

全老連

2020. **3** 第473号

各地の活動から



何でもありの 「女子会サロン」

京都府亀岡市
亀岡悠友クラブ

「そこに行けば何でも話せる。悩みや、教えて欲しいこと。おしゃべりを楽しんだり、モノづくりもできる」そんな目的で発足したのが女性だけの集まり「女子会サロン」です。

活動は月に1回。全て当日の参加者で運営し、「何をするか」は、みんなで話をして自分たちで決めます。誰でも自由に参加できる「何でもあり」です。

①お喋りすること、②折紙や手芸などのモノづくり、③できない人への手助け、④周囲を見て座席を移動して孤立化を防ぐ、⑤欠席者や地域の高齢者の情報を収集。そんなことを心がけながら、毎回20名ほどで楽しく運営しています。今では、会員以外の方も多く参加いただいています。

みんなで楽しく ニュースポーツ

多くのニュースポーツが、クラブ活動のさまざまな場面で活用されています。一方で、一、二年で使わなくなってしまった、参加者が広がらない…などの課題もあります。そこで、ニュースポーツを選ぶ際の留意点について紹介します。楽しみながら体を動かし健康づくりや仲間づくりを広げていきましょう。



公式ワナゲ（大阪府東大阪市老連）

●用具の選び方

外出機会の少ない人を対象にしたサロン活動、若手の加入に向けたサークル活動…。まず、目的や対象を明確にして、具体的な計画を話し合しましょう。その際、次のことを参考に選択するようにしましょう。

【器具・用具の選び方】

- ①**必要の程度** 利用計画や多くの人の利用希望があるなど、使用頻度が高いこと。
- ②**利用の方法** 各クラブへの貸し出し（運搬）が可能であること。あるいは、一か所に置いて、多くの人が交代で利用できること。
- ③**安全性** 安全に利用できること。
- ④**簡易性** 使い方が誰にもわかりやすいこと。
- ⑤**耐久性** 壊れた場合の修理や部品の交換や補充が可能であること。
- ⑥**価格の妥当性** 追加購入や普及が可能であること。
- ⑦**健全性** 明るく、のびのびと運動ができること。
- ⑧**楽しさ** ルールが簡単、多目的に使用できる、見た目もカラフルで気分が明るくなること。
- ⑨**個人差への対応性** 高低や負荷などを変化させられること。

●安全な運営を心がけましょう

活動を実施する際は、安全な運営を心がけましょう。用具の点検、会場の温度や休憩のための椅子や場所など、事前に確認しておきましょう。また、多くの人が参加する場合は、事前に専門家や関係者の助言を得るようにして、事故を未然に防ぎましょう。

●みんなの「声かけ」で次につなげよう

最後に、ニュースポーツを楽しむために、みんなができることがあります。それは「声かけ」です。参加に向けた誘い、競技中の応援、終わった後の声かけは、緊張を和らげたり、気分を盛り上げたり、次の参加につながります。「楽しかった」「また来たい」と思えるように、みんなで声をかけあい楽しい活動をつくっていきましょう。

仲間と集って、冬場の運動不足解消

北海道新ひだか町老人クラブ連合会

平成 30 年度、北海道老連の助成事業を活用して若手部会が中心となってカーリンコンの体験会

を開催、以来、指導者として単位クラブへの普及、指導に努めています。年齢や体力に関係なく、車いすを利用している会員も参加できることが好評で、今では、若手が担当していた点数係や副審を進んでやる会員もいます。用具は町老連の貸し出し（3組）を利用したり、自分たちで購入しているクラブもあります。

東部地区（4クラブ）では、月2回カーリンコンを実施、会員の要望で毎年12月に「親睦大会」を開催しています。今年度は27名（9チーム）の参加でした。90歳の女性は、同じクラブに所属するお嫁さんに連れられて来るうちに、積極的に参加するようになりました。大きな声で声援したり、冷やかしたり、仲間のプレイに歓声をあげて、大声で笑っている様子は、とても健康に良さそうです。

ニュースポーツで地域とつながる

鳥取県境港市ことぶきクラブ連合会

市老連では、健康づくりと生きがいがづくりの増進、及び社会参加の促進を図るとともに、クラブ間の交流を目的に、毎年市の体育館でニュースポーツ大会を開催しています。

種目は7種類、ラダーゲッター、スマイルボール、バグゴ、クロリティー、スカットボール、シャッフルボード、カローリングです。昨年は全31クラブから170名が参加しました。

開催後は、紹介した種目の用具の貸し出しを行



シャッフルボード



カーリンコン



にぎやかな大会風景

っています。小学校や公民館との交流やスポーツ大会ではシャッフルボードが人気の種目となっています。子どもたちや、その両親、高齢者が参加するイベントでは、距離を縮めたり、特別のルールを作り、三世代みんなが楽しめる工夫をしています。また、ボールを握る力の入れ具合から、スカットボールが体に不自由さを抱えた障がい者の方々には親しまれています。昨年9月に開催された障がい者団体の卓球バレー大会では、老人クラブのメンバーがサポーターとして参加して、新たなつながりができました。



スカットボール

北から南から

参加する楽しみを大切に ——連合会の「生活文化クラブ」

滋賀県甲良町老人クラブ連合会 ●クラブ数 22 ●会員数 1,319 名

ひとり一人を大切にしたい実施計画

会員の退会や休会、減少、クラブの解散…等、単位クラブが抱えるさまざまな問題に連合会として対処していこうと、平成 25 年、連合会役員が中心となって「生活文化クラブ」が誕生しました。

「自分が楽しめる」「仲間と楽しめる」「ちょっぴり自分を豊かにし、ほんのりと温かな気分になれる」そんな思いを実現するクラブとして、みんなが「やりたい活動」に取り組みました。

運営面では、参加者ひとり一人を大切にしたい計画を立て、自分から進んで楽しんでもらえるように準備しています。また、活動をわかりやすく提示して、会員が自分の楽しみを最優先に参加できるようにしました。

終了後は、必ずアンケートをとって、参加者の活動に対する感想や意見を聞いて、活動後、時間の許す限り話し合いをしています。

クラブだからできる体験

活動は年 4 回で、内容は次のとおりです。

- ①高齢者対象・季節を生かした料理
- ②高齢者が簡単にできるおやつづくり
- ③珍しいものづくりとリッチな体験



おやつづくり



ソーセージづくりにチャレンジ

④明日はわが身、介護予防・健康教室

「珍しいものづくり体験」では、これまで菓子パン、カップラーメン、かまぼこづくりなど多彩な内容に挑戦、たくさんの方が参加されています。令和元年度は、甲良町の郷土色をいかして「私が漉いた色紙づくり」に取り組みました。

初年度 39 名だった「生活文化クラブ」の参加者は、7 年目の令和元年度は、70 名になりました。参加者からは、「いろいろ体験できて、いつも楽しみにしています」「外出する機会ができてうれしい」という感想とともに、「少しずつ地域（単位クラブ）でも取り入れたい」「サロンでもつくって、みなさんにごちそうしたい」など、次の活動につながる感想も寄せられています。こうして、事業への参加を増やすことが、老人クラブの活性化につながり、会員増強にもつながると考えています。

今後は、6 割を占める女性会員の中から、リーダーを育て、自分たちで本部主導型から、少しずつ会員相互が運営していく部分をつくりだしていきたいと考えています。

(副会長 中西 かず子)

北から南から

生活支援サービスで、高齢者が安心して暮らせる街づくりを担う——快護楽生会

岡山市南区 せのおニューシティーはなみずきの会 ●会員数 101名

会員の約半数がサポーター

「快護楽生会」は、平成28年4月にはなみずきの会の部会として誕生しました。初めに、町内の60歳以上の方を対象に「2025年問題について」岡山市ふれあい公社の方の講演会を開催、その後、必要と感じる支援についてアンケート調査を実施、翌月からサポーター（助け合い活動支援者）を募り、特技やできることを記載した支援カルテを作成しました。

そして、平成29年4月から会員を対象に生活支援サービスをサポーター49名（会員の約半数）の体制で開始しました。町内14班には2班に1人世話役を置き、依頼の受付と支援者への連絡を行う事務局を設けました。作業は1時間以内、ユニフォームを着て原則2人1組で行うようにしています。当初は無料で実施していましたが、「有

〈活動・協力金例〉活動は1回・1時間以内

支援内容	協力金
庭の草抜き、剪定	1,000円
布団干し、窓ふき、部屋掃除	500円
買物同行・代行、電球交換等パソコン・電化製品トラブル対応	300円
ゴミ出し ※1か月	500円
安否確認（声かけ）	無料



ユニフォームを着て庭木の剪定



高齢者が安心して暮らせる街づくりにGo!!

料の方が利用しやすい」との意見が多くあり、利用手続き等の規定を設けて、快護楽生会の運営への「協力金」としていただき、プールして備品購入代等に使用することとしています。

「助けて!」と言い合える地域づくり

発足から2年、利用件数は、平成29年度16件、30年度は18件でした。主な活動内容は、生垣の剪定、パソコンのトラブル対応、窓ガラス清掃等です。

身近な支え合いが会員及び地域の高齢者に喜ばれると同時に、支援を行った会員は、自分にできることが役に立っているという充実感を感じています。

一方、課題は「助け合い」活動に対する遠慮です。コミュニケーションの場をもっと増やして、困った時はお互いさまの関係づくりを育てていこうと考えています。

私達は、自分の喜びや満足だけに時間を費やすのではなく、家族や縁あった人たち及び地域社会のために奉仕し、困っている人たちのために尽くします。

(会長 神田 悦義)



いちようだより

健康づくり・支え合いの輪を広げよう!

～令和元年度 高齢者の健康づくり・生活支援セミナー開催

令和元年12月12日、13日、全社協・灘尾ホールにおいて、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動のすそ野を広げるために、「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」を開催しました。参加者は135名。

■総合的な健康づくりと支え合い

本セミナーは、健康づくりと支え合い活動を一体的に進めていくために、今年度から新たに開催しました。内容は、昨年度まで実施していた、総合的な健康づくりを学ぶ「健康づくり中央セミナー」と仲間の実践を通じて同世代の支え合いについて考える「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」を踏まえたプログラムとなりました。講師には、高齢者の健康づくりにおいて、国の最先端で活躍されて



みんなで「いきいきクラブ体操」

いる各分野の先生をお迎えして、二日間、濃密な研修が行われました。特に、「フレイル予防」については、全ての講座で、高齢者の健康づくり・介護予防に重要なテーマであることが述べられ、参加者は集中して聞いていました。

〈主な研修内容〉

講座区分		研修内容	
基調説明		「老人クラブが取り組む健康づくり活動、生活支援」 全老連	
健康	運動	「高齢期の運動による健康づくり」 順天堂大学名誉教授 武井 正子氏	
	栄養	「高齢期の食生活のあり方」 日本栄養士会専務理事 迫 和子氏	
	医療	「上手な医療の受け方」 日本医師会常任理事 江澤和彦氏	
	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 北海道大学大学院歯学研究院高齢者歯科学教室准教授 渡邊 裕氏	
地域支え合い		「フレイル予防と地域支え合い」 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム研究部長 藤原 佳典氏	
事例発表		健康づくり、介護予防活動、生活支援の取り組み ・秋田県潟上市老連～ふれあいサロンきた～の ・横浜市保土ヶ谷区老連～生活支援活動—オリーブの会 ・香川県三豊市豊中町老連～サロン活動で健康教室の開催	
グループ学習		クラブで取り組む健康づくり、生活支援活動 (情報交換)	

みんなのひろば

若手が取り組む 「お助けマン互助活動」

福岡県吉富町寿会連合会
会長 大田 東機

地域のつながりが希薄化する中、「草の根の活動から現場のニーズをすくい上げることが大切」と考えて、平成30年度から、池下地区3クラブで健康活動や孤立防止活動に取り組んでいます。

活動の柱は、①健康寿命の延伸（体操、ウォーキング、カラオケ、ペタンク）、②高齢者の孤立防止（訪問、話し相手、居場所づくり、見守り、公民館で昼下りの映画会の開催、



地域のどんど焼きを若手委員が担当

声かけ)、③お助けマン互助活動（草刈り、ゴミ出し、犬の散歩、買い物、簡単な屋内・屋外作業、外出援助等）を行っています。活動は若手委員を中心に、一部有償（例：草刈り500円）で行っています。これからも「地域の“困りごと”は地域で解決」を目指して取り組んでいきたいと考えています。

みんなのひろば

被災老連のいま

福島県老人クラブ連合会

東日本大震災・東京電力福島第一原発事故から今年で10年を迎えます。福島県老連では、震災の翌年から避難生活を送っている10市町村老連を訪問して、役員の方々と話し合いの場を持っています。「帰還が進まず、仲間や地域の人が戻ってこない」「役員がすべて町外に住んでいる」「役員のなりてがない」など、今回も連合会やクラブが抱える多様な問題が語られました。

一方、さまざまな活動も取り組まれています。双葉町老連は、多くの会員が避難生活を

送っているいわき市内の幼稚園で、子どもたちと餅つき交流を実施。現在も帰宅困難区域となっている浪江町南津島下老人クラブは、県内各地に避難している仲間が集まり研修忘年会を開催。一昨年、再スタートした富岡町の老人クラブは、会員を増やし、町の復興に役立ちたいと頑張っています。



飯館村老連役員と懇談会

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




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

訂正 本誌2月号(全国大会報告号)において、誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
○埼玉県老人クラブ連合会会長
誤 新藤 亨弘 ⇒ 正 新藤 亨弘

編集後記 先日、「輪投げ」について、リーダーの方々と話をしていた時のこと、台までの距離が話題になりました。一人は3m、もう一人は5mで実施しているとのこと、インターネットで調べると2mというのもありました。昨年、道の駅で客寄せにやっていたので

参加したところ、手が届きそうな距離にもかかわらず全体的をはずれ、難しさを実感しました。「輪投げ」と言えば、ゴムホースをつないで輪っかを作り、手作り輪投げを楽しんでいたクラブのことを思い出しました。みなさんは、どんなニュースポーツを楽しんでいますか? (敦)