

全老連

2021. **6** 第488号

各地の活動から



体操を続けて 162回

奈良県五條市
あいたに
相谷老人クラブ春秋会

毎週金曜日、午前9時から自治会集会所で、「いきいき百歳体操」と「かみかみ百歳体操」を行っています。元号が変わった令和元年5月から始め今年で3年目、162回を数えます。

参加者は14名から多い時で20名、最高齢は87歳の女性です。農村地域のため農繁期には会員も忙しく、参加者にも変動があり、お休みをすることもあります。みなさん待ち遠しいようです。

感染防止対策で会場の窓を全開にして、椅子は間隔を広げて並べます。それぞれ手指の消毒とマスク着用はもちろんのこと、終了後は椅子の接触部分を消毒して収納します。

こうした集まりが、互いの情報交換や悩み相談等々の場として役立っています。

ホームページで知る 全国のクラブ情報

～コロナ禍の情報発信

全国老人クラブ連合会のホームページには、都道府県・指定都市老人クラブ連合会のホームページにつながるコーナーがあります。ご存知ですか？（右画面）

多くの方に老人クラブを知ってもらおうと開設されたホームページは、老人クラブのリーダーや関係者にとっても、全国の仲間の多様な活動や取り組み方法を学んだり、組織の大きさを感じる機会になります。コロナ禍においては、市町村老連や会員への情報発信の場として役立てている老連もあります。本号では、全国のホームページの一部を北から順に紹介します。みなさんもホームページを通じて、全国の老人クラブを訪ねてみてはいかがでしょうか。

●楽しみな仲間の会報

——青森県老連

県老連は、市町村老連から届く会報をホームページに掲載しています。仲間の老連の会報を楽しみに見ているリーダーも少しずつ増えています。

●自宅からだを動かす動画を紹介

——東京都老連

コロナ禍で外出機会が少なくなっている会員に向けて、自宅で取り組めるレクダンスやエアロビクスの動画を紹介しています。会員の自助努力を啓発し、楽しく身体を動かしながらフレイル予防に取り組んでいます。

●オンライン研修会の紹介

——神奈川県老連

5月に女性リーダーの研修会をオンラインで開



催。初めての試みは、楽しく充実した情報交換となりました。シニアでもオンラインでつながれることを知ってもらおうと、記録動画をホームページで紹介しています。



●フォトギャラリーを新設

——名古屋市老連

今年2月にホームページをリニューアル。写真をたくさん掲載することで、老人クラブの多様な活動と元気な高齢者の姿を伝えようとコーナーを新設しました。

●ホームページのコーナーが冊子に

——大阪府老連

府老連が取り組む『「広げようマスクの輪」運動』

特集 ホームページで知る全国のクラブ情報

の状況をホームページで随時報告。情報の速さと投稿写真から、活動の楽しさが伝わってきます。ホームページをもとに冊子も完成しました。



●老人クラブ紹介 PR 動画

—— 島根県老連

老人クラブの紹介用に、組織説明と主な活動を写真で紹介した動画（1分30秒）を掲載。ホームページ以外でも活用し、老人クラブPRに役立てていく予定です。

●若手委員会が PR

—— 高知県老連

コロナ禍で活動ができなくなった県老連若手委員会の取り組みとして、「いきいきクラブ体操」の実践を提案。PRを兼ねて、宿毛市老連若手委員会による「いきいきクラブ体操 in すくも」を紹介しています。



●区老連の会報紹介コーナー

—— 福岡市老連

市老連のホームページでは、7区老連すべての会報を見ることができます。コロナ禍でも元気に活動する仲間の姿が、各区会報の表紙を飾っています。

第 50 回 全国老人クラブ大会の開催について

——今年度は、内容、規模を縮小して開催します。

開催日：令和3年11月17日（水）（1日開催）

会 場：香川県高松市「サンポートホール高松」大ホール

●開催に向けて コロナ禍で、不安と混乱の社会状況の中においても、全国各地では、創意工夫を凝らし、さまざまなクラブ活動が展開されています。こうした背景を受けて、今後も新型コロナウイルス感染症拡大の収束が見通せない状況にありますが、国などが示した社会経済活動再開の指針等を踏まえ、「新しい生活様式」を基本に、フィジカルディスタンス（物理的距離）等に配慮し、徹底した感染症予防策を講じ、大会の内容・規模を縮小しつつ開催することといたしました。

*上記理由により、今年度は、全老連への直接申し込みは行いません。

●日程、内容は下記のとおりです。

第1部 活動発表交流（13：30～15：10）

●オープニング・歓迎の言葉

●活動発表「コロナ禍における高齢者の健康づくりと地域支え合い（友愛）活動の推進」

第2部 式典（15：30～16：30）

表彰、宣言 他

北から南から

夜間徘徊不明者の事故防止に 地域で取り組む

栃木県鹿沼市 つだ未来塾 ●会員数 74 名

令和時代の老人クラブの役割

私たちのクラブは、令和元年度、名前を「未来塾」と改めました。クラブの役割は、「会員ひとり一人が、好きなことを見つけ出して没頭する場をつくること」。新たな知識を広げるため、インターネットやプロジェクターを活用していろんなテーマの勉強会を開催しようと考えています。こうした活動や今後の計画に賛同して、令和元年度（17名）、昨年（5名）と会員も増えました。

「地域を守る絆の会」を発足

高齢化がすすみ、自宅で認知症の方を介護する人も増える中、認知症の方が徘徊して行方不明になったという情報を耳にすることも増えてきました。昨年秋には、亡くなられた方もいました。認知症の方の搜索（特に日没後）は、警察だけでは難しく、地域の協力が必要です。私たちの地域でも他人事ではありません。

そこで早急に『『夜間（日没後）行方不明者の搜索体制』を確立する必要がある』との判断に至りました。自治会連合会会長に相談し、クラブのある津田地区（三つの自治会、約1200世帯、二つの老人クラブ）で実施し、その成果を広げていくことにしました。自治会、消防団の賛同をいた



自治会と協議



レクリエーションと合わせ交通安全講習

だき、何度も話し合いを重ねて「地域を守る絆の会」大枠が決まりました。

老人クラブ会員には、夜間の活動は危険なので、日中の見守りや介護をしている人たちが気軽に相談できるよう理解を広げていこうと考えています。また、令和3年度鹿沼市「地域の夢実現事業」の助成が決まりました。

「地域を守る絆の会」

目的：安心して暮らせる地域づくり

活動時間：日没から21時まで

連絡方法：（スマートフォンや携帯電話）LINE もしくはメールによる一斉配信

運営：当面は老人クラブ

〈募集要項〉

期間：随時

年齢：20代～60代（原則）男女不問

募集人員：100名以上

- ・会員は、行方不明者の搜索にあたっていただきます。
- ・飲酒後の参加は厳禁です。
- ・参加は、あなたの都合で自由です。まずは登録してください。仕事などの都合により参加できないときは、無理をしないでください。

（会長 寺崎尚美）

北から南から

お困りごと相談室 「友愛クラブ」の取り組み

大阪市東淀川区 菅原菅寿会 ● 11 クラブ ● 会員数 638 名

助けてもらえる安心感を大切に

蛍光灯を交換するために椅子に乗って作業をしていて転倒、骨折した会員の話を聞き、「仲間として何かお手伝いできないか」と役員会で話し合い、2018年10月に「お困りごと相談室『菅寿会・友愛クラブ』」が発足しました。名前は、みなさんに関心を持ってもらうために公募で決めました。

活動内容は簡易作業に限定し、費用は無料（材料費は負担）としました。現在、活動員は29名（会長、女性部長、連合部長他）。活動時には、「みまもり隊ベスト」を着用して、安心していただくために地域の役員を含め数人で行くこと、お礼は絶対に受け取らないことを申し合わせました。役員の中には、元電気屋さん、大工さん、空調設備工事関係者など、経験豊富な方がいらっしゃるの、その都度、応援してもらっています。原則として会員を対象にしていますが、同じ地域に住む仲間、「助け合い」「支え合う」クラブの主旨が伝わって加入につながると考え、依頼を受けています。



作業を終えて依頼者の方と

助け合いの輪を広げよう

依頼件数は現在まで25件ですが、何か困った時は「菅寿会」に相談すれば助けてもらえるという安心感を大切にしています。依頼で多いのは、「蛍光灯」「LED 蛍光灯」「すだれ」「掛け時計の電池」交換など、脚立を利用した作業です。他にも「網戸張替え」「テレビが映らない」「玄関のドアが閉まらない」などの依頼もありました。簡易作業を原則としていますが、依頼があれば訪問して対応しています。

依頼をされた方からは、「菅寿会に入っていて良かった」「こんな事までしてもらって本当にうれしい」などの声を、訪問した会員からは「喜んでもらえて本当にうれしかったです」「もっと助け合いの輪を広げたい」という声を聞き、今後も老人会のメインテーマである「友愛」を大切に、会員のみなさまに喜んでいただける共助活動に取り組み、地域の高齢者を代表する組織として、これからも地域の安全、安心なまちづくりに貢献していきたいと考えています。

（会長 奥野俊明）



PR チラシ



いちょうだより

2022年版「老人クラブ手帳」のご案内 使ってますか？ 老人クラブ手帳

お申し込みを
お待ちしております。

今年も半年が過ぎ、新型コロナウイルス感染防止の影響で行事が中止したり、思うように活動ができない状況が続き、予定が書き込まれない手帳の白いページが増えてしまった人も多いのではないのでしょうか。

来年 2022 年は、活動や行事の予定をたくさん記入できる日がくるよう、みんなで手帳を用意して、楽しい活動を計画しましょう。

老人クラブ手帳は老人クラブのオリジナル手帳です。予定を忘れないように書きとめたり、その日あったことを日記がわりに記入したり、老人クラブ情報も掲載しています。多くのみなさんにご愛用いただいています。

定価：600 円（税込） 発行：全国老人クラブ連合会

販売：全国社会福祉協議会

〈特徴〉

- ◆ 携帯に便利なポケットサイズ（大きさは縦 17.5cm、横 9cm）
- ◆ 大きな活字で見やすく、記録が便利
- ◆ 表紙の裏に緊急時に備えた「おぼえ」欄

〈内容〉

- 年間予定表（見開き）、月刊予定表（見開き 1 か月）、日記欄（見開き 2 週間）
- 国民の祝日、二十四節気
- 毎日の健康管理に歩数記録記入欄
- 緊急時に役立つ、緊急連絡先、薬の記録など
- 資料編には、クラブ運営に役立つ資料等を掲載
- その他、住所録、年齢早見表



2022 年版の表紙はえんじ色、ビニール貼りです。

■ お申し込みは、都道府県・指定都市老連までお願いします。

事前注文による販売のため、締め切り後に入手することが困難です。

ぜひこの機会にお申し込みください。

締め切り：8 月 20 日（金曜日）必着

* 老人クラブ手帳は、お申し込みいただいた数による制作販売です。この機会にぜひお申し込みください。

警戒レベル3は 「高齢者避難」

～「避難情報」の運用が変わりました。

近年、毎年のように大雨による災害が発生し、自治体の出す避難情報が重視されています。こうした中、住民の行動や避難のタイミングを分かりやすくするために避難情報の運用の仕方が大きく変わりました。

これまで「避難準備」や「高齢者避難開始」と呼ばれていた「警戒レベル3」は「高齢者等避難」に変わります。避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、「警戒レベル3」になったらすみやかに避難しましょう。また、「警戒レベル4『避難指示』」は、災害の恐れが高い状況を示しており、全ての人は「警戒レベル4」までに必ず避難しましょう。

コロナ禍においては感染対策を忘れずに、避難準備や避難先までの具体的な移動について、家族や近



所の方、クラブの仲間と日頃から話をしておきましょう。

*避難情報に関するチラシ（内閣府）は、全老連ホームページに掲載しています。

みんなのひろば

仲間づくりの火をともし 「会員訪問活動」

名古屋市東区老人クラブ連合会

感染防止のため、大人数で集まらず、活動も研修会も開けない状態が続いています。会員の中には、感染が怖くて外出できないという人も少なくありません。そこで、昨年8月から、重症化のリスクが高かったり、体が不自由で外出が難しい人を対象に、訪問活動をしています。基本方針は「仲間づくりの火をけしてはならない」。

訪問には、区の福祉課や保健センター、警察などの協力を得ながら、時季に応じたさま

ざまなチラシを届けています。例えば、昨年8月は熱中症予防と新しい生活様式、9月は交通安全、11月は健康づくりとインフルエンザ予防接種の案内の情報を届けました。

「みなさんに久しくお会いしていない。こうして来ていただくととてもうれしい。感謝です」と言われ、今後もできる範囲でさまざまな情報を提供して、会員とのつながりを作っていこうと思います。



感染防止に配慮して、玄関先でご挨拶

READY TO GO!

その挑戦が、未来を変える。

To Be a Good Company

東京海上日動





東京2020 ゴールドパートナー（損害保険）

 **損保ジャパン**
SOMPO 保険の先へ、挑む。

保険の先へ、挑む。

損害保険ジャパン株式会社
〒160-8338 東京都新宿区西新宿 1-26-1
Tel:03-3349-3111 <https://www.sompo-japan.co.jp/>

立ちどまらない保険。
MS&AD 三井住友海上

三井住友海上の
安心

GK

 クルマの保険
 すまいるの保険
 けがの保険

www.ms-ins.com

編集後記

通勤の車窓から見える家の中に、
昨年の台風に備えた養生テープが
張られたままの窓があります。ある災害の調査に
よると、「避難しなかった人の理由」で最も多かつ
たのは、「避難するタイミングがわからなかった」

という回答だったそうです。専門家は、平時の時
に暮らしの中で避難する判断の基準となるものを
具体的に決め、家族や近所の人と確認しておく
良いと言っていました。今年は感染防止も合わせ
た避難となります。今から考えておきましょう。(敦)

「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!



距離をとりよう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

全老連で発行している資料で掲載
している PR ロゴです。クラブや
連合会の広報資料に活用ください。
全老連のホームページ「活動資料」
からダウンロードできます。