

あなたのまちの
お宝発表

木津西

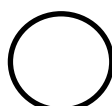
NO. _____

団体名 (ワンコインサロン)



コロナ感染報道の直前に開いたコンサート！100名を超える参加者が美しいハーモニーを堪能、そしてフィナーレの「群青」には涙。

令和2年2月16日、コロナ感染が広がる前に、若手女性音楽家の皆さんによるコンサートを開催しました。京都への想いやふるさととの四季など、やすらぎと心地よさに浸ったあと、フィナーレに東北大震災を経験した福島県の子供達が作詞した群青を合唱。皆さん東北復興の思いに涙されていたのが感動的でした。



NO. _____

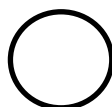
団体名 (PCらくらくサークル)



PCらくらくサークル

第2・第4木曜日/19時～21時/相楽台8・9丁目集会所に集まっています。パソコン技術の習得と会員交流を目的としています。

パソコン技術を活かして木津川市社会福祉協議会相楽台区元支部長、故垣内正直氏が中心となり、同じ相楽台のサロンの（喜楽に歌おう会）の歌集として「日本の歌百選」を制作しました。この歌集は歌を通して交流を図る事を目的としています。青春期を思い出して歌う事は認知症の予防、防止に最適と言われています。幼少期から高齢期、老若男女を問わず元気に歌いましょう。

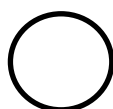


NO. _____

団体（地域おたすけ隊 西木津川台）



「地域おたすけ隊 西木津川台」
日常生活においてチョットした手助けが必要な人に支援を行い、住民同志が支え合う地域づくりを目指し発足しました。
隊員16名の平均年齢は72歳。今まで培ったスキルを活かすことで自身の元気アップ！に繋がっています。地域内事業所とのコラボで学校の清掃活動も行っています。
高齢者や障がいを持たれた方へのチョットしたおたすけで“誰もが住みやすい、住んで良かった”と思える地域づくりに取り組んでいます。



NO. _____

団体名 (西木津川台区支部)

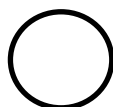


「ハロウィンスタンプラリー」

コロナ禍の影響により多くの支部事業が停滞する中、「3密を避け屋外でスタンプラリーをしては！」との発案により実施。

当日は好天に恵まれ154名の参加者とスタッフ40名で大盛況。3か所の児童公園ではスタンプ押印とミニゲームで景品ゲット！子どもたちは大喜びです。防犯委員やみまもり隊の皆さんの協力で無事故で終わることができました。

これからも“ここに住んで良かった！”と思える地域づくりに取り組みます。



NO. _____

団体名 (ピンコロ倶楽部)



ちびっこ公園



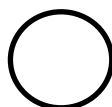
コスモスちゃん



「ピンコロ倶楽部」

今回は集会所を飛出し青空の下、
元気アップ体操をしました！
参加された皆さんも久しぶりの
再会で盛り上がりました！！
今後ともコロナ対応に留意し
“健康長寿”をめざします。

コスモスちゃんもいっしょに
参加しました！



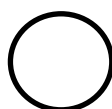
NO. _____

団体名 (ワンコインサロン 友遊クラブ)



クリスマスと重なった令和2年12月25日は、思い出に残るグラウンドゴルフの日となりました。

当日は Xmas 会を兼ねて、全員がサンタの帽子にヒゲ代わりにマスク姿でスタート。暫くすると遠くから「サンタさん」の合が、見上げると隣の保育園の2階や校庭から園児たちが手を振ってくれていました。思いがけない可愛い声援に元気を貰い、皆さんの笑顔でプレーができました。園児たちからの嬉しいクリスマスプレゼントに全員感謝でいっぱいでした。



NO. _____

団体名 (兜台ドレミファクラブ)



2017年12月から「兜台ドレミファクラブ」の参加者で始めた「兜台紅白歌合戦」。

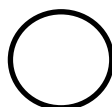
紅組、白組それぞれ7名が出場し、出場以外の参加者は審査委員となって最後に紅白の旗を掲げて勝敗を決めます。

第1回は紅組が勝って、第2回は引き分け。

紅組の歌唱力になかなか勝てない白組は、第3回でとうとうパフォーマンス勝負に出て念願の優勝を果たしました。

歌う人も審査する人も大いに楽しみ、最後は全員で「蛍の光」を合唱します。

去年はコロナで開催できませんでしたが、開催できる日がくるのが待ち遠しいです。



NO. _____

団体名 (元気体操 くつろぎカフェ)



✿
お雛様・兜・紫陽花

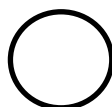


サロンを始めて5年目になります。元気アップを中心に楽しく運動しています。以前はカフェタイムもありましたが、コロナ禍で残念ながら自粛中です。

緊急時事態宣言時は、電話での安否確認や、手分けして配食サービスのお宅にも訪問やポスティングをしています。

手紙と一緒に「お雛様」や「兜」「紫陽花」など手作りして「ひと工夫」「ひと手間かけて」を、モットーに励んでいます。

心のつながりを大切にして、スタッフ9人で一丸となり活動しています。



NO. _____

団体名 (北之庄元気アップ)



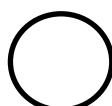
✧椅子に座っての体操もします。椅子には靴下をはかせています✧

結成 3 年目の「北之庄元気サロン」です。20 名前後の参加があり、月 2 回活動しています。

お口の体操、音楽体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチと中身は盛り沢山。おしゃべり、笑いあいの和やかな雰囲気の中で楽しくやっています。たまには、ちょっとしたお土産がありますよ！

新しい参加者もあり、少しずつ地域の輪が広がって来ています。

サポーターさんも自身の為になると、色々皆で考えながら頑張っています。気楽に集まれるサロンです。



NO. _____

団体名 _____ (吐師ふれあいサロン)

心も、身体も、笑顔で、スッキリ

吐師ふれあいサロン



笑顔でスッキリ。

いきいき百歳体操



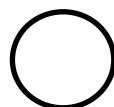
リズムに乗って。

椅子座って舌の運動。お口の周りほほのゆるみ、お喋りと噛む力を鍛え、心も身体もスッキリ、いざなう笑顔、かみかみ百歳体操。

静かに筋肉をほぐしバランスよく運動不足解消、いきいき百歳体操。

優しく踵トントン、骨の健康骨密度。健康自慢の初老たち？動き軽やか速いリズムに乗って、よみがえる青春、最後は雄叫「オー。」

吐師ふれあいサロン、いつもワイワイガヤガヤ。輪投げ玉入れお手のもの。失敗成功。和気アイアイ。今度は挑戦。おタマにボール。

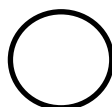


NO. _____

団体名（相楽囲碁愛好会）



毎週水曜日と土曜日の午後に相楽老人福祉センターの1階集会室で、毎回20名前後の参加者が囲碁対局を楽しんでいます。通常はその日の参加者と申合わせて対局しますが、季節ごとに3グループ程度に分かれて1日でリーグ戦を行う大会が3回/年、5か月程度をかけて会員全員で行うリーグ戦が1回/年開催され、その都度成績優秀者に賞品が授与されます。現在会員は28名で、会場にはまだゆとりがありますので、新しい会員の応募をお待ちしています。



NO. _____

団体名 (月曜広場) _____



月曜広場

○第一月曜日 出入り自由の楽しい広場

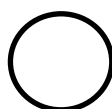
午前中はミニ講演会「日本の歴史秘話」2年間継続中です。

直前7月には臨時的に「平成時代の回顧」と題して、皆で印象的なことを話し合いました。

人とのふれあいを通し、自分を高め、お知り合いをつくる場です。

午後は茶菓子つきで自由におしゃべり、相談、スマホなどの使い方指導など何でも話し、聞くことでお互いに親密度が増します。

東木津川台支部



NO. _____

団体名 (ゆーゆークラブ)



第一水曜日の太極拳教室

ゆーゆークラブ

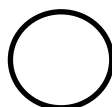
○第一水曜日は太極拳教室

ゆったりとした雰囲気、心、呼吸、体を落ちつかせ、心身の安定を保つよう心がける習慣づくりです。

○第3水曜日

健康維持増進を目的として健康講座等の日常生活に関するミニ講座を開きます。それとは別に、カラオケ、詩吟、短歌、健康麻雀があり、ゆーゆー会員以外の方々も参加して楽しんでいます。(最近はやむなく自粛中のサークルも)

東木津川台支部



NO. _____

団体名 (ゆーゆー健康教室)



漢字脳トレ

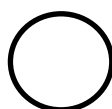


ゆーゆー健康教室

第2水曜日 午前中の開催。自由参加、高齢者対象の体に無理のない、体操の組み合わせ。

軽い全身運動、脳神経を刺激する脳トレ運動も多数に取り込んで楽しい1時間。

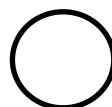
その後はゲームや脳トレ問題に挑戦したり、近況報告などで楽しいひとときを過ごします。軽食つきです。



NO. _____ 団体名 (元気アップ介護予防サ-クル- 高の原)



高の原教室は、元気アップ体操でパワーアップ！私たちは、高の原地区の高齢者を対象に音楽に合わせての体操、脳トレ、筋トレ、ストレッチ、お口の体操等で高齢者のフレイル予防や介護予防の元気アップ体操教室を開いています。高の原地区は、人口が多いので、高齢者からの体操教室の要望も多くあり、兜台集会所においてほぼ毎週水曜(3ヶ月で10回)の1時30分からと3時10分からの2回に分けて80分間教室を開いています。ご要望のあるところ(地域のサロン、施設等)に、出張しています。



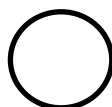
NO. _____

団体名 (リーベ〜ドッグセラピー)



2012年から高齢者施設への訪問活動をスタートした『リーベ〜ドッグセラピー』は愛犬が活動主体のボランティアグループです。その後、障がい者の施設への訪問活動もはじめました。

ワンちゃんとのふれあいを心待ちに待ってくださる方がおられることで、私達メンバーもうれしい限りです。皆さんも、家族の一員である愛犬と一緒に活動してみませんか。犬種は問いません。大型～小型犬、いろんなワンちゃんが参加協力して頂いています。講習会あり。



NO. _____ 団体名 (ボーイスカウトきづがわ第一団育成会)



『仲間と一緒に野外に飛び出せ！あふれる笑顔と好奇心！』

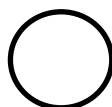
●野外活動を通じて仲間で活動する事の大切さ・楽しさを知る。

●奉仕活動を通じてより良き人間に成長していく。

をモットーに活動しています。

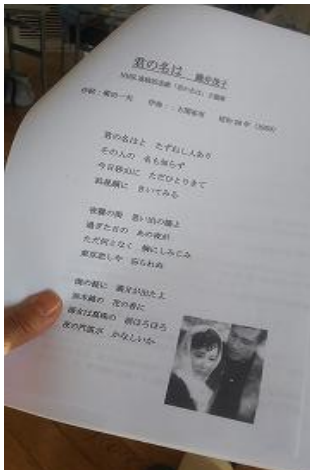
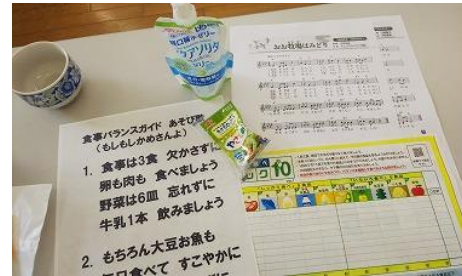
ハイキング、キャンプ、募金に限らず、天体観測やクラフトなど、子供達の自主性に合わせて様々な活動をしております。

5才から社会人まで、一緒に活動する仲間を募集中！興味のある方は、是非見学に来てください！



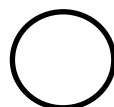
NO. _____

団体名 (わくわくサロン “かぶとだに”)



「さあにぎやかにいただく」免疫を高める食生活に必要な食材。昨年栄養士さんに教わりました。

3年目を迎えたサロンのお宝は、参加される人たち。コロナ禍で声出して歌うこともできなけれど。季節に、時流に合わせた歌を準備してくださる90歳の男性。1人で家にいると気が滅入って～と颯爽と片足立ちされる89歳の男性。人生の先輩からの言葉やお姿は素敵です。つなげていきたい、地域の宝。早く一緒にわいわいお話しできますように！



NO. _____

団体名 (楽しくエクササイズ教室)



「伸びて、しゃがんで、スクワット」を合言葉にして毎週土曜日に体を動かしています。

ラジオ体操をはじめ、頭の体操、口の体操、体幹を鍛えるドローイン、足膝を揉む体操など行い、全身を隈なく鍛えます。その後「音楽に合わせて動く体操」と「しりとり遊び」などレクリエーションも取り入れ、楽しくやっています。参加者は熟年が多いですが、若い世代も歓迎します。

