

明日へつなごう

東日本大震災被災地の老人クラブ活動2014



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

忘れないこと、伝えていくこと

震災から4年、被災地の風景は変わりましたが、
今もなお22万9千人の方々が避難生活を送っています。
昨年から災害公営住宅の入居も始まり、新たな環境の変化による
閉じこもりや孤立が大きな課題となっています。

このような中、老人クラブは人と人とのつながりを大切にし、行事や活動への
声かけや友愛活動などを通じて、閉じこもりや孤立を防ぐ取り組みを続けています。

これまでリーフレットを通じて紹介した活動はごく一部にすぎませんが、クラブや
老連の再生、地域の復興に向けて取り組むリーダーの姿は、全国の老人クラブの
仲間には大きな勇気を与えてくれました。

本事業は今回でひと区切りとなりますが、時間の経過とともに震災の記憶が
薄れることのないように、今後は全老連のホームページをはじめ、さまざまな機会に
被災地のクラブや仲間の活躍を紹介していこうと考えています。

東日本大震災を忘れないこと、伝えていくこと

私たちには、まだできることがあります。

4年前、「元気袋」がつかない仲間との「絆」を明日へつないでいきましょう。



【表紙写真】

- ① 仮設の仲間へ友愛訪問(福島県大熊町老連)
- ② 防災めくり紙芝居(仙台市老連)
- ③ 高齢者相互支援推進啓発事業関係者連絡会議(宮城県老連)
- ④ 幼稚園児とのふれあい会(福島県南相馬市原町区高平老人会)
- ⑤ 兵庫県西脇市老連から届いた花を持って仮設訪問(岩手県宮古市老連)
- ⑥ ノルディックウォーキング(岩手県野田村老連)

岩手県 ～再生へ向け仲間と共に歩む

県老連は、現在「困難を乗り越え再生へ～共に歩む復興への道程」をメインテーマに掲げ、被災クラブの再生と活動の再開支援に取り組んでいます。震災直後から取り組んできた被災13市町村老連と内陸部の市町村老連をつないだ支援活動では、現在もスポーツ大会や現地訪問などが行われています。

こうしたなか、今年度は友愛活動研修会において「生活支援相談員」の方々を招き、被災地では閉じこもりや生活不活発病が大きな問題となっていることを改めて知らされました。今後は、従来から取り組んでいる友愛訪問活動や老連事業、クラブ活動への声かけを強化していきたいと考えています。

残そうこの記憶、伝え続けようこの悲劇

山田町北浜老人クラブ



このたびの大震災を忘れないように記録に残そうと、東日本大震災記録集「浜よ、ふたたび」を作成しました。第1部には、亡くなった8名の会員への追悼文と全会員(59名)の震災体験やふるさとへの思い、第2部には、支援いただいた方々の紹介と感謝、第3部には震災後のふるさとの出来事などを掲載しました。記録集は600部作成し、会員をはじめ支援者、図書館、報道機関などに配り、「あなた方だからできた本だ」「涙を流しながら読んだ」などたくさんの感想をいただきました。

追悼文に「瑞穂さん何故早く逃げなかったの？悔しくて仕方ありません。私たちは今、〇さんを中心に楽しく練習しています」と綴った仲間は、毎週練習に励み、老人ホームの慰問を再開しています。春には会員が植えたチューリップが街を飾ります。

会長 千代川定子(事務局長 東海林和彦)

楽しい企画で参加を増やす

大船渡市老人クラブ連合会



運動会(400人)、演芸会(120人)、ゲートボール大会(50人)、グラウンド・ゴルフ大会(150人)、震災後2年目から事業を再開してきましたが、ようやく震災前の参加者数に戻ってきました。なかでも好評な事業が、花巻温泉への2泊3日の「大名湯治」です。参加者は160人。芝居鑑賞に演芸やカラオケ大会を行い、歌って踊って時間を気にせずゆっくりおしゃべりできることが喜ばれています。市老連では、こうした全ての事業に被災された一般高齢者の方々へ参加の声かけを行っています。「おもしろかった(楽しかった)」と言って

もらえるような事業と、力を入れている友愛訪問活動を通じて、被災高齢者を交えた事業展開をしたいと考えています。

会長 中村 中

宮城県老連 ～仲間の絆が大きな力

東日本大震災の後、被害の大きかった沿岸部で生活不活発病の増加が問題になっていることから、県老連では、市町村老連で開催する「健康づくり研修会」や「認知症サポーター養成講座」に力を入れています。また、震災から時間が経過するなか、全国の仲間からの支援と励ましを忘れないように、主催する「シニアスポーツ大会」や「老人クラブ大会」には、全老連から贈られた復興応援旗を掲示しています。そして、「仲間との『絆』こそが復興・再生への大きな力、もう一度原点に立ち返って、仲間が仲間をつくり、楽しみながら健康で心豊かな活動ができるように、積極的に取り組んでいこう」と呼びかけています。

みんなで踊れば元気が湧いてくる

南三陸町大森老人クラブ



東日本大震災の当日、町老連の演芸大会で出番を終え、一息ついている時に地震が発生しました。私たちは他の会員や集まってきた地域の人といっしょに、みぞれの降るなか、屋上で一夜を明かしました。

昨年、演芸大会を再開すると聞いて、「いつまでもメゲテないで頑張ろう」と声をかけ参加することにしました。メンバーは80歳が中心。練習する場所もなく集まる機会も少ないなか、「あこがれのハワイ航路」を簡単な振りで踊りました。みんな仲間といっしょに踊れたことに大きな喜びを感じていました。今年は去年と同じ

振りに少し動きを加え、「あの娘が泣いている波止場」を踊ります。おそろいのシャツを着て舞台化粧をすると、気持ちが若返り頑張るとみんなはりきっています。

会長 星みよこ

震災前のつながりを大切に

気仙沼市老人クラブ連合会



冬の間でもみんなでからだを動かすことができるよう、昨年度からフロッカーとユニカールに取り組んでいます。クラブでいい声かけを行ったことで、講習会や大会には予想を超えて多くの参加がありました。なかには声がかかるのを待っていた人もいたようです。

1～2年後には災害公営住宅などへの入居とともに、新たなコミュニティづくりが始まります。女性部交流懇談会では、「住んでいた地域が違となじみにくいので、震災前のつながりも大切にして声かけを行っていこう」という意見も出されています。高齢者の孤立や閉じこもりを防ぐためにも、こうした声を大事にしてクラブ活動に取り組んでいきたいと思っています。



会長 西城重一

仙台市 ~若手の加入で 丈夫な組織づくりを目指す

仙台市は、東日本大震災で沿岸部は津波、内陸部は土砂崩れにより市内全体が大きな被害を受け、未だに復旧復興作業が行われています。

市老連は、これまで大震災で被災したクラブの復旧復興支援と孤立者を作らない運動の展開を重点目標に掲げ、未加入者や孤立した高齢者の把握、さわやかサロン活動の実施などに取り組んできました。また、震災以降に特に力を入れているのが若手の加入促進と人材養成です。パソコン技能の習得など、若手委員会が企画運営してリーダー養成を行っています。若手会員を増やして震災前の会員数をめざして加入促進に取り組み、足腰の丈夫な組織となってこれから始まる新地域支援事業に協力できる基盤を作っていきたいと考えています。

お茶っこ会で元気になろう！

若林区六郷地区井土寿会



井土寿会では、会員47名のほとんどがこれまで住んでいた地区を離れ、同じ六郷でも別の地区や遠くに暮らしています。転居した人たちの中には、環境の変化から体調を崩す人が増えています。こうしたなか、会員から「お茶っこ会を毎月開催し、集まる機会を増やしてほしい」との希望が出され、隔月開催から毎月第2土曜日を開催日に決めて実施しています。毎回30名近くが参加し、気心の知れた仲間とおしゃべりをするのが何より楽しいと言っています。

この他、会には自慢の活動「とっくりおどり」があり、震災後も小学校や行政などの依頼を受けて出かけています。みんなの前で発表すると、「頑張っている高齢者の姿に感動した」と言われ、会員も喜んでいます。

会長 加藤新一

目標に向かって力を合わせる

宮城野区老連



「宮城野区老連女性部芸能祭」は、企画、運営、発表の全てを女性部が行っています。平成24年、震災の影響で生活もクラブ活動も混乱していましたが、先輩が築いてきた大事な行事を続けようと、開催を目標に掲げ取り組みました。メンバーがそろわなかったり、練習場所が確保できなかったり、指導者が遠くに行ってしまったら、それぞれが多くの問題を抱えていましたが、みんなで力を合わせ震災から8か月後の11月8日、25演目を無事発表することができました。そして、来場した380名には、全国の仲間から届いた元気袋を渡しました。

22回目となる今年度は、延べ200名が演技を披露し、大勢の観客とともに大変盛り上がりました。震災を乗り越え、今では加入促進にもつながるこの取り組みを誇りに思っています。

女性部長 菊池美智子

福島県老連 ～がんばっぺ！福島

東日本大震災では、津波と原子力発電所の事故により16市町村老連が大きな被害を受けました。そして今もなお、ふるさとに帰ることもできず避難生活を送っている人がたくさんいます。避難生活を送っている会員が最も楽しみにしている行事が「県老連芸能大会」です。自分の町や近隣市町村の仲間に会えることが何よりの楽しみになっています。また、ほとんどの老連が、厳しい環境の中で練習を重ねて発表を行っています。

今後、復興公営住宅への入居が始まり、これまで仮設住宅を中心に取り組んできたクラブ活動の見直しが課題になってきます。これからも「仲間の絆」を大切に頑張っていきたいと考えています。

仲間が集まる機会を増やそう

大熊町老人クラブ連合会



大熊町は現在も警戒区域に指定され、多くの住民が県内各地に分かれて暮らしています。昨年町老連は、町が開催した「ふるさと祭」に参加しました。このイベントは多くの住民が避難している、いわき市と会津若松市の2か所で行われました。老人クラブの看板を掲げ、椅子を並べたテントには、多くの会員が集まり、あちこちで久しぶりの再会を抱き合って喜ぶ姿がありました。テントでは、クラブでおなじみの5円玉を使った亀のキーホルダーをおしゃべりしながら作り、時間を忘れて楽しいひと時を過ごすことができました。

気軽にみんなが集まることができなくなった今、こうしたイベントに積極的に参加して、仲間が集まる機会を増やしていくことが、これからの老連の役割だと実感しました。

大熊町老連会長 半抗和明

町に戻ってふるさとをつくろう

双葉地方老人クラブ連絡協議会



昨年9月、双葉地方連絡協議会(広野町、楡葉町、富岡町、川内村、大熊町、双葉町、浪江町、葛尾村)は、役員、事務局研修を行い32名が参加しました。はじめに東京電力福島復興本社代表から「今後の見通しについて」の話を聞き、続いて「未来に向けて、私たちができること」をテーマに情報交換を行いました。すでに帰還している広野町老連からは、交通手段や日常生活において商店などが整っていないという問題もあるが、歩いて行ける会場で「地区のつどい」を始めたり、隣のいわき市まで片道15キロの買い物を、会員が集まって

行っているなどの状況が報告されました。最後に「放射能の問題が解決しないと若い世代は戻ってこないけれど、高齢者が戻ってふるさとをつくろう」と確認しあって終了しました。

会長 大和田高男

被災経験老連の支援

東日本大震災の後も、全国各地で風水害や大雪、火山の噴火などによる災害が後を絶ちません。ここでは、中越地震と阪神・淡路大震災を経験した2つの老連の東日本大震災の支援について紹介します。

心こころの復興を支援しよう！

新潟県老連

平成16年に中越地震を経験した新潟県老連では、道路や建物の復興は進んでも、心の復興には時間がかかるという思いから、市町村老連に被災老連との交流を呼びかけてきました。今年度は4つの老連が福島県の市町村老連と交流を行いました。ほとんどは昨年を引き続いての交流です。

そのひとつ村上市老連村上支部は、葛尾村と3度目の交流をしました。1年目は仮設住宅のある三春町を訪問し、翌年は新潟県に招きました。今年は再び福島を訪れて、バスの中から葛尾村の



現状を視察しました。参加者からは「雑草がうっそうと生えた田畑、あたり一面に積まれた廃棄物、仲間のふるさとの無残な景色に涙が出た」との声もありました。交流会場では1年ぶりの再会に涙を流して喜び合いました。1年ぶりの再会に涙を流して喜び合いました。5月には会員の孫やひ孫も招いて田植えを行い、秋には稲刈りも計画しています。村上支部では、全村避難という厳しい状況にある葛尾村の仲間がふるさに帰るその日まで、応援していきたいと考えています。

震災の経験と教訓を伝え活かしていこう

兵庫県老連

兵庫県老連は、阪神・淡路大震災から20年の節目を前に、昨年、「阪神・淡路大震災20年セミナー」を開催し、600名のリーダーが参加しました。セミナーでは、震災の様子を知る芦屋市老連大嶋三郎会長から、当時のリーダーたちが「老人クラブの灯を消すな！」を合言葉に、全国の老人クラブの仲間の支援に勇気づけられながらクラブの再建に取り組んだことを話し、この経験や教訓を伝え、活かしていくことが大切であると訴えました。

当日は、岩手県宮古市老連より柳澤良文事務局長を招き、東日



本大震災と被災したクラブの現状をうかがい、改めて人と人とのつながりの大切さや、老人クラブの友愛の精神を発揮した会員同士の声かけや励まし合いの大切さ等を学びました。

県老連は今年度も県内各地の市町村老連と協力し、花や野菜、メッセージを書いたうちわ、マフラーなどの手作り品を被災地の老人クラブに届けたり、チャリティーバザーを実施しました。これからも、長くかわっていききたいと考えています。

いきいきチェックで、生活不活発病を防ごう！

みなさんは「生活不活発病」をご存じですか？

閉じこもりがちな生活を続けていることが原因で、心身の機能が低下する状況のことで、多くの被災地で問題になっています。こうしたなか、全老連では「いきいきチェック」を作成し、それを掲載したダイアリーやチラシを市町村老連の友愛活動や被災地の介護予防活動に役立てていただいています。



いきいきチェック

今日1日を振り返ってみましょう。

- ① よく眠れた
- ② 朝食を食べた
- ③ 身だしなみやおしゃれに気がつけた
- ④ 外出をした
- ⑤ 体操や運動をした
- ⑥ 近所の人と会話をした
- ⑦ ニュースや新聞をみた
- ⑧ 地域の集まりやクラブ活動に参加した
- ⑨ 自分で作る今月の目標
- ⑩ 今日のいきいき度はどれですか？
○いきいき △まあまあ ×明日は頑張ろう

明日は、もっといきいきと！



誰でも、うれしいことがあると自然に笑顔になり、心配ごとがあると、表情は硬くなりうつむいてしまいます。私たちの心とからだはいつもつながっています。「生活不活発病」は、誰にでも起こりうる病気です。「いきいきチェック」を使って、クラブや地域で、心とからだの元気づくりを始めましょう！



3年間で作成したダイアリー 34,000冊、チラシ80,000枚。



発行 財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
この冊子は、公益財団法人みずほ教育福祉財団の助成により発行しています。