

# 総合型地域スポーツクラブ

『心と体を動かして!! いきいきスポーツ (健康) ライフへ』



NPO 法人

ふるさとづくり妙高 たより

年会費	ジュニア 会員	中学生以下	2,500円	一般会員	高校生以上	2,500円
					65歳以上	1,700円



今年も桜がきれいに咲きました

## 「元気にいきいき、健康に」一般向け教室

新規会員様 各教室 いつでも、**無料体験2回 実施中!!** 詳しくは  **参加費:5回/2,000円**

ヨガ  
毎週火曜日  
9:45~10:45  
14:00~15:00



ハタヨガ  
毎週水曜日  
19:30~20:30



元気教室  
毎週水曜日  
9:30~10:30



ウォーキング&フィットネス  
毎週金曜日  
10:00~11:30



## スポーツを楽しむ小・中学生を応援します



サッカー・バレー・卓球・ダンス・スキー・ランニング

詳しくは 



イベント・教室情報や身近な地域の記事までアップしていきます。

公式ホームページ ・ 公式Facebookページ ・ 公式LINEアカウント



〒949-2231 妙高市大字米島新田61番地 妙高ふれあいパーク内  
TEL 0255-82-4400 FAX 0255-82-4444

お申込・お問い合わせ 妙高ふれあいパーク内 TEL 0255-82-4400

# 5月31日 第15回 通常総会 開催



総会員数 1018名  
 出席者数 66名  
 委任状 840名  
 合計 906名

今年度はコロナ禍の影響も徐々に緩和されてきました。そんな中、短期的・長期的な両面から今までの事業の見直しや新たな事業への挑戦を事業計画とさせていただきました。子どもから大人までみんな笑顔の妙高を目指して、今後とも皆様のご支援・ご協力をお願いいたします。

# 6月11日 第17回妙高地区民ゴルフ大会 開催

6月11日(日)に妙高カントリークラブを会場に「第17回妙高地区民ゴルフ大会」が開催されました。今年度は、ゴルフに加え表彰式&懇親会も開催し、参加者77名が楽しい一日を過ごすことができました。表彰式では順位が発表されるたびに歓声が上がり、久しぶりの懇親会を楽しみました。『また来年も、たくさんのご参加をお待ちしておりますm(\_ \_)m』大会開催にあたり、ご協賛をいただきました皆様には心より御礼を申し上げます。



優勝 望月尚弘さん(左) 宮下理事長(右)



表彰式 & 懇親会

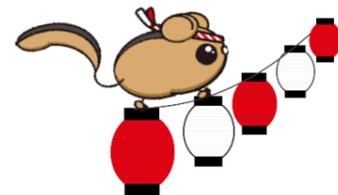
## ■ 後援 ■

・ 妙高カントリークラブ

## ■ 協賛各社 ■ (順不同・敬称略)

- |               |             |             |              |
|---------------|-------------|-------------|--------------|
| ・ イシノ         | ・ 水原屋 支店    | ・ さがみや自動車商会 | ・ 野本組        |
| ・ 大原屋         | ・ 坂口げんき農場   | ・ 休暇村 妙高    | ・ M・K・S      |
| ・ ウチダスポーツ     | ・ JA 関山支店   | ・ 竹田商店      | ・ ユアテック上越営業所 |
| ・ オカダ重工       | ・ 上進漬物工業    | ・ 浜田材木店     | ・ 妙高アグリビジネス  |
| ・ 岡本石油        | ・ 十二屋       | ・ 深松組 上越営業所 | ・ 酒のカワカミ     |
| ・ オリент本店     | ・ 篠原板金      | ・ 高橋工務店     | ・ 望月 光春      |
| ・ オートメンテナンス加藤 | ・ スナックてるちゃん | ・ 妙高建設      |              |

# 令和5年度 事業計画



## 【まちづくり事業】

☆妙高地区敬老事業 (対象者には祝品をお配りいたします。)

配布日 : 令和5年9月1日~

☆妙高ふるさとまつり

開催日 : 令和5年11月5日(日) 会場 : 妙高ふれあいパーク

☆妙高スノーキャンドルナイト (妙高地区全世帯へキャンドル3個を配布します。)

開催日 : 令和6年2月17日(土) 会場 : 妙高地区全域 ※キャンドルの団体申込可能



## 【公共施設管理事業】

妙高ふれあいパーク ・ 関山コミュニティセンター

原通コミュニティセンター ・ 大鹿克雪管理センター ・ 大鹿交流館

※各施設のご利用は、妙高ふれあいパーク(TEL 0255-82-4400)まで



## 【コミュニティバス事業】

大谷-桶海線 ・ 妙高病院線 ・ 大鹿-樽本線

「妙高病院・妙高診療所への通院」「駅前商店やスーパーへお買い物」

「スポーツ教室へ通うとき・お友達のお家まで」 便利な使い方いろいろ

ご不明な点は、お気軽に「妙高ふれあいパーク(TEL 0255-82-4400)」へお問い合わせください。

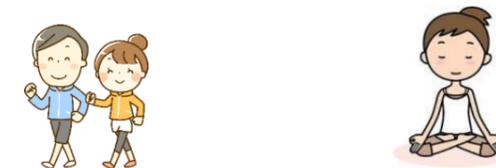


## 【総合型地域スポーツクラブ事業】

☆ジュニアスポーツ、各種スポーツ教室の開催

☆スポーツクラブ感謝祭 開催日 : 令和6年3月24日(日) 会場 : 妙高ふれあいパーク

詳しくは、裏面をご覧ください。



## 【生活支援事業 (妙高“生活支援”ネットワーク)】

☆妙高“居場所”ネットワーク

☆妙高“移動支援”ネットワーク

☆eスポーツの普及活動

詳しくは、別紙「妙高“生活支援”ネットワーク」をご覧ください。





## ○ 生活支援事業とは？

『人生100年時代』これからは地域社会と暮らしの中で感じる課題を  
地区民みんなで考え、みんなで取り組んでいける仕組みづくりが必要です。  
そこで、「妙高“生活支援”ネットワーク」では次の事業目標を掲げました。

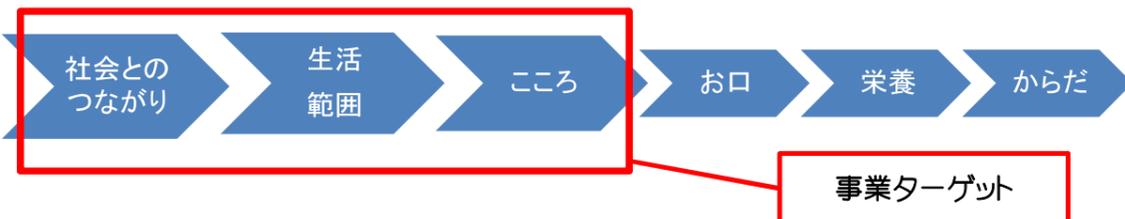


### 【事業目標】

「誰もが生きがいを持って、その人らしい生活を維持できる」地域を目指し活動を行います。目指す地域の実現には、自治会・地域団体・そしてここで生きる地域住民の連携・協力が必要であり、妙高地域の様々なネットワークをつなげ・活かすことで新たなものを創造・創出することを目指します。

## ○ 事業ターゲット！

歳をとって健康な状態から介護が必要な状態になるまでの間に「フレイル」と言われる状態があります。フレイルとは、健康を崩しやすく、介護が必要となる危険性が高い状況です。フレイルには段階があり、下図のように、左からドミノ倒しのように右に進んでいくと介護が必要な状況になりやすくなります。生活支援事業では、フレイルの入口「社会とのつながりを持ち続ける」「生活範囲の確保(家に閉じこもらない)」「こころのケア・生きがいづくり」を事業ターゲットとして活動をスタートします。



## ○ 目指す未来は！

サービスを受ける側も提供する側も双方に利益があることが大切です。1番大事なことは「お互い様の気持ち」と「社会・人とのつながりを生涯持ち続ける」ことです。  
有償・無償問わずボランティア活動には自分も相手もみんなを幸せにする力があります。  
これは、事業目標でもある

### 「誰もが生きがいを持って、その人らしい生活を維持できる」

地域につながっていくと考えています。

## ○ 取り組み紹介

現在取り組んでいる 2つのネットワーク を紹介します。

### ☆ 妙高“居場所”ネットワーク ☆ 妙高“移動支援”ネットワーク

詳しくは、裏面へ

## ☆ 妙高“居場所”ネットワーク

妙高地区内で活動する「居場所」「お茶なんこ」「サロン」の皆様とパートナーシップを結び意見や情報交換を行うため年2回「座談会」を開催しています。

スタッフ・参加者がこれからもより良い活動ができるよう連携を深めていきます (\*^-^\*)



### ◀ 団体紹介 ▶

団体名	活動	活動場所	時間
駅舎サロン	定休日 毎週水・木曜日・他	関山駅	10:00~12:00
窪田お茶なんこ	11月~3月 月1回	窪田集会所	9:30~11:30
じよんのび茶会	毎月第2木曜日(1, 2月お休み)	妙高支所	10:00~12:00
関山お茶なんこ	毎月第2、第4火曜日	関山コミュニティセンター	10:00~12:00
葎生お茶なんこ	毎月1回	葎生集会所	9:30~11:30

上記へ「参加してみたい」「スタッフとしてサポートしたい」方は、  
妙高ふれあいパーク(TEL0255-82-4400)までお電話お待ちしております m(\_\_)m

## ☆ 妙高“移動支援”ネットワーク

- ・ 令和5年度スタート  
「3年計画で移動支援についての仕組みづくりを進めます」



1年目は居場所への試行運行開始を1番の目標とし、そのための準備と人材育成・アンケート調査を中心に活動を行っていきます。

9月に妙高地区敬老者の皆様を対象にアンケート調査を実施いたします。  
区長様より各ご家庭に届きますので、ご協力をお願い申し上げます。

### サポート運転員として活動してみませんか？

あなたの  
力が  
必要です!!

日々の生活の中で移動困難な方のために、車で外出の支援を行います。  
まずは上記「居場所」などへの送迎からスタートし、徐々に支援体制を広げていきたいと考えています。  
支援中の任意保険などはネットワークで加入いたします。  
ご興味のある方は、妙高ふれあいパークまでお問い合わせください。

※この「妙高“移動支援”ネットワーク」事業は妙高市地域の元気づくり活動補助金を受けて実施しています。