

にこにこ会

会員数：35人



<p>活動を始めたきっかけ</p>	<p>①市健康増進課主催の生活習慣病予防（元気アップ教室）の終講にあたり、ウォーキングクラブの結成と健康増進活動の継続を奨められ、OB会として、H18.2.22に発足した。22日に因み、2ko.2koから、にこにこ会と命名。</p>
<p>具体的な活動内容</p>	<p>①毎月1回（第4水曜日）ハイキング&ウォーキングの行事を実施。 ※片道1～1.5時間の里山中心の山登り</p> <p>②お楽しみイベントとしての企画を入れ、盛り上げている 1月 水炊きパーティ&ウォーキング 8月 バーベキュー&ハイキング 11月 貸切りバス旅行 遠出の紅葉狩りハイキング 12月 忘年ウォーキングと食事会 ビンゴゲームなど</p> <p>③会員数 35名（男性6 女性29）</p> <p>④組織 グループ代表リーダー、実行リーダー、副リーダー、事務局、各地区リーダー、会員で構成</p> <p>⑤年会費 1,200円 バス旅行などは実費徴収</p>
<p>活動上の工夫点</p>	<p>①朝8時集合、15時解散を目標に、主婦業に支障が出ないように、配慮している。</p> <p>②各人、あいぱーくに集合、相乗り分乗で目的地へ出掛ける。エコ増進！</p> <p>③お楽しみイベント企画を入れ、盛り上げている。水炊き、バーベキュー、温泉入浴など</p> <p>④行事計画立案時、険しさ、距離など、ムリのない行程にしている。 同じ山行きは、避ける。やむを得ず登るときは、道筋ルートを変える。</p> <p>⑤顔写真入りメンバーリストの作成。一ヶ月一度の出逢いでは、名前が憶えられない。</p> <p>⑥事務局の個人ブログで、活動状況を紹介。欠席者で、Web利用者は写真を楽しめる！</p>
<p>活動上の課題</p>	<p>①発足時 30名 退会した人 13名 新規入会 18名 ※退会理由は、自己都合などいろいろだが、膝痛などもあり、心残りの方もいる。</p> <p>②お楽しみ企画がない月は、参加率が低い傾向あり。 楽しかった！ また行きたい！ 次が待ち遠しい！ にする方策？ ※行政でレクリエーターを養成し、時に参加して、ゲームとか楽しみ方を指導するのもよい</p> <p>③参加人員が多いとき、男性が少ないので、相乗り用自動車の確保が悩ましい。</p> <p>④交通事故、マムシ、スズメバチ、熊など、災害リスクの発生懸念がある。 ※スポーツ保険などへ加入¥100/人 ※原則、考え方は自己責任で参加。</p>
<p>会の魅力</p>	<p>①楽しいことは良いことだ！を目標に活動。グループの噂がクチコミで広まり、会員数が増えている。</p> <p>②女性が多く、物知りの方がいて、料理や漬物、山野草花の知識が広がる。 ※バラエティーに富んだ漬物の漬け方、佃煮の作り方など</p> <p>③市内の各地区から人が集まっているので、色々な情報や、横のつながりが出来る。 ※美味しいパン屋、温泉入浴情報など</p> <p>④主婦は月一回の山行きで、ストレスの発散の場が出来る。</p> <p>⑤会員制だが、自由意思による行事参加なので、拘束感がない。</p> <p>⑥情報交換により、同好者による番外編のウォーキング大会参加などがある。 ※秋吉台ウォーク、周防大島ウォーク</p>
<p>今後の目標</p>	<p>①明るく、楽しく、励まし合って、健康づくりを進めていく。 ※先達の言葉、山は病院、ウォークは治療。楽しみながらの、継続は健康を増進する。</p> <p>②80才以上を目標に、*PPKを目指そう！が合言葉。</p> <p>③友達のを助け、情報交換し、知恵と工夫で楽しい活動にしよう。 一年ずつ積み重ね、少しでも長く活動を続けていきたい。</p>

*PPK（ピンピンコロリ）：「健やかに老い、健やかに天寿をまっとうする」という意味で、中高年齢者の健康づくりのキャッチフレーズとなっている。



光市