

協働の体制	<p>◎協働する各団体の役割分担や、団体間の目的の共有の仕方、対等な協働関係を築いていくための工夫など、具体的に記載してください。</p> <p>会員（高齢者）の中から男性2名、女性6名の役員で、役割分担をして、毎週綿密な計画を立て、魅力ある取り組みを目指して運営している。介護予防センターは毎月一回専門的な観点から指導をいただいている。公民館は講座やクラブ生など、多彩な技術を持っている人材を紹介していただき、取り組みの中身の充実を支えていただいている。年2回の親子による収穫祭には、ゲームコーナーを分担し、手作りの道具を使って、子供達とのふれあいも行っている。</p>
取組の工夫 取組の特徴	<p>◎地域資源や人的資源の活用など工夫した点を記載してください。</p> <p>取り組みの役員だけが作る会ではなく、会員みんながその特技をいかすとともに、公民館講座やクラブ、その他の趣味のクラブ、公共施設の参加など幅広く受け入れ、地域資源として活かしている。例 大正琴、管楽器、チンドン、消防署、警察署、公民館、支援センター、消費生活センター等</p> <p>◎取組の特徴やアピールポイントを記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・高齢者だけで運営し、高齢者なら誰でも気軽に参加でき体力・機能の向上、気力の向上が図られている。 ・毎週欠かさず、豊かな内容で開催しており、その魅力で常に30人以上が参加していることも特徴 ・町内単位のサロンが多い中、全学区から30人を越えて集まっている。中にはタクシーで毎回来られる人もいる。 ・60代から90代までの高齢者が参加しており、年齢幅が広いのも特徴。
成果・効果	<p>◎取組を通じて得られた成果や、解決した社会課題の状況、また関連した地域への効果や変化などを記載してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口コミで参加者が増えている。 ・参加者相互の交流が深まり、情報交換等が多くなっている。 ・互いに声をかけあい、つながりが深まり、笑顔が絶えない。 ・気持ちが前向きになったという声も聞かれる。
今後の活動展開 など展望	<p>◎成果の普及や今後の活動展開など展望について記載してください。</p> <p>魅力ある会として、今後ますます参加者数を増やすことに努める。そして、高齢者社会において、介護を必要としない元気な高齢者の育成を目指して頑張っていく。</p>

千種楽々クラブ

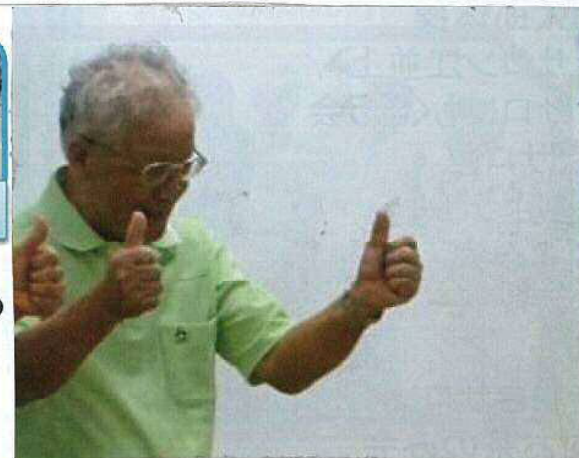
☆この活動を始めて良かったことは？

わきあいあいとして笑顔で楽しくやっております。

頭の体操にもなるし、体も元気になって大変良かったと思います。



ボーリング



☆この集まりのどんなところが楽しいですか？

コミュニケーションがとれ、生活情報も交換し合える。

フラダンスが得意な人に披露してもらったり、手話通訳の方に簡単な手話を教えていただいてみんなで手話をしながら歌ったりしました。会員の人もみんな協力する。そこが楽しいですね。



輪投げ



棒体操



輪投げ作り



がんばるぞぉ!!

☆体操以外に何をしていますか？

体を動かすゲームだけじゃなく、自分達で作ったかるたで、かるたとりをしたり、輪投げやボーリングも手作り。お手玉も作って60個以上あるかな。

笑いヨガ～認知症予防～



☆体操に取り組んで何か変化を感じますか？

家でもテレビを見るとき、つい足を動かしたり。毎週の継続で、自然と体を動かすようになり、ありがたい習慣がついたと思っております。

(計算・しいといなど)をする脳トレです。
笑顔一杯☆「うまくできなくても大丈夫!」
を合言葉に、脳に良い刺激を体験しました。

簡単工作
& ティスコンをやってみよう!!



ティスコンとは…
ティスクを的にめがけて投げる競技です。
段ボールと折紙を使って簡単工作☆
みんなゲームも行ないました。



千種楽々クラブ あっばれ！もも太郎を主として、ゲーム等を取り入れながら楽しく健康を保つためのクラブ

内容は

- ・まずDVDによる桃太郎体操
- ・そのあとクイズ、手遊び、お口の体操、歌遊び等は毎回している。
- ・その他は、手作りのボーリング、輪投げ、玉入れ、棒体操、50音のカードでことば集め、お手玉、吹き矢、五目お手玉
- ・連想ゲームやしりとりは耳の不自由な方もおられるので黒板に書き、全員参加できるように心掛けています。(手話通訳のできる人が傍らにいる)
- ・外部の協力、公民館講座の大正琴、管楽器の伴奏で歌をうたったり、みつちンドン、手作りパズルをたくさんお借りして楽しんでもいる。
- ・会員の方にも、クイズを出して頂いたり、歌遊びの歌を唄って頂いたり、手話で「上を向いて歩こう」を歌ったり、フラダンスを教えていただいたりもして、みんなが参加して会を盛り上げ笑いをさそっている。

お口の体操 北原白秋50音詩を模造紙に書き、あめんぼあかいなアイ
ウエオ・・・

パタカラ体操 茶摘み節で、パパパ、パタカラ、パパパ・・・・(できるだけ大きな声ではっきりと)

ボウリング ボールは新聞5枚まいて作る。ピンはペットボトル500
mlに少し水を入れる。

輪なげ 輪・・・・新聞2枚交互におさえる

歌遊び つぎはぎ歌合戦「浦島太郎」「金太郎」2つのグループで交
互に自分たちの歌を歌っていく(スクリーンに映す)

ビンゴゲーム お手玉を使う

フリフリグーパー体操 リンゴの唄、姿勢が良くなる、つまづき防止
等々

ゲームで点つけになると、童心になり、やる気、ほん気、げん気になる。