

交流タイム

1019新田地区センター

| | 活動日時 | 活動内容 | PRポイント | 交流タイム |
|-------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| 元気な笑顔 | 第3（火） 13:30-15:00 | 体操、クラフト工作など フラワーアレンジメント | 解放感のある会館で換気をしながらにぎやかに体操したり手芸を楽しんでいます | 昨日は多肉植物の寄せ植えをした。8月に熱中症もあるので暑中見舞いのかねてハガキをだしたが、このハガキが大事だった。楽しみはお茶飲みで、農家なのでタケノコなど持参して皆で作り方を共有していたが、コロナ禍でそういった機会がなくなって寂しい。男性が地域デビューするきっかけがあったらいいと思う。 |
| 新羽シニアストレッチ | 第1.2（火） 12:00-14:00 | 体操 | 健康第一に頑張っています | 参加者31名中男性は1名だが、妻と一緒に参加しているので女性ばかりでも大丈夫、妻との共通の話題になっている。演歌をかけて体操している。女性に対してほめることが大切。夫婦共通の趣味を持つと良いとOB飲み会で聞き、妻に誘われて参加したことが地域に出るきっかけになった。体操復帰できない方も会場予約の役割をになってくれている。 |
| サウンドウェーブ 女声合唱団 | 第2.4（土） 15:00-17:45 | コーラス（小中学生も 歌う合唱曲集、女声 合唱曲等） | 笑顔で楽しく練習してます。合唱大会に参加できること。 | コロナで声が出せず集まれずでがっかりしましたが、オンライン授業にトライしてみました。50-60歳代の方にリーダー・サブリーダーを割り振って分担し、若い方も喜んで引き受けてくれている。みなとみらいホールでの発表やCDにしてもらえたことがモチベーションになりました。昨年度はコロナで辞退しましたが、今年度はまたみなとみらいで発表予定です。メンバー募集中で見学で来てもらえると雰囲気伝わりやすいです。 |
| 月曜サロン | 第1.3（月） 10:00-11:30 | ストレッチ、スクエアス テップ | 体力と認知機能UP | 男性は代表1人だが、会計などは他に任せている。30分間体操やストレッチ、脳トレも皆で協力して行っている。我々の世代は会社人間になっていたから難しさもあるが、もう少し男性が参加してくれたらできることも増える。元々はボランティアで参加し、今はスクエアステップの講師役をしている。ケアプラザは体が弱ってから行くイメージの人も多いと思う。 |

| | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--|---------------------------------------|--|
| 新羽うたの会 | 第1.3 (月) 12:00-14:45 | 歌唱 | 明るく心豊かな女性コーラスグループです | 男性テノールの先生から教わっていて参加者募集中です。現在は7名でもみじなど季節の歌を練習しているので、見学して頂けるとより伝わると思います。コロナ前は老人ホームで発表や交流をしていました。 |
| 元氣塾「新羽」 | 第2.4 (水) 9:30-11:00 | 自主的に継続して身体を動かし仲間と交流し元気に過ごすことを目指す | 会員一人一人がやってみたくとを企画して実体験をすること | 男性5名、毎回参加するのは2名。昔は代表が会計も全てやっていたが、皆にもグループリーダー・サブリーダーをやってもらい分担している。60歳で定年し地域に関わるようになっていくにはきっかけが大切。人数が減少し10人前後になっており、メンバーを増やしたい。どうすればいいか迷っている。 |
| 新羽詩吟会 | 月3回 (木) 12:00- | 詩吟 | 大きな声でストレス解消 漢詩や和歌・俳句の時代背景やエピソードを学ぶ | 詩吟は5文字の漢字から物語が読み取れます。腹式呼吸が必要で、声を出すのが健康の元になっています。参加者にも役割をもってもらいたいと思いました。 |
| 高田ひまわり会 (元氣づくりステーション) | 第3 (木) 10:00-11:30 | スタッフ含め約30名で活動している。①体、②心、③頭の若返りに関する体操を行い、最後にコーヒーで茶話会をしている | 若返り、笑って楽しくリミック | 3グループに分かれ抽選でプログラムを決めています。参加者それぞれが役割があって張り合いになっていいシステムだとの感想がありました。えがおクラブとしてコーヒーの入れ方から勉強して60-94歳のメンバーで活動しています。高田ひまわり会をえがおクラブが支援しています。それぞれの役割をメンバーで担うこと、失敗はみんなで笑う事、茶話会(お菓子は持ち帰り)も大事だと思う。75歳前の若い人たちに来てほしい。 |
| 元氣づくりステーション綱島 | 第1.3 (木) 10:00-11:30 | 健康に関する運動・食事・体メンテ等 | いつでも自由参加でき、多彩なプログラム | 11年目のグループで80歳代の方も参加している。コロナ禍で30→20名に減少したが、ちゃんとやりたいことを伝えるようにしている。体操と座学を各1回/月実施し、家から出ることが大切をモットーとしています。 |

交流タイム

1121公会堂

| | 活動日時 | 活動内容 | PRポイント | 交流タイム |
|-----------|--|--|---|--|
| ゆっくり歩幸会 | 第1・第3 (月) 10:00 ～11:30 | ウォーキング | 地区内を季節など楽しみながら ゆっくりウォーキングする。 | 月2回の活動。200円/回の参加費。メンバーの高齢化で現在7～8名で活動。男性の参加者多い。コースは当日決めている。2回/年遠出している。 |
| りんどうの会 | 第1(木) 10:30-15:00 第4(金) 10:30-14:00 | 高齢者のデイサービス | 送迎あり。昼食は第1(木)は ボランティアの手作り、第4 (金)はお弁当です。 | 80～100歳が主。10名程度参加。コロナ禍で参加者減った。500円/回。デイサービスには行ってないが、生活に困っている方や独居の方が多い。参加者はお話したくて来ている。コロナ禍で話せなくなったことをきっかけにプログラムで塗り絵を実施し好評だった。地区内どこからも来れるように送迎ボラもいる。今は長机にパーテーションで黙食。耳が遠く聞こえづらい部分もある。男性参加者は女性ばかりだとやはり来づらい。コミュニケーション豊かな男性が複数の男性を呼んでくれて「地域の方のためになることをしたい」と研修を経て開始。CPが協力。個別回線持たしてもらった。23～24人メンバーで3名程度/回が5回/月集まっている。介護保険手前の方たちのお手伝いをしている。 |
| しのはら相談室 | 毎週(月)から (金) 10:00～16:00 (土) 13:00 ～15:00 | 篠原地区の高齢者世帯1人暮らしの方、何かの援助を必要としている方にボランティアを派遣する活動 | 篠原地区9地域から2-3名の コーディネーターが地域のボラン ティアを紹介し、協力し合い安 心できる温かいまちづくりを目的 として活動しています。 | |
| シルバー体操新吉田 | 第4(土) 10:00-11:30 | 体操講師による転倒 骨折予防体操 | | 夫婦での参加3組あり。毎回4～5名の男性参加者あり。会の代表は保健活動推進員27年目。イベントのウォーキングでは30～40名参加有。コロナ禍でみんな椅子で前を向いて体操を行っている。皆勤賞には5本指靴下のプレゼントあり。1回休みでティッシュをあげている。200円/回。1回/月健康を確認し、仲間づくりや楽しいと思ってもらえるように活動を考えている。顔見知りを作り、他の活動にもつながってもらえるとよい。 |

| | | | | |
|-----------|------------------------|---|---|---|
| 樽町太極拳同好会 | 毎週（土） 午前 | 太極拳の練習 | 初心者でも毎週やることで少しずつ覚えられます | 呼吸法もマスク着用して実施。マスク外したいがコロナ禍で困難。実際に介護者が数名参加しており、会の中で情報交換を行い、外出も気分転換になっている。 |
| 師岡 いきいき体操 | 第1.3（月） 9:30-11:00 | 65歳以上の方を対象にした体操教室 | 民生委員(師岡地区)主催、発足して11年。3が日を除きお休みがないので参加者にとっては生活のルーティーンになっている。 | 講師のリードで実施。27名参加。コロナ禍で半分ずつ再開し、今は一緒にできるようになった。男性3名。男性の参加者を増やしたい。男女1名ずつ皆勤賞を出している。 |
| はいからくらぶ | 第3（土） | 絵手紙 | 「絵を描くことを楽しんで」どんなモチーフでも描けるように | 元々着付けをやっていたがコロナでできなくなり、活動内容変更した。必ずみんな歩けなくなる。家でポーっとするより絵手紙を出そう。がモットー。絵手紙は出すと嬉しいようで電話をもらう。人を見たらまずほめてその上でアドバイスすると喜ばれる。80代の方が「やってよかった。いずれ外に出られなくなってもできる」と言っていた。 |
| まめゆる〜む | 第4（木） 10:00-11:30 | 高齢者対象でどなたでも。ストレッチ体操と脳トレ・レクリエーションなど楽しく健康づくりサロンです | 「楽しい」は次に繋がる | 転倒骨折予防教室のOB会からの立ち上げ。講師あり。コロナ禍での再開時、初めはみんな参加を敬遠していたが、参加して仲間と話す「また来よう」という気持ちになる。介護の中間の人を対象。足腰が弱った方のために送迎をつけた（CPのVo.）。杖をついてくる人や介護タクシーに乗ってくる人もいる。30人ぐらい。「楽しみにしてるのよ」という声を励みにしている。足が不自由な方も楽しめる内容になっている。 |
| もみじ会 | 第1.3（金） 13:15-14:30 | 座ってできる体操 | 皆仲良く楽しんで活動しています | 受付で検温し元気度チェック。軍手を着用してボールや物を回す内容を実施。軍手は各自で洗濯。毎回必ず一人一人にゲーム等で発言してもらうようにすることを心掛けている。 |