

令和4年度地域活動リーダー育成研修会 グループワーク「私のお宝発見」のまとめ

今、地域等で行っている活動について書き出し、その効果とどう発展させるとより良い活動になるのか話し合いました。

活動内容	効果	発展
清掃活動 ・奉仕活動 ・神社やお寺の清掃 ・町内清掃 ・海岸のゴミ拾い ・河川清掃 ・花壇の設置 ・通学路の整備 ・バス停の清掃 (草刈り、ゴミ拾い 等)	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーションの場作りになる ・世間話をしながら行うので楽しい(年3回春夏秋) ・砂浜を歩くと足腰にも良い効果が出て一挙両得 ・地区外の人にも好感を持っていただいている ・地域の美化に繋がる ・環境が美しくなることで気持ちも良い ・天然記念物(オオサンショウウオ)の保護になる ・地域から感謝される ・市民も賛同されて参加される (公園、駅周辺、公共施設) ・他団体も賛同されて参加されている ・会員以外の方へも声をかけやすい ・観光への支援となっている ・会員相互のコミュニケーション、見守りになる ・児童との世代間交流になる ・心のリフレッシュができる ・生きがいになる 	<ul style="list-style-type: none"> ・次世代の会員拡大に繋げていく ・奉仕活動の大切さ、楽しさを伝えていく ・活動ジャンルの多様化 ・各種団体への声掛けをすると良い ・バスの利用者へも参加の呼びかけをする (バス停清掃)
友愛活動 会員への訪問	・会員と会員以外75歳以上の独居者への訪問で見守り活動になる	友愛活動を行うメンバーを増やす
集まって話を聞いたり会食、ゲームを行う	<ul style="list-style-type: none"> ・見守り活動 ・親睦を深める 	会員外の方へも声掛けをし、仲間づくりをする
パットゲームスター	<ul style="list-style-type: none"> ・健康づくりになる ・仲間づくりになる 	年1回の大会を更に回数を増やし楽しみを増やす
男の料理教室	・家庭で週に1回以上料理を作るので奥さん方に喜んでもらっている	若者向きのメニューを考え、家庭や地域で若者も交え行う
研修会	<ul style="list-style-type: none"> ・仲間づくりになる ・新しい発見がある ・連帯感がある 	興味がありそうな方へ、声掛けをし一緒に参加する

活動内容	効 果	発 展
グラウンド・ゴルフ	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者でもできる ・他地区の人と交流できる ・男女関係なく行える ・友人ができた、高校時代の友人に会った ・その日の健康状態の確認が出来る ・近況報告で状況把握が出来る ・高齢者の見守り活動になっている ・健康について考える時間を持てた ・心も体も健康となり、日々楽しく過ごすことができるようになった ・親睦になる ・競争心が生まれ生きがいになる ・全身運動になる ・フレイル予防になる ・試合をすることによってお互いの心の内が見える(仲良しになる) ・新規加入の誘いも出来る ・解放感がある ・賞品の楽しみ ・程よい歩きがあり健康的 	<ul style="list-style-type: none"> ・若人を勧誘し、会員を増やしていく ・さらなる健康とシェイプアップを目指す ・年齢関係なく、色々な人へ声をかけ仲間を増やす
ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> ・若手委員会が企画し、会の活性化になる ・計画するのが楽しい ・健康づくりになる ・ふれあい交流の場になる ・町内ウォークでも新しい発見がある 	<p>途中に脳トレ、筋トレを加え、更なる健康づくりに発展させる</p>
健康麻雀	<ul style="list-style-type: none"> ・認知症予防になる ・かけない、飲まない、吸わないで健康的 ・手首の運動になる ・頭の体操になる 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加人数を増やし盛大にする ・景品を準備し、盛り上がりを期待する
市内外への旅行(文化史跡等)史跡散策ウォーキング	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防、介護予防になる ・新しい発見、学びがある ・交流の場になる 	<p>魅力ある内容で、声をかけやすくする</p>

活動内容	効 果	発 展
フレイル予防講習会	<ul style="list-style-type: none"> ・食事に気を付けるようになった ・健康づくり(維持) ・仲間づくりに役立った ・料理講習会に参加(男子料理講習会) ・他地区の人との交流ができるようになった ・児童との交流により若返った 	健康づくりになる情報を取り入れ、講習会の内容をより良い物にしていく
ハイビスカスの見回り活動	<ul style="list-style-type: none"> ・茶話会で話がはずみ楽しい ・会員の生きがいになる ・会員の見守りになる 	新規会員の加入につなげる
お友達とカラオケ	<ul style="list-style-type: none"> ・声を出すことで、ストレス発散にもなり、健康寿命を延ばせる ・食べること、恋する、歌を歌うことが大切 ・仲間づくりになる 	世代間の交流につなげるとより楽しい活動になる
スマホアプリ ラインの活用	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインを活用したことで、単位クラブから自治会へ発展した ・見守りにつながる ・テレビ電話で顔も見える・コロナ禍でも15分程度で70戸確認が可能 ・いつでもどこでも会話を楽しめる ・写真が送れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・老ク1名の登録だけでなく、各家庭老若数人を登録したい ・より多くの書き込みでつながりを持ちたい
料理教室	<ul style="list-style-type: none"> ・手先が器用になる ・家庭内での会話が増える ・フレイル予防や健康問題を考える機会が増える 	食を通して健康を目指し、料理をする楽しみを多くの方へ伝えていく
歌・テーマソング 例会の時にテーマソングとして自治会の方が作詞作曲された歌を地元の女性が歌っている	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽を聴くと楽しい気持ちになる ・女性が歌ってくれるが、楽しそうである ・生きがいになる ・楽団が出来た 	クリスマス会で発表する等、発表の場を増やし、健康づくり等へ発展させる
バスツアー	<ul style="list-style-type: none"> ・会員の親睦になる ・健康づくり(フレイル予防)になる ・認知症予防になる ・声をかけやすくなり、新規加入促進に繋がる 	会員以外にも興味をもってもらう→参加されたい方は、老人クラブに加入してもらう⇒会員増加

活動内容	効果	発展
花のプレゼント	<ul style="list-style-type: none"> ・会員の皆様に喜んでもらっている ・目で見て楽しめる ・花をもらった後も育てる楽しみがある 	花ことば等を添えてプレゼントするとより楽しい
あいさつ運動	<ul style="list-style-type: none"> ・始めは下を向いて顔を見ず、声を掛けると嫌がっていたが続けるうちに笑顔が出てきた ・会話が增えた ・最近元気よく明るくなった ・みんなの気持ちがすっきりする ・挨拶する側も、される側も気持ちよく過ごせる 	地区の各種団体と協力し子供たちを見守ると地域がより良くなる
障がい者の会の手伝い (プールの監視)	<ul style="list-style-type: none"> ・いつもプールで顔を合わせていると相手から声を掛けてくれる ・クラブの会員が関心をもって他人に優しく接するようになる ・老人クラブに対して地区の人が関心をもつようになった 	多くの方と協力して行えるようになると、色々な繋がりが出来、活動の幅が広がる
輪投げ、パタンク(月1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・一投ごとに心ドキドキし良い緊張感が味わえる ・頑張ろうと元気が出る ・場所を使うにあたり、年に春秋の小学校公民館の草取りと清掃を併せて行うようになり、施設もキレイになった 	他団体等との交流を行う
会員バンド(週1回)	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス解消になる ・音を楽しむ 	音が出るものはどんなものでも OK にすると多くの方が参加出来る
スクエアステップ	<ul style="list-style-type: none"> ・頭と体を使うので、認知症の予防になる ・体力づくりになる ・集まってみんなで笑うので楽しい 	老人クラブの方以外の人に声をかけて参加してもらい会員増加につなげていく
収穫祭	<ul style="list-style-type: none"> ・個人の趣味の発表の場になり張り合いが出来る ・みんなに見てもらえるので励みになる ・準備をする間に、連帯感が生まれ、仲間が増え生きがいになる 	子供にも参加してもらい、地域の活性化につなげる
サツマイモ作り	<ul style="list-style-type: none"> ・販売し売り上げがクラブ活動の資金になる ・育てる楽しさがある ・生きがいになる 	作り手を増やし、同じ目的を持つことで仲間づくりにもつながる