



令和2年度

のじぎくクラブ兵庫助成事業報告書



芦屋市 弥生会岩園町老人会

健康ヨガ体操

令和2年7月～令和3年3月 毎週月曜日

外出機会を増やし、会員間のコミュニケーションを図り互いの安否を確認し合う機会として、高齢者向けのヨガ体操を毎週月曜日に実施しました。(当初は4月からの予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、7月から実施。)ヨガ体操を行う会場の壁一面は鏡の為、自らの体形、姿勢や動きがチェック出来ます。参加者からは、健康維持そして柔軟性維持に最適で且つ楽しい時間が持っています。との声が多く高齢者の健康維持に役立っています。体操の前後には互いに静かにコミュニケーションをとり交流の場にもなり、会員相互の健康と親睦に貢献しています。



宝塚市 亀寿会

スポーツを通じて行う「健康増進と地域交流」事業

令和2年9月26日(土)

老人クラブが地域の発展と親睦、交流のため、自治会と子ども会を巻き込んで『グラウンドゴルフとツウゲットボール楽しもう』を開催しました。当日は新型コロナウイルス感染症拡大の影響をうけ参加者が少ない中、子ども達、自治会の老人と共に約2時間、休憩を取りながら楽しみました。また、県大会出場にもなって、新しいスタートマットと旗のもとでグラウンド・ゴルフの練習を楽しみました。「初めての経験で不安でしたが出来ました」「クラブが重かったけど楽しかったです」との感想がいただけ、成績はともかく和気あいあいとケガもなく楽しめました。



宝塚市 光が丘美咲喜会

グラウンド・ゴルフ会員増強事業

令和2年6月9日(火)～ 毎週火・木

会員増強につながる事業として、グラウンド・ゴルフクラブを発足。発足にあたり、練習用具、ゲーム用具の収納場所がないため、物置を設置しました。また、参加者の士気を高めるためゲームの優勝者用カップを用意しました。5月末までは新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け感染防止のため休止していましたが、6月9日から防止対策をして毎週火曜日と木曜日に光が丘2丁目公園(桜公園)において開催しています。ゲームが楽しみとの声を多くいただき、参加者の楽しい輪が広がり美咲喜会の会員増強にも貢献すると期待しています。

光が丘美咲喜会
グラウンドゴルフクラブのご紹介

笑顔が輝き 仲間が広がるスポーツです 人気一番
全国で300万人以上の方々がプレーを楽しんでいます
2丁目公園(桜公園)火・木曜日(10～12時)実施中

広いグラウンドで 8ホール合計
打撃を競うゲームです
女性も無理なく楽しめます
ルールは簡単です
見学 ゲーム参加は無料です
練習用スタック等の基礎用具は美咲喜会でご用意しています



宝塚市 雲雀丘山手ひばり会

「サロン女性の集い」の立上げ

令和2年7月～ 毎月第1・第3土曜日

①女性ならではの悩みごとの吐き出す場②手持ちの食材を工夫することでメニューを増やす事を学ぶ場③調理方法を学ぶ場④会食を楽しむ場として、新しく女性のみ参加のサロンを立ち上げました。新型コロナ感染予防で飲食は控えていますが、第1土曜日はおしゃべりサロン、第3土曜日は健康体操・イスに座ってのヨガを行っています。女性だけでこそこの話が出る、引きこもりがちだったが外に出る気が起きてきた等と大変喜ばれています。また、他のつどいと合同企画を行う等、交流の広がりも見られ会員増強にもつながっています。





令和2年度

のじぎくクラブ兵庫助成事業報告書





令和2年度

のしぎくクラブ兵庫助成事業報告書



豊岡市 高屋鶴亀会
 会員研修会「つるかめ全員集合」落語寄席
 令和2年11月23日(祝)

新型コロナウイルス拡散防止による長期の自粛で失われた「笑い与健康」を取り戻す一助として、安全・安心に充分心掛けながら「たんたん落語会」の協力を得て、笑い脳トレ研修会を行いました。行事の中止が相次ぎこの研修会が初めての集いとなりましたが、何度も役員会を開き、今やれることを議論し開催。参加者からは、「よかった」「ありがとう」「又頼むよ」など多くの賛辞を頂き、地域の元気づくりが出来たこと、会への会員増強のカンフル剤の効果も期待できる雰囲気から「更なるつながり」に発展させたいと感じました。今回の経験を踏まえ今後の活動に大いなる「元気」がいただけました。



丹波篠山市 丹波篠山市老人クラブ連合会今田支部
 高齢者の集い
 令和2年9月8日(火)

①グラウンドゴルフ大会②料理講習の実施③健康による講話と頭・体の体操の3本建てで『高齢者の集い』を開催しました。「グラウンドゴルフ大会」には40名が参加。「料理講習」では夏野菜を食べようのレシピにより講習を受けながら料理。「健康による講話と頭・体の体操」では、歌を歌って気分転換や、フレイル予防の講話、漫談と手品、座ってする体操を行いました。90才以上の参加者には記念品を贈呈。最後にビンゴゲームをして終了。新型コロナウイルス感染症対策に苦慮しましたが、グラウンドゴルフを追加したことで参加者も増加。事業内容も大変好評でした。



三木市老人クラブ連合会
 スローステップ体操教室
 令和2年8月18日(火)等 計7回

高さ10センチのステップ台の昇降運動で筋力やバランス感覚の向上、認知系のトレーニングとしてスローステップ体操を行いました。毎月1回、60分程度の開催でしたが、『「瀬戸の花嫁」や「せんせい」の音楽にのせての体操がとても楽しかった。』『自宅でも毎日やりたいと思う』との声が聞かれ仲間と一緒に音楽にのせて楽しく運動することができました。椅子に座っての準備体操や一度に行うステップの運動時間を短くするなどの工夫で高齢者にも比較的無理のない運動であり、ステップ台を追加しましたが、毎回は参加できず順番待ちが出るほど好評でした。

