

令和4(2022)年度 まちぴあ登録団体活動報告書

団体登録NO. 1081

団体名：愉快的われらの会（通称：ゆわら会）

【活動団体について】（活動内容、団体紹介などを簡潔に記載して下さい）

本会は、シルバー世代のフレイル防止を目的とし、外出機会を設けるために、おしゃべり、ゲーム、ニュースポーツ、脳トレ、歌唱などのレクリエーションを考案し、年間を通じて定期的に同世代の方々集える居場所活動を行っています。

－【活動状況】（令和4(2022)年4月～令和5(2023)年3月まで）－

1) 定例の活動状況（※まちぴあ研修室などを利用した定例の活動を記入して下さい）

- ウェブサイトへの情報掲載等、団体の活動PR等広報協力。
- まちぴあ行事（勉強会、講座等）への参加。
- 印刷機等機材の利用。

2) 地域でのボランティア、イベント実施・協力などの活動実績

令和4年度は、宇都宮市中央生涯学習センター及び市総合福祉センターを会場に行っている、高齢者サロン事業「ふれあい村」を、4月～翌年2月までの期間中のべ27回（月3回）実施しました。8月～9月の期間については、コロナ禍の影響があり中止としました。

サロンでは、ウクレレや大正琴の体験や聴講、ペタンク、ラダーゲッターなどのニュースポーツの体験、レクリエーションも兼ねた脳トレなどゲーム体験などを企画実施しました。室内だけでなく、釜川プロムナードなどの周辺地域の散策や、ラジオ体操の機会も設け、室内外でできる軽運動をみんなで体験することによって、フレイル予防を習慣づけることができたと思います。