

シニアクラブ三島

○総人口 108,788人 ○65歳以上人口 32,247人 ○高齢化率 29.6%
○シニアクラブ会員数 2,052人 ○シニアクラブ加入率 6.4%

～シニアクラブ三島 夏梅木幸生会～

《概況》

(子供は「地域の宝」)

・「夏梅木子供会との連携」

感染症の影響で、学校生活や町内をはじめ様々な行事が縮小・中止となり、子供たちは、地域との関わりや有意義な時間を過ごすことが難しくなっています。このような状況の中で、「地域の宝」である子供たちとの絆を深める方策を、子供会と検討した結果、年間有効な映画券で、三密を避け余裕をもって映画鑑賞をしていただこうと夏梅木子供会 69名に映画券を配布した。

(健康講座)

・「認知症予防。フレイル予防講座」の開催

開催日：令和3年6月8日(火)

会場：三島市老人福祉センター

参加者：29名

・「三島体操」講座の開催

開催日：令和3年12月14日(火)

会場：三島市老人福祉センター

参加者：30名

(消費者被害防止・交通安全教室)

・「特殊詐欺防止・高齢者の交通事故防止」講座の開催

開催日：令和4年1月11日(火)

会場：三島市老人福祉センター

講師：三島警察署生活安全課・交通課

参加者：30名

(コミュニティカフェ)

・「コミュニティカフェ」の開催

月2回公民館で麻雀、囲碁、将棋を楽しんでいる。手指の消毒、マスク、フェイスシールドを着用し20名前後の方が楽しんでいる。

(ノルディックウォーキング)

・ノルディックウォーキングの会の開催

月2回、体力・筋力の維持増加を考え、公民館周辺の車両が少なく歩道がしっかりしたところを中心に3～4kmを90分程かけ、途中休憩をはさみながら実施している。その日の体調に合わせ15～18名が参加しており中には92歳の方もおられる。

(親睦旅行)

・「親睦旅行」の実施

実施日：令和3年11月25日

旅行先：伊豆長岡温泉

参加者：30名

コロナ禍で自粛が続き、中々集うことができない時期が続いていたが、感染拡大が落ち着いた時期を見計らい親睦旅行を実施できた。

《成果》

- ・(子供は「地域の宝」)
「夏梅木子供会との連携」
日頃、通学時の見守り活動や町内での様々な行事で絆を深めてきたが、コロナ禍による様々な制限で、接する機会が失われていたので、感染防止対策や三密を避けるのに、各家庭で自由に利用できる映画観賞券の配布は喜ばれた。
- ・(健康講座)
三島市谷田夏梅木地区は、高齢化率が34.8%と高く、50年ほど前に開発された住宅地で坂道が多く高齢者にとっては外出することが大変です。福祉センターへの送迎のバスがあることで、多くの方が高齢者にとって有効な講座を受講できるのはありがたい。
- ・(消費者被害防止・交通安全教室)
消費者被害防止・交通安全教室は最新の情報の提供があり大変ありがたい。
- ・(コミュニティカフェ)
カフェの開催により、女性の参加も多くなった。参加者は明るい顔でゲームを楽しんでいる。
- ・(ノルディックウォーキング)
ウォーキングもラジオ体操を始め準備体操をしっかりとしてから始めます。無理のない歩行、つまづき・転倒防止に有効です。
- ・(親睦旅行)
コロナ禍が長引く中、自粛生活が続いており、会員同士でも集う機会が少なくなっており、旅行を実施できたことは、お互いの絆を深めるには大変効果があった。

《今後の方針》

- ・地域の絆を深めるためにも、健康の維持増強は大切です。今後も、講座、体操、ウォーキング、コミュニティカフェの事業は継続していきます。また、地域との交流、会員同士の親睦等に有効な事業を企画していきます。

【活動の様子】

三島体操

みしま体操の歌詞

富士山
 巓を雲の上に出し
 四方の山を見下ろして
 雷線を下に降く
 富士は日本一の山

箱根八里
 箱根の山は天下の険
 雨谷間も柳ならす
 方丈の山 半坊の音
 前に巻え 雲に巻ろ
 雲は山をめぐり 霧は谷をとざす
 風巻き杉の並木
 羊蹄の水は音清らか
 一夫蘭に当たるや方丈も開くなし
 天下に旅する勇健の武士
 天方藤に足敷かけ
 八里の岩ね踏み踏す
 斯くこそありしか往時の武士

椅子バージョン

＜みしま体操のポイント＞

- 強めに腰かけ、椅子に寄りかからないで行いましょう。
- 一度に二つ以上の事を同時にを行うことで、脳がより活性化され認知症の予防にもつながります。大会やライブで歌いながらやってみましょう。
- “後”のどこに“いるのか”を意識することでより効果があります。

三島市保健委員会

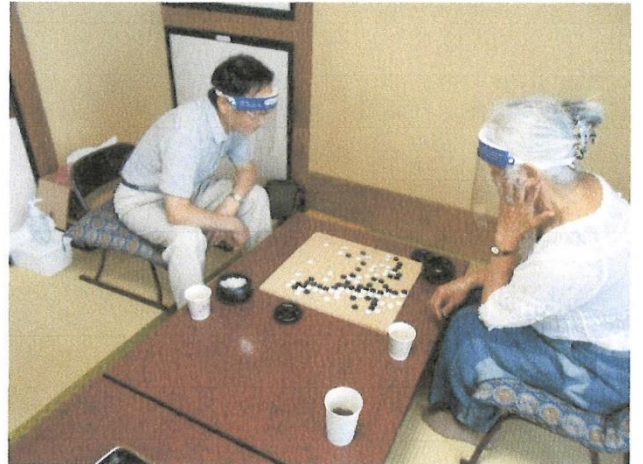
「富士山」の歌に合わせて 主に上半身の体操

- 1 前奏 (80間)**
両手を左右に広げて
深呼吸
- 2 頭を雲の (80間)**
頭の頂上
手を前に当てて顔に開く
手を前に当てて下におろす ×2回
- 3 上に出し (80間)**
手を前に当てて上にあげる
手を前に当てて下におろす ×2回
- 4 四方の山を見下ろして (160間)**
両手を前に当てて
右手で4回 左手で4回
右手で2回 左手で2回
両手で1回 左手で1回
両手の前で手を数回
- 5 雷線を (80間)**
両手を前に当てて
肩の上げ下げ ×4回
- 6 下に開く (80間)**
両手を前に当てて
腰の後ろで手を組み、ゆっくりと下をむく
- 7 富士山日本 (80間)**
両手を前に当てて
両手を肩の前でそろえ左右に開く ×2回
- 8 万が一の山 (80間)**
両手を前に当てて
手を前にまわしながら
上を上げ
上半身を伸ばす

(三島体操)



(コミュニティカフェ)



(消費者被害防止・交通安全教室)



(ノルディックウォーキング)

