

皆で楽しくハンドベル ～フレイル予防の和をつくろう～



<目次>

- ◇平塚市老人クラブ連合会の概要
(令和7年7月現在)
- ◇ドレミハンドベル教室について
- ◇令和7年度みずほ教育福祉財団
助成事業(令和7年5月認定)
- ◇今後のスケジュール予定
- ◇むすびにかえて

令和7年8月6日 地域活動推進員研修会
事例発表：平塚市老人クラブ連合会

平塚市老人クラブ連合会の概要（その1）（令7年7月現在）

▶ 組織（愛称：ゆめくらぶ湘南平塚）

- ・ 設立：昭和38年7月
- ・ 構成：79クラブ、会員数 2,710名
（男性 1,130名 女性1,580名）
- ・ 役員：会長、副会長、理事（各地区連合会会長・女性部役員）、会計、監事



▶ 令和7年度平塚市老連の継続重点施策の一つ

- ・ “健康長寿に通ずる「フレイル防止」啓蒙活動の推進”

平塚市老人クラブ連合会の概要（その2）（令7年7月現在）

▶ 部会（ ）内は主な担当行事

- 総務部（通常総会、市共催福祉大会、福祉会館まつり、友愛活動研修会）
- 教養部（リーダー研修会、会報「幸せのひろば」発行、趣味の作品展）
- 厚生部（グラウンドゴルフ大会、日帰り・宿泊旅行、市共催スポーツ大会）
- 女性部（生きがい教室事業、福祉会館まつり、趣味の作品展）



<生きがい教室事業 4本の柱>

- ★ 音楽教室
- ★ 手芸教室
- ★ リズム体操健康教室
- ★ ドレミハンドベル教室（令和7年度開講）



ドレミハンドベル教室について

<教室概要>

- ・ 場所： 平塚市福社会館会議室
- ・ 教室日時： 令7年度は7月開講計9回
(月 1回で10:00-12:00 。原則
第2月曜ですが、都合により変更もあります)
- ・ 先生と教室人数： 藤吉先生、20人
- ・ その他： 公民館などでの地域活動に適宜参加することもあります

こんな嬉しいお話しが続々と・・・

◇「**頭や腕など、五感をフル活用！**とても楽しかった」

初回のお教室終了直後の参加者インタビューより。笑顔爽やかにお帰りになりました。

◇「**ハンドベル教室に入りたいから市老連に所属したい**」
この結果、4名の新規会員が地区の老人クラブに加入！
嬉しい**加入促進**効果。

◇8/29福祉大会へのプログラム参加を前に猛特訓中（?!）

椅子席に座っても演奏に参加できる“**心身に優しいハンドベル教室**です”、といつも笑顔の藤吉先生談。



令和7年度みずほ教育福祉財団助成事業として 認定（令和7年5月）

- ◇令和7年5月 全国老人クラブ連合会より神奈川県老人クラブ連合会宛て決定通知
- ◇認定先 全国18老連の事業が「老人クラブが取り組む地域のフレイル予防」事業として認定
- ◇平塚市老連の応募動機（応募申請書より）
 - ・音楽によって引き出される笑顔や人とのふれあいを通じ心身の健康増進効果が期待されること
 - ・継続事業としてのハンドベル教室の立ち上げ
 - ・女性部が中心となり楽しい活動をつくり輪を広げ、高齢者だけでなく世代間交流にも活用
- ◇事業実施方法
 - ・基本事業（フレイル予防について学習する活動：6/27実施済み）
 - ・企画事業（生きがい教室を通じた定期的・継続的活動）
 - ・学識、行政、市老連による三位一体での“フレイル防止”を推進する態勢
 - ・助成事業支援予算の活用（事業費+ハンドベル用具購入費）



【みずほ助成 基本事業】“皆で楽しくハンドベル～フレイル予防の和をつくろう～”

ゆめクラブ湘南平塚平塚市老人クラブ連合会では、フレイル予防の重要性を理解し予防策として何が大切かについて、地域の皆さまが相互に理解を深めるための講座とハンドベル体験の場を設けました。ぜひ一緒に楽しく学びませんか。

【日時】 令和7年6月27日（金） 10：00～11：45

【会場】 平塚市中央公民館 4階小ホール

【プログラム】

- ・ 第1部「フレイル予防の講習」（講師：平塚市保険年金課澁谷保健師）
 - * フレイルサポーターの方々にも応援いただき、フレイルの簡易チェックも実施します
- ・ 第2部「ハンドベルの鑑賞と体験」（藤吉先生と教室の皆さまによる演奏）

【次回予定】 8月29日（金） 第61回ゆめクラブ湘南平塚福祉大会（於：平塚中央公民館大ホール）での企画も予定しております。ご期待ください！

みんなで のばそう 健康寿命！

加齢にともなう気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の虚弱な段階が「フレイル」です。

フレイルになっても早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻すことができます。

老人クラブでは、地域の仲間とともに健康づくり活動に取り組んでいます。

この取り組みは、公益財団法人 みずほ教育福祉財団の助成により実施しています。



令7年度みずほ教育福祉財団 助成事業 基本事業の振り返り 第1部「フレイル予防の講習」の様子

「フレイル」を
知ってますか？



「イレブンチェック」で青シールはいくつでしたか？

「指輪っかテスト」で筋肉量をチェック！

今からフレイル予防の3本柱「栄養」「身体活動」
「社会参加」の取組を始めましょう！

「オーラルフレイル予防」も重要です。

令7年度みずほ教育福祉財団 助成事業

基本事業の振り返り

第2部「ハンドベルの鑑賞と体験」の様子（その1）

まずは動画をお楽しみください。

ゆめクラブ湘南平塚「ハンドベル」体験 - YouTube
(神奈川県老人クラブ連合会松田氏からご提供いただいたYouTube動画です)

＜インターネットで「ゆめクラブ湘南平塚」と検索いただくと、平塚市役所、平塚市福祉会館ならびに神奈川県の各ホームページからも、外部リンク「平塚市老人クラブ連合会」のホームページにアクセスいただけます。

“皆で楽しくハンドベル～フレイル予防の和をつくろう～”>

今後の活動スケジュール

- ・ドレミハンドベル教室 7月～3月（生きがい教室）
- ・福祉大会参加 8月
- ・福祉会館まつり参加 10月
- ・第73回平塚市文化祭コンサート参加 11月
- ・地区公民館での演奏会実施（検討中）
- ・湘南Aブロックゆめクラブ大学での講座参加 3月
（出席者の皆さまも一緒に体験いただけますので、奮ってご参加ください！）

むすびにかえて

ご静聴ありがとうございました。



今年度開講されたばかりのお教室ですが、年度末までスケジュールは目白押し！皆さまからのご支援をいただき、お教室は会員の皆さまの笑顔で一杯！！

「フレイル」というピンチを、「地域づくり」というチャンスに変えていきたい思います。



“皆で楽しくハンドベル～フレイル予防の和をつくろう～”
を合言葉に！