

## 1. 平成 26年度 事業報告について

### (1) 会議

| 月 日       | 内 容  | 参 加 者 |
|-----------|--|-------|
| 26. 4. 16 | 運営委員会<br>*会費について<br>*26年度の事業・予算について  | 3名    |
| 26. 4. 19 | 第1回全体会<br>*コープみらい社会活動助成金について<br>*市社協・ボランティア団体立ち上げ助成金について<br>*会費について<br>*26年度事業について<br>*26年度予算について<br>*役員の選任について      | 16名   |
| 26. 4. 30 | 会計監査<br>*25年度収支決算について  | 5名    |
| 26. 5. 17 | 総会<br>*25年度事業報告について<br>*25年度収支決算について<br>*会費(案)について<br>*26年度事業計画(案)について<br>*26年度収支予算(案)について<br>*役員の選任(案)について          | 21名   |
| 26. 5. 29 | 運営委員会<br>*きた！Urawaフェスタ2014について<br>*出前元気アップサロンについて<br>*運動マップについて  | 3名    |
| 26. 8. 19 | 運営委員会<br>*さいたま市社協の活動助成金について<br>*活動報告について<br>*地区社協との連携について  | 3名    |
| 26. 9. 6  | 第2回全体会<br>*さいたま市社協の活動助成金について<br>*活動報告について<br>*地区社協との連携について   | 21名   |
| 26. 9. 30 | 運営委員会<br>*公民館祭の参加について<br>*福祉講座について<br>*きた！Urawaフェスタ2014の参加について<br>*元気アップサロンへの男性の参加について<br>*2014年度コープみらい社会貢献活動助成金について | 3名    |
| 26. 11. 7 | 運営委員会<br>27年度の事業について   | 6名    |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
|            | <ul style="list-style-type: none"> <li>*元気アップサロンの運営について</li> <li>*地区社協との協働事業について</li> <li>*きた！Urawaへエスタ2014への参加について</li> </ul> |     |
| 26. 11. 21 | ボランティアスタッフ企画会議<br>*27年度元気アップサロンの運営について   | 8名  |
| 27. 1. 13  | 運営委員会<br>*コープ・助成金の報告書について<br>*地区社協の助成金の活用について<br>*地区社協との覚書について<br>*会員への情報提供について<br>*27年度の事業について                                | 3名  |
| 27. 2. 23  | 運営委員会<br>*26年度事業について<br>*26年度決算について<br>*27年度予算について<br>*27年度事業について  | 4名  |
| 27. 3. 28  | 第3回全体会<br>*26年度事業について<br>*26年度決算について<br>*27年度予算について<br>*27年度事業について<br>*役員を選任について   | 25名 |

(2)元気アップサロン

| 月 日       | 内 容  | 参加者 |
|-----------|--|-----|
| 26. 4. 3  | ☆「健康太極拳エクササイズ」<br>講師 日本健康太極拳楊名時太極拳準師範 橋場 淳子<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う | 18名 |
| 26. 4. 9  | ☆「スクエアステップ」<br>講師 駒場体育館 川島 克夫<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う               | 10名 |
| 26. 4. 15 | ☆「やさしいボールストレッチ」<br>講師 浦和スポーツクラブ 中山 藍<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う        | 18名 |
| 26. 4. 24 | ☆「フルーツとピアノの調べ」<br>講師 福祉ネットワークさくら 山田あづさ 唐崎 史<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う | 17名 |
| 26. 5. 2  | ☆「からだ軽々！ちよつとだけ社交ダンス」<br>講師 宮前 キヨ<br>☆懇談 ☆童謡を唄う                   | 12名 |
| 26. 5. 9  | ☆「体がほぐれる家でできる体操&空手のご紹介」<br>講師 空手指導員 安中勝子                         | 13名 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
|           | *折り紙 ☆懇談 ☆童謡を唄う  |     |
| 26. 5. 14 | ☆「体にやさしい歩き方ーウォーキング入門」<br>講師 浦和スポーツクラブ 小川 貴<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う              | 17名 |
| 26. 5. 23 | ☆「ワークショップー話をする力・話を聴く力」<br>講師 元気アップサロンスタッフ 碓 正義<br>☆レクゲーム ☆童謡を唄う              | 18名 |
| 26. 5. 27 | ☆「接骨師の先生が教える体の話」<br>講師 清宮接骨院 機能訓練指導員 清宮 祥男<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う              | 20名 |
| 26. 6. 3  | ☆「タオルを使って楽しく体操&腹式呼吸も教えます」<br>講師 健康運動指導士 斉木 薫<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う            | 15名 |
| 26. 6. 11 | ☆「最高に効果の上がる！体操のコツ教えます」<br>講師 福祉ネットワークさくら 理学療法士 竹内友也<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う     | 12名 |
| 26. 6. 19 | ☆「やさしい太極拳」<br>講師 浦和スポーツクラブ 菊池松雄<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                         | 15名 |
| 26. 6. 27 | ☆「フォークダンスを楽しもう」<br>講師 シニアユニバーシティー東浦和校<br>12期校友会フォークダンスクラブ部長 村田綾子             | 12名 |
| 26. 7. 2  | ☆「家でできるやさしい体操」<br>講師 うんどう地域指導員 山口 最<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う                     | 15名 |
| 26. 7. 9  | ☆「美しい箏の調べ」<br>講師 領家2丁目 星野美智子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                            | 15名 |
| 26. 7. 14 | ☆「体を動かすって気持ち良い！」<br>講師 浦和スポーツクラブ 戸苺 晴彦<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                  | 16名 |
| 26. 7. 24 | ☆「アロマへようこそ ハンドトリートメントで癒されましょう」<br>講師 元気アップサロンスタッフ 石井知香子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う | 26名 |
| 26. 8. 1  | ☆「楽しく遊べるやさしい折り紙」<br>講師 岩木 敏雄<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                            | 12名 |
| 26. 8. 8  | ☆「暑さをふき飛ばす 簡単体操」<br>講師 浦和スポーツクラブ 小川 貴<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                   | 15名 |
| 26. 8. 28 | ☆「心も体も軽くなる！フォークダンス」<br>講師 岡田 和子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                         | 15名 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
| 26. 9. 5   | ☆「ラクラク認知症予防」<br>講師 ルピナスケアセンター 塩澤秀厚<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う   | 20名 |
| 26. 9. 12  | ☆心身を若々しく！体操とレク」<br>講師 介護予防運動指導者 山崎 きくえ<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                                     | 14名 |
| 26. 9. 18  | ☆「貯筋で元気！筋力ためて将来安心」<br>講師 浦和スポーツクラブ 小川 貴<br>☆マジックショー 講師 平井 昭一 武田 功<br>☆懇談 ☆童謡を唄う                 | 17名 |
| 26. 9. 25  | ☆「笑いの絶えない簡単体操」 ※出前～in大東公民館<br>講師 介護予防フィットネス指導員 岡本 洋介<br>☆「江戸文化を100分の1で再現」 講師 野村節子<br>☆懇談 ☆童謡を唄う | 25名 |
| 26. 10. 2  | ☆「あなたを守る防犯！～どろぼうとひったくり～」<br>講師 総合警備保障 川島 将明・永野 紗恵<br>☆レクゲーム ☆懇談                                 | 21名 |
| 26. 10. 8  | ☆「わたしはあきらめない！若返るなら今でしょ！<br>～軽体操と運動のお話～」<br>講師 浦和リハビリセンター 理学療法士 青木 雅裕<br>※出前～in木崎自治会館            | 14名 |
| 26. 10. 16 | ☆「トイレトペーパーを食卓に」<br>講師 星野 美智子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う   | 21名 |
| 26. 10. 23 | ☆「お腹ほっこり体操」<br>講師 コンパス訪問看護リハビリステーション 湯井 竜也<br>自立生活回復アドバイザー 半田 和徳<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う           | 23名 |
| 26. 10. 31 | ☆「第2弾！貯筋で元気アップ」<br>講師 浦和スポーツクラブ 小川 貴<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う                                       | 26名 |
| 26. 11. 5  | ☆「空手を取り入れたラクラク体操」<br>講師 空手指導員 安中 勝子<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う  | 21名 |
| 26. 11. 13 | ☆「肩コリ解消のとおきりハビリ」<br>講師 福祉ネットワークさくら 理学療法士 竹内友也<br>☆レクゲーム ☆懇談                                     | 22名 |
| 26. 11. 21 | ☆「ウォーキングで元気アップ」 ※出前～in南箇公民館<br>講師 浦和スポーツクラブ 小川 貴<br>☆レクゲーム ☆懇談                                  | 18名 |
| 26. 11. 27 | ☆「肩、腰マッサージで元気回復」<br>講師 あん摩マッサージ指圧師 千葉 武志<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う                                   | 22名 |

|            |  |     |
|------------|--|-----|
| 26. 12. 3  | ☆「三味線と尺八の演奏と唄を楽しむ会」<br>講師 遠藤 邦夫<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う                     | 17名 |
| 26. 12. 10 | ☆「効果のでるラジオ体操のコツーそれは肩甲骨？」<br>講師 浦和オキドキ治療院 須田 直樹<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う      | 17名 |
| 26. 12. 15 | ☆「やさしい太極けんその2」<br>講師 楊名時太極拳 師範 菊池 松雄<br>☆レクゲーム ☆懇談 ☆童謡を唄う                | 20名 |
| 27. 1. 14  | ☆「指先を活性化！折り紙で傘、コマづくり」<br>講師 青木さと子 山田絹子                                   | 12名 |
| 27. 1. 23  | ☆「ピンポンで楽しく体力づくり」<br>講師 卓球指導員 島崎 明<br>☆懇談 ☆童謡を唄う                          | 22名 |
| 27. 1・29   | ☆「寝たきりになりたくない人の為の体操」<br>講師 介護NEXT 宮國 祐作 伊藤 毅<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う        | 24名 |
| 27. 2. 5   | ☆「頭も心もイキイキ！朗読の楽しみ」<br>講師 野辺 明子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う                      | 17名 |
| 27. 2. 12  | ☆「ご無沙汰しました～笑いの絶えない簡単体操」<br>講師 介護予防ヒットネス指導員 星野 秀斗<br>☆懇談 ☆レクゲーム           | 23名 |
| 27. 2. 18  | ☆「体幹がしっかりする運動」<br>講師 浦和スポーツクラブ健康運動指導士 小川 貴<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う          | 25名 |
| 27. 2. 27  | ☆「寝たきりになりたくない人の体操」<br>講師 介護NEXT 宮國 祐作 金井 由香<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う         | 22名 |
| 27. 3. 4   | 「腰間まがりにならない！背骨しっかり体操」<br>講師 セカンドハウスハナサカス 作業療法士 久保修司<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う | 23名 |
| 27. 3. 12  | 「心が温まるフルートとピアノの調べ」<br>講師 福祉ネットワークさくら 唐崎 史 山田あづさ<br>☆懇談 ☆レクゲーム            | 25名 |
| 27. 3. 16  | 「本当に健康になる軽い体操」<br>講師 浦和スポーツクラブ健康運動指導士 小川 貴<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う          | 20名 |
| 27. 3. 27  | 「シニアが喜ぶ健康増進ストレッチ体操」<br>講師 nagomi浦和店 運動指導員 沖山 妙華子<br>☆懇談 ☆レクゲーム ☆童謡を唄う    | 27名 |

## (3) 公民館祭等

| 月 日        | 内 容                                      | 参加者 |
|------------|--|-----|
| 26. 10. 18 | ☆南箇公民館コスモス祭<br>貯筋相談コーナー(体組成計測定等)開設       | 40名 |
| 26. 10. 26 | ☆領家公民館地区文化祭<br>貯筋相談コーナー(体組成計測定等)開設       | 33名 |
| 26. 11. 24 | ☆きた！Urawaへエスタ2014<br>貯筋相談コーナー(体組成計測定等)開設 | 15名 |

## (4) その他の事業

| 月 日       | 内 容                             | 参加者            |
|-----------|---------------------------------|----------------|
| 26. 4. 22 | *さいたま市社協「ボランティア団体立ち上げ助成金申請書」提出  | 井上             |
| 26. 6. 24 | *さいたま市社協・ボランティア団体活動助成金交付決定通知書受領 | 井上             |
| 26. 7. 1  | *元気アップサロンのスタッフ募集を南箇公民館長へ要請      | 高岡<br>西澤<br>井上 |
| 26. 9. 18 | *コープみらい社会貢献活動助成金説明会参加           | 西澤<br>井上       |
| 26. 10. 6 | *コープみらいくらしと地域づくり助成金応募書類提出       | 井上             |
| 27. 1. 20 | *地区社協と覚書締結                      | 戸荻<br>西澤<br>井上 |
| 27. 2. 12 | *コープみらいくらしと地域づくり助成金不交付決定通知書受領   | 小川             |
| 27. 3. 7  | *コープみらい社会貢献活動助成金2014年度まとめ報告書提出  | 井上             |