

## すこやか沼津

○総人口 192,644人 ○65歳以上人口 61,131人 ○高齢化率 31.7%  
○シニアクラブ会員数 2,360人 ○シニアクラブ加入率 3.9%

### ～すこやか沼津 大平支部～

#### 《概況》

#### 1.おじいちゃん、おばあちゃんと作って遊ぶ会

開催日：令和3年6月25日

会場：大平幼稚園

参加者：10名

#### 2.園児と昔の遊びをする会

開催日：令和3年12月3日

会場：大平幼稚園

参加者：9名

園児との交流は、コロナの関係で参加人数を制限したり、園児も年長、年中、年少に時間をずらしたりして行いました。おもちゃ作りでは、会員が前もって組み立てできるように材料を準備したり、年少には少し組み立てておきました。

#### 3.大平支部連合会前期グラウンドゴルフ大会

開催日：令和3年7月10日

会場：大平小学校運動場

参加者：32名

#### 4.大平支部連合会後期グラウンドゴルフ大会

開催日：令和4年2月26日（予定）

会場：大平小学校運動場

グラウンドゴルフ大会は会員と地域住民との交流・親睦等を目的に開催していますが中々思う様にはいきません。65歳以下の参加はなく、80歳代が頑張らないといけません。会員以外の参加者は7名でした。

#### 5.第1回高齢者身体セルフケア講座

開催日：令和3年8月6日

会場：大平地区センター

参加者：26名

#### 6.第2回高齢者身体セルフケア講座

開催日：令和3年11月9日

会場：大平地区センター

参加者：28名

高齢者身体セルフケア講座を2回に分けて開催。

講師は、中谷裕喬先生です。第1回は、セルフケアについて学び、自分自身で体を触り自身で確認して、体の動作や脳トレ等で自分自身の状態を確認する方法を学びました。第2回では、ハンドマッサージやタオルマッサージ、ストレッチ等のやり方を学びました。

#### 7.大平支部連合会ウォーキング

開催日：令和4年3月10日（予定）

会 場：狩野川堤防約10km

会員の皆様の健康状態に合わせて楽しく和気あいあいと行いたいと思います。会員以外の方の参加も大歓迎で、参加を呼び掛けています。

### 《成果》

- ・おじいちゃんとおばあちゃん作って遊ぼう会、昔の遊びで遊ぶ会  
見知らぬ園児たちに元気に挨拶され、どう作るの、これで遊ぼうと、あちらこちらで園児の大きな声で会員はてんてこ舞い。自分の孫かと思いたくなるように催促されると、つつい痛いところも忘れて頑張って楽しい時間を過ごしました。コロナで色々と制限されましたが、園児と密度の濃い交流ができました。園児たちから大きな活力をもらいました。
- ・グラウンドゴルフ大会  
今年は天気も良く、コートも良好でしたが、コロナの関係でお互いに気を使っていたが、つつい大きな声援が出てしまったり、笑顔が広がっていました。会員以外の方の参加もあり、交流・親睦ができ盛り上がりました。ただ、若い参加者がなかったことが気がかりです。
- ・高齢身体セルフケア講座  
自分の体は自分で護ることを学び、自ら体に触れたり押さえたりして違和感のある所を見つけ、講習会で習った軽体操、マッサージをして楽になったと喜んでいきます。家であまり動かない方でも手軽にでき大変助かると喜んでいきます。

### 《今後の方針》

- ・今年度の事業はどれも会員が興味を持っていただき、我先にと楽しんでいただき大好評でした。今後も、皆さんから喜ばれ、活性化していくような事業活動を企画し、会員以外の方が多く参加できるような事業を実施していきたい。

【資料】

(活動の様子)

おじいちゃん、おばあちゃんと作って遊ぶ会 1-1

園児に紹介されこれからが大変です、おもちゃ作りを教える事ができるかな



教えるより自分で作ったのが早いのかな、年少組は楽しそうにワイワイ騒ぎながら見えています。



おじいちゃん、おばあちゃんと作って遊ぶ会 1-2

そろそろ出来たかなブンブン蟬を鳴かせて見ましょう。



作ったブンブン蟬で遊んでいる。ぼくのは暗かないよう、



おじいちゃん、おばあちゃんと作って遊ぶ会 1-3

皆出来たかな、振り回してブンブン蟬を啼かしてみよう。



振り回すとブーン、ブーンとなくし、こうしてぶんぶん蟬をこするとガジャガジャ啼くよ、



おじいちゃん、おばあちゃんと昔の遊びで遊ぶ会 2-1

園児におもちゃのお土産を会員が製作してくれたので袋詰め。



年少組の園児が綾取りに励んでいます。じーじ、ばーばも見ているよ。



おじいちゃん、おばあちゃんと昔の遊びで遊ぶ会 2-2

竹馬をおじいちゃんしっかり持って、頑張っ  
て行くよ、



おじいちゃんと羽根突  
きうまく出来るかな、  
おじいちゃん風にかず  
けて打てません。



おじいちゃん、おばあちゃんと昔の遊びで遊ぶ会 2-3

誰のが一番長く回っ  
ているかな、真剣勝負



お別れに園児達の作っ  
た首飾りの贈呈式  
会員の皆様も喜びいっ  
ぱいでした。



グランドゴルフ大会 3-1

天気がよくて暑いので  
日陰で開会式。



ラジオ体操、皆そろわ  
ないが頑張っています。



グランドゴルフ大会 3-2

試合開始、コロナの為  
密を避けるのに運動場  
をいっぱいにつかてコ  
ート間を広げました。



ちょっと人がまばらで  
寂しいですがこれもコ  
ロナの為に。でも皆は  
張り切っています。



賞品を前に集計を見守る、誰が優勝かな。



賞品は色々の賞を作り全員がもら得るようにしましたので大変皆様喜んでいました。



体温、健康状態を確認手、指の消毒、



高齢者身体セルフケア講座は中根裕香講師の自己紹介で開始



真剣に講演に耳をかたむける会員の皆様



いかに健康を保つか、まず手、足を動かし自分の身の回りは自分でする事を少し実施もしました。



会員の皆様頑張っています。でもワテンボ遅れてクス笑い。



入浴中を想像してタオル使ってマッサージを皆様一生懸命にやっています。



開講式、



中根先生の挨拶と自己紹介で皆が手をたたいて迎える。



講演開始で皆様真剣に聞いています。



疲れたので気晴らしにタオルを使って乾布摩擦



最後にグ、チョキ、パーで皆様を笑わせて終わりました。



全員で消毒、後片付けで終了しました

