

③高齢者に関する活動（地域コミュニティ協議会）

事例① グラウンド・ゴルフ大会【長戸コミュニティ協議会】

★活動内容

令和2年度長戸コミュニティ協議会の活動は、コロナ禍のため、ほとんど実施することができませんでした。11月5日のグラウンド・ゴルフ大会は、室外でのプレーですが、密を避け、マスク着用・手の消毒・検温等感染症対策を充分に実施し、予定通り開催することができました。

★活動スケジュール・プロセス

10月18日スポレク健康・福祉委員会で11月4日のグラウンド・ゴルフ大会準備、11月5日の大会について、役割分担等詳細を決める。



★活動の成果・課題

芝生の上「和気あいあい」と、そして真剣にプレーした45名の参加者たち。新たな交流と活力を得ることのできた大会でした。コロナ終息後は、もっと多くの人に参加していただき地元のつながりを更に深めたいと思います。

★苦勞した点・工夫した点

コロナ対策は充分実施したが、やはり感染等心配な点もあった。



③高齢者に関する活動（地域コミュニティ協議会）

事例② 敬老お楽しみ会【龍ヶ崎西コミュニティ協議会】

★活動内容

龍ヶ崎西地区の75歳以上の方を対象とした高齢者向けイベント。大昭ホール龍ヶ崎（文化会館）で、手品や落語などの演芸や演歌歌手による歌謡ショーを披露する。手作り弁当や紅白饅頭を振る舞い、思い出に残る一日を過ごしていただく。

★活動スケジュール・プロセス

- ①文化会館及び市バスの空き状況を確認し予約。（6カ月前）
- ②出演者を決め出演依頼。（6カ月前）
- ③各委員会の委員長を通しイベント協力の依頼。（3カ月前）
- ④昼食や記念品等の検討。（3カ月前）
- ⑤社会福祉協議会から借用する物品がある場合は手配。（3カ月前）
- ⑥参加者募集の広報紙発行。（2カ月前）
- ⑦協議会メンバーの役割周知。（1カ月前）
- ⑧当日、協議会メンバーは割り振られた役割に沿ってプログラムを遂行。



★活動の成果・課題

- ①招待者の多くが会の終了後、「来年も楽しみに待っているよ。」と言ってくれる。
- ②年々参加者が増えてきている。

★苦勞した点・工夫した点

市バスを借用し招待者の送迎を行って、より多くの参加者を得ることが出来た。



問合せ先：龍ヶ崎西コミュニティセンター（龍ヶ崎西コミュニティ協議会事務局）TEL：0297-64-0624

③高齢者に関する活動（地域コミュニティ協議会）

事例③ 研修バス旅行【龍ヶ崎西コミュニティ協議会】

★活動内容

龍ヶ崎西地区の 65 歳以上の方々を対象に日帰りバス旅行を実施。

生涯学習の一環として位置付け、毎回行程の中に工場や博物館、美術館等の見学を組み入れている。

★活動スケジュール・プロセス

- ①見学施設、立ち寄り先の設定。(3 カ月前まで)
- ②見学施設、立ち寄り先、昼食場所、観光バスの予約。(3 カ月前まで)
- ③広報紙にて参加者募集。(2 カ月前)
- ④参加者受付。(1 カ月前)
- ⑤バス座席表、旅のしおり等作成。(1 カ月前)
- ⑥対応役割(ガイド役, 先導役, 見守り役等)の決定。(1 カ月前)
- ⑦受付準備。(前日)

★活動の成果・課題

- ①本イベントは毎年地域の高齢者たちの楽しみの1つになっている。
- ②1 日中団体行動をとるので、お互いに親睦間が増しているようだ。

★苦勞した点・工夫した点

- ①高齢者の旅行なので、無理のない行程を心掛けている。
- ②近場の観光地や見学場所は一通り巡っているので、年々行き先を決めるのが一苦勞。



③高齢者に関する活動（住民自治組織）

事例④ カフェ「四季の丘」【久保台四季の丘自治会】

★活動内容

お茶を飲みながら語らいの場を提供する四季の丘集会場を活用したカフェの実施。

★活動スケジュール・プロセス

- 自治会、理事会の承認をいただき、令和元年8月よりカフェ「四季の丘」の開催を開始。
- 龍ヶ崎市に「高齢者地域ふれあいサロン」として申請し、活動開始準備費（上限10万円）及び活動費（上限5万円/年）の支援を頂き活動を開始、継続中。
※不足分は自治会費より捻出
※準備費でテーブル・コーヒーメーカー等を購入。
- レギュラーコーヒー、お茶類、ジュース類及び簡単なお茶菓子を準備（全て無料で提供）。
- 開催の案内はマンション掲示板に掲示（掲示板の活用については理事会承認済）。
- 開催は月4回（木・土・日・金曜日に各1回）
- 開催時間は、午後1時～午後4時。
- 運用はマンション内有志サークルである「四季クラブ」（メンバー12人）が担当。



★活動の成果・課題

- コロナ禍での開催中止はあるものの3年間で39回開催し、のべ917人の来場者があった。
- 65歳以上の来場者ものべ642人あり、高齢者の語らいの場提供に貢献できている。
- 新たなコミュニケーションの輪も広がり、マンション内の安全・安心にも貢献している。
- マンション内の来場世帯は400世帯中87世帯で参加者が固定しているのが課題。

★苦勞した点・工夫した点

- コロナ対応（三密・消毒・検温等）については市の担当の方に来てもらって対策を検討した。
- 市の助成金は月4回以上の開催が必須な為、メンバーと協議して月4回開催することにした。
- 住民の皆さんの趣味の展示会も実施し、来場者に見てもらった（写真・ウッドバーニング等）。
- 夏場はアイスコーヒー、冬場は甘酒等、季節に合った飲み物を提供した。
- 子育て世代に来てもらうべく100円玩具も準備した。



問合せ先：市コミュニティ推進課 TEL：0297-64-1111

③高齢者に関する活動（住民自治組織）

事例⑤ 楽しい人生をおくるための講演会【長山1丁目自治会】

★活動内容

高齢化に向かう中で、健康で安全・安心な生活をおくるための講演会の開催

①誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんの予防

第1回令和2年12月・第2回 令和3年2月

②フレイルにならない生活習慣

第1回令和3年1月(中止)

第2回令和3年2月

③認知症への備えと相続対策

第1回令和2年12月・第2回令和3年1月(中止)

(注) フレイル高齢化の中の生活活力が衰えた状態

※講演会はいずれも45分間

(コロナ禍により時間を短縮しての開催)

★活動スケジュール・プロセス

例年は会員の親睦を目的として自治会活動応援金を活用したレクリエーション（バス旅行等）を企画しているが、新型コロナ禍により活動が制限される中での検討となった。長山1丁目は龍ヶ崎市でも65歳以上の高齢化率が高い位置にある事に着目した。「誤嚥性肺炎」と「フレイル」は大きく関連しており高齢者にとっては重要なテーマである。また「認知症と相続対策」は健康と生活の視点から講演会のテーマとして適していると考えた。

(開催前)

- ①10月の役員会で講演会の実施を決定。
- ②その後講演会の内容を精査し参加募集の案内を作成して会員の全戸へ配布。
- ③各班長が回収した後に参加者リストを作成した。

(開催後)

参加者アンケートを実施し、54人から回答が寄せられた。



★活動の成果・課題

6回の講演会を計画したが1月開催予定の2回は緊急事態宣言発令により中止した。4回の講演会に全体で60名が参加した。

(アンケート結果)

実施内容については期待以上であるという回答が90%を超えており、参加した会員のニーズに合った講演会が出来たと考えられる。参加者の意見も講演の内容に対しては肯定的な意見が多く満足いく講演会が開催出来たと考える。参加者からは継続を希望する意見も出ていた。緊急事態宣言発令による中止があり見込んだ数字にはならなかったがやむを得なかった。

★苦労した点・工夫した点

- ①新型コロナ禍で開催に否定的な意見もある中での開催であり、実施の難しさがあった。
- ②高齢者に興味があり健康と生活の視点から重要なテーマを考えた結果3つのテーマとした。
- ③感染対策としてでき得る対策全てを実施(消毒液・不織布マスク・体温測定・講師用のアクリル板、テーブルは二人掛け等々)し、参加者にもその徹底を求めた。また寒さ対策のためのカイロを準備した。
- ④コロナ禍でなければ本来は1時間半から2時間の開催時間、その後に親睦を深める昼食会も考えたがコロナ禍であり今後の機会に持ち越しとした。
- ⑤参加の方には歯科衛生士からの推薦により「くるりナブラシ」を配布した。誤嚥性肺炎防止のための口腔ケアに関する資料を調達して配布した。



問合せ先：市コミュニティ推進課 TEL：0297-64-1111