

「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4年2月12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開催
2ヶ所の会場で不定期に開催

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

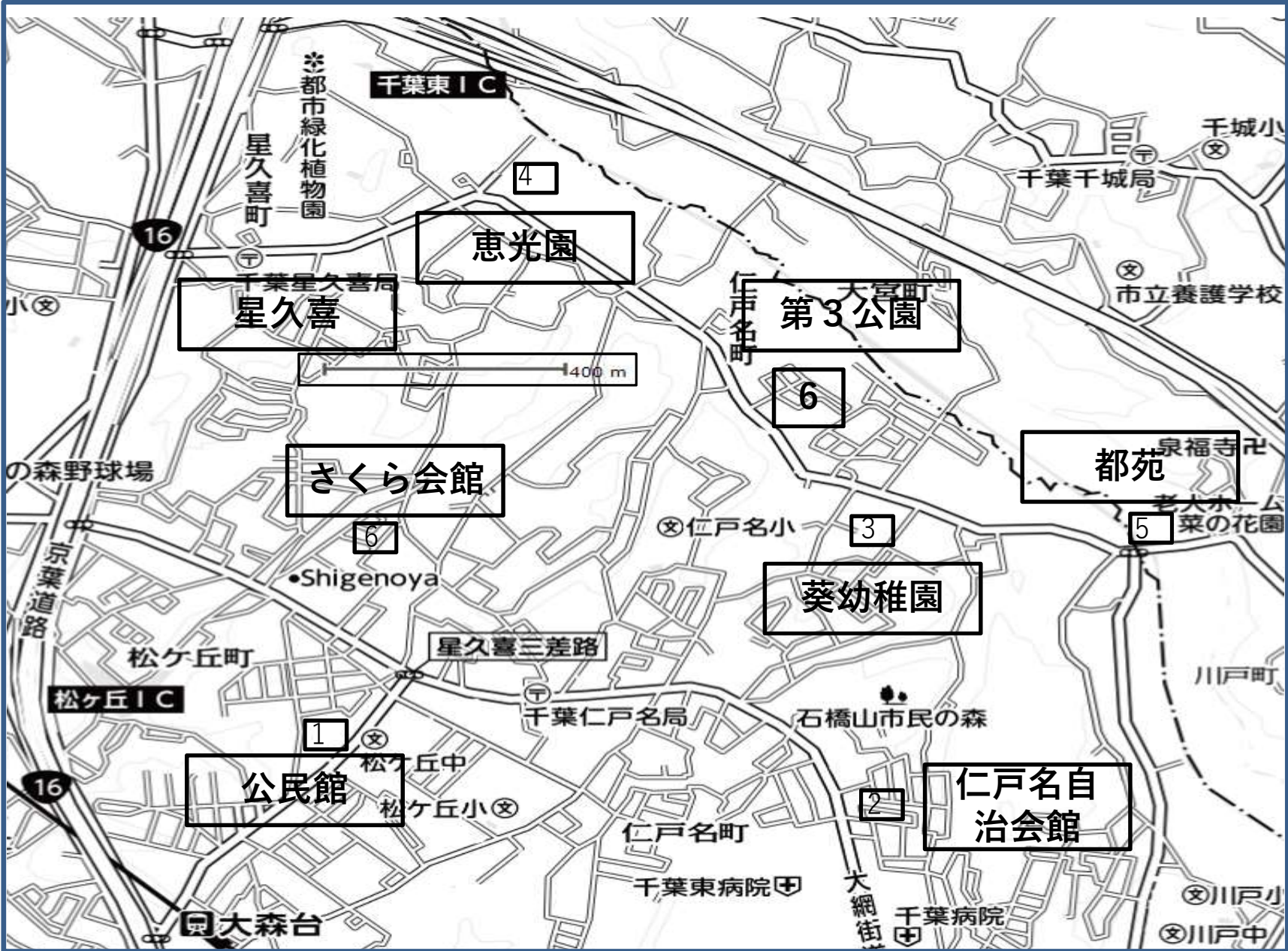
筋トレ

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3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

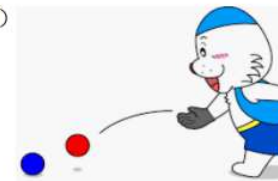
主催 : 社協松ヶ丘地区部会

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3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



千葉市社会福祉協議会松ヶ丘地区部会では地域ぐるみで高齢者の健康維持に取り組み「安心・安全のまちづくり」の実現を目指し活動しています。今回は、11月18日(木曜日)に行われたボッチャの会場にお邪魔させていただきました。今年行われたパラリンピックでも話題になったボッチャは氷上のチェスと呼ばれるカーリングに似た競技ですが、模擬戦では対戦チーム同士、また待機チームも含め、次の一投をどう投げるか、みなさんで意見を出し合い、一投ごとに拍手しあう和気あいあいとした雰囲気印象的でした。1エンド終了ごとに投げたボールを両チームでスタート位置に戻すなど、意識しないでも適度に運動できるので健康維持おすすすめです。現在仁戸名自治会館や松ヶ丘公民館で月2回、15名前後で活動していますが、今後もっと多世代参加者や競技人口が増え、地域で盛り上がることを期待しています

“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

“部会だより”での紹介”

第62号

部会だより

令和3年11月20日

ふくし、ふれあい



部会だより

地区
仁戸名町
松ヶ丘町
星久喜町
宮崎町
大森町

第62号 発行責任者 千葉市社会福祉協議会 松ヶ丘地区部会長



**シニアリーダー体操で
元気いっぱい!**

仁戸名第三公園にて (10月28日)



松ヶ丘公民館で (10月26日)



パラリンピックで注目を集めたボッチャ。カーリングのような頭脳戦が楽しいと、じわじわ愛好者が増えています。左の写真は審判を務める綾野副部会長が、ルールを説明しているところ。松ヶ丘公民館では第4月曜日の13時30分から、仁戸名自治会館では第3木曜日の10時から行っています。



パラリンピックで注目を集めたボッチャ。カーリングのような頭脳戦が楽しいと、じわじわ愛好者が増えています。左の写真は審判を務める綾野副部会長が、ルールを説明しているところ。松ヶ丘公民館では第4月曜日の13時30分から、仁戸名自治会館では第3木曜日の10時から行っています。



SCENARIO HOUSE

ハウジングプラザ
千葉・青葉の森に
新規オープン!!

Aobanomori-modelhouse

広島建設セナリオハウスでは地域密着のサービスと、暮らしのサポートを重視した「家づくり」=「街づくり」として、この地域に貢献していきます。

この街に住まう人の暮らしを豊かにする家づくり、そして街づくり。

セナリオハウス
注文住宅 分譲住宅 リフォーム



駐車場も
キッズルームも
ございます

〒260-0852
千葉県千葉市中央区青葉町 1249-1 「ハウジングプラザ千葉・青葉の森」内

セナリオハウス青葉の森展示場 TEL : 043-497-4011



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」の購入

“ボッチャを楽しもう”2

「今年度」は月1回程度の実施

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

今年度から「ボッチャ競技」の大会開催

終わり