

湘南大庭地区

地域活動紹介

1. 自治会・町内会の活動
2. 健康体操実施団体
3. 健康遊具設置公園
4. ウォーキングコース

2021年 2月

湘南大庭地区 郷土づくり推進会議

健康増進部会 編集

この冊子を作成した背景

私たち湘南大庭地区郷土づくり推進会議（健康増進部会）では、高齢化率の高い湘南大庭地区の住民の皆様には“フレイル”の進行を防ぎ、いつまでも健康な状態を維持していただくことを、2020年～2021年度の活動の重点目標の一つにしています。

そこで、フレイル予防の3つのポイントである「栄養を摂る」「運動をする」「社会参加をする」のなかで、特に“運動”と“社会参加”の参考としていただくために、地区内で定期的・積極的に取り組んでいるボランティア活動やサークル活動などについて関連する情報の提供を自治会長・町内会長にお願いさせていただきました。

また、同時に私たちは、地区内で健康体操（ラジオ体操等）を定期に実施している団体に直接現地で聞き取り調査を実施いたしましたが、新型コロナウイルスの蔓延による緊急事態宣言が発出されていた時期と重なり、「3密防止」「外出自粛」が叫ばれていたにもかかわらず、各活動団体の皆様には快くご協力していただいたことに、地域のつながりの大切さを改めて感じたところです。

このような中で、本冊子を完成することができましたが、その内容は、私たち委員一人ひとりがすべての湘南大庭地区の住民の皆さんにお勧めしたい情報としてまとめさせていただいています。

コロナ禍収束後に「フレイル予防」のために、さらには紹介する地域活動を参考に、新たな取組・活動としてご検討いただければ幸いです。

湘南大庭地区 郷土づくり推進会議 健康増進部会



健康増進部会

1.自治会・町内会の活動

湘南大庭地区のすべての自治会・町内会を対象に、現在取り組んでいる活動の紹介を依頼したところ、次の自治会・町内会からご協力をいただくことができました。

コーポ城山自治会
小糸自治会
小糸東自治会
小糸南自治会
小糸団地自治会
湘南小糸第2住宅自治会
湘南西部団地自治会
藤沢西部団地三街区共同住宅自治会
藤沢F自治会
シャルマンコーポ湘南ライフタウン自治会
羽根沢町内会
湘南ライフタウンB地区藤沢自治会
さつき自治会
睦会自治会
滝ノ沢第二団地自治会
ささら自治会
滝ノ沢第一住宅自治会
第一駒寄自治会
第二駒寄自治会
駒寄第三自治会
五反田自治会

自治会・町内会から提供していただいた地域活動の内容を以下の3つに分類しています。紹介する活動は当該自治会・町内会の有志で実施している活動に限定しています。

また、公民館行事、社体協行事などへの参加報告もありましたが、それらは省かせていただいています。なお、活動名称の下の数字はその活動また類似する取組をしている自治会・町内会の数を表しています。

(1) ボランティア活動

(2) 運 動

(3) 趣味 ・ 親睦



(1) ボランティア活動

防犯パトロール

13

防災活動

11

町内清掃

9

通学路交通整理

1

公園清掃

4

会館管理・清掃

1

樹木・草花管理

4

ホームページ管理

1

高齢者の見守り

1

子供会

8

(2) 運 動

体 操

8

ウォーキング

2

ハイキング

2

ヨ ガ

1

ボウリング

3

グランドゴルフ

2

ゴ ル フ

1

ソフトボール

1

卓 球

1



(3) 趣味・親睦

その1

麻雀

7

囲碁

1

絵手紙

1

手芸

3

旅行

1

読書会

1

吹き矢

1

料理教室

2

パソコン教室

1

カラオケ

2

書道

1

コーラス

1

(3) 趣味・親睦

その2

芋掘り

2

餅つき大会

2

歌う会

2

気功

1

お茶会

5

老人会

2



2. 健康体操実施団体

健康体操などを実施している団体を紹介します

～参加は自由です。是非お気軽にどうぞ！～

団体名	実施場所	実施日	実施時間	実施内容
睦自治会 からだ動かし隊	遠藤丸山公園	月・水・金曜日	7:30～ 8:00	ラジオ体操 プラステン体操
北永山公園 ラジオ体操の会	北永山公園	木曜日	10:00～ 10:30	ラジオ体操 プラステン体操
B 藤沢 シニアサロン	B 地区集会所	第1,3月曜日	6:30～ 6:45	ラジオ体操 気功
(名称なし)	駒寄公園(滝の沢中・ NTT 隣)	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操
皆で体操と 歌おう会	市営永山住宅 集会所	第3金曜日	11:00～ 13:00	ラジオ体操 プラステン体操 かわせみ体操など
いきいき サポートセンター	遠藤第二住宅 集会所前	水曜日	10:00～ 10:20	ラジオ体操など
	滝の沢公園	木曜日	9:30～ 9:50	ラジオ体操など
	二番構公園	月・日曜日	10:00～ 10:30	ラジオ体操など
E ブロック倶楽部	石川一の坪公園	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操 太極拳

団体名	実施場所	実施日	実施時間	実施内容
こまよせランド	駒寄市民の家	第1・3火曜日	13:30～ 14:30	ラジオ体操 ヨガ
大庭ボディ & ソウル	大庭公民館	月に3～4回 木曜日	15:00～ 17:00	かわせみ体操 プラステン体操 ウォーキング
健康増進 ラジオ体操会	湘南大庭市民 センター広場	火曜日	8:45～ 9:00	ラジオ体操 東京五輪音頭など
(名称なし)	クリエイト前広場	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操
(名称なし)	小糸台公園 (若葉幼稚園側)	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操 公園花壇の整備
大庭台墓園 ラジオ体操会	大庭台墓園南口 駐車場	毎日	6:30～ 6:45	ラジオ体操 笑いヨガなど



3. 健康遊具設置公園

健康遊具が設置されている公園です。

～身近な公園で楽しみながら、ココロ と カラダ の健康づくり～

公園名	設置遊具の種類
駒寄公園	くるくるサイクル ツイストボード ジワジワ前屈
東羽根沢公園	くるくるサイクル ツイストボード ジワジワ前屈
引地川親水公園	くるくるサイクル ツイストボード 背伸ばしベンチ
台谷公園	平均台 雲梯 ジャンプタッチ 腹筋ベンチ
舟地蔵公園	腹筋ベンチ 懸垂 ダブル踏み台昇降

上記の他に、殿山公園、滝の沢公園、遠藤公園にも設置しています。



← 東羽根沢公園の健康遊具

4. 湘南大庭の ウォーキング コース 紹介

湘南大庭地区には、身近な場所でウォーキングを楽しめるコースがたくさんあります。市民センターを起点とした代表的なコース例を紹介します。

～独自のコースづくりの参考に！～

ライフタウン 公園めぐり コース (P13)

らくらくコース 四季折々、自然を感じながら楽しめます。

大庭城址公園 花いっぱい コース (P14)

自然を感じながら、アップダウンの山道があります。

親水公園と大庭城址 みどりいっぱい コース (P15)

親水公園、大庭城址の自然を満喫できます。

けやき通りと大庭台墓園 コース (P16)

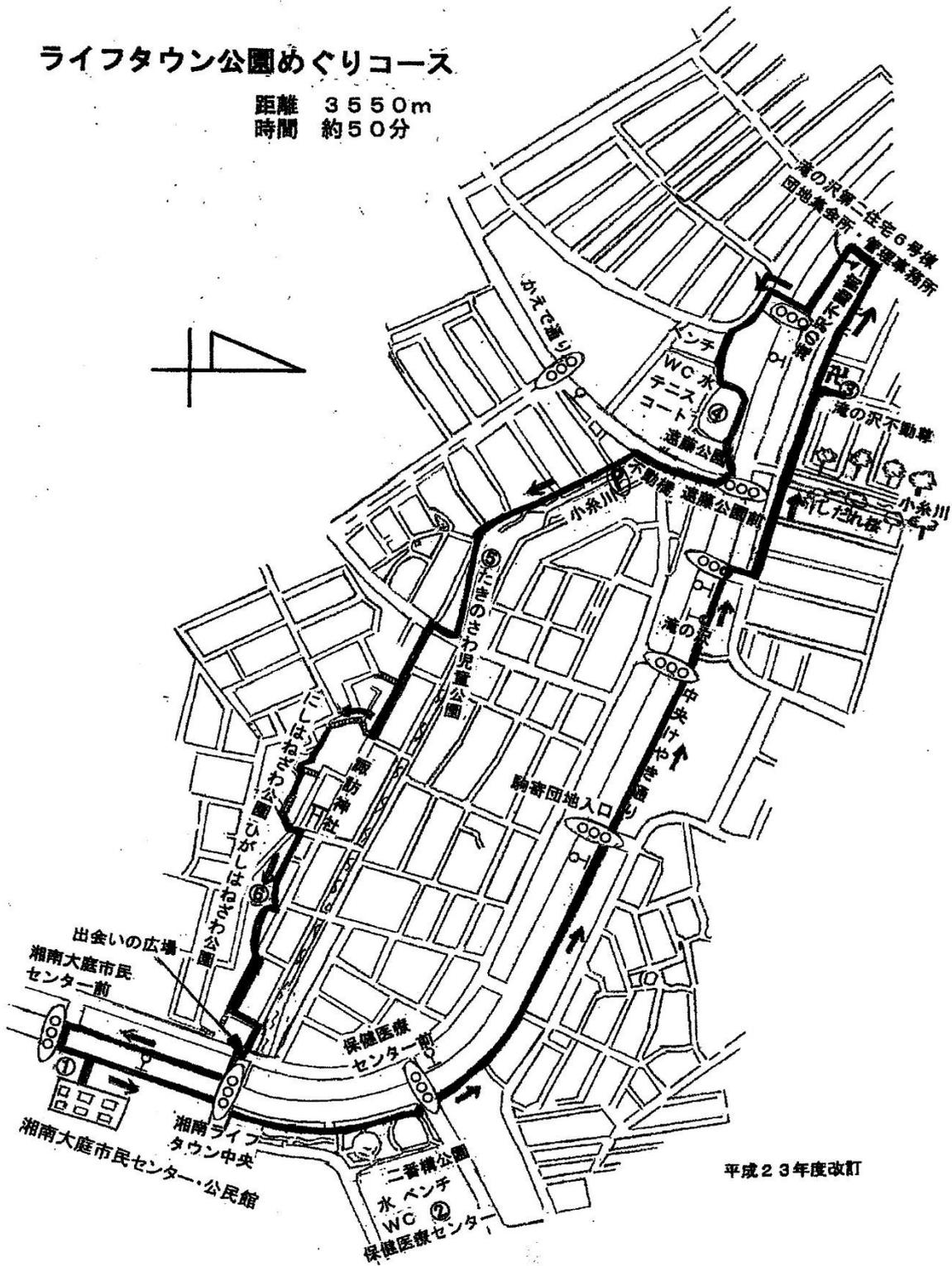
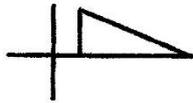
高低差（坂道）少なく歩きやすい。

大庭の歴史散歩 コース (P17)

山坂あり、見どころが満載です。

ライフタウン公園めぐりコース

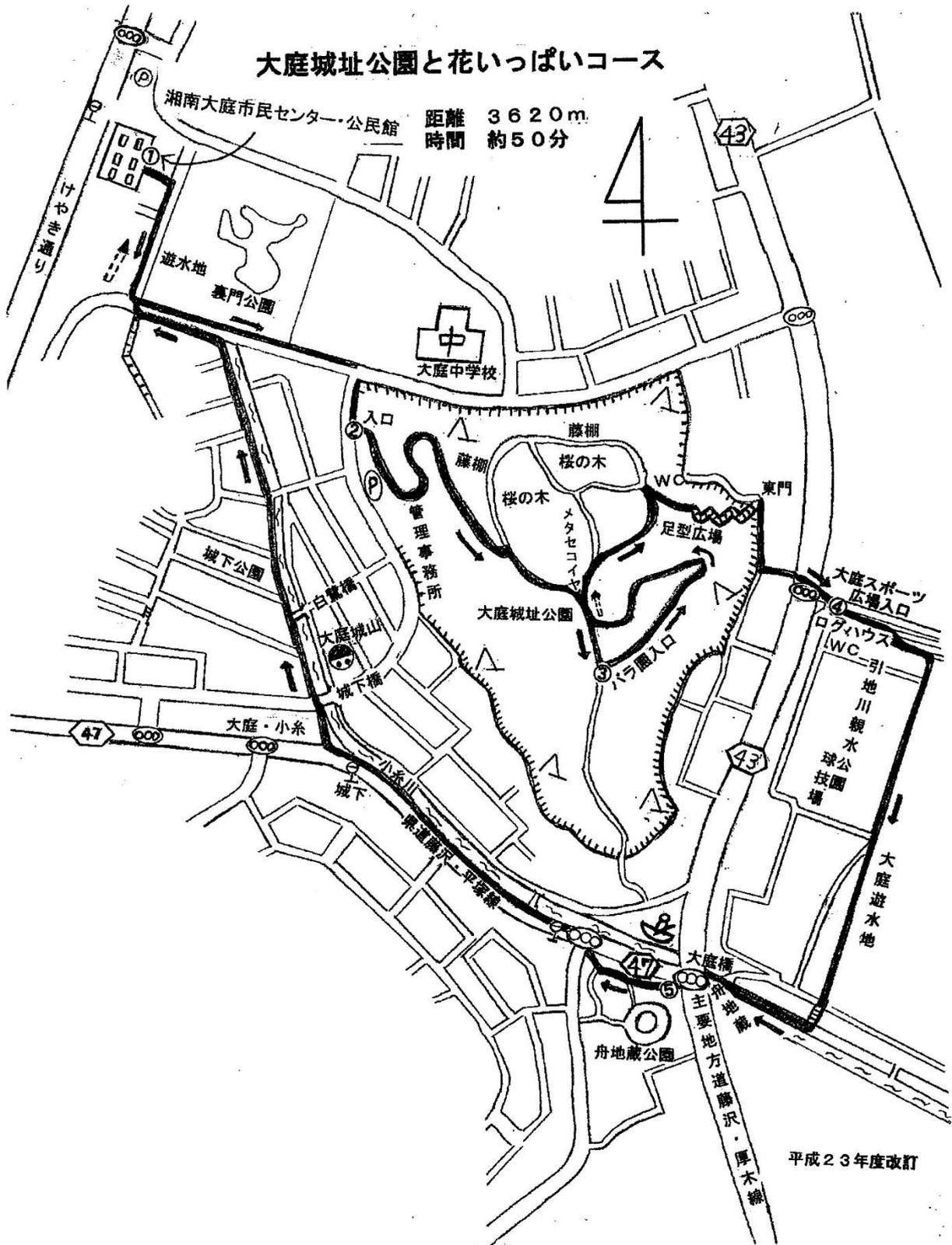
距離 3550m
時間 約50分



平成23年度改訂

大庭城址公園と花いっぱいコース

湘南大庭市民センター・公民館 距離 3620m.
時間 約50分

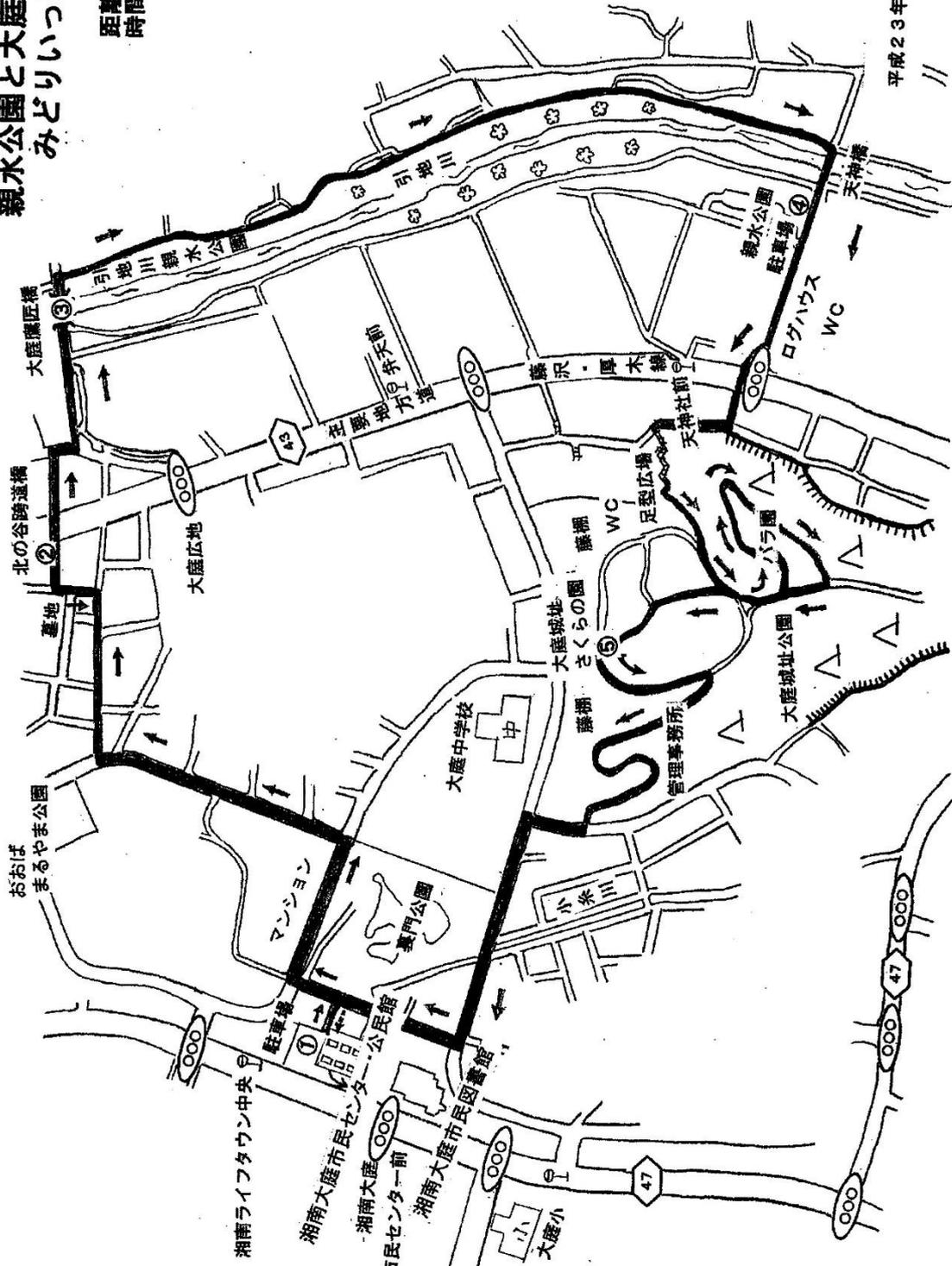


平成23年度改訂

親水公園と大庭城址
みどりいっぱいコース

距離 4150m
時間 約60分

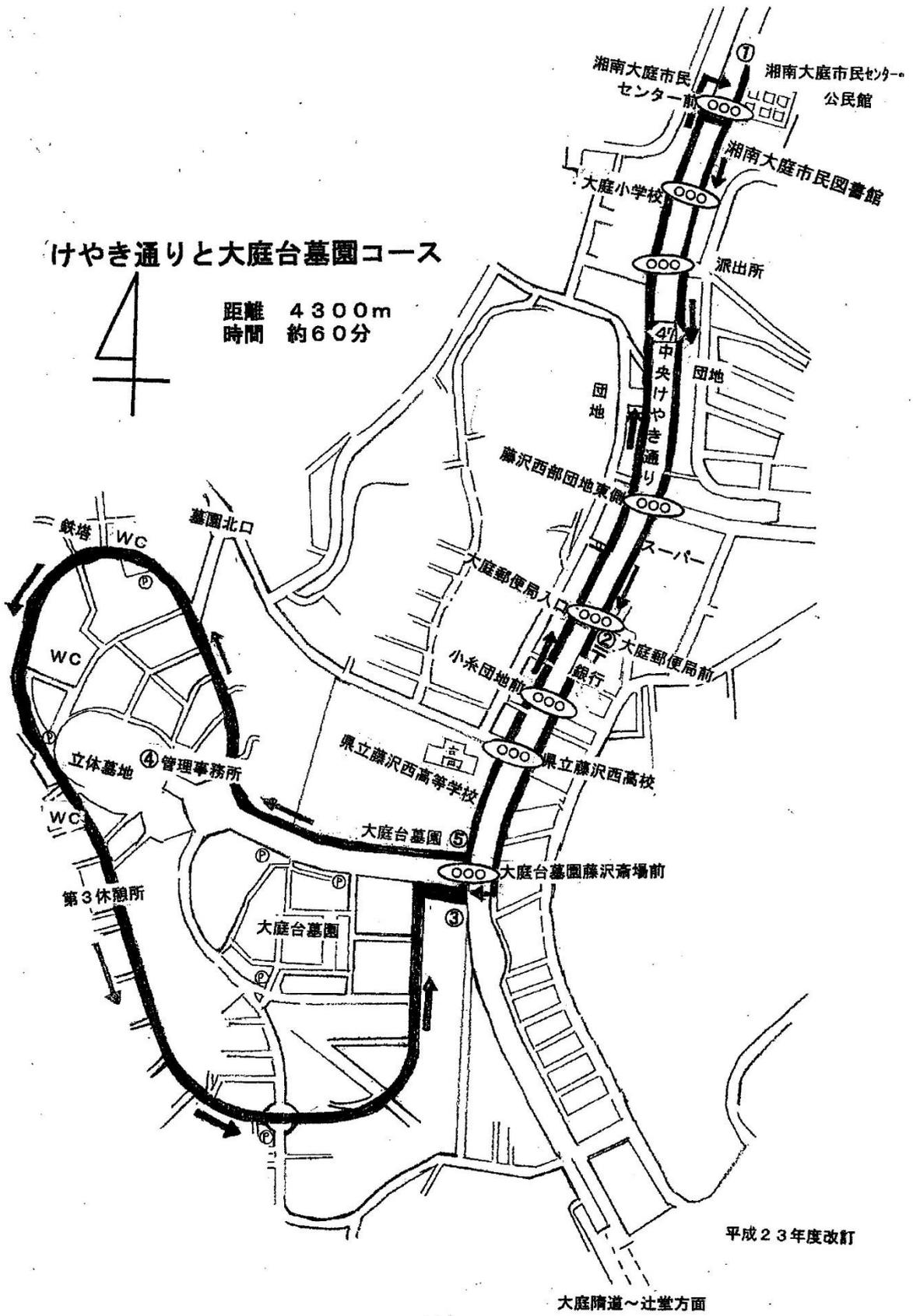
4



平成23年度改訂

けやき通りと大庭台墓園コース

距離 4300m
時間 約60分

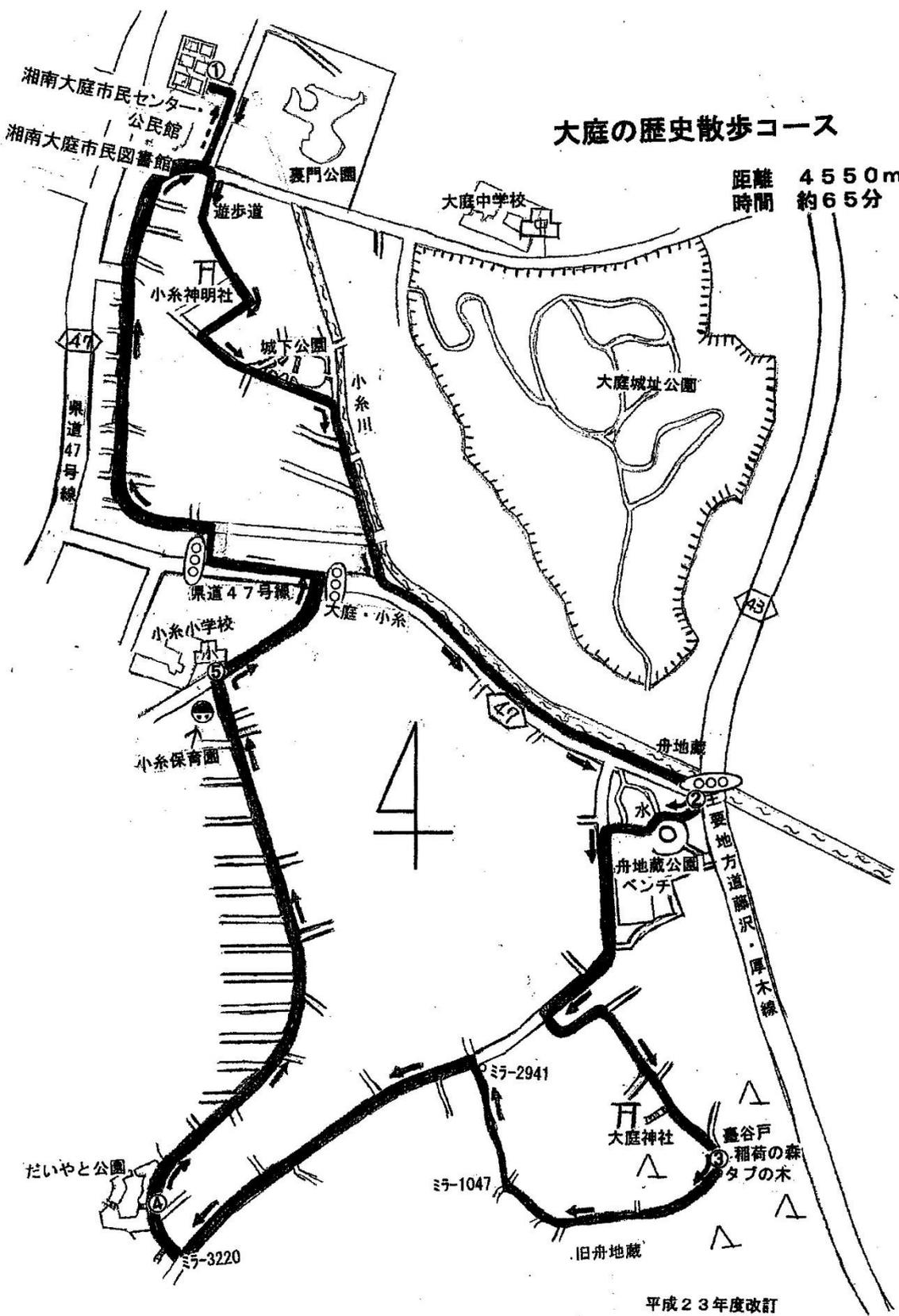


平成23年度改訂

大庭隧道～辻堂方面

大庭の歴史散歩コース

距離 4550m
時間 約65分



平成23年度改訂