

全老連

2020. **4** 第474号

各地の活動から



みんなでつくる 「独り身を楽しむ会」

岡山市東区浮田学区
青葉団地 高齢者部

昨年、みずほ教育福祉財団の助成をきっかけに、独り身の人が気がねなく集まれる場所づくりを始めました。

月1回の集まりには30名弱の人が集まっています。中には、クラブのない地域から毎回参加する80代の女性もいます。

手作り品の講習、ゲーム、カラオケ、地域包括支援センターによる介護予防の話…プログラムは、みんなでアイデアを出し合い決めています。好評なのは「懐かしの映画鑑賞」。昔の思い出話に花が咲いて盛り上がります。

「お客さん扱いだと参加しづらくなる」という意見から青色のチョッキを作り、お手伝いしたい人が着てお世話をすることになっています。

クラブ活動で支えよう！

令和元年度 みずほ教育福祉財団助成 「地域支え合い応援事業」報告

住民をはじめ地域で支え合う取り組みが広がる中、老人クラブでは「多様な生活支援」「多様な通いの場づくり」「見守り支援」「健康づくり支援」「情報伝達支援」を柱に、「老人クラブがめざす友愛活動」として「地域支え合い」につながる取り組みの推進を呼びかけています。

こうした中、昨年、みずほ教育福祉財団による「地域支え合い応援事業」が始まりました。内容は、

初めて地域支え合いに取り組むクラブや連合会を応援しようというもので、リーダーや会員向けの研修を市区町村老連が行い、地域の関係者や仲間の実践報告を聞いて、活動の理解を深めました。令和元年度は25市区町村老連（別掲）が取り組み、本号ではその一部を紹介します。

※今号「表紙」「北から南から」の事例もみずほ教育福祉財団助成事業です。

スーパーの 空き地で 通いの場 づくり

●青森県八戸市是川地区老人クラブ連合会

毎週金～日曜日の三日間、スーパーの空き地にテントを張って「ふれあい広場」を開催しました。毎週金曜日には地域の特別養護老人ホーム等に協力してもらい「健康と福祉の相談コーナー」を設けました。雪が降り、気温が零下になる冬期間も要望が多かったので、空き店舗を借りて開催しました。

当地は一人暮らしの高齢者が多く、過疎化がすすみ広い地域に点在して住んでいるので日頃から交流の機会が少なく、近所に住んでいながら、何十年ぶりに顔を合わせることができたと喜ぶ人もいました。また、「こうした取り組みは地区始まって以来だ」と、自作の甘酒・果物・おにぎり等の差し入れをしてくれる方も何人かありました。令和2年度は手芸の集まりも開催したいと考えています。



大好評の健康福祉相談コーナー（青森県八戸市）

老人クラブ だからできる 見守り支援

●和歌山県有田市港地区老人クラブ

地図に書き込まれた一人暮らしの方は191人。そこから話し合っ対象者を76人に絞り、半年かけて毎月訪問する人を29人とし、それ以外は年に数回、変化がないか近所の情報に気をつけることにしました。一方で、「同居しているから

安心ではない。自分たちだからわかる事情がある。必要があれば訪問先を追加しよう」という提案も取り入れ、活動に取り組みました。月2回の訪問時には、「健康（顔色、食欲）」「買い物・運動」「生活（整理整頓、ゴミ出し）」「心配ごと（物忘れ、人づき合い）」を確認して、地区会長へ報告することになりました。訪問時には、高齢者が使える制度やサロンの開催についての情報を提供しました。

健康づくりと 情報交換

●佐賀県玄海町老人クラブ連合会

町老連の体操のサポーター養成講座を受け、二つのクラブが週1回「いきいき百歳体操」に取り組みました。1回の参加者は十数名。体操前後の交流会では、近況などを話しながら情報交換を行っています。週一回の体操を楽しみにしている90歳と88歳の兄弟や、脳梗塞の後遺症を抱えた夫と一緒に参加しているご夫婦。他にも「家にいるときはテレビが友達で声を出すことも少ないが、ここでは大きな声で話ができ楽しい」「歩きぶりが良くなったと近所の方から言われた」と多くの人に喜ばれています。今年度は、新規参加者の呼びかけとともに、未実施クラブの取り組みに向けて情報発信を行っていく予定です。



みんなで体操（佐賀県玄海町）



そろいの訪問バッグで活動PR（和歌山県有田市）

▶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。老人クラブ活動に対して、昭和59年から継続して助成をいただいています。全国に普及している「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。

■令和元年度実施市区町村老連一覧（25老連）

青森県	弘前市、八戸市、平内町、階上町
山形県	上山市、大石田町
秋田県	潟上市
福島県	泉崎村
栃木県	栃木市
東京都	調布市
三重県	鳥羽市
大阪府	東大阪市
兵庫県	三木市、神河町
奈良県	平群町
和歌山県	有田市
岡山県	総社市
岡山市	東区
広島県	安芸高田市
山口県	萩市
徳島県	神山町
香川県	坂出市
佐賀県	玄海町
大分県	臼杵市
宮崎県	宮崎市

北から南から

高齢者の「孤食」を防ぐ 「おしゃべり食堂」

奈良県平群町長寿会連合会 ^{へぐりちょう} ●クラブ数 37 ●会員数 2,155 名

食事付き高齢者の居場所づくり

「おしゃべり食堂」に取り組むきっかけは、地域の人も参加できる「子ども食堂」の視察に行った時に聞いた高齢者の話でした。「一人で食事をしていると、何もおいしく感じられない」という、孤食の寂しさや問題点を聞き、高齢者が食事とコミュニケーションがとれる場をつくろうと考えました。

活動の中心になったのは、県老連「介護予防・健康づくり講座」を受講した高齢者相互支援事業部のメンバー 8 人です。活動の普及、継続を考えて、単位クラブと共催の活動として計画的に取り組みました。

会場には会員が所有する空き家を提供してもらい、一か月かけて片づけました。必要な備品や調理用具は、みずほ教育福祉財団の助成で準備しました。スタッフは 18 人。委員に加えて町老連役員、女性部、そして地元クラブからの参加。当初会員は無料としていましたが、「お金を払って食べる方が気が楽だ」という意見が多く、参加費は全員から 300 円いただいています。

開催は月 1 回、時間は 11:30 ~ 14:30。ス



みんなと食べる食事が一番

スタッフは食事を済ませてみなさんを迎えます。食事をして会話を楽しんで帰って行く人と新たに来る人、合わせて 40 名ぐらいの参加です。自治会が毎月の回覧板にはさんで広報をしてくれるので、未加入者の参加も少なくありません。メニューは、カレーの他、季節感を感じてもらえるようおでんや炊き込みご飯などを作り、食後のデザートとコーヒーも用意しました。

継続して実施するためのノウハウ提供

委員会では、この間の取り組みを通じて、食材の調達方法や協力先の情報等、継続して開催していくための運営方法を構築してきました。今年度からは、実施を希望するところに、メンバーが出向いて立ち上げのサポートを行っています。実験を行ったクラブでは、会員が引き継いで運営しています。

これからは、高齢者の孤食を減らすために、町内に限らず「おしゃべり食堂」に関心がある人がいたら、ノウハウを伝えていきたいと考えています。

(会長 岡 喜道)



メニューづくりも一工夫

北から南から

地域を支える 「ささえあい・みずぐるまの会」発足

山口県萩市 ^{えむかい}江向4区新生会 ●会員数 46 名

「困りごとアンケート」 ——協力できる約 8 割

会の名前は江戸時代に地域にあった「みずぐるま」にちなみ、活動がクルクルまわるようにと名付けました。きっかけは「ゴミステーションが遠くて運ぶのが大変」という、サロンに参加している足が不自由な 90 歳の会員からの相談でした。そこで、「生活支援活動に取り組まないか」と会員に呼びかたところ、日頃から活動に協力してくれている 10 人（男女各 5 人、平均年齢 69 歳）が集まりました。

そして、老人クラブの取り組みを町内会の総会でも報告して、全戸（113 戸）に「困りごとアンケート」を行いました。回答は約半数、30～50 代の方も答えてくれました。また、全員が「助け合いの必要性を感じる（どちらかというと感じる含む）」と答えていて、改めて活動の必要性を感じました。さらに、「お手伝いできる」17%、「活動によって協力可能」62%と、回答者の約 8 割が協力してくれる気持ちをもっていることもわかりました。



ユニフォームと回数券

裏庭の片付けは
4日間でゴミ 150 袋

支え合い活動のしくみづくりは社協に教えていただきました。利用料は 1 回 100 円、5 枚綴りの回数券を作成して購入してもらいます。活動開始時は、一軒ずつチラシを配っていきました。中には、その場で「お願いしたい」と依頼する人もいました。

誰でも参加できる生活支援

活動開始は昨年秋、これまでに 7 件（ゴミ出し、草ぬき、板塀の修理、薬の受け取り等）の依頼がありました。活動に協力してくれている民生委員は、定期的に情報交換したり、担当している高齢者に活動を紹介してくれたりしています。活動で得た利用料は 6 割を協力してくれた会員に渡して、残りはみずぐるまの会の経費にあてています。活動を通じて、利用者から「ありがとう」の言葉を聞くと何よりうれしく、次回も頑張ろうと思います。これからも、誰でも参加できるような生活支援を続けていきたいと考えています。

（会長 吉屋 卓志）



いちようだより

クラブに1冊

令和2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、あゆみ、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

■価 格

- 1冊 640円（税、送料込み）
- 複数購入の場合 1冊 440円（税込み、送料実費）

■申し込み方法

- 1冊の場合——下記郵便振替口座から先払いでお申込みください。

加入者番号：0090-9-770781 加入者名：全老連図書係

*振込手数料はご負担ください。

- 複数の場合は、都道府県・指定都市老連または全国老人クラブ連合会にご連絡ください。

（電話 03-3581-5658 / FAX 03-3597-9447）

●「会員加入促進の取り組み」事例集作成

全老連はこの春、「100万人会員増強運動」（平成26～30年度）において、5年間継続して会員増の実績を収めたクラブ、連合会の154団体の一覧とそこから30の取り組みを紹介した事例集を作成しました。（A4判、40ページ）中には、実績を収めたリーダー4名を招いて行った検討会の報告も掲載しています。

全老連ホームページ（活動資料）で掲載しています。ぜひご覧ください。



防ごう!
消費者被害



「ちょっと待ちんさい!」 オリジナル寸劇で詐欺被害防止

広島県老人クラブ連合会女性委員会

昨年、県老連女性委員会は、詐欺被害防止に向けた寸劇を作製しました。題名は「架空請求、広子さん危機一髪!」と「オレオレ詐欺、島子さんギリギリセーフ!」の二つ。シナリオは全て広島弁にして、小道具や髪形、服装について細かく話し合い、自分たちが出演して関係者の自宅で撮影を行いました。そして、連合会や地区、単位クラブで広く活用してもらおうと、DVDに収録し、シナリオと共に市町老連に配布しました、その後「自分たちも寸劇をやってみた」という報告を市町老連からいくつか聞いています。



「自分で自分に『ちょっと待ちんさい!』。寸劇を通じて、詐欺被害にブレーキをかけよう!と呼びかけています。

みんなのひろば

手料理で女性会員をおもてなし

長野県伊那市 上新田高齢者クラブ

昨年、10月4日午後1時、年に一度の男性料理教室に二十余名の男性会員が続々と集まりました。今年の料理は、鶏のから揚げと秋野菜の辛味噌添え、ふなの煮つけ、ネギのマヨネーズ炒め、米粉のロールケーキ、さんまのご飯、土瓶蒸しの料理、きのこ汁。5時近くになって、女性会員をはじめ社協職員、健康体操クラブの講師の方々二十余名が会場に到着すると、会場に料理を運んで松茸酒で乾杯。心ゆくまで秋の味覚を堪能して7時過ぎお開きとなります。もちろんお客様にはそ

のまま帰っていただきます。

この食事は三年前、日頃お世話になっている女性の会員の皆さんに「秋の終わりの松茸の取れる時期に男性の心づくしの料理で招待しましょう」と当時の会長等がはじめました。
(池上弘祥)



READY TO GO!

その挑戦が、未来を変える。

To Be a Good Company

東京海上日動





東京2020 ゴールドパートナー (損害保険)



損保ジャパン
SOMPO 保険の先へ、挑む。

保険の先へ、挑む。

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

立ちどまらない保険。
MS&AD 三井住友海上

三井住友海上の
安心



 クルマの保険
  すまいるの保険
  けがの保険

www.ms-ins.com

編集後記

今回報告しました「みずほ教育福祉財団」助成事業「地域支え合い応援事業」では、サロン活動や健康づくり支援を目的とした集まりが多く取り组まれました。しかし、現在「新型コロナウイルス感染防止」により、集まることができない状況が続い

ています。みなさんの中には、元気で暮らしているか気になる人もいるのではありませんか。そんな時は思い切って電話をかけてみてはいかがでしょうか。私のところにも友人から電話があり、声を聞いているうちに元気をもらった気がしました。(敦)

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2年4月10日発行(毎月1回10日発行)第474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