

東海・北陸ブロック

構成

富山県、石川県、福井県、岐阜県、愛知県、名古屋市、三重県

*下線は開催老連

発表事例

- ①健康長寿をめざして「健康長寿3年日記運動」と「レクリエーション吹き矢」の推奨
福井県永平寺町健康長寿クラブ連合会
- ②気軽に参加でき、楽しめる企画で、地域と密着～再結成クラブの取り組み
愛知県豊橋市平岡区老人クラブ
- ③サロン開設が契機となった～広げよう仲間づくりの輪
名古屋市瑞穂区老連御劔学区船北老人会

健康長寿をめざして 「健康長寿3年日記運動」と「レクリエーション吹き矢」の推奨

福井県永平寺町健康長寿クラブ連合会

顧問 和田 高枝

■地域の概要

永平寺町は福井県の北部、勝山盆地と福井平野の間に位置しており、禅宗の曹洞宗大本山永平寺の門前町として有名な町です。また、古代の息吹を感じさせる松岡古墳群、夏の風物詩として永平寺大燈籠流しが行われ毎年大勢の太公望が鮎釣りを楽しめる九頭竜川、福井大学医学部や福井県立大学など2つの大学があり、歴史名所が数多くある豊かな自然に囲まれた歴史と学問の町です。

永平寺町の現状

人 口	18,261 名
高齢化率	31.4%

■永平寺町健康長寿クラブ連合会

クラブ数：32 クラブ 会員数：1,711 名

組織：会長1、副会長3、理事13、顧問1 / 地区体制（中学校区）3地区

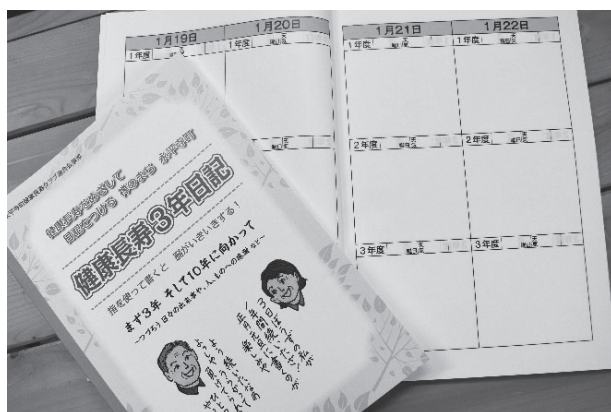
※ 100歳時代到来により、健康寿命の延伸は大きな課題です。そこで平成29年に老人クラブの名称を「健康長寿クラブ連合会」と改称し健康づくりに取り組んでいます。

1. 「健康長寿3年日記運動」の取り組み

認知症予防、健康寿命を伸ばすためには、書くこと（脳の活動の衰えを防ぎ、活性化させる）が有効ということから「健康長寿3年日記」を作成し、平成28年度から「健康長寿3年日記運動」に取り組んでいます。

取り組みのきっかけとなったのは、連合会で開催した講演会です。「脳の仕組みを知って健康長寿時代を幸せに生きる」というテーマでの話の中で、指を使うことは150の脳神経が使われるということを知り、また私自身も日頃から日記をつけていたこともあって、役員会で提案したところ、皆の賛同を得て実施することとなりました。

「健康長寿3年日記」（B5判）は、文字どおり1冊で3年間記入することができる日記で、3段書きで、1年目が一段目、2年目が二段目、3年目が三段目で上段を見ると前年や前々年の同月日に書いた内容がわかるようになっています。また、高齢者が書きやすいスペースにも配慮して作られています。



作成費は1冊700円ですが、作成当初1年目から3年目までは、永平寺町独自の事業である「わがまち夢プラン育成支援事業」を活用し、作成費用の一部を賄うことにより、購入者には500円で販売しました。4年目からは実費の700円をいただいています。

会員への広報としては、単位クラブの会長やリーダーを対象に開催している指導者研修会で周知しています。その指導者研修会や老人福祉大学、各地区の総会において「健康長寿3年日記」実践発表を行い、日記を書くことでどのような効果があったのか体験談を語ってもらい、会員にPRする機会を設けています。また、3年間日記をつけ続けられた会員には奨励賞として記念品を贈呈しており、日記記帳のやる気にも繋がっています。

当初は会員を中心に推奨していましたが、永平寺町の協力も得て、各戸チラシ配布や町広報誌に掲載、福井新聞にも記事にさせていただいており、現在では会員のみならず町外の方からも多くの購入希望者があり、これまでに2,000冊以上が希望者へ渡っています。今年は、二十歳を迎えられた新成人の方にも大人の仲間入りの成長記録を記すことができる記念品としてこの日記を配布し、大変喜ばれました。

「健康長寿3年日記」販売実績数

作成年度	会員	一般	新成人	合計
H27 (28～30年版)	565	109		674
H28 (29～31年版)	71	31		102
H29 (30～32年版)	158	9		167
H30 (31～R3年版)	437	59		496
R1 (R2～R4年版)	112	88		200
R2 (R3～R5年版)	197	54	※180	431
	1,540	350	180	2,070

※永平寺町の協力により無償提供

健康長寿は若い世代から心掛けることが肝要です。今年は連合会に「健康長寿3年日記」実行委員会を立ち上げ、各世代にも広く参加を呼びかけ、幅広い年代に普及させていきたいと考えています。「日本一日記をつけるまち」そして「健康長寿日本一のまち」を目指して取り組んでいます。

2. 「レクリエーション吹き矢」の取り組み

令和元年より、楽しみながらできる健康づくりとして「レクリエーション吹き矢」に取り組んでいます。複式呼吸を用いた有酸素運動で、心肺機能の向上や脳の活性化、集中力の向上などの効果が期待でき、何より老若男女を問わず楽しく長く続けられるのが特徴です。町連合会に「レクリエーション吹き矢同好会」を立ち上げましたが、その活動を担っているのは、町連合会所属の「芝原元気クラブ」の「青年部」です。メンバーがインストラクターの資格を取得し、参加者に指導をしています。

○「芝原元気クラブ」青年部について

- ・平成30年に発足
- ・初代メンバーは、65歳～74歳までの20名
- ・主な活動は、若手未加入者を対象とした勧誘活動、世代間交流や楽しい活動の企画 等

活動は、毎週日曜日、地域の区民会館で行っています。参加人数は毎回10名から20名程で、地域の50歳以上の住民の方にも「吹き矢」の効果などを説明しながら、幅広く参加者を募集しています。最近では親子連れや若い方々も参加してくれるようになり、地域コミュニティの拠点になっています。参加者からは好評で、「レクリエーション吹き矢」を始めて「腰痛が治った」「夜もぐっすり眠れるようになった」など感想を言われる方も多くいます。



現在は休止中

また、町連合会では、毎年、福井県立大学看護学部の学生と、お互いの生活文化や価値観を高めるために「世代間交流」を実施していますが、昨年度は、「レクリエーション吹き矢」を一緒に楽しみ交流を深めました。学生たちからは「今後、私たちのイベントにも取り入れていきたい」と好評でした。

「レクリエーション吹き矢」については、現在のところ「芝原元気クラブ」の主導で行っていますが、各単位クラブからは「自分たちのクラブでも始めたい」という声も多く聞かれるようになってきました。今後は、町全域の単位クラブで取り組むことを目標としています。また、昨年度から町の体育協会より補助を受けることができるようにな

り、さらに多くの一般の町民にも広めていきたいと思っています。

4. 今後の展望

会員はもちろんのこと、地域の多くの方に「健康長寿3年日記運動」や「レクリエーション吹き矢」を推奨することで、認知症予防、健康寿命の延伸、生き生きとした生活を歩んでいく手助けをし、認知症患者の削減やその先にある医療費の削減などに貢献していきたいと思っています。

町連合会では、今年度新たな事業として、役員や一般会員を対象とした「スマートフォン教室」を開催予定です。認知症予防が本来の目的ですが、LINE や LINE グループトークを習得してもらうことで、役員同士の連絡手段や災害時の連絡手段としても活用できるようにと考えています。

【クラブの復活】

気軽に参加でき、楽しめる企画で、地域と密着
～再結成クラブの取り組み～

愛知県豊橋市平岡区老人クラブ

若竹会 会長 河野 稔

■地域の概要

愛知県で人口5番目の豊橋市の東部で、広い運動公園もある住宅地域
豊橋市岩田小学校区（豊橋駅の東約4km）の5クラブのうちの1クラブ

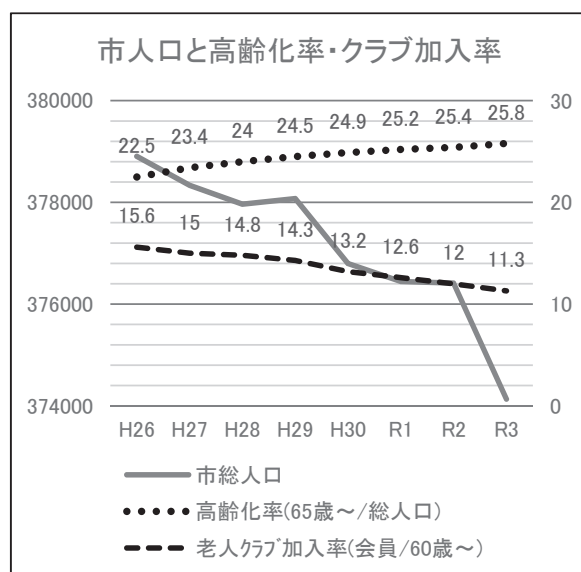
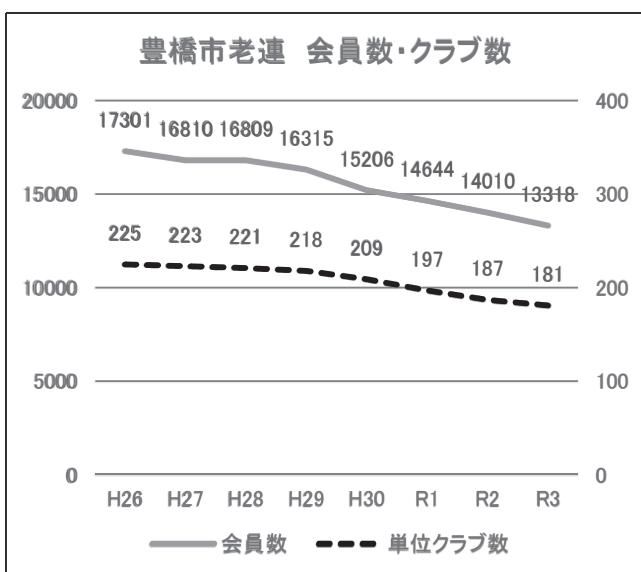


■クラブの現状

結成日 平成22年4月1日（再結成）

会員数 87名 平均年齢 約77歳

※若竹会の会員数は7年連続純増



1. 十数年前のクラブ休会・解散要因

解散前のクラブの活動は、クラブ役員5人と町総代が集まり、会食をしながら年に1回総会を開催、会員には、石鹸を贈るだけの活動でした。そのため会員も増えず、役員も十数年間同じ人が続けていました。その結果、会長をはじめ役員の高齢化とともに、体調不良の人が出てきて存続が難しくなり、解散に至りました。

2. 復活の契機

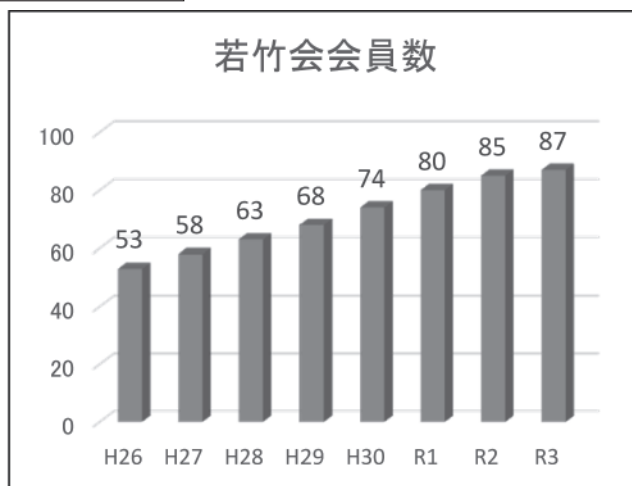
解散後、2年を過ぎたときに、当時の自治会長(伊達 勲)は、町内の高齢者増加の中で、活発な町内活動や防災対応をしていくためには、経験豊富な高齢者の組織がどうしても必要なこと、そのためには「老人クラブ」が必要であることを強く感じました。それから、自治会三役での話し合いを何度も行い、「再結成」を決意しました。

再結成するにあたっての大きな問題は、老人クラブの役員を誰が務めるかでした。老人クラブ会長は当時の自治会副会長が務めるとしましたが、その他の役員はどうしようかと悩みました。そこで、自治会長と老人クラブ会長で、老人クラブの副会長、会計、女性部長の候補をリストアップし、個別に訪問し話をすることにしました。その結果、それぞれの方から承諾を得て役員が決まりました。

再結成するにあたって特に力を入れて取り組んだこと

- ・老人クラブの「名称」を重視。「老人クラブ=年寄」のイメージを取り除くため「若竹会」と改称した。
- ・老人クラブ再結成の必要性を訴えたチラシと会員募集・申込書を、役員予定者の氏名入りで町内回覧をした。
- ・行事への参加は、会員でも非会員でも参加でき、“若い人の参加も歓迎”をモットーにした。
- ・老人クラブの活動を会員だけでなく、町内の人にも知ってもらうことを意識して、「若竹会ニュース」を発行し、全会員への配布と町内回覧をした。

その結果、50名以上の人から申し込みがあり、「再結成」が実現しました。



3. クラブ活動の特色

(1) 加入しやすさ= 役員にならずに、楽しむだけでクラブに入れる

再結成時は、“入会すると役職に就かされる”という未加入者が危惧していた不安要素を払拭するため、「クラブ復活において役職は既に確定しているので、これから入る方は行事を楽しむことに専念できる」とアピールし、新しいメンバーを募りました。

現在では、会長任期は3年として元気なうちに次へバトンを渡していき、前会長は役員として残り、新会長を補佐するようにしています。できるからといって1人の会長が長年務めることはしません。これは解散前の老人クラブの教訓です。

他の役員は80歳未満とし、随時若返りを図り次期会長候補を養成し、80歳を過ぎても元気な人には、世話人または協力者として活動に参加してもらっています。

(2) 参加してみたい行事を企画＝ 楽しく、クラブ会員以外も参加しやすい

多くの行事は、会員以外の方も参加でき、地域の人たちに親しまれています。

会員以外の方々との垣根をあえて低くしている理由は、「将来の会員を開拓するためにも、老人クラブが地域の様々な世代の人たちに認知され、親しまれていれば、いざ入会をお願いをした際に、違和感を持たないかもしれない。また、未加入者にはお試し期間にもなるから。」

結成当初は、岩田校区老人クラブ連合会の開催する行事に参加していましたが、若竹会としても、より多くの方が参加できる行事を開催しようと決めました。身近なスポーツのグラウンドゴルフや、夏の風物詩の納涼ビール電車の貸切、日帰りバス旅行などを実施してきました。それから徐々に会員も増えてきて、もっと活発にしたいと思い、クラブ活動の財源を増やすため公園の清掃や地域密着資源回収も実施しました。その成果もあり、現在では様々な取り組みが出来るようになりました。

以下がその取り組みです。

春：○ウォーキングと花見会…岩田校区老人クラブ主催 (令和2年度中止)

○ウォーキングと民族資料館見学

○藤の花鑑賞と宴の会 (令和2年度中止)

○グラウンドゴルフ大会…クラブ会員以外に自治会加入者も用具不要で参加可、参加者全員に賞品あり

夏：○日帰りバス旅行…クラブから三千円参加補助。クラブ会員以外も参加可 (令和2年度中止)

○芸能祭

○納涼ビール電車…クラブ会員以外も参加可。

市電貸切。この機会に加入すれば安い会員参加費で参加可。 (令和2年度中止)

○盆踊りとビアガーデン…2日間で160杯販売 (令和2年度中止)

秋：○グラウンドゴルフ大会

○資源回収ご協力感謝抽選会…地区お祭と協賛 (特等お米からティッシュまではずれなし) …地区に配布するチラシが抽選券代わり (チラシ譲り受け、頼まれ抽選OK)

○じゃんけん大会…地区お祭協賛 (トロフィーから参加賞まで) 参加者条件なし (令和2年度中止)



花見会



納涼ビール電車



じゃんけん大会

- 日帰りバス旅行…岩田校区老人クラブ連
合会主催 (令和2年度中止)
- 小1と昔の遊びの会(8種類の様々な遊び)
(令和2年度中止)

毎月：若竹会ニュース発行…町内回覧でクラブ
会員以外の人に活動・行事を広報

毎月：クラブ会員の誕生日に、絵手紙とお祝い
品を、訪問して贈る

月2回：サロン「わかたけ」開催…絵手紙、ちぎり絵など

週3回：グラウンドゴルフを公園で実施



サロン「わかたけ」

若竹会 ニュース 6月号

2021年6月吉日 若竹会会長 河野 稔

「若竹会」の活動・行事をお知らせします。皆様のご協力を宜しくお願いします。

※6月の資源回収は、12日(土)です。雨天予備日19日(土)

4月の資源回収実績報告とお礼 …5月は岩田小資源回収のため中止

4月は、総量2,310kg(3月は3,015kg)。売却代金10,850円(3月は13,980円)、市の奨励金予定額は12,500円(3月は16,350円)でした。
多くのご協力をいただき、本当にありがとうございました。今後ともよろしくお願いします。

◎豊岡公園の清掃活動を行います。

◆ 日時：6月18日(金) 午前8時～30分程度 **皆様のご参加をお待ちしています**

◎サロン「わかたけ」を行っています…初心者歓迎！気軽にどうぞ！

◇日 時：6月2日(水)と16日(水) 午前9時～11時頃まで プレハブにて
☆作 品：ぬり絵 ※連絡先： () ()

◎グラウンドゴルフを行っています…初心者歓迎！気軽にどうぞ！

◇毎週木・土・日曜日の午前8：30～約1時間程度 豊岡公園にて
※用具類は、若竹会で用意しています。

🎂 6月生まれの方 誕生日おめでとうございます 📧

☆6月生まれの6人の皆さんです。お祝いのプレゼントをお届けします。

📩 さん(組)📩 さん(組)📩 さん(組)
📩 さん(組)📩 さん(組)📩 さん(組)

お知らせ

今年の若竹会行事予定は、コロナ感染対応で以下のようにします。

- 1、恒例の若竹会貸切 「納涼ビール電車」は、中止にします。
- 2、盆踊り協賛 「納涼ビアガーデン」は、「盆踊り開催」にかかわらず中止にします。
- 3、「日帰りバス旅行」は、中止にします。
- 4、10月10日(日)に「資源回収ご協力感謝大抽選会」は、お祭りに関係なく実施します。
- 5、「若竹会総会及び忘年会」は、近場での「宴会場」を借りて行います。

◎豊橋市の「コロナワクチン」一回目の接種スケジュール

区 分	クーポン券発送	予約開始日	接種開始日予定
80歳以上(約3万人)			5月下旬
75歳以上80歳未満(約2万人)	6月3日	クーポン到着後	6月上旬
70歳以上75歳未満(約2万6千人)	6月10日	"	6月中旬
65歳以上70歳未満(約2万2千人)	6月17日	"	6月下旬

※接種予約は、かかりつけの医療機関で行います。(出来かどうか確認すること)

(3) 地域密着資源回収（年 10 回）＝行事経費・景品財源に。盛り上がる行事に。

始めた当初はクラブの財源の足しにと想定していましたが、資源回収のお知らせチラシと共に、ゴミステーションに 1 週間前からのぼり旗を立て、みなさんが忘れないように PR に努めたこともあり、今では平岡区内 6 カ所で年間回収量が 4 万 kg に上り、得られる収入も想定をはるかに超えました。

おかげでいろいろな取り組みができるようになり、充実した景品で地域の参加者に還元することもでき、豊富な品揃えがさらに行事を盛り上げています。

4. 今後の抱負

- ・“近所で気軽に楽しめる”をキーワードに、会員一人一人がクラブの活動に参加することで、地域内でのつながりを深め、ひいては安心して住み続けられるような環境づくりを今後も尽力していきたい。
- ・行事開催前に、全世帯に配布する告知チラシに当日行われるお楽しみ抽選会の抽選券を付けるなど、活動に楽しんで参加できるひと工夫を続けていきたい。
- ・何か小グループでの活動、つながりの輪を、今後は考えていきたい。

【会員増強の継続事例】

サロン開設が契機となった ～広げよう仲間づくりの輪～

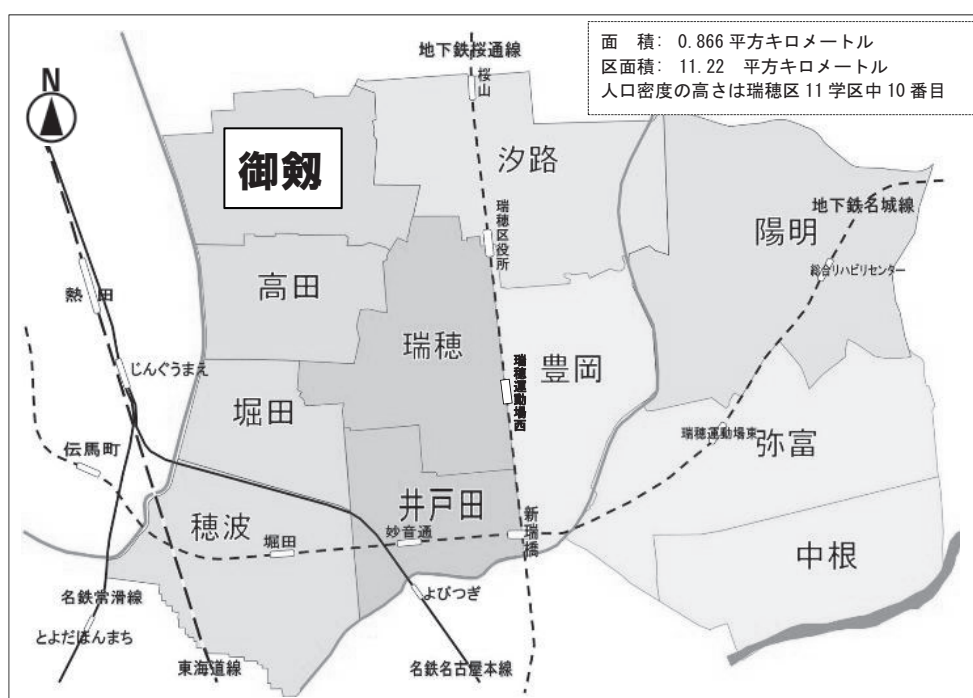
名古屋市瑞穂区老人クラブ連合会
御劔学区 船北老人会 会長 福島 佐千男

■地域の概要

瑞穂区は名古屋市を構成する 16 区のうち中東部に位置し、人口は約 108,000 人。御劔学区の人口は約 6,800 人、65 歳以上の高齢化率は市全体の 25.0% に対して瑞穂区が 26.4%、さらに御劔学区は 30.9% と高齢化が進んでいます。

※令和 3 年 4 月 1 日現在（公簿人口）

御劔学区は瑞穂区の北西に位置し、北は昭和区と西は新堀川を境に熱田区と接しています。堀田通の西側は工場地帯に対して東側は古くからの住宅密集地域で、一部地域では細かい曲がりくねった道が続き、震災対策用の街頭消火器が設置されています。



■船北老人会と《瑞穂区老人クラブ連合会》とのつながり

船北老人会：会員数 72 名（男性 26 名、女性 46 名）

区内では昭和 36～7 年頃から一部で自主的に老人クラブができ始め、昭和 39 年に御劔・瑞穂・汐路学区の既存クラブ集合体の連絡協議会を設立し、その後「連合会」に組織改編。「船北老人会」は昭和 37 年 4 月 1 日に設立し、たいへん歴史あるクラブです。平成 3 年には区全体で 154 クラブ、会員が約 9,000 名に達しました。

しかし、平成4年を境に会員の高齢化、施設入所、役員の後継者不足のため当学区に限らず、他学区でも解散が相次ぎました。船北老人会が所属する、御劔学区は当時15クラブ、会員約820名に達したものの、現在に至っては学区全体で4クラブ会員数約190名に減員しました。私たちの船北老人会では72名がクラブ活動を楽しんでいます。

名古屋市老連では、平成26年度から5か年の「老人クラブ2万人会員増強運動」を実施し、当クラブは名古屋市の全クラブの中で唯一5年連続5人以上の会員増を達成しました。令和元年度にこれらが評価されて全老連の「100万人会員増強運動優良クラブ」も受賞しました。とても誇りに思い、会員増強の励みになりました。

■船北老人会の会員増強の取り組み

1. 活動内容について

- ・各会員の区（市）老連行事への率先参加で、未加入の高齢者に対して声かけ参加のPRを行う。参加可能な行事には「体験行事」の枠を設け実際に楽しんでいただき、少しでも興味をもたれば直ちに役員/一般会員が訪問して、改めてクラブの特色を紹介。
- ・敬老行事での記念品配付。
- ・小学児童と世代間交流事業としてカローリング大会を開催し、会員や未加入体験者の健康増進と皆で分福の心を養う。
- ・総会（研修会、茶話会、食事会も兼ねる）内容の充実。サロン活動の実施。
- ・クラブ回覧板による会員から一般区民への情報提供（月1回）。

2. サロン活動の充実化【活動のきっかけ】

- ・クラブの地域に築100年超『観音堂（かんのんどう）』という御堂があり、トイレや水道もなく災害時の倒壊危険性のある構築物であったが、平成26年に地元有志が大改修を行い、老人会、町内会、子ども会等の活動拠点になった。そこに、平成28年度から月2回「はればれサロン」の名称でサロンを開設した。
- ・令和元年度は137回の開催を数え、参加者延べ1,115名。クチコミPRからも多くの高齢者が参加し、会員増につながった。《内容》麻雀、茶話会、カラオケ、囲碁、魚拓など
- ・特に麻雀では初心者の女性が経験者の手ほどきを受けて大喜びをし、「ここに来て麻雀することが生きがいで楽しみである」という声が多く聞かれた。
- ・令和2年度のコロナ禍では、綿密な感染対策を実施した上でサロンを開催し、回数は151回を数え、昨年度を下回ったものの937名の参加がありました。
- ・サロンを契機に徐々にクラブへの加入者も見受けられ、安否確認もできるので地域で高齢者を見守る『助け合いの仕組みづくり』の必要性を改めて感じた。

3. 名古屋市の全クラブの中で唯一5年間連続して5人以上会員が増加したが、《サロン活動》を含めてどの様な取り組みをおこなったか。

- ・会員全員が5年連続受賞に関心を持ち、友人や連れ合いを行事に誘い入れてくれた。
- ・会員の居住範囲を従来の3町内から近隣に居住する者へと加入条件を緩やかにする規約改正を行った。

- ・『観音堂』を改修した時期が友愛サロン制度の導入と同時期であったなど、幸運な側面があった。

4. クラブとしてどのようなことに配慮しているか。

- ・会員を公平に処遇すること。
- ・区（市）老連行事への参加に助成を行うことで多くの会員が参加し易い環境づくりに心がけた。
- ・会計面を明瞭にし、且つ年会費（1,200 円）以外の出費を小さくした。

5. 今後の方針 / 抱負について

- ・健康寿命を延ばし、社会に貢献しようとする意識を持ち続けようとする高齢者集団になりたい。
- ・クラブ活動を牽引してゆく役員の若返りが必要であり、会員増強と役員後継者の養成を図って行きたい。
- ・引きこもり高齢者や未加入者を呼び込む方法のひとつとして、サロン活動は有効なのでより一層、根気よく地道な声掛けをして参加を促して行きたい。

●今後の検討課題

- ・会員の自覚やサロンの開設などで、若干会員が増えたことに繋がったものの、他の町内（区域）に新しくクラブが作られるまでには至っていない。
- ・クラブの減少は単に加入する人がいないだけでなく、役員の後継者不足といった運営の大変さも大きな要因となっている。リーダーの養成に努めたい。
- ・当クラブの会員は比較的元気な高齢者が多く、社会奉仕活動など自身の健康維持や介護予防を願って活動に参加する会員もいるが反面、足腰が弱くなり行事に参加しない名前だけの会員も見受けられる。

※活動写真は全て平成 30 年度から令和元年度のものです。

※サロンでは運営協力者はフェイスシールド・マスクを着用、参加者は必ずマスク着用するなど、感染対策をしています。

※令和 2 年度は、大きな会話を交わすサロン内容は全て中止しています（茶話会・カラオケ・世代間交流カローリング大会）。



観音堂



サロン活動



世代間交流事業

