

令和4年度 活 動 計 画 (案)

「健康」「友愛」「奉仕」の理念に基づき、「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」を通して 社会参加活動を充実させる。

私達の知識や経験を活かして、自治会活動・地域活動に積極的に参加し、安全・安心な地域と「明るい長寿社会」を目指します。

会員の高齢化に伴い、催事や活動が一部の会員に負担の偏りが目立ってきました。

高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりに努め会員の入会を勧めます。

1・健康づくり（自立、自活を目指します）

- (1) 軽スポーツ、シニアスポーツの推進
(ゲートボール・グラウンドゴルフ・ボッチャ・ウォーキング・マグダーツ等)
- (2) 健康と長寿の集い（介護予防教室）
8月・2月（地域包括センター南小瀬 より応援をお願いしています）
- (3) 認知症予防
イキイキ百歳体操・健口体操・誤嚥にナラん体操・笑いヨガ など

2・仲間づくり（仲間を増やし、支えあって閉じこもりを無くそう）

- (1) 会員一人が新会員一人を勧誘しよう。特に60歳代の入会を…
- (2) サークル活動を活発にして仲間を増やそう
カラオケ・こまどり会・民謡教室・マージャン教室・囲碁将棋・写真・手芸
ゲートボール・グラウンドゴルフ・ゴルフクラブ・ボッチャクラブなど
- (3) 友愛活動（声かけ運動）
長寿お祝い（80歳以上の会員に 誕生月にお赤飯プレゼント）
- (4) 会員相互の親睦・交流
新春交歓会・健康と長寿の会・友愛と敬老の集い・校区の親睦食事会
自治会の文化祭への参加・世代間交流事業の企画と実行・夢サロンを後援
壱小校区老連会との交流（合同でバス旅行や余興・食事会など）

3・世代間交流事業

- (1) スクールボランティア
幼稚園・正月の遊び、花苗植え、芋苗植え、芋ほり、焼き芋、餅つき、苺苗植え
小学校・小1ー正月の遊び 小3ー社会科「昔の暮らし」「昔の遊び」など
- (2) 子ども会との交流
児童公園の花壇に花植え、 5月・11月を予定
思い出に残る交流 焼き芋パーティー・屋外のゲーム・おもちゃの作り方・室内ゲーム

4・地域づくり

- (1) 児童公園の花壇整備（生駒市花と緑のまちづくりフォーラムに協賛）
- (2) 自治会活動に積極的参加と協力、登下校時見守り活動、防災・防火訓練、一斉清掃
- (3) 地域環境美化運動（社会美化運動・社会奉仕の日・大和川一斉清掃など）
- (4) 資源ゴミの回収事業（毎月18日に回収実施）

5・各種講習会、研修会の受講

- (1) 高齢者交通事故防止研修・講習会
- (2) 女性部活動の研修・講習、市老連主催のスキルアップ講座
- (3) 市老連女子サロン・在宅介護、訪問診療、市の勉強会など