全老連

2026. 10 第534号

わくわく元気！

住民をつなぐ認知症カフェ「みえっ子 Café」

三重県朝日町
朝日白梅会

2017年、白梅会は認知症の方や家族が安心して参加できる場所をつくろうと、空き家を活用した認知症カフェを立ち上げました。

活動は毎週日曜日、入店料として100円をいただき、お茶やコーヒーを提供しています。カフェでは参加しやすい雰囲気づくりを心がけ、自由に会話できる時間を大切にしています。また、別室では体操や手芸や囲碁など趣味を楽しむ場にもなっており、レクリエーションを取り入れたり、季節の行事を企画したりして家族で参加できる企画も行っています。今では、高齢者の暮らしの中の楽しみとして定着し、新たな仲間づくりの場となっています。さらに地域住民の交流も生まれ、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりに役立っています。

特集

2026年　活動賞

――元気な活動を育む人とのつながり

全国老人クラブ連合会は、都道府県・指定都市老連から推薦された、他の範となる取り組みをしている団体に対し「活動賞」を贈っています。今年度の受賞団体は 127 団体。単位クラブ 89 団体、地区老連 17 団体、市区町村老連 14 団体、女性委員会 7 団体が受賞しました。推薦テーマ（複数回答）別にみると、「仲間づくり」が 45% と最も多く、「健康づくり」19%、「ボランティア」「その他の活動」がそれぞれ 18% でした。本号では、受賞団体の活動事例と参考になるその他の工夫例を推薦テーマに分けて紹介します。

■ 仲間づくり

老人クラブが取り組む「仲間づくり」は、地域高齢者（未加入者）への加入促進だけではありません。会員同士のつながりを深めることや、地域の関係者とのつながりをつくることも大切な仲間づくりです。さらに、近年、増えている解散したクラブの高齢者に対応する取り組みも報告されています。**【その他の工夫例】**では、活動を知ってもらう工夫や活動の PR などが取り組まれています。

●サークル活動で加入促進（大阪府豊中市・蛍池延寿会）

役員や会員の「やりたいこと」をサークル活動として取り組んでいます。英会話、謡曲、囲碁、将棋、手芸、体操、フラダンス、カーリンコン、輪投げ、ヨガ、麻雀、カラオケ、雑巾づくりなど、現在 18 サークル。多彩なメニューで加入促進に役立っています。

●子どもから高齢者まで集うコミュニティカフェ開設（佐賀県佐賀市・蛎久長生会）

令和 5 年、自治会の支援でコミュニティカフェを開設。世話人は老人クラブが担当しています。活動日は毎月 20 日（11 時～ 15 時）、会費は 100 円、子どもたちをはじめ多くの世代が楽しめるよう遊びや終活などのコーナーをつくり、毎回 60 名以上が来場しています。

●地域組織の支援でクラブの立て直し（神戸市長田区・宮川松寿クラブ）

会長が急逝して会員が半減、組織の立て直し策として、婦人会、自治会、各種協議会などに支援を求め、協働して地域に根差した活動を展開。結果、会員は倍増し、現在は、スポーツ大会、防災・防犯訓練、子どもの登校時見守りなど、地域の中核的な組織として貢献しています。

●「個人会員制度」の新設（三重県・南伊勢町老連）

クラブの解散等により地域にクラブがない高齢者が活動に参加できるよう「個人会員制度」を新設して老連が実施する活動に誘っています。

【その他の工夫例】

・活動の見学　・お試し参加　・夫婦での入会促進　・スタンプカードを作成して参加意欲を高める　・会場前に看板を設置して活動を PR

特集　2026年　活動賞

■ 健康づくり

健康づくり活動で多いのは、体操やニュースポーツによる運動の実践、地域包括支援センターなど地域の関係者と連携した学習活動です。会員の高齢化が進むなか、近年は、フレイル予防に対する考え方が広まり、気軽に行ける集いの場など、外出するきっかけにつながる活動が増えています。**【その他の工夫例】**では、体力に応じた活動の運営や交流を大切にする方法を紹介しています。

●百歳体操で地域の介護予防（山形県庄内町・御殿町老人クラブおもと会）

毎週金曜日、プログラムは百歳体操やカミカミ百歳体操を基本に、脳トレ、筋トレ、フレイル予防、認知症予防の運動、公式ワナゲを組み合わせて実施しています。行政の指導を受けながら、介護予防・日常生活支援総合事業（通所型サービスB）として地域高齢者の健康づくりに貢献しています。

●地域の健康拠点「サロン千鳥」（名古屋市南区・千鳥学区老連）

「サロン千鳥」は月２回、第１、第３月曜日に開催しています。第１週は、地域の病院や保健センター、健康関連企業から講師を招いた健康講座。第３週は、手芸教室、ボッチャ、健康麻雀、囲碁など、参加意欲が高まる活動を企画しています。気軽に立ち寄ることができ、参加者の交流も盛んになっています。

●安心して参加できるスポーツ交流大会（岩手県洋野町老連）

高齢化や会員の減少などにより、シルバースポーツ大会に参加できないクラブが増えていることから、交流会に変更して開催することにしました。競技種目も芝生の上で安心して参加できる簡単な競技に変えました。さらに、参加対象を町内に住む概ね60歳以上にしたところ、老人クラブの活動を知ってもらう機会にもなりました。

【その他の工夫例】
- **スポーツ活動は経験や実践に応じて対応**
- **体験会の開催　・女性だけの大会の開催**
- **「おしゃべり」の時間を設ける**

特集　2026年　活動賞

■ ボランティア

同世代の支え合いや地域の清掃奉仕活動、子どもたちの見守り活動など、老人クラブではさまざまなボランティアが行われています。地域の役に立っていると感じられることは、高齢者にとって大きな喜びにつながっています。**【その他の工夫例】**では、ボランティア活動を始めるきっかけにつながる方法を紹介しています。

●包丁砥ぎボランテイアで生きがいづくり（鹿児島県いちき串木野市・えびすクラブ）

講演で聞いた話をきっかけに、「包丁砥ぎボランティア」を始めました。大きな活動は年２回、どんな刃物でも１本 100 円で対応しています。地域住民から感謝の声が寄せられ、得意な技術を生かすことで会員自身の生きがいにもつながっています。

●子育てサロンで世代を超えた支援活動（鹿児島県霧島市老連・国分支部女性委員会）

霧島市の呼びかけで月１回、親子ふれあい教室（子育てサロン）に参加し、子どもたちと遊んだり、保護者の悩みを聞いたりする子育て支援活動を行っています。女性委員会では、高齢者の見守りやゴミ出し支援、病院の送迎にも取り組み、幅広い世代を支える活動へと広がっています。

【その他の工夫例】
- **地域や暮らしの困りごとに目を向ける**
- **得意なことや好きなことを活動に生かす**
- **活動が役にたっていることを伝える**

■ その他の活動（世代間交流・防災）

「その他」のテーマで多いのは、例年「世代間交流」の取り組みですが、大きな災害が増える中、災害に備える活動が少しずつ増えています。**【その他の工夫例】**では、他世代や地域といっしょに取り組む際の工夫を紹介しています。

●高校生と情報交換会（岡山県・勝央町老連）

地元にある高校の園芸コースの学生と、マリーゴールドの栽培について情報交換会を行いました。当初は生徒から学ぶ講習会でしたが、学校の提案を受けて老人クラブは「花いっぱい運動」について報告し、花の育て方について話し合い、有意義な交流となりました。

●災害に備える研修（香川県坂出市・旭町北あさひの会）

住民念願の遊歩道が完成し、坂出市と協力して月１回の清掃管理と週２回のゴミ拾いを行っています。 終了後、防災士による研修を実施。地震、津波、内水氾濫などを想定し、どのような備えが必要かを学び、日頃から防災意識を高めています。

【その他の工夫例】
- **互いに出番のある企画を考える**
- **防災学習・訓練は地域の取り組みを学びいっしょに活動する**

2026年「活動賞」受賞団体

（敬称略）

北海道	石狩市高齢者クラブ連合会
北海道	上川町老人クラブ連合会
札幌市北区	新琴似三和長生クラブ
札幌市厚別区	高齢者クラブもみじ台みなみ会
岩手県住田町	川口クラブ
岩手県遠野市	上平倉老人クラブ
岩手県	一関市老人クラブ連合会
岩手県岩手町	五日市もみじクラブ
岩手県	洋野町老人クラブ連合会
仙台市	泉区老人クラブ連合会
山形県小国町	東原どんぐり会
山形県庄内町	御殿町老人クラブおもと会
茨城県つくば市	緑粋クラブ
茨城県ひたちなか市	西原友寿会
茨城県境町	西泉田シニアクラブ
茨城県	利根町老人クラブ連合会
栃木県宇都宮市	東組東親老会
栃木県日光市	芹沢薬師会
栃木県さくら市	下新田いたわり会
栃木県壬生町	至宝夢クラブ
栃木県下野市	通古山いきいきクラブ
群馬県藤岡市	白石・三ツ木白寿会
埼玉県三芳町	上富１区寿朗会
埼玉県三芳町	上富３区寿朗会
埼玉県川越市	仙波町４丁目シニアクラブ仙楽会
東京都港区	海岸弥生会
東京都稲城市	みどりクラブ若葉台杜の会
東京都杉並区	高南宝扇会
東京都	練馬区老人クラブ連合会　女性部会
東京都	昭島市老人クラブ連合会
神奈川県厚木市	小鮎地区老人クラブ連合会
神奈川県	平塚市老人クラブ連合会女性部
横浜市西区	第３地区シニアクラブ連合会
横浜市青葉区	明月会
横浜市戸塚区	きらきら会
横浜市瀬谷区	三ツ境グリーンハイム元気会
横浜市	都筑区老人クラブ連合会女性部
新潟県加茂市	みずほ会
新潟県見附市	南友会
新潟県糸魚川市	須沢老人クラブ　白鶴会
福井県福井市	中藤第二福寿会
福井県あわら市	水口天王みやび会
山梨県上野原市	上野原ひまわりクラブ　女性委員会
岐阜県岐阜市	金華ふれあいクラブ連合会
岐阜県羽島市	小熊町新粟野むつみ会
岐阜県羽島市	さわやかクラブ羽島　女性部
岐阜県関市	武芸川長寿会
岐阜県中津川市	蛭川地区老壮連合会
静岡県下田市	高馬はつらつクラブ
静岡県御殿場市	鮎沢シニアクラブ
静岡県三島市	コスモスの会
静岡県	函南町老人クラブ連合会女性部
静岡県掛川市	シニアクラブ富部長明会
愛知県安城市	印内ことぶき会
愛知県	長久手市シニアクラブ連合会女性部
愛知県犬山市	日生ゆたか会
愛知県岡崎市	戸崎幸友会
愛知県豊田市	坂上あすの会
名古屋市西区	永寿会
名古屋市南区	千鳥学区老人クラブ連合会
三重県朝日町	朝日白梅会
三重県松阪市	中郷長生会
三重県大台町	佐原さわやかクラブ

三重県	南伊勢町老人クラブ連合会
京都市	山科区老人クラブ連合会
大阪府豊中市	蛍池延寿会
大阪府島本町	高浜西年長者会「遊友」
大阪府枚方市	西牧野福寿会
大阪府河内長野市	南花台双葉会
大阪府貝塚市	津田北町永寿会
大阪市東淀川区	菅原菅寿会
大阪市西区	広楓会
大阪市阿倍野区	晴明丘連合晴寿会
大阪市住之江区	新北島老人クラブ
兵庫県	川西市老人クラブ連合会女性部
神戸市長田区	宮川松寿クラブ
奈良県天理市	佐保庄町長寿会
奈良県生駒市	小平尾南老人クラブ
奈良県	葛城市寿連合会疋田第３支部
奈良県斑鳩町	幸前老人クラブ
鳥取県伯耆町	吉長老人クラブ
島根県松江市	大庭地区寿会連合会
島根県出雲市	神門うぐいす会
島根県雲南市	西日登寿クラブ連合会
島根県奥出雲町	原田老人クラブ
島根県邑南町	井原福寿会
岡山県高梁市	鶴鳴東長寿クラブ
岡山県	真庭市老人クラブ連合会北房支部
岡山県	勝央町老人クラブ連合会
岡山県	矢掛町老人クラブ連合会
岡山県	赤磐市老人クラブ連合会熊山支部
広島県三原市	幸崎町老人クラブ連合会
広島市佐伯区	美鈴が丘学区シニアクラブ連合会
徳島県小松島市	櫛渕樟寿会
徳島県阿波市	大俣老人クラブ
徳島県石井町	城ノ内永寿会クラブ
徳島県板野町	南長寿会
香川県坂出市	旭町北あさひの会
高知県室戸市	浮津西町健康会
福岡県宮若市	太蔵東区日の出会
福岡県	水巻町老人クラブ連合会
福岡県	八女市シニアクラブ連合会星野支部
福岡県宗像市	大谷慶人クラブ
福岡県筑前町	下高場シニアクラブ
北九州市門司区	第二小東老人クラブ
北九州市小倉北区	松寿会Ａ
北九州市小倉南区	園寿会
北九州市八幡東区	明生クラブ
北九州市戸畑区	牧山寿会　第一クラブ
福岡市博多区	冷泉老人クラブ連合会　冷泉いずみ会
福岡市博多区	冷泉老人クラブ連合会　いずみ会
福岡市中央区	赤坂１丁目シニア倶楽部
福岡市西区	明寿会
佐賀県佐賀市	鍋島校区老連蛎久老人（長生会）クラブ
長崎県長与町	福寿会
長崎県長与町	青葉会
長崎県長与町	若百合会
熊本県菊陽町	若竹会
大分県大分市	寿クラブ常行第４部会
大分県日田市	中城町六五クラブ
大分県佐伯市	新女島楽生会
大分県国東市	浦手老人クラブ　いろは会
鹿児島県薩摩仙台市	温泉なごみ会
鹿児島県出水市	大和高砂会
鹿児島県いちき串木野市	えびすクラブ
鹿児島県霧島市	国分支部老人クラブ連合会

いちょうだより ――都道府県老連の取り組み

『非会員アンケート調査報告』とフレイル予防サポーターの育成

広島県老人クラブ連合会

■アンケート結果で分かった、非会員男性の社会的孤立問題

令和７年度、広島県老連は、県内５市町に住む老人クラブ非会員を対象に、老人クラブに関することと、参加を阻む要因および生活状況等について把握することを目的とした、アンケート調査を行いました。

〔アンケート配布数 2,980 人、有効回答数は 2,071 人（回答率 69.5%）〕

●潜在的な入会希望者の存在と勧誘の重要性

報告書では、対象者の約３人に１人〈約 32.2%〉が老人クラブへの入会に対して「入りたい」「迷っている」）と前向きな姿勢を示しており、適切なアプローチや積極的な勧誘を行うことで、会員増加につながる可能性があると指摘。一方で、入会を阻む要因では、名称「老人」への抵抗感や役員の負担への不安、活動内容の情報不足があげられています。

●社会的孤立層へのアプローチ

生活状態では、60 歳台や 90 歳台以上の特に男性において社会的孤立状態が多く見られました。孤立状態にある人は、自身の健康状態を低く評価する傾向があり、老人クラブの入会意思も低いことが分かりました。こうした層には老人クラブからの勧誘や情報が届きにくい恐れがあり、アプローチの工夫が大きな課題と伝えています。

◎「非会員アンケート調査報告書」は、広島県老連のホームページで見ることができます。

■フレイル予防サポーターを増やそう！

第１回目は令和７年、東広島市老連で開催

広島県老連が昨年度から取り組んでいるのが、「フレイル予防サポーター研修会」です。フレイル予防についての学習を通じての老人クラブの諸活動そのものがフレイル予防であることを組織の内外に伝え、クラブ活動の活性化と仲間づくりを広めていくことを目的にしています。

サポーターリングと修了証

毎年５つの市町老連で取り組み、一年目は 465 名のサポーターが誕生、二年目は実施中です。どの会場も「フレイル予防」に対する関心は高く、大勢の人が参加しています。サポーターが中心となってフレイル予防の取り組みが広がっていくことが期待されています。

よりよいクラブ活動のために 活動を記録し、保存しよう

～令和９年度版「老人クラブ活動日誌」「会計簿」のご案内

老人クラブの運営で基礎となるのは、日々の活動記録や適切な会計処理と記録の保存です。全国老人クラブ連合会では、これらを簡便に整理しておくことができる年度版の「老人クラブ活動日誌」と「老人クラブ会計簿」を発行しています。

まだお使いでないクラブのみなさんは、ぜひご活用ください。既にお使いいただいているみなさんは、引き続いてのご利用をお願いします。また、市区町村老連においては、新設クラブへの紹介をはじめ後継リーダー育成にご活用ください。

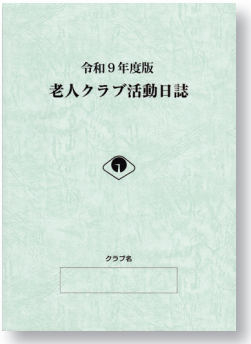
■老人クラブ活動日誌

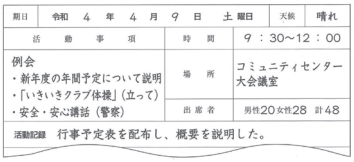
A4 判、122 ページ、定価 800 円（税込）

日々の活動記録を記入するページを充実させています。また、関連資料を掲載しているので、活動の記録をつけながら老人クラブの役割や活動について確認することもできます。

〈主な内容〉

年度計画表、月間予定表、会員出席記録、活動記録、関連資料（老人クラブ運営指針、クラブ活動の全体像等）

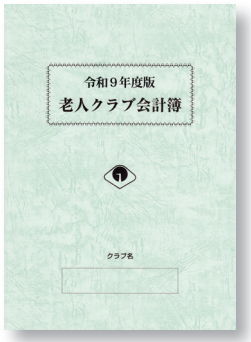




期日	令和 4 年 4 月 9 日 土曜日	天候	晴れ
活動事項		時間	9：30～12：00
例会 ・新年度の年間予定について説明 ・「いきいきクラブ体操」（立って） ・安全・安心講話（警察）		場所	コミュニティセンター大会議室
		出席者	男性20 女性28 計48
活動記録	行事予定表を配布し、概要を説明した。		

■老人クラブ会計簿

A4 判、50 ページ、定価 500 円（税込）



クラブの会計は、補助金や会員からの会費を預かる大切なものです。適切に処理を行い、関係書類を保存していくことが必要になります。この「会計簿」は、老人クラブ専用に作成していますので、会計が初めての人でも使いやすいようになっています。

〈主な内容〉

会費徴収帳、金銭出納帳、予算書、決算書、証書添付欄

（金銭出納）

月	日	科目	摘要	収入	支出	残高
4	1	繰越金収入	前年度よりの繰越	60000		60000
	3	運	会議費	役員会コピー代		450	59550
	4	運	事務諸費	総会資料印刷代		1340	58210
	7		会費収入	会費収入	16200		74410
		運	会議費	総会会場使用料		3000	71410
		運	会議費	総会飲物代（41名分）		4100	67310
	15	活	支援活動	サロン文具代		1800	65510
		活	学習	資料購入代		970	64540
30		運	分担金	市老連会費		20000	30470
				次頁へ繰越	76200	45730	30470

◆申し込み方法

11 月初旬までに、最寄りの市区町村老連、または都道府県・指定都市老連にお申し込みください。

なお、事前の申し込み数により製作しているため、締め切り後のご希望には添えない場合があります。どうぞこの機会にお申し込みください。

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10月10日発行（4・7・10・1月発行）第534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