

東北ブロック

構 成

青森県、岩手県、宮城県、仙台市、秋田県、山形県、福島市

* 下線は開催老連

発表事例

- ①街なかサロン「新町で会いま笑」 青森県青森市老連
- ②地域と共に「八軒げんき会」 仙台市若林区南材地区老連八軒げんき会
- ③みんなが参加できるクラブを目指して！ 山形県南陽市老連郡山若松会

街なかサロン「新町で会いま^{しょう}笑」

青森県青森市老人クラブ連合会

会長 齋藤 昇一

■地域の概要

青森市は、青森県のほぼ中央に位置する人口約 28 万人の県庁所在地で、江戸時代より本州と北海道を繋ぐ交通と物流の要衝として発展した、北東北における交通・行政・経済・文化の拠点都市です。

八甲田連峰や陸奥湾などの美しい自然に囲まれた青森市は、四季折々の景観や、りんご、カシス、ナマコやホタテなど豊富な食材に恵まれています。

また、日本を代表する火祭り「青森ねぶた祭」や世界遺産登録を目指している三内丸山遺跡をはじめとした縄文遺跡群などの文化や歴史など、ここにしかない豊かな宝物を有している大変魅力的なまちです。

■青森市老人クラブ連合会

クラブ数：144 クラブ 会員数：4,590 名（令和 3 年 4 月 1 日現在）

1. はじまり

本事業は、（公財）みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」の助成を受け実施しました。高齢者の方々が住み慣れた地域で健康で楽しく暮らしていける地域支え合いを目的とした「集いの場づくり」として、地域活動に消極的な人でも、地域に関係なく参加できる「街なかサロン」に取り組みました。

2. 活動について

(1) 街なかサロン

活動期間及び内容・講師

開催回数 6 回、1 回平均参加者数 24 名

月日（曜日）	時 間	内 容	講 師
9/1（火）	11：00～	ロコモ体操	柳谷侑希保健師 市高齢者支援課
10/5（月）	11：00～	高齢期の食生活	高坂道子管理栄養士 市国保医療年金課
11/25（水）	11：00～	コグニサイズ（認知症予防）	齋藤恵指導員 デイサービスおきだて
12/2（水）	11：00～	ふまねっと・脳トレ	小嶋眞喜子指導員

1/14 (木)	11:00～	ニュースポーツ講習会	市老連若手委員
2/9 (火)	11:00～	フレイル予防(加齢による活力低下)	鎌田明美准教授 青森中央学院大学

- ①活動場所 青森市役所駅前庁舎1階 駅前スクエア
アウガ5階AV多機能ホール(1月14日ニュースポーツ講習会)
- ②活動員 青森市老連の若手委員と女性委員を中心に活動。



ロコモ体操



高齢期の食生活



コグニサイズ



ふまねっと



ニュースポーツ「ユニカール」



フレイル予防

(2) 地域支え合い応援事業研修会

①と き 11月9日(月) 10:30～15:00

②ところ ホテル青森

③参加者 142名

④内 容 「フレイルって何？」

- ・青森中央学院大学の先生によるフレイルについての講演
- ・保健師さんと管理栄養士さんによる体操と栄養に関する講話
- ・フレイルチェック、保健相談、保健指導



間隔をとって着席



フレイル防止に体操

3. 成果

- 老人クラブが目指す友愛活動を広く理解してもらうため、例年実施の幹部研修会と併せて実施し、理解を深めた。
- 街なかサロンは開催場所が市役所ということもあり、一般の方々が気軽に参加でき、老人クラブ活動のPRとなった。
- 取り組みが評価され、令和3年度からは、市の助成を受けて継続して取り組むことになった。
- 参加者からは毎回のメニューが興味深く、またサロンでの仲間との会話が楽しい。との声が多かった。

4. 今後の活動

- 街中サロンのように誰もが気軽に参加できるように、様々な機会での情報の発信に努めていきたい。
- 従来のサロン活動に加えて、介護事業所などと連携した介護予防を取り入れた企画運営でサロンの充実を図りたい。
- サロンの継続・拡大のために、予算の確保と活動員の人材確保に努めたい。

地域と共に「八軒げんき会」

仙台市若林区南材地区老人クラブ連合会

八軒げんき会 会長 岸野 美智子

■地域の概要

若林区南材地区は、仙台市の旧市街の南東にあり、旧市電通り近くに位置する住宅街です。すぐそばに仙台市立南材木町小学校、八軒中学校と比較的静かな街並みです、昔からの町名が沢山残っていて、八軒小路・南材木町・南石切町・河原町・舟丁・南染師町・五十人町・豊屋丁・新弓の町等々伊達家の職人、町人の町です。昔ながらの町ですので、高齢化が進んでいます。

■八軒げんき会

会員数：70名（令和2年6月現在）

○あゆみ

昭和38年4月に八軒小路老壮会として発足し少人数の老人会でした。当時あった婦人部はその後、八軒小路老壮会に吸収され平成25年には50周年記念行事を行いました。老人会に入会する人も年々少なくなり平成27年に「八軒げんき会」と名前を変え若い人達にも入会をお願いし、今年度は74名までに増加致しました。

○組織体制：役員は会長1名・副会長2名・会計1名・監事2名・班長6名

その他高齢者支援として役員その他、町内会長・民生委員・地域包括支援センターとの連携を取り合っています。

○主な活動：スポーツとしてはグラウンド・ゴルフ、ウォーキング・ペタンク等。麻雀・カラオケ・ダンス・輪投げ・ダーツ・サロン会の他に地域との合同も煮会や小学校との行事（餅つき体験・昔あそび）等の世代交流、地域の除草作業や花植え等

1. 活動について

※撮影年の記載のない写真は令和元年以前の写真です。

(1) 健康活動

年齢の若い方が望むスポーツ（例えばグラウンドゴルフ・ペタンク）等、誰でも参加できるウォーキング、健康と楽しみの為のダンス



敬老会でダンスを披露



仙台市老連ペタンク大会への参加

(2) 友愛活動

サロン活動、見守り活動、小学校餅つき体験昔あそび



小学校での餅つき体験～
「きな粉餅おいしかった～」



今日は町内一斉清掃日(令和2年)

(3) 奉仕・ボランティア

町内清掃活動、コミセン・小学校の草取り・ふれあい活動



コミュニティセンター草取り



山形への町内会合同の日帰り旅行

(4) レクリエーション

町内合同日帰り旅行、町内会・子供会合同いも煮会、健康麻雀、カラオケ



健康麻雀で脳の活性化



ウォーキングをかねてお花見

(5) その他

教養活動の学習会、若林区豊齢祭り、若林区芸能祭、
区老連・市老連各種研修会への参加（前年度活動参加延べ人数 2,361 名）

2. 活動状況

各活動にはリーダーを配しリーダーと会長及び役員による話し合いにて活動を行っています。男性も女性もより楽しく健康になる為の老人会でなくてはならないと思っております。町内会に6カ所有る掲示板にサロンやウォーキングの毎月の開催日時間をいつも張り出して参加の呼掛けをしています。

3. 活動による効果

- 町内に於ける絆が生まれる
- 皆が楽しく活動が続いている
- 高齢者の方に声掛けの度に喜んで下さる（地震の後や熱中症への配慮）
- 子供達も老人会に「ありがとう」と言ってくれる
- 楽しさが見えると仲間（会員）が増える
- 認知症予防や研修等を通じて認知症になった人への思いやりが強い
- 会員同士、近隣の人達（若い人）との情報交換が出来ている



みんなが参加できるクラブを目指して！

山形県南陽市老人クラブ連合会

こおりやま
郡山若松会 会長 山村 清

■地域の概要

南陽市は、山形県の東南部に位置し、昭和42年に2町1村が新設合併によって発足された山形県内で一番若手の市です。

北には丘陵、南に沃野が広がり、栄養豊富な土壌と昼夜の温暖差によって果樹は甘くみずみずしく育ち、特に秋に収穫されるぶどうは大粒で甘く県内外から多くの人々が訪れ人気があります。

開湯900年余の伝統ある赤湯温泉や宮内熊野大社など、伝統と歴史を持つ一方、若者たちがパラグライダーで空中散歩を楽しめる未来ある都市です。

南陽市のほぼ中央に位置する郡山地区は、東・中・西の3つ地区で構成され、老人クラブの仲間には、出身校が同じまたは同級生も多く存在し、住み慣れた地域で古き良き仲間とのふれあいも楽しめます。また新興住宅地区も存在することから、郡山地区に移住して来た新しい仲間との交流も積極的に行っています。

■郡山若松会

会員数：70名（男性26名、女性44名）（70歳未満 10名・70歳以上 60名）

昭和35年設立

予算規模：令和2年度決算額 376千円 年間会費額（一人） 2千円

1. 概要

基本方針は、①社会奉仕活動、②健康で明るい組織づくり、③会員同士のふれあい、④傘下各サロンとの協同、⑤年度方針に対応した活動推進、の5つとし、会員同士のふれあいを大切にする事業を中心に年間活動計画を立てています。

社会奉仕活動を積極的に行う事で『やりがいのある活動』を推進したり、会員自らが健康意識をたかめ、『介護予防・健康づくり事業』や、一人一人が自分らしく輝ける『趣味・教養』活動も多く取り入れ会員が楽しめる活動にしています。

きららクラブ山形（山形県老人クラブ連合会）ホームページ『みんなの広場』を大いに活用し、活動の内容を定期的に投稿し、多くの人々の目に触れるよう広報活動も行っています。



リモートうたごえ喫茶開催！

投稿日：2021年5月25日

5月17日（月）、今年度初めての「うたごえ喫茶」を開催しました。地域の公民館の中で歌うため、会場は人数制限があり参加希望者が多かったのが午前・午後に分けての開催となりました。



活動開始です。

投稿日：2021年5月14日

半年以上、巣ごもり状態に近い状況になっておりましたが、郡山若松会は少しずつ活動を始めました。毎年4月にやっていたワナゲは、今年はコロナ感染対策として全員対象ではなく“クラブ対抗”に変



役員会を開催しました。

投稿日：2021年5月13日

GWが始まる直前の4月26日（月）、南陽市沖郷公民館で沖郷地区老人クラブ連合会の役員会を開催しました。総会は、1月下旬から3月上旬まで、南陽市内で多数のコロナ感染者が確認されたため

きららクラブ山形ホームページに掲載されました

2. 地区内の花壇整備は社会奉仕

地区内にある県道は、交通量が多いにもかかわらず雑草が生い茂る状態が長く続いていました。見た目も悪く、視界不良も懸念されることから、「花壇を整備して綺麗にしよう」と考えて、2015年から県道を挟んだ南北にある3つの花壇を整備し、会員有志を募り活動を始めました。

活動は、月に3～4回、春に除雪車で壊れた花壇を整備してから花植えを行い、夏場は除草作業を中心に活動し11月には後始末と来春用の花を植えています。

花植えの作業では、季節の花々を地域の障がい者通所施設「いちょうの家」の利用者が育てた花苗を購入し会員みんなで花の色どりや種類などを考慮した配置図を基に植栽をしています。



令和2年「社会奉仕の日」の花壇整備作業



作業終了後に記念撮影

年間活動計画には、作業日程と場所、作業の内容を明確に記載して、会員自らが予定を調整して参加できるようにしています。特に毎年9月20日は、全国一斉「社会奉仕の日」として活動し、除草他に枯れてしまった花の後始末や新しい花の植栽などの作業を行う事になっています。

道行く人々が「きれいな花壇ですね」と声をかけてくださることが何よりうれしくて私たちの“やりがい”につながっています。



春の花植え作業

3. 人気の活動「うたごえ喫茶」

老人クラブ活動は、会員が心から楽しむことも必要だとして月に1度「うたごえ喫茶」を実施しています。平成29年にうたごえ喫茶再ブームの到来を受け企画した事業で女性会員を中心に30～40人ほど集い、昭和の懐かしい歌謡曲を中心に「パプリカ」や「花は咲く」などもみんなで歌い楽しんでいます。

普段の活動では、スマートフォンにスピーカーを接続して無料動画ユーチューブで曲を流していますが、数か月に一度、ピアノが弾ける会員の娘さんから協力してもらい、クラブで調達したキーボードの生伴奏でも歌えるようにしました。

やはり生伴奏は雰囲気があって歌いやすく、参加する会員ものびのびとして、いつもと違う良い声で歌えているようです。

また会員の絆を深めるためにオリジナル曲『若松会のうた「わ」』を作曲してもらい、みんなで歌い楽しんでいます。

4. コロナ禍での活動

新型コロナ感染拡大の影響は、何においても『活動の自粛』が付いてくるような状態、高齢者が集い歌う「うたごえ喫茶」なんてことはもってのほかと言われては困るので何かいい対策はないかと考えた末、感染状況が少し落ち着いた8月に南陽市総合公園の東屋に集って初の「野外うたごえ喫茶」を実施しました。

しかし、参加した人数は例年の半分、それでも活動を心待ちにしていた参加者は、マスクを着用したまま歌い十分に楽しんでいました。

その他にも、ワナゲ大会やグランドゴルフ大会など借用する会場の規則に従って、できる限りの事業を実施してきました。



野外でのうたごえ喫茶(令和2年8月)



コロナ禍のワナゲ大会(令和3年5月)

また、コロナ禍だからこそやってみみたい活動が「リモートうたごえ喫茶」。

市社協に協力してもらい、地域のデイサービス利用者とモニターでつながり交流を図ってみました。デイサービスでは声を出して歌うことが禁止されているので、若松会の会員が歌っているのを見て口ずさむ程度で一緒に歌を楽しみました。



リモートうたごえ喫茶(令和3年5月)

5. 今後の活動(目標)

新型コロナ感染拡大により会員が集えないもどかしさを経験しましたが、令和3年度の年間活動計画は通常通りに作成し、事業によっては人数制限したり2回に分けて開催するなどの工夫はしばらく必要だと思います。

対面での交流ができない間は、リモートで他県や市外のクラブと交流を図ってみたいと思っています。

コロナの影響でクラブ活動を「やれない」と考えるより、「やれる方法を見つける」ことが大切であると思いました。仲間を思って自粛するより楽しく行動することを心がけ、今後もみんなが参加できるクラブを目指し会員増強を目指します。