

老人福祉センター横浜市鶴寿荘 自主事業別計画書 (単表)

◆趣味の教室(前期10講座)

団体名 鶴見区民地域活動協会

事業名	目的・内容等	実施時期・回数
1 パソコン講座 基礎から学ぶ Word Excel	目的:何となくわかっているような、わかっていないようなパソコン。 使用用途別に、パソコンライフを整理する 内容:①日常生活でパソコンに求めるものを考える ②Microsoft Word,Excelで、できることを実践する *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全10回
2 楽器を習おう ～ハーモニカ編～	目的:一生にひとつでも楽器が演奏できるようになる 内容:①息をつかって演奏する楽器を習う ②簡単な曲を2曲程度マスターする *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全10回
3 はじめての手話	目的:手話の基本を学ぶ 内容:①パラリンピック等で活躍するための基礎の基礎 ②講座5回終了後、サークル化 協力:鶴見手話ボランティア *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全5回
4 描いてみよう パステルで風景画 ～寺尾の四季を描く～	目的:自己流からセミプロ流で描くパステル画 内容:①パステル画の基本を学ぶ ②2回程度郊外スケッチに出かける *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全10回
5 入門 簡単英会話	目的:2020年 東京オリンピックまでにマスター 内容:①聞いたことのある片仮名英語で、単語の意味を理解する ②日常会話を実践で習得する *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全12回

6	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	入門 脳トレ健康 マーじゃん	目的:指先から脳を活性化。 内容:①初めての方対象の、健康マーじゃん ②最終回は大会を開く *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全10回

7	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	折り紙サロン 春夏秋冬 季節のつるし飾り	目的:折り紙でつるし雛飾りをつくり、生活に潤いをもたせる 内容:①縫い物で人気のつるし雛を折り紙でつくる ②「春」「夏」「秋」「冬」の季節ごとに4セットを作成、 秋の文化祭で展示する *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全10回

8	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	軽快な音楽に 合わせて リズム体操	目的:ラジオ体操からリズム体操へ。体操をおしゃれに 内容:①ラジオ体操の基本、みんなの体操の基本を学ぶ ②軽快な音楽に合わせて楽しく体操をする *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全20回

9	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	教養講座 ～歴史編～ 大河ドラマ主人公 真田幸村を知り尽くす	目的:知将 真田幸村の人生をたどる 内容:①大河ドラマでは表現されない内面をえぐる ②テレビを視聴していない人も興味をもてる *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全5回

10	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	教養講座 ～文学編～ 平安女子闘争 清少納言VS紫式部	目的:現代につながる女子の「闘い」を古代有名人になぞらえる 内容:①紫式部は何故清少納言が嫌いなのか ②清少納言は何故紫式部を軽蔑にするのか *寺尾シニア大学(趣味の教室)前期	4月～9月 全5回

◆趣味の教室(後期10講座)

11	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	パソコン講座 インターネット活用術	目的:インターネットの便利で安全な利用法を知る 内容:①インターネットの歴史、現状を学ぶ ②インターネット使用の際の、自分なりのルールを構築する *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全10回
12	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	楽器を習おう ～リコーダー編～	目的:一生にひとつでも楽器が演奏できるようになる 内容:①息をつかって演奏する楽器を習う ②簡単な曲を2曲程度マスターする *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全10回
13	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	ヴォイストレーニング 正しい発声法で 美しい歌を	目的:お腹から声を出して、歌を歌おう 内容:①正しい腹式呼吸で歌うと大きな深い声が出ることを実感 ②カラオケを使用 *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全12回
14	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	伝統伝授 わらべうた・こもりうた	目的:古くから伝わる「わらべうた」「こもりうた」を受け継ぎ、伝える 内容:①図書館司書から「わらべうた」を習う ②受講者ごとに知っている「こもりうた」を披露する 共催:鶴見図書館 *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全3回
15	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	手作り工房 ～陶芸編～	目的:自分だけのオリジナル作品を焼き上げる 内容:土をこねる→形をつくる→成形する→模様をつける すべての工程を手づくりし、焼き上がりを楽しむ 協力:陶房 雲 *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全10回

16	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	正しい姿勢でウォーキング	目的:ウォーキングで健康な痩身美をめざす 内容:①ただ歩くだけではダイエット効果はないことを実感 ②正しい姿勢で歩く習慣をつける *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全20回
17	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	留学生に学ぶ国際情勢	目的:各国の留学生の目から見た、日本と世界の間を聞く 内容:①各留学生の出身国の歴史や文化を学ぶ ②5か国を予定 共催:横浜市国際学生会館 *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全5回
18	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	囲碁入門 はじめの一目	目的:囲碁の基本を学び、囲碁にまつわる言葉をひもとく 内容:①初心者入門。簡単な対戦ができるようになるまで ②「駄目」「結局」「上手」「八百長」「手抜き」など語源を知る *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全10回
19	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	教養講座 ～郷土史編～ ワックンカルタで学ぶ鶴見	目的:ワックンカルタにあわせ、寺尾地域を散策 内容:①響橋、寶藏院、寺尾城址などをめぐる ②知らなかった寺尾を発見する 協力:鶴見みどころガイドの会 *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全10回
20	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	教養講座 ～文学編～ 夏目漱石作品の女性像	目的:没後100年 夏目漱石の作品に触れる 内容:①夏目漱石の生涯と「坊ちゃん」の世界 ②初期三部作「三四郎」「それから」「門」の女性像を探る *寺尾シニア大学(趣味の教室)後期	10月～3月 全5回

◆単独講座

21	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	わかりやすい 老前整理 終活と遺言書	目的:相続の実際を知り、「損をしない」方法を学んで 安心して暮らす準備をする 内容:①司法書士、税理士によるやさしい、わかりやすい相続説明 ②エンディングノートと遺言書の違いを確認。書き方を学ぶ 協力:日本クオリティオブライフ	9月 全1回
22	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	認知症予防 & 対応講座	目的:認知症とは何か、正式な知識を習得し、備える。 内容:①認知症サポーターキャラバンメイトの寸劇を見る ②認知症者に対する具体的な対応のしかたを学ぶ 協力、共催:認知症サポーターズ、寺尾地域ケアプラザ	6月 全1回
23	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	ケアマネジャーに聞く 長生き健康セミナー	目的:より健康で、より長く生きる秘訣を学ぶ 内容:①長生きをすることで、身体に現れてくる影響・変化を知る ②まず今日から何ができるかを、グループ形式で考える 共催:寺尾地域ケアプラザ	7月 全1回
24	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	終の棲家 修繕・改築の 見極め方を学ぶ	目的:自分の家、借りている家、築年数と新たな防災基準から 修繕時期、方法の点検基準を学ぶ 内容:①建物系、電気系、機械系の点検視点を知る ②施設内部を見学し、実際に点検箇所を見ていく 協力:*横浜市建築局	1月 全1回

25 事業名	目的・内容	実施時期・回数
プロが教える！ インテリアの裏ワザ	目的:自分の住む家のインテリアを変えて素敵な空間を作り出す 内容:インテリアコーディネーターによる小物のディスプレイの基本 や様々なテイストのインテリアを紹介 協力:ナイス(株)	6月 全1回

26 事業名	目的・内容	実施時期・回数
住まいのお手入れ セミナー	目的:簡単にできる家のメンテナンス方法を学び、長く気持ちよく 住める家にする 内容:キッチンのレンジフードやユニットバス壁、フローリングなど、 日常のお手入れから女性でもできるメンテナンスまでを紹介 協力:ナイス(株)	11月 全1回

◆交流・イベント

27	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	毎月シネマ 鶴寿カフェ	目的:毎月開催することで、地域交流、世代交流を図る 内容:①懐かしい時代の洋画、邦画を鑑賞 ②参加費で飲み物を提供	4月～3月 月1回 全12回
28	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	オトコのたまり場	目的:リタイア後の男性の居場所づくり(ランチつき) 内容:2階会議室を開放し、麻雀、囲碁、将棋、読書を楽しんだり、時には大広間でカラオケを楽しんだり、一日過ごせる場を提供する ランチは、ぱれっとワークス自然館のカレーや、地域ボランティアグループのメニュー(月替わり) 協力:ぱれっとワークス自然館、地域ボランティアグループ	4月～3月 月1回 全12回
29	事業名	目的・内容	実施時期・回数
30	スポーツ交流会	目的:スポーツを通して地域交流を図る	春・秋 各1回 全3回
31	ペタンク ゲートボール グランドゴルフ	内容:寺尾、寺尾第二、生麦第二の各地区で活動しているスポーツのグループ、及びこれから始める人の実技講習会と交流会 共催:地区老人クラブ	
32	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	文化交流会 鶴見区老人クラブ 作品展	目的:作品展を通して地域交流を図る 内容:鶴見区の各地区で活動している老人クラブの作品や活動を展示 共催:鶴見区老人クラブ連合	秋 全1回

33	事業名	目的・内容	実施時期・回数
34	カラオケ大会地区予選	目的:カラオケ大声で歌って健康増進	区大会前 各1回 全3回
35	・寺尾地区 ・寺尾第二地区 ・生麦第二地区	内容:サルビアホールで毎年実施される鶴見区老人クラブ連合の カラオケ大会の地区予選 共催:鶴見区老人クラブ	
36	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	歌声ひろば	目的:青春時代のあの歌をみんなで歌って若返り 内容:「ハッピー小林とブルーエンジェルス」の演奏に合わせて 青春時代の懐かしい歌をみんなで歌う 共催:「ハッピー小林とブルーエンジェルス」	春・秋 全2回
37	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	チャリティダンス	目的:社交ダンスを通じて地域交流を図る 内容:地域で活動するダンスサークルの協力による社交ダンス パーティーで楽しいひと時を過ごす	春・秋 全2回

◆継続事業

38	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	ひざひざワックン体操 (継続事業)	目的:ひざ痛予防体操で健康維持と地域の仲間との交流を図る 内容:鶴見区で考案された「ひざひざワックン体操」をみんなで楽しくやりながら、覚えて自宅でもできるようにする	4月～3月 月2回 全24回
39	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	ふれあい演芸大会 (継続事業)	目的:演芸大会をとおして地域交流を図る 内容:大広間利用者のカラオケの発表、及び演芸団体の発表	6月 全1回
40	事業名	目的・内容	実施時期・回数
	パソコン相談 (継続事業)	目的:パソコンの相談に個別に対応する 内容:パソコンボランティア協会の協力による無料のパソコン相談	4～3月 毎週木曜日 全45回