

私たちのグループは、40代～80代まで幅広い年齢層のグループです。

夫婦親子での会員もいて、楽しく運動しています。

いつもは、木花の小体育館を使用していますが、

近年、ジャイアンツのキャンプ中は、使用できず、

県体育館を使用しています。

今年の1月の地震で、県体育館も使用できずに、

1月は、お休みにになりました。

3月には、サークル内の交流試合を計画しています。

サークル活動報告書

サークル名 (マーメイド)

加納交流センターの横の花壇の花の植え替えに
参加しました。他のサークルの人達と話しながら
楽しく植栽する事が出来ました。

毎月2回金曜日 13:00~16:00まで

赤江地区交流センターで卓球を親睦と

技術向上をかねて練習します。

サークル活動報告書

サークル名 (清武卓球)

○毎月才1、才3(金) AM9:00~11:00 練習

○会員間の親睦を図る為、清武交流センターで卓球に誘催された。

○年一回の奉仕活動として、交流センターの駐車場での清掃と草取りを5/9にされた。

ひよつとこニテスは4月に入、3年目に入ります。

体育館の使用料の値上げ、物価高の中、7名様のお力添えのおかげでニテスを楽しむ事が出来ます。

本当に感謝の念に堪えません。

本年度の夏は異常な程の暑さでした。体育館の中は38℃くらい、創熱中症にならない様にはしがい練習を行っていました。

12.1.1には新年交流大会を行いとても賑やかで面白い大会になり大成功で終わりました。

来年度も各々健康維持、健康増進の為に「一笑一若」「一怒一老」を念頭において頑張っていくつもりです。

来年度も変わる事なく予一丸となり楽しく動き汗を流したいと思っております。

私共のニテスの日程は、木、木、木、木、

月2回 / 13:00~16:00で行っています。

年齢もさまざまな 40代～70代の男女メンバーで
週一回 ミニバレーボールを楽しんでいます。

日頃の運動不足の解消、色々な方々との
交流もあり、皆さん楽しんで参加されています。

大笑いしたり、時には大声が出たりして

ストレス発散にも繋がっています。

今後とも体力の続くかぎり 継続して健康維持に
努めたいと思います。

2024年は「結いの会」の活動目標として、佐賀で初めて
行われる日本のうたごえ祭典(佐賀アリーナ)に積極的に参加する
事と会員を2倍に増やす事として取り組みを強めました。

まず2月に小林にて宮崎のうたごえの3団体での交流会を行いました。

そして3月に九州のうたごえ連絡協議会総会に参加。

佐賀祭典の合同費曲の合同練習に、4月の熊本で、6月の大牟田

に参加しました。そして10月に大牟田で行われた九州祭典に

参加(残念ながら今回は練習不足により、演奏での参加は見送り

ました。)そして11月は宮崎市で開催されていた木下サーカスでの

組曲「どうれしゃがやってきました」舞台公演に小林の方や100人くらい

が一諸に演奏(4曲)する事が出来ました。そして12月に佐賀アリーナ

にて300~500人の全国の方々と「どうれしゃ」「平和の旅」「地底のうた」

を歌う事が出来 感動の一年でした。

結いの会の活動も、無理なくみんなが楽しくをモットーに

活動していたら、それぞれの会員が回りの方にお誘いをし頂き

2025年2月には会員10名に到達する事が出来ました。今後と地道に楽しく活動

していきたくて思っています!!

5月17日 ポレポレ 打ち合わせ 第15回

“みそ作りワークショップ2024”を宮崎市子子と農産物加工センターにて開催させて頂きました。20歳の娘さんを含め6名でみそ作りをいたしました。今回も大豆が蒸し上がる時間を待つ間に“おはだし会”もさせて頂きました。昨年補助金で購入させて頂きました「原爆の図」の絵を用いたアサセナード^氏脚本の紙芝居「ちっちゃいこえ」をメインに、「平和」をテーマにしたおはだし会をしました。また、ユニークな方法で戦争をやめさせたお話「そろいす男爵」や、これまで以前補助金で購入させて頂いたエプロンシアター「おおきなおぶ」もさせて頂き、参加者の皆様に大変喜んで頂くことが出来、おはだし会後、平和について語り合うことも出来ました。おみそ作りも大成功で、20歳の娘さんも「初めて参加して、こうやってみそが大豆から出来ていることが分かって感動した」との感想も頂くことが出来ました。生協さんに頂いた補助金で、会場費の一部も出させて頂きとても助かりました。今回購入させて頂いた絵本等も今後の活動に役立てていきたいと思っております。ありがとうございました。

サークル活動報告書

サークル名 (生目台^西健康麻雀倶楽部)

麻雀をする事で引きこもりから脱出して社会から孤立感を解消し週1回のサークル活動を通じて脳トレなどなど健康促進の交流の場となっています。

私達のサークル活動は発足して13年目になり平均年齢も70歳以上になりました。

今年度は新人2名入会されて現在21名会員で活動は週1回木曜日13:00~16:30
毎回参加者は平均16名以上で4卓~5卓準備します。

また緊張感を味わうため定例の対局に加え年4~5回交流イベント大会を実施一応順位を出して楽しんでます。

サークル見学も大歓迎です。
ご希望の方は是非ご連絡下さいネ。



- 60代~80代の年齢層が高いため、現在12名で卓球を行っている。
- 体力作りとコミュニケーションを図りながら、健康促進が、主たる目的で「楽しくやろう」と合言葉に笑顔を心がけながら実施している。
- 10:00前に準備運動をし、卓球台の場所を決めるくじ引きを行い練習開始。
- 10:00~12:00までの2時間のうち、休憩を取りながら夏と冬では練習時間を変更しながら実施。
- 各種連絡事項をグループラインで実施。
- 年に1回、3月の年度変更前には、全員で食事会(懇親)を兼ねて行い、次のお世話係りを決めている。

毎月水、木、金曜日、午後1時から4時までミニバレーボールを
会員の健康とストレス解消、友愛を目的に13人のメンバーで練習
しています。8月は高温注意報が度々でていたため練習

は休みとばかりでした。12月は水、木、金曜日、土、日でも休から正月

準備で休みとばかりでした。1月の練習初めは友愛いっしょで

ランチ会を開きました。月頃ゆくりできる話で大変盛り上がり
1時から練習をしました。

2月12日は年一回開催される生員南交流センターを利用している

チーム同志の試合に我々チームはA、Bと2チーム構成に参加して
ました。結果はAチーム2位、Bチーム3位でした。

このように和気愛意の中声を出し、笑って練習を楽しい

時間を過ごして心と体の健康作りになつています。

(R6)
今年から利用が有料になりましたので生協様からの補助金かきても

助かりました。ありがとうございました。

公民館講座終了後、自主サークルとして 檉交流センター
で活動を始めて 3年になります。

40代 ~ 70代の男女12名 バドミントン初心者が集まりです。
月2回 2時間半程の練習ですが、継続はカサの言葉
どおり、除々に体力・技術の向上も見られます。

暑かった夏 体育館の中が 38° 近くになる時でも練習を続ける
体力が有った事は、日頃から汗をかき昇熱順化が備っている
証処でしょうか。

自分の体力をあまり使わずに相手に勝つテクニックの向上、珍プレー
での笑い、そして休憩時間での楽しいおしゃべりと、体も
口も動かし、特に高齢者にとっては健康維持に欠かせない
サークル活動です。

これからも長く続けていきたいです。

すみれ会は、月2回のミニバレーを怪我に注意しながら楽しんだ。メンバーが60年代から80年代で構成されているため、8月は熱中症の危険があるため休みとした。新メンバーを増やそうとして体験者の勧誘も行ったが、難しかった。

サークル活動報告書

サークル名 (お茶の間筋トレ)

毎月 3回のお茶の間筋トレを楽しみに公民館へ

きてくれます

体にやさしい体操とおしゃべりをしていきます

家に帰って体操をした日は ながら (動画)

足もあげたり かととをあげたりと運動をしています

私達, ベアーズは、串間市で唯一、30年以上一緒にミニバレーを続けているチームです。

50才から86才までの、男2人女9人で、毎週金曜日夜8時～10時までの2時間の練習です。

当チームは、健康維持と仲間との交流を目的に和気あいあいと、プレーしています。

年に2回は、練習会場の交流試合があり、その参加賞が花・野菜の苗がいただけで、みんな喜んでいます。そのためにも、みんな健康に気をつけて、お互いを思いやり、動けない人の分もカバーしながら、笑いありで楽しいんです。もちろん、休憩の時は、その時の時事問題美味しい食べ物・健康・病気のこと等、情報交換をしながら、おしゃべりしてます。これからも、お互いを思いやりながら、楽しく健康第一で活動していきたいと思ってます。そして、コープの補助を大いに活用してありがたく使わせていただきます。

才12の金曜日の午後 バドミントンで汗を流してフレッシュ
 できる事が出来ました。

夏は猛暑で1回試合をするたびに水分補給するようにしました。

今年は、バレエ-ダンスリーグ、パリオリンピック、大谷翔平と色々な
 話題が豊富で、話が盛り上がりもしました。

体と動かしにくいのはよく、皆と話すことも、サークルでの楽しみも
 ありです。

私達は無理はしません。笑いのほうが多いかも、そのおかげで
 体調はよく、1年楽しく過ごす事が出来ました。

2024年度 サークル活動報告

サークル名 (そらまめ)①

- ☆ 主な活動日及び活動時間 … 図書館お話し会：偶数月第4木曜日 10:30～11:00
学習会：毎月第1金曜日 9:30～11:30
他 随時（イベント参加等）
- ☆ 活動場所 … 未来創造ステーション・都城市立図書館・他

※ 主な活動は、都城市立図書館にて「そらまめお話し会」（未就学児対象のわらべ唄遊び・絵本の読み聞かせ等）を実施、会員対象の学習会は未来創造ステーションにて月一回実施。その他、読み聞かせをされている方対象のブックトーク講座、宮崎市にて絵本展の視察研修、地域の子育てサロン等で出張お話し会や乳幼児おすすめ絵本のブックレット作成を実施（継続中）。また、会員それぞれの地区の小学校読み聞かせに参加。

<活動実績>

2024年

- 4月 25日 そらまめお話し会（都城市立図書館）
- ☆ 4月 25日 そらまめ総会（未来創造ステーション）
- ◎ 5月 10日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）
- ◎ 6月 7日 学習会 … お話し会報告・講座の打ち合わせ（未来創造ステーション）
- 6月 11日 出張そらまめお話し会（たんぼぼ広場）
- 6月 27日 そらまめお話し会（都城市立図書館）
- ◎ 7月 3日 講座 … 講師 野田一穂氏（未来創造ステーション）
- 7月 16日 出張そらまめわらべうた遊び会（祝吉地区公民館）
- ◎ 8月 2日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）
- 8月 22日 そらまめお話し会（都城市立図書館）
- ◎ 9月 6日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）
- ◎ 10月 4日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）



- 10月 24日 そらまめお話し会（都城市立図書館）
- 10月 29日 出張そらまめお話し会（たんぽぽ広場）
- ◎ 11月 1日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）
- ◎ 12月 5日 かがくいひろし展視察研修（みやざきアートセンター）
- 12月 26日 そらまめお話し会（都城市立図書館）

2025年

- ◎ 1月 10日 学習会 … お話し会報告他（未来創造ステーション）
- ◎ 2月 7日 学習会 … お話し会報告・総会打ち合わせ
- ◎ 3月 7日 学習会 … お話し会報告・総会打ち合わせ（予定）
- 3月 27日 そらまめお話し会（都城市立図書館）（予定）

※ 生協から頂きました補助費は、絵本購入・事務用品購入等に使用させていただきました。
 ありがとうございました。



出張そらまめお話し会の様子

サークル活動報告書

サークル名 (本郷クラブ)
インディアカ

2024. 10月 ~ 2025. 9月迄

2024

10/1 (火) 10/15 (火) 10/29 (火) 東宮花の森 西集会所にて

お花集会 インディアカ楽しむ

11/5 (火) 11/19 (火) 西集会所にてツレ-

12/3 (火) 12/17 (火) 西集会所にてツレ-

2025

1/7 (火) 1/21 (火) 1/7 - 一旦西集会所にて集合し

ツレ-が"対のポールが"本使用出来ず"花の森東集会所へ

移動してツレ-...こちらは1時間500円の使用料が必要

2/4 (火) 2/18 (火) 西集会所のポールが使えず

東にてツレ- (2月日は2回共)

3/4 (火) 3/18 (火) まだ見込けり方が東集会所

にてツレ-中?

以上報告致します

塩屋:



今年度から 体育館 使用料が 従前の様になり

補助して頂きありがとうございます。

猛暑続きの夏は 首から水分補給をこめめに取り

利裁え子事ができ、又寒さの中では体操をしっかりと

体を温め 望みました。

一年を通して 毎回好プレー 珍プレーの連続で 怪我もなく

笑いの耐えなチームで楽しく過ごせました。

高齢者ばかりですが これからも無理なく 競り続けたいと

思っています。

令和7年度から本郷公民館の改修の為1年以上の体育館使用

禁止と為る為、サークル活動を他の公民館での使用を統括

する為、自主グループ代表者会に出席(令和6年8月24日、12月2日、本郷

地区交流センター学習室にて)

令和6年度 本郷地区の山あ文化祭に参加

開催日 11月2日～3日

前日1日からのルガー種貨品の集収、販売に参加して

ルポニント

毎月 月曜日 13:30～16:00 (東宮花の森集会行)

毎月第1、第3本曜日 13:30～16:00 (本郷地区交流センター)

体育館 週一(馬車場での)清掃として

今年度7年～8年度4月まで交流センター使用して

4月より

毎月 月曜日、第1、3日曜日に東宮花の森集会行

使用して交流センターの1年間使用料の高さを予定

高齢者が多く皆それぞれにがんばって

いました。体の不調を訴えたりが

ふえてしまい、昨年12月末で解散

する事に決まりました。

長い間利用させてもらって大変ありがた

かったです。お世話になりました。

今年度は特に暑かったり寒かったりで練習するのも大変でしたがなんとか1年間仲間も出ず楽しくバレーボールができました。

また1つ歳をとりますかできるだけ無理をせず運動を続けて行きたいと思います。

週1回で仲間と話をしたり笑ったりできる場所なので1人でも欠けることのないように楽しい場所を持ちつづけたいです。

週一回 (水曜日) 佐々原町の久峰地区交流センター別館に於て、ミニバレーの活動としました。

昨年の夏は、例年より暑さが厳しく、暑さ指数を確認し、熱中症の気を付け、水分補給も日頃より、長く休憩時間を取りながら 13時～16時の3時間、乗り切りました。

健康維持 (平均年齢70才以上) と、メンバー間の親睦を深め、楽しく安全に汗をかくことが出来ることになりました。

12月末の最後の練習日に、全員で体育館の大清掃と懇親会の場を設けお茶会としました。

今年度より、体育館の使用料の負担が発生し、

コ-7°みやさぎさんのサークル費用補助金を申請して頂戴しました。

有難うございました。

今年から体育館の使用料がかかる事で会員から
1年の会費をいくらもらったら良いか、なやみました。

コープさんがサークル活動費を出していただき、本当に
助かりました。

週1回のミニバレーの練習で友達とも合え、休も整えて、
楽しくすごす事が出来ました。

ありがとうございました。

サークル活動報告書

ミニバレーボール
サークル名 (バレー)

ミニバレーボールを通して ストレス解消、健康増進を
目的として 大塚交流センターを利用して練習を楽しんでいます。
しんがらも 大声で笑っながら 楽しく 続けていきたいと思います。
今日は、多目的ホールの使用料を助成金で使用させて
いただきました。

ありがとうございました。

月に2回、公民館でミニバレをしていきます。

健康保持を目的に楽しく親睦を図っていきます。

皆さんが65才以上なので、無理をせず、ケガのない様に
楽しく、元気に頑張っていきます。

また、地域の行事などにも参加して、協力していきます。

令和6年4月～令和7年3月まで

- ① 1ヶ月に2回 計24回 参加者11名で楽しみながら
運動不足解消とストレス発散をすることが出来ました。

(東大宮地区交流センターホール)

- ② 成人式(東大宮中学校)の準備・片づけの手伝い

私達くじら亭落語会は、2020年7月に行われた岡崎市社会教育講座
に13名が参加し、元落語家 柱 大黒先生より落語の基礎を学び、その年の
お披露目会に向けて日々稽古を続けてまいりました。

2年間の講座が終了の後、10名のメンバーで「くじら亭落語会」を立ち上げ、そ
から、各日の落語演目を決め、月1回の合同稽古を披露して勉強し合う
スタイルで進め、2022年6月より、県内各自治会やサロン会、佐塚図書館等々に
お声がけいただき「出張落語会」と称して地域で披露してきました。

2021年2月の初めてのお披露目落語会より、今年3月8日のお披露目会まで累計
86回の落語会を行ってきました。(月3回のペースで行おう)

又、月1回佐塚図書館にて15分間だけの「図書館de落語」会を毎月3日曜日
10時~行っており、

地域の皆様から、少しでも笑顔になり、元気になって頂く為に、笑いを届ける
活動をしております。

ぜひお声がけ頂けたら、伺います。よろしくお願いいたします。

毎月、才2、才4火曜日に会員13名(男性3名、女性10名)で

西地区交流センターでミニバレーをしております。

年令が70才以上の高齢なので、大会とかのイベントには

ほとんど出ていません。

最近89才の男性の方が入会され、上手な方なので

活気がっています。

毎回の練習日に参加出来る事を目標に和気あふれ

楽しくやっております。

サークルへの補助、ありがとうございます。

ひなげし 小田洋子

卓球を学園木花台にて週2回程行っています。

メンバー15名 内84歳以上が数名 現在寒い間は冬眠という方1名 います。

1年歳を重ねてもラケット片手に身体を動かしておしゃべりを楽しみ皆で和気あつくと卓球をしていこうとつけたサークル名が「楽々会」

今回はコープみやぎさんに日頃おりに気にかけていた備品も買い替える事ができました。

ありがとうございました。

・私達は、バドミントンのサークルで、週2回(火・金)

健康で動けるようにがんばります。

ほとんどが、60才以上なので細く長くできるように

おしゃべりも半分で楽しくできるサークルです。

暑い夏も・寒い冬もなるべく休む事なくそれなりに

に活動してるサークルです。

※まず「ミニテニス」とは、どんなスポーツ？

高齢化が進み「高齢者がスポーツを通して、楽しみを見つけ

何か目標を持って、健康的な日々を送れたら…」という発想

から、卓球、バドミントン、テニス、ビーチバレーなどをミックスした

「ミニテニス」が 1986年に立川市で発案されました。

ラケットはテニス用には柄が短い専用ラケットを使用します。

ボールもビニール製の直径10cm～15cmの専用ボールです。

室内で、バドミントンのコートを利用し、ネットは1mの高さです。

なので、天候に左右される事なく、高齢者でも楽しんでプレー^{でき}ます。

〈2024年度活動実績〉

4月 2回, 5月 2回, 6月 2回, 7月 2回

8月 2回, 9月 2回, 10月 2回, 11月 2回

12月 2回, ^{25年} 1月 1回, 2月 1回, 3月 2回

◎体育館使用料の値上げに伴い個人負担が重くなって

いますが、生協さんからのサークル助成金を頂き本当に

助かっております。心より感謝申し上げます。「有難うございます」

2024年度より、使用する体育館が有料になり

1年間使用すると、料金も会員の負担になり、会費の値上も

考えておりました。補助金のお陰で、今まで通り

活動出来ました。

1年間通して、お互いの体調気をつけながら

頑張っております。

これから、高令になり、いろいろな所に、故障も

出てくると思いますが... これからも頑張ってください

いこうと思っております。

今年度の活動は 毎週一回がミニバレーとミニテニスと
行い、各回 8人～15人の参加がありました。

高齢化に伴い、引きこもりがちになる事を懸念し
まずは体育館に出向く事を目標に開催しています。

練習後のおしゃべりも大切な時間で

情報共有の場として 大いに役立っています。

又、1月には ビックルボールという新たな
球技にも挑戦し、ますます活動の場が
広がって 行きたいです。楽しみです。

文責 官原

24年度6月23日の総会にて、本城町生産者 田野原義文氏より

40年の有機野菜栽培の経験から出会った多くの問題を

1時間半にわたり講演していただき、質問にもていねいて

答えていただいた。

なほの会会員にとっても、農薬・化学肥料にとどまらず

遺伝子組み換え・ゲノム編集・ネオニコチノイド・放射線など

表面的ではあっても回頃から気にしていたので、皆難しい内容

にもかわらず真剣だった。

これらの害については 動物の死や人間にもブルーベリー

事件や妊婦への害、アレルギーや自閉症など 衝撃的だった。

ゲノム編集の方が遺伝子組み換えよりも流通が早かったとも

知った。

綾の生産者 早川農苑の奥氏からも篠田節子「ブラックボックス」や

有吉佐和子「複合汚染」が予言警告していたことも語られた。

これらの講演冊子を会員すべてに配布したが、これからは

分かり易く(平易に)チラシ等で知らせていきたい。

サークル活動報告書

サークル名 (天ヶ城卓球クラブ)

No. 1

高齢化に伴う体力減少、健康や生活の不安、社会からの孤立等を解消し、明るく元気にゆっくり生活することを目標にサークル活動（天ヶ城卓球クラブ）を1年間実施しました。

平均年齢70歳以上（会員約20名）、年間約100回程度の運営でした。会員の中には競技大会等にも参加して、入賞した方も数名有り、充実した卓球活動となりました。

本年度は高岡体育館の改修工事も終わり、4月から本格的に使用できるようになりました。ただ、会場使用料がこれまでより3倍となり、時間短縮や回数調整を行い、会員の負担軽減に努めました。

サークルの活動内容は、週2回（1回3時間）個人の体力、技術に応じた練習が



サークル活動報告書

サークル名 (天ヶ城卓球クラブ)

No. 2

実施できました。特に、今年度は他の卓球サークル会員との交流練習が多くあり、楽しく活動でき、また多様な情報交換の機会ともなり生活の活性化に繋がりました。

夏場の熱中症、コロナウィルス感染、インフルエンザ等に最善の注意情報発信、対策等を心掛けました。情報の共有がとても大切でした。

さらに今年度から認知症対策として、一般的に体を動かすことが認知症を遅らせることに役立ちますが、それでも不安感がありますので、脳を鍛えて予防するため、毎月数回程度の予防トレーニングプリントを休憩時に配布し楽しく学習してきました。

これからも会員の悩みや思いをひとりで抱え込まずに何でも相談できるサークル活動の工夫・改善を図り実施していきたい思います。



会場費 ~ 池田公民館 使用料 1回 200円, 空調使用料
1時間 100円, エンタメ料 200円, 履収証がありません.

午後1時30分 ~ 午後5:00頃迄, 2回

4月 4回 (1日, 8日, 15日, 22日) 5月 3回 (13日, 20日, 27日)

6月 4回 (3日, 10日, 17日, 24日) 7月 4回 (1日, 8日, 22日, 29日)

8月 3回 (5日, 19日, 16日) 9月 3回 (2日, 9日, 30日)

10月 3回 (7日, 21日, 28日) 11月 3回 (11日, 18日, 25日)

12月 4回 (2日, 9日, 16日, 23日) 1月 3回 (6日, 20日, 27日)

2月 3回 (3日, 10日, 17日) 3月 5回 (3日, 7日, 17日, 24日, 31日)

以上のように, 麻雀卓を囲み, 楽しい会話を

ながら活動, 致しました.

新しい仲間もふえ, 活動も, ますます.



浜砂佳子

クラブをはじめて13年目。メンバーもタラシ入れ
かわりました。毎回楽しくプレーしています。
雨の日も出来るスポーツなので良、運動です。
おしゃべりが弾み可なる事があります。昔の少年、少女
にとっては良、休憩になっています。
いっしょにプレーしていただける方がいたら、大歓迎
です。
生協のサークル活動補助金のおかげで、会費を
大幅にあげ可~~み~~に可~~み~~ましたので、大変助かりました。
ありがとうございます。

檜地区近辺に住んでいる、65才以上の
 方達を対象とした「体操クラブ」です。
 今まで「家庭から出なく、知り合いも少ない」
 ような人達が「たまに誘われて来ると」
 とか「井戸端会議のおしゃべりの中に出て
 行くつもり」と思われていたかの話のように
 口コミで少しずつ広まった「体操教室」が
 初めは3名〜5名、次第に増え、今では
 名を連らねている方は、20名近く。
 毎回出席されている方は10名程
 体操で姿勢も良くなり、元気に活動して
 言われる方も… 休憩時間のおしゃべり
 も活発で、日頃話さず減ってきた
 生活の中で「体の発散」と共に「心の
 発散」であり、情報の仕入れと意義ある
 クラブに、出資して頂き、お気軽に来る場所
 になりました。ありがとうございました。

もっと もっと 活動をしたいのですか

メンバーの採り事が 難しくなってきた。

「みぎ作り」「ダシ作り」に 今回初めて

「ごまドレッシング作り」を挑戦しました。

手ごたえありの成果に満足でした。

これからも 安心、安全を第一に活動します。

・毎月 2回 ミニバレーボールを仲間と楽しく
練習しました。

8月はお盆休みと重なり練習を休みました。(8/4)

(8/28は台風の為練習をお休みしました。)

サークル活動報告書

サークル名 (かほろや座)

だいたい月2回ほど集まり話し合いをして計画を立て、秋から冬にかけての公演に
向け準備をすすめていく。

10月11日(金) ぐるぐる児童館より依頼された児童クラブの小学生への公演
(学園 秋住公民館)

11月17日(日) 小松台小学校ふれあいIN.
一年生に向けて 3回公演 (小松台小学校)

12月4日(木) 青島地区交流センター 幼児サークルでの公演 [幼児サークルの未修園児
青島幼稚園の園児]

12月9日(月) 加納地区交流センター 幼児サークルでの公演 [保護者と未修園児]

前の2つは小学生向けなので、「るびきのやぎのからからとん」をメインにしたプログラム。
後の2つは幼児向けの「かたんごたん かたんごたん」をメインにしたプログラム。

12月4日の青島地区に参加した親子で、子どもが夢中になり喜んでいたのでも
喜ぶ。12月9日の加納地区での公演にも見に来てくれ、こちらもうれしかった。
また、小松台小学校では、毎年公演を続けているので、見た子どもたちが大人に
なっても覚えていてくれる。いつまで続けられるかわからないが、やれる限り、
子どもたちにおなじみの世界を届けたい。



サークル活動報告書

サークル名 (はまなす)

2024年 4月 5日・12日

2回

5月 3日・10日・17日・24日・31日

5回

6月 7日・14日・21日・28日

4回

7月 5日・12日・19日・26日

4回

8月 2日・9日・23日・30日

4回

9月 6日・13日・20日・27日

4回

10月 4日・11日・18日・25日

4回

11月 1日・8日・29日

3回

12月 5日・13日・20日・27日

4回

2025年 1月 10日・17日・24日・31日

4回

2月 7日・14日・21日・28日

4回

3月 7日・14日・21日・28日

4回

20年代から80年代まで暑・日・寒・日

楽しんでプレーして下さい。



サークル活動報告書

サークル名 (S & H)

第2、第4 木曜日 9時～12時 東地区交流セミナー

4月11、25日

8月8、22日

12月12、26日

5月9、23日

9月12、26日

1月9、23日

6月13、27日

10月24日

2月13、27日

7月11、25日

11月28日

3月13、27日(予定)

10月17日 木曜日 市体育館

生協杯出場

3月13日 = 交流戦 (予定)



○練習日等の説明

練習日	月、木曜日の週2回
場所	桜ヶ丘集会場
時間	午前9時～11時の2時間
人員	会員10名
練習方法等	卓球台2台
	サーブ、レシーブのラリー繰り返し 5分間ワンセット

○練習実績

月	回数	延べ人数	月	回数	延べ人数
4月	8	43	10月	9	56
5月	8	38	11月	8	46
6月	8	55	12月	8	49
7月	9	48	1月	8	46
8月	7	32	2月	8	45
9月	9	65	3月		

○主な行事

4月6日 花見会食
12月16日 忘年会

○出来事

今年度新会員の突然の入院、病死



昨年の補助金で、大きい麻雀牌を買うことが
出来ました。ありがとうございます。

70代以上が多いので、字も大きくなりました。

見やすくなりました。

週2回行なうので、自分の都合に合わせて

出席出来ます。

今後、和気あいあいと、楽しく続けられるよう

頑張って維持して行きたいと思っております。

幼稚園の保護者でミニバレーのチームを作って活動しています。

□ R6年度の活動内容 □

6月 ... 交流試合 あおぞら杯

9月 ... 幼稚園杯

11月 ... 交流試合 至度杯

○ 毎月1~2回 基礎トレーニング練習しています。

別に他の幼稚園と合同で練習や試合を行っています。

□ 地域活動について □

R6. 8月中旬 ... 穂地区防災訓練参加。

R7. 1月11日 ... はたらの集い 準備

” 12日 ... はたらの集い 式典 参加

、毎年、9月に開催される幼稚園杯に向けて、日々練習を頑張っています。

います。年長児の保護者のメンバーは子供が応援に来てくれる事もあり、
(年長児のみ)

あり、特に気合を入れて練習に参加しています。



原則、毎月、才2、才4土曜日の13:30~15:30の間

小林市社会福祉協議会を会場として、講習会を

開催。基本は「NHKアナウンス教室」副教材として

阿川佐和子著「話す力」を読み、聞いてわかりやすい

読みを講師の先生より助言いただいております。

その他、会として6月には県下一斉ボランティア

ごみ拾い、8月には市のボランティア活動ごみ拾い、

10月には赤い羽根募金を街頭に立つ呼びかけました。

又、1月、市議さんより取材を受け、「市議会だより」

で、活動内容を紹介していただき、会員さんが

表紙に掲載されました。

今後も、おしゃべりを楽しみつつ、読む本の種類を

増やそうと考えています。

4/25(木)

本日より「Enjoy オカリナ」としてスタートする。
役割分担、練習方法、秋の文化祭など約1時間話し合う。その後約10分オカリナ練習。
講師不在の練習なので不安はあるが、皆で協力して楽しく進めていく。
文化祭で演奏する曲を2曲選曲し文化祭に向けて練習する。

5/23(木)

文化祭で演奏する曲を各自持参した楽曲から選曲する。
演奏時間が5分位なので2曲ふるさと、サニーガーデンどちらも練習したがなかなかいい感じ。

6/27(木)

文化祭で演奏する曲を甲斐先生に来ていただき指導を頂く。
各自どのパートも吹けるよう練習すること
9月と10月は月2回の練習をする。

7/24(木)

文化祭の演奏曲練習。
各パートごとの練習。

8/24(木)

文化祭のスケジュールについて連絡。練習日、リハーサル日など
演奏曲の練習、ピッチと合わせて吹く練習。

9/12(木)

9月は文化祭に向けて2回の練習を行う。
文化祭についての連絡。
演奏曲練習。だんだん良くなっているようだ。

9/26(木)

甲斐先生に指導いただきながら文化祭の曲を練習。
当日の立ち位置を確認。

10/10(木)

文化祭の曲練習。本番に向けだんだん良くなっている。

10/17(木)

交流センターでの練習ができない為、本番に向けてカフェピッチで練習。
先生も顔を出して細かいところを指導してもらう。

□10/19 (土)

練習からリハーサル。先生からお褒めの言葉をいただき、本番は大丈夫。

色画用紙などで「エンジョイ♪オカリナ」ロゴ入り譜面台カバー作成（黒岩さん、荻野さん）

とても良い。

□10/20 (日)

生目台地区文化祭参加「サリーガーデン」「故郷」を演奏。

本番ではメンバーが皆ひとつになりとても素晴らしい演奏ができた。

事前会議に坂元さん、前日当日の係に工藤さん荻野さんが参加。お疲れさまでした。

早くも次に向けての選曲を行った。

□11/2 (木)

12/24 高齢者施設「野の花」よりクリスマス会参加の依頼があり、5曲演奏曲を決めた。

□11/28 (木)

クリスマス会に向けての練習。新しいオカリナが5人に届く素晴らしい音色。

家庭の事情で工藤さんが大会された。残念。

□12/19

高齢者施設「野の花」クリスマス会にボランティア参加に向けてアンサンブルの練習。

「聖夜」「野に咲く花のように」「埴生の宿」「サリーガーデン」等5曲演奏。

□12/24

12:30~公園で練習後、高齢者施設「野の花」でクリスマス演奏。一緒に口ずさむ方、涙ぐむ

方もおられ、みなさんに喜んでもらった。

□1/23

今年度の締めくくりに3月に個人演奏発表会をすることになった。

昨年公民館講座でご指導いただいた甲斐先生より、大塚台・生目台地域包括支援センターの行事にボランティア演奏のお誘いがあり。平日日中のため、4人参加予定。

□R7.2/15

来年度代表者会に黒岩さんが参加

□2/27

大塚台・生目台地域包括支援センターで演奏する「サリーガーデン」「故郷」
「埴生の宿」を練習。あたらしく江口さんが加入。

□3/4

大塚台・生目台地域包括支援センターでボランティア演奏。

利用者さん、職員さんなど30人ほどの皆さんに喜んで頂いた。

私たちも上手くなってきたかな～と自画自賛

□3/27 (予定)

今年度最後。個人課題曲をそれぞれ演奏。上手くできたかな～

来年度もがんばりましょう！

サークル活動報告書(2024年度)

サークル名(筆記サポート でのひら)

【活動場所・日】 高鍋町老人福祉館会議室・月2回

【目的】 話し手の話の内容をつかみ、内容を文字にして伝える要約筆記を知ってもらう。聞こえない聞こえにくい方へのサポートの仕方を多くの人に知ってもらい広めたい。

【活動実績】

4月 3日	定例会		10月 2日	定例会
4月14日	総会		11月20日	定例会
5月 1日	定例会		12月 6日	忘年会
5月15日	定例会		12月11日	赤い羽根
6月 5日	定例会			街頭募金
6月19日	定例会		12月18日	定例会
7月 3日	定例会	令和7年	1月15日	定例会
8月 7日	定例会		2月 5日	定例会
8月21日	定例会		2月19日	定例会
9月 4日	定例会		3月 5日	定例会
9月18日	定例会		3月19日	定例会

町の施設を借りて、筆談ボードを作成したり、地域の活動に参加しています。



サークル活動報告書

サークル名(夢 BOOK)

今年度も高鍋東中学校での朝読書の時間を使っての読み聞かせによる読書普及と啓発、学校支援などを行ってきました。

<2024 年度の活動内容>

○絵本の読み聞かせ

月に1回、2 学年各クラスに2名ずつほどメンバーが入り、読み聞かせを行いました。

○3年生卒業お祝いおはなし会(3月)

卒業を控える3年生にお祝いの意味を込めて、紙芝居や絵本の読み聞かせ、詩の朗読等を行う予定です。(R7. 3. 2.現在)

内容 ペープサート「あれだけはにがて」

多本読み聞かせ「おおかみだ！」

大型紙芝居「ひょうたんとかつぱ」

大型絵本「やさしいライオン」

スクリーン絵本「12の贈り物」

大型絵本「だじゃれ世界一周」 他

○月1回のミーティング・イベントのリハーサル



R6年度 夢Book活動予定

月	日	曜日	活動予定
4	17	水	1・3年生
5	29	水	1・2年生
6	17	月	2・3年生
7	17	水	1・3年生
8			
9	11	水	1・2年生
10	30	水	2・3年生
11	27	水	1・3年生
12	18	水	2・3年生
1	29	水	1・2年生
2	19	水	2・3年生
3	6	木	3年生卒業おはなし会



サークル活動報告書

サークル名 (ヨカ講座)

活動日	毎週水曜日		
活動時間	10:00 ~ 11:30		
活動場所	サンライフ日南		
活動人数	8名		
活動内容	より深い呼吸と、色々なアーサナにより 自律神経を整え、病気の予防に つながります。活動していきます。		
活動実績			
4月	4回	10月	4回
5月	4回	11月	4回
6月	4回	12月	4回
7月	3回	1月	4回
8月	2回	2月	3回
9月	4回	3月	3回 予定



サークル活動報告書

サークル名 (ボーテ)
(ミニバレー)

◎ 毎週火・金曜の 20:00 ~ 22:00 田野小学校体育館で練習

4月 ~ 9回実施 昨年より1人増え、12名のメンバーで開始

5月 ~ 8回実施

6月 ~ 8回実施

7月 ~ 6回実施

8月 ~ 2回実施 猛暑の為、練習回数減

9月 ~ 8回実施

10月 ~ 9回実施

11月 ~ 9回実施

12月 ~ 5回実施

1月 ~ 4回実施) インフル、コロナ感染者あり

2月 ~ 5回実施

3月 ~ 8回実施 予定

大会

◎ 試合の参加はないが、年齢、体調を考慮しながら、とても楽しく

笑いながらバレーボールを楽しんでいます。



私達太極拳メンバーは1年間を通じて、毎週火曜日(休日は除く)の午前10時~12時前までの1時半~2時間10人のメンバーで活動その活動歴は今年で15年目の活動に入ります。

昨年はうれしい事に2人の新メンバー加入2人となりました。

太極拳は静かでゆくりとした動作で誰でも、特に私のような年配者でもできる運動です。

手と足の動作を覚えるまでが少し難しく、教える方も覚える方も四苦八苦ですが、一連の動作をマスターすれば皆に混じりできるようになります。

一つの型をしっかりとマスターするには長年やっている私でもこれで良いということがない。奥の深いやりがいのあるスポーツだと思っています。

毎月1回先生に来ていただき、それぞれが自己流になっている細かい点まで観ていただき、手直しをしてもらっています。

お昼には先生を混之での会食をしながらの反省点や世間話を楽しい昼食会をしています。

以上、これで活動報告書となるのわかりませいか、活動報告とさせていただきます。

年間通して、月曜日、木曜日の午後 活動しました。

(祝日等は休みです)

準備体操、ストレッチの後、基礎練習します。

休けいを はずして、試合形式の練習をします。

合間に 話をしたり、水分補給したりと。

和気合々に 過ごしました。

健康維持と ストレス解消を以てして

親睦も 深め、充実した時間を過ごしています。

* この度の活動費補助は大変助かりました。

ありがとうございます。



毎週、1〜2回、体育館を使用して、ミニバレーボールを実施しております。

- 目的
- ✦ 健康寿命の向上 (生涯学習を通じて)
 - ✦ 生活習慣病の予防。(習慣的な運動)
 - ✦ 世代間交流
 - ✦ 楽しく明るく活動することにより、
精神衛生の維持。
 - ✦ 同じ趣味を持つ仲間との交流により
様々な情報交換の場となつていく。

- 活動
- ✦ 年一回開催される、生協杯(ミニバレーボール大会)への参加。
 - ✦ 練習の成果を生かし、各大会への参加。
 - ✦ メンバーと他チームとの交流試合。
 - ✦ 週1〜2回、3時間のミニバレーボール練習。

又、他チームとの交流を深め、年代にとらわれず、ミニバレーボールの楽しさを追求し、広めていきたいと思っております。

サークル活動報告書

サークル名 (ニュービーチ)

ニュービーチは、毎週木曜日の13時から16時に練習しています。

メンバーは60歳代から70歳代の12名で、平成28年に活動を始めた

当初は18名いた会員も高齢化や体調不良などで減少してしま
ました。

そのため積極的に他のグループとの交流を深め、一緒に練習したり、

ビジターとして参加して頂いたりしています。

県内のミニテニスの大会にも参加して、良い成績を残す会員も出て
きました。

笑いの絶えない仲間との練習は本当に楽しく、健康と体力維持の
ためにも、これからますます続けていきたいと思っています。

年 月	回数	参加者数	年 月	回数	参加者数
令和 6年 4月	4回	61名	令和 6年 10月	5回	63名
5月	5回	62名	11月	4回	53名
6月	4回	50名	12月	4回	49名
7月	4回	62名	令和 7年 1月	4回	56名
8月	3回	38名	2月	4回	55名
9月	4回	53名	3月	4回	53名



- 1/2 絵本「ももももこ」「まどのむこうのくだものなみに」
「びっくりまぼっくり」「ほんちゃんほん」
「ペンギンたいそう」「ちびゴリラのちびちび」
手あそび「げんこつ山のたぬきさん」
- 12/7 絵本「ごろんごろんゆきだるま」「しりとリアそびあかみどりき」
「クリスマスのころわん」「クリスマスオールスター」
手あそび「赤鼻のトスカイ」 カリンバ演奏「きよしの夜」
パネルシアター「サンタがまちにやってくる」
- 1/11 くらべうた「だいこんつけ」「もちつき」「あぶくたった」
絵本「ゆきんこ」「あぶくたった」「ねないこだれだ」「たこたこあがれ」
大人10人 子ども9人
- 2/1 絵本「てじな」「せつぶんワイワイまめまきのひ」
パネルシアター「はてな？」
工作「鬼箱」 大人15人 子ども20人
- 3/1 絵本「あひまはたけ」「ぐりとぐらのおおろうじ」「ティッチ」
エプロンシアター「さんびきのこぶた」 くらべうた「もちつき」かぶた
大人10人 子ども10人
- 3/20 もくもくフェスタ参加予定

◆今年度は自分達で読みきかせを行う機会を増した。7月に人形劇団を迎えた際は前売チケットも完売し100人の親子が人形劇を楽しんだ。8月には、年齢別の企画をとり入れたリ、夜のイベントに参加し会場におばけ屋敷を作ってイベントを盛り上げた。又、折り紙工作など読みきかせ以外の事もたくさん取り入れた。しかし、活動の中心には読みきかせがあり選書やプログラム作りじっくりと組む時間をつくる事ができた事は良かった。活動以外でも、絵本のイベントやテレビ番組等の情報交換ができた事もとても良かった。リポーターを増やそう目的でスタンフォーリーを1~3月に行った。3月には台紙を持って参加している人もみられた。

地域の子どもと絵本を楽しむ時間をもて多様な活動ができた充実した1年だった。ありがとうございました。

体力と健康維持を目的として
月3回、皆と顔を合わせて
和気あいあい楽しく
太極拳を行っています。

20年来の仲間と週1回のミニバレーで健康を保ち、おしゃべりをしてから色々の情報交換も行っています。

今年の話題はもっぱら健康のこと。市のクーポンも利用してこんな検診が受けられたよ、どこどこの病院がお勧めだよ...など。

9月には利用している公民館での消防訓練に参加しました。火災を想定した避難を行い、消防隊員による消火器の使い方の実践も行いました。

11月には恒例の文化祭のお手伝いに参加しました。

2月にはミニバレーの公民館杯が行われ、1年に1回しか会わぬ他チームとの交流を楽しむことができました。また自分たちより高齢の方々が元気に続けたいから、様子に励まされました。

これからも協力しながら体力増進の為、ミニバレーを少しづつ長く続けていきたいと思っております。生協のサークル活動がとてつありがたかったです。ありがとうございました。

サークル活動報告書

サークル名(おはなしころりん) ①

今年度も高鍋東小学校で、朝や給食の時間を使って月数回、読み聞かせを行ってきました。

<2024 年度の活動内容>

○朝の読み聞かせ

月に数回、1学年1クラスに1~2人ずつ入り、約 10 分間の読み聞かせを行う。

○お昼の放送

月に2回給食の時間に放送で5分程度のお話をする。内容は国内外の昔話、科学、落語などジャンルも様々で、児童の皆さんにも大好評です。

○新1年生歓迎おはなし会(5月)

入学したばかりの1年生におはなし会をしました。

内容・・・ぼうしとつたら、こわめっこしましょ、ひょうたんとかっぱ、だるまさんが、ともだち・いちねんせい、たまごにいちゃんぐみ、もりもりくまさん

○6年生スペシャルおはなし会(10月)

最高学年の6年生のためだけのおはなし会をしました。

内容・・・あれだけはにがて、わらしべ長者、龍ヶ淵、おおかみだ！、やさしいライオン、ふしぎな部屋

○月1回のミーティング・イベントのリハーサル

今後の予定の確認や読み聞かせでの発見や反省の分かち合い、イベントの打合せやリハーサル等を行う。

また、次回の読み聞かせやイベントの打合せ・反省を分かち合ったり練習を行ったりする。

R6年度 おはなしころりん活動予定



月	日	曜日	活動予定	月	日	曜日	活動予定
4	11	木	昼放送	10	2	水	朝読み3学年
	18	木	昼放送		10	木	昼放送
	24	水	朝読み1学年		16	水	朝読み4学年
					24	木	昼放送
					25	金	6年生スペシャルおはなし会(2.3.4h)
5	8	水	朝読み3学年	11	6	水	朝読み5学年
	9	木	昼放送		14	木	昼放送
	15	水	朝読み2学年		20	水	朝読み6学年
	22	水	新1年生歓迎会(3時間目)		28	木	昼放送
	23	木	昼放送				
6	6	木	昼放送	12	4	水	朝読み1学年
	12	水	朝読み4学年		12	木	昼放送
	20	木	昼放送		19	木	昼放送
	26	水	朝読み5学年				
7	3	水	朝読み6学年	1	9	木	昼放送
	11	木	昼放送		15	水	朝読み2学年
					22	水	朝読み3学年
					23	木	昼放送
					31	金	新入学児童体験入学(13時半)
8				2	5	水	朝読み4学年
					6	木	昼放送
					12	水	朝読み5学年
					20	木	昼放送
9	4	水	朝読み1学年	3	6	木	昼放送
	12	木	昼放送		12	水	朝読み6学年
	18	水	朝読み2学年		13	木	昼放送
	26	木	昼放送				

私達のチームは平均して69才から80才の才が活動して
いますが私よりも元気がよく動かれているのに感じ
ました。今年も皆さんケガなく楽しくプレーが
出来ました。できれば交流試合もしてみたいので「あか
次」の計画したいと思います。

毎週土曜日の午後3時間

体力向上、健康維持、コミュニケーションの場として、テニス好きが集まり、ケガをしない事を第一に、楽しくテニスをし、かつ技術を高めていけたら…の思いで活動をしています。

そして、夏の猛暑にも負けず、私達マダムは、顔にはサングラスにフェイスカバーで日焼け対策もし(笑) 大量の汗をかきながら元気に活動しました。

これからも、もっとうまく出来る様に皆んなで話しながらやって行こうと思います。

今年度も一度も大会には出場していません。

毎週土曜に集まりただひたすらにボールを追いかけ

1年が過ぎました。一見地味ですが。しかしおそろしく

絶対面白いなくらいにもよく笑ってハタクリながら

よく動くチームだと確信しています。

猛暑の中でも頑張りました！汗ばんだシャツはとにかく

あるのがいい！！(笑) 持病もあるのに…肩も腰も

膝も痛いのにな…と心配しつつも、また来年度も

最高に楽しい1年を過ごしたいと思っております。

一年間補助をありがとうございました

2025年3月6日.

サークル活動報告書

サークル名(バオバブの木)

今年は、イベントに参加する予定で意気込んでいたのですが、

残念ながら中止となりました。そのため、活動は個人が主体と

なりましたが、各々が、幼保、小学校、中学校などで活動して、

来年度に向けてスキルアップするとはできてと思います。

①メンバー中2名が 幼稚園及び 関係施設での読み聞かせを実施

2024年4月～2025年3月 2回/月(377ス/日) 計24回程度

②メンバー中2名が小学校で読み聞かせボランティアに参加

2024年4月～2025年3月 約12回

③メンバー中2名が中学校で読み聞かせボランティアに参加

2024年5月～2025年3月 約16回

☆小学校読み聞かせボランティアを経験して。(メンバーの松田さん)

できるだけ、いろいろなジャンルの本を読むように気をつけてみましたが、どんな本でも

それぞれに楽しんでくれているように感じられました。

絵本を通して、日常の規則性や固定概念を飛び越え、世界観が
広がったり、いろいろな表現や発想の味わいを子ども達と共有できる、とても

よい機会となりました。

2024. 4. 14 総会

4. 23 国民スポーツ大会、障害者スポーツ大会の
ボランティア養成について県担当との話し合い

7. 21 宮崎公立大手話フェスティバルに参加

9. 7 県社会福祉協議会ボランティアフェスティバルに参加

5/14. 28 6/11. 25 7/9. 16 8/26 9/3. 24

10/8. 22 11/26 12/10. 24 ~ 定例会

11. 19 赤い羽根共同募金 参加

2025. 2. 9 国民スポーツ大会、障害者スポーツ大会の

リーダー養成講座で筆談学習会を担当

1/5. 28 2/25 定例会

— . — . —

2027年 本県開催の国民スポーツ大会、障害者スポーツ
大会に協力することになった。そのため今年度は
ボランティア養成に向けたカリキュラムの中の、筆談の
テキスト作成が活動の中心となった。

月2回の定例会で検討を重ね、完成度の高いテキストに仕上がっている。2025年2月9日、リーダー対象の筆談学習会をサークルで担当し、充実した活動となった。国スポ、障スポ以外でも宮崎公立大の手話フェスティバル、県社会福祉協議会のボランティアフェスティバルに参加に参加をした。一般の人に楽しく筆談を学べる機会を作ることができとても良かったと思っている。

仕事を持つメンバーも多く、全員で集まるのは難しい1年だった。それでも都合のつく限り参加をし、またグループラインでの連絡も取りながら中味のある楽しい活動ができた。コープみやざきからの1万円の補助金を有効活用させていただき、筆談を広める活動に取り組むことができ本当にありがとうございました。

メンバー全員で感謝しています。ありがとうございます。

4月から翌年3月まで毎週水曜日の

午前中3時間 30代～50代の女性

4チームでミニバレーの練習を行いました。

今年度の1年間 誰もケガをあることも

なく、ミニバレーを通じて幅広い世代での

交流ができました。

また、同年代同士での日常の悩みや

異世代での情報の交流なども

スポーツをしながら率直に話すことも

できました。

体を動かしながら心と健康も保れたと

思います。その活動をコフレに援助して頂き

大変感謝いたします。

20～50代が集まり、月4回のペースでミニバレーを中心にスポーツを通して老若男女が交流をしながら健康維持のために活動しています。

もっとメンバーが増えるといいなと思っています。

サークル活動報告書

サークル名 (高浜ミニ)

私達「高浜ミニ」は週1回木曜日PM8:00~10:00まで高岡中学校の体育館を借りてミニバレーボールのサークル活動をしています。活動を通して、会員の健康づくりを第1に、そして地域の環境・高齢者の支援・介護予防などについて話し、笑顔をお忘れずにをモットーに活動を続けていますが、チームも60代~80代となり高齢化の中ではありますが、ミニバレーボールをしているときは全員足腰の痛さも忘れ、大声でプレーする姿は最高です。これからも健康維持に徹し、仲間と楽しく運動を続けていけたらと思っています。

「生活協同組合コープみやざき」さんの補助金が我々の活動に大きな役割を果たしていただいていることに感謝しています。ありがとうございます。

令和6年度の活動状況は下記のとおりです。

記

令和6年	4月	4日	11日	18日	25日	
	5月	9日	16日	23日	30日	
	6月	6日	13日	20日	27日	
	7月	4日	11日	18日		
	8月	8日	22日			
	9月	5日	12日	19日	26日	
	10月	3日	10日	17日		
	11月	7日	14日	21日		
	12月	5日	12日	19日		
	1月	9日	16日	30日		
	2月	6日	27日			
	3月	6日	13日	20日	27日	予定です

10年以上前にフレンドリーという名前のミニバレーボールチーム名を引き継ぎ現在に至ります。

男女の20歳代から70歳までの中広い年齢の方々と週1~2回練習しています。

和気あつあつと気さくに試合形式で練習をしています。

練習の中で素晴らしいプレイの時には拍手をしてほめて、失敗や残念なプレイの時にはお互いに笑って「ドンマイ」と声を掛け合い楽しくプレイしています。

今年度は混成チームで7回、男性のみのチームで2回、女性のみチームで13回試合に参加し、優勝ほか上位の成績を収めました。

これからも、フレンドリーとしてミニバレーボールを楽しみながら続けていきたいと思っています。

宮崎市の大宮地区交流センターで、絵画(油彩・水彩)の制作に取り組みました。毎月2・4月曜13時~15時、6名それぞれ思い思いのモチーフを持ち寄って個々のペースで仕上げて行きます。時々講師の指導も受けながら和気あいあい活動しました。

メンバー：20～50代を中心に男女15名

練習：週2回

競技：ミニバレーボール

パリオリンピックによりバレーボールが注目されて始める人も増え人数は減る事がなく一年を通じて活動ができました。練習合間には日本代表が戦う試合に私達も手に汗握る応援でした。

そして初めて2月に他の練習場所で活動を行うチームも誘って『バレータイム交流試合』を開催し、スポーツを通じて親睦を深めました。

特に順位はつけないチームメンバーを試合毎に入れ替えて和気あいあいとした交流試合で今後の活動にも互いに協力できるネットワークができました。

バレーが楽しいと実感し、伝える事ができた活動だったと思います。

練習は月5~6回程度

メンバーは同世代の40~50代を中心に

女性約20名

メンバーボールを通じて2024目標は

「老化と美容低下を防ぐ」

- ① 汗をたくさんかき、多くの水分補給で体を動かす
- ② 運動後はバランスの取れた食事をする
- ③ 練習は声を出し互いを褒める
- ④ 睡眠の始末は10時~12時に寝るよう心掛ける

毎日楽しく集まってくれるメンバーで楽しく1年プレイ

できました。1月インフルエーザの影響で人数が集まら

ない場合もありましたが、子育て、介護で忙しい

主婦が発散できる場所を作れて良かったです

活動日

ミニバレーボール大会

(生目地区交流センター多目的ホール9時～12時)

・10月24日 第30回ユウホク杯

・4月18日

・11月19日 サタース杯

・5月2日 16日 30日

・11月23日 第35回夢印太田杯

・6月6日 20日

・7月4日 18日

・9月5日 19日 25日 (楊伍体育館 合同練習)

・10月3日 8日 17日

地域貢献活動

・11月7日 11日

・9月28日 生目地区交流センター清掃

・12月5日 19日

・11月21日 生目地区文化祭 準備

・1月16日 30日

・2月6日 20日

・3月11日

サークル活動報告書

サークル名 (RK 舞-ダンス佐エ層) サークル

1/4

補助をいただけることにより、心おきなく毎回のサークル活動に集中でき、楽しい。無事年度末の報告を差し上げることができました。感謝申し上げます。

2024.6.9.月. 19人参加.

- 曲目 . コツェ ハルル ハルト
- . イッツェレ
- . テイルラダグ
- . アーノルド サークル(イングランド)
- . ユブロのグランドスクエア
- . リンター ツーステップ

6.24.月. 18人参加

- 曲目 . コツェ ハルル ハルト
- . サビラセ ベラ ロサ (ユーゴスラビア)
- . イッツェレ
- . GKWミクサー
- . ユブロのグランドスクエア
- . リーレマン インナフィックス
- . シェリトリンド
- . ツイスト ツイスト
- . マンボ イタリアーノ (ラインダンス)

7.8.月. 17名参加

- 曲目 . テネシー ワルツ
- . マンボ イタリアーノ (ラインダンス)
- . イッツェレ
- . ツイスト ツイスト

7.22.月. 18名参加

- 曲目 . ダンシング イン サ ストリート (アメリカ)
- . テネシー・ワルツ
- . マンボ イタリアーノ (ラインダンス)
- . サビラセ ベラ ロサ
- . コツェ ハルル ハルト
- . イッツェレ



8.12.月. 12名参加

- 曲目
- ・アンドゥリチュカ
 - ・サビラセ ベラ ロサ (ユーゴスラビア)
 - ・テネシー ワルツ
 - ・ダンシング イン ザ ストリート (アメリカ)
 - ・マンボ イタリアーノ (ラインダンス)
 - ・GKWミクサー
 - ・ミザール (ギリシャ)

8.26.月. 19名参加

- 曲目
- ・サビラセ ベラ ロサ
 - ・ホラ ボイェリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ダンシング イン ザ ストリート (アメリカ)
 - ・テネシー ワルツ
 - ・マンボ イタリアーノ (ラインダンス)

9.9.月. 18名参加

- 曲目
- ・ミザール (ギリシャ)
 - ・ホラ ボイェリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ダンシング イン ザ ストリート (アメリカ)
 - ・テネシー ワルツ (ラウンドダンス)
 - ・マンボ イタリアーノ (ラインダンス)
 - ・オドラ ブチカ ド ブチカ (ポーランド)

9.30.月. 18名参加

- 曲目
- ・Xホル オバティエ (イスラエル)
 - ・ホラ ボイェリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ダンシング イン ザ ストリート (アメリカ)
 - ・テネシー ワルツ (ラウンドダンス)
 - ・マンボ イタリアーノ (ラインダンス)

10.14.月. 18名参加

- 曲目
- ・Xホル オバティエ (イスラエル)
 - ・ホラ ボイェリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ダンシング イン ザ ストリート (アメリカ)
 - ・テネシー ワルツ (ラウンドダンス)
 - ・マンボ イタリアーノ (ラインダンス)



10.28.月. 17名参加

- 曲目・ Xホル オバディア (イスラエル)
- ・ ホラ ボイエリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ タンギンク インザ ストリート (アメリカ)
 - ・ テネシー ワルツ (ラウンドダンス)
 - ・ マンボ イタリアーノ (ラインダンス)

11.11.月. 14名参加

- 曲目・ アンジュリチュカ (チェコスロバキア)
- ・ Xホル オバディア (イスラエル)
 - ・ ホラ ボイエリヤスカ (ルーマニア)
 - ・ レディース ツー センター (アメリカ)
 - ・ リトルマン イン ナフックス (デンマーク)
 - ・ エルガウ4ヨ タンゴ (ラウンドダンス)
 - ・ 白い花びらたち (ラウンドダンス)

11.25.月. 16名参加

- 曲目・ アンジュリチュカ (チェコスロバキア)
- ・ イッツエレ
 - ・ Xホル オバディア (イスラエル)
 - ・ アールド サークル (イングランド)
 - ・ レディース ツー センター (アメリカ)
 - ・ エルガウ4ヨ タンゴ (ラウンドダンス)
 - ・ ダンスフェンスタ (ドイツ)

12.9.月. 18名参加

- 曲目・ ホラ ボイエリヤスカ (ルーマニア)
- ・ ダンスフェンスタ (ドイツ)
 - ・ アールド サークル (イングランド)
 - ・ エルガウ4ヨ タンゴ (ラウンドダンス)
 - ・ ザ キングス ポロネーズ (ポーランド)
 - ・ レディース ツー センター (アメリカ)

12.23.月. 15名参加

- 曲目・ 今年踊ったダンスのおおらXニュー
曲目割愛します



サークル活動報告書

サークル名 (Rkフォークダンス佐エ会)
サークル

4/4

2025.1.13.月. 18名参加

- 曲目・エアスコ コロ- (スコットランド)
- ・カルナバリート (ボリビア)
- ・ジョリー イズ ザ ミラー (アメリカ)
- ・シュリエット ワルツァー (ドイツ)
- ・テイコテイコ (ラウンズ ダンス)
- ・ウエスタン プロムナード (アメリカ)

1.27.月. 17名参加

- 曲目・サビラセ ハラ ロザ (ユーゴスラビア)
- ・メホル オバディア (イスラエル)
- ・タンゴ ポキート (アメリカ)
- ・ジョリー イズ ザ ミラー (アメリカ)
- ・ドードレスカ ホルカ (スカンジナビア)
- ・ダンス フェンダー (ドイツ)
- ・テイコ テイコ (ラウンズダンス)
- ・バラ (ラインダンス)

2.10.月. 18名参加

- 曲目・ミザル- (ギリシャ)
- ・マケドンスコ デイヴイェ (マケドニア)
- ・ワシントン広場
- ・リング マズルカ (スカンジナビア)
- ・テイコ テイコ (ラウンズ ダンス)

2.24.月.

- 曲目・アンチュリチュカ (チェコスロバキア)
- ・ルンバ ミクサー
- ・ボイヤスカ (ルーマニア)
- ・テイコ テイコ
- ・タンゴ ポキート (アメリカ)
- ・ヘウケン ウァルツ (オランダ)
- ・リング マズルカ (スカンジナビア)
- ・オドヴチカ ドヴチカ (ポーランド)

以上です

ありがとうございました。

サークル活動報告書

サークル名 (シニアネット佐原)

2024	1	25	カレンダー作成
	2	22	〃
	3	28	下原自治会、バザー開催
	4	25	〃
	5	23	〃
	6	27	佐原混声合唱団、定期コンサート
	7	25	〃
	8	月	休み
	10	24	懇親会 12:00~ 食事 13:00~ 落語 13:50~ 歌
	9	26	佐原混声合唱団の続き
	11	22	年賀状、祝箸作成
	12	月	休み
2025	1	22	宮崎市立図書館、2月のご案内
	2	27	宮崎市制100周年
一年間には7枚のパンフレットを作成しました。			
年1回の奉仕作業 交流センターの草むしりにも参加しました。			

濱田 美恵子

田中

サークル活動報告書

サークル名 (ベストフレンズ)

毎月2回程度サークル練習に取り組み、6月・9月・11月に

ミニバレー大会へ参加することができました。

年2回程度ランチ会を開催したり、2月にはサークル内大会を

開催することができました。

指導者が不在ではありますが、経験者のアドバイスなどを参考に

基礎練習を取り入れてりしながら、サークル練習に励みました。

日々子育てなどに追われ行き詰まることもありますが、サークル活動を

通して身体を動かしたり、みんなと笑いながら過ごすことで、心身ともに

リフレッシュすることができました。1年間、本当にありがとうございました。

楽器を演奏することで音楽を通じて社会福祉や社会教育に寄与した。

1 練習活動

毎月第1,3日曜日や演奏会前は必要に応じて境下自治公民館で練習を行った。(5回)

2 ボランティア演奏活動

宮崎市社会福祉協議会等の依頼によるボランティア演奏を実施した。(10回)

- ① 2/14 「グラン14生目」 ② 5/20 「佐土原中央テニサービス」
- ③ 7/29 「サニサイド」田吉 ④ 10/11 「長生園」山崎 ⑤ 12/17 「みどり苑」小松
- ⑥ 12/18 「みどり」外生野 ⑦ 12/20 「ふゆあいのサロン」次郎が81府
- ⑧ 12/24 「さくら荘」清武 ⑨ 12/25 「田園いっしょ」跡江 ⑩ 1/16 「光が丘幼稚園」(佐土原)

3 普及活動

演奏活動を通じて、ハンドベル、トーンチャイムの説明や普及活動を行った。

4 演奏活動

関連するハンドベルなどの演奏会、交流会等に 참가した。

- ① 9/9 「ボランティアフェスティバル2024」花山手 ② 2/1 「イルミネーション点火式」街

5 新睦活動 茶話会などを行ないメンバーの親睦を図った。

- 6 その他 ① 11/9(火)山形屋前にて赤い羽根共同募金の街頭活動を行った。

田中

毎月、5、6回の練習をしました。

他のチームの方の参加も、数回あり、楽しく練習できました。
試合も。

2/22 清武試合、 2/20 試合、 2/4 高岡試合、 2/17 清武試合、

2/24 高岡試合、 2/19 清武試合、 2/9 北郷試合、 2/6 試合、

2/23 清武試合、 等参加できました。