



# 令和元年度

## のじぎくクラブ兵庫助成事業報告書





# 令和元年度

## のじぎくクラブ兵庫助成事業報告書



豊岡市 高屋鶴亀会  
支える人・支えられる人一緒の勉強会  
令和元年 9月5日

高屋区は、福祉部があり、高年クラブが一体となって町づくりを進めており、9月5日に高屋鶴亀会が主催し、地縁団体、社会福祉協議会や一般参加を加えた初めての勉強会を行った。内容は二本立てとし、①会員増強を目的とした脳トレゲーム（トリコロキューブ）と②脳医学専門医千葉義幸先生による『物忘れについてもっと知って生き生きと暮らしましょう』と題した認知症予防研究の講演会を実施した。予想を超える多くの参加者が有り、「勉強になった。」と今後の継続を望む声が多くあった。終了後に会員になる人もあり、この勉強会は実利のあった企画だった。



豊岡市 駄坂高年クラブ  
駄坂芋煮会  
令和元年 11月3日

会員が作付収穫した里芋等を使い地区内の参加者にふるまう芋煮会を行った。子ども、大人、高齢者が食事をしながらハーモニカに合わせて歌を歌ったりじゃんけんゲームをして楽しく交流した。三世代が一同に会して楽しむ会が少なくなっていることからこのような会を企画したが、話す事がなかった人達と楽しい一時がもてて大変有意義だったとの声があり、地域民と多くの交流ができた。また、会員はこの日の為に早くから里芋や枝まめを作り、前日から準備し、会員の団結が深まった。



豊岡市 豊岡高年クラブ連合会  
スポーツ大会  
令和元年 11月22日

介護予防・健康づくりの一環として、スポーツ大会を開催した。選手・応援・スタッフを含めると717名が参加。12チーム（地区）が6競技で競い合った。会員の高齢化が進み、スポーツを楽しむことが難しくなっている地区もある中、全チームが参加して地区内外を問わず交流が図れた。また、競技に関係なく「後出しじゃんけんゲーム」では応援者も含め参加することができる脳トレになった。また同時に「まちの保健室」を開設。血圧測定、体組成、健康相談を行い健康への関心・意識の向上を図ることができた。



豊岡市 神美長寿会連合会  
学童と高齢者の体験学習会  
令和元年 5月10日・9月3日・10月4日 令和2年 1月9日

高齢者の能力と経験を活かし、幼稚園児と小学校児童を対象に、伝統的な米作りやサツマイモ苗さしの勤労体験を行った。5月10日に子ども達と一緒に田植えとサツマイモの苗さしを行い、9月3日に稲刈り。10月4日に芋掘り。子ども達との交流は活力がいただけ、こちらも元気になって大変良かった。11月には感謝集会をひらいてもらい11年続いて来たこの活動は今後も継続していきたいと強く感じた。また、1月9日には、神美小学校全校生に百人一首の読み手を行い互いに学習活動を行った。





# 令和元年度

## のしぎくクラブ兵庫助成事業報告書



朝来市 玉置ときわ会  
地域奉仕活動・会運営の広報活動  
令和元年 7月 27日

地域奉仕活動として、竹箒を作成し、近隣の福祉施設等へ寄付している。27日は朝8時前より、昨年11月に伐採し乾燥させておいた竹箒を、乾燥稲木より外し、会員12名で午前中をかけて30本の手作り竹箒を作成した。事前に女性会員に準備していただいた雑巾と共に配布。配布先は、社協朝来本所・和田山支所や、和田山中学、枚田小、喜楽苑、体育センター、熊野神社、玉置公民館等近隣地域の施設、学校等である。ホームセンターで買えば安いものだが、手作りするところが大変喜ばれている。地域との繋がりが強まり、今後も継続していきたい事業である。



香美町 香美町老人クラブ連合会香住支部  
健康づくり体験学習  
令和元年 10月 15日(火)

香住町老人クラブ香住支部では、世界ジオパークに認定された山陰海岸の資源をいかし会員の健康に役立てるため、健康づくり事業として、健康ウォーキングを実施。約1時間歩いた後、海の文化館で館内見学、竹輪作りの体験を行った。竹輪づくりには37名が挑戦しましたが、皆さん大変悪戦苦闘でした。午後は場所を移動し、反省会と竹輪の試食。大変楽しく、来年も参加したいとの意見が多くあった。この事業により、4名の入会があり、大変有意義な健康づくり事業となった。



香美町 小原老人クラブ長寿会  
男性及び独居老人の料理教室  
令和元年 10月 24日

①男性及び独居老人の自立支援②老人会事業の男性会員参加人数増③若手会との交流の機会の確保④男性及び独居老人の食生活の見直し⑤老人クラブ仲間づくりの促進。これらを目的とし、男性及び独居老人の料理教室を開催した。献立は、大根とつくねの煮物、白葱と舞茸の酢みそ和え、酢玉ねぎ、長芋とろろの卵とじ汁、さつま芋と豚肉の炊き込みご飯。凄く簡単で材料が家庭菜園で賄えるので、老人でも調理可能ですぐ実行しますとの声もあり、大変好評だった。後日、他の事業の後、3品を復習。他のクラブへ話した所好評で計画したいとのことだった。



丹波市 屋敷老人会松寿会  
四世代交流しめ縄づくり並びに料理作り  
令和元年 12月 15日

四世代を集めしめ縄づくりを実施。まずは藁をそいで藁芯部分にし、藁の縫い方を指導。5・6年生には、自治会内の神社のしめ縄のやり方を教え、約5メートルのしめ縄が完成した。その後片付けをし、会員、保護者共同でカレーライスを作り、50名が一堂に会し食事を共に交流。小食の子供がお代わりし皆を驚かせた。食事後は子供たちにワナゲやけん玉などを指導し学年ごとに競い合い優勝者には学用手芸用品を与えた。交流により、知らない子供と保護者を知ることが出来地域の繋がりが強まった。





# 令和元年度



## のじぎくクラブ兵庫助成事業報告書

洲本市 里老人クラブ

健康な体力と仲間づくり

令和元年 5月～2月（毎月2回）

健康な身体づくりと体力増進、仲間づくりのために、「わくわくエクササイズ」と題し、毎月2回DVDを見ながらの体操と、年3回のヨガ教室を実施した。DVDは、①いきいきクラブ体操②しゃきしゃき百歳体操③+10(プラステン)エクササイズ④いきいき百歳体操の4つを使用。参加者からは、今まで意識して体を動かしていなかったが、毎回参加することで体が軽くなった気がする。ヨガは初めての体験だが楽しく参加出来た。との声があった。DVDを見ながら参加者1人1人が課題を持って取り組むことができた。今後も会員の体力を保つために続けていきたい。

