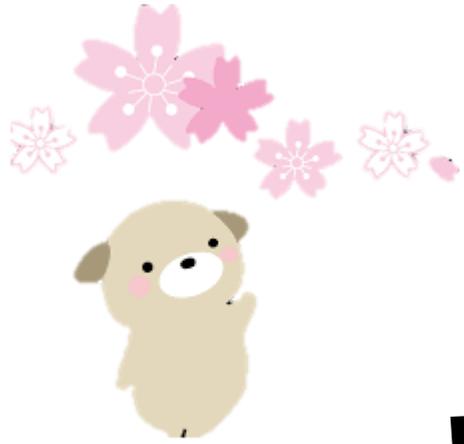


活動報告②

(県営上田団地ミニデイ)

# 上田団地さくら会



発表者：仲村良治（県営上田団地自治会長）

# 1. 県営上田団地の特徴

- 人口 294人
- 65歳以上の高齢者 84人
- 高齢化率 28.6% (令和3年5月末データ)
- スーパー、学校、市役所、病院などが近くにあり  
住みやすく、若い世帯も入ってきています。



団地の1Fで  
ミニデイを  
開催！

2022/05/09 10:17

## 2.ミニデイを始めたきっかけ・時期

平成25年に地域福祉推進員会を立ち上げ  
「地域ミニデイサービス」がスタート！  
今年で活動9年目を迎えます。



### 3.ミニデイの活動

時間：毎月第1・2・4月/午前10時～12時

場所：上田団地 1F（自治会集会所）

血压測定（体温・体調チェック）、ストレッチ、体操、踊り、ゲームなどを行います。



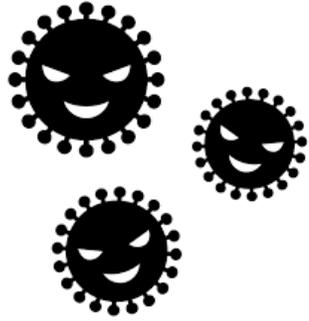
# 4.ミニデイの効果

令和2年11月  
からミニデイ参加  
して一度も休んだ  
ことはないよ～！！

健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり

参加者で1番先輩  
上原さん  
(S6年生れ/91歳)

## 5. 令和4年1月、新型コロナの6波が感染拡大!!



緊急事態宣言の解除後も、多くの地域でミニデイが休止する中、

**実は…宣言解除後、ミニデイを**

**1度も休まず続けていたのは**

**39自治会中、**

**県営上田団地だけだったそうです**

## 6.活動を続けようと思った理由

参加者から

「一人暮らしの方が多いので、  
週に1度でもお互いの顔がみたい」  
という声があった。

# 7.活動中、気を付けている事



**マスク着用**



**出入り口でアルコール消毒**



**換気**



ミニデイの前、イス・テーブルをアルコール消毒しています



**最初、マスクが手に入らず  
会長がフェースシールドを手作り！**

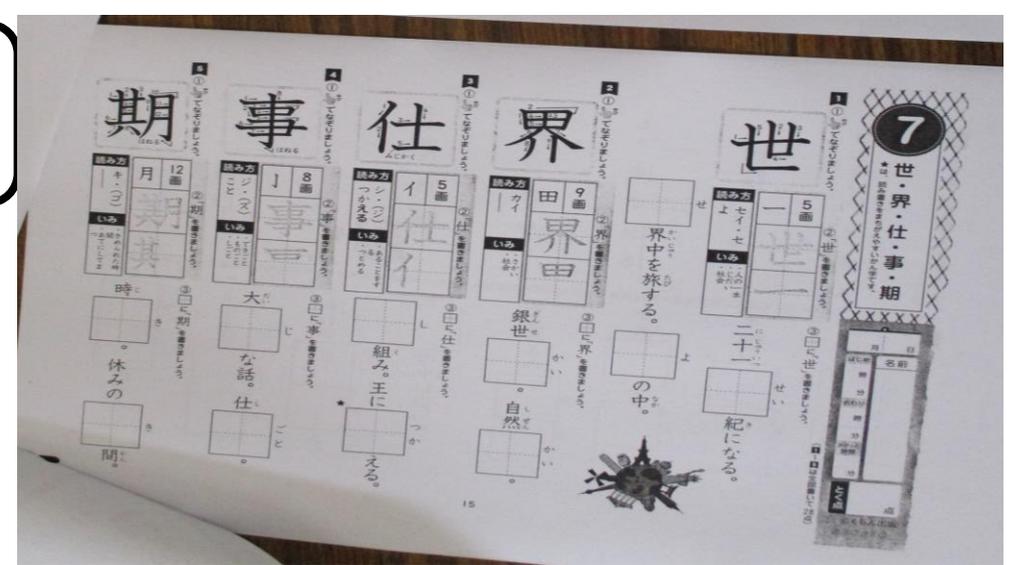
# 8.活動中、気を付けている事



床にテープを貼りイスの定位置を決める  
(ソーシャルディスタンス)



# 9.こんな事もやっています!



簡単な国語や算数の問題、間違い探しなど



今日は  
どんな  
問題か  
な?

脳トレクイズの宿題

緊急事態宣言でミニデイ休止中は自宅へポスティング。現在はミニデイ時に、テーブルに置き、自由にお持ち帰りしています。

# 10.脳トレクイズ参加者の声

間違い探しが人気→



小2の孫と  
一緒にやっ  
てるよ

簡単な問題だと  
解けた時になん  
か安心するさ~

なぞなぞやっ  
て小学生に  
戻ったみたい  
で楽しいよ

ミニデイ終了後に  
家に持ち帰り♪





サンエーウィン  
グシティの本屋  
でヒントもらっ  
て作っているよ



うちの会長  
素敵でしょ！



←ミニデイで  
使っている  
ゲームも！



なんと！ぜ～んぶ仲村自治会長の手作り♡

# 11. 自主活動日の活動

毎月第3月/午前10時~12時  
※5週目がある時は2回



お正月には皆で福笑いや習字をしました♪



カラオケ



手芸



天気の良い日は屋外でグラウンドゴルフや手作りのゲームを楽しんでいます！



**コロナ禍でもミニテイ参加者が  
少しずつ増えていきます！**

## 12. 増えている理由は？

ミニデイやっているよ～  
来たい時においで～

**自治会費集金時に、同年代の方へ声かけ**

**ミニデイの朝9時に自治会放送で参加呼びかけ**

エレベーター  
ポストにはる

**ミニデイチラシを皆が見る場所に貼り出し**

**「来たい！時においで」という感じ(無理強いほしない！)**

### 13. 今後の活動について



- ・男性の参加者を増やしたい!
- ・コロナの緊急事態宣言中はお休みになるのでもそこは無理なく休みながら、解除後は参加者と話し合いながらできる活動を続けていきます。

つながり



ご清聴ありがとうございました！