

全老連

2019. **11** 第469号



各地の活動から



サロンに 「きた〜の」

秋田県潟上市
で と し ん ま ち
出戸新町老人クラブ

みずほ教育福祉財団の助成を受けて、サロン活動を始めました。お茶を飲みながらお喋りを楽しむ場、子供や若い世代も参加できる場、それがサロン「きた〜の」です。地名「北野」と居場所に「来た〜」を掛け合わせた造語です。

開催は、毎月第2、第4日曜日の午後1時30分～3時までとし、参加費は100円(高校生以下無料)です。開催にあたり、チラシを市の広報に折り込んで配ったり、駅舎や病院等に置いてもらったり、役員全員でスタッフ用Tシャツを着て、全戸を訪問してPRしました。

第1回目は、小学生から90歳まで、50名程度の参加がありました。楽しい時間を過ごせる居場所と世代間交流の場作りに役立てたと実感しています。

地域に健康づくり・ 介護予防を広めよう

～2019 活動賞受賞団体の取り組み

10月号に続いて、活動賞受賞団体の中から、今号は「健康づくり活動」について紹介します。

活動賞の受賞団体は117団体、その内「健康づくり」に関する活動は48団体でした。受賞団体の活動に共通していたのは、地域高齢者の閉じこもりの防止です。学習活動をはじめ体操やウォーキングやニュースポーツなど、いずれも新しい情報や楽しい活動を通じて、外出の機会を増やそうと考えています。今回は、その一部を紹介します。なお、本号の表紙および「北から南から」も受賞団体の活動です。

■ クラブ活動から町民対象の健康づくりへ

—— 山口県下関市豊浦町下村真和会（37名）

会員の健康づくりに向けて、一年を通じて多様な活動に取り組んでいます。「健康講座」は、年



山口県下関市

1回、今年は、地元の病院の医師と看護師により、転倒予防に向けた学習、足指腕力の測定を行いました。「料理教室」は、年2回、食生活推進協議会と共同で行っています。足腰の悪い人は、椅子に座って調理ができるようにしています。

平成24年から取り組んでいる「健美体操」は、月2回、体操インストラクターを招いて実施しています。他にも毎週、カラオケを行っています。平成30年度からは、県老連の助成を受けた豊浦町支部が、対象を町民に広げて新たな取り組みを始め、多くの人が参加しするようになり、クラブ入会者も増えています。

■ 廃止になった体力測定会をクラブで実施

—— 島根県浜田市美又寿会（75名）

支部老連で開催していた「高齢者向け体力測定」



島根県浜田市

が、参加者の減少により実施されなくなり、平成 28 年度から、全会員の参加を目標に単位クラブで実施しています。測定は、県老連の研修会で学んだ会員を中心に、参加者同士で行っています。

クラブのある地域の八つの町内会は、いずれも高齢化率 50～60%、面積も広く山中に家が点在しています。そこで、福祉バスの送迎を行い、総会と親睦交流会の開催に合わせて実施しています。未加入者の参加もあり、毎年参加者が増えて、今年度は 75 名の参加がありました。

■地域の団体と駅舎で「卓球バレー」

——福井県坂井市恵比須友愛クラブ（63 名）

地元丸岡駅の駅舎内にあるギャラリーを会場に、老人クラブが中心となって「丸岡駅にここにプロジェクト」、駅前区サロンと協働で、平成 29 年から、週 1 回卓球バレーを行っています。1 チーム 6 人、卓球台を囲むように椅子に座り、3 打以内で球を返すゲームです。足腰が悪い人も気軽に参加できます。

他団体と協働で実施していることや駅舎を利用していることから、人の出入りも多く、地域の人

との交流を深めるきっかけにもなっています。現在は積極的に近隣地域との練習試合にもチャレンジするなど、会員の活力源にもなっています。参加費は 100 円、会場使用料とお茶代に充てています。

■オレンジカフェで閉じこもり防止

——大分県臼杵市老人クラブ連合会 （66 クラブ、2,528 名）

平成 28 年 11 月、女性委員会を中心に、地域包括支援センター等の協力を受けながら、市老連で初めて認知症高齢者のための「ほっとオレンジカフェ」に取り組みました。現在、参加者数は平均 20 名前後です。同じ顔ぶれに加えて、新しい方も増えてきました。

昨年 4 月には、二か所目をオープンしました。呼びかけたのは地区老連女性委員です。楽しそうに歌ったり、体操をして過ごすうちに、認知症の方の表情が生き生きとしてくるのを見ると、「カフェを開いて良かった」と私たちも嬉しくなり、活動を続ける力になっています。



福井県坂井市



大分県臼杵市

北から南から

創設10年、活動の原点は健康づくり

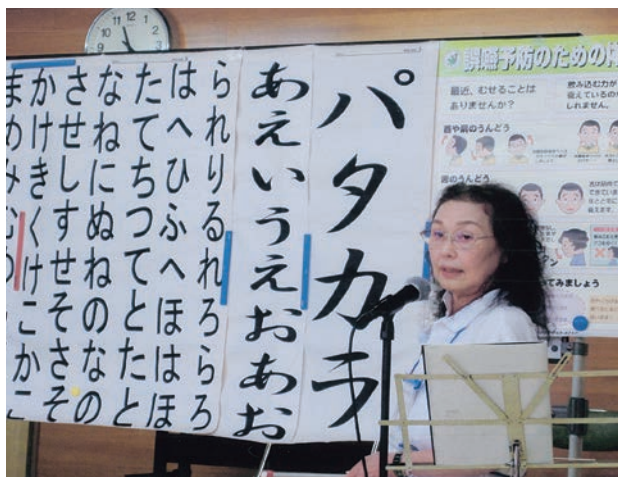
茨城県土浦市 ^{あまかわ}天川ふれあい円クラブ ^{まどか} ●会員数 85 名

体をほぐしてコーラスの練習

私たちのクラブは、昨年創設 10 年を迎えました。社会奉仕、健康増進、教養講座、三つの事業部と事務局長、イベント担当者を置き活動に取り組んでいます。活動の原点は健康づくりにあると考えて、平成 20 年度から公民会を会場に「介護予防体操」と「介護予防教室」に取り組んでいます。

「介護予防体操」は、月に 2～3 回、第 1、3、5 月曜日の 10 時～11 時 15 分に行っています。内容は、茨城県が広めている「いきいきヘルス体操」で、体操の指導を行っているグループの先生方に指導に来てもらっています。

体操が終わると、お昼までコーラスの練習をしています。指導は元音楽教師だった会員です。毎年 11 月に開催される地区公民館まつりで発表しています。56 歳から 96 歳までの会員約 30 人による二重唱や三重唱のコーラスが大変人気になっています。今年は「アザミの歌」や「ああ人生に涙あり（『水戸黄門』主題歌）」を歌いました。



大きな声で口腔体操



介護予防教室（スクエアステップ）

介護予防教室——講師は行政が派遣

もう一つは「介護予防教室」です。年に一度 6 月に開催しています。希望があれば追加して 2～3 回開催することもあります。講師は市役所に依頼して派遣してもらいます。参加者は約 100 名、未加入の方の参加もあります。内容は、笑いヨガやスクエアステップ等を実施しています。スクエアステップは、頭と体を使って楽しみながら転倒予防ができると好評です。終了後、「転倒しないように心がけたことで、つまずく回数が少なくなった」という意見もありました。

また、閉じこもりを防ぐために、民生委員をしている会員に協力してもらい、一人暮らしの方に参加を勧めてもらっています。93 歳の会員は、活動に参加する一番の喜びは「仲間に来て、おしゃべりして、笑えること」と言います。活動に参加することが適度な精神的な刺激となり、夢と生きがいを感じて、長生きして良かったと思う気持ちになっています。

こうして楽しい仲間づくりをすることで、年々参加者が増えています。

会長 久保田 ^{よしみ} 至身

北から南から

実績をいかして、 町の健康づくりを担う

三重県朝日町老人クラブ連合会 ● 8 クラブ 会員数 460 名

町老連事業から新地域支援事業へ

健康づくり活動に対する協力や支援を担うリーダー育成を目的に、平成 27 年度、町老連事業として「朝日げんきクラブ健康づくりリーダー養成講座」（「養成講座」）を開始しました。きっかけとなったのは、全老連「健康づくり中央セミナー」や「シニアカレッジみえ（三重県老連健康づくり大学校）」に会長をはじめ会員が参加したことです。これらの学習を通じて、専門的、実務的な知識や企画運営のノウハウを習得して運営に活かしました。

「養成講座」は、平成 29 年度から朝日町が行う新地域支援事業（介護予防・日常生活支援総合事業）の委託事業として、住民を対象に「朝日げんきクラブ健康づくり講座」として取り組んでいます。内容は引き続き、医師、歯科医師、薬剤師等による学習、棒びくす運動、ウォーキング、うたごえ喫茶等で、基礎（学習）、運動、音楽を柱にしています。

他にも、月 1 回の割合で、脳トレ運動教室（さ



「歌声サロンバス旅行」で訪れた長野県阿智村

わやかサロン）や町内全区（6 か所）で「朝日げんきサロン」に取り組んでいます。また、今年度から外出機会の少ない方（要支援の認定を受けている人）も参加できる「歌声サロンバス旅行」を実施しています。

卒業生も活躍

講座の卒業生の中には、「認知症地域支援推進員事業」として、「Cafe サロン」を開店している人もいます。昨年 12 月には三重県知事も視察に来店されました。

これまで取り組んできて良かったと思うことは、地域の高齢者にとって共に笑い合える場所ができたこと、歌や運動、脳トレに参加して、少しでも元気になれたと感じてもらえていることです。主催者として、参加者の喜ぶ姿を見たり、感謝の言葉をいただくことに喜びを感じるとともに、高齢者も社会の一員としてまだまだ必要な存在であると感じて喜んでいます。

（会長 松橋 隆良）



朝日げんきクラブ健康づくり講座

みんなのひろば

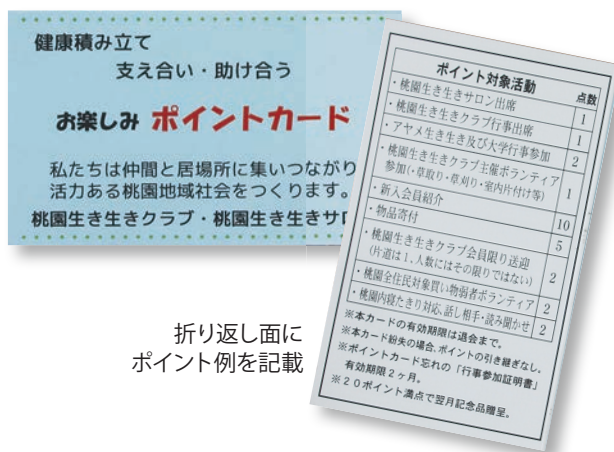
お楽しみポイントカード

山梨県南アルプス市老連 桃園生き生きクラブ
会長 安井日出夫

4月から新規事業として、活動に参加するとポイントがたまる会員向けのカードを作りました。活動内容に応じてポイントを変え、集会（月3回程度開催）や草刈りなどのボランティア活動への参加は1点、サロンや行事に参加できない人のお宅を訪問して行う読み聞かせ等、支え合いにつながる活動は2点です。

また、欠席気味の会員も参加できるように、塗り絵を在宅活動として取り入れ、作品が完

成するとポイントがもらえるようになっていきます。会員は満点（20点）になるともらえる景品が励みになっています。将来的には、地域全体の生活支援活動につながってほしいと活動に願いをこめています。



折り返し面に
ポイント例を記載

暮らしに役立つ情報を届けよう！

～ご存じですか？「見守り新鮮情報」

一人暮らしや高齢者世帯、家に閉じこもりがちな人、そんな人たちに情報を届けることは、支え合いの一つです。老人クラブでは、友愛活動や高齢消費者被害防止活動において、「情報伝達支援」を広く呼びかけています。

こうした活動に役立つのが、独立行政法人国民生活センターが提供している「見守り新鮮情報」です。高齢者や障害を持っている方に接する人たちを対象に、注意を要する問題商法、消費者詐欺等の手口を定期的に伝えています。

見守り情報 国民生活センター

検索

<http://www.kokusen.go.jp/mimamori/index.html>

*登録するとメールマガジンとして配信されます。





いちようだより

令和2年度版 「老人クラブ活動日誌」「会計簿」 のご案内

「老人クラブ活動日誌」

A4判、12ページ、定価700円（税込）

活動日誌は、年間予定、月間予定に加えて、毎回の活動記録が簡単に記載できるようになっています。活動記録は1ページごとに、①日時 ②活動事項 ③活動場所 ④出席者数 ⑤活動記録が自由に書き込めるようになっています。

また、老人クラブに関連した基本資料として、老人クラブ運営指針、老人クラブ活動等事業実施要綱（厚生労働省通知）などを掲載しています。



「老人クラブ会計簿」

A4判、50ページ、定価400円（税込）

会計簿は、クラブの運営に欠かせない会計の記録、保存に向けて役立つ1冊です。内容は、①会員個人の会費徴収帳 ②預金口座控 ③日々の金銭出納帳 ④月別収入・支出一覧表 ⑤予算書・決算書 ⑥証書貼り付け欄を設けて、領収証などが散逸しないようにしています。



なお、「活動日誌」「会計簿」には、それぞれ当年度と翌年度のカレンダー、年齢早見表が記載されています。

■申し込みについて

本書は、市区町村老連、都道府県・指定都市老連での申し込み、取りまとめにより作成しています。（申し込み目安12月初旬）申し込みにもれた方がいる場合は、下記にご相談ください。但し、注文作成の為、希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

全国社会福祉協議会出版部 受注センター

電話：049-257-1080 FAX：049-257-3111

※ 2020年「老人クラブ手帳」（600円／税込）も扱っています。

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

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

インフルエンザの流行時期が早くなっている気がします。友人は、毎年予防のためにワクチンの注射をうっているらしいのですが、昨シーズンは罹ったとのこと。ワクチンが効いたおかげで、発熱は38度5分

だけで済んだという話。それは結構な高熱だよ、と思いましたが、勝ち誇ったような顔の友人に、よかったね、と言っておきました。ワクチンを注射したといっても過信は禁物。手洗い、うがい、そして大事に至る前に早目に病院に。（山）

60周年記念会員章を胸に活動の輪を広げましょう。

全国老人クラブ連合会は、令和4年（2022年）に創立60周年を迎えます。これを記念して「60周年記念会員章」を作製しました。



- 直径 17mm タック式
- 期間限定 2019年～2022年
- 1口 1,000円

- 令和元年11月10日発行（毎月1回10日発行）第469号
- 編集人／加藤博康 ●発行人／齊藤秀樹 ●発行所／公益財団法人 全国老人クラブ連合会
- 住所／〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階 ●電話 03-3581-5658（代） FAX 03-3597-9447
- ホームページアドレス <http://www.zenrouren.com/> ●E-mail zenrou@zenrouren.com ●編集協力 株式会社 凱風企画