

シニアクラブ浜松市

○総人口 802,728人

○65歳以上人口 218,947人

○高齢化率 27.3%

～浜北支部 西友会～

仲間づくり推進チェック表(令和 元年度)

実施した事項は、□にチェックを入れる。

1 実施方針と組織づくり	■ 役員会等で運動方針・実施内容を協議し、推進班を設置 (班長以下 11人)			
	■ 全会員へ取組み内容(目標数を含む)を周知			
	■ その他(他の同好会員に入会をアピール)			
2 現状把握	■ 自治会や会員からの情報収集によるクラブ未加入者数の把握(250人)			
	■ その他(一人暮らしの人の把握を民生委員に協力依頼)			
3 目標設定	■ 会員加入目標の設定(会員数:60人)又は(加入率:10%)			
	■ その他(月例会出席率50%)			
運 動 項 目				
計画の有無 (○×)				
取組みの有無 (○×)				
実施後の評価 (○×)				
4 運動内容	自治会等にクラブ紹介や入会案内チラシの配布を依頼	○	○	○
	自治会行事等への積極的参加と連携	○	○	○
	サークル活動や講座等を積極的に企画(自治会と共催等)	○	○	○
	クラブ内での会員加入促進に向けた話し合いや情報交換	○	○	○
	地域の公民館や公共的施設、商店等に入会案内チラシの配架を依頼	×	×	×
	クラブ未加入者に対するクラブ事業への体験機会を提供	○	○	○
	会員の配偶者が未加入の場合、積極的に入会又は行事参加を勧誘	○	○	×
	クラブ会報をクラブ未加入者へ提供	×	×	×
	地域内未加入者の意識調査(アンケート)	×	×	×
	その他			
5 目標に対する実績	会員加入数: 5人			
6 取り組んで良かった点	・会員の紹介と講演活動などにより入会者があり、日頃の活動が認められ良かった。			
7 反省点	・60～70代の方の入会を募れなかった。 ・入会したが、月例会の出席率が達成できなかった。			

仲間づくり促進モデル事業実施記録(令和 元年度)

組織名:浜北支部 西友会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	2019.04	(推進組織構成メンバー他) ・月例会後、役員会を開き仲間づくり促進事業の説明を行い、会全員で事業に取り組むことを確認した。
2 現状把握	2019.04	・現状60～70代の会員が少ない。 ・自治会世帯数の割に会員が少ない。
3 目標設定	2019.04	・目標を 会員数60名 10%のアップとする。 特に60～70代の若手高齢者会員の増を目指す。 ・会員の例会への出席率向上を図る。
4 運 動	2019.04～ 2020.01 2019.07～ 2019.12 2020.01	・室内運動用具を使ったゲーム大会を3回実施 ・講演会、出前講座の実施 7月 浜松医大 健康教室 11月 北斗わかば病院 健康教室 12月 くすりの東海堂 お薬の知識について ・幼稚園児とのグラウンドゴルフでの交流会を実施 ・民生委員を通して、ひとり暮らしの高齢者に入会を勧めていただく。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】
自治会で配布した入会申込書

西上老人クラブ
西友会入会申込書

フリガナ
御名前 _____ 生年月日 昭和 _____

御住所 西美蘭 _____ 番地 _____ 町 _____ 電話番号 _____

趣味・特技など

活動内容

- ① 年会費 1,000 円を 3 月に集金
- ② 毎月 1 回月例会 (会費 1,000 円) 10 時～16 時実施
- ③ 年 5 回悠々ウォーキング (5 月、6 月、9 月、10 月、3 月) 4km 程
- ④ 12 月忘年会、3 月総会時ビンゴゲーム大会
- ⑤ 健康教室 (区役所より)、交通安全防犯教室 (板北署より)
- ⑥ 区役所より出前講座 (年間 1～2 回)
- ⑦ 月例会後の手品その他余興あります
- ⑧ 月例会後ロコモ体操を実施します
- ⑨ 月 1 回カラオケ大会 (コミセン大広間にて)
- ⑩ 毎週木曜日諏訪神社境内にて AM8:30 よりグランドゴルフを開催

1-2班 会長有野兵 570~2043

西友会各位

西美蘭上自治会の皆様へ

回覧

西友会よりお知らせ

西友会

会長 有野 兵

浜松医大病院の看護師による
出張健康教室

今回のテーマ

心とからだの健康を保とう

開催日時：令和元年7月8日(月)

10:00～11:00

場所：西美蘭上コミュニティーセンター

10:00～肺炎予防と嚥下体操

誤嚥性肺炎を予防するためには

看護認定看護師

村松聡子様

認知症

認定看護師

池本理恵様



西友会よりお知らせ 回覧
西美蘭上自治会の皆様へ

骨、関節、筋肉などの
運動器の衰えを防ごう

～転倒予防、腰痛、膝痛予防体操～



【日時】 ▶▶▶ 11月18日(月) AM10:00～11:00

【会場】 ▶▶▶ 西美蘭コミュニティセンター 大広間
(浜松市浜北区西美蘭1640)



リハビリテーション部
理学療法士 丸井雄亮先生
山本明寛先生

回覧

西美蘭上自治会



日頃西上シニアクラブ西友会に御礼申し上げます。この度、西友会では、浜松市薬剤師会の御支援を受けまして、お薬についての出前講座「お薬についての知識」を開催いたします。健康で楽しい毎日を送っていただくための一助にいただければ幸いです。

記

日時 令和元年12月18日(水) 13時30分～14時30分
場所 西美蘭上コミュニティーセンター大広間

講演内容・講師

お薬の知識・薬の飲み方
副作用と相互作用について

講師

天竜市二俣町 くすり東海堂薬局
薬剤師 太田勝啓先生

郷土玩具(浜川の風車)



月例会の後、出席にて
郷土玩具の製作中

室内ボウリング大会



1月20日 室内ボウリングセットを併用し
ゲーム大会の実施
景品 FCSM 準備した。