

## 事例 No.067

# 紀伊団地悠々クラブ

### 《組織について》

会長、副会長2名、会計、会計監査及び自治会の各班別に理事1名を設置  
登録会員数（平成26年4月1日現在）70名 実活動者数40名

### 《組織の設立経緯》

昭和58年9月設立

自治会に老人クラブがないということで有志の皆さん（5名）で設立準備委員会をつくり50名で出発しました。

## 活 動 内 容

平成26年度事業計画

1. 親睦会、小旅行、サークル活動等を計画し実行を考える
2. スポーツ活動や文化活動等へ会員の参加を呼びかける
3. 団地内の清掃除草やゴミ拾い等、美化奉仕活動への参加
4. 施設慰問の参加や隣人への声かけ、訪問等の友愛活動に努める
5. 自治会と連携し地域交流や活動へ積極的に参加する
6. みんなが気持ちよく付き合える場を作り、新会員の勧誘をはかる

平成26年度事業計画 サークル活動（紀伊団地悠々クラブ）

サークル名 (親睦会・他)	開 催 日 (時間帯・場所)
サロンの会	毎月 第1日曜日 14時～16時（自治会館） ※体操（健康体操）、折紙、童謡合唱、病気予防の研究発表等 ※茶菓子などを食べながら雑談する ※20～28名の参加
カラオケ同好会	毎月 第2・第4火曜日 14時～16時（自治会館）
ラジオ体操	毎月 1・11・21日（休み） 朝6時半（夏）・7時（冬）（自治会館） ※4年間休みなしで続けている ※テレビ和歌山放映（老人の日の特集放映）
趣味の会	毎月 第1・第3木曜日 13時半～16時（自治会館）
もったいない会	毎月 第2・第4日曜日 13時～17時（自治会館） ※着物を洋服に仕立てる ※大変な人気で毎年作品展示会の人気作品の出展が多い

つれもて行こう会 (市老連実施)	年間 (春・夏) 実施 日帰り・一泊等
グランドゴルフ	毎週 水曜日 9時半～12時 (弘西児童公園) 毎週 土曜日 13時～16時 (盲学校グラウンド) ※会員数15名、毎回10～12名で今後増加すると思う
悠々クラブ通信	毎月適宜に発行 連絡事項他 回覧は病気の方が次へ回すことが大変である ※平成26年5月28日に73号発行 (悠々クラブ全世帯及び自治会は回覧配布) 今月そして今、何をしているか知って頂く
趣味の作品展示会	毎年開催・11月実施 (自治会館) 昨年第4回実施 ※出品50作品、観覧者200名

## 工夫・問題点

各グループの長の一念でクラブ及びグループの成長が出来るが出発の際の人選が大切です。まずスタートしその中で中心者をつくり発展する。但、急いで中心者つくらず、グループの皆さんの総意できめる。

## その他写真等

**悠々球会 (グランドゴルフ)**  
6月実施日  
・盲学校 (6月7、14、21 (毎週土曜日) 13:00～16:00)  
※28(土) 学校行事のため休まず  
・弘西児童公園 6月4、11、18、25 (毎週水曜日) 9:30～12:00  
楽しく、健康なスポーツです。一度見学にお越し下さい。  
・大きな大会へ出場しています (今年あと3回予定 (1% 1% 1%))  
毎日10名参加予定です

**サロンの会 開催日**  
開催日時 6月1日(日) 14:00～16:00  
会場 自治会館 (毎月第一日即実施)  
会費 150円 (時間内自由にお越し下さい)  
・自治会体の悠々クラブ会員様、自治会管理の料金が下り、  
・ゆっくり対話する時間を会館でお茶を飲みながら過ごして下さい  
・日頃お会い出来ない方も参加して頂きたい。健康不安は専ら確認し  
自身のほげおこなうサロンです。健康保険・新紙細工なども行います。  
・現在弘西児童公園老人クラブ312グループ中、現在5グループが利用している。  
・今後更に拡大発展を期して、行先見直しも予定をしております。

これから夏にかけて何かと電気の消費量が増える季節。家事関連も例外ではなく、「節電家事」に努めたいものです。そこで、生活コラムニストのともせいづみさんにアドバイスしてもらいました。

### 「節電家事」に挑戦しよう

夏はエアコンで電気の消費量が最も多くなる季節。節電には、エアコンの温度設定を下げず、室温を26℃前後に保つことが大切です。また、エアコンのフィルターは定期的に掃除し、効率を高めます。冷蔵庫は扉を開けず、冷たい飲み物は冷蔵庫から取り出す前に冷やしておくことで、扉を開ける頻度を減らせます。洗濯機は乾燥機能は必要に応じてオフにし、乾燥機は自然乾燥を優先させます。お風呂は湯をためすぎず、湯温を下げず、湯船の保温機能を活用します。お掃除ロボットは設定した時間やエリアで自動掃除を行い、手動での掃除を減らします。

**インテリアで工夫も**  
また、暑気払いの季節は、涼しいインテリアの色合いを取り入れることで、心理的に涼しく感じられます。夏は涼しい色合いのカーテンや壁紙を選ぶと、部屋が涼しく感じられます。また、涼しい色合いのインテリアを選ぶことで、部屋が涼しく感じられます。また、涼しい色合いのインテリアを選ぶことで、部屋が涼しく感じられます。

**ラジス体操同好会より**  
朝6時40分頃より毎日 (毎月10、21日の2月間は不休です)  
・出欠カードに 出欠印を押し付け、  
・血圧計で量り記録を記入します。  
・体操時間15分の28分をこなす(DVD使用)  
1.ラジオ体操、老若体操  
2.おんぼの体操 (座位と立位)  
3.体操はじまり体操( )  
4.筋力を保つ体操( )  
5.関節や筋肉を伸ばす体操( )  
毎月1回、4年目を迎えます。参加者は全員お祝いせん健康で  
朝の出発は一日の大きなリズムを作り新しいガスケットに出発可  
起床が楽に出発の時です。会館内で実施し30分程度で出陣可  
ます。2～3日に一度ぐらい無理しないで頑張ってください。  
不慣れしています。最近体操ムードが各地に広がっています。

弘西児童公園  
 悠々クラブ通信  
 No 73号 H26.5.28