

シニアクラブ三島

○総人口 109,205人 ○65歳以上人口 31,962人 ○高齢化率 29.3%
○シニアクラブ会員数 2,300人 ○シニアクラブ加入率 7.2%

～シニアクラブ三島 夏梅木幸生会～

《概況》

- ・三島市谷田夏梅木町内の高齢化は36.4%と高い数値になっており、独居世帯、高齢者だけの世帯が増えており、支え合い活動の必要性が高まっています。
- ・夏梅木町内には警察署防犯協会より委託を受けた「地域安全推進員」2名が居住しており安心・安全な町づくりと高齢者世帯・独居者世帯の見守り、声掛けを実施しています。
- ・昨年から続く新型コロナウイルス感染症の影響により、高齢者は自粛生活を強いられており、友人にも気軽に会えず、苦しい生活が続いています。夏梅木幸生会としてこんな地域の高齢者のために何かできないものかと役員会で話がありました。
いろいろと思案していた折、錦田地域包括センターのご協力をいただき、しずおか健康長寿財団の伊藤美佐雄様のご指導で、ノルディックウォーク体験会を開催することとなりました。
- ・開催日：令和3年2月24日(木) 午前10時～
会 場：夏梅木公民館周辺 (約2kmを予定)
参加者：23人
町内に回覧をお願いし回覧をお願いしました

《成果》

- ・町内に回覧をしていただいた結果男性11名女性8名の計19名の参加がありました。
当日は、名簿の作成、指先・手のアルコール消毒、マスクの着用をお願いしコロナ対策をしっかりと行っ
ての体験会となりました。
ラジオ体操、柔軟体操で体をほぐし、ポール調整、ポールの握り方、足の運び方等ノルディックウォーク
の基本を指導いただき、公民館周辺の舗装された初心者が歩き易いビニールハウス周辺を約40程かけて
歩きました。
- ・参加者の感想はおおむね好評でした。やはり、巣籠の続く自粛生活の中での運動不足を皆さん自覚されて
いるようです。久々の屋外での運動は高齢者にとって何よりのフレイル予防となったようです。

《今後の方針》

- ・来年度は第二木曜日、第四木曜日に月2回のノルディックウォーキングを開催するつもりです。
今後は、歩行の早い方と遅い方をチームに分け実施することで誰もが無理なく歩けるようにしたいと思います。
歩行に慣れてきたら徐々に距離を延ばしていきたく思います。
- ・定期的に体を動かす活動をするためにも、高齢者のための傷害保険への加入も考えようと思います。

【活動の様子】

参加者募集のチラシ町内に回覧していただく

☆夏梅木町内会 幸生会よりお知らせ☆

回覧

足腰の衰えが気になる、いつまでも自分の足で歩きたい、

体力を向上させたいという方に

体のバランスや歩き方の見直しを行い効果的に全身運動できる

ハルディックウォーキング教室を開催します

参加無料です

ボール貸し出しできます

【日時と内容】

定員20名

令和3年2月24日(水) 10時～12時

※雨天の場合は 3月10日(水) 10時～12時に延期

ハルディックウォーキング教室★

場所:夏梅木公民館～周辺を歩きます

約2kmを予定しています

講師:しずおか健康長寿財団 伊藤 美佐緒氏

お問い合わせ先:幸生会 会長 近藤までお願いします

電話:090-1834-8962

♡参加ご希望の方は、当日夏梅木公民館にお越しください

健康チェック、マスク着用、手指消毒等ご協力をお願いします

運動のできる服装、リュックサック等で飲み物持参、防寒対策

をお願いします

行政の新型コロナウイルス感染症対策等により変更が生じる場合がございますので
ご了承ください

協力:三島市錦田地区地域包括支援センター



夏梅木幸生会役員会で支え合い事業について話し合う



講師の伊藤先生との打ち合わせ



今回使ったノルディックの道具



まずはラジオ体操で体を温めます



ポールを使って、筋肉を伸ばします



さあ実際にポールを使って歩いてみましょう

