

一人でできる活動



クラブの目標を掲げて、みんなで取り組もう！

みんなで集まることができない、感染予防のため参加を控える人、こうした状況をふまえ、クラブの目標をつくり、一人ひとりができる活動を提案しているところがあります。みんなで取り組んでいるという思いが、活動を続ける心強さにつながっています。

花を育てて安否確認

千葉県白井市 平塚寿会

花を育てたり、成長する姿を觀賞することは脳トレにつながると考え、植木鉢、土、カサブランカの種を会員に配布しました。後日、会長が会員の家を訪問し、花の育ち具合と、会員の様子をチェック(安否確認)。会員も仲間の家に育っているカサブランカの花を見ると、嬉しくなります。みんなで集まれる日が来たら、鉢を持ち寄って語り合い、自慢大会、残念大会をしたいと考えています。



GoToレシピ~メールを頼りに料理中

東京都文京区 味わいクラブ



コロナ前は、月1回、料理とおしゃべりを楽しんでいましたが、現在は毎月、会長が料理のレシピを会員に送信。会員が自宅で料理に挑戦し、出来上がった写真を会長に送ると、一言メッセージと「景品」が届きます。これまでに作ったメニューは25種類。料理の腕だけでなく、盛り付けやお皿なども上手になり、家族にも評判が良いそうです。

「ぬり絵」で脳トレ、筋トレ

静岡県 シニアクラブ浜松市浜北支部



頭を使って細かな作業を行う「塗り絵」は、「脳トレ」「筋トレ」として、大人にも人気です。そこで、3種類の下絵を会員に配り、「童心にかえて色を塗ってみませんか?」と呼びかけました。令和2年度は各クラブから1点を出展してもらいコンテストを実施。令和3年度は出品された全作品(612枚)を展示。これまでの最高齢は97歳でした。