

奉仕活動

活動内容

- ・清掃活動
- ・子ども見守り隊
- ・昔遊び
- ・花壇の手入れ
- ・松明づくり
- ・イモ堀り



地域の清掃活動などを協力しながら行っています。また、園児や小学生と触れ合いながら、イモ掘りや昔遊び体験もしています。子どもたち一人ひとりからもらった作文を読むことが元気の秘訣です。自分たちでできる範囲で活動を続けていきます。



娯楽・趣味など



完成したスイーツ



活動内容

- ・花遊び
- ・スイーツづくり
- ・フォトフレームづくり
- ・ネックレスづくり

炊飯器一つで簡単に作れるスイーツづくりや、フォトフレームに花の装飾を施す花遊びなど、「気軽に、お家で」できる趣味や娯楽をしています。習った後は家で実践し、会員同士で LINE で楽しく共有しています。



皆さんとお会いできることを楽しみにしています！

老人クラブ活動に関心がある人は、お気軽にお問い合わせください。

申・問 近江八幡市老人クラブ連合会事務局（ひまわり館内）

TEL (33)3107 ② roukuhachi@gmail.com



明日への活力を

老人クラブで作ませんか？

問 長寿福祉課 TEL (31)3737・FAX (31)3738



近江八幡市老人クラブ連合会
会長 川村常男さん

老人クラブでは、健康寿命を延ばし、地域を豊かに、楽しく安らぎのある場所になるよう心掛けています。固定観念にとらわれず、多面的な活動を行っています。

会員同士で4月からLINEでの情報交換も始め、活動の様子が画像で共有できるようになりました。今回は、活動の様子を4つのジャンルに分けてご紹介します。

健康づくり

活動内容

- ・グラウンドゴルフ
- ・モルック
- ・百歳体操
- ・ヨガ
- ・睡眠セミナー



体を動かしながらコミュニケーションをとることで、体力づくりだけでなく、認知症予防につながっています。

体を動かすことが難しくなっても、工夫して楽しめるよう「モルック」などのニュースポーツも取り入れています。

友愛活動



活動内容

- ・茶話会
- ・友愛訪問
- ・研修旅行
- ・お誕生会

活動を通して、直接顔を合わせながら楽しくおしゃべりをしています。また、本市にゆかりのある県外を訪れることで、より深く市内を知る活動となっています。今年は、福井県の三方五湖で研修する予定です。

