

下津えだまめネットだより

下津えだまめネットとは？

高齢化が進み、さらにコロナ禍で人々のつながりが薄れつつあります。

「下津えだまめネット」では、下津市民センター地区の皆さんが孤立せず、つながり合い、助け合って生活していくために、「住民同士のつながりはどうしたら生まれるだろう？」

「自分たちにできることは何だろう？」

と話し合いを進めています。

既に地域にある住民主体の活動などを、広くお伝えし、共有することで、地域の皆さんがえだまめのようにつながってくださることを願って、今後も地域のつながり情報を発行して行きます。素敵な地域活動がありましたら、是非情報をお寄せください。

協力団体

下津市民センター地区

まちづくり推進協議会

小正・下津地区民生児童委員協議会

下津地区老人クラブ連合会

小正・下津地域包括支援センター

～本紙について～

- ・下津市民センター地区内で取られる、支え合い活動に関する話し合いが開かれた様子などを皆さんへお届けする情報紙です。
- ・地域内でのさまざまな取り組み・活動など、皆さまからの情報提供をお待ちしております。
- ・情報紙の作成費用は、稲沢市社会福祉協議会の会員会費を財源とさせていただきます。

以下は、下津市民センター地区内の、すてきな取り組みや情報をお伝えしていきます。

下津ドレミファサロン

活動日	毎月第2・4金曜日 13時～16時
会場	下津市民センター1階 研修室
内容	合唱 ※休憩にラジオ体操をします
対象	市内にお住まいのかたなら誰でも
費用	原則として入会金500円のみ
持ち物	歌詞集、飲み物
参加方法	以下へお問合せください。 ☎0587-32-2480(代表:林)

「高齢者ふれあいサロン」をご存じですか？住民が主体で運営する通いの場で、65歳以上の高齢のかたが、地域の仲間と生き生きと過ごすために開催されるものを、高齢者ふれあいサロンといいます。

下津ドレミファサロンは、高齢者ふれあいサロンの一つです。サロンの目的は「楽しく歌うこと」と、「声を出して健康増進」。

講師の指導による発声練習から始まり、思い出の名曲（抒情歌・歌謡曲・童謡等）を歌います。「普段一人でいて、腹の底から声を出すことはない。大きな声で歌うと気持ちがいい！」

「歌っている間は病気のことを忘れ、前向きになれる」参加される皆さんの明るい歌声が重なりあい、素敵なハーモニーに。気兼ねなく大きな声で仲間と歌い、心も体も健康でいられたら。そんな思いのある方、一緒に歌を楽しみませんか？

▶楽しくはしゃぐと歌い上げる皆さん



▼生伴奏で指導します♪



老人クラブ

行政区ごとに組織される老人クラブ。近年は後継者不足から解散するクラブもありますが、「高齢期の幸せを高齢者自身の手でつくり出す」ことを目的に、クラブごとに多彩な活動がされています。

活動内容の例

健康づくり

心や体の衰えを防ぐには、運動や、健康の保持や増進に必要な知識を得ることが必要です。
例：グラウンドゴルフ、健康体操、歩け歩け大会、健康講座など

仲間と一緒にだから
続けられます😊



生きがいづくり

同じ興味や趣味を持つ仲間と過ごす時間は、日々の暮らしを豊かにします。
例：料理、俳句、手芸、陶芸、コーラス、ウクレレ、麻雀、囲碁、将棋など

楽しむうちに意欲が湧いてきます😊



支え合いづくり

高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるため、友愛活動に取り組みます。
例：茶話会の開催、友愛訪問など

同世代同士だからわかりあえることも。
助け合える仲間がいるって心強い😊



地域づくり

環境美化、昔遊びや伝統行事を通じた世代間交流、防犯・防災活動など、暮らしやすい地域をめざして。
例：花壇の整備、祭りへの参加、災害に備えたマップづくりなど

自分が役に立っていると
実感できました😊



下津地区老人クラブ連合会

下町寿楽会、国府町栄寿会
新町碧天長寿会、片町百々寿会
陸田老人クラブ
下赤池老人クラブ
上赤池ねんりんクラブ

下津地区内には7つの老人クラブがあり、クラブごとに様々な活動をしています。

(下津地区内の老人クラブや、稲沢市内の老人クラブで合同でイベントをすることもあります。)

左記の老人クラブへ加入を希望される方は、お近くの老人クラブ会員もしくは下記の間合せ先まで。

今回は、**生きがいづくり**活動が盛んな下赤池老人クラブの活動を紹介します。

会員は現在111人。

主な活動は、町内寺社の除草・清掃、毎週墓地の清掃、物故者慰霊祭、子ども会とともに花いっぱい事業（花の苗を植える活動）など。

下赤池
老人クラブ

ポイント 平成30年に「クラブ活動をしよう」と提案があり立ちあがった麻雀クラブが、現在も毎週水曜日の12時から17時まで、公民館で活動しています。

元々月に一度の活動でしたが、参加者の希望で昨年度から毎週に。参加者からは「毎週水曜日が楽しみ」「行ける日に行けばいいので楽」「ボケ防止にいい」と評判です😊

今年度はグラウンドゴルフの体験会の開催も計画中。自分たちの「やってみたい！」を仲間と共に形にしていく、素敵なクラブでした。

※下赤池にお住まいの方であれば、老人クラブへ加入することで参加することができます。
加入を希望される方は役員または会長山本まで

本紙についての
問合せ先

稲沢市社会福祉協議会 地域福祉グループ 加藤美咲

住所——稲沢市稲府町1番地 稲沢市役所東庁舎1階
電話番号—0587-23-6713