



グラウンドゴルフ
クラブみよし(御代志)

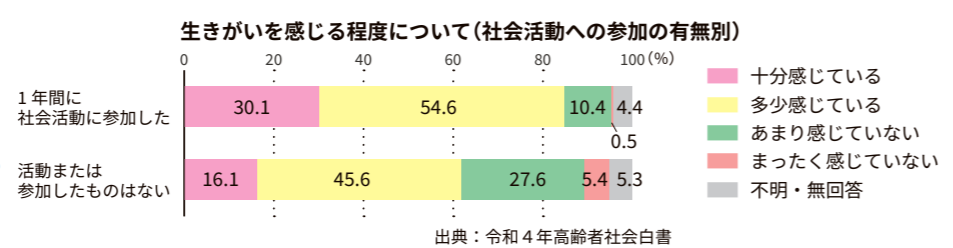
グラウンドゴルフ
福寿草会(すずかけ台)

Q 老人クラブってどんなところ？

A おおむね60歳以上の人なら誰でも加入できる団体です。会員が健康で幸せに過ごせるよう、健康づくりや生きがいづくりにつながる活動に取り組んでいます。

老人クラブの
素朴な疑問に
答えます

社会参加をした人の方が、生きがいを
感じている人が多い。

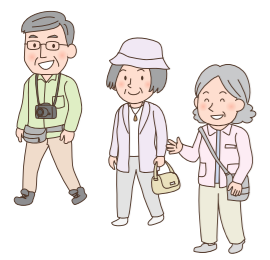
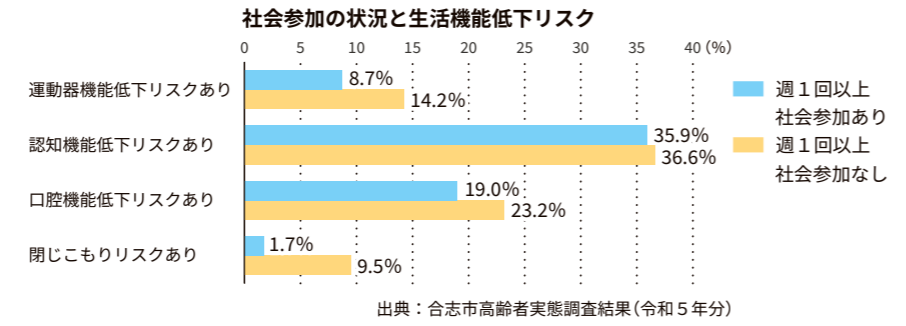


Q どんな活動をしているの？

A グラウンドゴルフ、カローリング、ポッチャなどのスポーツのほか、旅行、e-スポーツ、スマホ教室、カラオケ、料理や手芸教室などの文化活動、地域パトロール、美化活動などのボランティア活動も行なっています。支部ごとや市全体で集まって、いろんな大会が開催されることも。集まっておしゃべりするだけでも楽しいですよ。



週1回以上社会参加している人はしていない人と比べて、社会参加をしている人の方が運動機能や口腔機能低下リスク
ありの人が少ない。



Q 参加するのにお金はかかる？ 入会したら毎回参加するの？

A 年会費2,000～3,000円程度です。(各クラブで異なります)イベントごとに実費負担がある場合があります。参加は好きなとき・都合のいいときで大丈夫です。

特集 老人クラブ

笑顔と活力があふれる“高齢者のクラブ活動”

今月は、老人クラブの取り組みと、そこに集まる人たちの生き生きとした姿をお伝えします。

あちこち取材にお邪魔してみると、とてもパワフルで笑顔がすてきな、人生の先輩たちが迎えてくれました。

現在市内には39の老人クラブがあり、約2千人の会員が参加しています。スポーツや文化活動、各種ボランティアなど、企画される催しは多岐にわたります。最近では、ニュースポーツやe-スポーツ、スマホ教室など、新しい取り組みも多数。「健康・友愛・奉仕」をスローガンに掲げ、会員の人生を豊かにしています。

そんな老人クラブですが、近年参加者は減少しています。本市の高齢化率が24%を超える中、健康寿命の延伸は大きな課題のひとつです。

地域や社会とのつながりが希薄になると、フレイル(筋力や心身の活力が低下し虚弱な状態)や、孤独死などの不安も大きくなります。

高齢者の集まりは本市にもさまざまな形がありますが、老人クラブは、ひとりでも元気に過ごせる人たちが集うクラブ活動という位置付け。お住まいの地域の人びとと交流を増やすきっかけにもなりますよ。

まだまだ元気な皆さん、いつまでも健康でいるために老人クラブに参加してみませんか。

参加者の声



おかまさのり
岡正憲さん
あすなる会(みずき台)

週2回下校時の見守りをしています。長く続けていると、地域の子もたちが成長していく様子を見ることができ、とてもやりがいがあります。横断歩道を渡って「ありがとう」や「ご苦労様です」と言ってくれる子もいてうれしいですし、見守りの前後に仲間と会話できるのも楽しいですね。

同会では、行き帰りのゴミ拾いやお散歩しながらのパトロール活動など、一石二鳥の取り組みとなるよう多くの工夫がありました。岡さんたちは、日々優しい視線で地域の安全を守っています。



おせきみき
小関美樹さん
福寿草会(すずかけ台)

入会して以来、コーラスに参加して老人ホームを慰問したり、旅行を企画したり、昔プロに習ったことを思い出してバナナのたたき売りをしたことも。“生きているうちに、たくさん笑って今を楽しむ”がモットーで、福寿草の活動は、毎日をおもしろく元気に過ごす原動力になっています。

小関さんは同会のムードメーカー。インタビューの日は紹興酒で風味付けした絶品の煮卵を振舞っていました。「次は巻き寿司かな」「稲荷がよかな～」と楽しい掛け合いと笑い声が響きました。