

チャレンジ！地域の元気づくり

くみずほ教育福祉財団モデル事業報告

団塊世代が高齢期を迎えたことや、元気高齢者の増加に伴い、地域における高齢者の役割がますます期待されています。そのような中、一般高齢者（非会員）もまじえた地域の元気づくりに挑戦する老連を応援しようと、今年度からみずほ教育福祉財団による「チャレンジ！地域の元気づくり事業」が始まりました。本事業は、3年計画で全道府県・指定都市老連で実施する予定で、初年度にあたる本年度は20都府県・指定都市老連で60のモデル市区町村老連が取り組みました。ここでは、その中から五つの老連の取り組みをご紹介します。

アシスタントとして調理科の生徒12名も加わりました。参加者は一般高齢者を含めて20名。初めて包丁を持つ人、妻の勧めで参加した人など、経験も動機もさまざまな人が集まりました。

◆充実感味わった料理実習

メニューはカレイの含め煮、笹身の南蛮蒸し、白菜の塩昆布和え、みそ汁。一通り調理を終えた参加者は、「夢中になって作った」「生徒が上手にリードしてくれ気分も若返った」「妻が病気になる料理ができず困ったので勉強になった」など、みんな満足そうでした。高校生も「みなさん一生懸命に料理されていて、私たちも気持ち良かった」と感想を述べていました。準備を手伝った女性会員は「得



楽しさ味わった男性料理教室

鹿児島県日置市老連伊集院支部

◆日頃の食事は女性任せ？

「男性は、食事に関して女性に任せっきりになっている人が多いのではないかな？」そんな思いから、伊集院支部では地域の高齢者世帯やひとり暮らしの方を対象に「男性料理教室」を開催しました。講師と調理室の提供は、地元の日章学園城西高校に協力いただき、

意の料理が一つでもできるとありがたい」「こうした企画に参加し、家庭で料理について話題が広がることを期待している」と、今回の経験が暮らしに活かされることに期待を寄せていました。友人の勧めで参加した62歳の男性は「とても良い活動だと思う。将来はクラブに入会してみたい」と語ってくれました。



ノルディックウォーキング大会開催

兵庫県赤穂市老人クラブ連合会

◆ヤングシニア部が企画・運営

赤穂市老連は以前から取り組んでいた「ノルディックウォーキング」の普及、啓発に向け大会に取り組みしました。市老連では毎年ウォーキング大会を開催していますが、ノルディックウォーキングは初めて、担当したヤングシニア部のメンバーは、講習会に通ったり、協会の講師を招いてアドバイスを受けたりして大会を計画しました。



◆楽しく参加できる工夫

11月21日、会場となっている海浜公園には102名の参加者が集まりました。市の広報や口コミで集まった一般高齢者は25名でした。参加費は会員300円、一般参加者500円とし、お茶やお弁当代に充てました。ウォーキングに使用するストックは協会のレンタル用品を使うことにしました。準備体操に続いて「ノルディックウォーキング」についての講習を受け、それぞれの目的や体力に応じて「じっくり教えてもらいたいグループ」（2km）と「長い距離を歩きたいグループ」（3km）に分かれ、1時間程度歩きました。途中、グラウンド・ゴルフのホールインワンコーナーを設け、気分を盛り上げ楽しく参加できるよう工夫しました。参加者の感想として、「少し物足りなく、もっと歩きたいと感じた」という人もいましたが、「姿勢がよくなつてよかった」「次があれば、また是非参加したい」と好評でした。



平成24年度「チャレンジ! 地域の元気づくり事業」
モデル老連 一覧

都道府県・指定都市	市区町村・地区(支部)名
山形県	酒田市酒田支部、新庄市、東根市、河北町
埼玉県	小鹿野町、春日部市
東京都	板橋区、多摩市
神奈川県	鎌倉市、厚木市
新潟県	村上市神林地区、佐渡市
石川県	小松市芦城地区、白山市御手洗校下、志賀町大念寺地区、中能登町鹿西地区
山梨県	都留市、山梨市
長野県	長野市、佐久市、青木村
三重県	東員町、朝日町、亀山市井田川地区、紀北町
京都府	福知山市、京丹波町丹波支部、京丹後市大宮支部
大阪府	豊中市、寝屋川市、藤井寺市、和泉市
大阪市	淀川区、住之江区
兵庫県	芦屋市、赤穂市
奈良県	生駒市、高取町、上牧町、御所市秋津地区
鳥取県	境港市、八頭町
島根県	浜田市、大田市、安来市、邑南町
岡山県	倉敷市真備地区菌支部、津山市、新見市思誠小学校区、高梁市川上地域
福岡県	久留米市田主丸町、みやま市
佐賀県	唐津市、鹿島市、小城市、武雄市
鹿児島県	日置市伊集院支部、薩摩川内市川内市部、霧島市隼人支部、鹿屋市吾平地域

◎みずほ教育福祉財団

旧第一勧業銀行により設立された「はあと記念財団」が、みずほフィナンシャルグループの発足にともない、平成14年現在の名称に変更。老人福祉の発展の観点から、昭和58年より継続して老人クラブ活動に支援いただいています。

◆少子化の中の文化伝承

また、別のクラブは地域に残る「柏澤の神楽」「竹ノ平の獅子舞」の伝承を行いました。この地域は少子化が進み、地区の子どもだけでは伝承できないため、範囲を広げての取り組みになりました。この他、伝統料理の交流を企画しているクラブもあります。秩父地方の伝統料理「えびし」は、餅がなまっていたもので、昔はお祝いの席でよく食べられていましたが、今では家庭で作ることが少なくなり、会員の中には、子どもたちと作るのを楽しみにしている人もいます。

が、終わった後は気持ちよかったです」との感想が聞かれました。



体力測定で地域の健康づくり

大阪府寝屋川市老人クラブ連合会

◆福祉センター利用者に呼びかけ

寝屋川市老連は、体力測定を通じて一般高齢者に健康づくりを呼びかけることにしました。会場として利用する中央老人福祉センターは、老人クラブに入っていない一般高齢者の利用も多く、ポスターを貼ったり、口コミで誘ったりして参加を呼びかけました。結果、11名の一般高齢者を含む54名が参加しました。測定結果の特徴として、開眼片足立ちの結果が全体的に悪く、多くの参加者から「思ったより悪かった」という声を聞きました。測定会では、班ごとに分かれて行動しているうちに自然に交流も生まれ、次の開催を期待する声を多く聞くことができました。

◆好評だった健康講座

測定に先立ち行った「健康講座」も大好評でした。日頃から付き合いのある地域包括支援センターの所長と看護師に、センターの役割や高血圧について話をしてもらったところ、「知っているようで知らなかった」「正しい知識を得ることができた」という感想を聞き、学習の大切さを感じました。今回の企画、運営は、若手委員会が担当し、測定や記録要員は、区の若手リーダーが務めました。市老連では、こうした若手会員の参加を得て、来年度は2地区で地域の一般高齢者に声をかけた「体力測定会」を開催する予定です。



おじいちゃんとおばあちゃんとの防災体験隊

長野県青木村老人クラブ連合会

◆孫と学ぼう

青木村老連は、孫世代の子どもたちといっしょに防災学習に取り組みました。参加者は32名。小学生の兄弟にまじって幼稚園児やお母さん(計10名)の参加もありました。始めに簡単な防災クイズを行い、その後、災害時には避難所となる公民館や現在着工中の砂防ダムを巡り、消防団や関係者の説明を受け、消防庫をのぞいたり、消火栓を確認したりしました。

◆ふるさとの記憶を伝える

会場に戻ると、大きく拡大した村の地図に、消火栓の位置や危険か所を書き込み、防災地図を作成しました。そして、村が大きな被害を受けた昭和34年の台風について、地元のお年寄りから体験談を聞きました。お母さんも生まれていない頃の話に、子どもたちも「こんなところで災害があったと初めて知った」と驚いていました。昼食は今回のために取り寄せていた非常食を試食しました。思ったよりおいしかったものもあれば、中には食べに

