

## 令和5年3月23日 東二よつばの会 議事録

日 時：令和5年3月23日（木）

午前10時～11時20分

場 所：畑中公民館 1階 講義室

参加者：10名（司会：新田SC 書記：山田SC）

### 1 令和4年度のよつばの会の振り返りについて

- ・ 長引くコロナ禍のため、屋外で出来て、健康維持と、短い時間ながら地域の方と顔を合わせる事が出来て、つながりを途切らせない活動としてラジオ体操を開催した。

馬場地区は10月から開始し、参加者は、毎回10名から15名。

畑中地区は12月から開始し、参加者は、毎回12名から17名。

- また、1月からは、ラジオ体操後に、脳トレになる運動として、「たき火」や「春がきた」の童謡を唱和しながら、簡単な動作の運動をした。

### 2 令和5年度のよつばの会について

- (1) 第1層協議体の参加者をどうするか→立候補者がいなかったなので、八重樫氏に続投してもらえるかお願いをしたところ、ご自身の年齢が高齢なので令和5年度を最後として引き受けてくださる事になった。
- (2) 開催の頻度をどうするか→令和4年度と同じく、2か月に1回の奇数月開催とする。
- (3) ラジオ体操後に誰でもできる簡単なスポーツのペタンクをするにあたって、ペタンクの道具をどうするか→3月27日に行われる第1層協議体へ参加する際に、第1層協議体の貸出し備品として、屋外用のペタンクを用意してほしいと提案する。
- (4) 令和5年度のテーマについて

○参考として埼玉県内の他地域の取り組み・活動を視聴

- ①寄居町 空き家利用した生活支援や英会話教室など
- ②鳩山町 福祉センター(社協)常設サロン
- ③川越市 e スポーツのシニア向けの体験(サロンや老人クラブ)

○視聴後の感想（動画との関連が無い感想も多く出た）

- ・ 野火止クリニックの副院長が開催しているノルディックウォークサークルに参加している高齢者は足腰を鍛える事が重要で、ストックの利用でバランス良く体を動かさ、非常にオススメな活動である。
- ・ テレビで見たのだが、ユニカール（スウェーデン生まれの陸上で楽しむカーリング）やラダーゲッター（ヒモでつながっている2個のボールをラダー【ハシゴ】に向かって投げけるスポーツ）も簡単に屋内で出来そうだった。
- ・ 屋外でする事と屋内でする事を一つずつ興味を持ってやると、健康にいいと聞いている。

- ・ 動画にあった、折紙は、手先も使うし、図を見て折り方を考えるので、脳トレになっていい。
- ・ 高齢者は、(特に独居)家にずっといる傾向があるので、少しでも外に出て、集まりに参加をして、出来れば友人ができる理想だが、何度声をかけても出てきてくれないケースが多い。
- ・ 元気アップ広場は、令和4年度は開催場所が無くなった。これからも無いのか→元気アップ広場は令和3年度で終了し、それに代わるのがにいざ健康塾になる。にいざ健康塾は3回受講し、受講終了後は、介護保険課の手助けもなく、各自で活動しなければならないので、主導する担い手がいないと継続が難しいようだ。
- ・ 4月以降、福進協の行事も再開する。集会所の人数制限や飲食禁止の制限も、5月以降になると解除されると思われるので、居場所づくりの活動が出来るようになる。→畑中会館や畑中公民館など、生活支援体制整備事業の活動として、無料で利用が出来る施設の確認を次回の協議体までにSCが調べる。また、協議体メンバーが、各自で具体的な活動したいテーマを次回までに考える。

### 3 その他 3月19日開催の福進協主催「街歩き」について

- ・ 住民22名様に福進協、社協、ボランティア6名を合わせて総勢39名の参加者であった。参加者の感想として、普段何気なく通り過ぎている道にある神社や稲荷や祠が、非常に歴史あり意味がある事を知り、大変勉強になったし、楽しいイベントだったので、また参加したいとの意見があがっていた。

#### 【次回の東二よつばの会の日程について】

日時:令和5年5月25日(木)10:00~11:00

場所:畑中公民館 講義室

内容:令和5年度の活動テーマについて