

「ボッチャを楽しもう」

千葉市社会福祉協議会

松ヶ丘地区部会

令和5年1月28日

「ボッチャを楽しもう」

自主企画事業（地域活性化支援事業）

- 当地区の高齢化率は30%を超えています
- 地域ぐるみで高齢者の健康維持に取り組む
- 「安全・安心のまちづくり」の実現を目指す

当該年度の目標（対象：高齢者）

①「ゆうあい ひろば」（場所：「ひだまり」）
毎月第1・3月曜日開催（祝日は中止）

②「さんぽ クラブ」（場所：「公民館」）
毎月第2・4月曜日開催（祝日は中止）

③「介護予防体操（シニアリーダー体操）」
5ヶ所の会場で定期的に行う
2ヶ所の会場で不定期に行う

各取組内容1

①「ゆうあいひろば」

健康についての講義（淑徳大学の講師陣）

講話（ボランティア）

椅子に座った体操

地元有志による、演奏・歌声

市の「歯っぴー健康教室」等

各取組内容2

②「さんぽクラブ」

血圧測定・アピール等

(あんしんケアセンター松ヶ丘)

準備体操

脳トレ

姿勢・歩き方のチェック

地元の街を7コース設定し散歩(1時間程)

疲れを残さないクーリングダウン 等

各取組内容3

③介護予防体操(シニアリーダー体操)

市で27年8月より講習開始

シニアリーダーによる介護予防体操

健康状況チェック

準備運動・骨盤体操

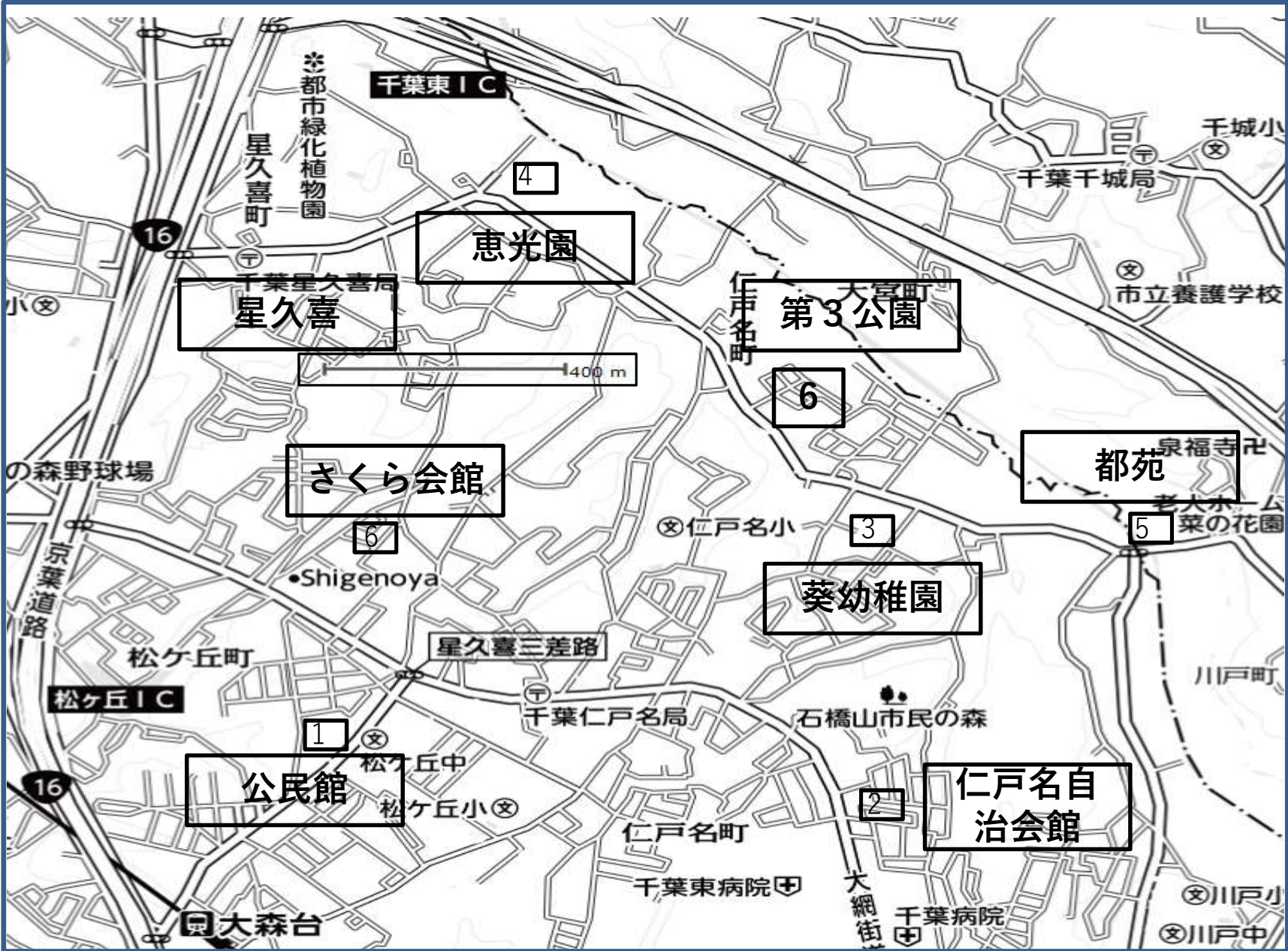
筋トレ

脳トレ 等

シニアリーダー（介護予防体操）

- ・ 松ヶ丘公民館・星久喜公民館
- ・ 仁戸名第3公園
- ・ 仁戸名自治会館
- ・ 葵幼稚園
- ・ 介護施設（恵光園）（休止中）
- ・ 介護施設（都苑）（休止中）

松ヶ丘地区体操エリア



「ゆうあいひろば」の風景



「さんぽクラブ」の風景



「シニアリーダー（介護予防体操）」 の風景



ボッチャを楽しもうの取組実績

①「松ヶ丘公民館」

毎月1回(第四月曜日PM)

②「仁戸名自治会館」

毎月1回(第三木曜日AM)

③「松ヶ丘小学校」

わくわくキャンパスで実施(1回)

参加者への呼びかけ

ボッチャを楽しもう

パラリンピック競技のボッチャを
楽しむ会を開催します

(子供から高齢者まで楽しめる競技です)

参加無料
運動ができる服装で参加願います
飲み物は持参ください



開催日 : 令和4年度 毎月第4月曜日

開催時間 : 13時30分から15時頃

開催場所 : 松ヶ丘公民館 1階 : 多目的室

主催 : 社協松ヶ丘地区部会

ボッチャを楽しもう

パラリンピック競技のボッチャを
楽しむ会を開催します

(子供から高齢者まで楽しめる競技です)

参加無料
運動ができる服装で参加願います
飲み物は持参ください



開催日 : 令和4年度 毎月第3木曜日

開催時間 : 10時00分から11時30分頃

開催場所 : 仁戸名自治会館

主催 : 社協松ヶ丘地区部会

「ボッチャを楽しもう」の風景



「ボッチャを楽しもう」の風景2



松ヶ丘公民館 12月まで 9回 121名 スタッフ17名

仁戸名自治会館 12月まで 9回 97名 スタッフ15名

“気を付けていること”

「楽しく実施する」

声を多く出してもらおう、無理をしない

「ケガ・事故に注意する」

体操時には健康チェックシートの読上げ

「名札を利用」

参加者同士がお互いの名前を知る

令和2年年度から “ボッチャを楽しもう”

「ボッチャ」の実施

遊び要素と体を動かし頭も働かす

「地区のスポーツ振興会」の協力

ボッチャ競技の説明・指導

「今年度」は「ボッチャ簡易コート」を購入

“ボッチャを楽しもう”2

「今年度」は月1回程度の実施
公民館はR5年4月より広い場所へ

今年度から「世代間交流」の実施
小学生・大学生・高齢者

開催場所：公民館・仁戸名自治会館
わくわくキャンパス

前年度から「ボッチャ競技」の大会開催

終わり