

地域で輝くシニアになろう！

## いきいきシニア通信

季刊  
2021年  
秋号

人生 100 年時代！「住み慣れた街で、いつまでもいきいきと暮らしたい」と思いませんか？シニアライフのヒントにさせていただくため、様々な分野で活動する団体を紹介する「地域活動見本市」。2015 年から年 2 回ずつ開催してきましたが、第 14 回は F プレイスのホールで無観客の舞台発表となりました。その様子を、「いきいきシニアサイト」に掲載しましたのでご案内します。

「いきいきシニア  
ライフ」紹介頁

こちらの記事には、各団体が当日発表した内容を記録し、編集して一覧にまとめました。

## ホール内の様子



200 名あまり収容のホール

開会式における鈴木市長からのご挨拶では、「活動が制限されているこのような時でも、できることを続け、今まで以上に勢いを増せるように準備を進めてほしい。」と、団体に呼びかけていました。各団体は、日ごろの活動内容やその楽しさをしっかり伝えたいと、時間をかけて作成した映像を使って、説明しました。



他団体の発表には、温かい拍手

15 団体が、スクリーンを使って説明



## 感染症対策を講じた受付

受付では、  
手指の消毒・検温の徹底入出場記録のため  
入館証・バーコード読み取り

一緒に活動しませんか！

参加団体の紹介は、2~4  
頁に掲載しています。  
ご覧ください。

昨年来「密にならないこと」を推奨され、感染症対策も必須になり、仲間と一緒に活動やイベントなどにおいては新しい生活様式に沿った変更を余儀なくされています。そんな中「地域活動を止めない！」という思いのもと、『舞台発表』と人数制限した上での『個別説明』のセットという形で第 14 回を準備しました。しかし、開催日（2021 年 9 月 11 日）直前に発出された緊急事態宣言により更に変更が必要となり、上記のとおり無観客開催となった次第です。各種ご案内により、楽しみにして下さった皆様には、お詫び申し上げます。（主催者）

<p>1</p>	<p><b>藤沢市スポーツウエルネス吹矢協会</b></p> <p>連絡先：林敏安  <b>T</b> 0466-43-4640  <b>F</b> 0466-43-4640  <b>M</b> hanatodanngo@hotmail.com</p>	<p>スポーツウエルネス吹矢は年齢・性別を問わず、手軽にゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。姿勢を正して背面の筋肉を使い、瞬発的に矢を吹く時に腹部の筋肉を使うことにより、体幹がいつの間にか鍛えられます。同時に、ゆっくりした呼吸をするため、様々な健康効果が期待されています。健康寿命を延ばす方法の一つです。</p>	
<p>2</p>	<p><b>湘南ふじさわウォーキング協会</b></p> <p>連絡先：岡村茂  <b>T</b> 0466-28-2052  <b>F</b> 0466-86-5111  <b>M</b> shonan.fujisawa.aruku@gmail.com</p>	<p>私たちの協会は2022年秋に設立25周年を迎えます。会員数は藤沢市や近隣の市域在住の人々を中心に約400人です。「元気な心と体にウォーキング！」をテーマに、ウォーキング活動を続けています。新型コロナウイルス感染症下でも注意して歩いています。気づかいなく仲間と楽しく交流できますので、ぜひ一度ご参加ください。</p>	
<p>3</p>	<p><b>NPO 法人 里地里山景観と農業の再生プロジェクト</b></p> <p>連絡先：川口利晶  <b>T</b> 090-2749-5118  <b>F</b> 0466-27-9188  <b>M</b> kawaguchi.toshiaki0823@gmail.com</p>	<p>「100年後の遠藤を夢見て」をキャッチフレーズに、遠藤の「自然財産(=景観)」の保全活動と農業の活性化を基本とした地域活動に取り組んでいます。平成27年4月には、里山の自然景観を楽しんでもらう「藤沢えびねやまゆり園」を開園しました。エビネ、ヤマユリ、ヤマアジサイを中心に130種の山野草が植えられており、この園の充実にも取り組んでいます。</p>	
<p>4</p>	<p><b>湘南トーストマスターズクラブ</b></p> <p>連絡先：水野英紀  <b>T</b> 0466-87-1459  <b>M</b> eikimizuno@yahoo.co.jp</p>	<p>“英語で楽しく交流してみたい” “退職しても英語を忘れたくない” トーストマスターズはアメリカ生まれの国際的な非営利団体です。全世界で36万人以上、日本では4千人以上の会員がいます。第2、第4土曜日、2時から2時間、Fブレイスと自宅からZoomで参加できます。見学はいつでも可能、お待ちしております。</p>	
<p>5</p>	<p><b>フードバンクふじさわ</b></p> <p>連絡先：野副妙子  <b>T</b> 090-9206-7454(ノゾエ)  <b>F</b> 0466-54-9681  <b>M</b> qqvv5pm9k@wish.ocn.ne.jp</p>	<p>個人、企業から提供される、まだ消費できるにもかかわらず廃棄してしまう食品を「支援を必要とされている生活困窮者」に届ける活動を行っています。提供支援は当面、ひとり親世帯、ひとり暮らしの大学生から始めています。フードバンクふじさわは、そして社会的孤立者の社会参加を支援します。</p>	
<p>6</p>	<p><b>じゃおクラブ湘南</b></p> <p>連絡先：増田勝男  <b>T</b> 0466-43-6013      090-4752-7010  <b>F</b> 0466-43-6013  <b>M</b> katu.6013@jcom.home.ne.jp</p>	<p>私達は、「会社人間から社会人間へ変身し、名刺を交換しない」という中高年男性の団体です。会員は県内約130人、特に湘南地域の約40名は、約千坪の農園での野菜作りと援農活動、福祉ボランティア、男の料理とシニア学習、俳句・合唱や健康麻雀など、「新しいおやじを目指す仲間」としてセカンドライフを楽しんでいます。</p>	

## 第14回地域活動見本市 出展団体一覧

7	<b>藤沢市誘導奉仕会 サンウォーク</b>  連絡先：守田房子 T 0466-25-4160 F 0466-25-4160 M snc43368@nifty.ne.jp	私たちは目の不自由な方たちと一緒に楽しい時間を作ることを目的としたボランティアグループです。一緒に活動するために、目の不自由な方を誘導しながらあちこち出かけて、見学したり、おしゃべりしたり、食事をしたり、楽しい時間を作っています。人と人とのつながりを深め楽しい時間を作りたい方、一緒に活動しませんか。	
8	<b>くげぬま探求クラブ</b>  連絡先：大木信一 T 090-2661-8560 M 4241jcag@jcom.home.ne.jp	“会社人間から社会人間へ”を合言葉に、自らの経験を地域に還元する活動と会員相互の親睦活動を行なっています。45歳以上の男性であればどなたでも歓迎。公園清掃、子どもたちとの交流、神社/仏閣/企業訪問等 21 の部会の他、花見、ゴルフコンペ等も随時開催しています。私たちと一緒に充実したシニアライフを送りませんか？	
9	<b>認定 NPO 法人 おもしろ科学たんけん工房</b>  連絡先：鹿島孝之 T 0466-34-5529 F 0466-34-5529 M kashima251@yahoo.co.jp	子どもたちが「理科っておもしろい」と感じることができる科学体験の場「おもしろ科学体験塾」を毎月開催。藤沢では湘南台高校、鵜沼中学校、湘南工科大学の3会場で、対象は小学4年生～中学2年生。次世代を担う地域の子どもたちに貢献する、やりがいのある活動です。まずは見学をお勧めします。	
10	<b>ユニバーサルサイン はなみずき</b>  連絡先：五島美登利 T 080-1065-8763 M midori-goto@live.jp	赤ちゃんとの会話にベビーサインがあるように、高齢で耳が遠くなった方、病気で言葉が上手く話せない方との会話で困った時には「シニアサイン」があります。やさしい手話を学び、老人施設や保育園を訪問し、楽しい歌と笑顔とコミュニケーションで活動しています。あなたも心豊かで元気になれる仲間になりませんか。	
11	<b>丸山谷戸援農クラブ</b>  連絡先：岩村郁夫 T 090-2226-0271 M ikuojl@yahoo.co.jp	都市近郊で新興住宅地が間近に迫っていますが、開発を免れた谷戸は斜面樹林と湧き出る流れ、田畑の耕作で懐かしい姿を保っています。私たちは谷戸の自然と語りいながら、守るお手伝いをさせて頂いています。“藤沢の原風景石川丸山谷戸で心地良い汗を流そう！”	
12	<b>K's com 湘南 (太極拳)</b>  連絡先：元吉正子 T 090-8460-5754 M mtmama905@gmail.com	『一生涯歩ける身体をつくる』ことが私達の願いであり目標です。年を重ねる毎に衰える筋力や柔軟性、それらに伴って起こる身体の歪みや不調。意識しながらゆっくり身体を動かす運動で筋力を強化し、血流の促進により様々な身体の不調を改善します。太極拳の他、ヨガ・からだ矯正体操・正しい歩き方講座も開講中！会員募集中！	

13	<b>日野原重明記念かながわの会</b> 連絡先：吉原一郎 T 0466-35-3010 F 0466-35-3010 M ichiro3939@ja2.so-net.ne.jp	生活習慣病を唱え現役医師のまま 105歳で亡くなられた日野原重明先生を記念した団体です。会員が自分らしく生きる目標を定めています。そのために集い、サークル活動を企画し会員相互の健康と親睦を図っています。目標は人生100歳で自立出来る健康を目指し、良い生活習慣を取り入れて上手な生き方をすることです。	
14	<b>特定非営利活動法人 湘南栄養指導センター</b> 連絡先：鈴木正子 T 0466-35-3330 F 0466-35-3505 M shonan-eishi@jcom.home.ne.jp	食べることで健康を維持し元気で活動していくことは生きていく上の基本です。地域住民に対し食育・栄養指導・栄養相談などの事業を行い、住民の保健・福祉に寄与することを目的としています。食と健康に関する講演会・シニアの楽しい昼食づくり・子ども料理など、また地域の各種イベントに参加しています。	
15	<b>認定 NPO 法人 湘南ふじさわシニアネット</b> 連絡先：山本 実 T 0466-52-5577 F 0466-52-5578 M nposfsnet@gmail.com	会員の豊富な知識や経験を活かし、団体・企業への支援やボランティア活動にも積極的に取り組んでいます。又、同好会では野外活動や共通の趣味を楽しむことができます。「働き」、「学び」、「楽しみ」、そして仲間と交流して「生きがい」を感じる場と言えます。是非一緒にもっと充実した人生を！	

※ T 電話 F FAX M E-mail アドレス

この「出展団体一覧表」および「いきいきシニアライフ応援事業 地域活動見本市」につきましては、以下にお問い合わせください。  
 認定 NPO 法人 湘南ふじさわシニアネット TEL:0466-52-5577

地域活動見本市 開催記録



第1回	2015年2月14日	市民会館第2 展示集会ホール他
第2回	2015年9月13日	市民会館第1 展示集会ホール他
第3回	2016年2月7日	市民会館第2 展示集会ホール他
第4回	2016年9月10日	湘南台公民館
第5回	2017年2月18日	市民会館第2 展示集会ホール他
第6回	2017年9月9日	市民会館第2 展示集会ホール他
第7回	2018年2月10日	市民会館第2 展示集会ホール他
第8回	2018年9月15日	市民会館第2 展示集会ホール他
第9回	2019年1月27日	市民会館第2 展示集会ホール他
第10回	2019年9月7日	藤沢市役所本庁舎
第11回	2020年2月1日	藤沢市役所本庁舎
第12回	2020年9月19日	F プレイス 中止
第13回	2021年2月6日	on Web YouTube 公開

掲載の情報は変更されている場合があります。

発行 藤沢市高齢者支援課  
 TEL：0466-50-3571（直通）  
 認定 NPO 法人湘南ふじさわシニアネット  
 TEL：0466-52-5577