

人と人がつながり、ふれあいの中で暮らしやすいさくら市をめざして！



秋のお丸山ふれあい健康ウォーキング開催！

早いもので師走を迎える季節となりました。先月22日のウォーキングイベントは、天気にも恵まれ、参加者の皆さんと晩秋のお丸山の自然を味わいながら楽しく歩くことができました。メンバーの皆さまの熱意とご協力のおかげと深く感謝します。今後もアイデアを出し合いながら楽しくすすめていきましょう。



むすび隊集合

第9回地域むすび隊定例会

- | | | |
|----|---|--|
| ○日 | 時 | 令和7年12月13日(土) 10時～11時30分 |
| ○会 | 場 | 市民活動センター(さくらいふ)2階 大会議室 |
| ○内 | 容 | ① 11月22日ウォーキングイベントの振り返り
② 令和6年1月～3月の活動内容について
・昨年度や今年度の活動計画をもとに話し合っ
て決めていく予定です。よろしくお願
いします。 |



「歩くよかっぺ！ 秋のお丸山ふれあい健康ウォーキング」



今回は、一般参加者40名(50代～80代の男女)、むすび隊17名、職員6名、観光ボランティア4名、総勢67名。「健脚コース」1～4班、「のんびりコース」5～8班の班編成で、むすび隊メンバーが各々の班の皆さんをエスコート、安全で楽しいウォーキングとなりました。むすび隊の目標でもある交流活動「ふれあいタイム」も好評でした。参加された皆さま、一日大変お疲れさまでした。※詳細は12月の定例会で報告しあいましょう！

第8回地域むすび隊定例会報告

1日 時 令和7年11月15日(土) 10:00~11:30

2会 場 喜連川図書館 2階視聴覚室

3参加者 むすび隊12名 職員5名(鈴木係長・佐藤・菅間・手塚・塙) 計17名

4内 容

(1) 開会 10:00

(2) 連絡事項(抜粋)

- ・11/23「RUN伴」について周りの方に周知ください。都合がつく方はご参加ください。
- ・市民協働推進チームの協働団体募集について・興味がある方は高齢課までお願いします。

(3) ウォーキングイベントについての確認等 10:05~

- ①係分担について、参加者に追加や変更があったので修正。別紙資料を参照。
- ②コース・現在、お丸山山頂で工事をしているので、道順を一部変更して、しおりに載せる。
2つの東屋が使用不可 ※11/22(土)の工事状況を都市整備課に確認する。
・文学の道は、落ち葉で滑りやすくなっている。草は刈られている。

③ウォーキング時程の目安 10:00 スタート⇒(休憩5分)⇒10:35頃~山頂(観光ボランティアのお話・休憩・トイレ・水分補給)⇒11:00 山頂出発⇒⇒11:30~ゴール

※班の様子で、時間配分は班ごとに柔軟にする。

※観光ボランティアのお話は10分~15分、4名で山頂に10:20~11:20頃まで待機してくれる予定。山頂で観光ボランティアとの連絡調整係(菅間)むすび隊の旗を設置

④各班担当に変更が出たので事務局で後日調整。別紙資料を参照。

⑤アンケートは、用紙以外にQRコードでも回答可能にする。(一般参加者アンケートのみ) むすび隊用アンケートは用紙で回答。バインダー・鉛筆・老眼鏡も準備。

⑥各班の担当者は、班の旗を先頭がもち、最後尾の方が班の表示カードを首から下げる。

⑦1班(健脚コース)と5班(のびのびコース)が最初に出発する。

(4) ふれあいタイムの練習 11:15~

①準備体操と自己紹介の実施⇒班のリーダー(〇〇月生まれ)を決めて、その方から自己紹介

②〇×クイズを1問練習⇒解答は、各班に〇×表示カードを1部配布し、それを使って解答してもらう。正解した班は正解シールをもらい、班の表示カードに貼る。3問実施し、優勝班は一班のみとし、優勝賞品(エコバック)は、優勝班の全員に配る。(むすび隊担当にも配布)

(5) その他

・ノルディックポールは、班に希望者がいてもいなくても、一組は各班に配り、むすび隊に使ってもらうようにする。(現在:一般参加者11+むすび隊分8+予備6 計25組必要)

・ふれあいタイムの終了後に集合写真を撮る。

・班ごとの写真は、健脚・のんびりのコースごとにスタート時に撮る。(本部待機係に頼む)

・受付けで参加賞のバンダナを配布、参加者全員に身に付けてもらう。むすび隊は集合時。

・アンケート回収時に名札の回収もする。(一般・むすび隊・職員分)とりまとめ本部待機係?

・当日の緊急連絡先 ☎ 高齢課 佐藤:080-3309-9557

市役所:028-681-1155(朝8:30~)

(6) 閉会 11:30

・11/22(土) 集合8:30 喜連川支所玄関前 駐車場:喜連川体育館北下の砂利の所

※むすび隊ベストを着用

