

シニアクラブ浜松市

○総人口 800,870人 ○65歳以上人口 220,940人 ○高齢化率 27.6%
○シニアクラブ会員数 21,422人 ○シニアクラブ加入率 9.7%

～シニアクラブ浜松市 赤佐2区 益盛会～

《概況》

- ①シニアクラブによる地域の安心(声掛けできる安心感)、安全(誰とでも話せる)街づくりを目指す。
 - ・人種を超えた共通文化である「食べること」に着目し、野菜作りを会員で行い、地域に提供することで、地域の幅広い世代との交流を行い、未来のシニアクラブ会員を増やす。
- ②活力あるクラブ活動でフレイル予防、介護予防に進んで取り組む。
 - ・グラウンドゴルフ部(青空の下、楽しむことにより心身の健全を目指す)
 - ふれあい体操クラブ(楽しみながら身体を使い転倒予防、介護予防を目指す)
 - 脳トレ活動お達者サロン(脳トレ、筋トレをして認知症予防を目指す)
- ③コロナ禍で、活動自粛することが多い時期を無駄にしない
 - ・2区自治会が所有するコミュニティー広場を平成12年頃から益盛会が管理をしている。コロナ禍で活動が出来ない間、いつでも使えるようにメンテナンスをしていきたい。

《成果》

- ①交流事業 野菜作りに挑戦
 - ・この事業は、益盛会37年の発足以来初の事業です。会にとっては大事業で、どんな結果になるか考えさせられました。植え付けは予定より2週間遅れとなりましたが会員の努力の甲斐あって豊作で、予定通り地域住民に提供することが出来ました。提供日には多数の地域の方が参加され、会員一同とても喜びました。笑顔で手渡す会員と笑顔で受け取る方々の笑顔が人と人の絆を深めるようで、確かな手ごたえを感じることが出来ました。
 - 野菜提供が取り持つ縁で、地域の方々と会話もでき、2組の外国籍の方にも提供できたことは貴重な体験でした。
- ②活力あふれたクラブ活動
 - *グラウンドゴルフ部
 - 4月4回、7月3回、9月3回、10月4回11月2回12月1回
 - 計17回の開催 延べ参加者数153名
 - ・外に出て空気を吸い身体を動かし、どこに飛ぶかを考えるが打つたびに違った方向に飛ぶ、飽きないから継続したくなるスポーツでシニア会員にとって虚弱予防に良い活動だと思います。

*ふれあい健康体操

4月、7月、9月、10月、11月、12月、1月 各月1回

計 7回の開催 延べ参加者数 56名

- ・踊りを取り入れた体操は自然と穏やかな気分となり、和気あいの雰囲気を作れ、深い絆が生まれているのが実感できた。楽しみながら体幹を鍛えられたので介護予防に効果があったように思う。

*脳トレ活動お達者サロン

(脳トレ実績)

4月6日9名、7月7日10名、8月5日12名、8月20日9名、9月4日10名

10月7日9名、10月19日12名、11月5日10名、11月20日11名、12月4日9名、

12月20日12名、1月7日9名、1月20日9名 計13回開催 延べ参加者数131名

- ・ラジオ体操、開眼片足立ち左右2回60秒、スクワット5回、フロントランジ前踏み出し5回ずつ、カーフレイズかかと上げ30回、足踏み30回

(脳トレ)

- ・掛け算、足し算、割り算10科目、写真の上下変化探し、折り紙、漢字用語など考えること、転ばない体づくりで認知症予防に効果があると思う。

③コミュニティー広場の環境美化活動

(除草剤散布)

4月20日6名、8月21日5名

計2回実施 参加人数11名

(広場に設置してあるテントの修理)

参加者数6名

- ・コロナ禍での自粛生活を無駄にしないよう、管理するコミュニティー広場の環境整備を行う。コロナ自粛が終息すれば、いつでもすぐに活用できる広場となった。

《今後の方針》

①交流事業 野菜作り

- ・自分の健康状態が維持できるなら来年も実施したい事業です。1年目より2年目が大事だと思います。1年目の反省点を見つめ綿密な計画を立てて来年度も挑戦したいと思います。

②活力あふれるクラブ活動

- ・グラウンドゴルフは健康と交流のため、ふれあい健康体操は自分たちの年齢に合った運動であるため、脳トレお達者サロンは、会員からもやりたいとの声があるので続けていきたいと思っています。

③コミュニティー広場の環境美化活動

- ・地域のいこいの広場です。クラブが存続する限り続けていきたい活動です。

【活動の様子】



子どもに野菜をプレゼントする様子を 見届ける会員―浜松市浜北区

野中広治
会長が所有する約100平方分の農地で大根と白菜を無農薬有機肥料栽培した。天候に恵まれ豊作という。野菜はそれぞれ1個ずつをセットに50組用意し、訪れた地域住民に手渡した。

浜松市浜北区のシニアクラブ赤佐・益盛会は24日、同区の赤佐二区公会堂で、会員が協力して育て収穫した野菜を地域住民に無償配布した。

クラブとして初めて



の野菜作りで、野中広治会長が所有する約100平方分の農地で大根と白菜を無農薬有機肥料栽培した。天候に恵まれ豊作という。野菜はそれぞれ1個ずつをセットに50組用意し、訪れた地域住民に手渡した。

野菜がつなく地域の縁 浜北のシニアクラブ配布

浜松市浜北区のシニアクラブ赤佐・益盛会（野中広治会長）による「結ぶ絆」が二十四日、同区赤佐二区公会堂で開かれ、収穫した野菜の無料配布を通して、訪れた地域住民たちと交流を深めた。

新型コロナウイルス禍で地域住民の関係が希薄になる中で、多世代の住民の交流につなげたいと初めて企画した。野菜はダイコンと



ハクサイの二種で、昨年十月、野中会長所有の約百平方分の畑で、クラブメンバーが苗植え。今月二十一日に収穫し、一本ずつをセットにし計五十組用意した。クラブメンバーは訪れた住民らに「無農薬、有機肥料の野菜だから安心」と声を掛け、住民らは「ハクサイの字に曲がったダイコンなどを手に取り「夕飯のおかずにする」「また作ってね」

（神戸レオネッサ（なでしこ）部）にも在籍した経験を持つ。アスレシーナの三浦哲治代表（左）は「攻撃の構築が非常にうまい選手」と評価する。

二年目の本田美登里監督（川住貴）

（心）は攻撃から、ボールをしっかりと保持し、ゲームを支配するサッカーに移行する。そのためには、チーム監督で経験豊富な渡辺選手が技術が欠かせない。

（伊藤一樹）

郵便はがき

4 3 4 0 0 1 5

浜松市浜北区於呂 九六七二

赤佐二区益盛会
会長
野中 廣治様

城内 実

深啓 立春の候、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。さて、一月二十六日の静岡新聞記事「無農薬栽培の野菜無償配布」を拝読いたしました。益盛会の皆様が無農薬有機肥料栽培で大切に育てた野菜を地域の皆様に無償配布した活動に大変感激いたしました。長らくコロナ禍にて、人とのつながりが希薄になりながら、皆様の温かみのある活動が地域の絆を深め、安心して暮らせる住みよい街づくりにつながるものとご期待申し上げます。未筆ながら、野中様と益盛会皆様のご健康ご多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和三年二月吉日
城内 実
謹白

議員からの感謝のお便り

お達者サロン脳トレ



ふれあい健康体操



コミュニティー広場除草剤散布

