

平成25年度 地域の元気づくり事業報告書

岡山市老人クラブ連合会 芳泉学区老人クラブ連合会

<p>① 地 域 の 概</p>	<p>芳泉学区は、岡山市の南部に位置し、2号線バイパスの南側及び一部北側で、岡山駅より南へ4キロの所にあり、幼稚園・小学校・中学校・芳泉高等学校・南公民館・南ふれあいセンター等が隣接している。他に南警察署・温水プール・コミュニティハウスも在る住宅地帯が主で、周囲にはまだ田もある落ち着いた学園地帯である。</p>
<p>② 活 動 状 況</p>	<p>★4月3日(水)「高齢者の交通安全について」の講話・お茶会 泉田公会堂・参加人員 38名 ビデオを観て自分の体を自分で守る。(反タスキ・夜は出歩かないようにする)</p> <p>★6月5日(水)「あつ晴れもも太郎体操」・筋力測定・お茶会 泉田公会堂・参加人員 36名・体操指導員 5名 (あつ晴れもも太郎体操の指導員) 全員分の椅子が無いので、座る人と椅子の人に別れて体操の指導をしてもらい、プロジェクターを観ながら大きい声を出して数を数えて楽しかった。筋力測定をした。老人でみんな力いっぱい頑張った。</p> <p>★5月1日(水)「あつ晴れもも太郎体操」・「だまされないぞ! 悪質商法」・お茶会 泉田公会堂・参加人員 37名・体操指導者 5名 だまされないぞの話の時、身近にあった話があり、情報をみんなで共有して『だまされないぞ!』と誓い合った。</p> <p>★7月3日(水)「あつ晴れもも太郎体操」・輪投げ遊び・ディスコン・お茶会 泉田公会堂・参加人員 35名・体操指導者 4名・ディスコン同好会指導者 4名 輪投げで大いに盛り上がった。こんな単純なゲームで、こんなに盛り上がるのかと不思議だった。ディスコンも指導者が面白くてみんなが楽しんだ。</p> <p>★8月7日(水)「あつ晴れもも太郎体操」・ハワイアンフラに挑戦しよう・お茶会 泉田公会堂・参加人員 35名・見学者 3名・体操指導者 1名 男性から、良いゾーとか、なかなか手つきが良いとか掛け声がかかって、大笑いしながら踊った。会員の方がフラのスカートをたくさん持ってきてくれたので、多くのフラダンサーが楽しめた。</p> <p>★9月4日(水)「あつ晴れもも太郎体操」・お月見会・ヤクルトさんのお話・お茶会 泉田公会堂・参加人員 36名・体操指導者 1名・見学者 3名 ヤクルトさんの巧みな話術で大いに会場は沸き、又乳酸菌の飲物をもらったり、パンをもらったりで大笑いした。後のお茶会が盛り上がり、毎日でも来たいと楽しんだ。</p>

<p>② 活 動 状 況</p>	<p>★10月2日(水) 「あっ晴れもも太郎体操」・輪投げ遊び・ディスコン・お茶会 泉田公会堂・参加人員 29名・体操指導者 1名・見学者 4名・ディスコン同好会指導者 4名 今回も体を使い頭を使い、輪投げは点数で上位を競った。ディスコンは指導者に対して挑戦して、一投毎に大歓声で盛り上がった。 この回から、自分たちの機材で、もも太郎体操ができるようになった。</p> <p>★11月6日(水) 「あっ晴れもも太郎体操」・認知症のお話・お茶会 泉田公会堂・参加人員 36名 講演を聞き、みにつまされ、近所の方を見守ろうと、どこからともなく声が上がり、あの人・あの人と……近い人を気遣ってあげようと話し合った。</p> <p>★12月4日(水) 「あっ晴れもも太郎体操」・童謡を歌いましょう・ クリスマス会(お菓子作り～焼きミニドーナツ)・お茶会 泉田公会堂・参加人員 34名・見学者 4名 焼きミニドーナツが大好評で、ぬくぬくを頬張った。 もも太郎さん・もしもし亀よとタンバリンでにぎやかに楽しく過ごせた。手話でふるさとを指導したり、大声を出して歌い、童心に返り楽しんだ。</p>
<p>③ 活 動 の 効 果</p>	<p>サロンの会員に出会うたびに「今日体操したの?」とか、「この間のディスコン楽しかったね!」とか寄ると触ると話題になり、地域での話題が増えていって自然にいつの間にか仲間づくり、体力づくりになっている。</p>
<p>④ 課 題 ・ 問 題 点</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「あっ晴れ!もも太郎体操」は少し地味だけで筋力の維持と健康寿命を伸ばすのには最適だと思う。 ・ディスコン・輪投げ:とても楽しくて盛り上がれて良い。 ・講話:いろいろな知恵を授かり、大変良いが、その後のお茶会の話し合いが大切。仲間づくり・絆になっていくように思える。 ・童謡:何も考えず、童心に返り、頭をからっぽにして楽しめてよかった。 ・お菓子作り:手作り焼きミニドーナツ作りではぬくぬくお菓子で大好評だったが、サロン有志の方に作ってもらえるともっと楽しかったと思える。(失敗したので)
<p>⑤ 今 後 の 進 め 方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・他のサロン活動との情報交換を年1回はしていきたい。 ・健康づくり「あっ晴れもも太郎体操」もじわりと人気が出てきているので、ずっと続けていきたい。 ・一過性にならず、ずっと地道に続けていくことが大事。 ・アイデアを持ち寄り、先ず楽しむことを考えていく。 ・高齢者の方の居場所になれるように頑張りたい。