

## シニアクラブ三島

○総人口 109,965人      ○65歳以上人口 31,683人      ○高齢化率 28.8%  
○シニアクラブ会員数 2,346人      ○シニアクラブ加入率 7.4%

### ～シニアクラブ三島 東部地区会～

#### 《概況》

・東地区会の会員が集う三島市老人福祉センターで皆が一緒になって楽しく参加できる交流の場づくりを昨年に引き続き実施しました。

令和元年8月1日

山ノ内克彦氏のギター伴奏で「マナビスト連絡会」と「皆で歌って健康寿命を延ばそう」をおこなう。  
童謡・唱歌の背景説明で、昔を思い出しながら、元気に楽しく歌いました。全12曲

会場：三島市老人福祉センター 参加者78名

令和元年10月3日

「マジックショーを楽しみましょう」を三島マジッククラブに依頼して、高田会長以下5名のマジシャンの妙技を楽しんだ。中国マジック、時計マジック等、ネタが見えたり見えなかったりと、決まれば拍手喝采！トリを務めた東部地区連の会員のマジックに会場は大いに盛り上がりました。

会場：三島市老人福祉センター 参加者84名

令和元年11月7日

「折り紙で指の運動」をマナビスト連絡会の中野弘子氏の指導で行いました。今回は、折り紙の基本の折り方を教り、それをベースに「鯨」「羽ばたく鳥」を制作。子どものころにやったことを思い出した人や四苦八苦する人、様々でしたが皆楽しく学ぶことが出来たようです。折り紙参加者20名(うち男性1名)

会場：三島市老人福祉センター 参加者81名

令和元年12月5日

「みんなのライブ～その2～」を克塾塾長の山ノ内さんと新たな塾生3名が加わり実施した。  
山ノ内さんの司会・ギター伴奏に合わせ全員合唱、英語の歌にもチャレンジ、塾生の演奏披露、飛び入りで会員のハーモニカとギターの競演が入るなど楽しい一時を過ごしました。全12曲

会場：三島市老人福祉センター 参加者82名

令和2年1月9日

「加茂保育園児とのふれあい交流会」の実施。  
園児18名で可愛い歌の合唱・魚の帽子を被ってのパフォーマンスの後、会員の席の中に入っての手遊び交流などで非常に元気な園児のパワーを貰い、皆さん最高の笑顔でした。

会場：三島市老人福祉センター 参加者92名

令和2年2月6日

全員参加型の「みんなで歌うカラオケ」を実施。  
事前に青春ソング・デュエット・懐かしい思い出の歌などの曲名を決め、各単クから出演者を募り、7ク

ラブの参加で実施した。デュエットでは他のクラブ会員と組んだり、男性同士で歌う方もあったり、グループでの出演もあるなど多彩。会場からは手拍子が出たり、一緒に歌ったり、大変な盛り上がりを見せ大変楽しいひと時となった。最後に「荒城の月」のハーモニカの独奏を聴いていただいた。 全14曲

会場：三島市老人福祉センター 参加者 95名

## 《成果》

- ・三島市老人福祉センターでの行事の一環として実施した。

通常のセンター利用日は、テーマ毎に講師が説明する講座とカラオケが好きな人が歌ったり、仲間同士で話して過ごしていました。本事業は昨年に引き続き会員が双方向で参加する「みんなで歌う」「指を使う」「楽笑(合唱)」「園児とのふれあい」「笑う・笑顔」などで健康寿命を延ばそうを目的とし、内容を見直し新たに「マジックショー」を加えて実施した。

センター参加者も1月には90名を超え、2月には95名となりました。参加者からも、お互いを知り「新しい仲間ができた。」単クからも「仲間意識の向上が計られ新しい楽しみが出来た」と好評である。

## 《今後の方針》

- ・昨年に引き続き実施した本事業は、会員の皆様に大変好評であった。

東部地区会では、参加者100名越えを目指して、会員が楽しめる参加型イベントとして継続したいと思います。

- ・会員間の交流の促進、絆づくり、仲間づくりの輪が広がり、フレイル予防にも効果があるものと思われます。更に、地域の非会員の方々に「こんなにも楽しいことを行っている」と知ってもらうことは加入促進にもなることなので、東部地区会役員の皆さまと有効な広報の仕方を検討していきたく思います。

## 【活動の様子】

① 令和元年8月1日 「皆で歌って健康寿命を伸ばそう」



② 令和元年10月3日 「マジックショーを楽しみましょう」



マジックショーのトリは東部地区会の会員



③ 令和元年 11月7日 「折り紙で指の運動」



真剣な眼差しで講師の説明を聞いている

④ 令和元年 12月5日 「楽しく歌って健康寿命を伸ばそう」



⑤ 令和2年 1月9日 「加茂保育園児」とのふれあい交流会



元気な園児達との交流の場



⑥ 令和2年 2月6日 「みんなで歌うカラオケ」

