

老人クラブ活動で、地域の元気を盛り上げよう！

みずほ教育福祉財団より助成を受けた「チャレンジ！地域の元気づくり事業」

全老連は平成24年度より、みずほ教育福祉財団の助成を受け、一般高齢者（未加入者）や子どもたちとの交流を通じて地域の元気にしようという「チャレンジ！地域の元気づくり事業」に取り組んできました。最終年度となる本年度は、21都道府県・指定都市老連の59市区町老連がモデル老連として事業を実施しました。

本事業を通じて、老人クラブ活動の理解を広めることができたと同時に、若手委員会や青年部など若手会員の活躍の場となり、大きな成果につながりました。本号では、各地の取り組みの中から、六つの取り組みを紹介します。



高齢者の手先に見入る子どもたち

子どもたちとのふれあいの場づくり

北海道栗山町老人クラブ連合会

核家族化がすすみ、子どもたちと高齢者がふれあう機会が少なくなっていることから、児童センターを会場に「お年寄りとの交流会」を開催することにしました。交流会は4回実施して、児童を含めて延べ約230人が参加しました。竹馬や折り紙など昔の遊びでは高齢者が指導者になり、家庭用ゲーム機を使ったゴルフでは、反対に子どもたちが高齢者に教えていました。他にもミニ運動会などを行い交流しました。高齢者は「子どもたちとふれあえて楽しかった」、子どもたちも「知らない遊びをおじいちゃんやおばあちゃんに教えてもらって、楽しかった」との感想が聞かれました。

介護のプロの協力を受けて「手のひらバレエ」普及

千葉県市川市高齢者クラブ連合会

椅子に座って行う「手のひらバレエ」を普及し、足腰（下肢）が不自由な人も参加できる心身の健康づくりの場をひろげようと、講習会の普及に取り組みました。講習には老人クラブのリーダーの他、最寄りの在宅介護支援センターの職員の方々にも参加してもらいました。今後も多くの人に安心して参加して

もらうため

に、引き続き市内11か所にあるセンターの職員のみならず、介護のPROという立場から、協力支援していただけのお願ひしたと書いています。

500名のウォーキング大会

名古屋市北区老人クラブ連合会

ウォーキングコースのある公園を使って、大会を実施しました。クラブ内のPRをはじめ、「みんなで歩きませんか」と町内にポスターを貼って呼びかけたところ、約500人（一般高齢者30人）が参加しました。安全を考慮して保健師にも常駐してもらい、「いきいきクラブ体操」を行ってからスタート。大人数で歩くので、地区ごとに分かれて時間差で出発して、1周1300mのコースを3周歩きました。最後に、受付で渡したりボンと引き換えに参加賞を受け取って終了。みんなで心地よい汗を流しました。

「チャレンジ！地域の元気づくり事業」

被災地域の高齢者へ「いきいきダイアリー」寄贈

本事業の一環として、東日本大震災被災地の高齢者の方々に、いきいきした毎日を応援するダイアリー（1万部）とチラシ（4万部）をお送りしました。

〈いきいきチェック項目〉

- ①よく眠れた ②朝食を食べた
- ③身だしなみやおしゃれに気がつけた
- ④外出をした ⑤体操や運動をした
- ⑥近所の人と会話した ⑦ニュースや新聞をみた
- ⑧地域の集まりやクラブ活動に参加した
- ⑨自分で考えた「私の1か条」



楽しいひとときにストレス解消



椅子に座って行う「手のひらバレエ」を普及し、足腰（下肢）が不自由な人も参加できる心身の健康づくりの場をひろげようと、講習会の普及に取り組みました。講習には老人クラブのリーダーの他、最寄りの在宅介護支援センターの職員の方々にも参加してもらいました。今後も多くの人に安心して参加して

もらうために、引き続き市内11か所にあるセンターの職員のみならず、介護のPROという立場から、協力支援していただけのお願ひしたと書いています。



町内に貼りだした手作りポスター

平成 26 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
北海道	栗山町、江差町
札幌市	南区、市老連健康づくり研究会（全区）
茨城県	神栖市、大洗町
千葉県	松戸市、市川市
千葉市	稲毛区、若葉区
新潟県	長岡市栃尾支部、村上市朝日地区、燕市吉田地区
新潟市	南区、東区
富山県	滑川市、富山市富山北ブロック、入善町入善地区
名古屋市	千種区、北区、西区、中村区、緑区
京都府	向日市、南丹市
京都市	山科区、下京区、南区、西京区
大阪府	交野市、守口市、八尾市、富田林市
大阪市	福島区、西淀川区、東成区、生野区
堺市	東区、北区
島根県	松江市八雲地区、出雲市、大田市中央ブロック、吉賀町
広島市	中区、東区
山口県	萩市、光市
徳島県	徳島市、吉野川市
高知県	土佐市、田野町、津野町
宮崎県	宮崎市、都城市、国富町、高千穂町
沖縄県	南部地区、八重山地区、那覇市

21 道府県・市、59 市区町村等老連

防災講座を交えて参加者拡大

宮崎県国富町老人クラブ連合会

多くの高齢者に集まってもらおうと、「健康」と同様に関心の高い「防災」をテーマに加えて企画しました。参加者は約300人（一



自然の中で、解放感あふれるひととき

スカイクロスで楽しく健康づくり

京都市西京区老人クラブ連合会

一般高齢者も気軽に参加できるニュースポーツを通じて、地域の健康づくりに貢献しようとして、京都で誕生した「スカイクロス」を取り上げました。9月上旬、区内のニュータウンにある公園で「すこやかスカイクロス交流会」を開催、参加者81人（一般高齢者17人）が、緑あふれる森の中、投げられるリングに一喜一憂、素晴らしい交流が生まれました。年齢や体力に関係なく楽しむことができ、初めての方からも次回開催を期待する声をいただいで、運営を担当した若手委員もエネルギーをもらうことができました。

チャレンジ！私の健康づくり

島根県出雲慶人会連合会

自分の体力の弱点を知って健康づくりにつなげてもらおうと、健康講話、自立体力テスト、ノルディックウォーキングによる「チャレンジ！私の健康づくり」を実施しました。今回の企画は青年部が中心となり、各地区の高齢者に声をかけて83人（一般高齢者12人）



講話の前、熱気あふれる会場

般高齢者約40人）、町の介護保険課より講師を派遣してもらい、講話と体操を行った後、日赤奉仕団ボランティアリーダーによる防災講座を行いました。会場の外には炊き出し用にテントを二張りたて、日赤奉仕団の方々が作ったカレーライスを屋外で食べました。防災講座では、緊急時の連絡方法や避難経路など、改めて防災について考える機会になりました。



緊張の面もちで順番を待つ参加者

が参加しました。終了後は「日常的な動作を測定して、自分の体力がわかりました」「みなさんと有意義な一日を過ごすことができました」と感想をいただきました。今後も各地区の活動を盛り上げる取り組みとして、継続していきたいと考えています。