

世代間交流

友愛・地域の支えあい

奉仕・ボランティア

健康・仲間づくり

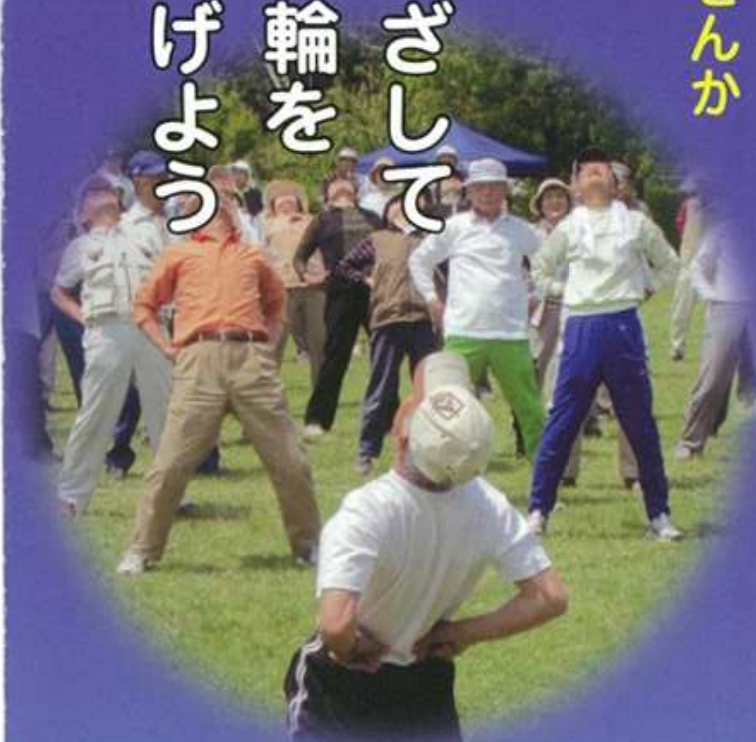
一緒に楽しみませんか

心豊かな

社会をめざして

仲間の輪を

広げよう



南足柄市

老人クラブ連合会



一緒に楽しみませんか

心豊かな

社会をめざして

仲間の輪を

広げよう



南足柄市  
老人クラブ連合会

### 健康維持と生きがいを

—市老連の活動—

平成12年から「生きがいと健康づくり推進事業」として南足柄市から事業委託を受けて、南足柄市老人クラブ連合会が主管し、市内の高齢者を対象に毎年事業を展開しています。この事業は、健康維持と会員相互の交流を図るため広場の会場に徒歩で参加し、体操、ニュースポーツ、ゲームなどで楽しむ「歩け歩け運動」や、高齢者が知識や教養を深めるために「老人大学」を開催しています。また、高齢者の技術や技能を発信する場として「芸能大会」と「作品展」も実施。さらに、初心者向けに「趣味の講座」を様々な内容で開いています。



市老連では、スポーツを通して健康と交流を深めています。近年、ゲートボール人口が減少し、パークゴルフ人口が増えています。いくつかのニュースポーツにも取り組んでいます。

### 体づくり



市の委託事業一つ「歩け歩け運動」は、運動公園・藤原範茂史跡公園・森と水の公園を交互に会場にしてきました。今後、体育センターふれあい広場も検討されます。毎回500名程度の参加者で健康維持の運動をしています。現地で、ストレッチ体操・ターゲットバードゴルフ・グランドゴルフ・輪投げ、それにビンゴゲームで楽しんでいます。



### 芸能大会

市の委託事業での「高齢者文化祭」のうち「芸能大会」は歌謡曲・合唱・コーラス・民謡・ダンス・舞踊・詩舞などに出演、毎回約50組300名近くが多芸・多才振りを発揮し、元気な姿を見せてくれます。



### パソコン講座

県老連の助成金を使った「パソコン講座」。初心者向けに、ワードで文章を作れるようにと毎年開催し、6年間で延べ約100名が受講しています。この講座は、講師の他に数人の補助員がついて指導するのが特徴で、分かりやすいと好評です。



市の委託事業の「高齢者文化祭」の作品展は毎回書道、絵画、写真、手芸、陶芸、編み物など多岐にわたる力作が約200点出展されます。近年は、「趣味の講座」で習得した作品、絵画や手編み、絵手紙などが出展されています。

### 趣味

市の委託事業の「趣味の講座」は、カラオケ、水彩画に始まり高齢者の料理、ヨーガ、水墨画、手編み、絵手紙など様々な企画で運営しています。

### 女性部

市老連の女性部では、毎年市内小学校の新入生に「交通安全」の標語を書いた折鶴を渡し、登下校の安全を呼びかけています。また、秋の交通安全運動に参加、関係機関と駅頭などで呼びかけています。



### 南足柄市老人クラブ連合会の歩み

- 昭和35年 南足柄町老人クラブ連合会
- 昭和49年 南足柄市老人クラブ連合会発足
- 昭和50年 市老連老人スポーツ大会開催
- 昭和59年 第1回老人クラブ社会奉仕統一活動開始
- 昭和63年 全国老人クラブ連合会会長表彰受賞
- 平成2年 第1回高齢者文化祭開催
- 平成3年 市老連主催研修旅行開始
- 平成4年 厚生労働大臣表彰受賞
- 平成12年 高齢者の「生きがいと健康づくり推進事業」の市委託事業開始
- 平成17年 第1回市老連パークゴルフ大会開始
- 平成19年 市老連女性部発足
- 平成22年 市老連創立50周年記念誌発行
- 平成23年 市老連創立50周年記念式・記念講演開催
- 平成25年 市内高齢者対象の県委託事業「福祉健康祭り」実施

## 広告

何歳から入会できますか？

60歳以上なら誰でも会員になれます。常時活動に参加できなくても会員同士で支え合い、喜びを共にできるよう努めています。

費用が掛かりますか？

単位クラブの年会費は一人1,000円から1,200円程度が平均的です。※単位クラブにより、異なる場合がございます。

加入はどうすればいいの？

単位クラブは自治会内で組織されています。ご近所に役員や仲間がいます。気軽に声を掛けてください。

会員加入促進パンフレット

発行日 平成26年2月1日

発行者 南足柄市老人クラブ連合会

発行所 南足柄市鮫本440番地  
(南足柄市高齢介護課 / 市老連事務局)

電話 (73) 8046

発行人 樋口 依作

印刷所 (有) 教文社  
南足柄市広町371番地  
電話 (74) 1404



今 私たちは、地域の仲間づくりを目的に、健康づくりや介護予防のための活動、様々な趣味の活動を始め、高齢者が相互に支え合う友愛活動、子どもたちの見守りや交流活動、高齢者ならではの伝承活動、美化活動や地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

## さまざまな活動

文化・レクリエーション・スポーツや学習などで健康づくりと仲間づくりの輪を広げています。



「健康づくり」は、各クラブで盛んです。体力測定は自治会や地域福祉会と協働して開催しているところがあります。体力測定は自分の状態を知り、健康維持や増進、予防に役立ることが大切です。



体力維持のため、体操やストレッチは有効です。脳のトレーニングで指体操、折り紙などで指を動かすことが老化を防ぎます。百人一首は記憶力と動作、知識に役立ちます。また認知症の学習も時には必要です。

スポーツ仲間づくりでは、ゲートボール、パークゴルフ、グラウンドゴルフ。今、ニュースポーツに取り組むところが増えてきました。散歩も結構、何が運動することは体に有効です。みんなで楽しみ仲間づくりをしましょう。



## サロン活動や見守り、心の支えの訪問活動で仲間を支えています。

「仲間づくり」がいろいろな方法で取り組まれています。サロン活動で「お花見」、高齢者の仲間のバンド演奏やクラブでのコーラスの練習など、みんな楽しそうにしています。こうした活動は、趣味の仲間のサークル活動、サロン活動などで参加して楽しく、見たり聞いたりしても楽しいものです。生きがいを見つけ、仲間を支え合ってこそ人生に意義があります。



## 健康・仲間づくり

私たちに仲間がいる（見つかる）ことです。声を掛けてくれて誘ってくれる。情報を届けてくれる。外出の機会が少なくなる高齢期に仲間がいることは大きな安心です。だれでも参加できる活動があります。今までの経験や知識が活かれます。自分たちで企画、運営し無理なくお互いに助け合って楽しむことができます。サロン活動や見守り、心の支えの訪問活動で仲間を支えています。

## 支えあう仲間たち



清掃作業や環境整備で、きれいなまちづくりに尽くしています。

「社会奉仕」は老人クラブ活動の柱の一つです。毎年9月20日は「全国一斉社会奉仕の日」です。各クラブは環境美化の奉仕活動に取り組んでいます。



社会奉仕では、各クラブが様々な取り組みをしています。花壇整備やさくらの栽培で感動を与えたり、公園や幼稚園、小学校校庭の樹木の剪定をして喜ばれています。



## 友愛・地域の支えあい



世代間交流は、保育園、幼稚園、小学校などの園児や児童と交流し、経験豊かな高齢者の知恵や教養が教育の一助になっています。



保育園・幼稚園・小学校の園児・児童と交流し、伝承活動や共助で健やかな関係を育てています。



世代間交流では、餅つきの実体験、さつま芋の植え付けから収穫、そして焼き芋になる喜び。昔遊びは経験したことがない遊びが多く、楽しみが増え、時代を学ぶことに役立っています。



## 研修会議



●ある日の市老連会長研修会議。各クラブの会長さん、真剣に講義に聞き入り、意見交換をします。

## 老人大学



●ある日の老人大学の一例「老人大学」では様々な分野の専門家の講演を聞き知識を深め、教養を高めています。(写真上) 県職員による「空き巣」の実演(写真下) 地域包括支援センターの市職員による「車椅子介助」の実演



## 研修旅行

●市老連は年2回の会員研修旅行を実施しています。単位クラブでも、旅行は会員が楽しみにしています。懇親では話が弾み、仲間の和が豊かになります。



## 世代間交流

幼稚園児に竹馬を教えて世代間交流しています。竹取り、竹馬作り、そして乗り方指導まで、一貫事業です。

