



Japan Federation of Senior Citizens Clubs, Inc.

老人クラブ 活動マップ 2012

健康づくり・介護予防活動 友愛・地域支え合い活動



奉仕・ボランティア活動 世代交流活動 まちおこし、まちづくりの活動



財団法人 全国老人クラブ連合会

東日本大震災における老人クラブの支援

平成23年3月11日に発生した東日本大震災にあたり、
全国の老人クラブでは救援拠金を集め、“元気袋”を被災地に届ける運動を展開した。
また、さまざまな支援や交流が行われている。

(老人クラブの応援マーク)



救援拠金 8億円が被災地老連へ

全国から7億5424万2751円が寄せられ、
岩手県・宮城県・仙台市・福島県など11県
市老連へ配分した。
なお、各被災地老連における独自募金は
5716万8953円になり、老人クラブとして
は合計8億円以上が集められた。

被災地に届けた 「元気袋」は11万個

“高齢者のまごころを伝える”ことを
目的に、日常生活用品とともに
メッセージを入れた小袋を作成
して、被災地の老人クラブを通
して被災者に配付した。
全国から届けられた元気袋は、
115,634個になる。

(平成24年1月末現在)



元気袋の一例



被災地からの活動報告

仮設住宅における友愛訪問活動

(岩手県大船渡市老連、宮城県気仙沼市鹿折地区
老連など)

仮設住宅における新たなクラブの立ち上げ と、従来のクラブの集い

(福島県内、原発による避難地域)

あたたかな支援・ 交流が行われている(一例)

避難所での炊き出しの手伝い(滋賀県豊郷町老連)

避難者との交流

- 地元の避難所で交流。その後、福島に戻った方々
を訪ねて再会も(新潟県三条市熟年いこいの会)
- 地元で行われた避難者の集いに参加して、元気
袋を手渡した(京都府老連)

被災地を訪問・交流

- 例年開催している旅行を復興支援として仙台市
を訪ね、現地の老人クラブリーダーと交流
(横浜市栄区老連、神奈川県鎌倉市老連)
- 福島県老連を訪問して、女性委員会同士の交流
(東京都老連女性委員会)

被災者を招待して交流

- 温泉地に岩手県内被災者を招待して交流
(秋田県12市町村老連)
- 宮城県石巻市老連の被災会員を招待して交流
(兵庫県老連)

活動用具や手作り品を届ける

- グラウンド・ゴルフ用具(名古屋市長老連)
- 帽子、湯たんぽ、座布団(兵庫県老連)
- お雛様(岡山県倉敷市真備地区老連)



埼玉県桶川市老連から茨城県潮来市老連・鹿嶋
市老連へ贈られた激励旗



財団法人 全国老人クラブ連合会

発行 平成24年3月
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

市民に呼びかけた 体力測定、運営は若手部

大阪府 松原市老人クラブ連合会

体力測定は、市の広報紙に掲載して市民からも参加を募っている。昨年度は参加者100人のうち50人が市民で、老人クラブをPRする機会にもなった。好評につき、今年度も継続して実施した。体力測定の運営は、市老連若手部が担当している。



学習・実践・点検で 健康の輪を広げよう

みんなで 「いきいきクラブ体操」

北海道 千歳市老人クラブ連合会

老人クラブのオリジナル「いきいきクラブ体操」が提案された平成6年当初から、女性部を中心に積極的に推進、普及をしている。老人福祉大会や芸能チャリティーショー、各種研修会では、お揃いのTシャツを着た女性部員が前に立ち、体操をリードしている。



3セット楽しめる、 歩こう会

神戸市垂水区 奥畑大蔵会

歩こう会を次の3セット実施することにしてから、参加者が増えてきた。①運動公園の広い敷地に歩くコースを3つ設定。1コース約6kmで、森林浴ができるコースもある。②広大な団地内で、学校めぐり、公園めぐりコースを設定。③年4~5回は電車やバスで現地まで行き、観光を兼ねて歩こう会を楽しむ。



「元気サロン」で 健康づくり

福岡県 直方市老人クラブ連合会

校区老連ごとに開催している「元気サロン」は、年齢制限もなく会員以外でも参加できる。次の16項目から校区で企画して、市老連から講師を派遣している。

- ①室内ペタンク ②輪投げ ③ダーツ
- ④パークゴルフ ⑤カローリング
- ⑥身体にやさしい料理教室 ⑦栄養教室
- ⑧ビンゴゲーム ⑨健康講話 ⑩血圧測定
- ⑪握力テスト ⑫片足立ち ⑬リズム体操
- ⑭体力測定 ⑮合唱 ⑯茶話会



毎朝、ラジオ体操と ウォーキング

高知県南国市 上大桶西部千寿会

継続できる健康づくりを考えて、誰にも親しみのあるラジオ体操を始めたのが16年前。口コミで参加者が増え、今では40人ほどが毎日参加している。夏休みには小学生が参加し、保護者も来て60人以上になる時もある。ラジオ体操の後はウォーキング。気の合う同士で各自に合った距離を歩いている。



「健康だより」で 会員に情報提供

岐阜県 飛騨市老人クラブ連合会

高齢者の健康に役立つ通信「健康だより・お元気ですか」を年3回発行して、会員に届けている。市内4町老連ごとに年2回実施している体力測定の集計結果も、分析評価も加えて通信で報告。雪の季節にはカローリングなどの室内軽スポーツを楽しんでいる。



サロン「東なかよし会」は冬こそ多く開催

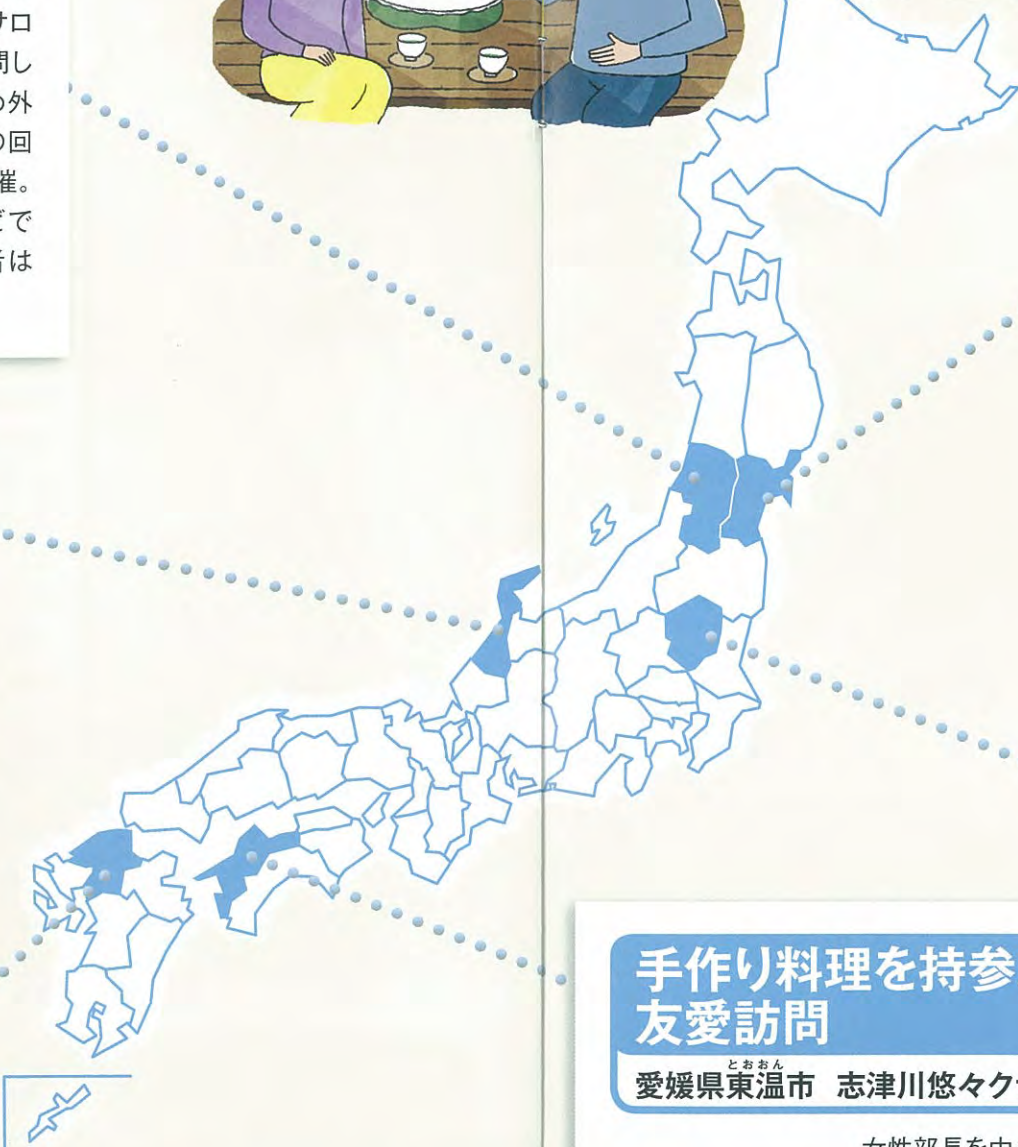
山形県東根市 長瀬第一老人クラブ



サロンでは会話を楽しみながら、健康や消費者被害防止の話や、ちぎり絵をして過ごしている。完成したちぎり絵は、サロンに来られなくなった方を訪問して届けることも。冬は雪のため外出が少なくなるので、サロンの回数を増やして必ず月2回開催。輪投げやスカットボールなどで身体を動かしている。参加者は15~25人。



高齢者同士の支え合いを広げよう



友愛訪問できずいた絆

仙台市太白区 西多賀地区老人クラブ連合会

一人暮らしや高齢者世帯、病気や障害がある人、日中一人になる人など32人を対象に、月2~4回友愛訪問とサロン活動を実施。情報提供を心がけ、声かけや話し相手を中心に、必要な場合は生活や家事、外出の援助をする。東日本大震災時にも援助した。心の通った日常関係の絆が生まれている。民生委員や地域包括支援センターとも連携。



「地域支え合いマップ」づくり

石川県津幡町 井上老人会第三クラブ

民生委員、町会と合同で「地域支え合いマップ」を作成した。このマップは、地図に一人暮らし高齢者など気になる人、老人クラブ会員、会員同士の関わりなどを記入することで、支え合い体制や問題点を確認できるもの。クラブだけでなく町会などと共有しながら問題解決につなげている。



生活の“ちょっと困ったこと”を支援

北九州市八幡西区 陣原地区年長者クラブ亀山会連合会

友愛活動として、一人暮らし会員への生活支援活動を行っている。電球の取替えなど電気関係の簡単な補修、戸の建てつけなど家屋の簡単な補修など、日常生活でちょっと困ったことに対して、生活支援チームが出向いて、その都度対応している。



手作り料理を持参して友愛訪問

愛媛県東温市 志津川悠々クラブ

女性部長を中心に活動員8人による見守り訪問チームでは、季節感を取り入れた料理を手作りして、友愛訪問に持参している。郷土料理も取り入れているため、昔懐かしい味を思い起こしたと感謝されている。



「お知らせカード」で情報提供

栃木県 佐野市老人クラブ連合会

市老連では、各クラブ推薦によるシルバー奉仕員が“よき話し相手”をモットーに約160人を友愛訪問している。その際に持参しているのが「お知らせカード」。カードは各支部のシルバーリーダーが作成しているもので、市の福祉制度の説明、振り込め詐欺の注意など、高齢者の現在の生活に必要なことが記載されている。



高齢者施設でボランティア

兵庫県 赤穂市老人クラブ連合会



女性部員が地域にある介護老人保健施設を週4日訪問して、ボランティアをしている。内容は話し相手をはじめ、入浴後の飲み物の世話、洗髪後の頭髪を乾かすこと、靴下をはく手伝いなど。一緒に歌ったり、行事の手伝いもする。相手の立場にたって考えられるようになり、会員同士の結束も高まった。

住みよい、きれいな 安全・安心のまちをつくろう



「環境エコ協働隊」で 資源ゴミ回収

青森県三戸町 六日町百寿会

会員全員が隊員となって「環境エコ協働隊」を発足させ、町の資源ゴミ分別集団回収団体に登録して活動を開始した。ビニールハウスで作ったエコステーションに、資源ゴミを持ち寄って分別している。資源ゴミを身につけて踊る「環境エコ仮装盆踊り」は、普及のための楽しい行事。



環境を守り、 子どもたちへ伝える

広島県三次市 青河福寿会



川を守るために、清掃のほか、山林から調達した木材で炭を作り、川に沈めて水質浄化に努めている。また子どもと共に川に鮎を放流して、成長観察と食事会を実施している。廃食油を利用したせつけん作りも小学校で指導。子どもとふれあうことで夢と元気を手にしている。

公園の花づくりは、 交流の場

長崎県五島市 岐宿寿会連合会

島内屈指の魚津ヶ崎公園における3.2haにおよぶ花づくり。その実行委員会の中核として、花づくりの計画と作業にあっている。春の菜の花まつり、秋のコスモスまつりでは、カラオケ、凧あげ、クイズなどを準備して、子どもたちをはじめ来場者と交流。島内外から多くの人を集め、過疎化の進む町の活力になっている。



「社会奉仕の日」 全国一斉奉仕活動

川崎市 中原区老人クラブ連合会



毎年「社会奉仕の日」に、一斉に地域の清掃を実施している。平成23年は10月7日に行い、道路や公園、駅や学校周辺など98か所で824人が参加した。台風の後で落ち葉が多く手を焼いたが、きれいに片付けて、地元町内会の方から「さすが老人クラブ」と賞賛された。

毎日、通学路をパトロール

東京都稲城市 みどりクラブ若葉台社の会

小学校、中学校の下校時間に、毎日タスキをかけて通学路をパトロールして、児童生徒の安全を守る。大きな声で挨拶を交わして、挨拶の習慣が身につくようにもしている。これらの活動は毎日5000歩を歩くことで健康を守る「5000歩の会」が、3つの目的を掲げて行っているもの。



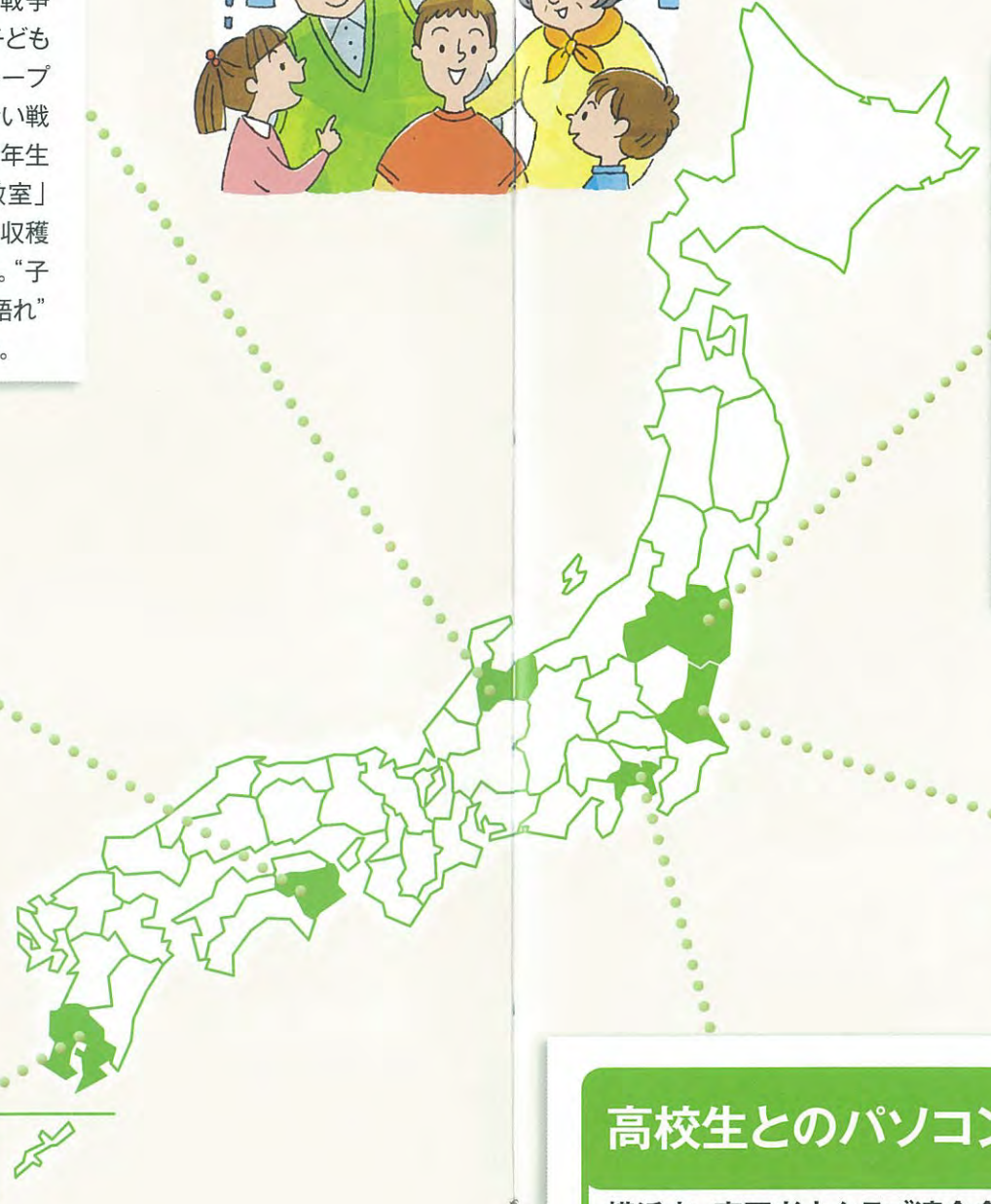
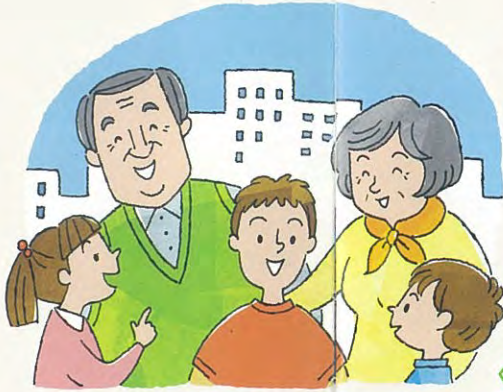
地域で子どもを育てよう

戦争中の暮らしを伝える

富山県富山市 神保地区老人クラブ連合会



小学校と連携して交流を重ねている。6年生とは「戦争中の暮らしを聞く会」。子ども8人に高齢者1人のグループで、資料や教科書にはない戦争中の体験談を話す。5年生とは女性会員の「裁縫教室」と、学校田で田植えから収穫祭まで行う「お米教室」。“子どもに語るな、子どもと語れ”の心で交流を続けている。



交通安全「孫教え隊」

福島県喜多方市 喜多方地区老人クラブ連合会

平成16年度より、児童館や保育所、幼稚園で模型を使って横断歩道の渡り方や交通ルールを教えている。名付けて「孫教え隊」。壮年(若手)活動委員会が担ってきたが、昨年度からは各単位クラブの若手リーダーも加わって、さらに充実してきた。



「ふるりの歴史と風土」散策ガイドブックの発行

徳島県徳島市 しらさぎ台熟年クラブ

自分たちのふるさとである地区の歴史を子どもたちに伝えることは重要な役割であるとの思いから、子どもたちと共に「ふるさとマップ」を作成することに。まず歴史や風土、伝統の祭り、昔の産業を調べるなど地域の探索から始めた。こうして手作りしたガイドブックは、自治会全戸、小中学校などに配布している。



しめ縄作りなど、学年ごとに交流

鹿児島県出水市老連出水総支部 東出水支部

5クラブで構成する支部では、各クラブと小学校が打ち合わせて年間計画を立て、学年ごとにテーマを決めて交流している。

- 1年生: 草・木・紙を使ったおもちゃ作り
- 2年生: いも掘り
- 3年生: 豆腐作り
- 4年生: 竹ぼっくり作りと昔の話を聞く
- 5年生: グラウンド・ゴルフ
- 6年生: しめ縄作り

しめ縄で使用する稲わらは、子どもたちが田植えから稲刈り、脱穀作業を行ったもの。



高校生とのパソコン交流

横浜市 南区老人クラブ連合会



近隣の高校からの申し入れで、年2回の交流が始まった。内容は、パソコン技術を教わることを通しての交流と、高齢者の人生経験を生かし、職業人としての心構えやマナーを伝授すること。1対1のパソコン指導は、丁寧でわかりやすい、孫のようで楽しいと好評だ。

子ども書道教室

茨城県水戸市 百合ヶ丘ピアクラブ

幼稚園児から小中学生までの26人に、月1回2時間の書道教室を開催。先生は書道師範や元教師など経験者あたり、女性会員が補助している。書道をとおして、挨拶やマナーを教えることにも重点をおく。書き初めやクリスマスパーティには保護者も参加して、三世代交流にもなっている。



シダレザクラの桜守

長野県喬木村 氏乗老人クラブ

村の天然記念物に指定された樹齢135年ほどのシダレザクラ。10年前から肥料やりや草取りなどの手入れを行っている。開花時には、老人クラブ婦人部と区会役員が、桜茶や持ち寄った漬物で見物に来られた方々を接待している。満開の姿は伊那谷随一と、訪れた方々から言われている。



まちを活性化させよう

郷土の伝統「エビス俵」づくり

秋田県湯沢市 角間長寿会



百数十年前に建立された地蔵尊堂に、毎年、長寿会員の手による「エビス俵」を奉納して、ツツガ虫調伏と町内の安全祈願を行っている。俵にする稲わらは、田植えから装飾まですべて会員の手作業。7月の祭典には、子どもたちが歌いながら俵を運び、町内を一周して歓迎と祈願を受けて奉納する。伝統と誇りが引き継がれている。

ふるさとカルタ作り

島根県浜田市 佐野寿会サロン「寿お楽しみ会」

サロンのメンバーで地域のカルタを作ろうと、読み札を13人全員が分担して作り、絵は1人が担当した。読み札にあげた名所旧跡の中で知らないところは調べ歩き、説明書も作成した。1年半かけて出来上がったカルタは、子どもとのカルタ大会、名所めぐりウォーキングに使われ、他団体から案内ガイド養成や音頭づくりの話もあり、町おこしにつながっている。



たまり場「あったかきち」でのふれあい

大阪市 旭区老人クラブ連合会

「あったかきち」は空き店舗を改装した区民のたまり場。木曜日を除き昼間は誰でも利用できる。老人クラブはここを高齢者のふれあいの場にしようとして、区に申し出て毎週水曜日午後2時から4時まで女性部員が常駐することにした。話し相手がいれば情報もあると立ち寄りが増えた。様々な世代との交流も楽しみのひとつで、地域に輪を広げている。



「町屋の雛めぐり」イベントに参加

奈良県 高取町老人クラブ連合会



町のイベント、3月の「町屋の雛めぐり」、10月の「案山子めぐり」に参加協力している。「雛めぐり」のために、1月に国交省から提供を受けた竹の乾燥、2月に餅つきから始まるもち花作りを準備する。当日は町屋のひとつ「お爺ちゃんお婆ちゃんの館」にて、もち花その他の販売と、もち花づくり体験を担当している。

歴史を伝える「とどろき今昔物語」

山梨県甲州市勝沼町 等々力福寿会

地域の歴史文化を後世に伝えたいと、「とどろき今昔物語」を発行した。手始めに、寺社や祭りごとを中心にした1冊をまとめて、地区全戸と学校、図書館に寄贈。会員自ら地域を歩き、資料を収集して手作りした。2冊目は地区の生い立ちを計画している。前年には戦争の記憶を次代へ残す「戦中戦後の思い出集」をまとめた。

