

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 芙蓉会～

《概況》

- ・生きがい、健康、円満、長寿、人的交流等をフィジカル面、メンタル面でも満足すること。具体的目標は難しいので、目的達成の手段として次の3つのカテゴリーに分類した。
1 フレイル対策、2 地域交流、3 環境整備の3つに切り分けた。個々の事業の切り分けに関しては異論もあるが、解釈の仕方によるので、ご容赦いただきたい。
- ・今年度は、新型コロナウイルスワクチン接種により感染懸念を払拭し、フレイル予防対策として、適度な運動と会員同士の交流を、また、ワクチン未接種の自治会や小学校、子供会等とのコラボレーションについては室外或いは祖応答広い場所において集まり、密にならないように配慮し、地域との交流を深め、推進した。環境整備機付いては、主として芙蓉台公民館近傍の除草と清掃作業、花壇の新設整備等を実施した。

(フレイル予防対策)

ノルディックウォーク体験と普及

(体験会)

- ・令和3年9月14日インストラクター木内さんの指導の下、芙蓉代行民間駐車場に15名が集結。生憎、雨模様でしたが却って熱中症の心配が少なく、ポールを使った正しい歩き方の練習に励み、仕上げに外に出て歩行体験をした。

(普及)

- ・令和3年9月21日からは毎週火曜日準備体操の後、芙蓉台内、北上グラウンド、末広山等登坂下り坂を～1.5時間程度歩いた。通常の歩行と異なり全身運動の程よい疲れで、当日の晩は熟睡でした。

ボッチャの体験と普及

(体験会)

- ・令和3年9月29日芙蓉台公民館に13名参加。猪浦インストラクターの指導の下、ガムテープでコートを描き、準備体操後ルールや戦術の説明を受ける。実際に赤・青組に分かれ試合開始。ボールは思ったような位置に転がらず、意外と難しく感じた。足腰の衰えた方も椅子に座って熱心にプレーされた。

(普及)

- ・令和3年10月1日から毎月第1・第3金曜日午後に集まり実施
ガムテープは公民館ホールの床に残せないため、コート作成を工夫した。所定の長さのひもを仮止めしコートを作り、紐は再利用する。

グラウンドゴルフ大会の開催

(春季大会)

- ・令和3年5月20日 コロナ禍 3密を避けつつ、マスクを着用して実施。
曇りにもかかわらず久しぶりの退会に16名が参加。Aさんが24ホール中20ホールバーディという好記録で3連覇された。

(秋季大会)

- ・令和3年10月21日 コロナワクチン接種によりある程度感染懸念は払拭されが、マスク着用で15名参加。好天に恵まれ、Oさん24ホール47の好スコアで2回目の優勝

芸能会の開催

- ・令和4年3月開催予定 当初10月開催予定であったが、新型コロナウイルス感染懸念から1月末に延期。その後、まん延防止等重点措置の適用がありさらに延期を余儀なくされた。芙蓉台公民館ホールにて実施予定参加者は会員40名程度。

ハイキングの実施

- ・令和3年11月16日 第16回菊祭りの開催に合わせ、楽寿園にハイキング（ノルディックポール持参）16名が参加。好天に恵まれ秋の一日を満喫した。

(地域交流)

子供輪投げ大会の開催

- ・令和3年10月30日 作品展に合わせ、芙蓉台公民館駐車場で子供輪投げ大会を自治会、子供会と共同して開催。3密回避のため一堂に会せず順次来訪方式を採用。児童、父兄、公民館来訪者を含め約160名が参加。幼児の部、小学校低学年の部、高学年～父兄一般の部の3部門に分け実施。大勢の方が参加し、楽しく懇親を深めることができた。

昔遊びの伝承

- ・令和3年12月21日 北上小学校授業の一環として1年生58名を対象に昔の遊びの紹介と実際の遊び方を伝承。北上小学校体育館で6～7名の9グループに分かれ、あやとり・ケン玉・お手玉・コマ・ビー玉・おはじき・めんこ・折り紙等の遊びを体験。

会報の発行

- ・毎月1回 芙蓉下院活動状況、事業実施計画、各同好会や会員の故郷の発信を毎月行っている。芙蓉会会員(70名)の他、自治会を通じて芙蓉台ほぼ全戸に回覧。また、特集として、各同好会への勧誘報を発行している。

(環境整備)

芙蓉台公民館の除草・清掃作業

- ・令和3年6月13日 公民館周辺の草刈り・清掃作業。少し日差しが強いが熱中症対策・コロナ対策として、マスク・手袋・帽子を着用して3密を避けて休み休み作業を行う。19名参加。
- ・令和3年10月15日 13日が生憎の雨で15日に延期。当日は晴天に恵まれ、日々の生活や体調の状況など久々に楽しそうに話し合うことができ進捗を深めながらの作業でした。参加者17名。

花壇の整備

- ・令和3年11月23日 芙蓉台公民館玄関入口階段に花壇を設置。近傍にある既設の花壇を整備清掃、新たにプランターを設置し花を植える。公民館を使用する際、水やり・枯れ花の処理・植替え等の花壇の管理をしている。積極的に管理をしてくれる者が5名。

《成果》

- ・フレイル予防対策では、10月に予定していた芸能祭がコロナ感染懸念から1月に延期したが、県のまん延防止等重点処置により3月に再延期された。できるだけ3密を避けつつ運動できるものとして、野外でのグラウンドゴルフ大会、新たに始めたノルディックウォーキングやボッチャの体験回答を計画した。これらの事業では会員や非会員の方が多数参加し、フレイル予防に一定の効果を上げることができたと思われる。
- ・地域交流に関しては、輪投げや昔遊びを通じて地域の子供たちやその両親、学校の先生たちとの親睦を深めることができた。登下校時の子供たちからの元気な挨拶笑顔に、地域に根付いた活動の成果が感じられた。
- ・環境整備については公民館の除草・清掃・花壇新設、整備による環境美化活動で訪問者の心を和ませる効果があった。

《今後の方針》

- ・生きがい、健康、円満、長寿、人的交流等をフィジカル・メンタル両面で満足するために今後も新たな方法を模索することと、今年度実施事業は継続していくことが肝要と考える。
- ・地域の自治会、子供会、小中学校、幼稚園・保育園等との連携が重要であり、将来にわたって各種事業を継続するためには、比較的若い会員の獲得が必須であり、現メンバーが高齢化する中、会報の発行、各同好会の紹介等クラブ活動の宣伝活動を活発化させ、新しい会員を勧誘していくことが課題です。

【活動の様子】

ノルディックウォークの体験会

9月14日

芙蓉台町内



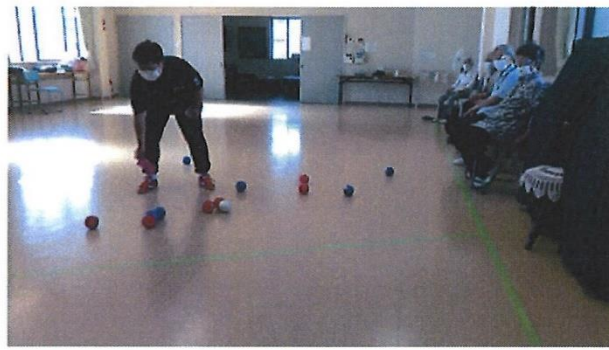
コロナ禍の巣籠り状態の中、
久し振りに体を動かして
気持ち良い汗を流す。



ボッチャゲームの体験会

9月29日

芙蓉台公民館



グラウンドゴルフ大会 北上グラウンド
春季大会 5月20日(木)

秋季大会 10月21日(木)



ハイキング

楽寿園

11月16日



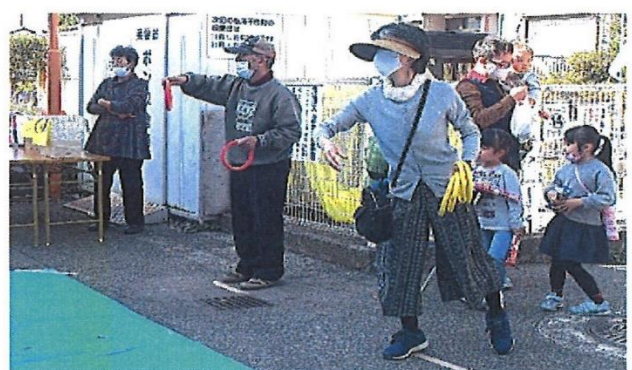
今年は東大寺大仏殿。小ぶりとは言えなかなかの見応え。
好天に恵まれ秋の一日を満喫。

地域交流

子供輪投げ大会

芙蓉台公民館 駐車場

10月30日



3密回避の為一堂に会さず、11時～15時 順次来訪。
児童、父兄、公民館来訪者を含め約160名がプレー。

地域交流
昔の遊びの継承

北上小学校

12月21日

1年生 58名 参加



おはじき



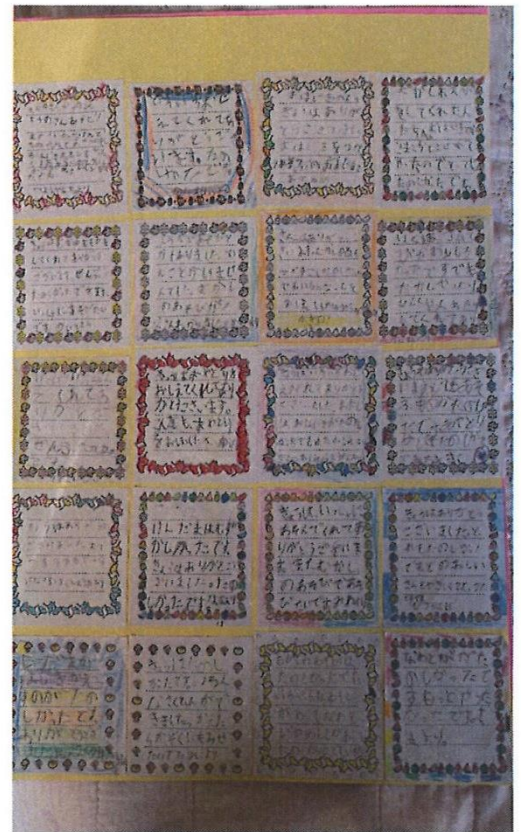
折り紙

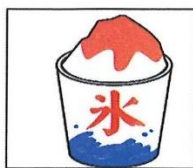


あやとり



子供達からの感想文





芙蓉会だより

8月号

令和3年8月10日
芙蓉会編集部



芙蓉台フラワーフレンズの皆さん 有難うございます

公民館に来られる方が心を癒される花壇のお手入れをされているのが「芙蓉台フラワーフレンズ」です。会の代表をなさっている伊東様(2丁目)にお話を伺いました。

会は25年前に発足し三島市の花壇コンクールで幾度か入賞され、今では女性16名の会員が年2回程花壇を作り、手入れは毎月行っているそうです。夏は特に管理と水やりがたいへんで幾度か枯らせてしまった事もあったそうです。それでも見られた方から「綺麗ですね」と声を掛けてくれるのが楽しみだそうです。和気あいな雰囲気の中、手慣れた技で綺麗な花壇が出来て行きました。暑さに気を付けてこれからも頑張ってください。

協力して頂ける方を募集しています。問合せは伊東さん(電話 987-8036)へ

■ 報告事項 ■

市老連常任理事会 7月12日(月) 社会福社会館 福泉会長

北上地区輪投げ大会 7月19日(月) 徳倉グラウンド 43名参加

芙蓉会より3名参加し(1位:石川, 5位:田中, 8位:福泉) 好成績でした。

北上老連理事会 8月5日(木) 北上プラザ 福泉会長、荒木女性部長

北上地区グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ文月大会 7月29日(木) 10名参加

1位:鈴木、2位:水口、3位:小沢、4位:福井: 5位:淵沢(護)

■ おしらせ ■

ノルディックウォーク体験会 9月14日(火) 午後1時30分より公民館前にて

芙蓉会新規クラブ発足に伴い体験会をおこないます。詳細はチラシ参照

グラウンドゴルフ練習会・大会 9時より北上グラウンドにておこないます

8月: 19日(木)、23日(月)、26日(木)、30日(月) 予備日: 24日、27日、31日

葉月大会: 8月19日(木)、初音台交流大会: 8月20日(金)



平家の落ち武者集落「ふんどし村」 福井県あわら市

勝木昌則 3丁目1-1

私の故郷は福井県と石川県境の戸数450戸余りの小さな村です。(昔は福井県坂井郡北潟村、現在は福井県あわら市北潟) 近くに芦原温泉、東尋坊等々観光地が有り、今は高額な越前蟹

は冬の食卓の定番でした。私の田舎は日本海と繋がった水深5メートル一周15キロの小さな湖(北潟湖)があり、背景には白山、立山連峰がみられ自然の風光明媚なところ。湖は塩分を含んだ汽水湖で、鮒・うなぎ・ワカサギ・シジミ等々が取れて子供の頃は自給の生活でした。福井県の最北端で明治の頃までは「北方」とか「北ノ浦」とか言われていたようです。

芭蕉の奥の細道で『越前の境、吉崎の入り江を舟に棹さして汐越えの松を尋ぬ』、とあるように陸地に深く入り込んだ入り江なのです。戸数の少ない集落の中にお寺が七つも有り、真言宗の一カ所を除くと後は浄土真宗の寺で平家の落ち武者が集落の中に紛れ込み小さな僧坊を構えて布教したとの伝説が有ります。又その関係か珍しい苗字が多く、例えば、地石(じこく) 珍宝(ちんぼう) 天井(てんじょう) 下家(げや) 小練(こねり) 練(ねり) 仁佐(にざ) 六佐(ろくざ) 山(やま) 峨家(がけ) 甚佐(じんざ) 等々。ちなみに世間に多い鈴木、佐藤、山本の苗字は私の子供の頃の記憶に有りません。湖畔の周囲一里(四キロ)に道路(現在は国道305)が通り、そこに部落が点在し昔は「一里のふんどし村」といわれていたそうです。私の田舎は苗字、地名と隠語にまつわる言い伝えが多く、聞きたい方は私の得意の分野ですのでコロナが終息したら酒でも呑みながらユックリ話します。

次回の役員会 9月3日(金)

環境整備
芙蓉台公民館周辺の除草作業と清掃

6月13日

10月15日



コロナ禍、奉仕作業に会員多数が集結。マスク、手袋着用し、休み休み作業。

環境整備
芙蓉台公民館横の花壇の新設

玄関入口横階段

11月23日

