

全老連

2019. **4** 第 462 号

各地の活動から



いこいこ 健康ウォーク

いこま
奈良県生駒市
老人クラブ連合会

地域の史跡、名所を巡りながら、仲間と一緒に健康づくりに取り組む「いこいこ健康ウォーキング」は、老人クラブのことを知ってもらおうと、一般高齢者も対象に実施している事業です。平成 30 年度は 3 回実施しました。

こうした健康づくりの担い手を増やしたいと考えていたところ、みずほ教育福祉財団の助成を受けて「いこいこサポーター養成講座」を開催することができました。受講者は 76 名。会場では、ウォーキングの理論と実技を学んだ受講生が、実行委員と共に参加者に声かけをしました。中には、単位クラブでの実践をイメージしながら参加している人もいました。

リーダーを育成して、健康づくりを広げよう！

～平成30年度みずほ教育福祉財団助成事業報告

「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」は、みずほ教育福祉財団の助成により平成27年度から4年間実施されました。最終年となった昨年度は33老連が取り組み、約1,000名のリーダーが誕生、累計144市区町村老連が取り組み、約4,679名のリーダー養成が行われました。

事業の内容は、健康づくりに向けたリーダー養成事業と、受講者がリーダーの役割を体験するイベントを行うことです。

本号では、昨年度の5つの老連の取り組みを紹介します。

*なお、本誌表紙、北から南から（横浜市）も本事業です。

※（ ）内の人数は、リーダー養成事業参加者数

担い手の発掘をめざした養成講座

岩手県紫波町老人クラブ連合会（21名）

70歳未満高齢者の加入促進と町老連のこれからの担い手を発掘しようと、本事業に取り組みました。地区老連による声かけと、社会福祉協議会広報誌で参加を募ったところ4名は一般高齢者でした。講座内容は、介護予防や食事、運動、体操の他、運動になじみがない人、より高齢の人が参加できる機会を増やすために、吹き矢、ビーリングなどのニュースポーツを加えました。

「ニュースポーツ体験会」（イベント事業）では、受講者が準備や受付、ルール説明を行いました。地域のボランティアやサロンの世話人にも声をかけたところ未加入者61名、会員33名、合計94



受講風景

名の参加がありました。「おもしろかった。地区でもやってみたい」との感想もあり、終了後、用具の貸し出しをしています。

手ごたえ感じたイベント事業

神奈川県座間市老人クラブ連合会（31名）

養成セミナーは、単位クラブの女性委員を対象に、全6回、延べ11時間、介護予防体操やニュースポーツなど実技を中心に行いました。

イベント事業のテーマは「楽しく介護予防しましょう！」。介護予防体操やレク式体力チェック、ニュースポーツ体験コーナーを設置して、受講者が担当しました。他にも、企業による骨密度や肌年齢測定、市介護保険課など行政の相談コーナーも設けました。2時間のイベントに77名が来場、一般高齢者も多数いました。関わった全員が大きな手ごたえを感じ、来年度は、従来から参加している「市民ふるさとまつり」に、今回の取り組みを応用したいと考えています。



介護予防体操コーナー

若手部会発足につながるリーダー養成

大阪府田尻町長友会連合会（25名）

町老連は2クラブ、会員の8割は女性で、養成講座参加者も23名が女性でした。6日間、9講座の内容は、基礎講座、介護予防と実技、栄養と水分補給、ニュースポーツ、そして、役員が推進員として普及している「たじりっち体操」です。講師は地域包括支援センターや地元の医師会など

特集 リーダーを育成して、健康づくりを広げよう！

に依頼。最終日のグループ討議では、「これからのクラブ活動」に活発な意見が出され、会員に対する情報提供の必要性を実感しました。

イベント事業は「たじりっち体操」の啓発講座と「ニュースポーツ体験教室」。受講生は体操を推進員とともに披露したり、競技の説明やサポート役として貢献しました。多くの若手が参加して、平成31年度に立ち上げる若手部の足固めができました。



「たじりっち体操」座椅子編

クラブを超えた仲間のつながり

高知県室戸市老人クラブ連合会（32名）

「健康づくりリーダー養成講座」は、4日間、フレイル（虚弱）予防をはじめ、食生活、薬、運動、認知症の理解と予防、音楽療法と健康づくりなど7講座を学習しました。日頃、他クラブとの交流がないことから、グループに分かれる講座を設けたところ、会話ははずみ雰囲気も和やかになりました。さらに、健康に対する意識が高まり、質問や意見が活発に出され、積極的になりました。

イベント事業は、地域の高齢者や住民を対象に受講者が調理実習や体操、脳トレなどを行い、健康づくりや介護予防に対する理解を広めました。終了後、「単位クラブでも実践していきたい」との感想があり、実践につながるよい経験になりました。



調理実習でカレーライスづくり

本事業は、全老連が養成する「健康づくり推進員」（P.6 参照）の活躍の場にもなっています。

健康づくり推進員による活動のサポート

滋賀県甲賀市老連土山支部（44名）

事務局・健康づくり推進員 青木洋八

事業の企画にあたり大切に考えたことは、地域との連携と、役員と健康教室受講者、イベント事業参加者をつなぎ、連携を密にしてクラブ活動を効果的に運営することです。



そろいのジャンパーで活躍を誓う

「健康教室」（リーダー養成／6講座）の講師は、地域包括支援センター所長、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、スポーツトレーナーなど、いずれも地域の専門職の方々をお願いしました。講座に対する期待感が高く、参加者の出席率は100%でした。「いきいきウォーク歩こう会」（イベント事業）の参加者は98名。二つとも平成31年度も継続して健康づくりに励もうということになりました。事業を担当して、健康づくり推進員の果たすべき役割の大きさに身の引き締まる思いです。

平成30年度「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」実施老連（33老連）

青森県	五戸町、藤崎町、西目屋村
岩手県	紫波町
福島県	福島市（もちづり地区）、塙町、北塩原町
栃木県	矢板市
千葉県	野田市、松戸市
神奈川県	座間市
横浜市	鶴見区
新潟市	秋葉区
滋賀県	草津市、甲賀市（土山支部）
大阪府	門真市、豊能町、田尻町
兵庫県	豊岡市、太子町、三田市
神戸市	灘区、垂水区
奈良県	生駒市
広島県	三次市
山口県	山口市、周南市
徳島県	石井町、勝浦町
愛媛県	西予市、砥部町
高知県	室戸市
宮崎県	延岡市

みずほ教育福祉財団とは

旧第一勧業銀行を母体とする社会福祉と教育を中心とした助成団体です。昭和59年から継続して老人クラブに対して助成いただいています。全国の老人クラブに広く普及している「高齢者の体力測定」や「健康ウォーキング」は、助成事業を通じて広がりました。

北から南から

地区老連を中心に 健康づくりリーダーを育成

横浜市鶴見区老人クラブ連合会

●クラブ数 117クラブ

●会員数 8,472名（男性 2,952名、女性 5,520名）

17の地区それぞれの特徴を考慮して、地区老連ごとに会員増強の数値目標を設定して取り組んできました。減少傾向の歯止めには多少効果が認められたものの、会員増強に結びつけられるような、興味を持ってもらえる事業が不足している感は否めません。区老連の組織を改編して、4年前に発足した「企画・運営協議会」を中心に、非会員にも興味をもってもらえるような、生活の根幹をなす“健康”をキーワードとした事業を立ち上げることにしました。

地区老連ごとに健康づくりリーダーを養成

横浜市老連が開催した「健康づくり中央セミナー」の場で、みずほ財団の「健康づくりリーダー養成事業」制度があることを知り、即、助成事業を立ち上げるよう企画・運営協議会に諮り、17地区から2名ずつの健康づくりリーダーの養成を図ることとしました。

同時に、セミナーを受講した副会長を委員長とした「健康づくり委員会」を6名で発足し、区老連内の健康に関わることを集約、健康づくりリーダー研修や認知症サポーターなどの研修会準備作業を始め委員会活動を展開しています。

助成事業「介護予防・健康づくりリーダー養成セミナー」を実施

4日間（8講座）に及ぶ研修には、



セミナー受講



ボッチャ体験

17地区老連から推薦された若手を中心に34名の会員が受講、講座修了後には、地域の指導者として貢献できるようキャンペーンイベントとして「シニアスポーツ体験会」を開催して、講座の中で学習したニュースポーツ「ボッチャ」を取り上げ、指導などを実践してもらいました。

その後、学習したボッチャを普及する活動を始めた地区もあります。地区での自主的な活動を促す効果があったようです。

認知症サポーター研修も、区老連で

今回のセミナーは、老人クラブでの健康づくりに関心が高まるきっかけになりました。予算などの課題はありますが、今後もフォローアップ研修やグループ討議などの継続した取り組みが必要と考えています。リーダーの人員を単に増やすのではなく、今回の受講生を育てることに資源を使っていこうと話合っています。

また、新年度からは区老連が自前で認知症サポーター研修を実施するため、講師役であるキャラバン・メイト養成研修を、役所及び連絡協議会と連携、当面健康づくり委員を中心に育成し、将来健康づくりリーダーにも広げていければと考えています。

（会長 烏田 次雄）

北から南から

休止クラブを復活、地域の支え手に

鹿児島県鹿児島市 帯迫老人クラブ ●会員数 63 名（男性 17 名、女性 46 名）

鹿児島市の北方 8km にある吉野校区で帯迫老人クラブは活動しており、他の老人クラブとともに、地元のコミュニティ協議会に参加しています。

私たち老人クラブは友愛訪問や奉仕活動を通じて何かしら地域に少しでも貢献ができることが、人生をより豊かなものにできていると思っています。

「やってよかった活動」を合言葉にして、地域内の二か所の公園清掃や県道沿いの美化奉仕活動を定期的に、参加できる会員が行っています。

クラブ復活の動機と取り組み

地域で高齢者が活気を自ら求めることができればとの思いから、十数年来休止していたクラブを基に、半年余り加入を進め、平成 28 年 12 月、まずは 15 名からスタートしました。全員を役員として毎月 1 回の定例役員会を開催して、できる活動・参加しやすい活動を模索してきました。

結果、2 年後には 50 名、3 年後に 57 名、本年の春には 6 名の会員が加わり、63 名になりました。活動の楽しさが伝わり、加入してよかったと思われています。

奉仕活動をはじめ多彩な活動に

県道沿いふるさとの道サポート美化・料理教室・地域内公園清掃活動は財源確保と奉仕活動につながり、参加した会員からは仲間と語り、地域住



のぼり旗を掲げて美化活動

民から「ご苦勞様」の声かけをもらうことが嬉しいと、生きがいにもなっています。他の人にも顔を出してもらえればと気軽な声かけをしながら加入を誘い合っています。

発足後、日が浅いことから、クラブ活動が十分定着するまでは、参加しやすい活動として、奉仕・ボランティアや物入れかご作り、福祉バス旅行、健康づくり体操など多彩な活動を継続していきたいと考えています。

さらに今後は、鹿児島市の生活支援支え手育成モデル事業参加（2 年間）を生かし、独居高齢者などの見守り・生活援助活動など、高齢者自ら地域の支え手になれるスタンスを目標にしています。

クラブの情報発信と PR

昨年 11 月には、クラブや活動をアピールするため、独自の「老人クラブのぼり旗」を作製、奉仕活動のときなどに掲げ、会員の意識高揚にもなっています。

クラブだよりは行事活動の周知には欠かせないので、クラブ発足以来概ね三か月毎に発行して、会員はもとより福祉施設などへの掲示もお願いして、地域に PR に努めるようにしています。

（会長 梅北 克己）



公園清掃は財源確保にも



いちようだより

第16期「健康づくり中央セミナー」を開催しました

2月20日(水)～22日(金)、中央福祉学院「ロフォス湘南」(全国社会福祉協議会研修施設、神奈川県葉山町)において開催しました。

セミナーは、都道府県・指定都市段階における老人クラブの健康づくり・介護予防活動の牽引役となる「健康づくり推進員」の養成が目的です。今期の受講者46名を含めて延べ1,001名の方々が「推進員証」を手に、地元において健康づくり活動を推進されています。



【カリキュラム】

専門講座	内 容	講 師
運 動	○高齢期の運動による健康づくり・介護予防(講義・実技)	順天堂大学名誉教授 武井 正子
栄 養	○高齢期の食生活のあり方	日本栄養士会専務理事 迫 和子
医 療	○上手な医療の受け方	日本医師会副会長 今村 聡
歯・口腔	○歯・口腔の健康管理	日本歯科医師会地域保健委員会 ワーキングメンバー 渡邊 裕
薬	○薬の正しい使い方	日本薬剤師会一般用医薬品等委員会委員 濱野 明子
事故防止	○高齢者に多い事故とその予防	東京消防庁防災部防災安全課 生活安全担当係長 高本 正和
食品表示	○食品表示に関する基礎知識	消費者庁食品表示企画課課長補佐 西尾 素子

基礎講座「老人クラブの健康づくり」、グループ学習「健康づくりの輪を広げよう」、まとめ「健康づくり推進員に期待する」は、全老連が担当。

月刊『全老連』に投稿しませんか

月刊「全老連」では投稿をお待ちしています。

- 北から南から〈事例紹介〉 750字程度、写真2～3葉
- みんなのひろば〈活動に限らず、自由にお寄せください〉 500字程度、写真も可能
- 私のクラブの“オリジナル”〈隔月掲載。クラブの独自(オリジナル)のものを紹介ください〉 200字程度、オリジナル品の写真1～2葉

投稿は、氏名、クラブ名、住所、電話番号を明記の上、お送りください。

〒100-8917 東京都千代田区霞が関 3-3-2 新霞が関ビル

全国老人クラブ連合会 月刊『全老連』係

なお採用された方には、記念品として特製クリアファイルを差し上げます。



夫の定年 ——「人生の長い午後」を夫婦でどう生きる？

グループわいふ／佐藤ゆかり 著

ミネルヴァ書房 ●四六判 220 ページ ●1800 円（税別）

60 歳で定年退職、第二・三の職場で早くも 5 年が経過して、生涯現役を目指してがんばってきましたが、健康寿命もあと 10 年弱。健康状態（持病）や我が家の経済状況などを考え、そろそろ完全リタイアと思った時に目についたのが本書でした。題名から妻（同意と協力が最も必要な人）が夫の定年をどのように考えているのか…。

内容は、題名からのイメージとは少し違った「幸せな定年後を手に入れるため、夫婦にとって何が必要なのか」というもので、逆に大変参考になりました。

何組かのご夫婦へのインタビューによる事例では、良い夫婦関係を築く方法と楽しい人生を送る秘訣が紹介され、併せて失敗(?) 事例として、定年以外での「失業や病気、介護、離婚

や再婚など」による夫婦の危機などの事例も紹介されています。「人生の長い午後」と言われる定年後に向けて、これまでの夫婦関係をもう一度振り返るのも必要なかと考えさせられました。

また、結婚についてのアンケートでは、30 年前との比較があり、時代の変化をうかがえるものとなっています。

最後に、夫婦の老後に必要なことは、「適度な距離感」をもって、「機嫌よく毎日を暮らすこと」だそうです

本田 哲朗（前 長崎県老連事務局長）



みんなのひろば

若宮クラブ入会

名古屋市天白区 若宮クラブ
会長 坂野 利男

現在、私は 75 歳になりました。今まで 19 年、趣味で民謡を習っていたのに、膝を痛めて 1 年ほど前に民謡の会を脱会しました。

暇を持て余していましたところ、よく知っていた若宮クラブの前会長さんから老人会入会を勧められました。町内の老人会なら気楽だと思い、夫婦で入会したら、会長まで頼まれて、これも本当に軽く引き受けました。

どうせ 1 年に 3 回くらい食事会などをす

るだけと思っていたら、だいぶ違っていました。地域のクラブの上に連合会がたくさんあり、工場見学、旅行、スポーツなどいろいろな楽しい行事があり驚きました。こんなに楽しいのがわかっていたら、もっと早く入会したのにと思いました。

今は地域の年配の方と少しずつ知り合いになり、まだ老人会に入っていない方がたくさんおられますので、1 人でも多く入会してもらえるようにがんばっていききたいと思います。





2020年、
さすがJAPAN!
って言われたいよね。

私たちはすべての挑戦を応援します。
To Be a Good Company
東京海上日動
東京都千代田区丸の内1-2-1 〒100-8050





東京2020 ゴールドパートナー（損害保険）



SOMPO
ホールディングス | 保険の先へ、挑む。 | 損保ジャパン日本興亜

保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜はSOMPOホールディングスの一員です。

損害保険ジャパン日本興亜株式会社
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
Tel: 03-3349-3111 <https://www.sjnk.co.jp/>

立ちどまらない保険。

MS&AD

三井住友海上

編集後記

「老人クラブ」の特徴のひとつが全国組織であることだと思っています。しかし、そのことを知らない会員も少なくありません。未加入の人や地域の人たちも同じです。

今回から月刊「全老連」は、より多くの人に見ていただくために、ホームページ上で紹介することになりました。

多くの人に知っていただくチャンスです。市区町村老連や単位クラブの会報でお知らせください。

インターネットの検索サイトで、「全老連」または「全国老人クラブ連合会」と入力していただくと、本誌が掲載されているホームページにつながります。
(敦)