

さわやかクラブふじえだ連合会

○総人口 143,765人 ○65歳以上人口 43,271人 ○高齢化率 30.1%
○シニアクラブ会員数 2,753人 ○シニアクラブ加入率 6.4%

～高柳第1長寿会～

《概況》

(セラバンドの配布とモルック、ボッチャの配備)

- ・ 介護予防や体力維持に繋げ健康長寿な体づくりを目指し、「セラバンド」を会員に配布。集会やグラウンドゴルフ、輪投げ練習時などの準備体操に活用していただく。
また、健康スポーツの「モルック」、「ボッチャ」もクラブに配備し、輪投げ、グラウンドゴルフを苦手とする会員も含めた新たな健康づくりの場を計画した。

《成果》

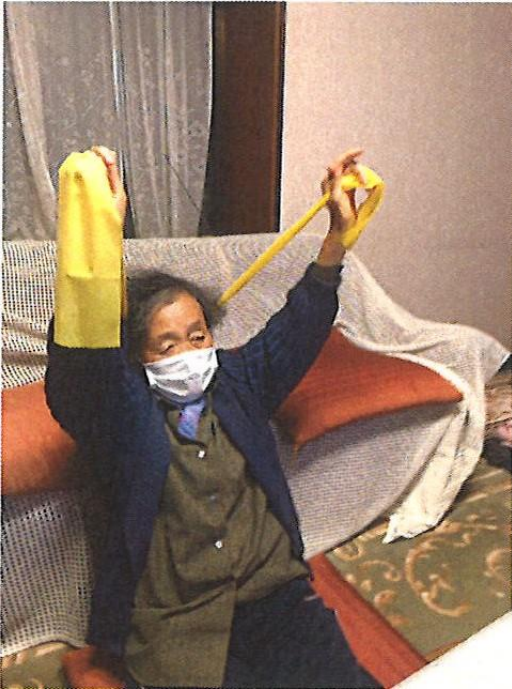
- ・ 「セラバンド」は会員60名全員に配布し、集会に来れない会員が自宅でも有効なストレッチ要素を含む運動機会を得られるようにした。
- ・ 「ボッチャ」は東京パラリンピックでの杉村選手の活躍を契機に、「モルック」は連合会全体での導入が決定したことで配備を決定した。
- ・ 「ボッチャ」は輪投げ練習日に室内で、「モルック」はグラウンドゴルフ練習日に屋外で実施している。目新しさもあり「モルック」は実施している公園で、会員以外からも注目されている。
- ・ しかしながら、今年度は2回の緊急事態宣言の発出があり、定期的な集会活動（練習等）が実施できず、予定通りの実施回数とはならなかった。また、「セラバンド」も講師を呼んでの指導を予定したが、実施できなかった。

《今後の方針》

- ・ 健康づくりが一番の目的であるため、健康づくりの意識が薄れないよう継続して実施していく。「セラバンド」については、持ち出しての使用機会が減少すると思われるので、自宅での運動を推奨し、「モルック」は、8月に予定されている市連合会大会に向け、来年度は定期的に練習日を設けて実施し、「ボッチャ」も定期集会時に実施していく計画です。
「モルック」は、新たな仲間づくりとして会員以外にも幅広く声掛けをして会員加入促進に役立てていきたい。

【活動の様子】

会員全員に配布した「セラバンド」でストレッチに挑戦



クラブに新しく配備した「モルック」を楽しむ



「ボッチャ」を楽しむ会員

