



すべては  
地域コミュニティのために！

そんな中、入会時にまだ66歳という若手だったこともあり、会長に推挙され、老人クラブ活動と民生委員活動に加えて行政区区長も担当していたので、この三者を並行して遂行することとした。

## 茨城県稻敷市鳩崎さわやかクラブ

- 会員数 32名（男性12名、女性20名）

### ● 民生委員の体験、 そしてクラブ入会

私は63歳で現役を離れ、数か月後に民生委員・児童委員（以下、民生委員）に推薦されました。何も分かりませんでしたが、地域に恩返しをしないといけないと思い引き受けました。まず始めたのが地域の一人暮らし高齢者の見回りで、次に75歳以上の高齢者世帯も対象に加えました。そして徐々に民生委員活動の大変さが分かり始めたのです。

民生委員の活動を始めてみると、例えば救命キット（救急の際本人の氏名やかかり

つけ病院等を記入したもの）の作成・配布や災害時要援護者の把握など、主に高齢者、つまり老人クラブ会員有資格者に関わる課題が浮き彫りになってきました。特に非常の際に、地域内の要援護者を民生委員一人で支援することは、現実的に考えて不可能です。ではどうすれば良いのかと模索する日々が続きました。

そんな悩みを持っていた時、我が集落にある鳩崎さわやかクラブへの入会要請があり、入会することになりました。クラブは20年前から輪投げの強豪クラブでしたが、昨今は会員の高齢化と会員数減少に苦しんでいました。

### ● 新たな活動で クラブを活発化、会員増へ

そこで、一人暮らし高齢者や高齢者世帯の方々を民生委員として訪問するのではなく、外に連れ出すためにクラブ活動を活発化する方向に舵を取ろうと考えました。県が介護予防活動として推進しているシルバーリハビリ体操と、市高齢福祉課で実施している健康広場と地域サロンを取り入れてみることにしました。主な活動は次の通りです。

### ● シルバーリハビリ体操

月2回、簡単な県独自の介護予防体操を通して、楽しく体力をつけます。寝て・床で・椅子に座って・立つてなど、どんな姿勢でも



シルバーリハビリ体操

### ● まちかど健康広場（サロン）

月1回、心身機能の維持向上を図り、要介護状態になることを防止し、生き活きと生活出来るようにする広場です。内容は、①血圧測定・健康相談・健康の話いろいろ ②栄養（食べ物）の話・頭の体操（脳の活性化）③手先を使う工作・歌を歌う・ゲームを楽しむ。

この活動により、会員を10名増やすことができました。今までの活動である輪投げ、ペタンク、グラウンドゴルフ、運動会などでも積極的に参加していくとともに、これら

### 今後の計画

次の3点を考えています。

- (1) 現在の活動内容の幅を広げて、人間関係を深めていきたい。良好な人間関係があれば何でも良い方向にいくと理解しています。
- (2) 市や県の福祉部門などが推進している業務を良く理解して、それを活用することを考えたいと思います。
- (3) 会員増作戦（60歳代を増やす！）

すべては良好な人間関係です。人と人のつながりが出来ていないと何も出来ません。行政区内の会議や活動に積極的に参加して、老人クラブや民生委員活動をPRして会員の増強を図っていきたいと考えています。

（会長 黒田伸治）



健康広場の様子



健康広場では工作も

の活動を通して地域コ



健康広場では工作も