

全老連

2019. **4** 第462号

各地の活動から



いこいこ 健康ウォーク

奈良県いこま生駒市
老人クラブ連合会

地域の歴史、名所を巡りながら、仲間と一緒に健康づくりに取り組む「いこいこ健康ウォーキング」は、老人クラブのことを知ってもらおうと、一般高齢者も対象に実施している事業です。平成30年度は3回実施しました。

こうした健康づくりの担い手を増やしたいと考えていたところ、みずほ教育福祉財団の助成を受けて「いこいこサポーター養成講座」を開催することができました。受講者は76名。会場では、ウォーキングの理論と実技を学んだ受講生が、実行委員と共に参加者に声かけをしました。中には、単位クラブでの実践をイメージしながら参加している人もいました。

リーダーを育成して、健康づくりを広げよう！

～平成30年度みずほ教育福祉財団助成事業報告

「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」は、みずほ教育福祉財団の助成により平成27年度から4年間実施されました。これまでに111市区町村老連が取り組み、約3,679名のリーダー養成が行われました。最終年となった昨年度は、33老連が取り組み、新たに約1,000名のリーダーが誕生しました。

事業の内容は、健康づくりに向けた総合的な学習と実践につながるリーダー養成事業を行い、成果を活かしてリーダーの役割を体験するイベント事業を行うことです。

本号では、昨年度の取り組みの中から5つの老連を紹介します。

*なお、本誌表紙、北から南から（横浜市）の事例も本事業として取り組まれたものです。

※（ ）内の人数はリーダー養成事業参加者数

担い手の発掘をめざした養成講座

岩手県紫波町老人クラブ連合会（21名）

70歳未満の高齢者の加入促進と町老連のこれからの担い手を発掘しようと、本事業に取り組みました。地区老連による声かけと合わせて、社会福祉協議会の広報誌で講座への参加を募ったところ4名は一般高齢者でした。講座の内容は、介護予防や高齢期の食事、運動、シルバーリハビリ体操の他、運動になじみがない人やより高齢の人が参加できる機会を増やしていくために、吹き矢、ピンボウリング等、数種類のニュースポーツの勉強会を加えました。

「ニュースポーツ体験会」（イベント事業）では、受講者が会場の準備や受付、ルールの説明を行いました。地域でボランティア



受講風景

アをしている人やサロン活動の世話人に声をかけたところ未加入者61名、会員33名、合計94名の参加がありました。「とてもおもしろかった。地区でもやってみたい」との感想もあり、終了後、用具の貸し出しをしています。

手ごたえ感じたイベント事業

神奈川県座間市老人クラブ連合会（31名）

養成セミナーは、単位クラブの女性委員を対象に行いました。講座は全6回。延べ11時間。介護予防体操やニュースポーツなど実技を中心に企画しました。

イベント事業は、市の福祉センターで開催しました。テーマは「楽しく介護予防しましょう！」。介護予防体操やレク式体力チェック、ニュースポーツ体験コーナーを設置して、女性リーダーが担当しました。他にも、企業による骨密度や肌年齢の測定、市介護保険課など行政の相談コーナーも設けました。2時間のイベントに77名が来場。

一般高齢者の参加も多数ありました。初めて実施した事業でしたが、関わった全員が大きな手ごたえを感じました。来年度は、



好評だったイベント事業

従来から参加している「市民ふるさとまつり」に、今回の取り組みを応用して参加したいと考えています。

若手部会発足につながるリーダー養成

大阪府田尻町長友会連合会（25名）

町老連のクラブ数は2クラブ、会員の8割は女性です。養成講座の参加者も23名が女性でした。講座は7月から12月にかけて6日間、9講座を開催しました。内容は、基礎講座、介護予防と実技、栄養と水分補給、ニュースポーツ、そして、

役員が推進員として会員に普及している「たじりっち体操」を取り入れました。講師は



「たじりっち体操」座椅子編

地域包括支援センターや地元の医師会などに依頼しました。最終日に行ったグループ討議では、「これからのクラブ活動」として活発な意見が出され、会員に対する情報提供の必要性を実感しました。

イベント事業は「たじりっち体操」の啓発講座と「ニュースポーツ体験教室」を行いました。受講生は体操を推進員とともに舞台前で披露したり、競技の説明やサポート役として貢献しました。多くの若手の参加により、平成31年度立ち上げる若手部の足固めができたことも収穫のひとつです。

クラブを超えた仲間のつながり

高知県室戸市老人クラブ連合会（32名）

「健康づくりリーダー養成講座」は、7月～8月の4日間行いました。フレイル（虚弱）予防をはじめ、食生活、薬、運動、認知症の理解と予防、音楽療法と健康づくりなど7講座について学習しました。参加者の交流を目的に、講座によってはグループに分かれて受講してもらいました。日頃、



調理実習でカレーライスづくり

他のクラブとの交流がないことから、会話もはずみ全体の雰囲気も和やかになりました。さらに、健康に対する意識の高まり

から、講師への質問や意見も活発に出されるようになり、受講する姿勢も積極的になりました。

イベント事業は、地域の高齢者や住民を対象に受講者が調理実習や体操、脳トレなどを行い、健康づくりや介護予防に対する理解を広めました。終了後、「単位クラブでも実践していきたい」との感想があり、実践につながるよい経験になりました。最終日には、全講座に出席した17名に市老連会長から修了証が授与されました。

本事業は、全老連が養成している「健康づくり推進員」（P.6参照）が活躍する場としても役立っています。

●健康づくり推進員による活動のサポート

滋賀県甲賀市老連土山支部（44名）

事務局・健康づくり推進員 青木洋八

事業を企画するにあたり大切に考えたことは、地域との連携と、役員、健康教室の受講者、イベント事業の参加者をつなぎ、連携を密にして老人クラブ活動を効果的に運営することです。

「健康教室」（リーダー養成／6講座）の講師は、地域包括支援センター所長、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、スポーツトレーナーなど、いずれも地域の専門職の方々

にお願いしました。講座に対する期待感が高く、参加者の出席率は100%でした。そろいのジャンパーで活躍を誓う



「いきいきウォーク歩こう会」（イベント事業）の参加者は98名。二つとも平成31年度も継続して健康づくりに励もうということになりました。事業を担当して、健康づくり推進員の果たすべき役割の大きさに身の引き締まる思いです。

■平成30年度「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」実施老連（33老連）

青森県	五戸町、藤崎町、西目屋村
岩手県	紫波町
福島県	福島市（もちづり地区）、塙町、北塩原町
栃木県	矢板市
千葉県	野田市、松戸市
神奈川県	座間市
横浜市	鶴見区
新潟県	秋葉区
滋賀県	草津市、甲賀市（土山支部）
大阪府	門真市、豊能町、田尻町
兵庫県	豊岡市、太子町、三田市
神戸市	灘区、垂水区
奈良県	生駒市
広島県	三次市
山口県	山口市、周南市
徳島県	石井町、勝浦町
愛媛県	西予市、砥部町
高知県	室戸市
宮崎県	延岡市

■みずほ教育福祉財団とは

旧第一勧業銀行を母体とする社会福祉と教育を中心とした助成団体です。昭和59年から継続して老人クラブに対して助成いただいています。全国の老人クラブに広く普及している「高齢者の体力測定」や「健康ウォーキング」は、助成事業を通じて広がりました。

北から南から

地区老連を中心に 健康づくりリーダーを育成

鶴見区老人クラブ連合会 ●クラブ数 117クラブ
●会員数 8,472名（男性 2,952名、女性 5,520名）

変化に富んだ地勢に様々な土地利用形態が進んでいるため、17の地区に分け、各々の地区老連ごとに会員増強の数値目標を設定し取り組んできました。減少傾向の歯止めには多少効果が認められたものの、会員増強に結びつけられるような、興味を持ってもらえる事業が不足している感否めず、区老連の組織を改編して、4年前に発足した「企画・運営協議会」を中心に、非会員にも興味をもってもらえるような、生活の根幹をなす“健康”をキーワードとした事業を立ち上げることにしました。

地区老連ごとに健康づくりリーダーを養成

横浜市老連が開催した「健康づくり中央セミナー」の場で、みずほ財団の「健康づくりリーダー養成」制度があることを知り、即、助成事業を立ち上げるよう企画・運営協議会に諮り、17地区から2名ずつの健康づくりリーダーの養成を図ることとしました。

同時に、セミナーを受講した副会長を委員長とした「健康づくり委員会」を6名で発足し、区老連内の健康に関わることを集約、健康づくりリーダー研修や認知症サポーター等の研修会準備作業など委員会活動を展開しています。

助成事業「介護予防・健康づくりリーダー養成セミナー」を実施

4日間（8講座）に及ぶ研修には、



17地区老連から推薦された若手を中心に34名の会員が受講、講座修了後には、地域の指導者として貢献できるようキャンペーンイベントとして「シニアスポーツ体験会」を開催し、講座の中で学習したニュースポーツ「ボッチャ」を取り上げ、指導などを実践してもらいました。

その後、学習したボッチャを普及する活動を始めた地区もあります。地区での自主的な活動を促す効果があったようです。

認知症サポーター研修も、区老連で

今回のセミナーは、老人クラブでの健康づくりに、関心が高まるきっかけになりました。予算などの課題はありますが、今後もフォローアップ研修やグループ討議などの継続した取り組みが必要と考えています。リーダーの人員を単に増やすのではなく、今回の受講生を育てることに資源を使っていこうと話合っています。

また、新年度からは区老連が自前で認知症サポーター研修を実施するため、講師役であるキャラバン・メイト養成研修を、役所及び連絡協議会と連携し、当面健康づくり委員を中心に育成し、将来健康づくりリーダーにも広げていければと考えています。

（会長 鳥田 次雄）

北から南から

休止クラブを復活し 地域の支え手に

鹿児島県鹿児島市 ^{おびざこ} 帯迫老人クラブ ●会員数 63 名（男性 17 名、女性 46 名）

鹿児島市の北方 8km にある吉野校区で帯迫老人クラブは活動しており、他の老人クラブとともに、地元のコミュニティ協議会に参加しています。

私たち老人クラブは友愛訪問や奉仕活動を通じて何かしら地域に少しでも貢献ができることが、人生をより豊かなものにできていると思っています。

「やってよかった活動」を合言葉にして、地域内の 2 か所の公園清掃や県道沿いの美化奉仕活動を定期的に、参加できる会員が行っています。

クラブ復活の動機と取り組み

地域で高齢者たちが活気を自ら求めることができればとの思いから、十数年来休止していたクラブを半年余り加入促進を進め、平成 28 年 12 月までは 15 人からスタートし、全員を役員として毎月 1 回の定例役員会を開催し、できる活動・参加しやすい活動を模索してきました。

結果、2 年後には 50 名、3 年後に 57 名、本年の春には 6 名の会員が加わり、63 名になりました。活動の楽しさが伝わり、加入してよかったと思われています。

助成事業「介護予防・健康づくりリーダー養成セミナー」を実施

県道沿いふるさとの道サポート美化・料理教室・地域内公園清掃活動は財源確保と奉仕活動につな



がり、参加した会員からは仲間と語り、地域住民から「ご苦労様」の声掛けをもらうことが嬉しいと生きがいにもなり、他の人にも参加できるときに顔を出してもらえればと気軽な声掛けをしながら加入を誘い合っています。

発足後、日が浅いことから、クラブ活動が十分定着するまでは、参加しやすい活動として、奉仕・ボランティアや物入かご作り・福祉バス旅行・健康づくり体操など多彩な活動を継続していきたいと考えています。

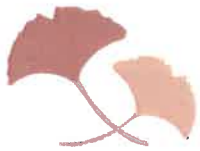
さらに今後は、鹿児島市の生活支援支え手育成モデル事業参加（2 年間）を生かし、独居高齢者等の見守り等生活援助活動など、高齢者自ら地域の支え手になれるスタンスを目標にしています。

クラブの情報発信と PR

昨年 11 月には、クラブや活動をアピールするため、独自の「老人クラブのぼり旗」を作成し、奉仕活動のときなどに掲げ、会員の意識高揚にもなっています。

クラブだよりは行事活動の周知には欠かせないので、クラブ発足以来概ね 3 か月毎に発行し、会員はもとより福祉施設等への掲示もお願いして、地域に PR に努めるようにしています。

（会長 梅北 克己）



いちょうだより

第16期「健康づくり中央セミナー」を開催しました

2月20日(水)～22日(金)、中央福祉学院「ロフォス湘南」(全国社会福祉協議会研修施設、神奈川県葉山町)において開催しました。

セミナーは、都道府県・指定都市段階における老人クラブの健康づくり・介護予防活動の牽引役となる「健康づくり推進員」の養成が目的です。今期の受講者46名を含めて延べ1,001名の方々が「推進員証」を手に、地元において健康づくり活動を推進されています。



【カリキュラム】

専門講座	内容	講師
運動	○高齢期の運動による健康づくり・介護予防(講義・実技)	順天堂大学名誉教授 武井 正子
栄養	○高齢期の食生活のあり方	日本栄養士会専務理事 迫 和子
医療	○上手な医療の受け方	日本医師会副会長 今村 聡
歯・口腔	○歯・口腔の健康管理	日本歯科医師会地域保健委員会 ワーキングメンバー 渡邊 裕
薬	○薬の正しい使い方	日本薬剤師会一般用医薬品等委員会委員 濱野 明子
事故防止	○高齢者に多い事故とその予防	東京消防庁防災部防災安全課 生活安全担当係長 高本 正和
食品表示	○食品表示に関する基礎知識	消費者庁食品表示企画課課長補佐 西尾 素子

基礎講座「老人クラブの健康づくり」、グループ学習「健康づくりの輪を広げよう」、まとめ「健康づくり推進員に期待する」は、全老連が担当。

月刊『全老連』に投稿しませんか

月刊「全老連」では投稿をお待ちしています。

- **北から南から**〈事例紹介〉 750字程度、写真2～3葉
- **みんなのひろば**〈活動に限らず、自由にお寄せください〉 500字程度、写真も可能
- **私のクラブの“オリジナル”**〈隔月掲載。クラブの独自(オリジナル)のものを紹介ください〉 200字程度、オリジナル品の写真1～2葉

投稿は、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

なお採用された方には、記念品として特製クリアファイルを差し上げます。

BOOK
おすすめ
します

夫の定年 —「人生の長い午後」を夫婦でどう生きる？

グループわいふ／佐藤ゆかり 著

ミネルヴァ書房 ●四六判 220 ページ ●1800 円（税別）

60歳で定年退職、第二・三の職場で早くも5年が経過して、生涯現役を目指してがんばってきましたが、健康寿命もあと10年弱。健康状態（持病）や我が家の経済状況などを考え、そろそろ完全リタイアと思った時に目についたのが本書でした。題名から妻（同意と協力が最も必要な人）が夫の定年をどのように考えているのか…。

内容は、題名からのイメージとは少し違った「幸せな定年後を手に入れるため、夫婦にとって何が必要なのか」というもので、逆に大変参考になりました。

何組かのご夫婦へのインタビューによる事例では、良い夫婦関係を築く方法と楽しい人生を送る秘訣が紹介され、併せて失敗(?)事例として、定年以外での「失業や病気、介護、離婚

や再婚など」による夫婦の危機などの事例も紹介されています。「人生の長い午後」と言われる定年後に向けて、これまでの夫婦関係をもう一度振り返るのも必要なかと考えさせられました。

また、結婚についてのアンケートでは、30年前との比較があり、時代の変化をうかがえるものとなっています。

最後に、夫婦の老後に必要なことは、「適度な距離感」をもって、「機嫌よく毎日を暮らすこと」だそうです

本田 哲朗（前 長崎県老連事務局長）



みんなのひろば

若宮クラブ入会

名古屋市天白区 若宮クラブ
会長 坂野 利男

現在、私は75歳になりました。今まで19年、趣味で民踊を習っていましたのに、膝を痛めて1年ほど前に民踊の会を脱会しました。

暇を持て余していましたが、よく知っていた若宮クラブの前会長さんから老人会入会を勧められました。町内の老人会なら気楽だと思い、夫婦で入会したら、会長まで頼まれて、これも本当に軽く引き受けました。

どうせ1年に3回くらい食事会などをす

るだけと思っていたら、だいぶ違っていました。地域のクラブの上に連合会がたくさんあり、工場見学、旅行、スポーツなどいろいろな楽しい行事があり驚きました。こんなに楽しいのがわかっていたら、もっと早く入会したのと思いました。

今は地域の年配の方と少しずつ知り合いになり、まだ老人会に入っていない方がたくさんおられますので、1人でも多く入会してもらえるようにがんばっていききたいと思います。



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



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 <http://www.sjnk.co.jp>

立ちどまらない保険。

MS&AD

三井住友海上

三井住友海上火災保険株式会社
お客様デスク TEL:0120-632-277
<http://www.ms-ins.com>

編集後記

「老人クラブ」の特徴のひとつが全国組織であることだと思っています。しかし、知らない会員も少なくありません。未加入の人や地域の人たちも同じです。

今回から月刊「全老連」は、より多くの人に見ていただくために、ホームページ上で紹介することになりました。

多くの人に知っていただくチャンスです。市区町村老連や単位クラブの会報でお知らせください。

インターネットの検索サイトで、「全老連」または「全国老人クラブ連合会」と入力していただくと、本誌が掲載されているホームページにつながります。

(敦)