

# 全老連

2019.

6

第464号



各地の活動から



## 楽しく参加できる サークル活動

神奈川県大和市  
やまとみなみゆうゆう  
大和南友遊クラブ

地域の自治会役員OBが発起人となり、クラブが誕生して3年になります。発足当初は27名だった会員数が、現在は34名になりました。

麻雀は毎月2回、自治会館で行っており、3～4時間の活動に、16名が参加しています。年に1回は競技大会を開いています。

自治会館では、ほかに月2回、体操も行っています。家では継続できないからと、積極的に参加する方が多数いらっしゃいます。この活動には地域包括支援センターの協力もあり、介護などに関する情報も得られます。なお、指導者には専門家やボランティアの方々を迎えています。

また、年に2回のウォーキングにも多数の会員が参加しています。桜の頃、紅葉の頃など、時季を特定せずに、随時計画、実施しています。

# 全国で取り組まれる 地域支え合いの取り組み

## ～ 50の実践事例をホームページで紹介

2014年度（平成26年度）から2018年度（平成30年度）の5年間にわたり、月刊「全老連『地域支え合い実践しています』」のコーナーで取り上げた全国各地の事例を、「多様な生活支援」「多様な通いの場づくり」「見守り支援」等の実践項目に分けて紹介した資料を作成し、ホームページで紹介しています。

### ■支え合いに向けた第一歩

高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを継続することができるように、全国の自治体で「地域包括ケアシステム」の構築に向けた取り組みがすすんでいます。その一環として取り組まれている新地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）は、自治体への移行が終了し、様々な取り組みを通じて地域団体や住民による支え合いの取り組みが広がっています。老人クラブにおいてもこうした取り組みに積極的に参加していくよう『新地域支援事業』に向けた行動提案』を示しています。

みなさんのクラブでは、地域支え合いにどのように取り組んでいますか。高齢になったりひとり暮らしになって困っていることや不安に思うことが話題になったり、高齢を理由にクラブ活動に参加しなくなった人や閉じこもりが気になる高齢者はいませんか。こうした状況を踏まえて、会員同士または地域の支え合いについて、取り組みを検討しているクラブやリーダーの方も少なくないと思います。

仲間の会話や活動を通じて支え合いに一步踏み

出した取り組みを参考に、自分たちが暮らす地域のこと、クラブでできることについて話し合い、地域支え合いについて理解を深め、活動につなげていきましょう。

### 掲載事例について抜粋して紹介

＊（ ）は掲載年月

#### ■多様な生活支援（27 事例）

##### ●困った時の「サポーター」制度

手助けが必要な時に気軽に申し出ができるように、サポーターの指名を書いた連絡表を配布。  
／福岡県早良区 田新町親和会（2014年5月）

##### ●「支え合いマップ」づくりから活動開始

会員の挨拶（戸別）訪問を通じて情報収集。行政区、社協、民生委員と連携してマップを作り、必要な支援について話し合い。  
／栃木県矢板市 沢長寿会（2016年4月）

##### ●生活支援活動「助け愛ネット」

会員の平均年齢 79 歳。高齢者でもやれることからやってみようと支援内容を16項目に絞って無料で活動開始。  
／大阪府豊能郡豊能町 ときわ台老人クラブ寿楽会（2017年12月）



軒天井の補修作業（大阪府豊能郡豊能町）

## 〈買い物支援活動〉

## ●「やぶから棒体操」から生まれた買い物サービスと喫茶

毎日実施している体操終了後の雑談をきっかけに、買い物への送迎を利用者との話し合い、家族の了解を踏まえて月2回実施。／兵庫県養父市下八木老人クラブ（2014年11月）

## ■多様な通いの場づくり（14事例）

## ●「居場所・たまり場」づくりの推進

区老連で開催されているサロンは、会費無しから1回100～300円位で茶菓子、軽食、軽体操、映画鑑賞、ゲーム等を実施。認知症サポーター養成講座を受講して認知症に対応できるように準備中。／横浜市 都筑区老連（2018年2月）



サロンで談笑（横浜市 都筑区老連）



地域の方も参加（東京都目黒区 東根会）



ゴミ出しのお手伝い（鹿児島県鹿屋市 打馬第二鶴令会）

## ●ダレデモ・カフェ

毎月2回、区が運営するいきいきの家で開催。コーヒー、紅茶、緑茶は無料。地域の方も参加可能。一人でくつろぐのもよし、仲間と語らうのもよし。／東京都目黒区 東根会（2018年7月）

## ■見守り支援（9事例）

●「<sup>うつま</sup>打馬安心安全見守り隊」

2～3人一組で毎月、友愛訪問・声かけ。活動が円滑にいくように、町内会役員、民生委員と「支え合いマップ」を作成中。／鹿児島県鹿屋市 打馬第二鶴令会（2017年7月号）

## ●住民と共に、地域で支え合う

マンションの自治会、民生・児童委員、会員等の有志が、2人1組で一人暮らしや70歳以上の夫婦を対象に週1～2回声かけ。／宮崎県宮崎市 リベラル<sup>ひとつぼ</sup>ーツ葉さんさんクラブ（2015年7月）

## ■その他（施設訪問、ボランティア／2事例）

注意：当時の誌面をそのまま紹介しているので、現在の活動は変更している場合もあります。クラブや連合会、その他で紹介する場合は、必ず出典と掲載年月を記載してください。（例：月刊「全老連」2019年3月号掲載）



## 北から南から

# 子供歌舞伎を支える 三味線教室の開催

富山県 となみし で まち 砺波市出町地区老人クラブ ● 13 クラブ ● 会員数 1,321 名

## 230年の伝統芸能を次代に

砺波市は人口5万人弱、チューリップ球根の生産で知られています。また、耕地の中に個々の民家が孤立して点在する散居村としても有名で、全景を一望できる展望台は観光客にも人気があります。出町地区は、市の中心地で学校や郵便局、スーパー等があります。

毎年4月に開催される「出町子供歌舞伎曳山祭り」は、全国8か所で传承されている子供歌舞伎の一つです。230年受け継がれてきたもので、当地で盛んだった浄瑠璃と結びついたと言われ、富山県無形民俗文化財に指定されています。時代とともに後継者不足が心配され、中でも浄瑠璃三味線の太棹は演目の多くが1時間以上と長いため、長時間の稽古が必要となり、担い手が少ない状況です。

そこで子供歌舞伎を次世代に伝えるため、三味線の師範の会員を中心に他の会員も参加して、平成13年から「三味線教室」を開催しています。現在13名の小学生が参加しています。教室では、義太夫の中から三味線の旋律を中心に「組曲」に



デイサービスで演奏を披露

して浄瑠璃三味線に親しんでもらっています。年齢、希望時間に分かれて週1回の稽古を進め、三味線が未経験の子供たちには、最初に細棹で親しんでもらい、中学生になったら太棹の練習を始めます。

## 教育関係者からの期待を担う

こうした取り組みを通じて、市の文化祭や行事で「義太夫三味線」を聞いてもらう機会も増えました。子供たちは「三味線の音が新鮮」と熱心にとり組んでくれ、親御さんからは太棹三味線が経験できるのは出町ならではのことでと喜ばれています。さらに学校関係者からも、小学校時代の体験が中学校の文化祭等で地域文化を取り入れることにつながる機会になれば良いと期待されています。去年は、富山県で開催された「ねんりんピック富山」の伝承館のステージで子供たちが演奏して、全国から来場された方々から大きな拍手をいただきました。

今後は、多くの人に子供歌舞伎を支える義太夫や裏方の活動について知ってもらったり、三味線を手に取ってもらい興味をもってもらう機会をつくっていきたいと考えています。

(本田 幸子)



浄瑠璃大会のリハーサル風景

## 北から南から

# 新しい活動「卓球教室」で クラブ活動が活性化

大阪市住吉区 さんとうしん わ 山東親和会 ●会員数 57 名（男性 19 名、女性 38 名）

山東親和会は、昔ながらの住宅が立ち並ぶ地域にあります。年一回の総会と懇親会、カラオケ、日帰り旅行などの活動を行っていましたが、毎年同じようなもので、参加される方も固定化していました。2015 年度当初の役員会で、みんなから何か新しい企画が必要ではないかとの意見が出されました。

討議の中で、卓球経験のある役員から「卓球をやってみてはどうか」との意見が出され、日頃からだを動かしていない会員が参加してくれるかどうか、一抹の不安はありましたが、卓球をやっていた人がいたこと、町会の会館に卓球台を置く場所があったこと、卓球台を購入するのに市老連の補助金が使えたことなどの理由から、活動を開始することにしました。ラケットは最初二人分用意しましたが、その後は各自自分に合ったものを自費で購入しました。

## クラブ未加入者にも参加を呼びかけ

参加者がどのくらい集まるか不安だったので、地域にお住まいの未加入者の方々も自由に参加していただくように、町内会の回覧板を利用して参加を呼びかけました。初回は会員のみ 10 名の参加でしたが、顔なじみの方などに声をかけ、未加入者の方も次第に参加されるようになりました。



上達することで長続きする



毎週 1 回の参加者が増加  
上手な方がやさしい球を打ってくれることで、初心者の方も 5 回に 1 回ぐらいは相手方に入れられるようになりました。その時の笑顔は忘れられません。

## コーチを招き、活動が活発化

当初は月 2 回の開催でしたが、みなさんの要望により、現在は毎週 1 回、午後 1 時から 4 時までおこなっています。最高齢は若い頃卓球をしていた 89 歳の方です。普段は会館へ来た人が順番に 1 回 5 分の持ち時間で 3～4 回打ち合っています。試合というほどのものではありませんが、たまに点数を数えて実施しています。

また、一昨年から高校卓球部でコーチをされているというご近所の方をお願いして来ていただき、時間の許す限り、指導を受けるようになりました。時には手を取って指導を受け、褒められることで、メンバーはうまくなったような気持ちになり、活動もますます盛況になりました。顔ぶれは違いますが、今では毎回 14、15 人が参加しています。人数が増えたことで、プレイしている時間よりも待ち時間の方が多くなってきたので、会場は少し狭くなりますが、卓球台をもう 1 台購入することにしました。

（会長 林 昌弘）



いちようだより

## クラブに1冊！

令和元年度版

# 「老人クラブ リーダー必携」発行



クラブ運営の手引きや市区町村老連のリーダー育成の基本資料として、多くのみなさんにご利用いただいています「老人クラブリーダー必携」ができました。ぜひ、ご活用、ご紹介ください。

### 【主な内容】

基本編 — 老人クラブの組織、運営、活動、歩み、発展計画・実践提案を紹介

資料編 — 老人クラブや高齢者に関わる最新の統計データや資料などを収録

老人クラブ数・会員数、関係国庫補助予算の状況や高齢者人口の推移・将来推計、都道府県・指定都市別高齢者人口一覧などを掲載

A4判、64ページ

1冊 520円（税、送料込み）／複数購入の場合 1冊 420円（税込み、送料実費）

お申し込みは、都道府県・指定都市老連または全国老人クラブ連合会

（電話：03-3581-5658／FAX：03-3597-9447）

※上記発行教材の価格については、10月の消費税率改定の際に引き上げを予定しています。

### ■使っています リーダー必携！

- 群馬県前橋市老連は、毎年理事（46名）に配布して、地区老連にも購入を勧めています。桂<sup>かい</sup>萱<sup>がや</sup>地区老連は、会長等が交替した際に、それぞれのクラブで購入して老人クラブ活動の理解と情報提供に役立てています。
- 岡山県井原市井原地区老連<sup>いばらし</sup>は、単位クラブの会長や役員に老人クラブ活動について基本的なことを知ってもらい、活動のレベルアップにつなげようと、リーダー必携を配布しています。





## 認知症になっても人生は終わらない

—— 認知症の私が、認知症のあなたに贈ることば

著：認知症の私たち 協力：NHK取材班

● harunosora 刊 ● A5 判 120 ページ ● 1500 円（税別）

本書は、NHK の「私たちが伝えたいこと—認知症の人からのメッセージ」に基づいて作られたものです。著者は、40 代から 90 代までの認知症と診断された人たちです。

Part 1 の〈届け、私たちの声!〉では、認知症の方々による直筆の言葉が載せられています。本書のタイトル「認知症になっても人生は終わらない」もその中のひとつです。「私たち抜きに私たちのことを決めないで」「徘徊ではない。目的があって歩いている」など当事者の正直な思いが伝わってきます。

Part 2 の〈認知症の私から認知症のあなたへ〉では、当事者 11 人のメッセージが綴られています。多くの執筆者が、絶望から脱するためのヒントとしているのは、「仲間」や「社会」とのつながり、そして、同じ病気・悩みを持つ仲間と会って話すことが、再び歩き始めるきっかけになったとしています。

著者の一人丹野智文

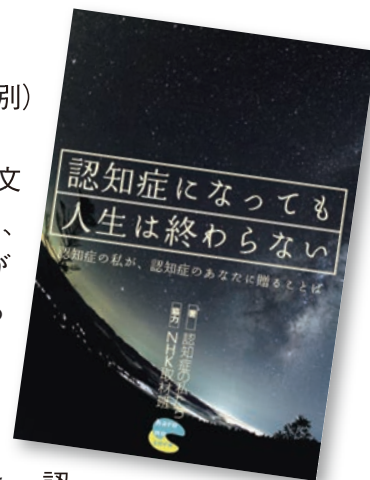
さんは「世の中には、認知症になると人生が終わりだとの情報があふれている。そんな情報に打ちのめされ、絶望のどん底に

落とされる。それでも、認

知症と診断される前と変わらず、周囲の人たちと笑いながら暮らしている人がいる。この本には、認知症と診断されても前向きに生きるヒントがつまっている」と述べています。

本書は、認知症となった「私」から、認知症になった「あなた」へのエールと、そして、社会に向けて「私たちの声を聞いてほしい」という率直な思いが込められた一冊です。是非、ご一読ください。

辻口 明広（前 石川県老連事務局長）



## みんなのひろば

### 近隣の老連と交流

東京都武蔵野市老人クラブ連合会  
総務部 木川憲子

昨年、総務部の事業として会長研修において会則を見直すことになり、近隣の老連の会則を取り寄せ、その中から東村山市老連を訪問して話をうかがいました。その後、武老連（武蔵野市老連）会則との相違点などのアンケートや会長研修で意見交換などを行い、会則を一部改訂すべく検討を行うことになりました。

このことをきっかけに東村山市老連の方々との交流が始まりました。レクダンスの見学に誘われて女性リーダーが訪問したり、武老連のフラワーアレンジメント講習会、棒体操、芸能文化祭にもお越しいただきました。お互いに活動内容や取り組み方の違いに驚いたり、感心したりと、大変勉強になりました。

今年度は、改定した会則をより理解していただくとともに、内規の作成を予定しています。会則を見直す作業はとても大変でしたが、このことから、東村山市老連の方々と交流する機会を得られたことは大きな喜びです。



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





TOKYO 2020  
TOKIO MARINE  
NICHIDO  
TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES  
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

今年も全国7ブロックで老人クラブリーダー研修会が始まります。ちょうど梅雨時の風物詩、紫陽花の季節。カラフルに咲き誇る花に見惚れて、つつい写真に収めたくくなります。この時期全国各地で

「あじさい祭り」が開催されるようです。短い期間の絶景を見逃さないように、早めに計画を立ててクラブの仲間と運動がてらに散策してはいかがでしょうか。

(岡)

### 投稿お待ちしております!

「みんなのひろば」(500字程度)、「私のクラブの“オリジナル”」(150字程度、オリジナル品の写真1~2枚)の投稿をお待ちしています。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