

主な活動

生きがいづくり

- 高齢者文化祭

健康づくり

- 健康ひろば活用事業 ● 女性部ヨガ教室
- シニア交流大会 ● パークゴルフ大会

仲間づくり

- 親睦旅行 ● 高齢者福祉センターふれあいまつり

地域奉仕活動

- ごみ拾い ● 花壇整備 ● 公園清掃

その他

- 寝たきり老人友愛訪問 ● パソコン研修
- おもちゃの病院 ● 手話講習 など

行っているところが多いです。地区協議会では、各老人クラブと合同の活動や親睦交流、連絡調整などを行っています。市老連は、各老人クラブの日ごろの成果を発表する大会や、スポーツなどを通して老人クラブの枠を越えた交流、高齢者の技術を活かした社会貢献やおもちゃの修理などの世代間交流を行っています。仲間と楽しみながら「げんきづくり」をスローガンに掲げ、さまざまなイベントも行っています。

※今年度は、新型コロナウイルスの影響により中止・延期となる場合があります。

市老連主催のイベント

高齢者の健康を「まもる・つくる・つなぐ」事業

いわみざわ健康ひろばなどを活用した「健康づくり」と、中心市街地での買い物や観光地の散策などの「親睦・交流」を組み合わせたイベント

筋トレ・ストレッチ講座

ロコモティブシンドローム（立つ、歩くなどの移動機能が低下する状態）を予防する簡単な体操を行います。



この他にも、手話講習会や介護予防体操、AED講習なども行っています

中心市街地での買い物や観光地散策

まちなかでの食事や買い物、市内の施設見学、果樹園での果物狩りなどを行います。



ひとづくり研修事業

パソコンを使った書類作成など、地域の活動の担い手を育成するイベント

パソコン研修

老人クラブに関する書類作成の方法やインターネットの使い方、YouTubeを使った自宅でもできる健康体操などを学びます。



人生を楽しみ尽くそう

市老連会長が出演して説明します
7月10日(金) 午後5時40分

高齢になっても毎日を活動的に過ごすためには、地域や社会と積極的に関わりながら生きがいを見つけ、心も体も元気であることが大切です。そこで注目されているのが、高齢者が自主的に集い、健康づくりや仲間づくり、まちづくりに励む老人クラブの活動です。

今月号は、市内の老人クラブの活動やその魅力を紹介します。

問合せ先 高齢介護課

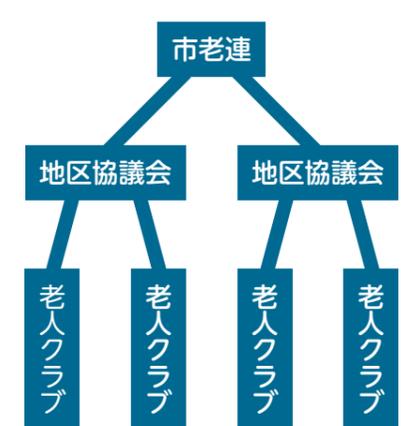


※写真は全て昨年度のものです。

市老連は、支え合い ひとりの心 みんなの力をテーマに、健康・友愛・奉仕を基本とした地域活動を行っています。会員数は約5千500人です。年齢層はさまざまで、100歳代の方も20人ほどいます。

どんな活動を？

老人クラブでは、生きがいづくり、健康づくり、仲間づくり、地域奉仕活動を主に行っています。老人クラブにより異なりますが、自分の趣味や好きなこと、健康づくりの活動を



老人クラブって？

老人クラブは、主に町会・自治会の60歳以上の方が中心となった自主組織です。市内には、地域で構成する96の老人クラブがあり、地区ごとに11の地区協議会、それらを束ねる老人クラブ連合会（市老連）があります。

誰もが気軽に

「老人クラブは活動が多くて大変」というイメージを持つている方もいるかもしれませんが、加入したからといって全ての活動に参加しなればならない訳ではありません。体力が必要な若手会員向けのイベントもあれば、誰でも気軽に参加できるイベントもあり、好きな活動に参加できます。

老人クラブは主に町会・自治会単位で存在しています。老人クラブがない地域に住んでいたたり、別の地域の老人クラブに知人などが入っていたりする場合には、別の地域の老人クラブに入ることもできます。



子どもたちに陶芸を伝授
(高齢者福祉センターふれあいまつり)



白熱のプレー、応援にも力が入ります
(シニア交流大会)



器用な針さばきでマスコットを作ります
(女性部見舞品づくり)



お正月に向けて手作り (しめ飾り作り)



部会の練習の成果や



作品を発表 (高齢者文化祭)

老人クラブの5つの良いこと

- 地域に新しい仲間ができる**
- 心と体の健康につながる**
- 知識や経験を活かし、能力を発揮できる**
- 社会活動に参加し、貢献できる**
- 心の安らぎ、充実感が得られる**

※写真は全て昨年度のものです。

岩見沢市老人クラブ連合会会長の山本博光さんに、老人クラブの魅力などを聞きました

※インタビューは距離を取って、マスクを外してもらっています。

思いやりの循環

老人クラブは大きな上下関係もなく、気楽に楽しむことができます。会員の平均年齢は79歳くらいですが、若い会員は働いていることが多いので、実際に活動しているのは70代後半から80代の方が多いです。今は、昔よりも会員の年齢層が広がっています。老人クラブで一緒に過

での交流も老人クラブの活動です。若いうちからそういった絆を深めていくことで、自分がお世話されるような歳になったときに、周りから助けてもらうことができるという安心感が得られ、「一人で暮らしているのではない」と思えるんです。

心の健康のために

仲間がいなかったら、人と話すことも出掛けることも少なくなってしまう。仲間に入る、ということとは、高齢者にとって健康法の一つだと思っています。一人で家に引きこもってばかりだと、自分の身なりに気を遣わなくなってきましたよね。でも、外に出て人に会うときには身だしなみを整える。このようなことが、心の健康法なんです。



岩見沢市老人クラブ連合会会長
山本 博光さん



ごしてみると年齢差はあまり感じません。

老人クラブはただの「高齢者の集まり」のように見えるかもしれませんが、地域から見守られる存在ではなく、仲間同士で助け合うことができる集まりです。

一人で対処するには難しい身の回りのことや体力が必要な除雪など、困っているときには協力して助け合っています。若いうちから老人クラブに入り、そういった手伝いをたくさんすると、自分が歳を取った頃に今度は仲間が助けてくれる。これまでの活動の中で培ってきた貯金が活きてくるんです。

イベントなどで仲間と親睦を深めるのはもちろんですが、日々の生活

社会参加ができること、年齢を重ねてもそういった楽しみを自ら作ることもできるというのが、老人クラブの一番の魅力ですね。

みんなが得のなるもの

私は、老後も住み慣れた地域で楽しく安心して暮らせることが一番の幸せだと思っています。それは仲間の力があってこそです。

今は昔と違い、趣味のサークルや遊びなど、外に楽しみがたくさんありますよね。その活動だけでも十分楽しいので、「わざわざ老人クラブに入る必要がない」と考える人が多くなっていることが、老人クラブ加入率の低下の原因の一つであると考えています。

でも、見守りや助け合いなど、身近なところで生活そのものを共有し、「根付く絆」は老人クラブでしか得られないものだと思います。みんな温かく迎え入れてくれるので、ぜひ一緒に活動しましょう。

老人クラブのこれから

老人クラブが抱えている大きな問題は、若手の会員が少ないことです。会員の高齢化が進み、最近では運転免許証の返納などで、自宅から離れた場所での行事に参加できる会員が少なくなってきました。老人クラブの活性化に必要不可欠な、若手会

員の入会を促していきたいです。

活動の主役である各老人クラブが元気でいることが、地区協議会、市老連の活性化にもつながるので、若い方にはまず老人クラブの活動に参加してほしいです。

最近では、役員の高齢化と役員を担う期間の長期化で役員の負担も増えています。役員の担い手を育て、特定の人ばかりに頼らず、みんなで負担を分け合っていく必要があると思います。

また、イベントのマンネリ化を防ぐためにも、さまざまな世代の会員の希望を聞きながら、事業の追加、あるいは廃止も検討していきたいです。現在は、新型コロナウイルスの影響で通常の活動を行えない状況ですが、再開したときにはぜひ皆さんに楽しんでもらいたいですね。

今後は、災害などの非常時にも、老人クラブなどの地域で支え合う組織の存在がさらに重要になってくると思います。老人クラブの衰退は、地域の活力の衰退にもつながりません。活力ある地域を次の世代に引き継いでいく役割も感じていきます。



稔町あけぼのクラブ 森田 清一さん

主な活動は、定例会として10日おきにみんなで集まって、おしゃべりをしたりゲームをしたりしています。また、敬老会やパークゴルフ大会、シニア交流大会にも参加していて、昨年のシニア交流大会では優勝しました。他にも、老人クラブで温泉旅行に行くことも楽しみの一つです。老人クラブの活動は自分の生活の一部になっていて、みんなで集まるのが日々の楽しみです。

学校や会社にはOB会というものがありますが、老人クラブは地域のOB会だと思っています。趣味の集まりだけでももちろん楽しいですが、ぜひ老人クラブなどの複数のコミュニティにも参加してほしいと思います。

会員の方にも話を聞きました

私が入っている老人クラブでは、健康のためのウォーキングやカラオケを主に行っていて、定期的に健康講座や誕生会なども行っています。また、シニア交流大会や高齢者福祉センターふれあいまつりにも参加しています。

活動をしていくと、新しいつながりができるのが老人クラブの良いところです。老人クラブは集まりやすく、お互いに会う頻度も高いので会員同士の絆が深いと感じています。一人で家きずなにいるよりも、人と一緒に楽しく過ごしたほうが自分自身に良い影響を与えてくれると思います。老人クラブは入ってみて初めて分かる楽しさがあるので、まずは入ってみてほしいですね。



南が丘陽風クラブ 谷口 郁子さん

老人クラブに積極的に参加することで、地元の間やいろいろな世代の人との交流が深まります。また、地域に貢献することで、自分自身の心や体の健康にもつながります。

「まだ若いから」「もう歳だから」とためらっている方も、まずは、近所で活動している老人クラブに参加してみませんか。思いがけない出会いや発見で、毎日をより楽しく過ごさずかけになるかもしれませんよ。

老人クラブに入会するには？

心も体も健康な生活を送るため、あなたも加入してみませんか。詳しくは、地域の老人クラブにお問い合わせください。

地域の老人クラブの連絡先が分からない場合は、老人クラブ連合会（東山2 高齢者福祉センターふれあい内 ☎23-7588）にお問い合わせください。