

事業実施報告書

団体名:NPO 法人 クラブしっきーず (志木総合型地域スポーツ・レクリエーションクラブ)

事業名:「しっきーずで逢いましょう」

1 事業の目的

- ・支援する側とされる側という画一的な関係ではなく、運動、交流、学びを通じた意識的な「互助」の強化をはかる。

①長屋門で逢いましょう

静かで自然豊かな浄域「宝幢寺」で毎週定期的に行う身体活動や自然観察、茶話会により廃用性症候群が原因の要支援認定者を作らない。

②木庵で逢いましょう

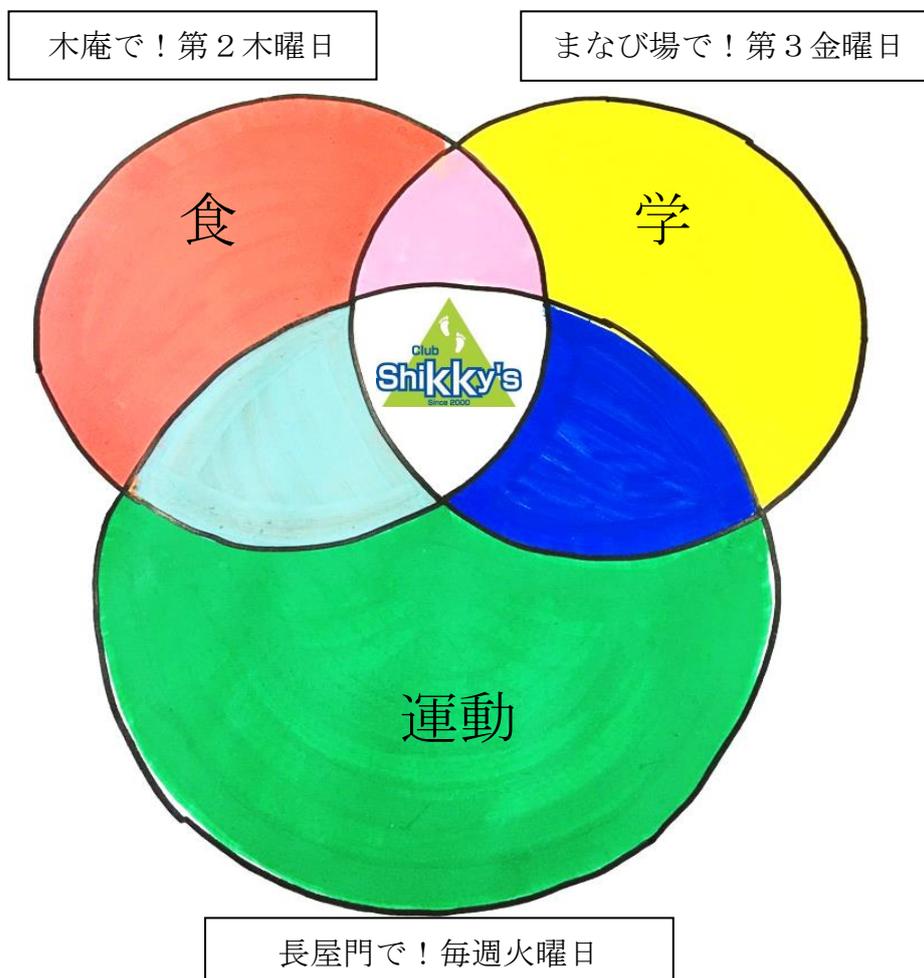
孤食・個食の淋しさを会食の楽しさに変えることで、障がいの有無や年代を超えた交流をはかる。

③まなび場で逢いましょう

活動を行う高齢者自身の生きがいや、やりがいを生み出す。

2 事業内容

(1) 事業の概要



(2) 事業の流れ

*参加対象者：①～③どなたでも

①長屋門で逢いましょう 毎火曜日 9:30～11:00 宝幢寺～しっきーずステーション

月	日	人数	内 容
6	7・14・21	25	太極拳「八段錦」・柔軟体操・キンシバイ・梅檀の花観察
7	5・12・19・26	28	太極拳「練功十八法」・戦争体験の話・セミの鳴き声
9	6・13・20・27	23	〃 ・ストレッチ・彼岸花・秋の雲観察
10	4・11・18・25	27	太極拳「八段錦」・柔軟体操・ツワブキの花・秋の日差し
11	1・8・15・22・29	28	太極拳「練功十八法」・モミジ・桜・ドウダンツツジの紅葉
12	6・13・20	19	〃 ・银杏落葉・お手玉数え歌あれこれ
1	10・17・24・31	28	〃 ・無患子の名前の由来や実の効用
2	7・14・21・28	25	〃 ・白梅紅梅に心和む
計	32回	203	

②木庵で逢いましょう 原則第2木曜日 17:00～19:00 しっきーずステーション

月/日	人数	内 容
6/9	7	肉じゃが・きゅうりの酢の物・牛乳かん（煮物喜ぶ若い人）
7/14	7	豚肉生姜焼き・せんべい汁（郷土料理とりいれて）
9/15	6	さんま塩焼き・冬瓜スープ・芋茎の煮物（冬瓜の差し入れを利用）
10/13	7	きのこご飯・小松菜胡麻和え・かきたま汁（秋を感じて）
11/10	7	ホワイトシチュー・サラダ（沢山煮込むとおいしいね！）
12/8	8	寄せ鍋（親子一組参加。一人ではめったにしないメニュー好評）
1/12	7	カレー・ヨーグルトサラダ（みんなで食べるとおいしいねえ）
2/9	15	海鮮ちらし・肉団子・温野菜（中高校生の入学祝・世代間交流）
8回	64	

③まなび場で逢いましょう 原則第3金曜日 14:00～15:00 しっきーずステーション

月/日	人数	内 容
6/17	4	教えてスマホ（スマホの扱い方を教え合う）
7/22	16	戦争の頃の衣食住（小学生と共にシニアの話や写真を見ながら）
9/16	6	わが家の防災①（自分の家で行っている防災や知識を発表）
10/21	11	わが家の防災②（避難体験談・防災関係グッズやリーフレット）
11/11	6	気軽に楽しむお抹茶（立礼式の茶道をまなぶ）
12/9	6	音読リレー（俳句や古典をリレー式で声に出して読む）
1/18	9	ストレッチ①（正しい姿勢・畳を利用して出来るストレッチ）
2/15	7	ストレッチ②（足裏の健康法・前屈のコツ）
8回	65	

①『長屋門で逢いましょう』

宝幢寺の境内で太極拳



②『木庵で逢いましょう』

進路の決まった中高校生を
囲んで

③『まなび場で逢いましょう』

戦争の頃の衣食住



(3) 連携・協力機関

- 宝 幢 寺 : プログラム会場提供・掲示板による事業の周知
志木市社会福祉協議会 : 高齢者や障がい者の情報共有・事業の周知
地域支援包括支援センター柏の杜 : 高齢者や障がい者の情報共有・事業の周知

3 成果及び今後の展開

※今回の3本立て事業がしっきーず全体の活動に及ぼした成果・効果・新たな課題

本事業（運動・食事・学習）が交流のきっかけとなり、クラブしっきーず会員間とはもとより、市内の身近な地域での人間関係が豊かになったことが、最大の成果である。『豊か』であることは、支援する側とされる側という画一的な関係ではなく、顔のみえる者どうしの中で「お互いさま」を意識した『互助』の関係性である。この事業に参加したひとの内面の変化は、出会いの多様性から生まれ、笑顔と共に交わされた「ありがとう」のことばの響きと心地良さがすべてを物語っている。

今、この時にクラブにつながっている「より弱い」「困りごとを抱えている」人と共に在ることを選択した結果、みえてきたものは、ひとが本来もっている『利他的』に動こうとする倫理観であった。何かで他者の役に立ちたいと考えているのに、まちで暮らす人々の多くは具体的にどう動いたらよいのかわからず、一步を踏み出せずにいるのが現実である。

しかし、ここへアプローチするために必要なものが、動く・食べる・学ぶプログラム「しっきーずで逢いましょう」の中にあり、すでに半歩の歩み寄りが生まれたのである。

互いが半歩ずつ歩み寄ることで、踏み出せずになっていた一步は実現した。自分の役割に気付き、目の前の人を喜ばせようと主体的に行動する日々の暮らしの連なりこそが、今後の展開である。もちろん、3本の柱は力強く、クラブを、地域を支え続ける。

課題は、効率性を求めてカテゴライズしようとする方法論の中にあると思われる。困りごとを乗り越えてゆくのに必要なものは、身近なひとの中に、多様性の中にあることを痛感した。