

新地域支援事業に関わる 活動紹介



老人クラブで現在実施している地域支援の活動について、見守り・安否確認、通いの場づくり、生活支援活動、健康づくり・介護予防活動に分類して紹介します。

見守り・安否確認

クラブで継続できることを支援

かたがみ
秋田県潟上市 児玉創寿会 (会員43名)

認知症になった会員への対応をきっかけに、民生委員や自治会と相談して、老人クラブとして継続してできる活動を行うことにしました。現在は、市広報や会の連絡の配布、健康講座への参加呼びかけ、三つの集いの場「友愛会」の開催（女性部は毎週、男性部は3か月ごと、超高齢者は毎週）、資源ごみ回収の手伝いなどを実施。民生委員、自治会、育成会、婦人会と情報交換会をもって連携し、地域全戸に向けた活動を展開しています。



地域に「安心・安全見守り隊」結成

茨城県水戸市 浜田竹クラブ (会員86名)

小学校区内の教育・福祉団体で構成する地区会と協議して、平成25年に地域見守りネットワーク「安心・安全見守り隊」を結成しました。協力団体は、社協、民生委員、地区コミュニティ・プラン相談員、女性会、市民センターです。

一人暮らしや高齢者世帯81名を対象に、訪問や電話で生活情報を聞き取り、活動開始。見守り隊は2人1組、安否確認や情報提供、必要な支援を行います。この活動をとおして、昨年13名が新規入会しました。



関係団体と連携した「高齢者見守り隊」

神奈川県小田原市 曽我地区老人クラブ連合会 (6クラブ、会員388名)

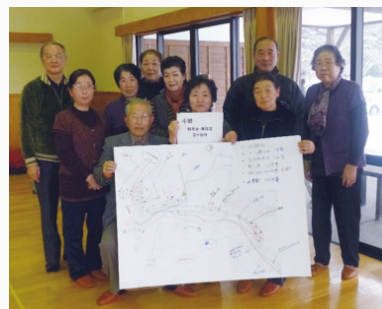
平成24年度から実施している「高齢者見守り隊」は、自治会、民生委員、社協と連携して情報を共有し、一人暮らしの方、ねたきりの方に見守りを実施しています。日頃から近所の方が雨戸の開け閉めやポストに新聞がたまっていないかなどに注意して、いつもと違うサインに気づいて即応できるように心がけています。これまで、転んだ高齢者の早期発見、病気の高齢者を配食サービスにつなげた実績があります。



「支え合いマップづくり」で活動開始

石川県輪島市 浦上あすなろ友和会 (会員234名)

一人暮らしや高齢者世帯128名へのアンケートで要望が多い活動は、話し相手、声かけ、困ったときの助けでした。友愛チームで対応を検討している時、市社協主催「支え合いマップづくり研修」に5名が参加しました。マップづくりは、どこに要支援者がいて、誰がどう関わっているかを明らかにして、問題点を探り、支え合いにつなげることが目的です。近所で見守りができる人もみつきり、全地域でマップをつくって地域で支え合う必要を感じています。



「はつらつ保安官健康パトロール」で見守り、健康づくり

名古屋市東区 葵学区老人クラブ連合会 (6クラブ、会員267名)
明倫学区老人クラブ連合会 (9クラブ、会員368名)

「はつらつ保安官」は、買い物や散歩など日常生活のなかで地域を見守り、放置自転車などを見つけたら区役所などに通報、さらにウォーキングで健康増進をめざします。現在2学区で95名の隊員が区長と警察署長の委嘱を受けて、保安官バッチ、手帳、歩数計が支給されました。手帳には東海道五十三次の全宿が掲載されていて、ウォーキングにより一定の距離の2か所のチェックポイントに達すると防犯グッズ、東海道約100万歩を踏破すると感謝状が贈られます。



一人暮らし高齢者や家族と交流・支援

奈良県大和郡山市矢田地区 新町福寿会 (会員31名)

一人暮らし高齢者への見回りを実施して、孤独死がみられなくなりました。ある年、恒例の「花見の会」に欠席者があったために弁当持参で訪ねたところ、歩くのが困難な状況になっていました。以来、欠席の家を訪問しては家族の相談相手にもなっています。他に、年3回の粗大ごみの日には、障がい者をはじめ重いものの運搬が困難な家庭に、持ち出しの援助を行っています。



月1～2回の安否確認、関係機関へ連絡も

広島県江田島市 大柿町老人クラブ連合会 (6クラブ、会員925名)

平成25年から女性委員会役員を中心に、毎月1～2回の友愛訪問に取り組んでいます。現在、85歳以上の一人暮らしと高齢者世帯72世帯を対象に訪問して、声かけ、安否確認を実施しています。

訪問を重ねるごとに心を開き、信頼関係も生まれて話がはずむようになりました。日常生活の困っていることや悩みごとを聞いた時は、ちょっと手伝ったり、必要に応じて民生委員や地域包括支援センターへ連絡しています。



台風災害時には避難誘導

鹿児島県南さつま市 うえんばば 上馬場恵美須会 (会員42名)

「大丈夫ですか。お手伝いすることはありませんか。」台風や大雨の時には、一人暮らしや高齢者世帯に早めに声をかけています。一昨年には2名の避難に付添いました。日頃から社協と連携して定期的な見守りも行っています。また自治会で実施する防災訓練にはみんなで参加して、高齢者を担当しています。

これらの活動は、平成23年に立ち上げた75歳未満の若手委員15名を中心に取り組んでいます。



「あんしん・見守りカード」を手に訪問

沖縄県宮古島市老人クラブ連合会 (83クラブ、会員4,076名)

「あんしん・見守りカード」を手にした活動員が、月1～2回、隣近所の一人暮らしと高齢者世帯3～5名を担当して見守っています。日頃から目視による安否確認を行い、異常を感じたら電話や訪問、必要な場合は関係先に連絡します。カードには友愛活動に必要な諸事項が記載され、安否確認の結果を記録します。老人クラブや地域行事への参加を呼びかけて、引きこもり防止にも役立っています。



通いの場づくり

冬の閉じこもり防止に「日曜学校」

青森県青森市 本郷若返り老人クラブ (4クラブ、会員120名)

12月から翌年3月までの期間、「日曜学校」を9時から15時まで開いています。20～25名が昼ごはん持参で集まり、参加費の100円はお菓子代です。

活動のきっかけは35年前、「家族がそろそろ日曜日に居場所がない」という会員の声でした。今は冬の閉じこもり防止として健康づくりが目的です。プログラムは歌や踊り、ビデオ鑑賞、ゲーム、軽スポーツなどで、警察などの講話も。仲間と過ごすことを楽しみに、雪道をシルバーカーを押して来ています。



「いきいき高齢者教室」は12教室

宮城県栗原市 ^{いちほさま} 一迫地区老人クラブ連合会 (20クラブ、会員795名)

平成2年から「いきいき高齢者教室」を始めて、現在12教室を開催。開催回数は教室により月2～4回程度です。向上心を高め健康にもつながり、教室に通いたいと希望する若い高齢者が会員として参加しています。

高齢者料理教室／おじいちゃんの料理教室／健康教室／書道教室／墨絵教室／シルクフラワー教室／社交ダンス教室／グラウンド・ゴルフ教室／ペタンク教室／パークゴルフ教室／家庭バレーボール教室／水中ウォーキング教室



町会、高齢者クラブ、民生委員三者によるサロン

東京都品川区 南大井豊寿会 (会員265名)

高齢者世帯や一人暮らしが増えるなかでも安心して暮らすために、サロンに取り組むことにしました。「サロン豊寿会」は町会、高齢者クラブ、民生委員の三者による共同運営で、町会が費用と場所、高齢者クラブが運営、民生委員が相談相手という役割分担です。毎週木曜日、「おにぎりの会」「福祉勉強会」「輪投げの会」を組み合わせて活動しています。参加費は100円、おにぎり代です。参加者が当初の20名から30名に増えて、地域の絆が深まりました。



地域の誰もが参加できる「^{おおべっとう}大別当のお茶の間」

新潟市南区 第一長生会 (会員43名)

子どもからお年寄りまで、誰もが参加できる「お茶の間」は、平成21年に住民の要望から誕生しました。活動は第二・第四月曜日午後1時半～3時半、他に第三土曜日に祖父母・親子が参加する多世代交流を行い、常時20名以上が参加しています。歌と体操で始まり、毎回異なる行事を実施、そして歌で終わります。行事は笑いヨガ、太鼓、健康講話、絵手紙などで、時には日帰り旅行も。参加者同士の支え合いがみられるようになりました。



クラブ数と同じ79のサロン

富山県 魚津市老人クラブ連合会 (79クラブ、会員5,012名)

社協を始め地区の団体と協力したサロンが市内79か所にあり、年間延べ9,600名、1回平均13名が参加しています。歩いて行ける場所に集まってお茶を飲み、閉じこもり予防が目的です。花見や七夕などの行事、脳トレ、健康チェック、バス旅行などを行い、希望すれば地区団体や外部講師による出前教室も利用できます。他に、話し相手や情報提供を中心にした友愛訪問では、除雪や除草、買い物や散歩の外出援助なども要望に応じて実施します。



サロン応援団によるサポート体制

福井県 越前市いきいきシニアクラブ連合会 (125クラブ、会員7,355名)

80歳以上の会員が多くなり、歩いて行ける近場で、わいわいがやがや話し合う場として、全クラブにサロンの立ち上げを呼びかけました。立ち上げ時には経験者や役員が出向いて出前サロンを開いたり、元気がないサロンには事務局などがサポートした結果、クラブ数を上回る139のサロンが活動中。また、行政、社協、老連による「サロン応援団」が講師として出向いています。若手高齢者向けに夜のサロンも出来ました。



認知症高齢者の家族に向けた「介護者カフェ」

三重県 松阪市老人クラブ連合会 (86クラブ、会員8,918名)

認知症高齢者の行方不明事件をきっかけに、市老連で認知症の人を抱える家族が気軽に悩みを語り合う場をつくろうと、「介護者カフェ」を平成26年7月に立ち上げました。毎月第二木曜日10時30分から15時まで、駅に近い会場を確保しました。参加者はまだ少なく、気軽に集うムードを築くことが難しいと感じています。認知症家族の会三重県支部にはPRなどに協力いただいております、今後も連携した活動を展開したいと考えています。



「ふれあいサロン」で手づくり弁当配達

島根県浜田市 相生しあわせ会 (会員60名)

毎月第二金曜日にふれあいサロンを開催しています。孤立の解消、健康増進、おしゃべりによる心の癒しにつながっています。

また、サロンのなかで健康料理教室を開いて弁当づくりに取り組み、高齢者に配達しています。当初は年2回、一人暮らし高齢者対象でしたが、24年より年4回、町内高齢者世帯に配布しています。料理を作る喜び、誰かの役に立つ喜びに連帯感が加わりました。配達することで安否確認にもつながっています。



地域全戸に呼びかけ、58～92歳が参加する「サロン」

岡山県倉敷市 二子25 (3クラブ、会員115名)

二子地区にある3クラブにより「ふたご25」を立ち上げました。中心の活動は、誰もが気軽に参加できるサロンです。団塊世代や昔のPTA仲間に声をかけて協力をお願いしたところ、60代が30名近く会員となり、協力してくれています。

サロンには58～92歳と幅広い年齢層が参加して、気軽なおしゃべりに加えて、健康や認知症、防災、防犯などの出前講座を行っています。家族からは「出かけるところがあった」と喜ばれています。



会員以外も参加する「高齢者の集い」

香川県高松市 円座地区老人クラブ連合会（8クラブ、会員570名）

14年目を迎える「高齢者の集い」は、健康保持と孤立防止、仲間意識を図るため、年6回、朝9時から午後3時まで開催しています。温泉施設において、人権や認知症予防の講座、健康チェック、ゲーム、ストレッチ体操、歌声ひろばなど、そして温泉入浴でゆったり過ごします。会員以外も対象にしているため、コミセンだよりや有線放送でもPR、会員のくちコミもあって会員以外の参加は年々増加、平成25年度参加者300人の2割を超えています。



まちかどの居場所「わくわく広場」

大分県 別府市老人クラブ連合会（75クラブ、会員3,857名）

市の中心市街地活性化事業として、空き店舗を改装した『わくわく広場』を運営しています。地域包括支援センターの協力による健康相談や実技を行う「健康サロン」、折り紙や手芸品などを教え合ったり、講師を呼んで「ものづくり講座」、書道教室、うたごえ広場、季節行事などを行っています。リサイクルコーナーは常設です。高齢者が気軽に立ち寄れるまちかどの居場所として、存在感を高めています。



生活支援活動

日常生活における“ついで”の支援

宮城県栗原市 ^{かなり}金成地区老人クラブ連合会 (27クラブ、会員816名)

平成19年におきた孤独死をきっかけに、「閉じこもり、孤独死をなくそう」とシルバーリーダーを中心に友愛活動を進めています。安否確認は日常生活におけるカーテン、新聞・郵便、電気の状況に目配りしています。シルバーリーダーが外出する時には、「買い物（病院）に行くけど用事はないですか」と“ついで”の声かけをすると、「調味料が欲しい」「薬を取って来て」「一緒に行きたい」と依頼があり自然な支援につながっています。



一人暮らし会員の困りごとに「友愛ひかわヘルプ隊」

神奈川県相模原市 ひかわ会 (会員105名)

平成22年に会員が不自由に感じていることをお手伝いする「友愛ひかわヘルプ隊」を結成して、5名で活動を始めました。原則一人暮らしの会員6名へ、「電球、蛍光灯交換」「家具などの移動」「煙探知機取り付け」「粗大ごみなどの搬出」「その他ご相談ください」というチラシを配布しました。まだ遠慮があり、友愛訪問時に要望の聴き取りを考えています。防災時の体制、会員以外への拡大が課題です。



できることを登録する「お助けマン」

愛知県阿久比町 ^{あぐいちょう}宮津山田達者会 (会員257名)

日常生活の手助けをする「お助けマン」として、下記13の活動に延べ86名が登録。利用は全会員に呼びかけています。無料で行いますが、材料費は実費です。

刃物とぎ／延長コード配線／電球・蛍光灯取り替え／室内重い物移動／簡単大工仕事／不用品廃棄／パソコン代筆／日用品の買い物代行（食料品は除く）／水道水漏れ修理／一緒に散歩／一緒にお話／行政手続き／自転車パンク修理等

民生委員も参加する友愛訪問、月1回の友愛サロンも実施しています。



若手部会が暮らしの困りごとに対応

大阪府東大阪市 加納7丁目末広会 (会員130名)

若手ボランティア部会のメンバー 30名 (内、女性12名) が、会員の暮らしの困りごと支援を実施しています。活動項目は、外出支援、屋内・屋外作業、家具・器具等補修作業、植木剪定、各種相談、その他 (ごみ出し、炊事等)。手助けを必要とする会員の要請により、無料で実施しています。ほかに、高齢会員、一人住まい会員の見守りは、担当者を決めて対応しています。



買い物移送サービス

兵庫県養父市 下八木老人クラブ (会員48名)

近くのスーパーマーケットが閉店したことから、月2回の買い物移送サービスに取り組むことにしました。移送車については、各自が自動車保険並びに社協の移送サービス保険に加入、補償について利用者親族の了承を得ております。また、警察の方を迎えて年1回交通安全講習を受けています。現在、隊員11名、利用者5名で活動しております。また、クラブの「いどばた喫茶」は子どもも参加、大勢の人が集まる場となっていて地域の誇りです。



困ったときの「サポーター」制度

福岡市早良区 田新町新和会 (会員61名)

友愛訪問を行うなかで考えつき、平成18年に「お手伝いが必要な時には遠慮なくお電話ください」として、サポーターの氏名、電話番号を書いた「サポーター連絡表」を14名に配布しました。サポーターは5名、これまでの援助は、玄関灯の取り替え、戸袋の補修、ブレーカーの復旧、病院への付添いなど。最近は“訪問販売で困った時も電話をかけて”と呼びかけています。今後は昼間一人になる高齢者も対象に考えています。



友愛活動を担う「シルバーヘルパー」

熊本県老人クラブ連合会 (1,995クラブ、会員105,601名)

県老連では、平成元年度から友愛活動を担当するシルバーヘルパーを養成して、県下全域において友愛活動に取り組んでいます。現在、ヘルパーの養成講習は年1,400名を目標に実施しています。平成24年度のヘルパー実働人員は約10,800名、約15,100名の対象者に対して、話し相手を中心に、サロンの開催、必要な場合は家事援助、移動や外出の援助に取り組んでいます。



「お助けマン」が支援、施設交流も

宮崎県宮崎市 小松台ハイランドむつみ会 (会員87名)

まちづくりに高齢者パワーを発揮しようと、社協補助もいただいて、お助けマンが活動に取り組んでいます。気兼ねなく頼めるように①②は有料です。

①屋内外作業：垣根剪定とごみ運搬、草取り、網戸・障子張り替えなど18軒からの要請に65回作業。3～4名担当

②買い物：かさばる物を運搬。5名担当

③話し相手：一人暮らし、入院・入所者対象。6名担当

施設訪問交流、グループホームの方を招いたサロンも実施しています。



普段から心がけ、台風前対策も実施

鹿児島県喜界町 ^{かみかてつ}上嘉鉄東単位長寿会 (会員28名)

13名のボランティア担当を中心に、心の支えを大事にしながら、仲間に手助けをしています。重い荷物を持つ、ごみ出しの手伝いをするなどは、普段から心がけていること。他にスーパーマーケットの販売情報の提供や、買い物を一緒にすることもあります。また、台風前には援助が必要な家を見回り、簡単な対策をしました。会員一人ひとりが、周りの人のために何ができるかを意識しながら過ごすようになっていきます。



健康づくり・介護予防活動

自治会と健康教室、自主運営の13サークル

栃木県矢板市 ^{きばた}木幡東交友会 (会員69名)

老人クラブの申請により、健康相談や体力測定、口腔ケア、栄養など健康づくりの専門家が市から派遣されます。この事業を活用して、自治会と共に「はつらつ健康教室」を開催しました。

また、会員の健康を支えているのは13のサークル活動（ペタンク、吹き矢、卓球、踊り、習字、ナツメロ他）です。7割の会員が参加して、多くは週2回以上活動しています。去年はゴルフサークルを発足させて、60代未加入者が多く参加しています。



週1日、健康ウォーキングクラブ

群馬県 伊勢崎市老人クラブ連合会あずま地区 (24クラブ、会員1,697名)

全老連のウォーキング事業モデル指定を受けて、平成23年に健康ウォーキングクラブを結成以来、毎週土曜日に活動しています。3コース（5～10km）を地域の景観を楽しみながら歩き、25年度は33回、延べ754名が参加しました。専用ビブスを着用して安全に留意、ウォーキング手帳に記録を残して、毎年完歩賞を授与します。これまでスポーツに参加しなかった会員に裾野を広げています。県内太田市老連と交流ウォーキングも実施しました。



市老連、地区老連で健康教室

三重県 亀山市老人クラブ連合会 (54クラブ、会員3,536名)

市老連は血圧測定、講演、体操講習による「健康講習会」を年1回開催。10地区老連それぞれでも、医師や保健師、健康運動指導士を招いた「健康づくり教室」を複数回実施しています。

また、単位クラブ・和田若宮会では在宅介護支援センターの協力により「はつらつ教室」を月1回開催しました。地区の教室に来られなくなった80代後半の方も出席され、身近な場所で開催する大切さを感じ、今後広げていきたい取り組みです。



女性部運営の「はつらつ体操教室」

奈良県葛城市^{かつらぎ} 長尾支部第1～4支部（4クラブ、会員312名）

平成18年から月2回、「はつらつ体操教室」を始めました。当初は健康運動指導士の指導でしたが、その後はテキストを参考に女性部役員5名が実施しています。ラジオ体操、椅子での筋トレ、いきいきクラブ体操、踊り、ストレッチ、懐メロ合唱などで1回2時間、参加者は28名、最高齢85歳。当初から参加している会員は「体力が付き、前より若くなったようだ」と言います。8年継続して、参加者も女性部も自信につながっています。



週1日の「健康のびの～び倶楽部」

岡山県倉敷市 真備地区老人クラブ連合会（26クラブ、会員1,195名）

平成23年度から日常生活における身体機能（ADL）の維持増進や健康寿命の延伸を目的に取り組んでいる「健康のびの～び倶楽部」。毎週水曜日の1時間、前期は介護予防出前講座として「転倒予防教室」、後期は運動指導士による体操やヨガを行ってきました。年間45回、参加者は平均35名です。足腰の痛みが和らいだ、食事がおいしくなったなど、多くの声が聞かれます。この活動の楽しさを広めた結果、会員増にもつながりました。



関係機関協力による「健康づくり支援事業」

北九州市八幡東区 大蔵3地区老人クラブ連合会（4クラブ、会員162名）

市と協力して、健康に関する知識等の普及啓発のため「健康づくり支援事業」に取り組みました。参加者は24名、世話人は2名です。主な内容は次のとおりで、看護師、管理栄養士、食生活改善推進員、スポーツクラブ講師などの協力を得ました。

- ①毎回会場まで徒歩で往復（万歩計貸与）、各自が記入する「健康づくり実践カレンダー」配布。
- ②健康をテーマにした講演会と健康チェック（2回）
- ③食生活改善の健康料理教室（2回）
- ④ニュースポーツ（ユニカール）講習会（4回）



一般高齢者も参加した「介護予防研修会」

大分県 ^{うすき}臼杵市老人クラブ連合会 (60クラブ、会員2,961名)

健康づくりと食をテーマにした「介護予防研修会」を平成25年度に6か月間、月2回開催しました。講師は地域包括支援センター職員、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士、健康運動指導員など専門職に依頼しました。また体力測定は、全老連で研修を受けた健康づくり推進員を中心に、市のいきいき運動サポーターの協力を得ました。参加者は約30名、一般高齢者も多数参加がありました。行政の評価も高く、26年には行政支援を得て開催しました。



50～80代の地域ウォーキング、会員以外も2割参加

熊本県 ^{やまが}山鹿市老人クラブ連合会鹿央支部 (14クラブ、会員511名)

月2回、地域の有線放送からウォーキングのお知らせが流れます。集落全体を歩けるように、年間計画に基づいたコースを歩き、休憩時には民話を聞く楽しみも。夏は8時、冬は8時半に集合して、体操の後2、3時間歩いています。参加者は50代から80代までの30人前後、会員以外の方も2割います。全員がひとまとまりになって歩くことで、いろいろな人と会話をするきっかけにもなり、良い交流の機会になっています。



老人クラブの地域支援活動

新地域支援事業に向けての行動提案

平成27年3月

発行 公益財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2
新霞が関ビル
03-3581-5658 (代)

印刷 株式会社トライ

000063051

