

さわやかクラブやいづ連合会

○総人口 138,497人 ○65歳以上人口 41,080人 ○高齢化率 29.7%
○シニアクラブ会員数 754人 ○シニアクラブ加入率 1.8%

～さわやかクラブやいづ連合会～

《概況》

(寿大学第4回 開講)

本来9月の予定であったカリキュラムですがコロナ禍で延期させていただいた講座です。市、施設管理をされる市社協から許可をいただき厳重な感染対策の上、実施させていただいた。

・開催日：令和3年12月14日

会 場：焼津市総合福祉会館 多目的ホール

参加者：120名

講 師：焼津市総合病院から2名をお願いして以下の講話をお願いした。

「^{かんじん}肝腎かなめのくすりのお話」 薬剤科 林 豊 氏

「生活習慣病にならないために～みんなで減塩生活～」 栄養科 藤田 友香 氏

(地域一斉奉仕活動)

・さわやかクラブ連合会では9月9日を地域一斉奉仕活動日として所属する20単クが全員参加で奉仕活動を行っている。単クの都合で一斉でなくとも可としている。

奉仕活動としては、地域内の神社や公園、公共施設等の清掃作業が中心です。

(浜当目地区530運動 焼津市 町をきれいにする運動への参加)

・焼津市から530(ゴミゼロ)運動として要請があり、有志で毎年参加しています。地域の歴史史跡を廻りながら途中、ゴミを拾って袋に集める活動です。今年は2回あり6名で参加しました。おおよそ5km位歩き、ゴミを拾います。街は、意外とゴミの量が少ないのですが、車が頻繁に通る街道や樹の中に空き缶などが入っていると見つけられず苦勞させられます。

・令和3年11月21日 8:30～9:30 やいづビーチクリーン大作戦に参加。

海岸、堤防のペットボトル、缶・瓶類など多くのゴミを拾いました。

さわやかクラブでは浜当目海岸、石津海岸、緑のテラス付近、大井川河口野鳥公園付近などに焼津本町支部、大村支部、東益津支部、豊田支部、港支部、大井川支部から22名が参加しました。

(多目的広場での環境美化活動)

・八楠新成クラブ会員15名ほどが、現在多目的広場として臨時駐車場、休日は子供たちのサッカー練習場として使用されている焼津市の道路用地脇で、3年ほど前から八楠地区花の会主催で自治会役員と協力し美化活動を始めました。最初は、道路用地のため石が多く取り除く作業が大変でしたが、まずは肥料を入れて球根を植えました。隣接する公園に来る地域の人達の癒しになればと思っています。なお、年に2回ほど肥料を与え4～5回の除草と清掃に汗を流しています。

《成果》

(寿大学第4回 開講)

・「肝腎かなめのくすりのお話」は、普段病院で処方される薬の話が中心で、会員にとって、とても頼れる内容で、プロジェクターを使って分かり易かったと好評であった。また、今一番の関心事であるコロナワクチンについても触れさせていただいたので皆真剣に拝聴していた。3回目の接種と副反応については質問も出ていた。

・「生活習慣病にならないために～みんなで減塩生活～」こちらも、日頃から減塩を言われつけている方ばかりで、食べ物に頭を悩ませているので皆真剣に拝聴していた。

- ・資料をカラーで印刷したのが正解で見やすく分かり易いと好評であった。

(地域一斉奉仕活動)

- ・地域の皆さんからも感謝される恒例の事業です。また、クラブ員の親睦を深める活動としても成果があります。

(530運動参加)

- ・街のゴミを拾いながら列を組んで歩いていると、市民が「何事が」と興味をもって関心を示します。ゴミ拾いですというと「ごくろうさん」と言ってくれるので気をよくしています。子供も参加することがあり、街をきれいにするのが小さいうちから大事だと知るようです。参加する時はさわやかクラブの黄色いジャンパーを着ています。すると「さわやかクラブって何ですか」と参加者から聞かれます。まだまだ、“さわやかクラブ”は市民に認知されていないみたいで、こうした活動に参加することでクラブの存在を知っていただくことが成果です。

(多目的広場での美化活動)

- ・地域の人が植えられた花をめでて眺めている姿を見て、会員と共に作業してよかったと嬉しさを共有しています。最初は少ない人数で取り組んでいましたが会員が1~2人とこれに賛同し加わってきています。また、地域の方たちも石ころばかりの道路用地が花を植えたことで明るくなつたと喜んでくれ、関心を持つ方が増えています。

《今後の方針》

(寿大学第4回 開講)

- ・シニアクラブの三大テーマのトップにある健康はさわやかクラブのすべての活動の第一前提だと認識しています。今後も、学ぶべき課題は多数ありますのでしっかりと計画を立て皆さんの関心のある課題へ学びの幅を広げていきたいです。

(地域一斉奉仕活動)

- ・さわやかクラブの恒例行事として、継続していきます。

(530運動参加)

- ・行政と協力して街をきれいにしていくことは、さわやかクラブにとっても大切なことです。この運動には毎年参加したいと思えますから、会員にも呼び掛けていきたいです。ただ、この活動には人数制限があるためあまり大勢では参加できません、自分たちの身近な地域の塵拾いにも自治会と協力しての企画にしていきたいです。

(多目的広場の美化活動)

- ・地域に喜ばれる活動なので、これからも継続していきたい。また、参加する会員同士も話し合いが出来、絆が深まりました。

【活動の様子】

寿大学での健康講座

(講演のテキスト)

かんじん

肝腎かなめの

くすりのお話

焼津市立総合病院

薬剤科 林 豊

2021.12.14

生活習慣病にならないために

みんなで減塩生活

焼津市立総合病院 栄養科

藤田 友香

(講演の様子)



地域一斉奉仕活動

(北寿会)



(西焼津クラブ)

(悠友クラブ)

(八桶新成クラブ)



(三寿会)



(満月会)



530(ゴミゼロ)運動



多目的広場の美化活動

