

シニアクラブ菊川

○総人口 47,582人 ○65歳以上人口 13,354人 ○高齢化率 28.1%
○シニアクラブ会員数 248人 ○シニアクラブ加入率 1.9%

～シニアクラブ菊川～

《概況》

- 女性部 ボッチャ大会
開催日：令和5年8月18日(金)
会場：小笠体育館
参加者：50名（シニアクラブ菊川会員）
内容：会員加入促進仲間づくり、サークル活動促進のためボッチャ大会を実施
- 女性部 研修会開催
開催日：令和5年11月13日(月)
会場：小笠体育館
参加者：49名（シニアクラブ菊川会員）
内容：仲間とのコミュニケーションを深めるための研修。寄せ植え教室の開催。
- 女性部 料理教室の開催
開催日：令和5年12月5日(火)
会場：プラザけやき 栄養指導室
参加者：8名（シニアクラブ菊川会員）
内容：健康を考えた栄養バランスのとれた食事作りの研修会
- 健康講演会の開催
開催日：令和5年9月29日(金)
会場：中央公民館 多目的ホール
参加者：40名（シニアクラブ菊川会員・非会員）
講師：菊川市立総合病院
リハビリテーション科 作業療法士 2名
内容：会員と一般市民を対象に高齢者の健康について、シニア向け講演会を開催。
リハビリの視点で伝える認知症予防講座～運動編～

《成果》

- ボッチャ大会
 - ・「ボッチャ」がどんなゲームか知らない方がほとんどだったので、レクリエーション出前サポータの皆さんのご協力を得て開催。
 - ゲームを楽しみながら会話も弾み、交流も生まれた。
 - 会員加入仲間づくりとして、女性部だけの大会開催。
- 女性部研修会
 - ・仲間とのコミュニケーションを深めるための研修として、会員の皆さんの意見の中から寄せ植え

教室を実施。

花を植える単純作業時間を持つことで気持ちを穏やかに保つことが出来た。

○女性部料理教室

簡単にできる栄養バランスのとれた食事

野菜ベジマフィン作りに挑戦

具材を季節の野菜・果物にアレンジできるので家庭でもできると好評であった。(サツマイモ、バナナ、チョコレート等)

○健康講演会

認知症予防に関する知識について学んだ。

グループに分からみんなで楽しくコグニサイズを実施。物忘れ防止になることを学ぶ。

《今後の方針》

- ・今後も高齢者が健康で活動的な生活を送ることが出来る取り組みを企画するとともに、自ら健康であり続けるための講座を開催します。
- また、軽スポーツの交流も引き続き開催していきたい。
- ・会員同士、非会員との親睦を図り、シニアクラブ会員の増員に繋げていくよう努めます。

【活動の様子】

ボッチャ大会



健康講演会

「リハビリの視点で伝える認知症予防講座」 ～運動編～



寄せ植え教室



料理教室



※ベジマフィンレシピ

材料6個分

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・ブロッコリー（小房に分け硬めにゆでておく） 90g
- ・ミニトマト（下手をとり4等分に切っておく） 6個
- ・ベーコン（5mm幅に切っておく） 1枚 ・卵 1個
- ・牛乳 100cc
- ・粉チーズ 大さじ1と1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし牛乳、オリーブオイル粉チーズを加えて泡だて器で混ぜる
- ② ①にホットケーキミックスを加えて粉っぽさが無くなるまで混ぜる
- ③ 一口大に切ったブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを②に加えてサッと混ぜ、マフィンカップ（直径6cm）の8分目まで流しいれる
- ④ ③を180℃のオーブンで25分焼く
竹串を挿して生地が付いてこなければ焼き上がり