

クラブ解散・休会等再興支援モデル事業実施記録(令和 5年度)□

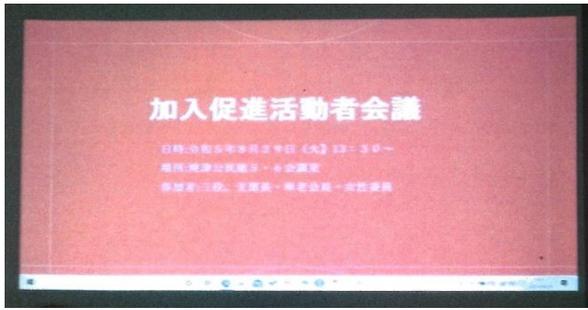
組織名:さわやかクラブやいづ連合会 市連合会

仲間づくり推進 チェック表項目	年月日	内 容
1 実施方針と 組織づくり	R5.8月29日	(推進組織構成メンバー) ・三役・支部長・単位クラブ会長・女性委員・若手委員 ・さわやかクラブの全てのイベントに参加してもらい加入を勧めていく。 ・チラシ等の利用 ・単位クラブと自治会との連携強化
2 現状把握	R5.8月	・現在のクラブ数会員数の把握:20クラブ750名 ・地域での対象人数の概要把握 各地区ごと10名×20クラブ=200名
3 目標設定	R5.8月	・再興クラブが1クラブ確実となる(22名) ・R5.8月～R5.11月理事会までの期間で 100名の増加を想定している。
4 運 動	R5.9月 R5.10月 R5.11月	・左記期間を加入促進月間として ・単位クラブの会長、副会長、女性部長が中心となってチラシの配布、 訪問によるイベント参加の声掛け等加入促進を回して行く。 ・各地区で休会しているクラブ役員に声掛けをして、加入促進チラシと 現在のクラブの現状を説明。 特に、バス利用の利便性が向上していることを訴えつつ再加入を勧 める。 ・会長・副会長が出張して行っている。(ターゲット:大富地区30名) ・輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会、芸能祭などのイベントの折に 未加入者へ加入の勧め呼びかけを行っている。 ・会員加入促進で顕著な効果があるのは グラウンドゴルフ大会が最大です。 参加をしたいという未加入者を参加を条件に加入を勧めている。 また、輪投げ大会の出場でも効果があり、出場をしたくて個人加入 する者が増加している。 ・単位クラブでの退会者が減っているなので、今後このまま、退会者が 減れば、会員増に転じるものと思われる。

注:この表は、「仲間づくり推進チェック表」の実施明細として記録して下さい。

【活動の様子】

加入促進活動者会議の様子



今後大いに活用したい会員加入促進チラシ

あなたの近くに「さわやかクラブ」があります

さわやかクラブやいづ

クラブ入会のご案内

さわやかクラブやいづ連合会

さわやかクラブやいづに加入して、活動をはじめよう!

お近くのクラブにお問い合わせください

焼津本町地区	満月会 桜寿会
大村地区	八幡新成クラブ
東益津地区	第2浜友会 第3浜友会 第4浜友会 第5浜友会
豊田地区	本郷クラブ 五豊クラブ 第3喜楽会 西焼津クラブ
港地区	長寿会 北寿会
大富地区	三寿会
大井川地区	飯淵親和会 宗高第一常磐会 宗高第三常磐会 上村和盛クラブ 上里会

Q: 住んでいる地区にクラブがない...

A: 事務局直轄のクラブに加入できます!

地域に老人クラブがなくても活動することができます。
諦めずにお問い合わせください!
不明点や相談事がある方はお気軽に事務局にお問い合わせください!

あなたの加入を心からお待ちしております。

さわやかクラブやいづ連合会
焼津市宗高 572-1
電話 054-622-3543 Fax 054-622-3542
メールアドレス: sawayakacclubyazuengokai@yahoo.co.jp 公式ホームページ: https://www.sawayakacclubyazu.com/

公式HPでプログラム更新中!

入会申込書

申込年月日 (年 月 日)

ふりがな	氏名	性別	電話	〒 () - () - ()
		男 女		
	住所	生年月日	年 月 日 (歳)	

さわやかクラブやいづでは

会員みんなが『健康・友愛・奉仕』の精神に基づき、仲間と、そして地域とのつながりを大切にいきいきと活動しています。

「さわやかクラブ」って何?

さわやかクラブやいづは焼津市の老人クラブです。老人クラブは日本全国の各地域にある、60歳以上の男女の方が加入できるコミュニティです。「健康・友愛・奉仕」の精神を旨とし、スポーツ活動に励んだり、会の活動を通じて地域の人々と交流の場を持ちたり、地域のためになる交通安全や清掃などの奉仕活動を行なっています。さわやかクラブやいづでは更に生涯学習のための取り組みとして寿大学の開講も積極的に行なっています!

ぜひ参加してみませんか? 見学もお気軽にお問い合わせください。

健康

友愛

奉仕

老人クラブは国から認可されている公的なコミュニティです。さわやかクラブやいづ連合会は全国老人クラブ連合会、シニアクラブ静岡県に所属し、連携して運営を行なっています。

普段の活動の様子をご紹介します

歴史館前ウォーキング

グラウンド・ゴルフ大会

芸術発表会

健康体操

クラブ大会

寿大学

見学

天気が良い季節にはウォーキングや屋外での活動を行なっています。運動してみんなで汗をかくと気持ち良いですよ!

思い思いの衣装に着飾って行う芸能発表会や、研修旅行のようなお出かけの催しもあります。さっと良い思い出になるでしょう!

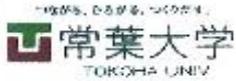
スポーツ大会や活動に参加するには?

さわやかクラブやいづでは健康教室や芸能祭、グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会といった活動を行なっています。加入することで各種活動やイベントに参加することができます。お住まいの地域に老人クラブがない方もご安心ください! 事務局直轄のクラブで活動に参加できます。詳しくは裏面へ!

高齢者のニーズが高い情報発信は加入促進にも有効です。(勧誘の際の資料として利用)

寿大学の講義内容(認知症予防)コグニサイズで楽しく認知症予防

常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子 先生



2023年度 寿大学講演会 コグニサイズで楽しく認知症予防

コグニサイズとは認知症予防研究センターが開発した、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称です。

日 時：2023年5月19日(金) 10:20~11:20

講 師：常葉大学・健康科学部・看護学科 白石葉子

(健康運動指導士・国立長寿医療研究センター認定コグニサイズ指導者)

メッセージ！

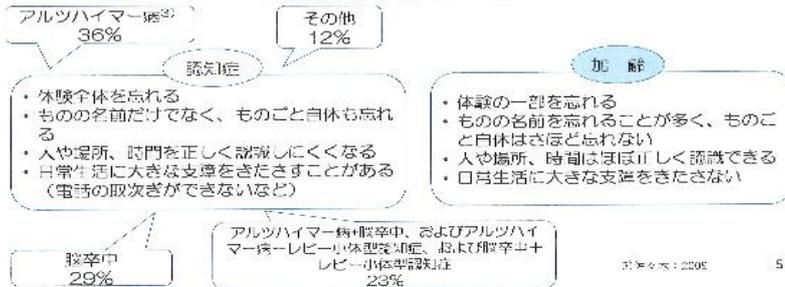
コグニサイズの基礎を知って運動を体験することにより、日常生活の中に楽しく取り入れ、認知症予防に役立てるきっかけとしていただけたら嬉しいです。

認知症とは？(定義：介護保険法；2021年に一部改正)

アルツハイマー病その他の神経変性疾患、脳血管疾患その他の疾患により日常生活に支障が生じる程度にまで認知機能が低下した状態として法令で定める状態をいう

認知症の原因・症状

中なるもの忘れと認知症との違い



コグニサイズって何？

コグニサイズ

運動負荷がかかり、かつ知的負荷がかかる身体活動(デュアルタスク)

Cognition: 認知課題 知的負荷がかかる
・時々間違え

間違えて良いので、常に笑顔で



Exercise: 運動課題 中～高強度の運動負荷
・息が弾む
・ややきつい～きつい感じがする
・40～60%程度

コグニステップ、コグニダンス、コグニジョギング、コグニウォーキング、コグニバイク、コグニラダー

11

手持無沙汰な時に行うコグニサイズ(例)

自分の右手の手の平を見る。右手の親指と人差し指を合わせる。左手の小指と親指を合わせる。1から開始して数を数えながら、左右それぞれの指を前に順番に合わせしていく。次に、3の音域では声を小さく行う。⇒40まで行ってみましょう。スタート其とは逆に右手の親指と小指が、左手の親指と人差し指が合わさっているはずですよ。

家事でコグニサイズ(例)

片付け、掃除機、洗濯干し、皿洗いなどの家事を、3～5分程度の時間を決めてタイマーをかけ、それぞれ行う。時間が来たらその家事が終わっていかなくていいから、次の家事に取り掛かる。次に終わっていない家事を、最初の手順で仕上げてください。

動作入れ替えコグニサイズ

<替え歌と同じ動作で実施>

- ・幸せなら手をたたこう⇒手を叩く
- ・幸せなら足ならさう⇒足を踏みしめる
- ・幸せなら態度でしめさうよほら
- ・みんなで頭たたくさう⇒頭を叩く

<動作の入れ替え>

- ・幸せなら手をたたこう⇒足を踏みしめる
- ・幸せなら足ならさう⇒頭を叩く
- ・幸せなら態度でしめさうよほら
- ・みんなで頭たたくさう⇒手を叩く

16