしく、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



アクティブシニアがんばろう
事業補助金を活用



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

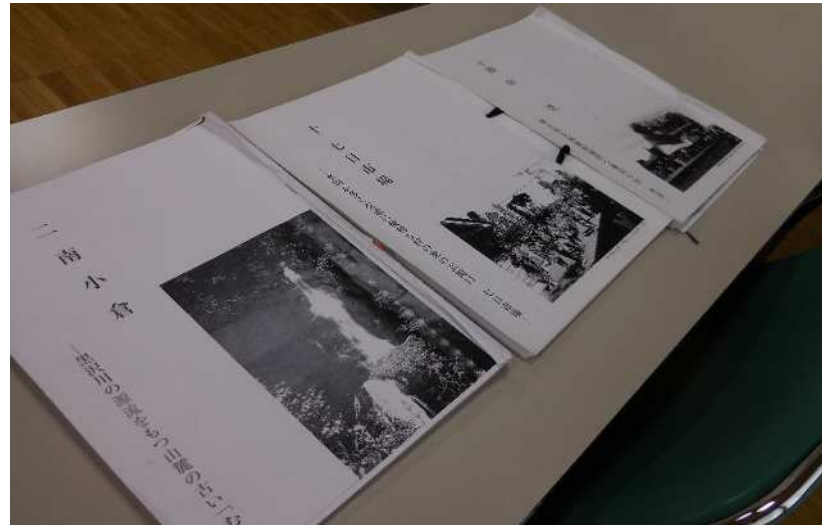
1回/月 2時間

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
小物づくり、編み物、料理、会食会



サークル活動の紹介 健康マーじゃん

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じゃん



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
市老連の花壇コンクールで、
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、柵池高原、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)



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