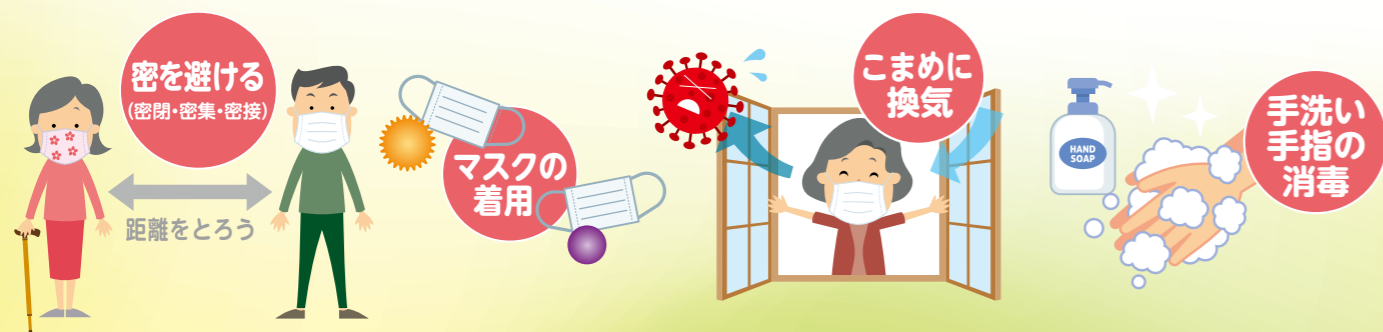


みんなで 元気!!

～コロナ禍の老人クラブ活動～



新しい生活様式を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



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5階
電話：03-3581-5658(代)
<http://www.zenrouren.com/>

ホームページ、
月刊「全老連」は、
こちらからご覧になれます。▶



本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。

令和4年3月作成



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

はじめに

新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの暮らしはもとよりクラブ活動も大きな影響を受けました。多くの行事や活動が中止や延期になったり、大勢で集まることができなくなったり、活動への参加を控える人がいるなど、今後のクラブ活動に不安を抱えているリーダーも少なくないと思います。

全老連では、この間、「新しい生活様式」で活動に取り組んでいるクラブや連合会の様子を、月刊「全老連」を通じて紹介してきました。都道府県・指定都市老連においても、そのような活動を伝えるところが増えていきます。ここに紹介する活動はその一部です。それらの事例の中には、コロナ禍に始まった「一人でできる活動」やこれからのクラブ活動に役立つ取り組みも含まれています。

参加している皆さんの笑顔はマスクの下に隠れていますが、活動を楽しむ元気な姿は、全国の仲間へのエールになると思います。

目次

- 健康づくり 1-3
- 友愛活動 4-6
- 交流・地域活動 7-9
- 一人でできる活動 10-12
- これからに続く取り組み 13



- | | |
|-------------------|--------------|
| ①山形県 最上町若宮喜楽会 | 週2回の生き生き百歳体操 |
| ②長野県 長野市老人クラブ連合会 | 安来節 |
| ③島根県 安来市わかさクラブ | 古民家カフェ |
| ④大阪市 東淀川区菅寿会 | 友愛クラブ |
| ⑤大阪府 豊中市若竹寿会 | たなばた祭 |
| ⑥鹿児島県 奄美市老人クラブ連合会 | 料理教室 |
| ⑦横浜市 緑区霧が丘地区老連 | 菜園サロン |
| ⑧静岡市 清水区シニアクラブ連合会 | 三保の松原清掃活動 |
| ⑨愛媛県 鬼北町老人クラブ連合会 | クロッケー大会 |
| ⑩神戸市 兵庫区老人クラブ連合会 | ボーリング大会 |
| ⑪和歌山県 岩出市根来さくら会 | 案山子づくり |

※事例の詳しい情報は、全国老人クラブ連合会ホームページの本誌紹介欄に掲載しています。

◆月刊「全老連」はホームページで公開しています。 [全国老人クラブ連合会 活動資料\(PR、啓発資料\) 検索](#)

健康づくり



フレイル(虚弱)を予防しよう!

コロナ禍で危惧されるのは、閉じこもりや運動不足による心身機能の低下です。各地のクラブや連合会では、活動の継続や再開を望む会員の声に応え、運営方法を工夫したり、参加者に徹底した予防対策を呼びかけて、健康づくりに取り組んでいます。大切なことは「感染防止」と「健康保持」の両立です。

学習



健康づくりセミナー 目指すは「健康寿命日本一」

秋田県 湯上市老人クラブ連合会



健康づくりいきいき運動研修会 人数制限をして7地区で21回開催

埼玉県 春日部市いきいきクラブ連合会



フレイル予防を目指す徳川百歳塾

週1回、仲間が集まる健康の集い

佐賀県 三瀬村老人クラブ連合会

点検



高齢者向け体力測定

感染対策で今年は4種目

北海道 東神楽町老人クラブ連合会



自立体力測定

楽しみながらも真剣です

千葉県 中央区老人クラブ連合会

実践



週2回の生き生き百歳体操 会員の強い要望で再開！

山形県 最上町若宮喜楽会



毎週木曜日の体操会
介護予防はあなたが主役

東京都 東大和市シニアクラブ連合会新生会



ボッチャは楽しいスポーツ
希望者が集まり月1~2回

川崎市 川崎区旭町1丁目ひまわり会



ウォーキングクラブ(毎月1回)
体力に合わせてノルディックウォーキングも実施

福井県 大野市大野長生会



GoToウォーク
密を避け少人数の活動を推奨

千葉県 茂原市長寿クラブ連合会



週1回の歩こう会
目指すは8千~1万歩

堺市 南区新檜尾台校区老人クラブ連合会



囲碁ボール
ニュースポーツルール講習会

福島県 檜葉町老人クラブ連合会



第1回シルバースポーツ大会
市内のソフトボールチームに声をかけ開催

北九州市 門司区老人クラブ連合会



5つの体操で健康促進

「いきいきクラブ体操」から始まり週1回1時間

山口県 山口市仁保第七長寿会



頭と体の運動スクエアステップ(週1回)
約50パターンを練習中

大分県 大分市高城台老人クラブ幸寿会



料理教室

人気講師は89歳男性会員。(令和2年は3回開催)

鹿児島県 奄美市老人クラブ連合会名瀬支部

写真提供 南海毎日新聞社

友愛活動



ふれあいを大切に!

老人クラブが目指す友愛活動は、心と心のふれあいを大切にした同世代同志の支え合いです。コロナ禍で、外出機会や人との交流が少なくなり、高齢者の孤立が心配されるなか、集いの場づくり、生活支援、見守り・情報提供などをとおして、ひとときの語らいやちょっとした困りごとの解決など日々の暮らしを支えています。

多様な集いの場



ハンドメイドを楽しむサロン

運営は女性代表が担当

新潟県 上越市中郷区松寿会



街なかサロン

若手と行政、介護事業所が連携して開催

青森県 青森市老人クラブ連合会



地域の茶の間づくり

誰でも気軽に集える茶の間クローバー

新潟市 東区猿ヶ馬場よつば会



菜園サロン みんなで作る、実る、食べる喜び

横浜市 緑区霧が丘地区老人クラブ連合会



密を避け、屋外で茶話会開催

商品を用意して抽選会も行いました。

愛知県 あま市 花長寿会



毎週金曜はおしゃべり広場

密を避けたオリジナルゲーム

滋賀県 守山市河西ハイムさわやかクラブ



駅前サロン

参加すると憂鬱な気分も吹き飛びます。

兵庫県 香美町駅前老人クラブ



困りごとを気軽に話せる場所づくり

電話もOK。おしゃべり広場

岡山県 井原市木之子西慎思クラブ



災害を乗り越えて 豪雨災害で活動拠点は移転。翌年は、全クラブにサロン活動呼びかけました。

熊本県 人吉市老人クラブ連合会

多様な生活支援



友愛クラブ

相談すれば助けてもらえる安心感を大切に。

大阪市 東淀川区菅原菅寿会



たすけあい隊

増えているのは家具の移動や廃棄

三重県 名張市桔梗が丘南さわやかクラブ



ぼちぼち応援隊

学区在住の高齢者を対象、事務局は社協。

広島市 佐伯区シニアクラブ連合会楽々園学区明星会



おたすけ隊

スパッと解決。経費は無料

福岡県 篠栗町新町区シニアクラブ連合会松寿会

見守り、情報提供等



草津町老人クラブ連合会 事務局 ☎ 0279-88-XXXX

相談日時:月曜日から金曜日 ※午前9時から午後5時まで (土日祝日・12/29～1/3を除く) [ホームページ](http://www.kusatsu-shakyo.com) http://www.kusatsu-shakyo.com

相談窓口を知らせるステッカー配布 困りごとを抱え込まないように情報提供

群馬県 草津町老人クラブ連合会



チームで取り組む笠田見守り隊

希望者を対象に月3～4回訪問

香川県 三豊市豊中町笠田松寿会



復活クラブの助け合い

話し合いを重ね、できることを考える。

石川県 志賀町令和シニアクラブ

交流・地域活動



一つひとつの活動が力になる！

少しずつ地域活動も行われるようになり、子どもたちの笑顔も戻ってきました。「新しい生活様式」で活動に取り組み、一つひとつできることを増やしていくことが、コロナ禍を乗り越える力になっています。

世代交流



三世代小正月伝承行事 感染防止で団子づくりは省略

岩手県 奥州市田谷和み会



ふれあいカフェ 街づくりを目指して世代交流も企画

福井県 越前市堀川いきいきシニアクラブ



三世代交流農園 目指して開墾中

岡山市 北区西蛸明小学校区大井なかよしクラブ



大学生と交流会

感染対策でオンライン開催

長崎県 佐世保市敷石会



たなばた祭

子どもも大人も待ちに待った地域活動

大阪府 豊中市若竹寿会



昔遊び交流会

子どもたちに元気をもらっています。

徳島県 美馬市穴吹地区老人クラブ

交流・地域活動



地域交流ウォーキング大会

石巻南浜津波復興祈念公園を歩く

宮城県 石巻市石巻支部老人クラブ連合会



10年目を迎えた菊花展

終了後は老人ホームや障害者福祉施設等に展示

仙台市：宮城野区東仙台地区大堤芙蓉会



地域に菊の苗を配布

今年もいい苗できました！

山梨県 甲州市勝沼町祝寿クラブ



リサイクル活動

コロナ禍で回収本数増115,000本(令和2年)

栃木県 壬生町あけぼの福寿会



見守り活動

雨の日も風の日も続けて16年

京都府 八幡市老人クラブ連合会



隔月実施の防犯・防災パトロール 10月はお菓子コーナーを用意して、子どもも参加。

福岡市 早良区西新校区老人クラブ連合会



門松作り体験会

希望者多数で大盛況



富山県 高岡市老人クラブ連合会



老人クラブ作品展

気分は小さな美術館

広島県 福山市老人クラブ連合会



コロナ禍の運動会

大好評で今年も開催。

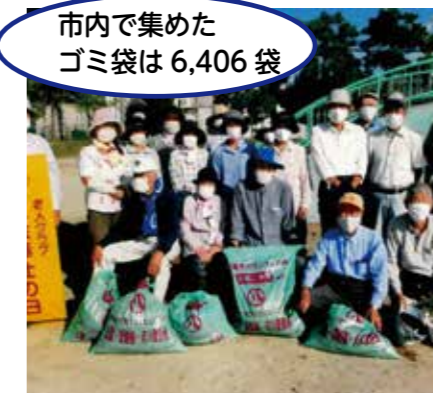


高知県 梶原町老人クラブ連合会

全国で取り組んだ「社会奉仕の日」



北海道 江別市大麻扇町遊友クラブ



市内で集めた
ゴミ袋は6,406袋

名古屋市 南区星崎北・南・東部喜楽会



沖縄県 浦添市上野ゆかり会

感染対策



手作りの感染防止パネル

マスク、手指の消毒、検温、机・椅子、用具の消毒を徹底

札幌市 手稲区新発寒寿会

リーダー研修



女性部研修会開催

元気なクラブづくりに向けて活動報告

茨城県 神栖市シニアクラブ連合会

一人でできる活動



クラブの目標を掲げて、みんなで取り組もう！

みんなで集まることができない、感染予防のため参加を控える人がいる。こうした状況をふまえ、クラブの目標をつくり、一人ひとりができる活動を提案しているところがあります。みんなで取り組んでいるという思いが、活動を続ける心強さにつながっています。

花を育てて安否確認

千葉県白井市 平塚寿会

花を育てたり、成長する姿を観賞することは脳トレにつながると考え、植木鉢、土、カサブランカの種を会員に配布しました。後日、会長が会員の家を訪問し、花の育ち具合と、会員の様子をチェック(安否確認)。会員も仲間の家に育っているカサブランカの花を見ると、嬉しくなります。みんなで集まれる日が来たら、鉢を持ち寄って語り合い、自慢大会、残念大会をしたいと考えています。



GoToレシピ~メールを頼りに料理中

東京都文京区 味わいクラブ



コロナ前は、月1回、料理とおしゃべりを楽しんでいましたが、現在は毎月、会長が料理のレシピを会員に送信。会員が自宅で料理に挑戦し、出来上がった写真を会長に送ると、一言メッセージと「景品」が届きます。これまでに作ったメニューは25種類。料理の腕だけでなく、盛り付けやお皿なども上手になり、家族にも評判が良いそうです。

「ぬり絵」で脳トレ、筋トレ

静岡県 シニアクラブ浜松市浜北支部



頭を使って細かな作業を行う「塗り絵」は、「脳トレ」「筋トレ」として、大人にも人気です。そこで、3種類の下絵を会員に配り、「童心にかえって色を塗ってみませんか?」と呼びかけました。令和2年度は各クラブから1点を出展してもらいコンテストを実施。令和3年度は出品された全作品(612枚)を展示。これまでの最高齢は97歳でした。

ラジオ体操、ウォーキングで健康づくり

岐阜県 かがやきクラブ大垣



これらのクラブ活動は、岐阜県健康ポイント事業に加えられました。



「[虚弱(フレイル)を予防しよう]と、第一弾はラジオ体操、第二段はウォーキングの実践を呼びかけました。体操にはカード、ウォーキングには清掃活動を合わせて行なうウォーキングカレンダーを作成し、配布しました。今年度は距離や時間に関係なく、自宅から1歩でも外に出る機会を増やすこと、出来る範囲で地域の清掃活動に取り組むことを提案しました。

こんなできちゃいました！展示会

大阪府 四條畷市老人クラブ連合会

「こんなやって、困難を乗り越えたよ！」家にこもっている間に、コツコツと作り上げた力作を集めて、展示会を開催しました。楽しそうだったり、私にもできるかも?と思ってもらうのがねらいです。



ハガキ出し運動で、人とのつながりを実感

鳥取県 倉吉市小鴨シニアクラブ

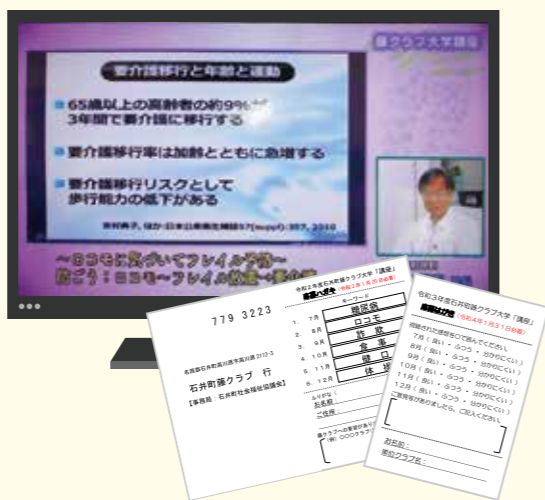
ハガキを書いて、ポストに歩いて投函しに行く。コロナ禍の健康対策の一つとして、会員に一枚ずつハガキを配り、活動を提案しました。誰に出すか、何を書くか考えること、返事が返ってきて、人とのつながりを実感することは、心の健康につながります。活動は好評で、新聞、ラジオ、NHKでも紹介されました。



ケーブルテレビで学習活動

徳島県 石井町老人クラブ連合会

年1回、全会員を対象に開催していた「藤クラブ大学『講座』」を、ケーブルテレビを使って放送しています。健康や詐欺被害防止などをテーマにした6講座、講師は地元関係者に依頼。放送は第2・第4日曜日(1日6回放送)。会員は放送で紹介したキーワードを集めて応募するとプレゼントがもらえます。「足が不自由だが家で見ることで良かった」といった会員の声の他、高齢者への情報提供として役場や保健センターからも高い評価を受けています。



100点を目指して、健康カレンダー2021

宮崎県 都農町老人クラブ連合会

「コロナに負けるな」を合言葉に、自宅で気軽にできる運動を紹介した「健康カレンダー2021」を作成しました。期間は9月下旬～12月の100日を対象に、1日1ポイントとし活動日を申告。80点以上の人に景品を配布。約500名が参加し、100点満点は284名でした。



(A4判、両面)

お散歩気分で届ける元気な声

奈良県 生駒市ひかりが丘ふれあいクラブ



集会所の横にボードと箱を設置。いつもと同じ時間にそれぞれが散歩を兼ねて歩いて来る。スタンプカードに参加印をもらい、参加を示す花をボードに貼り付け、「元気ですカード」を投函。回収したカードをスタッフが確認して、気になることが書いてあれば地域包括支援センターに連絡するようにしています。

これからの
続く取り組み



未来のクラブ活動に向けて

スマートフォンやインターネット、ケーブルテレビの活用、現代の社会課題に応じた貢献活動(フードバンク)など、新しい視野による取り組みも広がりました。一方で、アンケートや電話相談など、会員ひとり一人を大切にしようとした活動も行われました。老人クラブのこれからのつながる取り組みです。



オンライン交流会(大阪府交野市シニア松塚と交流)
山形県 南陽市郡山若松会



「作品展・発表会」をケーブルテレビで放送
栃木県 茂木町老人クラブ連合会



eスポーツ体験
千葉市 中央区村田町福寿会



スマホ講習会
神奈川県 藤沢市片瀬地区老人クラブ連合会



ハガキで会員にアンケート
山梨県 笛吹市シニアクラブ連合会



クラブの困りごとを聞く「相談室」を開設
京都府 福知山市老人クラブ連合会



未使用の食糧を集めてフードバンクに寄贈
静岡県 御殿場市老人クラブ連合会



役員会をオンラインで開催
京都市 下京区シルバークラブ連合会七三学区