

令和6年度西公民館 高齢者教室「ほほえみ学級」 活 動 報 告

令和6年度西公民館高齢者教室「ほほえみ学級」では、仲間づくりや交流、健康維持などを目的に活動を行ってきました。

1年を「楽しく」、「仲良く」、そして、「笑顔」で過ごすことを合言葉に、今年度は17名の参加者で活動しました。

ここでは、これまで行った活動を報告します。



令和6年度 1年間の活動報告

No.	月 日	時 間	【学習方法】学習テーマ・内容	講師等	人数(人)
1	4/9 (火)	9:30 － 10:30	【会議】 ・準備会 ・今年度の活動について	前年度役員 公民館長	3
2	5/14 (火)	10:00 － 10:50	【開級式・実技】 ・役員決め、学習目標と計画	公民館職員	11
3	6/25 (火)	10:00 － 11:30	【講習】 ・脳トレと簡単体操「はっらっ広場」	市高齢者支援課職員	15
4	7/24 (水)	10:00 － 11:00	【講習】 ・特殊詐欺対策	館林警察署署員	14
5	8/28 (水)	14:00 － 15:20	【講習】 ・医療講座「動脈硬化について」	羽生病院職員	16
6	9/26 (木)	10:00 － 11:00	【交流】世代間交流 ・「西幼稚園児との交流	館林市立西幼稚園職員	6
7	10/10 (木)	10:00 － 12:00	【講習・調理】 ・薬膳「ビネガードリンク作り」	星川美由紀	8
8	11/19 (火)	9:00 － 11:00	【実技】 ・グラウンドゴルフ交流大会	近藤沼公園多目的広場 Bコート 公民館職員	7
9	12/6 (火)	10:00 － 11:40	【実技】 ・クリスマスリース作り	羽鳥紫乃	9
10	1/29 (水)	8:30 － 16:00	【現地学習】 ・宇都宮LRT見学と乗車体験	LRT職員	12
11	2/27 (木)	10:00 － 11:30	【講習】 ・かしこい消費者になるために	館林市消費者生活セン ター職員	10
12	3/18 (火)	10:00 － 12:00	【閉級式・実技】 ・ボッチャ体験及び交流試合 ・閉級式	公民館職員	12
				合計	160

令和6年5月14日

【開級式】

令和6年度の西公民館高齢者教室「ほほえみ学級」がスタートしました。最初に自己紹介や役員決めを行い、学級長が原田起代さん、副学級長が高橋和子さんと山田直子さんに決定しました。以上3名の方を班長として、3班体制で運営していくとしました。その後年間計画等も検討し、様々な意見がでました。

令和6年6月25日

【講習】

脳トレと簡単体操「はつらつ広場」

市高齢者支援課が老人福祉センターで毎週実施している「元気はつらつ広場」と連携して、本会場と西公民館をオンラインでつなぎ介護予防のための筋力アップ体操や、各種の脳トレ（言葉の意味を考える・100マス計算・音読）をしました。オンライン講座が珍しくやや戸惑った方もいましたが、脳トレと体操に楽しみながら取り組みました。



令和6年7月24日

【講習】

「特殊詐欺対策」

最近の特殊詐欺の状況等について、館林警察署管内の様子等を中心に事例を交えてお話しいただきました。電話による詐欺は相変わらず多く、手口が巧妙になってきていること。また、PCやスマホ・SNSを利用した詐欺（架空請求・還付金詐欺・ロマンス詐欺）等がとて増えている。また、点検を装った詐欺に注意が必要とのことであった。

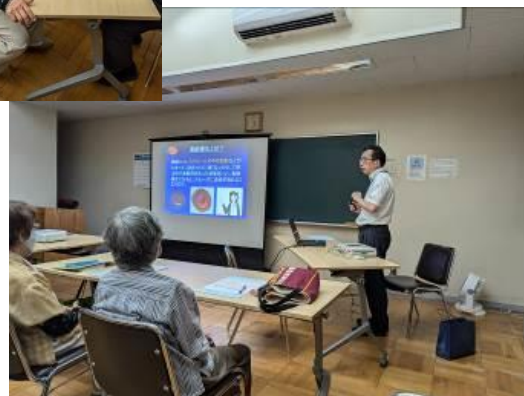


令和6年8月28日

【講習】

医療講座「動脈硬化について」

最初に参加者全員が血管年齢を測定して、結果のカードをいただいた。その後その結果についての内容を含めた講義をいただき、動脈硬化の原因やそれがもたらす病気、そしてそれを予防するための生活習慣について具体的にお話いただいた。参加者それぞれが自分のことと考え、生活改善への意識が高まった。



令和6年9月26日

【交流】

「西幼稚園児との交流」

まだまだ暑い盛りだったので、参加者がやや少なかったが、元気な幼稚園児たちからエネルギーをもらう時間となった。園児の歌を聴き、その後5種類の遊びに分かれて、園児と交流した。最後に園児から手作りのしおりと花の種のプレゼントをいただいた。



令和6年10月10日

【講習・調理】

薬膳「ビネガードリンク作り」

養生薬膳アドバイザーの星川先生のご指導で、まず薬膳についての講義をしていただいた。秋は夏に失われた水分を補給することが大切とのことであった。そして、各自でビネガードリンク作りを行った。講師が用意してくれた瓶いっぱいにおいしくて健康に良い、フルーツビネガードリンクができた。



令和6年11月19日

【実 技】

「グラウンドゴルフ交流大会」

学級生の多くが日ごろから行っているグラウンドゴルフを、近藤沼公園多目的広場で実施した。さすがに皆さん手慣れていて、ホールインワンも飛び出し大盛り上がりであった。優勝は山田直子さん、準優勝は今井多美子さん、ホールインワンは山田さんと原田さんが達成しました。



令和6年12月6日

【実 技】
「クリスマスリース作り」

クリスマス前に家を華やかにするリース作りに取り組んだ。講師の羽鳥先生に事前に土台となる部分を作っていただき、部品の飾りも準備していただいたので、あとはそれぞれの好みでグルーガンで取り付けていくだけの簡単な作業でできた。アシンメトリー（左右非対称）につけるとおしゃれになることを、学び、それぞれが上手に作り上げた。



令和7年1月29日

【現地学習】
「宇都宮 LRT 見学と乗体験」

今年度の現地学習は、宇都宮に新しく開業した新都市交通 LRT の体験乗車と大谷平和観音の見学。まず、LRT のコンセプトや歴史等についてレクチャーいただき、その後ガイドの方の説明を聞きながら途中の平石駅まで往復の体験乗車を行った。文字通り滑るように走る LRT で、乗り心地は最高であった。昼食は宇都宮名物餃子定食、本場の味に舌鼓をうちました。午後は大谷石の採掘場跡にある大谷平和観音をお参りしました。



令和7年2月27日

【講習】

「かしこい消費者になるために」

館林市消費者生活センターの方々に来ていただき、最近の特殊詐欺等の状況を教えていただくと同時にその対策を学びました。最近では点検商法がとても増えている、特に春にはさらに増加するので注意が必要、家に入れない、点検させないが一番であるが、万が一契約してしまった場合は、必ず家族に相談する、そしてクーリングオフが使えるとのことであった。最後に、詐欺防止の歌をみんなで歌って、詐欺防止の意識を高めた。



令和7年3月18日

「ボッチャ体験・閉級式」

今年の閉級式は、ボッチャ体験を行った。ほとんどの方がボッチャを初めてやるとのことであった。主事を講師としてルール等を教えてもらい、投げる練習に取り組んだ後、4チームに分かれて対抗戦をおこなった。初めてとは思えないスーパーショットも飛び出し、とても盛り上がった試合となった。「案外と簡単だった、とても楽しかったのでまたやってみたい。」等の声があがった。

その後、閉級式をおこない、皆勤賞2名精勤賞2名に記念品をおくった。また、アンケートを行い来年度の参加も呼びかけた。多くの方が来年度も参加したいとのことであった。

