

近畿ブロック

構成

滋賀県、京都府、京都市、大阪府、大阪市、堺市、兵庫県、神戸市、奈良県、和歌山県

*下線は開催老連

発表事例

第1分科会「スポーツを通じた健康・生きがいづくり」

- ①健康づくり事業 京都市南区すこやかクラブ連合会
- ②ゲートボールを通じた健康づくり 堺市南区三原台悠々活々クラブ
- 助言者コメント

第2分科会「高齢者の支え合い活動の推進」

- ①クラブ活動を通じての支え合い 大阪市鶴見区老連鶴見蓬莱会
- ②高齢者の支え合い運動の推進 奈良県生駒市老連鹿ノ台北桜美会
- 助言者コメント

第3分科会「コロナ下における老人クラブ活動」

- ①コロナに負けない老人クラブ活動 大阪府茨木市老連さんくれーる茨木すまいる会
- ②コロナ下でもできる仲間との健康づくり 和歌山県美浜町老連和田西老人クラブ
- 助言者コメント

健康づくり事業

京都市南区すこやかクラブ連合会

会長 三浦 明

■地域の概要

京都市は、北区・上京区・左京区・中京区・東山区・山科区・下京区・南区・右京区・西京区・伏見区の11区で構成されています。また、南区は、15の地域（旧小学校区）で構成されています。

南区は、京都駅の南側に位置しています。また、南区には、五重塔で有名な世界遺産として登録されている教王護国寺（東寺）があります。

東寺では、毎月21日に弘法市が開かれ、境内一面に出店が出大変にぎわいます。

また、京都駅周辺では、コロナ禍にもかかわらずホテルが建設され、次々にオープンされています。

人口（令和2年10月1日現在）

	全人口	65歳以上	高齢化率
京都市人口	1,459,480人	411,570人	28.2%
南区人口	101,680人	25,930人	25.5%
南区の割合	6.97%	6.30%	

■南区すこやかクラブの現況

京都市南区すこやかクラブは、私が先頭となり、新規事業などの取り組みで参加者増と新規会員の獲得に成果をあげてまいりました。

平成24年度から令和元年度まで8年連続で前年度比会員増でしたが、令和2年度は、残念ながら減少致しました。

また、女性の単位クラブ会長が多いです。（令和2年度、84単位クラブ中女性が43名）次の3つの大きな事業の取り組みを行っています。

- ・ 広報誌の自主作成
 広告収入が非常に多く、他の事業に流用している。
- ・ 喜寿 / 米寿のお祝い
 京都市の中で南区老連のみ実施
- ・ 文化芸能祭 / カラオケ大会
 多くの出演者と多くの観客

会員数の推移

	平成 29 年	平成 30 年	令和元年	令和 2 年
京都市	55,542 人	54,414 人	52,925 人	50,530 人
南区	4,746 人	4,762 人	4,793 人	4,775 人
(男)	1,645 人	1,712 人	1,756 人	1,740 人
(女)	3,101 人	3,050 人	3,037 人	3,035 人
前年比増減	32 人	16 人	31 人	－ 18 人
女性の比率	0.65	0.64	0.63	0.64

1. 従来健康活動

参加者が年々増え活性化に繋がっていた。

- ウォーキング（2回/年）
- ウォーキングを兼ねたバスツアー
- グラウンドゴルフ大会（2回/年）
- ペタンク大会
- ボウリング親睦交流会
- シニア体力テスト
- 健康麻雀

2. 令和2年度コロナ禍での健康活動

コロナウイルスの感染予防（検温、消毒、密集を防ぐ）を行い活動

- ・ウォーキング（1回/年）
 - 密集を避けるため、スタンプラリー（小グループ）
- ・ウォーキングを兼ねたバスツアー ⇒ 中止
- ・グラウンドゴルフ大会（2回/年）
 - 前年度までは、2コートで3ゲームでした。
 - 密集を避けるため、1コートで2ゲームにし、3つの時間帯で実施
- ・ペタンク大会
 - 前年度までは、小学校のグラウンドを使用
 - 密集を避けるため、大きなグラウンドを借用し実施
- ・ボウリング親睦交流会
 - コロナウイルスの感染予防は、会場におまかせ
 - 前年度までは、表彰式で全員に抽選で景品配布
 - 表彰式は行わず後日成績発表、当日は終わったチームより抽選
- ・シニア体力テスト ⇒ 中止
- ・健康麻雀
 - 前年度までは、週1日実施していました。内容は、午前中に半荘2回、みんなで昼食し、午後にも半荘2回実施していました。また、半荘毎にメンバーを変更していた。

今は、密を避けるため、2週間で3回開催し、3つのグループに分けて午後半
荘2回、マスク/フェイスシールドを着用し実施
令和2年度は、中止/再開の繰り返しでした。
閉じこもりの防止に繋がっています。

3. これからの課題

外出する事は、フレイル（虚弱）予防に繋がります。

多くの事業を企画し、外出の機会を増やしたいと思います。

コロナウイルス感染者の状況を注視しながら、コロナウイルスの感染予防（検温、消
毒、密集を防ぐ）を行い活動してまいります。



カラオケ大会の様子（令和元年10月）



麻雀の様子（令和2年2月）

ゲートボールを通じた健康づくり

堺市南区

三原台悠々活々クラブ会長 和田 ユミ

■クラブの概要

私たちのクラブは、堺市の南区に約50年前に開発された泉北ニュータウンの住宅地にあります。令和3年4月1日現在、会員数は41人です。

泉北ニュータウンには建設当時、働き盛りの住民が多数入居しましたが、近年急速に高齢化が進んできました。いわゆる団塊の世代が老人クラブ加入年齢になっていますが、会員数が増えていないのが現状です。本年4月にこれまでの白百合会から三原台悠々活々クラブに名称変更しましたが、これが新たな会員が増える一つのきっかけになれば良いと思っています。



■活動内容

さて、私が老人会に入会したのは、58歳の時でした。そのころの老人会は、60人以上の会員が在籍されていて、詩吟・手芸・社交ダンス・フラダンス・カラオケなどの趣味の会がありましたが、スポーツ活動は、ゲートボールだけでした。初めてゲートボールに参加したとき、いよいよ年寄りの仲間入りだと、少々のおきらめと納得の思いがしたことを覚えています。ゲートボールの練習をするには、早朝から10人以上のクラブ員が倉庫から道具を出し、グラウンドを整備し、コートを作っていきます。私より二回りも年上の方がてきぱきと準備をしていきます。さらに驚いたことは、練習が始まるとみんなの表情が晴れやかになり、生き生きとしてくるのです。

皆さんご承知のとおり、ゲートボールの試合は、10人が紅白2組に分かれ、30分間で勝敗を決めます。初心者の私は、第1ゲートを通すと、次に第2ゲートに進むものと思っていました。しかし、なぜか思わぬところに玉を進めるようチームリーダーから指示が出ました。初めのころはその理由が分かりませんでした。その後、試合数を重ねることで、それがリーダーの作戦だということが分かりました。

必ずしも順番通りに通す必要はなく、ゲームの先の先を読み、また、相手の癖を読み、失敗したときの次の手まで考えていたのです。それは、まるで将棋をする2人が、盤面をじっと見つめ、次の手を考えることに似ています。朝日を浴び、30分の練習試合を4回。間に休憩を入れ、メンバーを替えながら和気あいあいと身体を動かす。コートの内外を小

走りで作戦を考えながら移動する。「なんと高齢者にピッタリの良いスポーツだろう！」と感服しました。そのころ、私が所属している老人クラブは、強豪クラブで試合には2チームが出場していました。



あれから、約20年経ち状況は一変しました。今ではゲートボールをする人が少なくなり、他の老人会の人と一緒に練習や試合に参加しているのが現状です。

その理由は、

1. 自分の失敗でチームに迷惑をかける
2. 人から指示される
3. 勝ち負けにこだわる

などといったことを、嫌う人が増えてきたのではないかと考えています。

そのため最近では、ゲートボールよりもグラウンドゴルフをする会員が増えてきています。しかし、私はゲートボールには、個人競技のグラウンドゴルフにはない魅力、チームの皆で戦略を立て、仲間同士で助け合いながらゲームを進めるなど、チームスポーツの良さがあると思っています。

20年以上前にゲートボールをされていた84歳の女性が、最近、私たちの練習に加わりました。彼女は試合で相手チームの選手であっても好プレーした時は心を込めて賞賛されます。それは以前参加していたチームの伝統であったということでした。そこには勝ち負けにこだわらず、みんなで楽しもうという心遣いが感じられて、とても励まされます。ゲートボールは、楽しく、和気あいあいと相手のことをいたわり、健康的に行うことが大切で、これこそ高齢者の目標とするところではないでしょうか。



昨年からは、新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出する機会や友人・知人との交流の機会が減ってきました。高齢者にとっては、体力の低下や認知機能の低下など心身の健康に悪影響を及ぼすことにもつながります。このような中、スポーツを通じた活動は、私たち高齢者の健康維持に効果があることを実感しています。

私には、4人の子どもがいますが、それぞれ家庭をもって遠方で暮らしています。私が一人暮らしをしているので、私の健康に気をつけてくれます。一番遠くに住む娘が電話で「お母さん、この頃ゲートボールに行ってるの？」と聞いてきます。私が「行ってるよ。」と答えると「じゃあ安心やね。」と言われます。娘にとっては、ゲートボールに行くことが、私の健康のバロメーターだと思っているようです。ゲートボールに行くことで身体の健康とみんなと話をすることで心の健康も保っていると考えているようです。ゲートボールは健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを通じて、私の生活になくってはならないものとなっています。

これからも仲間たちとゲートボールを通じて、『悠々と生き生き』と過ごしていこうと思っています。

健康の先にみえるものは、、、

公益財団法人 和歌山県スポーツ振興財団

事業振興課長 今阪 豪

昨年からの新型コロナウイルス感染症により、新しい生活習慣として日常生活に変化が生じました。普段何気なく実施していた活動も制限されたことでしょう。そのような状況でありながら、クラブ活動を継続されている皆様にまず敬意を表したいと思います。

まず、京都市南区すこやかクラブ連合会の「健康づくり事業」について、今までのようにできないから楽しくなくなるというのではなく、工夫次第で、安全で安心して楽しく参加することができるのだという発想があり、大変いいことだと思います。コロナ禍においては、基本的な感染対策を実施するとともに、発表にあるようにウォーキングは小グループのスタンプラリーに、グラウンドゴルフ、ペタンク、ボウリング、健康麻雀は時間短縮と密を避けるような工夫が必要とされます。また、高齢者にとって「ゲーム性」を持たせることも必要なことだと思います。他者と競うだけでなく自己を向上させるようとする気持ちが自然に生まれるからです。また、そのことは外出する機会や人と接する機会を生むなど様々な生活の刺激となり、楽しく健康づくりに繋がっていくこととなります。これからも引き続き感染症対策を忘れないように、楽しく活動に取り組んでください。

次に、堺市南区老連三原台悠々活々クラブの「ゲートボールを通じた健康づくり」について、発表の中にあるように、最近ではチーム一体でするゲートボールより、個人でできるグラウンドゴルフが好まれる傾向にあるかも知れません。しかし、チームの一員であることを感じられるプレーに喜びを見出すことができるのは、ゲートボールの魅力の一つではないでしょうか。また、良いプレーには賞賛を、失敗したときは励ましを、フェアプレー精神はプレイヤーだけでなく、見ている者にとっても気持ちがよいものです。仲間とは、自分のチームだけではなく相手チームも含めた「ゲートボール仲間」ということです。仲間は、心にゆとりを持たせてくれ、楽しく健康な生活を過ごすポイントになると思います。仲間を思いやる気持ちをいつまでも大切にプレーしていただきたいと思います。

最後に、この状況下だったからこそ健康の大切さや人とのふれあいの大切さを再認識したのではないのでしょうか。今回の事例発表では、多くの大切なことを教えてくれると感じました。健康づくりは、一人でコツコツできることもありますが、自分自身が健康であっても、家族、仲間など自分自身の周囲の方が健康でいられるよう、周りの方も健康づくりに巻き込んでいくことが、健康な人の役割だと思います。

題名に掲げました『健康の先にみえるものは、、、』に続く言葉を考えてみてください。

正解というものはありませんし、続く言葉は人それぞれです。健康の先にみえるものに期待して、これからも実践していただきたいと思います。

クラブ活動を通じての支え合い

大阪市鶴見区老人クラブ連合会 女性部長

鶴見蓬萊会 女性部長 安田 房栄

■地域の概要

私たちの住む鶴見区は、大阪市の東の端に位置し、守口市、門真市、大東市、東大阪市に隣接しております。以前は、田や畑、蓮田が多く井路（水路）を利用して舟を使つての農作業が主で、交通の便も悪く陸の孤島の様な所でした。

昭和49年に大阪市の行政区再編成により城東区から分区されて、鶴見区が誕生しました。

平成2年に鶴見緑地で開催された「国際花と緑の博覧会」を契機に道路やバス、地下鉄が整備され住環境も一段と良くなり、住宅やマンションの建設で人口の増加や町の緑化が進み「住み良いまち鶴見」となりました。

■鶴見蓬萊会

会員数：38人

私たちの老人クラブ「鶴見蓬萊会」は、老人クラブの三大運動「健康・友愛・奉仕」の活動を目指して、健康作り・仲間作り・生きがい作りに取り組み、明るく支え合いのある老人クラブ活動を展開しています。

平成30年8月に区老連の会長女性部長合同研修会の時に行われた「ペタンクゲームの楽しみ方」の体験実習でゲームやルールについて学んだ事がきっかけで、クラブ活動に取り入れました。週2回の練習を始め、指導者にも恵まれて、大老連大会や府民スポーツ大会にも出場しました。

また、令和元年の第32回全国健康福祉祭和歌山大会の大阪市予選会に出場し、優勝して市の代表として大会に出場しました。初めての全国大会で目標の1勝をする事が出来たのは、選手の努力もさる事ながらクラブ会員の支えや励まし、応援があつての事と思います。

グラウンド・ゴルフも会員や一般の方にも参加してもらい交流し親睦を深めて、会員の増強に成るように活動をしています。

会員の健康、体力の保持、増強に努めるために区老連が毎月第一、第三の金曜日に行っている健康ウォーキングには積極的に参加して、いろんな活動にも参加する事が、クラブの元気、会員が元気になり支え合い、助け合い、励まし合う事にもなります。

他にも子供達の見守り活動を行っています。登下校時の安全、安心が地域の安全、安心に繋がり、声掛けを通じて元気をもらい世代間の交流につながっています。

●集いの場おしゃべりの場「コスモス」

私の住んでいる地域は高齢者の方が多く、一人暮らしの方も増えて来ています。そこで私に何か出来ることはないかと考え、会長、町会長に相談し集会所を開放して貰い、自由に使える様をお願いして、皆の集いの場おしゃべりの場づくりをし、高齢者の方々に集まって貰うように町会に協力してもらい、案内を掲示板や回覧板を回してもらい、令和元年5月11日から始めました。

会の名は「コスモス会」としました。最初は少人数の集まりでしたが、声掛けや誘い合わせで多くの方が来て下さり、折り紙やぬり絵、お喋り、歌を歌ったり、元気な方は卓球をしたり、集会所の庭に花を咲かせて地域の方に喜んでもらっています。

時には老人クラブと共催で、地域包括支援センターの方をお願いして、体操や健康の話、認知症の対応や介護の勉強もして、支え合いの大切さを実感して老人クラブの活動に参加を呼び掛けたりしています。

特に高齢者の見守りは大切で、地域を明るくする大事な活動です。コロナ禍の中、地域や人との繋がり、絆が希薄になり昔の様な近所付き合い「向かい三軒両隣」の交流を大切にして、クラブ活動を通じて出来た友人の話し相手となり、この自粛の中互いに励まし、支え合っています。



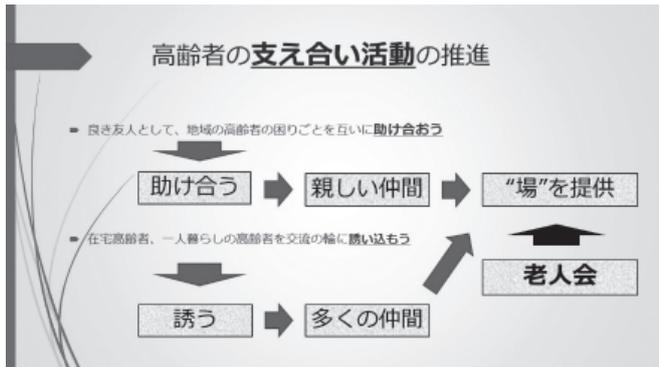
高齢者を代表する組織、老人クラブは一人暮らしや認知症の見守りや支え、励ましの力に成るように、活動を通じて新しい仲間を増やし、支えの輪を広げ人生百歳時代に向けて住み慣れた場所で長寿社会を明るく、笑顔のある地域作りに努め「老人クラブの元気は地域の元気」を発揮して絆を広げ、高齢者社会を支える力と成るように頑張っていきたいです。

支え合いのある明るい地域社会を・・・・・・・・。

高齢者の支え合い運動の推進

奈良県生駒市老人クラブ連合会

鹿ノ台北桜美会 会長 川村 喜紀

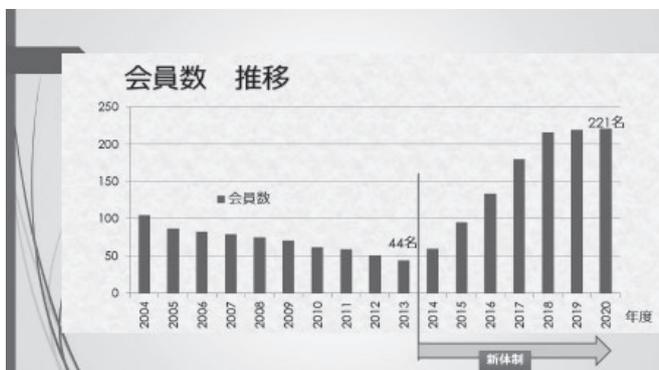


今回のテーマ「高齢者の支え合い活動」のキーワードは、「助け合う」と「交流の場に誘い込む」です。

核家族化が進んだ現在、近隣の仲間同士で、お互いに「助け合う」環境づくりがますます必要になっています。そのため、近隣の人たちがお互いに仲間となり、日ごろから一緒に楽しみ、助け合う生活をする、そんな“場”が必要です。この“場”を提供するのが老人会の大きな役割だと考えています。

この“場”を提供するのが老人会の大きな役割だと考えています。

鹿ノ台北桜美会では、ずっと続いてきた会員の減少傾向に危機感を抱き、2014年から、会長交代による新体制の下、新たな気持ちで会員増強運動をスタートさせました。そして、44名だった会員は、5年後の18年度には216名と、約5倍に増えました。

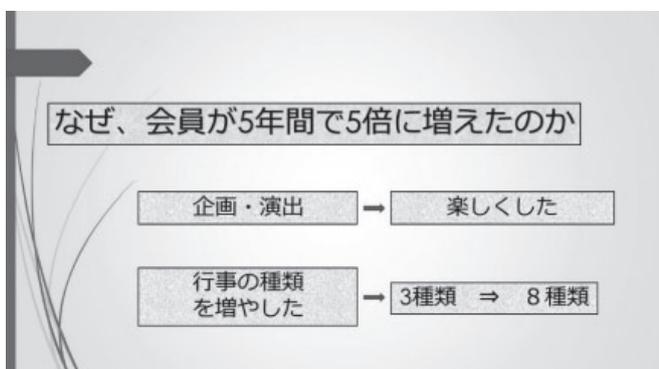


19年度末から始まったコロナ感染によって、北桜美会の持つエネルギーが弱まったのでしょうか。会員増加は停滞しています。

なぜ、5年間で約5倍に増えたのか。

まず行事を楽しいものにするため、企画や演出に力を入れました。その結果、「非常に楽しかった」と言って帰られる方が増え、次回には友達などを誘って参加する方が多く見られるようになりました。

同時に、3種類だった行事を8種類に増やし、いろんな方が、自分の好みの行事に参加できるよう企画しました。



以下、その行事を紹介します。

●食事会の一場面です。

会が楽しい雰囲気になると、誰かがカラオケで江州音頭を歌いました。すると予想外の人たちが次々出てきて踊りだしました。

こうした楽しい食事は、年に2～3回行っています。



●健康マージャンです。

月3回行いますが、毎回8～9卓が稼働します。60%ほどが、女性の初心者です。見ていますと、マージャンというゲームをおしゃべりで楽しんでいる、といった感じです。よくしゃべり、よく笑います。



●いきいき百歳体操です。

テレビを見ながら体操します。いきいき百歳体操は、生駒市老人クラブ連合会が生駒市包括支援ケア推進課と共同で企画・推進しているもので、我々もこの企画に乗りました。毎週金曜日午後1時間行いますが、開始30分くらい前から来て、楽しくしゃべっています。最後の15分、昔歌った唱歌などを、みんなで大声で歌います。



●折り紙教室です。

20年ほど続いています。月に1回実施しています。最近若い会員が入って、雰囲気も若返りました。ここで作った作品が、北桜美会の外でも人気が出、展示会をすると、多くの方が見に来られ、褒めていただきました。



●「クニちゃん」サロンです。

パンづくりの得意な人（愛称：クニちゃん）が、自宅を開放しての、パンを食べながらのこのクニちゃんサロンの楽しい雰囲気が魅力で入会してくる方も結構おられます。



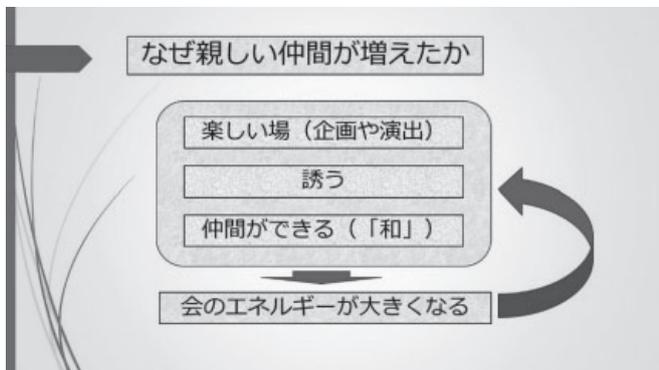
写真の白い机は、あるボランティアが、クニちゃんサロン用にと、自分で製作し寄付いたただいたものです。

年に3回やっています。

●役員会です。

役員①は、月1回集まる決定機関で、現在7名います。

役員②は17名からなる、お世話をする方たちです。月報の配布をはじめ、場所取り、鍵管理などこまめにお世話いただいています。写真は、役員①と役員②合同会議時のものです



元気な方、いきいきした人が増えると、そのかたたちによって鹿ノ台北桜美会が活気づき、行事を開催する会場にも大きなエネルギーが満ちてきます。そのエネルギーが参加した方に元気を与え、新たな仲間を呼び込んでいるのだと思います。

こうして、近隣が和の仲間になり、お互いが助け合う“場”になるように持っていきたいと考えています。

◆“これから”やろうとしていること

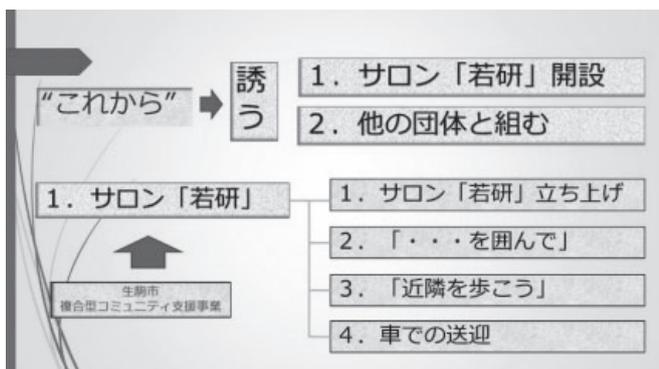
①自由に交流できるサロン「若研」

最後に、我々の“これから”やろうとしていることを簡単にご紹介します。

更に多くの高齢者を“誘う”ために、自由に交流できる場として「サロン『若研』」を立ち上げました。

我々の集会所の一室をサロン部屋とし、Wi-Fiを設置したり、コーヒが飲めたりしています。

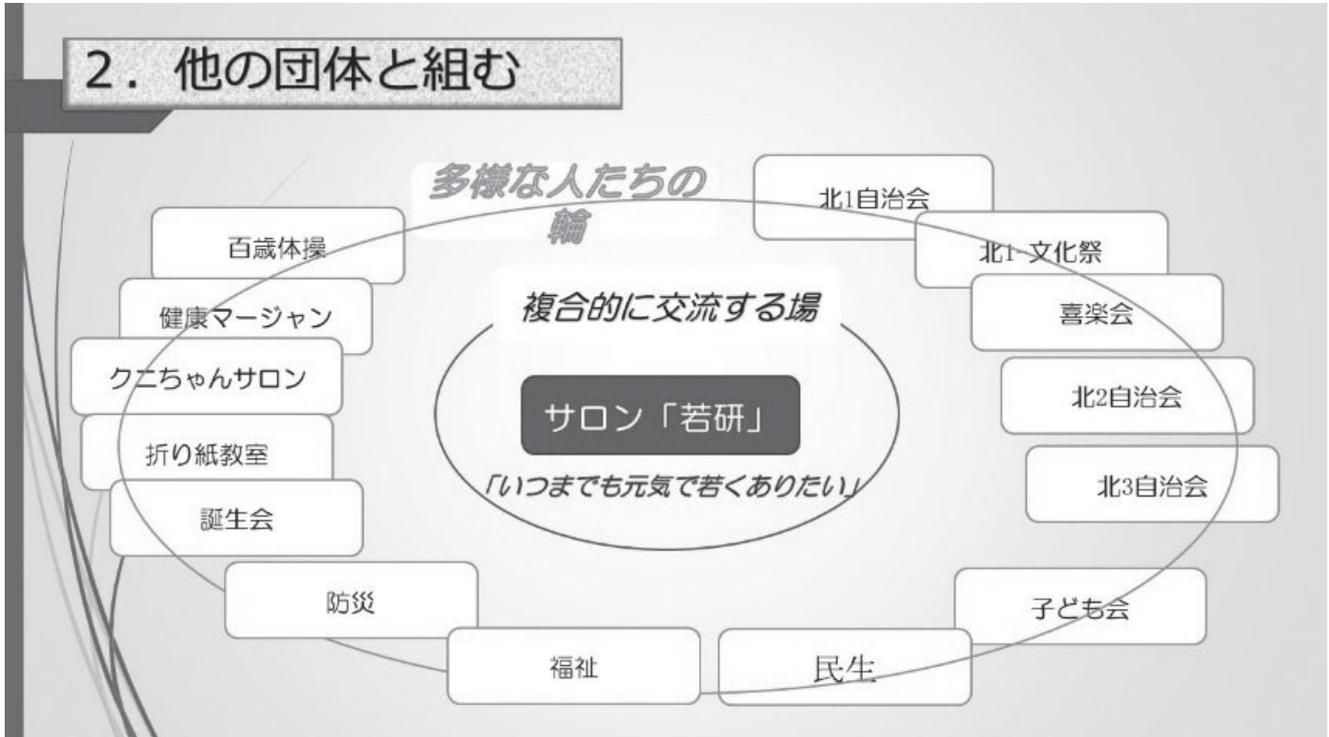
「・・・を囲んで」で、いろいろな人の話を聞きながら、わいわいおしゃべり。あるいは、サロン「若研」を拠点に、近隣を歩くなど、行事の種類を増やしつつあります。



②他の団体と組む

もう一つ、「他の団体と組む」があります。

高齢者対象にいろいろ活動している、民生、あるいは福祉関連、子どもも交えた「世代間交流」を進めるための子ども会、あるいはその母親・父親たち、いろいろの活動に関わっている自治会などと、複合的に交流する場を作るべく動いています。



今後ますます重要となる高齢者の支え合い活動

和歌山県 福祉保健部 福祉保健政策局 長寿社会課
長寿社会班長 伏木 一郎

高齢化が進む一方で、地域のつながりが希薄化していく中、高齢者同士が地域で互いに支え合う環境をどのようにしてつくっていくかは、これからの課題であり、住民と行政が連携して取り組んでいくべき重要な事項であると考えます。

そうした中、奈良県老人クラブ連合会が発表された鹿ノ台北桜美会における行事の内容に様々な工夫を行うことで、会員を5年間で約5倍まで増加させた取組は、他の老人クラブにとって参考になる取組であると考えます。

とりわけ、17名からなる役員②の皆さんの献身的な活動が、会全体に良い循環をもたらし、また、17名の役員の方だけに頼ることなく、会員全体でクラブを盛り上げていくという気運が高まり、会員増強につながったのではないかと感じました。

さらに、自由に交流できる拠点としてWi-Fi環境が整ったサロンの設置は、コロナ禍でのオンライン交流会の開催や近隣を歩く仲間の中で、お互いの家を行き来し、日常生活のちょっとした困り事を助け合うなど、支え合いのバリエーションが今後益々増えていくことが期待されます。

次に、大阪市老人クラブ連合会が発表された鶴見蓬莱会を中心とした取組については、ペタンクやグランドゴルフ、健康ウォーキングなど健康づくりから、仲間づくりや見守りなどの支え合い活動につなげる老人クラブのお手本となる活動であると考えます。

さらに、老人クラブの活動だけでなく、自身が住んでいる地域の高齢者のために集える場をつくり、そこに老人クラブのノウハウを活用して、介護予防の重要性や支え合いの大切さなどを学ぶ機会を設けることで、地域の高齢者の幸せと老人クラブの活性化の両方を推進していくという強い思いが伝わってきました。そうした活動を通してこそ、会員増強につながっていくのだと感じました。

最後に、両活動に共通して重要だと感じたことは、地域に住む高齢者同士が、顔の見える関係の中で、様々なイベントや集いの場への参加、見守りや出来る範囲での助け合いなど、様々な形で支え合いが実践されることで、地域のつながりが強化されていくということです。

今後も、様々な世代間での交流を進めるなど、地域での支え合いと老人クラブの活動が活性化されていくことを期待します。

【第3分科会①】

コロナに負けない老人クラブ活動

大阪府茨木市^{いばらき}老人クラブ連合会

さんくれーる茨木 すまいる会 執行役員企画・会計担当 深田 剛輝

■さんくれーる茨木 すまいる会の概要

発足 2014年11月（7年目）

	男	女	計	平均年齢	発足当初	入会	退会
会 員	24	26	50	80.0	43人	37人	30人
内役員	6	5	11	79.4	6年間入・退会者数		

自治会内マンション老人クラブ 382戸 自治会補助金有り 老人会対象人員 300超

■活動実績（2020年度）

- ・ 別紙年間活動計画（別紙1）に基づき推進予定がコロナ禍により変更を余儀なくされた。
- ・ 徹底したコロナ対策の実施と会員への啓蒙を節目毎に実施推進した（添付参照）

① 茶話会（サロン）

開 催	毎週 月曜・水曜日 13時30分～16時（15時～ラジオ体操）			※はつらつバスの代替行事として外部レストランで昼食会2回開催
	当初4～5月休止 6月～活動開始			
	緊急事態宣言下 1月～2月飲料の提供停止			
変 化	メニュー変更 カラオケ中止・昼食誕生会中止※			
開 催 内 容	健康マージャン 塗り絵 パズル 漢字読み書き			
	トランプ等のカードゲーム テレビ観賞			
実 績	開催回数	延べ人員	平均参加人員	
	69回	1,102人	16人	



開始前清拭作業



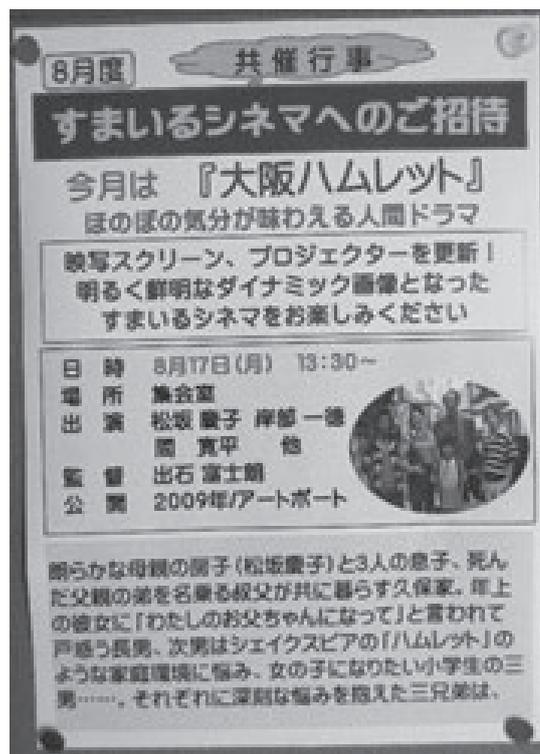
茶話会を楽しむ

② すまいるシネマ（映画鑑賞）

開催	毎月1回 第3月曜日 13時30分～ 上映約2時間		
	プロジェクターを使用、スクリーンに上映		
	当初はレンタル店でDVD借用、その後		
	アマゾンのプライムビデオ会員による上映		
実績	終了後にいばらき体操実施 10～15分実施		
	開催回数	延べ人員	平均参加人員
	10回	167人	17人



映画観賞風景



毎回ポスター作成



観賞後のいばらき体操



受付風景

③ 脳トレ・筋トレ活動

	開催月	内 容		参加数
屋 内	6月	コロナに負けない脳トレ・筋トレパートⅠ		16人
	7月	はつらつ出張講座		19
	8月	〃 いばらき体操		17
	8月	コロナに負けない脳トレ・筋トレパートⅡ		12
	9月	認知症予防		15
	10月	はつらつ出張講座ニュースポーツ		15
	1月	頭の体操・筋力体操・ストレッチ		15
	2月	スマホで楽しく		19
実 績	開催回数	延べ人員	平均参加人員	
	8回	128人	16.7人	
屋 外	9月	万博歩こう会		11人
	11月	〃 民俗学博物館見学会		12
	11月	万博パークゴルフ		16
	合 計		3回	39



上田講師の脳トレ講座



包括支援センター 認知症予防講座



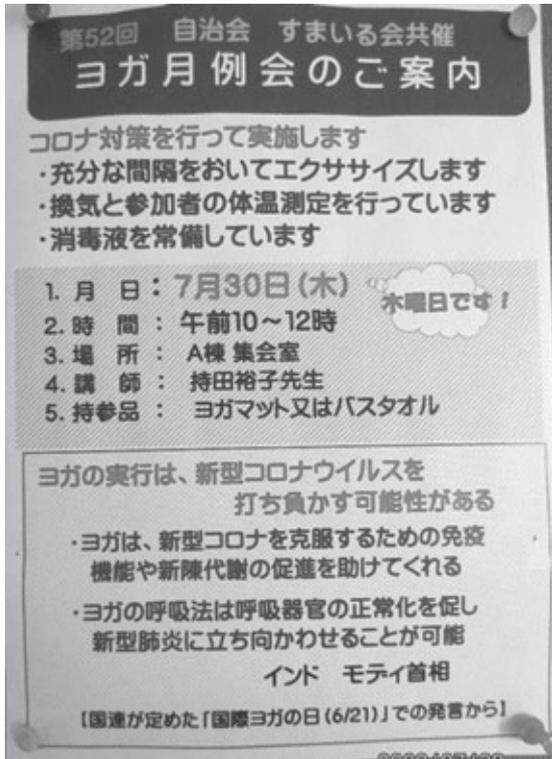
スマホ出張講座



はつらつ教室 ニュースポーツ

④ ヨガ

開催	毎月1回開催	10時～2時間	
	4月～6月	3カ月間	中止
実績	開催回数	延べ人員	平均参加人員
	9回	98人	11人



講師によるヨガ教室

⑤ 落語寄席・笑いで健康

開催	2回開催 1回2時間弱	参加40人
	いばらきシニアマイスター登録者	



天神亭吉幸の落語



鴨川亭こころ幸の腹話術とマジック

⑥ その他の活動

書道

開催	毎月第3月曜日		
	コロナ禍により、7月～開始		
実績	開催回数	延べ人員	平均参加人員
	8回	36人	4.5人



密を避け
心静かに筆を執る

絵手紙

開催	毎月第2月曜日		
	コロナ禍により、7月～開始		
実績	開催回数	延べ人員	平均参加人員
	9回	62人	6.7人



絵手紙に励む風景
この部分はどの様に描くの？

清掃活動・花壇管理



街が綺麗になり気分も爽やか！成果がポリ袋に



手分けして花壇の植栽中

コロナ下でもできる仲間との健康づくり

和歌山県美浜町老人クラブ連合会 副会長兼女性部長

和田西老人クラブ（寿会）会長 坂本 和子

■地域の概要

美浜町は和歌山県のほぼ中央に位置し、南は太平洋、紀州灘に面し御坊市と日高町に隣接する、人口約6,900人の小さな町です。町には長さ約4.5km、幅は広いところで約500mに及ぶ「煙樹ヶ浜の大松林」があり、約400年に紀州初代藩主、徳川頼宣公が潮風から日高平野を守るために伐採を禁じ、地域の人々に保護されてきました。また、町の西部に位置する三尾地区は、明治の頃に多数の住民が北米へ移民した歴史があり、通称「アメリカ村」とよばれています。農作物では、松葉の堆肥で育った「松きゅうり」・「松トマト」が知られています。

■美浜町老人クラブ連合会

クラブ数：12クラブ 会員：約1,000名

●コロナ禍の健康活動

昨年度は時節柄、恒例となっていた体育館での「スポーツ大会」・「カラオケ大会」、「日帰り旅行」、「1泊2日の親睦旅行」等々を中止しました。「三密」を避けルールに則って活動を継続していることは、①いきいき百歳体操、②グラウンドゴルフ、③煙樹ヶ浜松林を歩く、④会報や地域包括支援センターからの生活アドバイスです。

①いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は歩いて通える場で「百歳まであがら（私達）の健康はあがら（私達）で守ろう」の合言葉で、それぞれユニークなクラブ名をつけて五年前（平成28年）に立ち上げました。手首や足首に自分に合った錘を装着して、ビデオを見ながら約40分間筋力を鍛える運動を地域の集会場で週に1回行っています。町内12地区に15サークルがあり、登録会員は385人です。コロナ渦中、町の要請に応じ昨年4月から7月まで中止しました。再開後は約300人に減員しています。コロナ対策として、「3密」を考えグループ分けをして、換気や消毒を徹底し、地域包括支援センターの細かい指導の下、自宅で体温を測り、集会場で血圧測定、マスクを着用、錘で体を鍛えています。体操の前後は各サークルで、脳トレゲーム、時の話題をテーマに雑談、また、大声で歌う事を自粛して音楽鑑賞等それぞれ時間短縮で行っています。



②グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフは町内数カ所で行っています。その一つ「さわやかクラブ」を例に挙げますと、雨天と日曜日以外は毎日午後1時に準備体操を行い、休憩を挟んで2時間ほど楽しんでいます。広いグラウンドを元気に動き回っている様子に道行く人も思わず足を止めるほど活躍しています。コロナ対策としては、屋外スポーツですが、全員マスク着用を徹底し、プレイ中は立ち位置を意識して、人と人との間隔を開けています。休憩は、屋外ベンチで分散休憩をしています。総会と懇親会も今年はグラウンドの一角で行いました。



③煙樹ヶ浜松林を歩く

美浜町老人クラブが推奨することの一つです。松林の中には縦横、斜めに遊歩道が沢山あります。松林は広く、海岸線も長く、夜明け頃から日没まで、歩く人はそれぞれのコースを選択して都合のいい時間に歩いています。大自然の中を歩くことは、コロナ対策による巣ごもり生活のストレス解消だけでなく、健康維持にもなっています。美浜町は海に近く、やがて来るだろう地震津波に備え、逃げ足を鍛える意識も養われています。マスクを着用して、普段は1人・2人で歩きますが、包括支援センターが主催する介護予防教室でも松林の散策を取り入れて間隔を開けて歩いています。

④各単位クラブ会報による生活アドバイス

集いの場を自粛している中で、各単位クラブが会員向けのコロナ感染症対策としての注意喚起を会報にして配布したり、オリジナル生活カレンダーを作成して配布したクラブもあります。

なお、「いきいき百歳体操」は各単位老人クラブが主になって行っていますが、老人クラブ会員だけではなく、その地域の高齢者であれば誰でも参加歓迎ですので、会員増強にも格好の場でもあります。小さな町、美浜町には住む私達高齢者がコロナと向き合う姿を発表させて頂きました。

コロナ禍における健康づくり

和歌山県 福祉保健部 健康局 健康推進課

主幹 中村 幸美

新型コロナウイルス感染が確認され1年以上が経過し、私たちの生活スタイルも随分変わりました。外出時のマスク着用、手洗いなど基本的な感染予防は習慣となり良い面もありますが、感染拡大期においては、不要不急の外出を避けるなどの行動制限で生活がとても窮屈になり、心や身体にも影響が出てきています。ワクチン接種も始まっていますが、まだまだ収束の兆しが見えない状況の中で、家庭や地域での健康づくりがますます重要となり、皆様がこれまで築いてきた老人クラブ活動など地域での取り組みをいかに継続するかが課題となっています。

今回発表いただいた実践事例は、まさにその先進事例であり、感染予防を正しく実践し、活動内容を工夫することで、今まで通り運動や交流を楽しめる場を継続し、心身ともに健康に過ごすことができることが報告されています。

大阪府老人クラブ連合会が発表された、さんくれーる茨木すまいる会は、新型コロナウイルス感染拡大期の第1波（令和2年4月～5月）で活動を休止されましたが、その後、6月から活動内容の変更や徹底した新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上で活動を再開されました。活動内容では、食事やカラオケなど感染しやすい内容を中止し、サロン活動、映画鑑賞、脳トレ・筋トレ活動など会話が少なくても楽しみが共有でき、脳の活性化や身体機能の維持につながる活動が行われています。活動内容も沢山あり、ご自身にあったものを選んで参加することができると思います。

次に、和歌山県老人クラブ連合会が発表された和田西老人クラブ（寿会）の活動は、屋外での活動も多く、厚生労働省が示している通いの場を開催するための留意点である「3つの密の回避」「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を専門職の指導の下、活動内容を注意しながら実践されています。また、会員向けにコロナ感染症対策の会報やオリジナルカレンダーの作成など感染予防対策をみんなで共有することで、ますます仲間の結束も深まったのではないかと思います。

コロナ禍において活発に活動されている老人クラブ活動を知り、大変元気をいただきました。皆様が実践されている地域活動が地域全体の活性化や健康づくりを先導し、ますます発展されますことをお祈り申し上げます。

