

県老連若手委員会主催

## 鳥取県&高知県若手委員会 Web 情報交換会 次第

令和3年9月13日(月) 13:00~14:00

県立ふくし交流プラザ2階「高齢者能力開発室」



### ◆ 次 第

13:00	<p>開会</p> <p>県老連若手委員会の活動報告(各10分)</p> <p>* 鳥取県老連若手委員長 平尾 昭一(鳥取市)・・・P2~3</p> <p>* 高知県老連若手委員長 川村 渡(黒潮町)・・・P4~5</p>
13:20	<p>市町村での活動発表(各5分)</p> <p>* 鳥取県老連若手委員 水野 彰(湯梨浜町)・・・P6~9</p> <p>* 高知県老連若手委員 松岡 善郎(土佐市)・・・P10~12</p> <p>* 鳥取県老連若手委員 有田 博美(伯耆町)・・・P13~15</p> <p>* 高知県老連若手委員 山崎 一(四万十町)・・・P16~17</p>
13:40	意見交換(20分間)
14:00	閉会

### ◆ 参加者

高知県		鳥取県	
市町村名	氏 名	市町村名	氏 名
会 長	土居 啓之	会 長	岡森 裕
黒潮町	川村 渡	鳥取市	平尾 昭一 *欠席
奈半利町	濱中 芳久	//	池澤 数昭
高知市	田所 初美	//	中山 則行
香南市	平田 裕治	岩美町	乙野 かをり
土佐市	松岡 善郎	倉吉市	伊藤 睦子
いの町	井上 洋子	湯梨浜町	水野 彰
四万十町	山崎 一	北栄町	徳岡 和枝
宿毛市	千崎 かずみ	米子市	本池 重信
四万十市	安藤 眞	境港市	遠藤 恵子
安芸市	一圓 昭夫	伯耆町	有田 博美
土佐市(事務局)	細木 優子	事務局	柳谷 洋子
事務局	西森 裕子	//	柳川 真紀
//	津野 理枝	//	長谷 友紀

「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!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

# 鳥取県老人クラブ連合会 若手委員会について

鳥取県老人クラブ連合会 若手委員長 平尾 昭一

## ◆組織体制について

平成22年4月1日～

＜目的＞若手会員の発想を活かし、老人クラブ活動の総合的かつ効果的な事業推進を図るため、次に掲げる事項について協議し、老人クラブにおける若手会員の活躍の場づくりと老人クラブ活動の活性化を図る。

- ・若手会員活動の促進、組織化に関すること
- ・若手会員の加入促進に関すること
- ・若手リーダーの研修会に関すること
- ・地域活動の推進に関すること
- ・その他若手会員の発想や行動力を活かした事業に関すること

＜委員＞委員10名以内（うち委員長1名、副委員長1名）（任期2年）

## ◆県老連若手員会の主な事業

### ①各市町村の若手委員会取り組み状況を調査研究

各市町村若手委員会取組状況報告書（設置しているかどうかも含む）を作成し、若手委員、各地区の情報交換会等の資料として使用

### ②地域活動リーダー育成研修会

魅力ある老人クラブ作りと仲間を増やすため、事例発表や情報交換会で学び、会員の減少に歯止めをかけ、老人クラブ活動の活性化に資することを目的として開催する

- 令和2年度… 新型コロナウイルス感染症の影響により研修会は中止  
事例発表をDVDにし、各市町村老連（19市町村）に配布
- 令和元年度… 中四国ブロックリーダー研修会の報告、事例発表  
研修会後に交流会（親睦会）をし、1泊し交流を深めた





### ③若手会員の情報交換会（3 地区）

老人クラブは個々のニーズの多様化等により組織離れが進み、また役員のなり手がない等の理由により、クラブの解散によって会員の減少傾向が年々顕著となっています。

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせる社会を実現することは、皆の願いであり、最も重要な課題の一つですが、その役割を担う老人クラブ活動が難しくなっています。そこで、老人クラブの活性化を図り、後継者作りのため情報交換会を開催しています。



#### ◆成果

- ・若手委員の発想や行動力により、リーダー育成研修会が各クラブの活性化に役立っています。
- ・市町村老連や単位クラブの若手の方に良い刺激になり、若手委員としての役割の意識付けになっています。
- ・情報交換会等での情報を参考にし、新たな取組をされるクラブもあり、活動の活性化とリーダー育成に役立っている。

#### ◆今後の課題

- ・各市町村老連に若手委員会が設置されていないところにも、委員会設置を推進する。
- ・若手の加入と若手の活動が老人クラブに必要なとの意見は多いが、加入すると役員になるなど、負担が大きい事などあり、若手の加入が少ないが、若手をどう増やすか。
- ・情報交換会で得たつながりを保ち、定期的に情報共有をし、魅力あるクラブ活動のヒントを得て、自身のクラブに取り入れていく。
- ・若手会員自身が楽しめるような、地域に根ざしたクラブ活動を企画していく。

#### ◆鳥取県委員から高知県委員様への質問

- ・鳥取県では、若手会員の加入が少なく、クラブの高齢化が進んでいますが、高知県の現状と何か、対策されているようでしたら教えてください。

回答：市町村別の加入率を見ると、33市町村のうち15市町村で10%を下回っており、  
(川村会長) (60人口比)  
その中でも都市部での減少率が目立っている。  
具体的対策は今後考え、人口の多い都市部ではせめて10%以上の増やせる  
ように呼びかけて加入を増やせば自然と若手会員も増えるかと、今後課題にしたい。

# 高知県老人クラブ連合会 若手委員会について

高知県老人クラブ連合会 若手委員長 川村 渡

## ◆組織体制について

平成19年度～

＜目 的＞老人クラブ活動の総合的かつ効果的な事業推進を図るため、若手高齢者（75歳未満の者）の立場で次に掲げる事項について審議し、老人クラブの組織の強化と活動の活性化を図る。

- ・若手会員の加入促進・組織化
- ・若手リーダーの育成・研修会
- ・若手会員の活躍の場づくり
- ・その他若手会員の発想や行動力を生かした事業

＜役 員＞委員長1名、副委員長1名、常任委員5名

＜委員数＞現在12名（任期2年）



## ◆県老連若手委員会の主な事業

### ①若手・女性会員加入活動促進モデル事業の実施【市町村への委託事業】

若手・女性高齢者のニーズに合った事業を実施し、市町村での加入促進や活動の活性化につながる取り組みを推進しています。

令和2年度・ニュースポーツ交流会（土佐市）、世代間交流会（室戸市）

### ②若手高齢者広域スポーツ等交流大会開催事業【市町村への委託事業】

市町村単独では若手会員が集まらず活動しにくい状況も踏まえ、近隣の若手委員等を巻き込みスポーツ大会等を開催し、新たな会員増に繋げていきます。

令和2年度… コロナウイルスにより、広域では集まらず、市町村単独にて実施しました。

ハイキング（土佐市）、ミニ芸能大会（梶原町）、  
ポッチャ大会（中土佐町）、料理教室（津野町）、  
健康ウォーキング大会、フロッカー大会（宿毛市）

### ③会員パワーアップ研修会

「まずは自分たちが楽しむことが、活動のPRにつながる」をテーマに、若手会員が自由な発想で企画・立案し、楽しみながら今後のクラブづくりについて学び合います。

令和2年度・西部：ポッチャとフロッカー教室

中部：お遍路ウォーキング

東部：サルサダンス&ストレッチ



### ④元気ハツラツ交流会（平成26年度開始）

平成25年に開催した“ねんりんピック「地域文化伝承館」”を契機に、全市町村が一つになって楽しく活動発表できる場が大切ということになり、毎年度開催。県老連若手委員と女性委員が企画運営を行なっています。

（令和2年度は中止）



#### ◆ 成 果

- ・県老連事業にも若手委員の面白い発想や行動力が反映され、マンネリ化しない楽しい活動になっています。
- ・県老連若手委員会設立（平成19年）から15年が経過し、委員OBが現在、市町村老連会長等の役員に登用される市町村もあり、リーダー育成につながっています。
- ・若手委員会を設置している市町村では、ハイキングやニュースポーツなど若手高齢者が主体で行なう活動メニューが増えています。
- ・委員同士の仲間意識が生まれ、地域を超えた交流事業が行う市町村もあります。

#### ◆ 今後の課題

（県老連）

- ・各市町村とも若手会員が少なく、若手委員会を設置している市町村が少ない。  
（33市町村の内11市町村設置、設置予定3）

そのため、県老連若手委員会委員を選出できない地域もあり、県全体での連携が難しい。

（市町村老連）＊令和3年度アンケート調査より

- ・若手委員がいない。なり手がいない。
- ・男性の参加が極端に少ない。 ・会議をしても意見があまり出ない。
- ・活動の周知ができない。

#### ◆高知県委員から鳥取県委員様への質問

- ・会員を増やす手立て、取り組み、実践について話を聞かせてほしい。

回答：鳥取県の地域活動リーダー育成研修会や3地区の若手委員の情報交換会（鳥取県報徳会）を行い、会員の情報交換や情報共有の場になっている。

（しかし若手会員の増やすおには至っていない。かつ現状ではその中でも「一人一人の声」がより一層効果が上がっているのではないかと。）

- ・若手委員の会員増強運動の先進事例があれば教えてほしい。

回答：会員が減少する中でも、発表が果た伯耆町の個人会員制度は会員を増やしており、素晴らしい取り組みではないかと。

- ・新型コロナウイルス感染者が少ない県として「身体的フレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」をどのように予防して健康寿命をのばしているか教えてほしい。

回答：予定している事業は中止せず、オンラインやWebなどを上手に使いながら、皆が集まれるようにしていきたい。



# 「松友会（長瀬中部老人会）の活動について」

鳥取県

湯梨浜町高齢者クラブ連合会 会長 水野 彰

## ＜地域の概況＞

地域名	鳥取県東伯郡湯梨浜町
面積	77.94 km <sup>2</sup>
人口 (男女別)	16,659人 (男:7,989人 女:8,670人)
世帯数	6,406世帯
高齢化率	38.0%
地域の特徴	湯梨浜町の町名は、町の特色である「温泉(湯)」「二十世紀梨」「砂浜」から。高齢者を中心に全国的に人気のあるグラウンド・ゴルフは湯梨浜町(旧泊村)が発祥地といわれています。東郷湖湖畔にあるはわい温泉、東郷温泉が有名で、二十世紀梨の産地でもあります。
＜クラブの概要＞	
クラブ数	18
会員数 (男女別)	985人 (男:413人 女:572人)



## 1. 「松友会」の年間事業

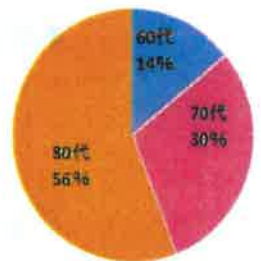
- 5月 第1回舟川花壇の除草作業  
ハイビスカス鉢植え作業
- 6月 春の研修旅行・・・千年亭で「三匹のこぶ座」
- 7月 ハイビスカス生育状況点検(ふれあい訪問)
- 8月 ハイビスカス生育状況点検(ふれあい訪問)  
第2回舟川花壇の除草作業
- 10月 長瀬神社及び第3回舟川花壇の除草作業
- 11月 秋の研修旅行・・・一昨年は刈光・岡山工場

## 「松友会」について紹介

長瀬中部区の単位クラブ  
会員 50名

(R2.4.1現在)

戸数	328戸
人口	909人
65才以上	169人
高齢化率	18.6%
要介護認定率	17.8%
認知低下率	14.2%



「松友会」は令和2年度「2020活動賞」を受賞(全国老人クラブ連合会)  
「ボランティア活動」として「ハイビスカスの見回り活動」を実施  
「健康づくり活動」として「ゆりりんサロン活動」を実施

## 2. 活動の内容

### 【研修旅行（春と秋に2回実施）】

＜2018年＞秋の研修旅行

麒麟ビール岡山工場を見学、生ビールの試飲があり、とても美味しく頂きました。

次に、岡山城が望めるレストランで昼食後、岡山後楽園をガイドの案内で歴史を学び菊花展も見ることができ、奥津温泉の紅葉を見て帰りました。



(麒麟ビール岡山工場)



(岡山後楽園)



<2019 年>春の研修旅行は20名が参加

東郷湖羽合臨海公園でグラウンドゴルフをした後、千年亭で「三匹のこぶ座」の人情芝居と舞踊を鑑賞



(三匹のこぶ座)



(千年亭)

<2020 年>秋の研修旅行

大山の紅葉と「とっとり花回廊」の季節の花を鑑賞しました。

次に、「レストラン大山望」で昼食後、「水木しげるロード」「境港水産物直売センター」「お菓子の壽城」によって帰りました。



(展望駐車場「鬼女台」)



(とっとり花回廊)

【「ゆりりんサロン」】(健康づくり活動)

平成29年8月から始めて 5 年目になります。毎月2回「ゆりりんサロン」を開催しています。現在会員は14名です。

健康体操、脳トレ、ゆりりん体操を約1時間しています。

一年間の成果をみるため毎年体力測定をされていて実年齢と体力年齢を比較して平均すると9才若い結果となっています。



(ながせこども園との交流)



(長瀬中部公民館)





(ゆりりんサロン)

### 【「ハイビスカスの見回り活動」】

- ・「緑の募金」緑化活動交付金を活用
- ・ハイビスカスの苗(40本)と培養土等を購入
- ・地域美化の一環として、地区内緑化を推進
- ・「ハイビスカス」の苗を各会員が育てている
- ・見回り活動を毎年2回(7月、8月)実施
- ・管理アドバイザー2人と役員で各会員宅を訪問
- ・水やりや、葉の生育状況、虫のつき具合等を点検指導
- ・会員(一人世帯を含む)の友愛訪問を実施

- 各会員がハイビスカスの世話をすることにより、生きがいを感じていて、とても喜ばれている。(5月から11月まで何回も花を咲かせる)
- 苗を育てる奉仕活動と見回り活動をととして友愛訪問を実施しボランティアや仲間づくり活動につなげている。
- 特に、令和元年度は第20回ハワイアンフェスティバルがハワイアロハホールで開催され、その会場に約50鉢のハイビスカスを展示し、全国から参加の皆様に喜ばれて、会員一同感激しました。
- 令和2年10月30日に「鳥取県みどりの伝道師」による「ハイビスカスの上手な育て方について」研修会を実施。

### ＜ハイビスカス鉢植え作業＞

舟川花壇除草作業の後、実施している。長瀬中部公民館で腐葉土などを混ぜた土で鉢植え作業を行い各戸に配布する





<ハイビスカス生育状況点検（ふれあい訪問）>

ハイビスカスの生育状況の点検と高齢者世帯、独居世帯のふれあい訪問を7月と8月に実施  
今年度で7年目を迎えました



<第20回ハワイアンフェスティバルへの展示>

令和元年7月5日から7月8日まで会員が育てたハイビスカスを、役場玄関前とハワイアロハホール玄関前に展示(48鉢)



<ハイビスカスの上手な育て方について（研修）>

令和2年10月30日(金) 長瀬中部公民館 「鳥取県みどりの伝道師」による研修  
土の改良、葉の害虫対応、枝の剪定について指導  
剪定の時期や方法について具体的に現地指導



# 「仲間を増やし、みんなで楽しく参加できる環境づくりを」

高知県

土佐市老人クラブ連合会 若手委員 松岡 善郎

## ＜地域の概況＞

地 域 名	高知県土佐市
面 積	91.50km <sup>2</sup>
人 口（男女別）	26,590人 （男 12,916人・女 13,674人）
世帯数	12,622世帯
高齢化率	36.8%（令和3年7月1日現在）
地域の特徴	土佐市は、四国三大河川の一つ、仁淀川河口のまち。温暖な気候と豊かな自然の恩恵を受け、地味肥沃な平野部での多角的近代農業のほか、仁淀川の豊かな水を活用しての製紙工業や沿岸漁業、水産物加工など多彩な産業が成り立っています。
＜クラブの概要＞	
クラブ数	12クラブ
会員数（男女別）	会員 600人（男 188人 女 412人） 個人会員 197人（男 33人 女 164人） 計 797人（男 221人 女 576人）



## 1. 活動の目標

土佐市老人クラブ連合会の令和3年度の事業計画は、次の3点を重点目標にしています。

### ① 仲間を増やし、みんなが楽しく事業参加できる環境づくりを！

会員の自然減に歯止めをかけ、一人一人の呼びかけで会員減を封じ純増が図れるよう一層の努力をしていこう！

会員が楽しく事業に参加できる環境づくりに努め、若手や女性のパワーを生かして組織を活性化させよう！

### ② コロナ禍でも元気に過ごせるよう、健康づくりを！

高齢者だけのクラブではなく、シニア層も巻き込んだ活動も取り入れ、身近なクラブ活動を目指し、会員の心と身体をより一層若返らせ健康づくりを進めよう！（ゴルフ大会、ハイキング、ボーリング大会、健康ウォーキング、ニュースポーツ等）

### ③ 若手高齢者へのバトンタッチとニーズに合った活動を進めよう！

会員がクラブに参加しやすい「よさこいクラブ土佐」をめざし、サークル活動を活発にし、新しく入会する会員が活動しやすい環境づくりをし、若手会員のニーズに沿った事業の展開も図り、参加者が楽しくできる環境づくりに努めよう！



## 2. 活動の内容

若手委員と女性委員は、土佐市老人クラブ連合会の副会長を兼ねており、クラブの活動には、会長を補佐しています。

若手委員の主な活動は、秋の県外研修旅行とニュースポーツの実施です。

### ●秋の研修旅行

観光を兼ねた研修で多数の会員が参加して知識の向上と相互の親睦を深めています。

（30年度・徳島阿波踊り、元年度・淡路島北淡震災公園、2年度・四国水族館、丸亀城）



ひょうたん島周遊船（徳島県）



丸亀城（香川県）

### ●ニュースポーツ

平成31年3月から活動を始めたニュースポーツは、会員の交流、親睦と健康づくりを目的に毎月第1、3火曜日の月2回開催、輪投げ、ダーツ、シャフルボード、フロッカーを楽しんでいます。

参加者は（令和2年4月～令和3年3月）コロナ禍で14回開催（延人数225名（実人数41名））となっています。

時々、優秀者には会員の作った花苗をプレゼントしたり、参加者全員に花苗やお菓子などが当たる「あみだくじ」で競技の合間に楽しんだりしています。

年度末にはクラブの大会を開催して優秀者を表彰します。

また、近所の喫茶店から人気のパンケーキを届けてもらい、カフェを開催して、交流の場を作り、おしゃべりを楽しんでいます。



フロッカー



シャフルボード



ダーツ



ワナゲ

### ● 活動資金作り

会員による野菜、花苗づくり、販売。柑橘農家から文旦、小夏を安価で購入、販売。キンカンの収穫に参加し、安価で購入して販売しています。

最近では自分で作った農作物を持ち寄り、ニュースポーツの活動資金に役立ててほしいと寄付してくれる人も出てきました。



キンカンの収穫作業



ハウキギ、ポトス、パッションフルーツなどの苗を各種イベントで販売しています。



ハウキギ(コキア)は夏は明るい緑で、徐々に色づき、秋は真っ赤に紅葉し、歩道を鮮やかに演出します。毎年購入される人がおり大変好評です。

### ● 成 果

市内8地区の会員の参加であり、和気あいあいで会員の交流、親睦と健康づくりに役立っています。

また、認知症の会員が参加していますが、参加者がゲームをやさしく指導し、いたわっており、本人も楽しく競技をし、毎回参加することを楽しみにしており、同伴する家族も喜んでいます。

### ● 今後の課題

会員の参加は増えていますが、グループで参加する女性に比べ男性の参加が少ないので男性の勧誘に努めたいと思っています。



ニュースポーツの仲間たち



## 「個人会員（体験会員）募集の取り組みについて」

鳥取県

ふれあいクラブ伯耆 若手委員長 有田 博美

### ＜地域の概況＞

地域名	鳥取県西伯郡伯耆町
面積	139.44 km <sup>2</sup>
人口 (男女別)	10,699人 (男:5,133人 女:5,566人)
世帯数	3,881世帯
高齢化率	47.2%
地域の特徴	<p>「伯耆」とは、旧国名「伯耆国」のなごりで、現在の鳥取県中西部と島根県東部の一部を含む地域では今でも多くの「伯耆〇〇」という地名や旧跡が残っています。その中でもとりわけ有名なのが「伯耆富士（ほうきふじ）」「伯耆大山（ほうきだいせん）」でしょう。</p> <p>大山は見る方向により様々な山容が楽しめる名山としても有名で、まるで富士山のように見えることから古来より「伯耆富士」「伯耆大山」と呼び、親しまれてきました。</p> <p>当町から望む「伯耆富士」「伯耆大山」の眺望は、まさに当町の誇りであり「伯耆町」と命名いたしました。</p>
＜クラブの概要＞	
クラブ数	39
会員数 (男女別)	1,473人 (男:676人 女:797人)



### 1. 個人会員（体験会員）募集の取り組み内容

- きっかけ 平成31年グラウンド・ゴルフ大会で休会中の会員が参加し入賞親善大会として広く会員以外の参加者を募集（無料）
- 令和2年 個人会員制度を始める  
規約上個人会員は認められないので「体験会員」とする  
規約 第2条 町内の単位クラブをもって組織し・・・  
規約 第3条 本会の会員は単位クラブに加入しているものとする  
会費＝1,000円/年間  
仮称＝中央会（単位クラブとして認められない）  
規約上の問題提起・・・次年度に持ち越し  
会員募集チラシ（別添）に募集の記事を掲載、広報紙に取り組み内容を掲載
- 令和3年 令和2年度の体験会員4名が中心となり単位クラブを立ち上げ、新たに正会員15名の獲得となる  
9月1日現在15名の体験会員を有する
- 体験事業 ウォーキング・ゴルフ・グラウンドゴルフ・花植え・スクエアステップ  
料理教室など、若手・女性委員会主催行事

体験会員 募集中

個人での登録については、老人クラブ連合会への未加入者、休会中の単位クラブの方を対象に、高齢者の生きがいづくりや健康づくり、社会参加の推進、クラブの加入促進を図ることを目的に本年度より新たな試みとして実施します。

名称を「体験会員」とし個人での登録を募ります。本年度の登録状況をみながら次年度以降、未加入者、休会単位クラブの個人会員で推薦する中央会（仮称）の発足や規約改正等について、検討していく予定です。

体験会員として主に事業案内等の郵送料を助減し、会費（半額）として年額1,000円（半期以降500円）を要します。「興味のある方は、お気軽に」に参加下さい。

（老人クラブ広報紙より）

## 2. 問題点の整理と効果

- ・解散クラブの中の続けたい意思を持った会員をどうするか？
- ・老人クラブの行事に興味があるが会員でないため参加できない
- ・単位クラブの結成要件は？
- ・今後の中央会の取り扱いは？
- ・正会員との差別化は？
- ・会費を徴収することにより解消
- ・問題点の提起で役員の会員獲得意識が特段に向上
  - ・単位クラブ結成という大きな取り組みと比べ動きやすい
  - ・レクリエーション的な行事に誘う行動なので声をかけやすい
  - ・会費を徴収することで明確な位置づけで勧誘できる

## 3. 会員増強の取り組み実績

令和元（平成31）年度【親善〇〇大会の取り組み】

新規加入 0人

令和2年度4月【体験会員取り組み初年度】

新規加入 9人

単位クラブ解散阻止 1単位クラブ

令和3年度4月【体験会員取り組み2年目】

新規継続・加入 15人

新規結成単位クラブ 1単位クラブ

（体験会員4名が中心となり15名のクラブ員で結成）

★10年ぶりに正会員2名増となる

## 4. もう一つの効果

老人クラブの在り方について

- ・非会員に目を向けることで、会員のみの活動でよいのかという疑問
- ・社会的な地域全体の問題意識の高まり

フレイル予防

クラブ主催 いきいき百歳体操を令和2年から実施

独自のDVDを作成して単位クラブごとに実施

4単位クラブ実施中 延べ791名（令和2年度）

4単位クラブ施行中 延べ52名（令和2年度）

要整理点 会員以外の参加希望

単位クラブ以外の開催依頼

- ・見守り活動（災害時・平時）

単位クラブ主動の自治会が令和3年度知事表彰受賞決定

## 5. まとめ

今回の取り組みは思わぬきっかけから始まったものです。

しかしながら、会員は単位クラブに所属していなければならないという固定観念から離れたことにより会員相互の3つの柱「友愛、健康、奉仕」に限らず、会員以外の高齢者全体に目が向き大きなうねりとなりました。

役員全員が問題意識を共有し、より良い高齢者社会を目指し今後も積極的に活動が続けてまいります。



令和2年度（伯耆町老人クラブ連合会）

# ふれあいクラブ伯耆 新規会員・体験会員 募集中

単位クラブのない地区の方（個人）も  
ご参加いただけます。

**以下のイベントを開催！**

その他行事予定については、  
町内全戸配布 会報『ふれあ  
い』10月号をご覧ください。

## ◎スクエアステップ

高齢者の転倒予防・要介護化予防、認知  
機能向上をはじめ、成人の生活習慣病予防  
に効果のあるエクササイズです。

【日時】令和2年10月19日（月）

【場所】溝口公民館



## ◎グラウンドゴルフ大会

【日時】令和2年10月30日（金）

【場所】 ささふく水辺公園



## ◎健康ウォーキング

【日 時】令和2年11月17日（火）

【行き先】 蒜山高原



体験会員（会費）として  
500円（下半期分）を  
申し受けます。

お問合せは、お住まいの地域の老人クラブか  
ふれあいクラブ伯耆（伯耆町老人クラブ連合会）まで  
事務局（溝口）63-0666 （岸本）68-4635



# 「健康ウォーキング大会の開催」

高知県

四万十町老人クラブ連合会 若手委員会 山崎 一

## ＜地域の概況＞

地 域 名	高知県高岡郡四万十町
面 積	642.28km <sup>2</sup>
人 口（男女別）	16,232人 （男 7,746人・女 8,486人）
世 帯 数	8,281世帯
高 齢 化 率	44.7%（65才以上）
地 域 の 特 徴	<p>～ 山・川・海の元気な町 四万十町 ～</p> <p>平成18年3月に2町1村（高岡郡窪川町、幡多郡大正町・十和村）が合併し、発足。</p> <p>ヤイロチョウの飛来する広大な森林、最後の清流といわれる四万十川、風光明媚な小室の浜など山・川・海の自然豊かな町です。第一次産業を基盤とし、シイラ・昆布・伊勢エビなど の海の幸、仁井田米・窪川牛・窪川ポーク・生姜・ニラなどの食材の宝庫で、建築資材として大正ヒノキは有名です。</p>
＜クラブの概要＞	
ク ラ ブ 数	25クラブ
会員数（男女別）	734人（男 231・女 503）



## 1. 活動の目標

- （1）ウォーキングという身近なスポーツを通して、健康の維持や体力の増進に努め、お互いの交流・親睦を深めます。
- （2）行事を行うことによって日頃から目標に向かって、少しでも練習していくようになり、健康のために歩くようにしたりします。
- （3）「健康」に生きていくために、心身（肉体的・精神的）共に健康になるように行事を楽しみ、また参加したいと思うようにしていきます。
- （4）コロナ禍の中で家にこもりっきりにならないように、こんな状況だからこそ行事を行うことによって外へ出て、ストレスの発散等に努めます。

## 2. 活動の内容

### ●健康ウォーキング「熊野浦を歩こう会」

令和 2年 8月18日（火）参加者18名

- ・10:00～ウォーキング（60分～90分）
- ・12:00～カツオのタタキ体験学習（昼食）



カツオの薫焼きタタキ体験



- 健康ウォーキング「瓶が森を歩こう会」  
令和 3年 7月22日（木）参加者28名  
・12:00～ウォーキング（60分～120分）  
クラス別（A；上級・B；中級・C；初級）

### 3. 主な担い手（スタッフ）

役員（老人クラブ・若手委員会・女性委員）、  
社会福祉協議会

### 4. 協力団体

社会福祉協議会、四万十町（バス）

### 5. 成 果

- ・行事を行うために、役員会（担当者；社会福祉協議会も含む）や下見を行い、知恵を出し合い協力した結果、交流が深まり結束力が高まりました。
- ・参加人数が昨年よりも増加し、楽しく行うことができました。
- ・クラス別で行ったので、それぞれのレベルに合わせたウォーキングができました。

### 6. 今 後 の 課 題

- ・参加者に男性が少ないので、一人が一人を目標に呼びかけます。
- ・行事を行うことを通して、「老人クラブ」を広報等でPRしていきます。
- ・会員外の参加者を増やすようにして、加入を呼びかけます。

