

# 九州ブロック

## 構成

福岡県、北九州市、福岡市、佐賀県、長崎県、熊本県、大分県、宮崎県、  
鹿児島県、沖縄県

\* 下線は開催老連

## 発表事例

### 第1 研究部会「健康づくり・介護予防活動の推進」

- ①いつまでも健康でー島原市老連の健康活動 長崎県島原市老連
- ②生きがい・健康・仲間づくりの推進 沖縄県嘉手納町老連中央区がじまる会
- ③長倉老人クラブ いきいき 100 歳体操の会 佐賀県玄海町老連長倉老人クラブ

### 第2 研究部会「友愛活動（高齢者相互の支え合い）の推進」

- ①友愛訪問事業の現状と課題 福岡市南区シニアクラブ連合会
- ②えびの市杉水流高齢者クラブにおける友愛活動 宮崎県えびの市杉水流高齢者クラブ
- ③今日も明日も精一杯～地域の為に 自分の為に～ 鹿児島県曾於市長寿クラブ連合会おろんの会

### 第3 研究部会「会員増強の推進」

- ①地域の接点をもつことが大事！ 大分県杵築市老連
- ②仲間づくりで健康長寿 福岡県大牟田市老連
- ③豊野町老人クラブ会員増強運動活動報告 熊本県宇城市老連

## 研究部会 事例発表者一覧

区分	第1研究部会	第2研究部会	第3研究部会	
テーマ	健康づくり・ 介護予防活動の推進	友愛活動(高齢者 相互の支え合い)の推進	会員増強の推進	
事例 発表 者	所属 役職 氏名	<b>長崎県</b> 島原市老人クラブ連合会 事務局長 小峯 克彦	<b>福岡市</b> 福岡市南区シニアクラブ連合会 会長 森山 忠明	<b>大分県</b> 杵築市老人クラブ連合会 会長 二野瀬 藤男
	所属 役職 氏名	<b>沖縄県</b> 嘉手納町老人クラブ連合会 中央区がじまる会 体育部長 上地 絹代	<b>宮崎県</b> えびの市杉水流高齢者クラブ 会長 木野 幸典	<b>福岡県</b> 大牟田市老人クラブ連合会 事務局長 荒木 陽子
	所属 役職 氏名	<b>佐賀県</b> 玄海町老人クラブ連合会 長倉老人クラブ会長 脇山 泰文	<b>鹿児島県</b> 曾於市長寿クラブ連合会会長 おろんの会事務局長 太良木 義文	<b>熊本県</b> 宇城市老人クラブ連合会 事務局長 福田 明則

# 第1研究部会

## 健康づくり・介護予防活動の推進

### 趣 旨

我が国では、少子高齢化の進行による人口減少と相まって超高齢社会に突入しており、医療や介護費用の増大は大きな負担となっております。

高齢者が、健康で自立した生活を維持するために、健康づくりや介護予防活動を行なうことは、自らの健康増進のみならず、自らが住む地域社会の活力を維持・向上していくために極めて重要であり、ひいては医療費や介護費用の抑制等にもつながります。

このようなことから、第1研究部会では、健康学習や講座の開催、健康ウォーキングの取り組みなど、みんなで楽しく継続的に取り組める活動について研究します。

### 事例発表

- ① 長崎県 「いつまでも健康で一島原市老連の健康活動」
- ② 沖縄県 「生きがい・健康・仲間づくりの推進」
- ③ 佐賀県 「長倉老人クラブ いきいき100歳体操の会」

## いつまでも健康で——島原市老連の健康活動

長崎県島原市老人クラブ連合会

事務局長 小峯 克彦

### ■地域の概要

島原市は長崎県の南東部に位置する島原半島の東端に位置し、西側には眉山、その背後には平成2年に198年ぶりに噴火した雲仙・普賢岳を望み、東側は有明海に面しており、市内には多くの清冽な湧水が点在し、「名水百選」や「水の郷」にも選定されています。

豊かな自然に恵まれた農水産業や、島原城をはじめとする史跡、温泉等の恵まれた資源により観光が盛んなまちです。

人口は令和2年度末で43,924人、高齢化率は35.3パーセントで、年々人口は減少し、高齢化率は上昇しています。

### ■島原市老人クラブ連合会

クラブ数：68クラブ 会員数：2,614人（男性：1,240人・女性：1,374人）

### 【スポーツ活動】

市老連には、グラウンドゴルフ部、ペタンク部、ゲートボール部、ローンボウルス部があります。それぞれの部では、市長杯、長崎県ねんりんピック大会、市民体育祭に参加する他、独自の交友大会も開催されています。

会員の皆さんは、複数の部に加入され、なかには4部で活動されている方もいらっしゃいます。スポーツ活動は、体力づくりばかりでなく、仲間づくりにもおおいに役立っており、練習や休憩時間中のおしゃべりを楽しみに参加されている方もいらっしゃいます。

ある程度の体力を必要とするローンボウルスは会員が減少し、反面、気軽に取り組めるペタンクは会員が増加してきました。また、団体競技より個人競技が人気で、ゲートボール部は会員が減少し、グラウンドゴルフは会員が増加していましたが、近年は老人クラブ会員数の減少や高齢化に伴い全体的に会員数が減少しています。

このようなことから、市老連では多くの会員の皆さんに気軽にスポーツを楽しんでいただくため、令和3年度から、屋内で気軽にできるスポーツとして、東京パラリンピック大会の正式競技であるボッチャを広めるため、令和2年度には、競技ルールを学びながら体験してもらうため、若手委員会と女性部の皆さんが障がい者との交流大会に参加しました。



### 【体力測定・転倒予防教室】

これまで、年1回実施していましたが、平成30年度に体力測定に合わせて、転倒予防教室を同時に開催し、令和元年度からは、さらに多くの会員に参加してもらうため、7月と12月の年・2回開催しています。

体力測定では、高齢者の方が多数参加されるため、安全を第一に考え、運営や測定項目等の見直しも行ったところです。運営については、これまで会員のみで行っていましたが、市の保健センター、広域圏組合介護保険課、包括支援センター、地域リハビリセンターから、保健師、看護師、理学療法士などの職員を派遣してもらい実施しています。

まず、健康状態のチェックのため、血圧測定を行い、異常が確認された場合はその場で看護師さんが聞き取り調査を行ないます。また、皆さん、どうしても良い結果を出そうと、一生懸命になられることから、まず、測定に入る前に、理学療法士の方から、測定時の注意事項を説明してもらい、測定も職員の皆さんが十分注意しながら行います。

測定項目も皆さんが無理なく出来るよう、現在は①血圧測定 ②握力 ③片脚立ち ④リーチテスト（立った状態で手を伸ばし前屈する）⑤椅子からの立ち上がり（椅子から立ったり、座ったりを5回繰り返し時間を測る）⑥Timed up and Go Test（椅子に座った状態から立ち上がり3メートル先まで歩いて戻ってきて椅子に座るまでの時間を測る）の5項目の測定を行っています。

転倒予防教室では、理学療法士の方に、年代別の体力等についての講話や、認知症予防の健康体操の指導を行っていただきます。

また、体力測定の結果については、後日、前回の記録、転倒予防に対するコメントを記入した記録表を皆さんにお渡ししています。



## 【健康ウォーキング】

健康ウォーキングは若手委員が中心に年5回程度実施しています。

市老連には7つの地区連合会があり、各地区が順番で約1時間のウォーキングコースを設定し、毎回、50名程度が参加しています。

コースの選定では、普段通らないような小路や、草花の鑑賞できる道、公園など、皆さんが飽きない様に各地区で工夫されています。

なかでも、3月の花見を兼ねての「桜ウォーキング」には、毎年150名程度が参加され、ウォーキングの後は桜の木の下で、一緒にお弁当をいただきます。

その他、11月には市の保健センターさんが運動広場に講師を呼んで実施する、ウォーキング教室にも多くの会員さんが参加し、正しいウォーキング方法を学んでいます。



## 【健康学習】

健康を維持するためには、運動だけでなく健康について学ぶことも必要と考え、リーダー研修会、老人クラブ大会などの機会を通じて学習会の開催や、関係団体が開催する健康フォーラム等にも積極的に参加しています。また、参加出来なかった皆さんには、毎年1回発行する「市老連だより」を通じて情報提供を行っています。

その他、食を通じて健康に対する関心を高めてもらうため、島原市食生活改善推進協議会の協力により、夏バテ防止対策テーマに男性料理教室、女性料理教室を開催していますが、料理実習の前に、食改さんから、バランスの取れた食事や、夏バテ防止の食材などについての話を伺います。



最後になりますが、会員の皆さんが、1日も長く老人クラブ活動が続けられるよう、これからも、いろんなことにチャレンジしていこうと思います。

## 生きがい・健康・仲間づくりの推進

沖縄県<sup>かでなちよう</sup>嘉手納町老人クラブ連合会

中央区がじまる会 体育部長 上地 絹代

### ■地域の概要

嘉手納町は、沖縄本島の中部に位置し、北は比謝川を境に読谷村に接し、南東部は米軍基地があり、北谷町と沖縄市にも接しています。町の面積は、15.12 km<sup>2</sup>、沖縄県中部地域の市町村においては比較的小さな町です。また、面積の約82%が嘉手納基地として接収されています。

嘉手納町には「耕す土地がなければ頭を耕せ」（「人材を育てよ」という言葉があり、町運営の外語塾は4週間海外ホームステイを公費で実施しています。「肝ぐくる（※）も良い町民は『ひと、みらい輝く交流のまち かでな』」を目指しています。

（※ちむぐくる・・・心、精神、心情）

### ■嘉手納町老人クラブ連合会

クラブ数：6クラブ 会員数：1,118名（男性：432名・女性：686名）

#### 1. 嘉手納町老人クラブ連合会の取り組み

※連合会では重点事業（目標）の1番目に、「生きがい・健康・仲間づくりの推進」

- ・スポーツ交流の開催 ・健康についての講演会開催を掲げ目標達成のために、次のような活動をしています。
- ・毎月第1月曜日に各区老人クラブ役員で組織された評議員会を開催。
- ・レクサークル、(毎週月曜)は沖縄民謡に振付をした踊りをみんなで楽しみながら体を動かし、踊りを覚え各区に持ち帰り伝達。その成果をスポレクや地域のイベントで発表します。
- ・古典音楽サークル(毎週木曜日) <sup>さんしん</sup>三線で沖縄の古典音楽を弾き歌を歌います。古典音楽独特の節回しは腹の底から声を出し、肺活動量も大きくなります。
- ・大正琴サークル(第1、3金曜日) 沖縄民謡や歌謡曲を演奏します。左の手で音を拾い、右の手で玄を弾くので脳の活性に繋がります。
- ・囲碁サークル(毎週月、火、金、土曜日) 男性が多く、他の人の戦術を観ながら技術を磨いています。
- ・古典舞踊(毎週水曜日)は古典音楽に合わせて踊ります。目出度い時に必ず踊られる“かぎやで風”<sup>ふう</sup>はゆっくりと動く動作が多く足腰の鍛えに役立ちます。
- ・新しい活動として、昨年度からヒップホップサークルを立ち上げ県内でも例の無い活動をしています。ヒップホップを踊りたいと若い会員が増えました。会員は60歳から86歳で今年度は新規会員を募集しています。

実際の映像での紹介が出来ない事は残念ですが、ユーチューブにおいて「嘉手納町老人クラブヒップホップ」にて動画を配信していますので、ぜひご覧下さい。



ヒップホップ練習



民舞サークル

### ※連合会が各区老人クラブ会員全体を対象に行うスポーツ活動

- ・グラウンドゴルフ大会があります。この大会は昨年からコロナ対策として6行政区を2つに分けてスポーツドームで実施しています。ホールインワン賞、参加賞、上位入賞、飛び賞などがあり、賞品に余りがある時は誕生日賞などを追加します。特にホールインワンが出ると凄く盛り上がります。

## 2. 各区老人クラブのスポーツ活動

嘉手納町は行政区を東区、中央区、北区、南区、西区、西浜区に分けそれぞれの自治会に老人クラブがあります。各区主な活動はグラウンドゴルフ、ゲートボールですが、雨天の場合はスカットボール、ペタンクなどを行っています。グラウンドゴルフは殆どの区が20名～30名で行なっています。例として東区、西浜区について説明します。



東区の皆さん

### \* 東区老人クラブ

活動場所	ふれあいパーク	①東区老人クラブは毎週木曜日の午後1時にふれあいパークに集合し、公園の掃除を始めます。 ②掃除が終わるとゲームをするための設営をします。 ③休憩 ④午後2時からゲーム開始です。 ⑤ホールインワンが出るとティッシュペーパーが1箱もらえます。参加者は拍手して喜びます。 ⑥賞品と飲み物の準備は体育部長がします。  ゲームしながらの会話は自然に健康の話や世間話など、本当に楽しい健康づくりと情報交換の場となっています。
活動日	毎週木曜日	
活動時間	午後1時～4時	
活動人数	25人～30人	
その他	参加費 300円	

\* 西浜区は朝7時ごろからゲームをしています。

楽しく遊んで、気持ちよく帰る。一日の始まりはグラウンドゴルフから。

また、沢山ボールをたたいてスコアの数が多い人への称賛として、

「今日は誰より沢山運動したね」と声をかけ合います。この会話は本当に心と体の栄養になり健康で介護予防にもなるスポーツです。

### ※ 嘉手納町だから出来る

ゲートボール愛好者が年々減っていて、自分の属する老人クラブだけではゲームが出来ません。そこで、町のほぼ中央にある南区コミュニティーセンター広場で毎日楽しんでいます。他の区の会員と交流しながら好きなゲームが楽しめるワクワク感が健康増進に繋がります。

### ※ おわりに

嘉手納町は令和2年の高齢者人口は3,226人、高齢者率23.9%となり高齢化が進んでおり、町では「健康づくりと介護予防の推進」を掲げ沢山の事業が計画されています。私達老人クラブ会員も町の事業に参加しつつ自ら健康増進と介護予防で「活動的な85歳」をめざしていきます。

ながくら  
長倉老人クラブ いきいき 100 歳体操の会

佐賀県玄海町老人クラブ連合会

長倉老人クラブ 会長 脇山 奉文

## ■地域の概要

玄海町は佐賀県の北西部、東松浦半島の西側中央に位置し、町の北側から西側にかけて玄界灘に面しており、農業、漁業を中心とした風光明媚な町です。

比較的温暖で寒暖の差が少ない海洋性気候を持ち、町内には原子力発電所、風力発電所があり、観光スポットとして棚田百選にも選ばれている浜野浦の棚田をはじめ文化財・史跡も多数あります。

長倉地区は、農業を主産業とし、稲作、ハウスマカンやハウスイチゴを生産しており、昼間は農業に従事している人が多い地区です。

令和2年4月1日現在の長倉地区の人口は135人、65歳以上の高齢者41人、高齢化率は30.37%（玄海町33.1%）、ひとり暮らし高齢者世帯4人となっています。

また、所属の玄海町老人クラブ連合会(15クラブ)における活動とともに、長倉地区の高齢者全員が老人クラブに加入され、地域内の道路清掃や神社、公民館などの社会奉仕活動に積極的に取り組んでいます。

## ■玄海町長倉老人クラブ

老人クラブ 会員数：45人（男性：20人・女性：25人）

## 『いきいき 100 歳体操の会』の取り組みについて

### 1. 活動のきっかけ

老人クラブにおける研修会の折、玄海町生活支援コーディネーターから、フレイル予防として高知県で開催されている「いきいき 100 歳体操」の紹介があり、高齢者の筋力トレーニングが、多くの地域で実施されていると説明を受けました。玄海町老連の岩下事務局長の提案により、早速お試しの体操を実施したところ、高齢になってから体操を始めるのではなく、早い時期から始めることにより習慣化され、後期高齢者になってもフレイル予防として運動を続ける事が可能になるとの考えから取り組みに至りました。

※「いきいき 100 歳体操」とは、高知市が介護予防事業として考案されたもので、重りを使った筋力運動の体操です。0kg～1.2kgまで6段階に200gずつ調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていくことで、筋力やバランス能力を高めることができます。

## 2. 始めた時期等

- ・高齢者の筋力トレーニングとサロンの開催

令和元年 11 月、いきいき 100 歳体操を実施するにあたり、体操は約 40 分程度で終了するため、体操だけで解散したのではもったいなく、せっかく 1 週間に 1 回集まっているこの機会を有効活用するために、皆でいくらか出し合って茶話会を開催し、フレイル予防だけでなく地域内の高齢者の情報交換の場としました。

## 3. 活動頻度及び最近の活動状況

- ・開催：毎週金曜日、午後 7 時から開催

現在、新型コロナウイルスの感染拡大により、3 密を避ける対応の他にも感染予防対策は十分に行っているものの、活動のお世話係の家族が福岡県で働かれており、隣の福岡県での感染者が増加すると家族間の感染も危惧され、感染防止対策として、休止することが多くなっています。参加者の多くは会の開催を心待ちにしていますが、クラスターの発生を懸念し、休まざるを得ない状態となっていることが残念です。

## 4. 今後の活動予定・課題

1 日も早い継続した活動の実施が課題となっています。また、「いきいき 100 歳体操」と合わせて、注意力や判断力を鍛え、認知症を予防する「しゃきしゃき 100 歳体操」の取り組みを行い、相乗効果を図る予定でいます。現在の活動は夜間であるため参加者が限定されますので、1 人でも多くの高齢者の参加を促す時間帯の開催を進めているところです。

昼間での開催には、「いきいき 100 歳体操」を実施するための体操を見守るサポーターやテレビ、DVD を操作する人が必要となりますので、昼間サポートできる方の確保が課題となっています。

## 5. 活動経費

令和 3 年度予算：285 千円（長倉老人クラブの予算）

「いきいき 100 歳体操」を実施するために必要な経費については、不要です。

体操開催に必要な公民館の使用料、光熱費、冷暖房代については、地域高齢者の活動目的であることから、地域の理解・協力により免除されています。地域の温かい厚意により安心して健康づくり活動に取り組むことができますので、一同感謝の念に堪えません。

また、茶話会実施に必要な茶菓子代として 100 円を開催時に徴収していますが、このおしゃべりタイムが様々な情報交換の場となり、元気いっぱい楽しく過ごせる時間が「いきいき 100 歳体操」の継続に功を奏しています。

## 6. 最後に

長倉老人クラブいきいき 100 歳体操の会は、現在玄海町で開催している「いきいき 100 歳体操」を開催しているグループの中で、参加者の年齢が若く、多くは 74 歳以下の方々です。残念ながら 75 歳以上の後期高齢者は 16 名の内 3 名が参加されているに

すぎませんが、自分たちが後期高齢者になったとき、筋力が落ちて生活に支障が出るようになれば、困るのは自分自身で有るとの認識を持ち、早い時期から筋力トレーニングを習慣とすることを目的とされ、けがや転倒予防に積極的に取り組んでおられます。

多くの方が仕事を持ちながら参加されていますが、健康維持への意欲と仲間との支え合い・繋がりを大切に、楽しみながら活動されていることは嬉しい限りです。

「いきいき 100 歳体操」は玄海町内の 10 地域で開催されその多くで茶話会（サロン）も開催されていますが、開催の担い手は老人クラブの女性部長と友愛活動役員であり今後、開催を希望する地域のお手本となることを目標に、全クラブでの取り組みが広がっていくことを願っております。

#### 体操の実施風景



#### 重りの設定記録用紙の記載



## 第2研究部会

### 友愛活動(高齢者相互の支え合い)の推進

#### 趣 旨

高齢社会から超高齢社会になり、高齢者が住み慣れた地域で安全・安心に暮らせる地域づくりを構築するには、地域全体でこれを支える仕組みづくりが一層に重要になってきています。

これまで老人クラブが取り組んできた友愛活動は、高齢者同士がお互いに助け合う活動で、介護保険制度の改正により、市町村が行う新地域支援事業の、新たな担い手の一つとして期待されています。

このようななか、第2研究部会では、友愛活動(高齢者相互の支え合い)の推進における、各地域での多様な工夫による実践活動について研究します。

#### 事例発表

- ① 福岡市 「友愛訪問事業の現状と課題」
- ② 宮崎県 「えびの市杉水流高齢者クラブにおける友愛活動の推進」
- ③ 鹿児島県 「今日も 明日も 精一杯」  
～地域の為に 自分の為に～

## 友愛訪問事業の現状と課題

福岡市南区シニアクラブ連合会

会長 森山 忠明

### ■地域の概要

南区は、市の中心部の南に位置する利便性の良さと整備された公園や昔作られたため池などの自然や緑が多い環境の良さから、ベッドタウンとして市で2番目に人口が多い区になります。

南区は、ほぼ全域が住宅街となっているため、スーパーや飲食店などが身近にあり、教育環境も大学が4校、短大が3校、高校も8校、国立病院やがんセンター、赤十字病院などの医療機関も充実しています。

区の南側には油山（標高597m）があり、「油山市民の森」としてキャンプ場やアスレチック施設、登山道が整備されています。また、その麓には、「油山牧場（もーもーらんど）」や「花畑園芸公園」などがあり、都会と雄大な自然との調和が、南区の特色となっています。

ちなみに、全国的に有名な銘菓「ひよこ」の本社は、南区にあります。

令和3年3月末現在住民基本台帳人口

区分	面積 (km <sup>2</sup> )	世帯数 (世帯)	人口(人)			65歳以上 人口(人)	高齢化率
			男	女	合計		
福岡市	343.46	820,009	740,827	823,351	1,564,178	344,721	22.04%
南区	30.98	134,659	124,225	140,586	264,811	60,790	22.96%
割合	9.02%	16.42%	16.77%	17.07%	16.93%	17.63%	



## ■南区シニアクラブ連合会

クラブ数：162 クラブ 会員数：7,338 人

<概要>

令和3年3月末現在

区 分	クラブ数	会 員 数			60歳以上 人 口	加入率
		男	女	合 計		
全 市	731 クラブ	11,693 人	20,438 人	32,131 人	423,875 人	7.6%
南 区	162 クラブ	2,623 人	4,715 人	7,338 人	74,877 人	9.8%

南区シニアクラブ連合会は、福岡市でトップのクラブ数と会員数を誇っており、特に、男性会員2,623人に対し、女性会員が4,715人と、約2,100人も多く、女性会員が64.25%を占めています。

### 1. 友愛訪問活動について

#### (1) 令和2年度の活動実績

区 分	クラブ数	訪問班数	設置率	訪問員数	対象者数	訪問延人数
全 市	731 クラブ	699 班	95.6%	3,837 人	9,412 人	92,046 人
南 区	162 クラブ	156 班	96.3%	912 人	1,914 人	20,684 人

#### (2) 友愛訪問事業説明会

友愛訪問活動にあたっては、前年度の2月頃に友愛訪問班長（原則として単位クラブ会長）を集め、「友愛訪問事業説明会」を開催します。

「友愛訪問事業実施要綱」に則り、事業の目的や訪問員の活動内容、心得など、新任の班長には事業の習得を、現班長には事業の再確認を行ってもらい、更には班員への周知徹底を図っています。

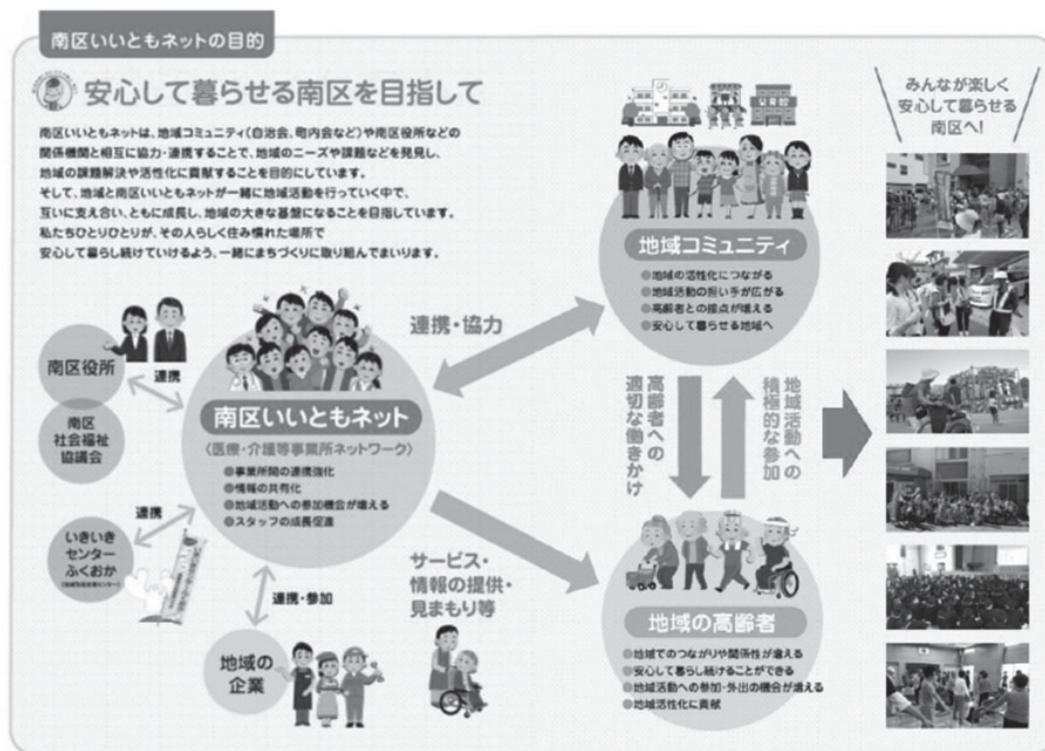
また、南区シニアクラブ独自に「活動の手引き」を作成し、会員に配布することで老人クラブの基礎知識、活動や運動、諸制度などが確認できるようにしています。



### (3) 地域での活動

南区は、「人のつながりや交流が大切にされ、地域で支え合い・助け合う暮らしやすいまち」を区役所の運営方針のひとつとして掲げ、地域コミュニティ（自治会、町内会など）や区役所などの関係機関と相互に協力・連携することで、地域のニーズや課題などを発見し、その解決や活性化に貢献することを目的とした「南区いいともネット」というネットワークの構築を図っています。

各友愛訪問班では、平均的な活動として、地域の民生委員や町内会などと連携を取りながら、その方々を補間する形で訪問対象者の安否の確認や、時には話し相手となって世間話を聞いたりしています。



### (4) 活動における課題

活動に際して、訪問対象者の把握が難しい点が挙げられます。今までの対象者は引き継ぎますが、住民の移動に対して、個人情報保護に厳しい現状の中、対象者を把握するのが大変困難になっています。

もうひとつの課題が、会員の高齢化や役員の後継者不在によって、会員の減少やクラブの解散に歯止めがかからず、担い手が減少し続けていることです。

昨年からの新型コロナウイルスの流行により、友愛訪問は疎か、老人クラブ活動も困難な状況の中、今、老人クラブの存在意義が問われています。

## 2. 課題解決のために

南区の中のひとつの事例として、単位老人クラブが町内会や自治会組織の一部として、または、町内会や自治会の役員が老人クラブの役員や会員として組み込まれているところは、組織の結びつきが強く、地域の活動も連携もスムーズにいつているようです。

コロナ禍の困難な状況ではありますが、今一度、老人クラブの役割や必要性を再認識し、老人クラブの存続のため、友愛訪問事業の継続のため、地域との更なる連携強化を図っていく必要があると思っています。

# すぎつる えびの市杉水流高齢者クラブにおける友愛活動の推進

宮崎県えびの市杉水流高齢者クラブ

会長 木野 幸典

## ■地域の概要

宮崎県の中でもえびの市は高齢者人口が多く、現在65歳以上の人口が7,749名43.9%と約2人に1人が高齢者になっております。

その中でも杉水流高齢者クラブは中心部から離れ若い世代がいないことから、男性は平均67.3歳 女性は71.5歳です。後継者がいないことから現役で農業に従事する人が多く、60代・70代前半の方の高齢者クラブへの加入は難しい状況です。

## ■えびの市高齢者クラブ連合会

クラブ数：47クラブ 会員数：1,556人（男性：623人・女性：943人）

杉水流高齢者クラブの現状

《 会員の男女別年齢構成（役員を含む） 》

年齢別 性別	60歳未満	60～69歳	70～79歳	80～89歳	90歳以上	合計
男性	0	4	8	8	1	21
女性	0	1	13	15	3	30
合計	0	5	21	23	4	53

## 1. 活動状況

### (1) サロンの開催

「かたりべ」を毎月1回、公民館にて開催（8～12名参加）。

### (2) 資源回収

月1回、ダンボール・紙類・空缶等の回収、業者への持ち込み（約20名参加）。

### (3) 地域支え合い事業

社会福祉協議会と地域ボランティア（高齢者クラブ会員）による事業。

・月1回のデイサービス（約30名参加）

自治会長・高齢者クラブ会長・民生委員・社会福祉協議会も参加します。

### (4) いきいき百歳体操

毎週水曜日、10時から11時まで体操・脳いきを開催します（約12～3名参加）。

## 2. 地域支え合い活動強化事業

令和2年度に、県老連のモデル事業の委託を受けて「地域支え合い活動強化事業」に取り組みました。

### (1) 友愛訪問（見守り訪問）

月	回数	対象者数	訪問人数	備考
6月	1	20名	8名	
7月	1	20名	8名	
8月	1	20名	1名	熱中症対策
9月	1	20名	8名	
10月	1	20名	8名	
11月	1	20名	1名	コロナ対策
12月	1	20名	8名	
合計	7回	120名	34名	

若手がないので70代後半から80代の会員でチームを作り、コロナ禍のなかでの訪問のため、月1回の友愛訪問を実施。

- ① チームメンバー：男性1名・女性7名
- ② 対象者：75歳以上の高齢者夫婦・独居の方 13軒、20名  
会員15名・非会員5名
- ③ 訪問内容：声掛け、チラシ配布、物作り物品の配布

### (2) サロンの開催

友愛訪問を行った高齢者に対して、月1回のサロンへ参加するよう勧誘した。

- ① 開催場所：自治公民館

月	参加人数	備考
6月17日	9名	昼食有（物作り:ゴキブリ団子作り）
7月18日	9名	お茶・お茶菓子のみ
9月18日	9名	昼食有（物作り:ちらし寿司作り）
10月24日	9名	お茶・お茶菓子のみ
11月4日	9名	お茶・お茶菓子のみ
12月15日	11名	昼食有（物作り:こんにゃく作り）
12月16日	11名	昼食有（物作り:こんにゃく作り）



見守り訪問



こんにゃく作り

### (3) モデル事業の活動における反省点・意見

- ① 6月から地域支え合い活動強化事業に取り組んだが、当初から新型コロナウイルス感染症の影響をうけ、月に1回の友愛訪問が限界でした。
- ② 若手チームを結成してとの文書であったが、若い人が少なく70～80代でのチーム編成で訪問しました。  
80～90代のお家へ訪問すると、いままで地区でも交流がなく応対してもらえなかったり、まずは高齢者クラブであること・友愛訪問の活動の説明に当初は苦労しましたが、何回も訪問するにつれて名前・顔を覚えてもらい、町でお会いしても声を掛けてもらえるようになったことは友愛活動ができていると感じましたが、高齢者クラブへの加入は別物と感じました。
- ③ 今回の事業で自治会とは連携できましたが、民生委員と中々日程が合わず、連携できませんでした。

### 3. 今後の活動の進め方

杉水流高齢者クラブは、自治会・民生委員・社会福祉協議会と連携した活動を行い、今回の事業で得た高齢者に必要な支援を今後も続け、安心して暮らせる地域づくりができるように支援活動を続けていきます。

## 今日も 明日も 精一杯 ～地域の為に 自分の為に～

鹿児島県曾於市長寿クラブ連合会会長  
おろんの会 事務局長 太良木 義文

### ■地域の概要



曾於市は、宮崎県都城市と隣接し、鹿児島県東部大隅半島北部の内陸部に位置します。2005年に、末吉、財部、大隅の三町が合併して誕生しました。

合併当時の人口は42,000人、現在34,300人と減少しました。高齢化率は41.5%と県内でも高い方です。過疎化、人口減少が進んでいます。

### ■曾於市長寿クラブ連合会

クラブ数：38クラブ 会員数 1,318人（男性：555人、女性：763人）

「おろんの会」の活動拠点は、曾於市大隅町の北西部、霧島市福山町との境に位置し、標高350mと大隅半島でも高い場所に位置し、夏は涼しく住みやすい環境ですが、逆に冬は、県内でも有数の寒冷地であります。校区は、山林が多く世帯数480戸、人口約1,000名、畜産、稲作、甘藷、お茶などの第一次産業を主産業とする中山間地です。

耕地は、10年ほど前から、ほ場整備が進められ、あと数年で、ほぼ終わると思います。農業者にとっては、農作業の効率化が図られ、所得向上につながると期待されております。

### ●「おろんの会」発足

校区の中心部に唯一残っていた商店は2009年ごろ閉店、高齢者など運転できない住民にとって生活の利便性が大きな課題となっています。少子高齢化と人口減少は、自治会や各組織役員の担い手不足も深刻となる中、戦中戦後苦労されてきた方々も高齢者となり、高齢世帯や独り住まいの世帯も多くなり、多くの課題も出てきました。

中学校が統合で閉校になり、JA支所も閉鎖され地域の活力も薄れてきておりました。この課題に、自分たちで取り組んで地域を何とかしたいと、2012年に、住民有志14名からなる「おろんの会」が発足しました。その後、志を共有する賛同者もあり、現在25名の会

いつも飲んで前向きな意見が出される



員で活動しています。会を重ねる毎に、いろんなアイデアが出され、仲間の絆も深まり、同時に、自分たちがおかれている実態も見えてきました。

### ●名前の由来

少し風変わりな名前ですが、「おろ」と言うのは、江戸時代この地一帯が薩摩藩の牧場跡地で、馬が飼われ、ここで育てられた仔馬を一か所に追い込んで、捕まえておりましたが、追い込んだ迫を「おろ」といいます。今でも「おろん迫」「おろん尻」と呼ばれる地域が残っています。

これにヒントを得て、今後は人が集まる場所にしたい、との思いから「おろんの会」と命名しました。もちろん飲み方の席で決まりました。

### ●飲み会での貴重な意見をいかそう～人が集まる場を作ろう

地域の課題を、自分たちで出来ることがあれば、前向きに取り組もうと、「飲んだ勢い」で話が弾んだところです。「話だけで終わらず、行動に移そう。」が基本的考え方です。

地域の課題として、買い物が不便。隣近所の付き合いの希薄化。ゆっくり話し合う場所も欲しい。高齢化と人口減は深刻な問題等が挙げられました。しかし、解決する方法論までは、先に進みませんでした。結局「飲ん方」で・・・

飲みながら出た結論は、「先ず人が集まる場所」を作ろう。「人が集まれば何か起こるのではないか。」議論百出でした。まず、「おろんの館」建設を決めました。

### ●「おろんの館」建設

建設資金は、会員一人当たり 10,000 円、地域住民の寄付も募りました。隣の小規模多機能ホーム「より愛さかもと」の利用者さんも利用する意味合いから、材料代は社会福祉協議会の助成等で目安を付け、場所は「より愛さかもと」に隣接する土地を地主さんに相談、ご理解をいただき、3本柱が特徴的で、屋根は 12 角形の大変ユニークな東屋を建てることになりました。

建設は、会員の一人で宮大工の経験がある会員（谷山富夫氏）が、快く引き受けてくれました。特殊な構造で宮大工の技術が生かされており、屋根全体をクレーンで釣り上げ、その後3本の柱を立て、屋根を組み込む工法で慎重に作業が進みました。まさに「おろんの館」の誕生です。

この館が、集う場、語る場、心が休まる場になり、住民みんなが住みやすい「いい地域」に取り組もうと試行錯誤しながら、苦労して上棟までたどり着きました。

「おろんの館」は、サロン会や、お茶飲み会に活用されるようになり、季節ごとの食材等を販売する「青空市場」、隔週ごとの「鮮魚市場」、「季節ごとの催し」などの新たな活動に繋がり、住民同士の触れ合いの場、語らいの場として活用しています。



おろんの館

●最大のイベントは、4月、7月、12月の年3回開催の「青空市場」です。

当日は、朝早く集合して、地域の方々の協力も得ながら、10時開店となります。鮮魚販売は、仕入れ往復に時間がかかるため、10時半頃となります。

店舗数は15～17、販売品目は、魚、おろんガネ、野菜、果物、生花、豆腐、炊き込みご飯、手作り駄菓子、穀類、野菜類、シイタケ、果物、からいも餅、よもぎ餅などのほか、梅干し、ラッキョウその他季節物が出品されます。又、隣の小規模多機能ホーム「より愛さかもと」の利用者さんも、日頃作っている小間物、或いは駄菓子等を出店し、自分達で店番しながら、会話を楽しんでおられます。食べる楽しみは勿論の事、目で見て自分で買える事、久しぶりに会った者同士が、話す楽しみが一番の様です。



●「魚市場」は、月2回（土曜日）開催、仕入れから、販売まで会員が行っています。



私共の地域は、海に接していません。商店も閉店した事から、新鮮な魚介類を口にする機会が少なくなり、「新鮮な魚」を提供するため、朝6時に軽トラックで片道60kmの肝付町内之浦漁港へ出かけ、仕入れて来ます。魚の種類は、大衆魚のサバ、アジ、カマスなどが主で、高級魚の扱いは少ない様です。行列を作るほど人が集まり好評です。

青空市場・魚市場は、語らいの場、集いの場、買い物支援効果、新鮮食材、情報交換、世代間交流、地域の紹介など地域に活力を作り出しています。季節ごとにもいろいろイベントを開催、3月のひな祭りや5月節句には、不要になった鯉のぼりなど飾り物を寄付して戴き子供たちの成長を祝って掲げております。

●「かかし祭り」の開催は、例年地元をはじめ通りすがりの方々が立ち寄って、シャッターを押す姿も、度々見受けられ好評となっております。秋の実りを感謝すると同時に、地域に元気と賑わいを呼び込む為、会員で製作から設置を行い、毎年「お出まし」いただいております。備え付けの感想ノートに、数々の元気付けと励ましの言葉を書いて頂きました。



左写真は、陸上界の世界の覇者、ボルト選手のポーズをとる「より愛さかもと」の若干94歳の「おばあちゃん」です。

今までNHK大河ドラマ「西郷どん」、鹿児島県の三大祭りの一つ「やごろうどん」、オリンピックの「聖火ランナー」など多数。見る人の心を和ませます。

## ●助け合い・見守り活動

- ・会員が作った甘酒を、80歳以上の方々を対象に、クリスマスカードを添え、見守りを兼ねて宅配、大変感謝されました。



- ・「話してみよう」「頼んでみよう」「あなたの困り事」を掲げ、住民主体で助け合うボランティア事業として行っています。

ゴミ出しや、買い物代行、庭の手入れなど些細なことから、相談を受け付けて対応しています。利用料金は30分300円。土間で転んだ高齢者宅に、その日の内に、簡易の手すりを設置した事もあり、大変喜んで頂きました。

## ●おわりに

「おろんの会」は、大きいことを目標とせず、身近な課題解決に向け、取り組んできました。階段を上るが如く、緩やかな前進だったと思います。

会員同志の事では会員全員が集まり、計画を練り、役割分担を決め、共通の理念をもって活動しました。

懇親会＝「飲み二ケーション」は、更に絆を深めることが出来ました。飲ん方の懇親会が多かったのは、大政奉還後の、五カ条の誓文にある「広く会議を興し万機公論に決すべし。」を地で行ったと言う事ではないでしょうか。また「金がないから、何も出来ない。」よりか「何とかやってみよう」の気持ちが大事なのかと思う事です。

会員25名の思い

汗水たらして、難儀した割には儲けが少ない。

愚痴は言っても、前には進まない。

ボランティアだから、「我慢するか！」

でも せめて焼酎ぐらいみんなで飲みたいよ。

じいさん、ばあさんが喜んでくれたら最高の報酬

会のメンバーだけが味わう「心の財産！」

この財産売ることは出来ないけど、少し高いよ！

私たちの心は 冬でも 暖ったかいから

会員みんなの気持ちとご理解下さい。

## ●最後に

活動を計画したり、会員の役割を決めたり、出店者への依頼、地域住民への開催案内をしたり事業をするには多くの労力も必要とします。

難儀・苦勞もします。夏の暑い時、冬の寒い時もあります。来場者の健康状態にも気配りしなければなりません。それでも、終わった後は達成感を味わっています。何よりも、文句ひとつ言わず頑張っているスタッフに感謝です。喜んでくれる人がいれば、自分も嬉しくなります。地域の人たちが、元気で、幸せに暮らせるよう、今後も活動を続けたいと思っています。

昔のように隣近所の絆を大事にする地域にしたい、お互い支え合い助け合っていく地域としたいと言う会員の思いで、些細な活動を継続して実施出来たのは、「おろんの館」建設と「より愛さかもと」の協働、協調にあると思います。館は、地域住民の新たな憩いの場となり住民同志の交流が増えてきました。

曾於市社会福祉協議会、「より愛さかもと」の職員の皆さんには、会の運営への協力はもちろん、多面にわたり指導もいただきました。



これから高齢者世帯は増えてますが、高齢者には豊富な経験と長い人生の中で培ってきた知恵もあります。いろんな課題がある地域社会で、元気高齢者は余力を振り絞って貢献すべきではないかと考えます。生活を継続することに困っている人もおられます。身体が不自由で、日常生活に困っている人もおられます。

年を取り、激変していく社会の中で、孤立している人も皆無ではありません。判断力が衰えていく中で、経済的に不利な扱いを受けたり。騙されることも想定されます。

社会的に弱い立場にある方々に、その人に合った、寄り添った生き方をしようではありませんか。そのことが、個人でできる社会貢献ではないでしょうか。

「おろんの会」は、誰かが困った時、また支援してほしい人のために、出来ることを、みんなと一緒に取り組んでいきたいと思っています。

**「今日も 明日も 精一杯」～地域のために 自分のために～**

今後も、会員力を合わせて住みやすい地域作りに邁進したいと考えております。

# 第3研究部会

## 会員増強の推進

### 趣 旨

高齢者が増加し続けているにもかかわらず、老人クラブのクラブ数、会員数は減少を続けております。老人クラブの新規結成や老人クラブへの新規加入の促進、若手リーダーを養成することは、老人クラブ活動の持続・発展に不可欠なものです。

全国の老人クラブは、平成26年度から30年度まで集中的に「100万人会員増強運動」に取り組みましたが、一部の老人クラブで成果が上がったものの全体としては、逆に100万人以上の会員が減少する残念な結果となりました。

しかしながら、会員増強については重要な課題であり、引き続き継続的に取り組んでいく必要があります。

このようなことから、第3研究部会では、各地域で取り組んでいる様々な加入促進事例について研究します。

### 事例発表

- ① 大分県 「地域の接点をもつことが大事！」
- ② 福岡県 「仲間づくりで健康長寿」
- ③ 熊本県 「豊野町老人クラブ会員増強運動活動報告」

## 地域の接点をもつことが大事！

大分県杵築市老人クラブ連合会 会長  
(野原老人クラブ「さつき会」会長) 二野瀬 藤男

### ■地域の概要

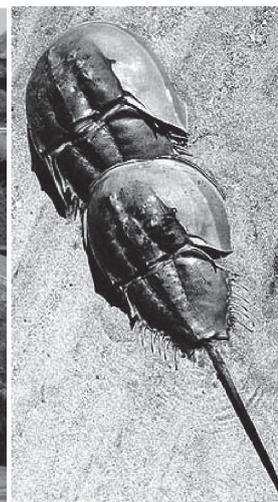
- ・杵築市は、大分県の北東部、国東（くにさき）半島の南部に位置しています。
- ・平成17年に旧杵築市、旧山香町、旧大田村が合併して現在の杵築市となりました。
- ・別府湾に面し、農林水産業が盛んですが、大分空港に近いことから先端技術産業も立地しています。
- ・北台、南台の2つの高台に武家屋敷が残り、藩政期の雰囲気の色濃く残しています。
- ・市全体の高齢化率は、37.94%で、野原老人クラブ「さつき会」がある旧山香町は44.88%です。
- ・旧山香町の中心部にある野原地区は、5つの地域（行政区）からなり、田園に囲まれた風光明媚な地区です。



大分県全体図



酢屋の坂



カブトガニ

### ■杵築市老人クラブ連合会

クラブ数：37クラブ 会員数：1,488人（男性：631人・女性：857人）

### ■野原老人クラブ「さつき会」

90人（男性：53人・女性：37人）

#### 1. 杵築市老連の会員増強の取り組みについて

平成の大合併で、3市町村が合併して誕生した杵築市ですが、旧市町村老連の歴史ある活動はそれぞれにあり、1つにまとめることは、至難の業でありました。

そこでまずは、市老連の活動を通して親睦を図ることに努めました。

①年1回の総会を旧3市町村の会場で持ち回り

(今年は山香の会場、来年は大田の会場)

②年2回開催されるグラウンド・ゴルフ大会は旧2市町の会場で1回ずつ開催

結果、地域で総会や大会が開催されることにより、「遠いから出席できない」ということがなくなり、また、開催地の会員が多く参加することで他地域の会員とも親睦を深める機会が生まれるようになりました。支部という旧市町村の意識から市老連への意識が芽生えたと思います。

③「杵築市連合会だより」を創刊

昨年、念願の広報誌を発行することにより、3支部それぞれの単位老人クラブの活動報告を記事にし、発表する場を作りました。

これを通じて、地域に「老人クラブ」の活動をPRできる機会ができました。

④積極的に市長にも活動を報告

市長に機会あるごとに老人クラブで行った活動を積極的に報告しています。

2. 野原老人クラブ「さつき会」の活動について

活動目標：	①健康管理	②友愛支え合い活動	③社会への奉仕
	④会員増強	⑤交通安全	

令和3年度事業計画(案)

月	事業内容
4	総会・4月定例会「一括誕生祝い品贈呈」／物故者への黙祷
5	5月定例会／日帰り研修視察
6	6月定例会／杵築市老連合同グラウンド・ゴルフ大会 日本列島クリーン作戦(ゴミ、空き缶拾い、神社仏閣、公民館清掃等)
7	7月定例会／役員会 野原老人クラブスポーツ大会(グラウンド・ゴルフ)
8	8月定例会／初盆参り／健康祈願参(八幡神社)※写真
9	9月定例会／全国一斉社会奉仕デー
10	10月定例会／一泊の研修視察 杵築市老連合同グラウンド・ゴルフ大会 ★ワラ収納 ◎高齢者交通安全研修会
11	11月定例会／山香支部スポーツ大会／社会奉仕デー
12	12月定例会／しめ縄づくり 「忘年会、甘酒で乾杯、軽いゲーム、御楽しみくじ引き」



月	事業内容
1	三社詣で（1月定例会） / 山香支部合同新年会※写真
2	2月定例会 / 役員会 / 愛のもちつき会
3	3月定例会 / 会計監査（総会への取り組み） 川南老人クラブとの合同グラウンド・ゴルフ大会



- ➔ ❶ 1カ月に1回開催する定例会を会員が楽しみにしている（出席率が良い）  
例會終了後は食事會（炊事班は地区で持ち回り）  
↓
- ❷ 地域のことがよくわかる。人とも知り合える  
何事にも協力的、協調性が生まれる  
↓
- ❸ 何事にも活動にはよく参加してくれる  
↓
- ❹ 「さつき会」は楽しそう！  
～新しい仲間が増える～



### 3. 今後の問題点

- ・地区内が高齢化のため、加入者が減少しています。
- ・クラブ内が高齢化のため、肉体活動が限られます。



作詞：船木晴男（炭坑節の節で）

行こうよ  
のはる老人クラブ  
サノヨイヨイ

健康第一 生き生きと

今日も元気だ  
うれしいなあ

一、のぼる朝日に  
背をのばし ヨイヨイ

のはる老人クラブの歌  
（二番のみ）

令和3年3月定例会

野原老人クラブさつき会

NO1

- 1, 日時 令和3年3月15日(月) 午前10時～
- 2, 場所 野原自治公民館  
開会のことば 上城義信
- 3, 報告
  - 2月15日(月) 2月定例会 炊事班は野原地区
  - 21日(火) 令和3年度活動日誌、会計簿山香支部の単位クラブへ配布
  - 22日(月) 愛のもちつき 午後社会福祉協議会へ持参 役員6名
  - 3月 2日(火) 川南クラブと合同親善Gゴルフ大会 午後1時～4.8名 庁舎前

★会計中間報告 庶務会計 山田幸子

ご披露

都甲雄二郎様より志し、2万円(叙職のお祝い)おめでとございます。これからも益々ご健勝でご活躍をお祈り申し上げます。定例会はお待ちしています。

● 傷害保険

報告について 係 小野陽子 副会長より

※活動や研修会等そのつどつどの保険はありません。加入は4月と10月の年2回

○ 愛のもちつき

2月22日(月) 午前8:00～4.5kg(3斗) 紅白のもちをつきました。30kgを社会福祉協議会、1.5kgは会員へ(5.3名)1.8名参加 11:00 終了する。

※3月2日(火)は、川南クと合同親善Gゴルフ大会 野原27名・川南21名

10位まで入賞者 豊巻隆徳、堀雷江、玉置藤江、二野満磨野  
ホーランドインワン 豊巻隆徳、堀雷江、芝尾征子 和気轟々で良い交流触れ合いができました。

※3月誕生祝い 小田昌子様、服部久江様、方倉文子様、都甲雄二郎様、阿部修二様、常角隆様  
お誕生日おめでとございます。これからも健康に留意され、ますます長寿めざして頑張ってください。

★本日の炊事班は野原地区です、後程ごちそうになります。

▲ 月の定例会は 月15日(月)です。

◆第2号野原市老人クラブ連合会だより発行(広報紙)の発行について  
原稿メ切りは3月末日迄です。

◎地区役員の方は、4月来年度会費1500円の取りまとめをお願いいたします、山田幸子会計へ

◎島原手のべそうめん、ひやむぎ、らーめん(島手そうめん販売株式会社)注文  
庶務部長 玉置藤江

NO2

◎令和3年度バワフリンニア活動応援事業実施(3年目)  
補助金額:1団体当たり(上限50万円:総額1,000万円)  
※健康づくり・生きがいづくり・生活支援・子育て支援等に

◎「予定」5月の行事 日帰り研修視察行く先については

★四社神社「大神愛宕神社・通見狐頭福河神社・住吉神社・回転神社(人間魚雷公園)」

※その他

3年度単位クラブ負担金について 13,000円(山香7000・栗老連4000?村葉市老連2000円)

※村葉市老連総会 5月18日(火)午前10時～場所 村葉市福祉事務所屋根付き広場に  
野原老人クラブは10名以上の出席を願います。

※村葉市老連総会 日時 5月18日(火) 午前10:00～  
場所 山香庁舎前

●4月6日(火)～4月15日(木) 全国一斉春の交通安全事故ゼロ運動が始まります。

※3年度 活動日誌(700円)、会計簿(400円)が届きました。

※確定申告 2月10日(水) 午前9:00～野原地区 山香庁舎2F, 大会議室

△【雨水】2月18日(木) 水温み草木の芽が出始めるころ。雪が雨に変わり氷も解けて流れ出す、農作業準備の目安とされて来た。

△【啓蒙】冬履もりの虫がはい出ること。

【カタカナ語】

モチベーション----- 動機づけ ヘルス----- 健康、健全 ポジティブ----- 積極的  
ダイアアクト----- 持ち帰り料理 コラボレーション----- 共同、協力  
アパレル----- 衣服、服装 リノベーション----- 改革、刷新

●2月、3月は会員増強月間です。多くの方へ声掛けをして一人でも同志を募りましょう。

☆春のお彼岸 3月20日(土)「お中日」 春分の日 お接待

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われ二十四節気の一つです。3月(春)と9月(秋)年2回あり、3月17日入り3月23日(火)明けです。生死の迷いを河海にたとえた、その向こう岸を云う。太陽が昼夜平分となる。仏教圏で悟りの世界とされています。

☆ヒートショック 急な温度差により血圧が急変し体罰が不良起こすこと。  
暖かいリビングから寒い脱衣所に行くとき血圧が上がる。熱い湯に入ればさらに血圧が上昇する。急激な血圧の変動で、心筋梗塞や、脳卒中などを発症する。

閉会のことば 小田昌子 女性部長

## 仲間づくりで健康長寿

福岡県<sup>おおむたし</sup>大牟田市老人クラブ連合会 事務局長  
(茶屋<sup>ちや</sup>の原<sup>はら</sup>老人クラブ 会長) 荒木 陽子

### ■地域の概要

燃える石・石炭の町として栄え、ピーク時の昭和30年代には20万人を超える人口を擁した<sup>おおむたし</sup>大牟田市。しかしながら、石炭から石油へのエネルギー転換の影響を受け、平成9年の三池炭鉱の閉山を経て、現在は、111,356人と減り続けています。全国でも高齢人口の比率が著しく高く、高齢化率37.1%と超高齢化社会が急速に進んでおり、若者が定着する町の希望も薄くなってきました。

老いても住み続けたい町をめざして、老人の町大牟田を市老連と老人クラブの活動で、明るく乗り越えたいと願い活動しております。



### ■大牟田市老人クラブ連合会

会員数：539人（男性：167人・女性：372人）

#### 1. 大牟田市老連の取り組み

大牟田市も例に漏れず、地域におきましては公民館離れと同時に老人クラブ数は減少！その為に孤立生活が原因で心身の病気やケガ、老化、閉じこもり、寝たきりになり認知症も増え、介護を必要とする高齢者も増えてきました。このような大牟田市の状況を踏まえ、平成23年に、どのような取組みを活動の重点として掲げるべきかと、市老連役員で検討、協議しました。その結果問題点として、

- (1) 会員の高齢化が進んできた。
- (2) 新入会員が増えない。
- (3) リーダーがいない。
- (4) 増加する認知症の仲間をどのように守っていくのか？など・・・。

が挙がりました。

私個人としても、超高齢化の町大牟田に、市政も目指している明るい長寿社会の実現の為に、市老連に期待される役割は何か？と、リーダーとして、何度も自分自身に問いかけ、

- ①自分自身が寝たきり認知症にならない。
- ②老人クラブの仲間を寝たきり認知症にさせない。
- ③地域の高齢者非会員も含めて、寝たきり認知症にさせない。

の3つが大事であるとの結論に至りました。

このような経緯を経て、市老連では、元気な時に介護予防の輪を会員以外の高齢者も含め広げていく事が大切であることを確認し、平成23年度からの取り組み目標の中に

- (1) 健康づくりの輪を広げて楽しくウォーキング。
- (2) 健康で長寿をめざして、いきいきクラブ体操の推進。
- (3) 組織の強化と会員増加の推進。

の3つを掲げ、実行目標として、「全員で楽しくいきいきクラブ体操を実行していく」こととしました。



毎年3月に実施しているウォーキング大会50～100人が参加

### ●地域のグループでPR—8年間で6クラブ新設

活動の重点としましては、介護予防推進事業を活発に行うとともに、新しい行事を取り入れながら、組織の強化を目指しました。特に、単位クラブ会長、校区の女性部長、健康推進委員等のリーダーの人材育成に力を入れることとしました。活動や研修会、三大スポーツ大会の折、活動に積極的に参加するなど次のリーダーになりそうな人に運営に携わってもらい、市老連事務所との距離を近くし、友情の輪を広げた上で、声を掛けました。

また、花壇づくりやカラオケグループの代表、民生委員から紹介されたグループの代表で老人クラブの代表になりそうな人に声をかけ、この8年間で6老人クラブを立ち上げ、市老連への加入につなげることができました。

更に、チャンスがあれば、老人クラブ結成の望みのあるグループや公民館役員等の集まりに市老連役員で押し入って、老人クラブの魅力をPRしています。

### <女性グループへ説明>

そのような中、昨年6月に老人クラブの内容を知りたいと、女性グループの代表者お二人が事務所に来られました。生活していく上で必要な学習会を20年間、定期的に行って来たが、都合により令和3年度一杯で解散するがメンバーは何らかの活動を望んでおり、市老連新聞掲載の写真の中にグループのメンバーの笑顔を見つけたことから老人クラブの事が是非知りたくて来たとのこと。

ここぞとばかりに8月のグループの定例会に説明に行きました。

当日20名の参加があり、まず、

- ①老人クラブの組織について
- ②大牟田市老連の年間行事
- ③老人クラブの魅力について

老人クラブの会員になると、

- ア 地域に新しい仲間ができる事。
- イ 健康の保持増進になる事。
- ウ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる事。
- エ 社会活動への参画と貢献ができる事
- オ 心の安らぎ、充実感が得られる事。

について1時間ほど説明し、老人クラブに入会して活動していくと、イキイキとした、高齢期の生活が実現しますと、お話ししました。説明の後の質問会の折、「素晴らしい活動をしてありますねー」と感心されました。その後、メンバーの中のお母さんを「老人クラブに入れてください」との連絡があり、令和3年度からの入会が確定しました。現在、メンバーの方からの入会申し込みを待っているところです。

## 2. 茶屋の原老人クラブ

一方、私が会長を務めている単位クラブでは、平成23年からの実行目標である「全員で楽しくいきいきクラブ体操を実行」の実践として、6月から11月まで毎週日曜日、3年間、会員全員に呼びかけ、公民館に集まって1人でもできるようになるまで練習しました。

「日曜日が楽しみバイ!」「1人でもできるようになったら、嬉しかねー」「若返ったごたるー」と、回数を重ねる度に大きな笑顔で参加されました。5名から始まって、段々と増え3年目には、会員以外も含め15名になりました。その中で男性3名が入会され、会員ではあっても未活動だった方4名も活動されるようになりました。体操を始めて8年になりますが、何事も持続していく事の大切さを感じております。

平成28年に開催された九州ブロック老人クラブリーダー研修会では、このメンバーのうち8名が代表として参加し、舞台上でいきいきクラブ体操を行いました。「一生の思い出になるー。冥途のみやげになるバイ。」と大変に喜ばれました。そのメンバーの中のお一人は、今も元気で、昨年100歳のお祝いを迎える事ができました。



## 3. 「いきいきクラブ体操」と「市老連新聞」で加入促進

これから高齢化がますます進む中、健康長寿を目指し、仲間で助け合い、住み慣れた地域で安心して元気で過ごすには、一人でも多くの仲間が必要です。

このため、今後も「いきいきクラブ体操のDVD」と、「大牟田市老連新聞（年間の行事をほとんど掲載）」の2点セットで入会を勧めていきたいと思っております。

心から相手の事を大切に想い、老人クラブの意義を伝え、会話をしていけば、道は開けると信じて、活動してまいります。

## 豊野町老人クラブ会員増強運動活動報告

熊本県宇城市老人クラブ連合会 事務局長  
(豊野町老人クラブ) 福田 明則

### ■地域の概要—宇城市豊野町

- ・ 平成17年 三角町、不知火町、松橋町、小川町が、合併し宇城市となる。国道3号線松橋ICから東へ5km 熊本市城南町、下益城郡美里町に隣接する。
- ・ 人口4,300人、高齢化率34%
- ・ 老人クラブ加入者1,116人、加入率65%です。
- ・ 12行政区(14単老)
- ・ 老連事業としてウコン栽培、花いっぱい運動、シルバーヘルパー活動、グラウンドゴルフ活動、各種研修会、高齢者学級及び地域福祉会への参加等

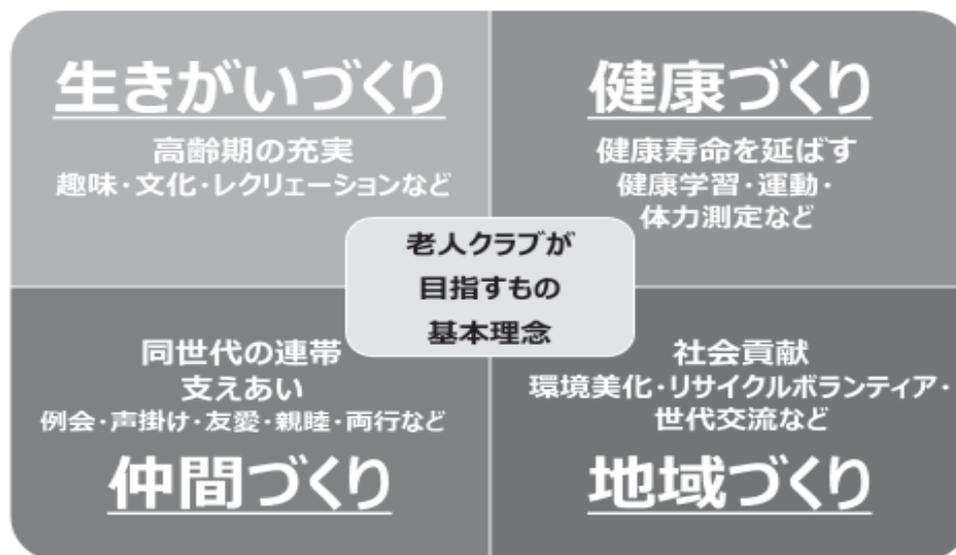
熊本県宇城市豊野町  
宇城市 ○ 豊野町 ●



### ■豊野町老人クラブ

クラブ数：14クラブ 会員数：1,117人(男性：481人・女性：629人)

## 老人クラブ【100万人会員増強運動】



## 3つの共通実施運動

**勧誘から始めよう！**

**クラブをPRしよう！**

**クラブをつくろう！**

- 会員増強の成功例に共通するのは勧誘活動
- クラブに参加した人は誘われて参加が一番多い
- クラブに参加していない人の参加しない理由は「誘われないから」が一番多い
- 運動スローガンを高年、女性、若手会員で実践しよう。

これまで勧誘は、会長ひとりの役目になっていませんか？

勧誘にあたっては、(高年は高年に) (女性は女性に) (若手は若手に) 行うことが、有効であると報告されています。地域で孤立した高齢者がいないように会員一人ひとりが周辺の高齢者や高齢者予備軍に声かけをして、クラブに誘いましょう。

### 豊野町老人クラブの目標

#### 目標

**5年間(平成26年～30年)で50名  
各単老5年間で10名(年間2名)**



## 取り組み内容

- 1 各単老に5年間で10名増員計画(1年間で2名増員)  
豊野町老人クラブとして、5年間で5%の53名増員計画を作成  
単老の会長、女性部長を中心に会員勧誘活動実施
- 2 豊野町老人クラブとして、休会中の上上郷老人クラブの復活への働きかけ  
区長(自治会長)を中心に、地区の有力者への働きかけ活動  
豊野町老人クラブ、会長、女性部長、事務局長の3名が中心で活動する。
- 3 行政機関から老人クラブ会員増強運動支援をお願いする。



## 取り組みの成果

- 1 各単老別では、目標を達成した単老は、2/14だった。  
26年度期首会員数から減少した単老は、7/14。  
残り3/14単老は、目標は未達だが、会員は増加した。2単老は増減なしだった。  
未達の原因は、会長・女性部長の任期が2年前後と短いこと。1年目は会員数が減少か横ばい、2年目は増加するものの、次の会長・女性部長の引継ぎがうまくいかず、減少することが多かった。また熊本地震も大きく影響したように思われる。
- 2 休会中の「上上郷クラブ」の復活への働きかけも区長(自治会長)を中心に地区有志の関係者を洗い出しアタックするものの思うように進まなかった。しかし、取り組み最終年に「老人会のグラウンドゴルフに参加したい」との情報が入ったので、「会員数が30名いれば老人会が作れる」と伝えたとこ、  
「応援するから作れ」との周囲の協力もあり、1週間で61名の会員募集に成功する。
- 3 宇城市長、野田会長連盟で区長(自治会長)全員へ、「宇城市老人クラブ結成のお願い」の依頼状を発出してもらう。

(※依頼状)

宇 城 市 市 長  
守 田 憲 史  
宇城市老人クラブ連合会長  
野 田 秋 信

宇城市老人クラブ結成のお願い

拝啓 時下、ますます御清栄のこととお喜び申し上げます。

日頃から、当老人クラブ事業に関し、多大なるご理解とご協力を頂き感謝申し上げます。

宇城市老人クラブ連合会は、平成17年4月1日に発足し、156クラブ、会員数9,301名をピークに減少しております、現在は、平成28年度はクラブ数、140クラブ、会員数6,882名に成っております。

さて、老人クラブ三大活動である「健康、友愛、奉仕」は 宇城地域社会においた高齢者同市の相互支援活動であり、高齢化社会を支える大きな力であると確信しております。

宇城市では、今後ますますの老人クラブの活性化のために、平成29年度「会員奨励金」交付を加え、老人クラブ育成事業を展開しております。

また、宇城市老人クラブとしても、「300人増強運動」の下、さらなる会員増強を目指しております。

つきましては、是非、単位老人クラブ結成に向けてご協力賜われますよう、お願い申し上げます。

【参 考】

◆老人クラブ育成事業（各奨励金）について

新規結成奨励金・・・単位クラブ 新規結成または 再結成した場合 20,000円

若手会員奨励金・・・各クラブに 65歳以下の会員が5名以上加入した場合、

奨励金 20,000円

◆ 老人クラブ結成促進用チラシについて

チラシ2種類を添付致しますのでご活用下さい。

# 会 員 数 の 推 移

対前年比増加

対前年比減少

単老名	上糸石			下糸石①			下糸石②			上巢林			下巢林					
	年 度	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計		
23年度	28	34	62	28	38	66	18	30	48	18	34	52	20	30	50			
24年度	29	36	65	32	33	65	19	32	51	27	35	62	22	28	50			
25年度	28	55	83	31	36	67	22	38	60	21	46	67	23	25	48			
26年度	36	48	84	31	36	67	24	33	57	28	38	66	23	28	51			
27年度	28	55	83	31	36	67	22	38	60	21	46	67	23	25	48			
28年度	52	53	105	29	34	63	23	30	53	28	39	67	19	28	47			
29年度	42	68	110	29	36	65	19	25	44	26	40	66	22	29	51			
30年度	28	55	83	31	36	67	22	38	67	21	46	67	23	25	48			
31年度	51	70	121	31	36	67	28	33	61	16	34	50	20	29	49			
	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計			
	81	99	180	164	179	343				46	25	71	21	47	68			
単老名	下安見			上安見			上上郷			北山崎			南山崎					
年 度	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計			
23年度	32	44	76	34	45	79	27	34	61	19	38	57	30	39	69			
24年度	32	44	76	36	44	80	0	0	0	19	40	59	28	41	69			
25年度	31	50	81	34	38	72	0	0	0	38	24	62	34	42	76			
26年度	31	49	80	38	39	77	0	0	0	23	36	59	25	31	56			
27年度	31	50	81	34	38	72	0	0	0	38	24	62	34	42	76			
28年度	32	50	82	36	35	71	0	0	0	22	39	61	27	28	55			
29年度	30	53	83	35	38	73	0	0	0	28	40	68	26	32	58			
30年度	31	50	81	34	38	72	0	0	0	38	24	62	34	42	76			
31年度	32	54	86	32	39	71	27	34	62	22	32	54	37	42	79			
	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計	65才	75才	合計			
	60	75	135	42	52	94	36	45	81	42	51	93	50	36	86			
単老名	下郷①			下郷②			中間①			中間②			下上郷			豊野支部合計		
年 度	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計
23年度	69	105	174	37	38	75	22	29	51	19	37	56	28	35	63	429	610	1039
24年度	70	104	174	31	38	69	20	31	51	23	38	61	29	34	63	417	578	995
25年度	73	107	180	33	27	60	26	31	57	20	37	57	35	38	73	449	594	1043
26年度	79	107	186	23	34	57	27	31	58	22	33	55	42	49	91	452	592	1044
27年度	73	107	180	33	27	60	26	31	57	20	37	57	35	38	73	449	594	1043
28年度	72	109	181	23	34	57	25	26	51	19	31	50	43	58	101	450	594	1044
29年度	85	106	191	24	35	59	24	27	51	20	30	50	31	39	70	441	598	1039
30年度	73	107	180	33	27	60	26	31	57	20	37	57	35	38	73	449	594	1043
31年度	89	110	199	26	31	57	26	28	54	18	29	47	32	28	60	487	629	1116
	65才	75才	合計				65才	75才	合計				65才	75才	合計	65才	75才	合計
	167	192	359				55	64	119				57	64	121	821	929	1,750

発行：公益財団法人 全国老人クラブ連合会

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