全老連

2026. 4 第532号

わくわく元気！

「よみがえれ！青春」大会

福井県
小浜市老人クラブ連合会

コロナ禍で活動や行事ができなくなり、その後も元気を取り戻せない状況が続くなか、みんなで「元気を出そう！」という思いで、令和６年度から「よみがえれ！青春」大会を開催しています。落語や合唱、舞踊、歌劇、カラオケなど、個人参加からクラブや仲間といっしょに多くの人が舞台で輝きました。

当日の参加者は約350人。会場入口で事務局が用意したパンと飲み物を買って10時の開会を待ち、仲間の発表を楽しむうちにあっという間に14時の閉会となりました。

私たちは、ひとり一人が主役になる地域づくり、「集まれば楽しく、活動すれば元気が出る」老人クラブとなるよう頑張っています。

会長　芝 美代子

特集

「わくわく元気！ 明日をつくる 老人クラブ 仲間への呼びかけ」

老人クラブを元気にするために話し合いましょう！

「わくわく元気！」が、老人クラブの原点

私たち老人クラブは、長年「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を掲げ、地域で支え合いの輪を広げてきました。

一方、近年は会員の高齢化や後継者不足により、クラブの存続に悩む声も少なくありません。こうした課題に対し、全老連政策委員会・幹事会では「どうすれば活動がもっと活き活きと楽しくなるか」という原点に立ち返り、議論を重ねてきました。

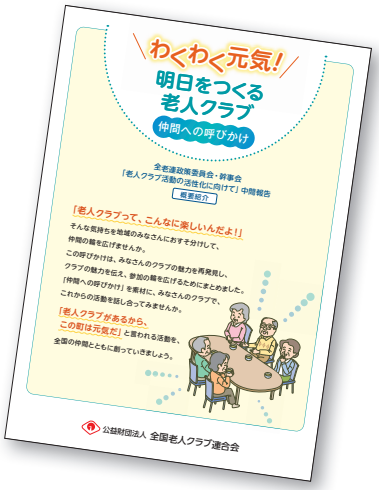
その成果をまとめたのが、「わくわく元気！明日をつくる老人クラブ 仲間への呼びかけ」（以下、「仲間への呼びかけ」）です。

「老人クラブがあるから、この町は元気だ」と言われる未来に

「仲間への呼びかけ」は、老人クラブの会員自身が、老人クラブの魅力をあらためて確認するとともに、地域で共に生活する人々に老人クラブを知ってもらうことで、新たな仲間を迎え、さらにさまざまな団体や行政と協働していくヒントとして作成した、話し合いのための資料です。

単位クラブの集まりをはじめ、市区町村老連の会議や研修で活用して、みんなで老人クラブの魅力を語り合ってください。そして、ぜひ、その魅力を地域に発信してください。

「老人クラブがあるから、この町は元気だ」。そう言われる未来を、全国の仲間と共に創っていきましょう。まずは、みんなで話すことから始めてみませんか。本号では、「仲間への呼びかけ」の概要を紹介します。



老人クラブを元気にする７つのポイント

「仲間への呼びかけ」では、老人クラブ活動を元気にするための７つのポイントを提案しています。その中心にあるのは、「会員自身が楽しむ姿こそが、老人クラブの最高の PR になる」という考え方です。

◆第１章　老人クラブの仲間・リーダーのみなさんへ

第１章では、老人クラブをわくわく元気にする７つのポイントを紹介しています。

【老人クラブ活動の楽しさと魅力を伝えよう】

前半は、５つのポイントで老人クラブ活動の楽しさと魅力を伝えることについてふれています。

1. 想いを伝える
老人クラブの楽しさを、私たちの言葉で語ってみましょう

2. 活動を工夫する
「ゆるやかに・楽しく・地域とともに」が継続のコツです。

3. 次世代へつなぐ
若手を迎え、次世代にバトンをつなぎましょう。

特集 「わくわく元気！ 明日をつくる老人クラブ 仲間への呼びかけ」

4. 無理なく続ける
形を変えても大丈夫、無理なく続けましょう。

5. 広報の力
活動の「見える化」で元気な老人クラブをつくりましょう。

【私たちが築いてきた地域共生社会を、より豊かにするために】

後半のポイントでは、行政との関係や制度の活用についてふれています。

6. 制度活用
制度を使って、私たちの活動をより豊かにしましょう。

7. 行政との協働
行政と手を取り合い、暮らし続けられる地域をつくりましょう。

◆第２章　老人クラブを支える市区町村老連のみなさんへ

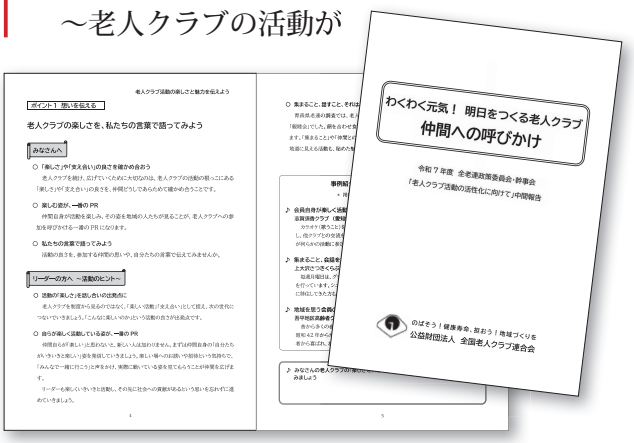
第２章では、市区町村老連のみなさんに向け、単位クラブに寄り添い、事務負担を減らすためのサポートや、名称変更（通称・愛称の活用）についての議論の進め方などを提案しています。

1. 市区町村老連は、老人クラブと地域をつなぐ要（かなめ）
～仲間を支え、地域の暮らしを豊かにするために～

2. 仲間へ心でつながる手助けをしよう
～老人クラブに寄り添い、ともに汗をかく関係づくりを～

3. 補助金を「活動の応援団」に変えよう
～老人クラブの活動が輝き続けるために～

4.「どのような老人クラブでありたいのか」を話そう
～話し合いを通じて、老人クラブの未来を描く（名称について）～



みなさんからの意見・事例が、最終報告を創ります

なお、「仲間への呼びかけ」は中間報告としての位置づけです。これから多くのご意見や提案、全国で取り組まれている実践をご紹介いただき、内容を充実させて、来年３月に最終報告を取りまとめます。

最終報告をみなさん方自身で作っていくため、今回の「仲間への呼びかけ」をふまえて、話し合われた感想・意見、及び単位老人クラブの事例をお寄せください。寄せられた意見をふまえ、来年（令和９年）３月には、より実りある「最終報告」としてまとめる予定です。

「仲間への呼びかけ」全文は、全老連ホームページで公開しています。また、下記のQRコードから、ぜひ感想や事例をお寄せください。お待ちしています。（締切：令和８年９月末）

「仲間への呼びかけ」は こちらに掲載しています

全老連ホームページ（トップページ）
https://www.zenrouren.com/
右のQRコードをスマートフォンで読み取っていただくと、全老連ホームページが表示されます。

感想・意見、みなさんの老人クラブの事例はこちらにお寄せください
https://forms.gle/FjrPwZZWLG4N2Tyc7
右のQRコードをスマートフォンで読み取っていただくと、意見・事例募集ページが表示されます。

北から南から

みずき会の認知度をあげて会員増！

茨城県守谷市　みずき会　●会員数 458 人

多様な取り組みで新たに 51 名の会員増

みずき会は、令和 6 年度、51 名の加入となりました。取り組みにおける内訳は次のとおりです。

- 役員・元役員による積極的な声かけ　42 人
- 「ミニふれ」への非会員の参加　29 人
- QR コード付きクラブ紹介チラシの全戸配布（2,000 戸／年 2 回）　28 人
- サークルへの入会　24 人

※一部重複

❶ 小地域で開催する「ミニふれ」

「ミニふれ」とは、1 丁目～ 8 丁目（丁目）ごとに開催するふれあいの場です。それぞれに運営者を決め、年 4 回程度開催しています。会から参加者一人あたり 500 円の運営費を出し、年 1 回運営者会議を開催しています。

❷ 18 のサークル活動

参加が最も多いデジタル・シニア・クラブは所属会員が 113 名です。パソコンやスマートフォンにトラブルが生じた時の保険として入会している人も少なくありません。中には、小学校の体育館を借りて、平日の夜 7 時～ 9 時に活動しているサークル（バウンドテニス）もあります。8 割以上が毎週活動しています。この 2 年間で新しいサークルが五つ発足し会員のニーズの変化にも対応しています。会からは 5 名以上の会員を基準に、基本金 5,000 円と所属する会員数× 300 円を補助しており、さらに年 1 回、代表者会議を開催しています。

年忘れ親睦会「木へんの漢字をたくさん書こうゲーム」（みずき野集会所）

❸ 女性の加入促進に向けた体験会

女性に人気のある押し花やお香、女性限定初心者麻雀などの体験会を開催し、女性会員加入に寄与しました。

地域を支える買い物サポートに参加協力

みずき会のメンバーは、まちづくり協議会が主催する買い物をサポートする取り組みに参加し、運転手、助手のボランティアをはじめ、地域（丁目）ごとに募集を呼びかけるボランティアメンバーになっています。

グラウンドゴルフ体験会（みずき野野球場）

クラブのあるみずき野は、高齢化が進行し、人口減少がおこっています。地域コミュニティの機能を維持するためにも、私たち老人クラブが問題意識を持って活動に取り組むことが大切だと考えています。

■私のわくわく元気！

私が一番の「わくわく元気」を実感するのは、みずき会の多彩な活動を通じて、皆さんの弾んだ笑い声に触れる瞬間です。「ここに参加して本当によかった」という言葉をいただくたびに、次なる楽しい企画への意欲に繋がります。少子高齢化という時代の波を、私たちは「支え合い」と「心躍る体験」に変えていき、皆さんと一緒にみずき会の未来を形づくり、地域のつながりを肌で実感できること――これこそが、私の元気の源であり、最高の「わくわく元気」です。

（会長　澤田 康志）

北から南から

「一緒に行きましょう」一声運動を始めよう

島根県松江市 大庭（おおば）地区寿会連合会 ●３クラブ ●会員数 192 人

フォトコンテストとスマホ教室

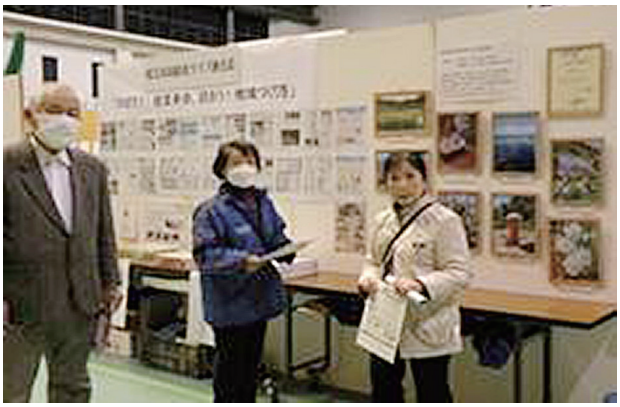
大庭地区寿会連合会は、三つのクラブから選出された 26 名の評議員が、七つの部会（総務、会計、研修奉仕、福利厚生、女性、体育、若手）に分かれて運営しています。

コロナ禍には、熱中症予防の声かけと安否確認を兼ねた会員宅へ水の配布と一人でも家でもできる活動としてフォトコンテストを開始しました。

フォトコンテストは、昨年から QR コード（募集用紙に記載）またはメールからの応募に限定したところ、「使い方がわからない」との意見が多数寄せられました。そこで、地域内の NTT ドコモの職員に講師を依頼してスマートフォン相談会を開催し、会員 19 名（講師 4 名）が参加となりました。防犯対策もいっしょに教えてもらい、参加者に好評でした。この他にも私たちのクラブには、たくさんの活動があり、会員はそれぞれ好きな活動に参加することができます。

役員の負担軽減から考えた地域連携スタンプラリー

この春、これまで尽力されていた会長から新たにクラブ運営を引き継ぎました。モットーは「頑張りすぎない、でもあたたかい組織づくり」です。会員が高齢化するなか、役員の負担も大きくなっています。そこで無理をして組織が倒れてしまわないように、地域の力も借りて活動する方法を考えました。



松江市健康フェスティバルで写真展示

寿会健康づくりスポーツ大会

その一つが、スタンプラリーです。社会福祉協議会や公民館などの活動や行事に参加することも寿会の活動としてとらえ、行事に参加してスタンプを集め、その数に応じて景品を渡す企画です。役員の役割は「一緒に行きましょうよ」と仲間に声をかけることです。役員の負担軽減と会員の社会参加（健康づくり）も両立できます。この夏から実験的にやってみようと考えています。

寿会連合会は来年（令和９年）70 周年を迎えます。これからのクラブづくりをみんなで考える一年にしたいと考えています。

■私のわくわく元気！

クラブ運営を新会長に任せて、楽しみにしている活動は作物を育てることです。組織も畑も芽が出ることが楽しみです。

（前会長　荒木 邦典　　会長　井上 啓史）

いちょうだより

石川県老連

全国初！ 高齢者の事故防止に向けた覚書を締結

──石川県警察本部、北陸大学、老人クラブ

調印式で記者発表
（左が須野原県老連会長）

去る３月 16 日、石川県老連は、高齢者の交通事故を減らすために、事故防止の研究や呼びかけを強化するために、石川県警本部・北陸大学と全国初となる「高齢者事故防止に関する覚書」を交わしました。内容は、警察が事故防止のための研究に取り組んでいる北陸大学に事故の統計データなどを提供すること、高齢者の事故の傾向と対策などを会員全員に周知し、事故防止の注意を徹底することです。

石川県内では、去年１年間に 32 人が交通事故で亡くなりました。その内 65 歳以上の高齢者は３人に２人の割合にあたる 21 人でした。原因として目立っていたのは、道路横断中に車にはねられる事故でした。

●高齢ドライバーの事故原因を研究

一方、県内には高齢ドライバーも多いことから、北陸大学（坂口雄介先生）では、警察からの情報と合わせて、高齢者がなぜ踏み間違いするのか、逆走するのか、わき見運転をするのかなどについて研究するとともに、今後は改善につながる体操なども開発する予定です。調印式を終えて、石川県老連須野原雄会長は、「交通事故のことをよく知り、被害者にならない、加害者にならない！こんな取り組みを始めている、これからは、坂口先生の知見やデータに基づいて、協力しながら自分たちも実践していきたい」と話していました。

富山県老連

女性委員会創立 30 周年記念事業

「おばあちゃんからの贈り物２」

──富山のおうちごはん──

1 冊　1,500 円（税込み）

富山県老連は昨年末、女性委員会創立 30 周年記念事業として「おばあちゃんからの贈り物２」を作成しました。本書は女性委員会設立 20 周年に作った郷土料理のレシピ集に続いて、今回は、富山の四季折々の魚や野菜など旬の素材を生かした、受け継いでほしい家庭料理を、会員から 60 品以上集めてあります。季節ごとの料理の紹介と合わせて、コラムや女性委員会の取り組みなども紹介されています。料理を通じて、他県市老連との交流にもつなげていきたいとのことです。

【一例】 春）ホタルイカの酢みそあえ、イワシの酢入り　夏）サザエの炊き込みご飯、つる豆の胡麻和え　秋）芋じのよごし、鮭団子の照り焼き　冬）里芋鍋、タラの酒粕汁

お申込み・お問い合わせは、富山県老人クラブ連合会 迄
富山県富山市安住町５番 21 号富山県総合福祉センター（〒 930–0094）TEL：076-441-7441

5月は孤独・孤立対策強化月間

活動を通じて、高齢者の孤独・孤立防止に取り組みましょう

キャンペーンチラシ
＊全老連ホームページ「お知らせ一覧」に掲載。
活動の周知に活用ください。

●「孤独・孤立」は、社会の問題

孤独・孤立の問題は、近年、社会・経済の変化により、家族や地域における人間関係の希薄化が指摘され、深刻な社会問題となっています。さらに、多発する災害時においても重要性を増しています。

令和６年には、誰ひとり取り残さない社会づくり、相互に支え合い人と人との「つながり」が生まれる社会づくりを目指して、「孤独・孤立対策推進法」が施行されました。

これを契機とし、孤独・孤立対策官民連携プラットフォームを中心に、孤独・孤立についての理解や意識を社会全体で高め、対策を進める気運を社会全体でつくっていくために、毎年５月を強化月間として、集中的な取り組みを呼びかけています。また、地域の高齢者等をゆるやかに見守り、必要に応じて地域包括支援センターに連絡する「つながりサポーター」（ボランティア）の取り組みも推進しています。

● 地域団体で活動推進キャンペーンを実施

老人クラブをはじめ民生委員・児童委員や社会福祉協議会、社会福祉法人は、日頃から地域における見守りや助け合い活動を行っています。そこで、この期間にそれぞれの活動を通じて、孤独・孤立防止に向けた広報・啓発活動や支援活動を呼びかけるキャンペーンを展開します。

● 声かけは、孤立を防ぐ第一歩

老人クラブが仲間づくりで行う高齢者への声かけや活動を通じた交流は、地域とのつながりをつくるきっかけや、孤独の解消のきっかけにもなります。孤独・孤立防止に対するみんなの関心を高め、クラブ活動の推進に取り組みましょう。

◆例えばこんな活動

- 声かけ、見守り訪問活動
- いきいき・ふれあいサロン等
- ニュースポーツの交流会
- 地域と合同での防災活動
- 神奈川県老連では、友愛活動の研修会で「つながりサポーター」についての学習を行っています。

孤独・孤立対策 官民連携プラットフォーム

TEAM JAPAN
TOKIO MARINE NICHIDO
JAPAN PARALYMPIC TEAM
TEAM JAPANゴールドパートナー（損害保険）

いついかなる時も、
いちばんそばに。

人生のあらゆる「いざ」を、いちばんそばで支える存在へ。
万が一に遭った時の「いざ」はもちろん、
新しく挑戦する時の「いざ」まで。
人とデジタルの力を合わせ、リスクの対応だけでなく、
リスクの予測・予防を通じて、お客様に寄り添いたい。
保険代理店と社員がともに、
いついかなる時もお役に立ち続けます。
いついかなる時も、いちばんそばに。
1879年から安心を支え続ける、
東京海上日動の決意です。

東京海上日動

いついかなる時も、いちばんそばに。
特設サイト公開中!
https://www.tokiomarine-nichido.co.jp/itsu-ichi/

SOMPO
受け継ぐのは、人への思い。

東京の街を守るため結成された私設消防団「東京火災消防組」（1888年）

損保ジャパンの
ブランドヒストリーは
こちら▼
損保ジャパン

●令和８年４月10日発行（4・7・10・1月発行）第532号　●発行人／松島紀由　●発行所／公益財団法人　全国老人クラブ連合会
●住所／〒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）　FAX 03-3597-9447
●ホームページアドレス　https://www.zenrouren.com/　●E-mail　zenrou@zenrouren.com　●編集協力　株式会社　凱風企画