

南町田・鶴間・小川・つくし野・南つくし野
エリアの 老人クラブ を紹介していきます♪

地域でいきいき！！

老人クラブ特集

取材してきました



老人クラブとは？

地域の高齢者が会費等を集めて自主的・民主的に活動している任意団体です。高齢者の知識や経験を活かし、多様な社会活動を通じて、いきいきとした高齢社会を実現することを目的としています。地域にお住まいの高齢者が主体だからこそ、普段生活している地域に根付いた仲間との関係づくりができることが魅力です。趣味活動だけでなく、美化活動など地域への社会貢献活動もしています。人生100年時代、生きがいと仲間づくりの第1歩にしてみませんか？



各団体の情報を掲載した冊子を配布しております。お問い合わせは、南第1高齢者支援センターまでお電話ください。

すずかけクラブ(南つくし野)

すずかけクラブについて教えてください

昭和63年9月に設立しました。現在の会員数は約115名です。すずかけ会館ややなぎ公園を中心に、活動をしています。



どんなクラブ活動がありますか

活動中の部活は全部で7つあります。

- ①ゲートボール部 ②グラウンドゴルフ部
- ③カラオケ部 ④輪投げ部 ⑤吹き矢部
- ⑥英語サロン ⑦麻雀同好会



会全体での活動を教えてください

毎月「ふれあいサロン」を開催し、お茶会やミニコンサート等、憩いのひと時を用意しています。また、ハイキングやバス旅行、誕生祝昼食会など、様々な企画を行っています。毎月、会報も作成しています。



吹き矢部

場所:すずかけ会館
活動日:第1・3木曜日 10時～

今年設立10周年★現在11名で活動中です♪3種の的に計19本矢を吹き、合計点で競います。年に1度の部内大会では、成績優秀者へ景品授与。点数を計算することで脳の活性化や、「風邪を引かなくなった」という声も聞かれ、健康効果も期待できます★

練習スタート
気合を入れて



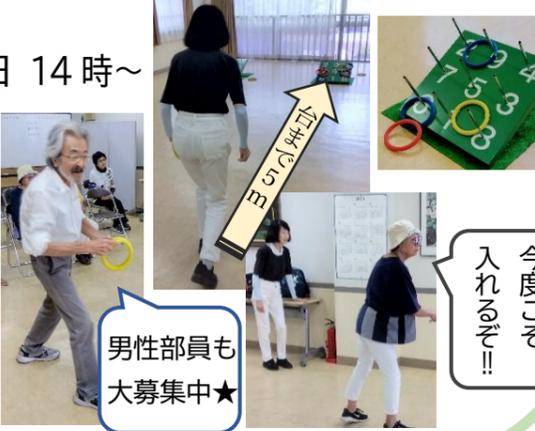
公認指導員も在籍しているのので、初心者も安心です

矢は手作りのポシェットに♪

輪投げ部

場所:すずかけ会館
活動日:第1・3月曜日 14時～

赤・青・黄色の計9本の輪を5m先の台に投げ、合計点を競います。単純な動作に見えますが、腕だけでなく下半身も使い筋力向上にも効果があります。練習後はお菓子を囲み、お茶や会話の時間も楽しみの一つ♪市の大会にも参加予定で、新入部員募集中です!!



男性部員も大募集中★

今度こそ入れるぞ!!

土筆会 (つくし野)

土筆会について教えてください

1976年設立、来年で50周年を迎えます。つくし野1・2丁目にお住まいの高齢者を主体としていますが他の地域の方も参加できます。会員は6月時点で男性11名、女性31名、計42名です。



どんなクラブ活動がありますか

- 卓球部 ○麻雀部 ○散策ウォーキング
- 手のひらバレー部 ●輪投げ・ポッチャ部
- グラウンドゴルフ部
- (●の部はつくし野ことぶき会と合同です)



会全体での活動を教えてください

毎月会報「土筆だより」と「行事予定表」をセットで発行。イベントの報告や、脳トレ、談話などを掲載しています。年に1回講演会も企画しています。土筆会独自の取り組みとして貝がら公園の清掃、「芝桜を守る会」への支援として清掃・植栽・資金援助などを行っています。会員の親睦を深めるため忘年会を実施、多くの方が参加できるように参加費の補助があります。



卓球部

場所:つくし野コミュニティーセンター
曜日:月曜日 月2・3回(固定ではありません)
※センターの予約が取れた日に実施しています。

はじめは温泉卓球レベルでしたがテニス経験者の会長の指導で全員腕を上げ、ラリーを楽しむほどに！20分集中してラリーを行い、10分休憩を4回繰り返します。休憩中のおしゃべりがチームワークと元気の秘訣。運動とお喋りを同時に楽しんでいます。



夢中で打ち合うと20分があつという間です

オリジナルのボールポシェットで、玉切れなし!

手のひら健康バレー

場所:つくし野コミュニティーセンター
曜日:月2回(固定ではありません)
※センターの予約が取れた日に実施しています。

ネットを挟み3人ずつ向かい合い、6名でゲームをします。この6名はチームメイト。ラリーの回数やパス回しの正確性を競います。いかに相手が返しやすい球を渡せるかがポイント！球は20gと軽く、椅子に座って行うため、多くの方が楽しめます。ほんのり汗をかき、お互いのナイスプレーに笑顔になれます。



反射神経が鍛えられます。手先の微妙な力加減も重要!

最高齢99才活躍中★

答え 多世代交流クイズ!!

子ども向けクイズ:『1985年』にNTTから一般向けの携帯電話が発売されました。肩掛けベルトを使用して携帯するタイプで、重さは実に3kgだったそうです!
シニア向けクイズ:『iPhone17』の発売が発表され、今回で17代目になります!今回はシリーズ史上最薄の新モデル「Air(エア)」も発売するそうです。



町田市南第1高齢者支援センター

〒194-0005 町田市南町田5-16-1 総合福祉ホーム芙蓉園1階
電話 042-796-2789 FAX 042-799-0079

開所日 月～土 8:30～17:00 (祝休日・12/29～1/3を除く)

担当地域 鶴間・小川・つくし野・南つくし野・南町田

小川あんしん相談室(分室)

〒194-0003 町田市小川6-1-11
電話・FAX 042-812-2127

町田市受託事業

【芙蓉園ホームページ】⇒⇒
総合福祉ホーム芙蓉園のホームページでも地域の皆様向けの情報を発信しております。ぜひご覧下さい。https://fuyouen.jp



【南第1高齢者支援センター】
友達募集中!!

本紙面やイベント情報などを配信しています。



発行▶町田市南第1高齢者支援センター
編集▶板垣・牧野・亀田・竹村