

## シニアクラブ浜松市

○総人口 790,580人      ○65歳以上人口 225,153人      ○高齢化率 28.5%  
○シニアクラブ会員数 17,846人      ○シニアクラブ加入率 7.9%

### ～シニアクラブ浜北 支部連合会～

#### 《概況》

#### ○安心・安全ネットワークの構築活動

日 時：令和5年4月～令和6年2月

会 場：浜北地区内

参加者：会員及び地域高齢者

内 容：地域の絆を深めるため、連合会活動を広報することで、住民との会話を増やし安心・安全なまちづくりに取り組む。

- ・健康活動・教養活動
- ・奉仕活動
- ・地域社会との交流活動
- ・文化伝承活動
- ・相談活動 など

#### 《成果》

#### ○安心・安全ネットワークの構築活動

- ・地域高齢者が健康を維持し元気に生活するために自治会と協力し体力机意を実践した。  
ウオーキング・ラジオ体操・運動会・グラウンドゴルフなど
- ・地域ボランティアと協力し公園、神社等の除草・清掃活動などの環境美化活動の実施。
- ・高齢者が生きがいを実感するための趣味の創作活動と発表の場の創出  
文化作品展の開催により生きがいづくりと創作意欲をかき立てた。  
趣味部を充実し体験の機会を設け未加入会員の獲得に努めた。
- ・広報活動、体験コーナーの設置により新規趣味部を創設した  
写真部の新設、おりがみ部の新設準備中、ぬり絵部の新設準備中  
(問題点)趣味部の活動に参加したいが、会員として入会したくない  
入会しても役をやりたくない
- ・自治会をはじめ、子ども会、育成会、福祉会など地域で活動する団体と連携し情報の共有化など  
安心・安全ネットワークの構築に取り組んだ。  
子ども会との交流(グラウンドゴルフ、しめ縄づくり、竹馬づくりの実施)  
育成会との交流(元旦ウオーキング、運動会の実施)

自治会との協力（防災訓練、祭典への参加）

福祉かいとの交流（食事会、一人暮らし高齢者慰問・安否確認の実施）

## 《今後の方針》

### ○安心・安全ネットワークの構築活動

近年、高齢者の孤立が大きな社会問題となっています。一人暮らしや高齢者世帯の増加、地域とのつながりの希薄化が進んでいます。要因としては、深い近隣関係を望まない方が増えているともいわれています。多くの方は日常的には深い付き合いを望まないものの、困った時には助け合いたいとの希望を持っており、いざというときは近隣関係を頼りにしています。

高齢者は日常生活の中で多様な生活支援や見守り支援を必要としますが、同時に高齢者自身による健康づくりや仲間づくりも必要です。

- ・生きがいと健康づくり：生活を豊かにするクラブ活動の推進

ふれあい久留生センターと共催し様々な活動を体験する。

（そば打ち体験、男の料理、シニア食堂、喫茶）

- ・趣味活動の充実（現在ある趣味部以外の趣味部の新設）

（フラワーアレンジメント、茶道、華道、短歌、俳句、盆栽、演芸など）

定期的な部活動推進勉強会の開催

- ・月1回定例会の開催。仮称「学習部」とし多くの趣味活動に対応。

健康を主とした活動の推進

- ・健康維持の実践

（ロコモ体操、健康体操、グラウンドゴルフ、ウォーキング、輪投げなど）

- ・楽しみを主とした活動の推進

（歌声喫茶、カラオケ、将棋、囲碁、マージャンなど）

「地域の絆」推進運動

- ・高齢者相互の支え合い活動や次世代との交流、自治会を中心とした地域団体との交流活動  
教養活動

- ・健康学習、交通事故防止講座、認知症予防講座、医療・介護保険学習など

地域見守り活動

- ・自治会主催の地域防災訓練への参加と緊急時の連絡体制の周知。日常における声掛け・見守り運動を通じての安否確認と情報の共有化

【活動の様子】活動広報によりクラブ活動への参加を促す。

シニアクラブ浜北

# かがやきのつどい

浜北文化センター小ホール

令和5年11月16日(木)10:00~15:00

文化作品展と同時開催

発表趣味部: 舞踊部, 民謡部, カラオケ部, 大正琴部, 銭太鼓部,  
いきいき健康体操部, レクダンス部

応援趣味部: グランドゴルフ部, 囲碁部, 書道部, ウォーキング部  
パソコン部, マージャン部, 絵手紙部

有志の部 : 浜名, 北浜西, 北浜東, 中瀬, 赤佐, 亀玉 地区代表出演



シニアクラブ浜北

## 第53回文化作品展

令和5年11月15日(水) 13時~16時  
11月16日(木) 9時~16時  
11月17日(金) 9時~14時

会場: 浜北文化センター2階 多目的室ほか



絵画
絵手紙
書
写真
手芸
ぬりえ
工芸
リフォーム

**緊急開催!**  
11月15日(水)のさびしん展示

会員の創意工夫によりできた  
ざぶとんカバーは、展示した後  
浜北区役所  
長寿保険課窓口のイスに使います!

**趣味部体験コーナー**  
~参加記念品あり~

趣味部を体験してみませんか?

絵手紙部 ...11/15・16・17  
おりがみ ...11/15・16・17  
ぬりえ ...11/16 13時~16時  
気軽に書道 ...11/17・10時~14時

主催: シニアクラブ浜北 後援: 浜松市「Yes!家康プロジェクト浜松」  
お問合せ: シニアクラブ浜北 事務局 ☎053-587-4830

趣味部への体験コーナーを設けての勧誘

シニアクラブ浜北 文化作品展  
~11月15日(水)~17日(金) 浜北文化センター2階 多目的室ほか~

### 趣味部体験コーナー

<p><b>絵手紙</b></p>  <p>11/15(水)~17(金)全日程実施</p> <p>思うままに、自分の気持ちを 絵に描き、文字を添える... 世界にふたつとないこの芸術を 体験してみませんか? 久しく会っていないお友達に 絵手紙で近況報告!素敵ですよ☆ *仲間募集中です!お気軽にどうぞ!</p>	<p><b>気軽に書道</b></p>  <p>11/17(金)10時~14時のみ実施</p> <p>今回は、 普段の生活で、結婚式の受付やご祝儀袋... 急に名前を書く機会がありますよね? そんな時にリサッと書けるように 「筆ペンで綺麗な名前を書いてみよう」を 体験します! *レベル関係なく書道部 部員募集中です!</p>
<p><b>おりがみ</b></p>  <p>11/15(水)~17(金)全日程実施</p> <p>四角い紙を折るだけで いろんな世界を表現できる... 指先もたくさん使うので おりがみは身体にもとても良いのです☆ 海外でも賞ばれるこの技を 身につけてみませんか? *おりがみ部発足します!部員募集中です!</p>	<p><b>ぬり絵</b></p>  <p>11/16(木)13時~16時のみ実施</p> <p>色えんぴつが出せる色の種類は 私たちの想像以上! そっと重ね合わせたり、 順番に濃淡をつけていたり... 同じ景色でも、まったく同じものは 出来上がりません! もっと楽しませんか? *ぬり絵部発足します!部員募集中です!</p>

やってみないと分からない...  
この楽しさを早く教えたい!

## 特別企画

### 趣味部体験コーナーへお越しください!

<p><b>部員募集 絵手紙部</b></p>  <p>実施: 11月15日 16日 17日</p>	<p><b>部員募集 書道部</b></p>  <p>実施: 11月17日 午前10時~</p>
<p><b>新たに発足 ぬり絵部</b></p>  <p>実施: 11月16日 午後13時~ 11月17日 午前10時~</p>	<p><b>新たに発足 おりがみ部</b></p>  <p>実施: 11月15日 16日 17日</p>

**※体験参加者には  
参加記念品があります!**

シニアクラブ浜北  
リフォーム de ざぶとん展示会  
出展しませんか？



募集要項：家にある物で「ざぶとんカバー」を作ります。  
材料はお家にある布（中のクッションは不要）  
文化作品展（11/15～17 浜北文化センター）  
にて展示します。（参加費ありです）

※シニアクラブ浜北会員なら男女問わずどなたでも OK！  
※出展作品は浜北区長寿保険課窓口のイスに展示・使用します。  
（返却をご希望の方は、返却可能ですのでお申し出ください）  
応募締め切り：令和5年8月31日（木）シニアクラブ事務局まで  
作品提出期限：令和5年9月28日（木）シニアクラブ事務局まで  
シニアクラブ浜北：053-587-4830

きりとりせん

◆リフォーム de ざぶとん◆ 応募申し込み用紙

文化作品展展示後に  
浜北区役所長寿保険課の  
イスに使用しても良いですか？  
○はい（窓口で使ってください）  
×いいえ（本人に返してください）

単位クラブ名： \_\_\_\_\_  
氏名： \_\_\_\_\_  
電話番号： \_\_\_\_\_

シニアクラブ浜北 書道部

デジタル化が進み、  
私たちの生活が楽になったけれど  
大事な約束はいまだに手で書く署名であるという事は  
やはり、書く力はずっと必要な能力なのです。

また、字を書くときは  
精神を落ち着かせ、呼吸を整え、  
正しい姿勢と  
正しい筆の持ち方でなければ  
しっかりと書くことは出来ません。



書道をすることで脳の活性化につながり、  
転倒が減った、笑顔が増えたなどにより  
免疫力をあげる効果もあるそうです。



**初心者大歓迎です！**

この、ゆっくりと落ち着いた時間を  
シニアクラブ浜北書道部で体感しませんか？

お問い合わせ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

きりとりせん

シニアクラブ浜北書道部 入部申込書

氏名： \_\_\_\_\_  
住所： \_\_\_\_\_  
電話： \_\_\_\_\_  
単位クラブ： \_\_\_\_\_

シニアクラブ浜北 絵手紙部体験へようこそ



絵手紙をご存じですか？  
心から湧き出る自分の気持ちを  
絵で表現して、文字を添えます…

タオルを棒に巻いて筆のように使って  
描くときもあります。  
相手に思いを届けたり、  
また逆に相手の思いを受け取りたりという  
いろんな要素からなる知的活動なので  
認知機能を維持することができます。

いっしょに心の栄養補給しませんか？

お問合せ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

きりとりせん  
シニアクラブ浜北 絵手紙部 入部申込書

氏名： \_\_\_\_\_  
住所： \_\_\_\_\_  
電話： \_\_\_\_\_  
単位クラブ： \_\_\_\_\_

新しい趣味部の開設に向けて加入促進

写真を撮っていただけますか？



シニアクラブ浜北の  
行事など活動の様子を撮っていただく方を募集します！  
あなたのその感性を発揮する場所…  
用意させていただきます!!

急募

- 今後の予定：10月17日（火）いきいきフェスティバル  
10月31日（火）浜北支部 悠々ウォークキング  
11月15日（水）文化作品展  
16日（木）文化作品展・かがやきのつどい  
17日（金）文化作品展

もちろん、単独クラブで普段みなさまが活動している様子も  
お気に入りの景色を撮っていただいても構いません。  
浜北支部広報誌「飛龍」や、県広報誌「シニアクラブ通信」に投稿します。  
活躍の場を一緒につくりませんか？

お問い合わせ：シニアクラブ浜北 事務局 (053)587-4830



ほんの少しのコツと  
やり方を、自分のペースで学びませんか？  
指先から脳へ、心へ  
癒しと感動を！

シニアクラブ浜北  
ぬり絵部 スタート

もうちょっと体験したい方！

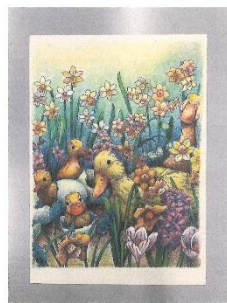
ぬり絵見学会開催します☆多【参加無料】  
日 時：11月22日（水）13時～  
会 場：ふれあい交流センター浜北 2F 小会議室  
持ち物：お手持ちの色えんぴつ

ぬり絵と聞いて

何を思い浮かべますか？

子どもの頃に  
いろんな色を自由に使って遊んだ…など  
いろんな思い出とともに  
あるのではないでしょうか。

一本の色えんぴつが出せる色は…  
実は1色だけではありません。  
そつと塗り重ねたり、濃淡をつけたり…  
同じ景色でも、まったく同じものは  
出来上がらないのです！



お問い合わせ先：シニアクラブ浜北 053-587-4830

きりとりせん

シニアクラブ浜北 ぬり絵部 入部申込書

氏 名： \_\_\_\_\_  
住 所： \_\_\_\_\_  
電 話： \_\_\_\_\_  
単位クラブ名： \_\_\_\_\_



シニアクラブ浜北

おりがみ部 STARTします！

折り紙…  
子どもの遊びと違いますか？

平面の一枚が、  
折ることで立体に生まれ変わり  
次にどこを折るか、  
最終的にどのような形になるかを考え  
想像しながら折ることで、  
脳に適度な刺激を与えます。

指先を使って、  
折っている時の集中力、  
完成した時の達成感や充実感は計り知れません。  
いっしょに始めませんか？

お問合せ先：シニアクラブ浜北 053-587-5830 (事務局 澤美)

きりとりせん

シニアクラブ浜北 折り紙部 入部申込書

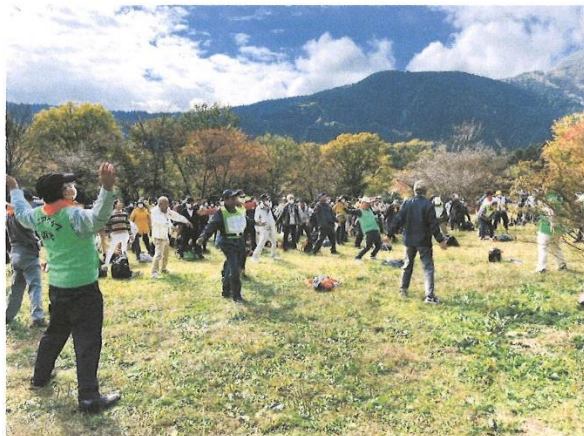
氏 名： \_\_\_\_\_  
住 所： \_\_\_\_\_  
電 話 番 号： \_\_\_\_\_  
単位クラブ名： \_\_\_\_\_

趣味部の皆さんでも全体交流ができます。



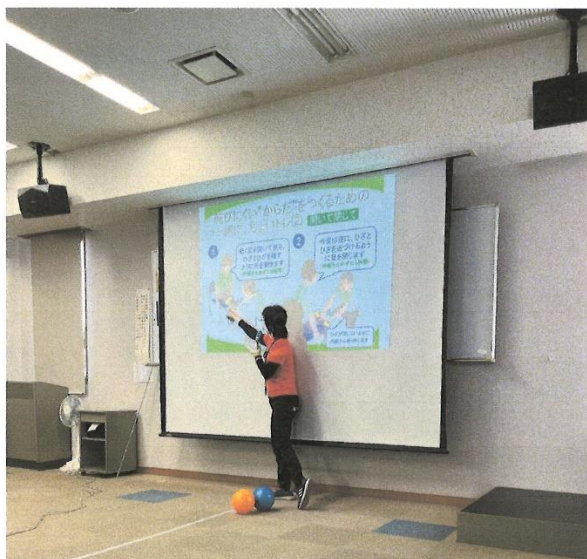
※地元に単位クラブがなくて  
趣味部活動をした人が集まる  
「小林会」の皆さんで、  
シニアクラブ浜北の拠点でもある  
浜松市ふれあい交流センター浜北内の  
草刈りをして頂きました。

普段、交流がない方たちも  
この場では協力していただきました。



※バス6台を使って、支部悠々ウォーキングを実施。  
違う地区に住む姉を、このウォーキングに連れていきたくて申し込んでくれた方がありました。結果お姉さんは、ご自身がお住いの単位クラブに入会していただきました。

広報活動に結果が出て、  
嬉しい瞬間でした。



※以前より、会員の皆さんにアンケートや測定などの協力をお願いしていたので  
浜松医科大学の内山先生による「転倒予防講座」を開催することが出来ました。  
シニアクラブ活動をしている方は、何もしていない同年代より、握力などの数値が全然違います。  
「シニアクラブ浜北の皆さんの活動は、健康寿命を延ばしているとても素晴らしい活動です」  
と、教えてくださいました。