

平成 31 年度 地域まちづくり補助事業 実施団体

宮後第一これから会老人クラブ 「講師派遣型介護予防教室」

報告会資料

ひろげよう展開コース



宮後第一これから会老人クラブ
令和2年3月7日(土)

事業名 講師派遣型介護予防教室

- 29年4月から地域まちづくり補助事業ひろげよう!「展開コース」をスタートさせ3年が経過
- 毎週火曜日1時間楽しく地区の公会堂実施



①事業の内容とふりかえり-1

介護予防教室

○運動の内容

- ・ストレッチ ・ラジオ体操 ・スクワット ・片足立ち ・ヨガ
- ・腹筋 ・背筋 ・コグニサイズ ・他
- ・ボールを使ってのバランス運動

○頭の体操内容

- ・算数 ・負けじゃんけん
- ・しりとり(ふたつ前、三文字以上、他)
- ・道具(ラダー)を使用
- ・左右の違う体操



①事業の内容とふりかえり-2

○講師派遣型介護予防教室を予定どおり実施できた。又参加人数も維持され満足している

*リーダー養成も進んだ

参加者のデーター

平成29年 727人/46回 平均15.8人

平成30年 748人/41回 平均18.2人

令和 1年 681人/38回 平均17.9人

*頭の体操の取入れ

- ・認知機能の維持、向上
- ・間違っても笑って誤魔化すを合言葉

しりとり



①事業の内容とふりかえり-3

この教室が長く継続してこれたのは

1)多くの方々の支えと協力、地方創生
推進課での3年間の指導と補助金

2)良き先生の指導

3)他方面からの励まし

- ・各老人クラブからの見学、参加
- ・地域包括支援センターとの交流
- ・尾北ホームニュース、市老連での掲載
- ・NPO法人コミネット江南→みんなのパレット原稿、事例発表等

スクワット



②事業の成果-1

- 身近な場所で仲間と一緒にやることで運動習慣が定着した。それが運動機能の維持・向上につながり、健康寿命を延ばす基となっている
- 自分の身体の状態を把握することで(こんなことも出来なくなったのか?あの人にも出来ないのか?)と他の人への思いやりや、励ましあいが生まれ「**通じ合う**」ことができ、交流と信頼が深まった
- 地区の皆さんの集う場ができ、話し合いおしゃべりの場ともなり開かれた公会堂となって、町の活性化に繋がっている
- 参加することで閉じこもりをなくしている



②事業の成果-2

- 頭の体操も取り入れているので、記憶などの認知機能の維持向上で認知症予防に繋がっていると自負している
- また、あの人今日参加しなかったけどどうしたのかな？ と安否確認の場ともなって共助、連帯感が深まった
- この教室が身体を動かすだけでなく楽しみ、生きがい、励ましあいともなって、笑顔溢れる元気な町づくりに繋がっていると喜んでいる



③今後の方向性 -1

1)体操教室の継続について

- アンケート調査 12/24実施

- * 全員継続

- * 会費制とする

体操・健康への投資が少ない?

- * 1年ごとにアンケート調査

○本音は皆の顔を見に来る→おしゃべり
→そして体操→終了後の喫茶店?

アンケート調査と昼食会



③今後の方向性 -2

1)活動の展開

- 健康が一番を大事にこのまま
継続していく。無理はしない
- 認知症予防体操の取入れ
 - *コグニサイズの積極的な活用
 - *左右の違う体操、他
- 現在の先生で進めていく
 - 自立をして継続していくのが一番

・ラダー使用の一コマ



だと頑張ってきたが、指導の難しさを痛感させられた

体操風景 1

頭の体操・引き算



左右の違う体操



体操風景 2

北野老人クラブのみなさんと



包括支援センターとの交流



寄木稲わら会

「寄木稲わら会 昔ながらの稲作でまちづくり」

寄木 稲わら会 「昔ながらの稲作でまちづくり」



令和元年度
実施報告書



寄木稲わら会

1.「寄木 稲わら会」 団体概要

1) 名称、設立、組織

①会名称
寄木 稲わら会

②会設立
平成29年4月

③会組織
会長： 長谷川 全司
役員(事務局代表):

江端 義人、山本 和博、野木森 和男
会員： 寄木町区民等有志37名(平均年齢71歳)



会発足時のメンバー(29年11月 稲刈り)



1. 「寄木 稲わら会」 団体概要

2-1) 設立目的きっかけ

① 稲作の過程、また成果を利用して、区民との交流を図ることを目的としてスタートしました。

- 稲作の過程(手で田植え、鎌で稲刈り)
- 稲作の成果(藁(ワラ)でしめ縄作り、餅つき)



2019年6月 田植え



2019年11月 稲刈り



2019年12月 しめ縄作り



2019年12月 餅つき



1. 「寄木 稲わら会」 団体概要

2-2) 設立目的(きっかけ)

② 休耕田活用になることを目的としました。

寄木町でも目立つ休耕田、少しでも「田んぼ」が本来の姿を取り戻し、無農薬によって様々な生き物達が喜んでくれたことと思います。

③ 稲作の成果「藁」で伝統行事を維持することも目的としました。



寄木町稲木神社では昔から「大しめ縄(約3.5m)」を手作りしていますが、しめ縄を作る藁(ワラ)の入手が年々困難となってきた中、結果的に藁の自己調達が可能となり伝統行事の維持に貢献できました。

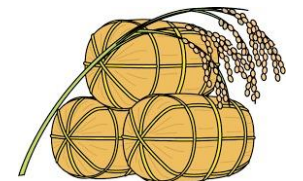


1. 「寄木 稲わら会」 団体概要

3) 活動実績

平成29年に初めて手探りで稲作(田植え～稲刈り～しめ縄作り～餅つき)を行いました。平成30年に続いて3年目となった令和2年も成果を達成することができました。

年度	平成29年度	令和元年度	比較
会員数	25名	37名	1.5倍
田んぼの広さ	100坪	150坪	1.5倍
米収穫高	180kg	250kg	1.4倍
藁出来高	軽トラック3台	軽トラック4.5台	1.5倍
各行事での交流	別ページ	別ページ	別ページ



参加者拡大戦略

① 親子家族の参加を前年に続いて拡大

- ・小学生は子ども会との連携を強化維持
- ・小学生前の園児家族へは口コミで依頼

② 新たに高齢者層の参加を拡大

- ・老人会(寄木町では寿会)の定例会でPR
- ・グランドゴルフ愛好グループにPR
- ・民生委員と連携し対象者へ手紙でPR



町内5箇所の掲示板で
告知したポスター

寄木区民の皆様へ

「寄木稲わら会」と一緒にやってみよう!

「稲刈り体験」募集中

- 日時: 11月2日(土・祝)
 - ・開始時間 稲わら会員 08:00～、体験希望者・子ども会 09:00～
 - ・雨天の場合は中止、翌日3日(日)同時刻に振り替えます。

●場所: 稲木神社 東側 田んぼ

●参加条件:

- ・小学3年生以下は保護者同伴
- ・小学4年生以上は一人でもOK、もちろん大人もOK
- ・定員40名様

●参加申込方:

- ・子ども会 → 布袋北小・布袋小の会長へ申込ください。
- ・一般(小学生以下、中学生以上含む) → 事務局へ「名前・年齢・人数・班・電話番号」を連絡ください。

●ポイント:

- ・参加無料
- ・<田植えを行った子ども会会員だけのポイント> 自分で植えた稲(名札有り)を自分で刈り取り、希望者は稲を10本持ち帰ることができます。
- ・田植えを行っていない子どもや一般参加でも、一畝の稲を刈り取り、希望者は稲10本を持ち帰り可。
- ・12月7日(土)開催の「しめ縄作り(家庭正月用)」、「餅つき(昼食)」にも参加できます。



(昨年2018年11月の稲刈り)

- 持参するもの
 - ・鎌(カマ)<キザギザの刃有り>
 - ・手袋

*持参されない場合は事務局用品を利用しますが、全員分無いため順番に稲刈りを行いますので予めご了承ください。



キザギザの刃 ツルツルの刃

企画運営: 寄木 稲わら会

事務局: 野木森 5班 ☎54-5577 山本 7班 ☎55-5582 江嶋 8班 ☎59-8812

1) 田植え

6月16日(日)、3年目となった本年も、機械を使わず手植えで実施。子ども会を中心に家族で体験をアピール。特に子どもは自分が植えた苗に名札を立て、稲の成長を意識させながら稲刈りでは自分の植えたものを刈り取ることをポイントとして進めました。



区分	参加者数	
	昨年	令和元年
区民参加	47名 (内こども31名)	54名 (内こども28名)
稲わら会員	29名	30名
合計	76名	84名



2) 稲刈り

11月2日（土）、機械を使わず鎌で稲刈り。田植えの延長として家族で体験をアピール、田植えに参加した**こどもは自分の植えた稲を自分で刈り取って達成感**に浸れるよう進めました。



区分	参加者数	
	昨年	令和元年
区民参加	41名 (内こども24名)	52名 (内こども31名)
稲わら会員	26名	30名
合計	67名	82名



3-1) しめ縄作り&餅つき

12月7日（土）**本年の大きな目的となった高齢者層**との交流。3つの窓口から催しを強くアピールしました。結果、親子家族や稲わら会員が一緒になって、100名を超える規模で正月に玄関へ飾る「しめ縄作り」体験を実施しました。

また同時に「餅つき」体験も開催。**老若男女で熱々出来立ての餅に舌鼓**を打ちました。



区分	参加者数	
	昨年	令和元年
高齢者層参加	対象外	寿会18名 グランドゴルフ4名 民生委員5名 合計27名
親子参加	41名 (内こども24名)	56名 (内こども33名)
稲わら会員	26名	28名
合計	67名	111名

2. 「寄木 稲わら会」 令和元年度 事業報告

3-2) しめ縄作り & 餅つき



2.「寄木 稲わら会」令和2年度以降の事業計画

活動開始から3年を経過し、区民との交流拡大を第一とした事業目的を達成することができました。

**今後は、自立した運営を目指さなければいけません
町内で活動している「子ども会」や「寿会(老人会)」と同じ位置付けとなって、町の支援も得ながら活動を継続していく予定です。**

2年間に渡ってのご支援感謝致します。ありがとうございました。

