



# 令和3年度

## のしぎくクラブ兵庫助成事業報告書



高砂市 中筋一丁目老人クラブ  
よろずカフェ  
毎週水曜日

屋外に出て体を動かす活動、誰でも無理なく体を動かして、健康づくり・元気づくり・仲間づくりが出来る場として、毎週水曜日9時から11時半（8月は夏休み）に高砂市の天川公園内にてグラウンド・ゴルフを行いました。新しい用具で思い切って打ち込みができ、外の空気を吸い、体を動かす喜びを感じて、和気あいあいとプレーしています。一丁目老人クラブが主体となり、校区内の会員をお誘いすることで、参加者は一丁目老人クラブ会員だけでなく、春日野老人クラブ会員や地域の方の参加もあり、クラブ加入促進や仲間づくり、地域交流に役立っています。



加古川市 八幡老人クラブ連合会  
会員交流の促進と拡大  
令和3年10月2日（火）等 計6回

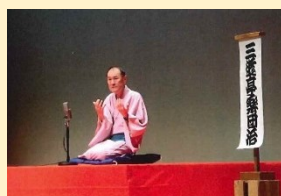
趣味の集いや健康維持活動等を実施し、交流を図り会員拡大につなげる為にパッチワークの教室や、グラウンドゴルフ大会を行いました。パッチワーク教室・グラウンドゴルフ大会共に未加入の友達を誘って開催しました。また、未加入者が主催しているグラウンドゴルフ大会にも参加し交流を深めました。未加入者からは感謝の言葉が多く寄せられ、久しぶりに会った方も多く喜んでいただきました。未加入の地区の方も結成に向けて努力したいと語られ帰られました。八幡老人クラブ連合会では11名の新加入があり、老人クラブ会員拡大について効果があったと思います。



豊岡市 豊岡高年クラブ連合会  
コロナに負けないフレイル予防  
令和3年10月22日（金）

コロナ禍で今必要なことは、「まず家から外に出て人と交流し笑うこと」として2部構成で研修会を行いました。第1部は『フレイル予防で健康寿命を延ばそう！』と題した講話と簡単な体操、第2部は三遊亭楽団治氏による『元気はつらつ健やか人生』と題した落語と一風変わった講演会です。

フレイル予防の体操は、座りながらちょっと頭を使う体操で間違えたら笑ってごまかすなど、頭と体を使いながら笑いもありました。また、楽団治さんの講演と落語は、大きな口をあけて笑う人、鼻で笑う人、笑い方は様々だが会場内笑いでいっぱいになり、コロナ禍を忘れたように皆さん楽しそうでした。



豊岡市 沖加陽交友会  
歴史と文化遺産を生かした杜づくり  
令和3年4月4日（日）

ふれあいの森、中筋発祥の地を次世代へつなぐため、①遺跡・古墳・城跡などについて学び、歴史を調べ、歴史研修会を開催しました。さらに、②次世代への伝承のために内容をまとめ、CDや動画に収録しました。③加陽城跡と大市山遺跡の整備を行い、中筋発祥の地の案内板や表示板を作成し設置しました。④大市山遺跡地内の大木・古木の調査も行いました。

今回の取り組みを通して、多くのことを学び、地域の宝を見直す事が出来、新しい時代の取り組みの参考となりました。今後も我が地区の誇りとしてこの宝を生かし、交流の場を増やす事で、地域の活性化に役立てていきたいと思います。





# 令和3年度

## のしぎくクラブ兵庫助成事業報告書



丹波篠山市 長寿ダンケ会  
健康増進と地域交流  
令和3年9月7日(火)

老人クラブへの加入促進や仲間づくり促進のため令和3年9月7日に『健康増進と地域交流』を開催しました。グラウンド・ゴルフ大会や料理講習、『老人介護と認知症予防対応について』と題した健康講話、ゲームに踊りと内容は盛り沢山です。希望者には車による送迎も行いました。参加者の総合計は40名、うち会員以外の方は24名で、会員と地域の皆様とが楽しく交流することができ、大変好評でした。新型コロナウイルス感染拡大による緊急事態措置期間で準備が大変でしたが、会員の協力もあり、無事に開催することが出来ました。会員にとっても健康について考える機会となりました。



洲本市 安乎浜さざなみクラブ  
囲碁ボール大会  
毎月第一・第三木曜日

高齢化に伴い、会員減少が少しずつ進んでいる昨今、高齢者(特に女性)が気軽に参加しやすい室内スポーツとして、毎月2回、囲碁ボールを実施しました。長びくコロナ禍で、会員や会員以外への呼びかけが難しくなっていますが、12月2日には淡路地区囲碁ボール大会が開催され、他地区の方々との交流することができました。今後は講師による研修会や交流会を計画しています。コロナ禍で身体を動かすことが少なくなる中、百歳体操以外の室内で気軽にできるスポーツとして続けて行きたいです。囲碁ボールを実施したことにより、女性高齢者の参加が増え仲間づくりに効果が発揮されています。



豊岡市 豊岡市老人クラブ連合会  
ニュースポーツ大会  
令和3年11月26日(金)

ニュースポーツをもっとたくさんの会員に知ってもらい、健康で生きがいを持って社会活動ができるよう、健康づくりと仲間づくりを目的とし、チーム(男女混合)対抗で公式ワナゲ、トリコロキューブを行いました。参加者からは「ニュースポーツって頭を使うスポーツだなあ」「ワナゲにはまった。もっとしたい」などの声があり、ニュースポーツに興味を持ってもらう事ができました。高齢者の間ではグラウンド・ゴルフが盛んではありますが、他のニュースポーツにも目を向けていただくことができました。普段話をしたことのない他地域の人とのチーム編成をすることで交流が図れました。また、外出して人と交流し、体を動かすことで筋力の維持や脳への刺激を与えることができ、認知症の予防にもなりました。

