

# 老人クラブで地域を元気に!

## 平成25年度みずほ教育福祉財団モデル事業報告

みずほ教育福祉財団の助成により、一般高齢者(未加入者)も対象に、健康活動を展開し、地域の元気づくりに取り組んでいくことを目的にした「チャレンジ!地域の元気づくり事業」が2年目を迎えました。今年度は20の県・市老連に所属する、60の市区町村老連でモデル事業が取り組まれました。事業の柱は他にも世代間交流活動があります。ここでは、モデル老連の取り組みの中から五つの老連の取り組みを紹介します。

### 行政からも期待、介護予防研修会

大分県 臼杵市老連

市老連は4月から半年間、月2回の割合で健康づくりと食をテーマに「介護予防研修会」を開催しました。講師は、地域包括支援センターの職員をはじめ、管理栄養士、理学療法士、歯科衛生士、健康運動指

導員等、地域の専門職の方々です。また、全老連で研修を受けた健康づくり推進員が中心となり、市のいきいき運動サポートの協力を得て、体力測定も実施しました。研修会の参加者は約30人、一般高齢者からも多数参加がありました。終了後、初



体力測定実施中

めて老人クラブの活動に参加した方から、「大変有意義な研修だった」との感想をいただいています。今回の取り組みに対しては行政の評価も高く、来年度は行政の支援で開催する計画です。

### 趣味のゴルフで地域デビュー

愛知県 蒲郡市老連

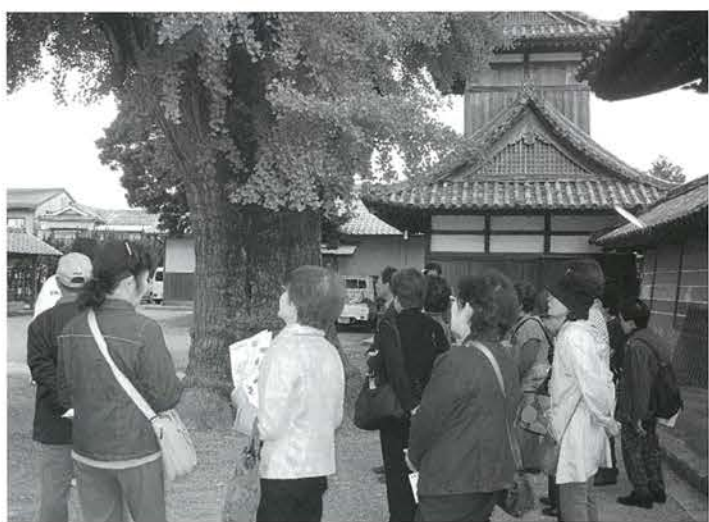
蒲郡市老連では、多くの高齢者に地域での活動に参加してもらおうと、さまざまな活動を計画しました。夏には市内にある大型娯楽施設のプールを借りて、音楽に合わせて水の中でからだを動かすプログラムを企画しました。2回開催して参加延べ人数は51人(一般高齢者12人)、最高齢は87歳の男性でした。

また、中年の男性に関心の高いゴルフを取り上げ、現役でゴルフをやっている人

### 正しく学んで、実践しよう

和歌山県 有田市老連

多くの人が実践している「ウォーキング」ですが、正しい知識を学習したり、歩き方の指導を受けた人は多くないのではないのでしょうか。有田市老連では、1日研修を開催して、午前中に講師を招いて基礎知識と歩き方について学び、午後からは、外に出かけて実際に歩きながら指導を受けました。一般高齢者も合わせて51人の参加がありました。11月には、遠出をして歩



観光地でウォーキング

くことを楽しもうと御坊市に出かけました。会員がそれぞれ一般高齢者の方に声をかけ、参加者は約130人になりました。活動に参加した一般高齢者の方から「今まで老人クラブの行事に参加したことがなかったが、同世代の方と話しながら活動に参加できて楽しかった」との言葉をいただき、嬉しかったです。

### 有線放送で地域に呼びかけ

熊本県 山鹿市鹿央支部

毎月第二、第四日曜日の夕方になると、地域の家々の有線放送から老人クラブのお知らせが流れます。内容は翌朝のウォーキングのお誘いです。地域が広いので、集落全体を歩けるように、年間計画に基づい



「ウォーキング実施中」ののぼり旗をたてて



プールでからだを動かす

向けにはコンペを、ゴルフをしなくなった人向けにはグラウンド・ゴルフの講習会を企画しました。他にも、老人クラブではおなじみの健康学習の場を地域の人に提供しようと、市社協が開催する「福祉まつり」の中で薬剤師会の協力を得て「健康講演会」を開催する予定です。

こうした活動のPR(参加募集)は、全世界を対象に配布している「市老連広報誌」(年4回/毎回28500部発行)を通じて行っています。



●モデル老連一覧

都道府県・指定都市	市区町村・地区（支部）名
青森県	つがる市、平内町、藤崎町、五戸町
宮城県	塩釜市、気仙沼市
仙台市	太白区、青葉区
秋田県	北秋田市、仙北市
栃木県	栃木市、小山市
横浜市	鶴見区、港南区、保土ヶ谷区、都筑区
川崎市	幸区、宮前区、多摩区、川崎区田島地区
岐阜県	大垣市、可児市
愛知県	扶桑町、蒲都市、岡崎市
滋賀県	彦根市、栗東市、甲賀市、甲良町
神戸市	中央区、須磨区
和歌山県	橋本市、有田市、御坊市、太地町
広島県	呉市、福山市、大竹市、世羅町
山口県	柳井市、美祢市
香川県	小豆島町、高松市、丸亀市
愛媛県	久万高原町、西条市、宇和島市
福岡市	博多区、東区
長崎県	小値賀町、新上五島町
熊本県	水俣市、山鹿市、宇城市、錦町
大分県	臼杵市、豊後高田市、豊後大野市、由布市、国東市

◎みずほ教育福祉財団

旧第一勧業銀行により設立され、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年から現在の名称。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。

てコースを歩き、休憩時間には民話を聞くなどの楽しみの時間を設けました。集合時間は夏は8時、冬は8時半、ラジオ体操や笑い体操などを行った後、午前中の2、3時間、地域を歩いています。現在は参加者の希望を聞いて、これまで歩いた中から好評だったコースを「アンコール」コースとして歩いています。参加者の年齢は50代から80代まで30人前後、2割くらいが一般高齢者の方です。活動の特徴として、体力別に歩いたりせず、全員がひとまとまりにな

って歩くことで、いろいろな人と会話をするきっかけにもなり、良い交流の機会になっています。

■大学生とウォーキングマップづくり

栃木県 小山市老連

小山市老連は、地元の白鷗大学に依頼して、学生と共にウォーキングマップづくりに取り組みました。あらかじめ想定していたコースをいっしょに歩き、危険か所をチ

ェックしたり、休憩場所や周辺の見どころの情報を集めました。そして情報を書き込んだマップをもとに、学生と老人クラブが報告しあい、ウォーキングマップを作成しました。その後も他のウォーキングコースを取材してマップを作成、できあがったウォーキングマップは、会報を通じて会員に紹介しました。こうして世代間交流をしながら高齢者の健康づくりにもつながる楽しい企画となりました。



マップづくりの話しあい