

全老連

2019.

7

第465号

各地の活動から



ニコニコふれ愛 レク大会

北九州市
小倉南区老人クラブ連合会

区老連の女性部が主体となって、計画・運営しているのが「ニコニコふれ愛レク大会」です。当日の進行や司会も、女性部と役員で協力して務めています。

昨年は小倉南区内から参集した約200名の会員が、紅組と白組に分かれ、和気あいあいと、ボウリングや、パン喰い競走、「尻圧測定」（風船割り）などの競技を楽しみました。

昨今は、閉じこもりがちの高齢者が増えてきたので、どうやってこの会に参加していただけるかに重点を置いて、企画・広報に取り組んできました。

参加者は年々増えてきています。知り合いの勧誘で初めて参加した方は、「何十年も競技をしていなかったのに、子どもの頃に帰ったようで楽しかった」と、うれしそうに感想を話してくれました。

広めよう！

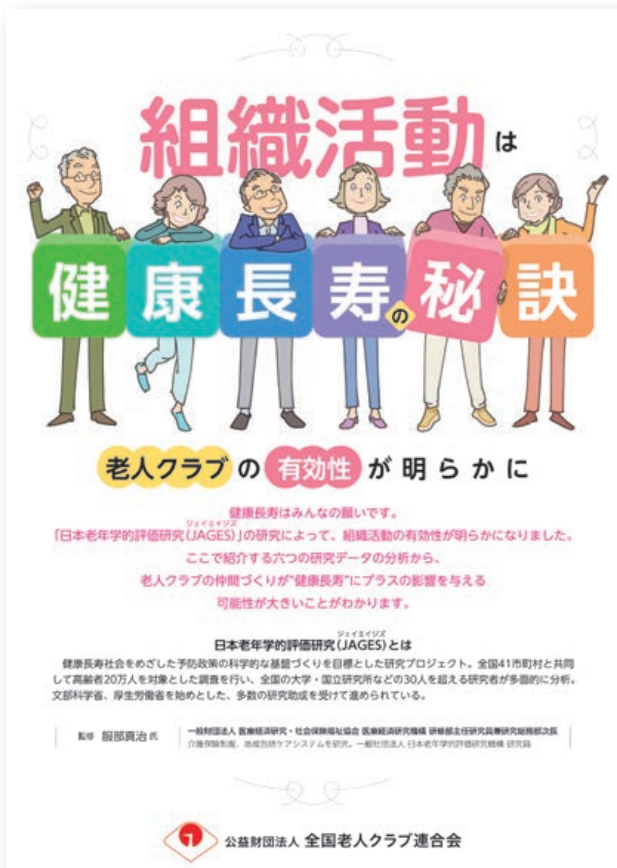
組織活動は、健康長寿の秘訣

～老人クラブの有効性につながる研究発表を紹介～

■老人クラブの仲間づくりで、“健康長寿”を実現

日本老年学的評価研究（JAGES）^{ジェイエージェス}の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。そこで、全老連では日本老年学的評価研究をもとに、関係者の協力を得て、研究データを紹介したパンフレットを作成しました。

高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。



“老人クラブの加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる」「交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」を付け加えることができそうです。

■健康長寿 6つの秘訣

パンフレットで紹介している研究テーマは6つ。健康長寿の秘訣として紹介しています。

- 秘訣1 人との交流が多いと健康にプラス
- 秘訣2 運動は仲間とすると健康にプラス
- 秘訣3 サロンへの参加は健康にプラス
- 秘訣4 笑いのある生活が健康にプラス
- 秘訣5 地域組織への参加は健康にプラス
- 秘訣6 地域で役割を担って長生きしよう

■情報をみんなに広めよう！

パンフレットで紹介した情報を、老人クラブの会員はもとより、未加入の方や地域関係者に伝えて、老人クラブに対する理解を広めましょう。

↓こちらでご覧いただけます。

「組織活動は健康長寿の秘訣」は、全国老人クラブ連合会のホームページ（活動資料）で紹介しています。データ（PDF）もダウンロードすることができます。その他、「令和元年



度版『リーダー必携』にも全ページを掲載（白黒）しています。ぜひご覧ください。

注）全国老人クラブ連合会による都道府県・指定都市老連、市区町村老連への配布は終了しています。

■パンフレットが活動の後押しに

福島県柳津町老人クラブ連合会

総会終了後に開催しているミニ講演会の場でパンフレットを配布しました。参加者は55名。はじめに事務局（社協）から「老人クラブの有効性」について、パンフレットの内容を拡大したパワーポイントを使って説明しました。続いて地域包括支援センター職員から「柳津町の現状と地域包括ケアシステムにおける役割について」講演いただきました。「町が高齢化する中、介護予防・健康づくり活動やサロン活動などにもっと頑張ってもらいたい」という話がされました。

後日、参加したリーダーから「会員を集めてニュースポーツをやってみようと思っている」「みんなで集まって健康づくりに取り組んでみようと考えている」という声を聞き、パンフレットが介護予防・健康づくり活動への後押しにつながったと感じています。

■後継者探しに活用

広島市安佐南区老人クラブ連合会

今回のパンフレットは、所属する68クラブに配布し、学区老連代表と女性代表が集まる役員会で取り上げて説明しました。

また、全会員に配布している区老連の会報には、みんなに共通する身近な話題として、「秘訣5 地域組織への参加は健康にプラス」のページを全文掲載して紹介しました。

この他、パンフレットで注目した項目は「秘訣6 地域で役割を担って長生きしよう」です。現在、区老連では、単位クラブ会長の成り手がいないこ



視覚教材を使ったミニ講演会（福島県柳津町）

とが大きな課題になっています。こうした課題に対して、パンフレットでは地域組織で役割を担うことが健康寿命をのばすことにつながっていることを紹介していました。このようなメリットがあるということは、後継者探しに良いアピールになるのではないかと考えています。

こうした情報を広く伝えて、クラブの魅力アップに役立てていきたいと考えています。

JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) は、健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目的とした研究プロジェクトです。全国の約41の市町村と共同し、30万人の高齢者を対象にした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が、多面的な分析を進めています。文部科学省、厚生労働省、米国 National Institute of Health (国立衛生研究所) を始めとする多数の研究助成を受けて進められています。

検索 JAGES

北から南から

災害公営住宅での 新たなクラブづくり

岩手県 陸前高田市老人クラブ連合会 ● 24 クラブ ● 会員数 700 名

「空白地帯」をなくしたい

東日本大震災は、陸前高田に甚大な被害をもたらし、市老連も一度は機能不全にまで陥りましたが、多くの方々からのご支援や、残された会員相互の努力により組織を立て直し、休止していた事業の再開など、一歩ずつではありますが活動の輪を広げてきています。

しかし、市内には老人クラブが存在しない「空白地帯」もあり、クラブの設立が必要だという声が上がっていました。

平成 26 年から少しずつ災害公営住宅の完成を見る中で、最終的には平成 29 年までに市内に 11 か所、895 戸の災害公営団地が完成しました。

その中でも^{とちがさわ}栃ヶ沢災害公営団地は 301 戸の入居者を有する岩手県内でも最大規模の団地であり、入居開始後、自治会組織も活動が始まる中で「老人クラブの設立も」との考えが起こってきました。

新設クラブが誕生

市老連が主催する各種教室には、栃ヶ沢団地の住民が参加していたので、「老人クラブを作った



設立総会に集まった会員

らどうか」と持ちかけたところ、団地の自治会長と市老連役員が話し合いを持つことになり、クラブ設立の動きが進むことになりました。

回覧板で団地住民にクラブへの参加を呼びかけましたが、なかなか成果が上がらず、一戸ずつの個別訪問の結果、ようやく会員を集めることができました。

その後、市老連の役員が訪問を続け、団地の住民と数回の打ち合わせを経て、令和元年 6 月に「栃ヶ沢はまゆりクラブ」の創立が実現しました。男性 7 名、女性 18 名、計 25 名の小さな組織ですが、一度に大きなクラブにするのではなく、会員同士で話し合いながら少しずつ活動を広げていきたいと話し合っています。

市老連から設立をはたらきかける

今後も、人数にはこだわらず、クラブを設立できるよう、積極的に助言していこうと考えています。まずは地域の中で先頭に立って役を担ってもらえそうな中心となる人物を探し、市老連役員から個人的に会の発足について検討をお願いしていきます。

連合会としては、事務的な支援、運営に対する財政面の支援を行っていく所存です。

(市老連副会長 岡田 耕吉)



岩崎たみ代会長(左)、佐藤裕喜副会長(右)

北から南から

若手委員が企画した 「健康づくり推進員養成講座」

高知県 ^{すくも}宿毛市老人クラブ連合会 ● 30 クラブ ● 会員数 1,184 名(男性 412 名、女性 772 名)

全老連セミナーを契機に

私は3年前に市老連の「若手委員長」に選ばれ、毎年恒例のシルバー芸能大会等に携わってきました。何か目標をと模索していた頃に、高知県老連より全老連が開催する第15期「健康づくり中央セミナー」に参加し、強く感動しました。全国から集まった会員の皆さんと受講、語らい、笑い、そして地域で活躍されている会員たちに魅せられました。

地元老連では、市老連「健康づくりリーダー」の育成に取り組むことになりました。県老連委託事業の健康づくり推進委員養成講座の開催にあたり、若手委員会でカリキュラムや講師について話し合い、受講者は、社協だより『ふれあい』に掲載して募集しました。



消防署員による講座



「音楽を通した健康づくり」でのグループ学習



講座「介護予防と老人クラブ活動」

載して募集しました。

講座は4回、「介護予防と老人クラブ活動」「高齢者に多い事故」「音楽を通した健康づくり」「認知症の理解と対応方法」の内容で、講師は総合社会福祉センターや消防署から招きました。

講座の終了後、修了者たちが中心となり、県内黒潮町とのスポーツ交流会が行われました。競技はフロッカーで、いきいきクラブ体操なども行われました。進行役や審判、垂れ幕を用意するなど、全委員が役割を分担して参画、双方から64名が参加し、とても盛り上がりました。

健康づくり推進委員会の発足

その後、4講座すべてに参加した25名の修了者で「健康づくり推進委員会」が発足しました。

健康づくり推進委員会として、講座で学んだことを生かせる場を作っていくことが今後の課題です。いきいきクラブ体操や、音楽（懐メロや踊り等）を通した健康づくり、熱中症対策の普及など、2～3名のグループで単位クラブを巡回する活動が、具体策として検討されています。恒例のシルバー芸能大会では、アトラクションでダンスを披露するなど、若手委員のパワーで元気を送り、アピールしています。

(市老連 若手委員長 ^{せんざき}千崎 かずみ)



いちょうだより

令和2年度版 「老人クラブ手帳」 のご案内

老人クラブ手帳は、会員向けのオリジナル手帳です。来年で27年目を迎えます。

老人クラブの行事や地域活動、家族や友人との約束……、いろんなことを手帳に書き込んで、素敵な一年を過ごしましょう。

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、年齢早見表など

■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23日必着



写真は2019年版です。
今年のカバーは紺色です。

民話の紙芝居

長崎県諫早市 久山台シニア会

シニア会は、古里の歴史や風土を若い世代に伝えたいという思いで、諫早市久山町にある大岩にまつわる民話「龍石大権現」を紙芝居にしました。「文」をシニア会が、「場面設定と絵」を地元の中学生の美術部員が担当し、約半年かけて完成させました。

昨年 10 月、シニア会の「文化講演会」で初披露し、今年 4 月のシニア会「集いの場」(久山台みんなのカフェ)でも、諫早市長を招いて紹介しました。

他にも老人福祉大会では大きなパネル・スクリーンに絵を投影して上演したり、幼稚園などでも公演を行っています。

今後も、郷土の歴史や文化伝承活動を充実させたいと思います。

私のクラブの
“オリジナル”



みんなのひろば

若手高齢者の 入会促進を目指して

栃木県壬生町 いきいき壬雷クラブ連合会

壬生町は雷が多いことから公認キャラクターは「壬雷ちゃん」と命名されています。「いきいき壬雷クラブ」は、これにあやかり頂いた老人クラブ連合会の愛称です。

他市町老連で 60 歳代の若い頃がボウリングブームだったことに気づき、近くのボウリング場で大会を開催し、入会促進に繋がったというニュースを見て、壬生町には、近くにゴルフ場があることから、ゴルフ大会をやるということになりました。参加対象を非会員にまで広げて募集したところ、32 名の申し

込みがあり、うち 11 名が非会員でした。大会は 11 月に開催し、優勝した非会員からは、「来年は会員になって参加し将来は会長でもやるか!」との声も上がりました。しかし、近くのゴルフ場は名門コースでプレー費が高く、隣町のコースで開催することになったのが残念です。今後も 30 分以内で行けるコースを探し、継続していきます。





2020年、
さすがJAPAN!
って言われたいよね。

私たちはすべての挑戦を応援します。
To Be a Good Company
東京海上日動
東京都千代田区丸の内1-2-1 〒100-8050





TOKYO 2020
TOKIO MARINE
NICHIDO
TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES
東京2020 ゴールドパートナー（損害保険）



SOMPO
ホールディングス

保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜



保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜はSOMPOホールディングスの一員です。

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

立ちどまらない保険。

MS&AD

三井住友海上

編集後記

ある日、帰宅のバスの中で小学校からの友人と、およそ30年ぶりの再会。転勤族だった彼は北海道から九州まで渡り歩き、今春東京勤務になって、実家から通うようになったとのこと。たまに朝一緒になる

こともあり、同じバスと電車に乗っていると、昔のように登校しているような不思議な感覚。就職して離れている時期があっても、結局、元の場合に戻ってきたような。子どもの頃のように、また一緒に遊ぼう！
(山)

投稿お待ちしております！

「みんなのひろば」（500字程度）、「私のクラブの“オリジナル”」（150字程度、オリジナル品の写真1～2枚）の投稿をお待ちしています。氏名、クラブ名、住所、電話番号を明記の上、お送りください。
〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル全国老人クラブ連合会 月刊「全老連」係