

A decorative border made of a thick pink line with various flowers and leaves in shades of pink and brown.

市町村老人クラブ女性委員会

活動事例集



令和2年度
鳥取県老人クラブ連合会
女性委員会



ML『むつみ会レディース』発足

鳥取市東郷地区

私達東郷地区老人クラブは、むつみ会として地区のいろいろなイベントに参加し裏方として地区公民館、小学校の校庭などの草刈りや掃除を一手に引き受けたり、世代間交流活動を行ってきましたが、これらの活動は全て男女一緒のものでした。

市老連等の研修会で勉強していくうちに私達女性会員も頭だけでなく身体も使った事をしようと3年前からML(むつみ会レディース)を発足しました。今までの活動の様子を紹介します。



世代間交流(年2回)

子供会活動に参加してジャンボ巻寿司を作る。年々長くなったのしみです。

地区の健康推進委員さんとの交流(年2回)



会員の中に体育指導員をしている人がおられるので、ストレッチメニューが豊富です。



ストレッチ体操、ボッチャ、卓球、ラージボール(月2回)

ボッチャ、卓球など運動して、等級を決めて賞品を出す。

おしゃべりの会

日時: 第2火曜日、第4火曜日
午後1時30分～午後3時
場所: 地区の公民館

久しぶりに会うため、孫の話から畑、料理の作り方と色々な情報交換をしながら活動しています。

そして、新型コロナ禍での感染予防対策として、始まる前は、手の消毒をしっかりやり、終わりは、いすなどあらゆる物をアルコール消毒しております。

これが一番楽しい。



境港市 ことぶきクラブ連合会



境港市ことぶきクラブ連合会女性委員会は、平成7年に設立され、まもなく25年を迎えようとしております。

全国老人クラブの“健康、友愛、奉仕”の三大運動に心がけ女性の視線からその特性を活かして様々なニーズに応じていけるよう取り組んでいます。

女性活動員研修会

ネックレスやめがね置き等を作成し友愛訪問の際にプレゼントをしています。皆さんに喜んでもらえるよう気持ちをこめて一生懸命作りしました。



友愛訪問 高齢者、障がい者施設訪問



毎年各地区から集めたタオル、手作り雑巾等を施設に寄贈しています。帰り際に、「また来てネ!」「待ってますヨ!」と入所の方々のやさしい笑顔に感動し、これからも交流の輪を広げていきたいと思っています。

ことぶき研修会

昨年開催した研修会は、認知症をテーマに山口県の講師の体験談を聞きました。六十歳で若年性認知症に罹られた義母、そしてまたその介護の渦中で同じ病気を発症された奥様の二人と暮らした三十五年間の生活の折々を沢山の事例をまじえて話されました。日常生活の中で、変わらない真心で支える「心のゆとり」が大切であると気づく事ができました。

～“記憶”が薄れても、大切な人との“記録”(思い出)は永遠に消えることはない～

認知症と介護についての沢山のヒントを教示していただき、今後の人生に役立て充実した生活を過ごしたいとの思いを強くした講演会でした。



女性委員会メンバー



【委員長:佐竹ふみ代】
三密を避けつつ元気に頑張
りましょう



【副委員長:庄司正子】
新生活様式の中、チームワーク
で乗り切りましょう!!



【副委員長:山田きよみ】
みなさんと一緒に頑張りたい
です



【中尾艶子】
変化した環境の中で体力との
勝負です。頑張っていきます。



【亀山孝子】
女性パワーで頑張ろう!!



【岡本美代子】
新型コロナ禍ピンチをチャンスに
勇気凛々と輝こう!



【中川はるこ】
やりましょう。様々なことにチャ
レンジを!



【山根美佐恵】
認知症の為に、今日行く所、
今日出来る仕事、そして今
日会う友達がある事がしあ
わせに通じる。



【河崎和子】
二年間皆さんと一緒に頑張りたい
と思います。

【玉木三千恵】
今年は、新型コロナウイルスの為、限られた
行事の中、お話が聞きけ、知識を深めること
が出来ました。有難うございました。