

のばそう！ 健康寿命

2014 活動賞・健康づくり活動部門 受賞団体の活動から

今年度、活動賞・健康づくり活動部門を受賞された団体は73団体で、内訳は、市区町村老連12団体、地区老連16団体、単位老人クラブ45団体です(受賞団体名簿は本誌6ページに記載)。

健康づくりの活動を長く継続されているところが多く見受けられました。本誌では、誰もが参加しやすい体操やウォーキング、ニュースポーツなどについて、日常的に回数を多く、継続して実施している取り組みを紹介します。

活動別にみると、グラウンド・ゴルフが多く実施されています。そのグラウンド・ゴルフの練習と大会を通算して記録化するという、“ちょっと工夫”することで、より楽しく広がりのある活動になっている事例もあわせて紹介します。



このグラウンド・ゴルフの練習と大会を通算して記録化するという、“ちょっと工夫”することで、より楽しく広がりのある活動になっている事例もあわせて紹介します。

皆が参加しやすいプログラムで、日常的・継続的に健康づくり

ニュースポーツ交流会を毎週開催

岩手県盛岡市

中堤町つみみ会(会員133名)

会では、ニュースポーツといわれるニチレクボール、ピンボリング、シャツフルボード、スカットボール、インドアローンボールズなどの用具を備えており、毎週交流会を開催しています。また輪投げ、マグダーツは各々大会を実施します。

ます。

9年続く、週1回の介護予防体操

茨城県茨城町

桜ヶ丘団地クラブ(会員23名)

介護予防体操は平成18年、毎週木曜日実施でスタートして、今年で9年目になります。延べ回数365回、参加人員は延べ3396名になりました。最近では、ストレッチ中心の体操や日本相撲協会の相撲健康体操を取り入れ、腹筋台も購入して活用するなど、マンネリ化しない工夫をしています。肩こり解消、腰痛解消、さらに腹筋強化により姿勢が美しくなると好評です。

平成20年から始めたグラウンド・ゴルフ

フでは、休耕地を借り受けて自分たちで8ホールのゴルフ場を作りました。その管理と共に一角には花壇づくりもしています。

毎週土曜日にウォーキング

群馬県

伊勢崎市老人クラブ連合会あずま地区(24クラブ、会員1697名)

全老連のウォーキング事業モデル指定を受けたことをきっかけに、健康ウォーキングクラブを結成、平成23年以来、雨天を除く毎週土曜日に定期的に実施しています。南・北・東の3コース(5~10km)を、地域の景観を楽しみながら歩いて

これまでスポーツに参加しなかった会員が多く参加しており、裾野を広げる活動になっていきます。県内太田市老連との交流ウォーキングも実施しました。

月2回、ダンベル体操とワナゲ

福井県勝山市

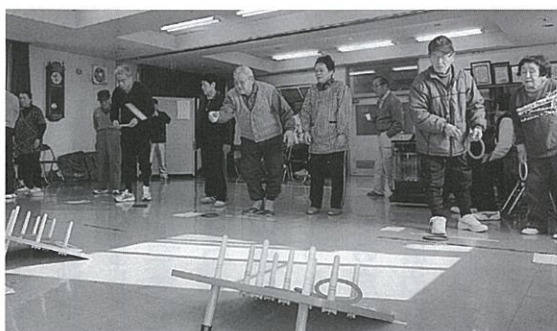
野向町長命会(3クラブ、会員138名)

平成20年よりダンベル体操、25年より公式ワナゲを取り入れて、それぞれ月2回実施しています。昨25年度の参加者は延べ550名と年々増えており、雪の多い地域において閉じこもり防止にも役立っています。

健康への関心も高まり、ダンベル体操



ています。昨25年度は33回、延べ754名が参加しました。活動時には専用ビブスを着用して安全に留意するとともに、ウォーキング手帳に記録を残して、年度ごとに完歩賞を授与しています。



の前に血圧測定を毎日行うなど、自己管理に努める会員も増えてきました。また集落ごとに、子ども会と共同で「夏休みラジオ体操」を実施して

す。健康活動に取り組む高齢者の姿は、地域の若い方や子どもたちの共感を呼び、クラブ活動が理解されるようになったと感じています。会員、地域の人たちのつながりが強くなりました。

30年続く、歩こう会

京都府木津川市 上狛南部老人会

(4クラブ、会員220名)

30年前に発足した「歩こう会」。現在も継続して、4月から9月の火・金曜日、朝6時から行っています。

受付を済ませた後は、広場の一角に集まり開始を待ちます。近況を話し合いな





会では個人別にすべての練習ラウンドの打数とホールイン回数をパソコンで管理して、半年ごとに通算成績を集計・発表、いくつかの賞を設けて表彰式とその後懇親会を行っています。この方式が部員に好評で、懇親会の出席率は

いつも90%を超えています。

「グラウンド・ゴルフは会員の増強と、会員の絆を強くする最適のツールです」

歩こう会の楽しい工夫

季節ごとに行き先を変えて、誰でも参加

名古屋守山区 下志段味学区志寿会
連合会（4クラブ、会員216名）

毎月行う歩こう会は、1月は神社で初詣、3月は梅まつり、7月は水族館などと、季節により目的の地を工夫しています。また、会員に限らず、孫や子どもなどの家族はもちろん、興味がある方なら誰で



も自由に参加することができます。平均して毎回20名ほどの参加があります。「皆、当日を楽しみにして、日常生活のなかで体を鍛え合っています」

活動メニューを広げる工夫

若手部の企画で、新たな活動に挑戦

大阪府 交野市星友クラブ連合会
(24クラブ、会員1834名)

従来からレクリエーション部で実施していたゲートボール、グラウンド・ゴル



フ、ボーリングの各大会（各年2回）、スカイクロス大会に加えて、若手部が体力測定会、ゴルフ大会、健康ウォーキングを企画実施したことにより、活動の幅が広がり、新たな参加者層を得ることができました。

「事業の活発化が、昨年比85人の会員増につながったと思います」

ウォーキングの楽しい工夫

体力に応じた3つのコース設定

宮崎県新富町
田中寿クラブ（会員47名）

月2回開催しているウォーキングは、

がら笑いもでる会話は参加者の楽しみの一つです。みんなが集まったら、まず健康体操。そして自分のペースで歩き始めます。歩く距離も自由です。毎年、欠席3日までの方に皆勤賞、4〜7日までの方に精勤賞、10日以上出席の方に参加賞を授与しています。「参加してから腰の痛みが治った。もうやめられない」とのうれしい報告も届いています。

週1日の「健康のびのび倶楽部」

岡山県倉敷市 真備地区老人クラブ連合会（26クラブ、会員1195名）

平成23年度から取り組んでいる「健康のびのび倶楽部」は、日常生活における身体機能（ADL）や健康の維持増進、要介護状態の防止、健康寿命の延伸を目的としています。

年度ごとに前期と後期に分けて、

前期は介護予防出前講座として「転倒予防教室」、後期は運動指導士による体操やヨガを行ってきました。毎週水曜日に1時間程度実施しており、年間45回、1回の参加者は平均35名です。参加者からは足腰の痛みが和らいだ、食事がおいしくなった、少し若返った気がするなど、多くの声が聞かれます。この活動の楽しさを広めた結果、会員増につながりました。

ラジオ体操22年、太極拳10年

大分県大分市
青葉台ことぶき会（会員115名）

ラジオ体操は、会結成以来22年間継続中。最初は数人の有志で始めましたが、年々参加者が増えて、10数年前からは25〜30名が参加しています。雨天と日曜日を除く毎日、朝6時半からラジオ体操の時間です。夏休み中は子どもと親も交えて、200名が集まります。

太極拳は、ラジオ体操後の45分間、10年前から行っています。現在の参加者は21名で、毎年地域の敬老会で太極拳の演舞を披露しています。

二つの活動には、会員外の高齢者も数人参加しています。最高齢は89歳、続



88歳の二人とも、片足上げもある全演技を行うことができます。

ちよつと工夫して、
広がりある健康づくり

グラウンド・ゴルフの楽しい工夫

すべての個人成績を記録して発表

岐阜県本巣市
一色第二健寿クラブ（会員111名）

90歳以上2名を含むグラウンド・ゴルフ部員30名は、週3回午前7時から1時間の練習ラウンドを楽しんでいます。部



会員外の高齢者へも参加を呼びかけていて、特に一人暮らしの方には情報を届けることも兼ねて呼びかけています。

そして多くの高齢者の参加を可能にするため、体力に合わせたコースづくりをして、車いすでも参加できる体制づくりをしています。

「車いすや足に自信がない方も参加してもらい、幅広い健康づくりをしたいと考えています」

2014 活動賞・健康づくり活動部門 受賞団体 (73 団体)

- 北海道 黒松内町老人クラブ連合会
- 北海道 鶴居村老人クラブ連合会
- 北海道 雄武町老人クラブ連合会
- 札幌市 南区 石山見晴寿会
- 青森県 十和田市 さわかくら
- 岩手県 盛岡市 中堤つつみ会
- 山形県 南陽市 郡山若松会
- 福島県 楡葉町老人クラブ連合会
- 茨城県 土浦市 霞ヶ岡町かすみ会
- 茨城県 神栖市 泉区あけほの会
- 茨城県 茨城町 桜ヶ丘団地クラブ
- 群馬県 伊勢崎市老人クラブ連合会 あずま地区
- 埼玉県 さいたま市 寿楽会
- 東京都 大田区 鶴亀長寿会
- 東京都 府中市 栄寿会
- 東京都 羽村市 小作台東シニアクラブ
- 福井県 勝山市 野向町長命会
- 福井県 南越前町 東大道シルバークラブ
- 福井県 越前町 朝日福寿会連合会
- 山梨県 甲州市 下於曽東延寿会
- 岐阜県 本巣市 一色第二健寿クラブ
- 岐阜県 大垣市 栄町栄寿会
- 岐阜県 関ヶ原町老人クラブ連合会
- 岐阜県 グラウンド・ゴルフクラブ
- 静岡県 川根本町老人クラブ連合会 本川根分会
- 静岡県 シニアクラブ浜松市 白脇地区連合会
- 愛知県 豊橋市 荻原校区老人クラブ連合会
- 愛知県 春日井市 牛山百寿会
- 愛知県 豊田市 竜神地区 竜松会
- 名古屋市中区 下志段味学区志寿会連合会
- 名古屋市中区 緑区 戸笠不老クラブ連合会
- 名古屋市中区 西山区 老人クラブ連合会
- 三重県 津市老人クラブ連合会
- 滋賀県 社交ダンス教室 コスモス会
- 滋賀県 米原市 寺倉老人クラブ 寿会
- 滋賀県 安土町老人クラブ連合会
- 滋賀県 甲良町老人クラブ連合会
- 京都府 木津川市 上狛南郷老人会
- 大阪府 茨木市老人クラブ連合会
- 大阪府 交野市星友クラブ連合会
- 大阪府 和泉市老人クラブ連合会
- 大阪市 此花区 恩貴島老人クラブ老友会
- 大阪市 東淀川区 菅原菅寿会
- 大阪市 生野区 北青会
- 兵庫県 尼崎市 金楽寺老人クラブ粋心会連合会
- 兵庫県 加西市 下若井町老人クラブ
- 兵庫県 朝来市 栄町老人クラブ
- 神戸市 灘区 摩耶イーストシニアクラブ
- 神戸市 北区 大池寿会
- 神戸市 垂水区 神陵台三樹会
- 奈良県 葛城市寿連合会 新町支部 新町しんじゅ会
- 奈良県 大淀町 松緑会 口松垣本ふれあいサロン
- 島根県 隠岐の島町 福寿会
- 岡山県 倉敷市 真備地区老人クラブ連合会
- 岡山県 新見市 長屋長寿会
- 広島県 尾道市 吉浦老人会
- 広島市 東区 万年青第8老人クラブ
- 広島市 東区 万年青第9老人クラブ
- 広島市 南区 比治山学区老人クラブ連合会
- 徳島県 徳島市 百歩会
- 徳島県 美馬市 荒神長寿会
- 徳島県 美波町 東町下東寿会
- 福岡県 八女市 今福長寿会
- 福岡市 南区 第一筑寿会
- 福岡市 早良区 第二白寿会
- 福岡市 西区 友結会
- 長崎県 長与町 池山会
- 長崎県 新上五島町 東神ノ浦いきいきクラブ神和会
- 大分県 大分市 青葉台こぶき会
- 宮崎県 新富町 田中寿クラブ
- 鹿児島県 鹿屋市 大浦げんき会
- 鹿児島県 長島町 唐隈老人クラブ
- 鹿児島県 南さつま市 大浦町老人クラブ連合会
- 沖縄県 宜野湾市 長田かりゆし会
- 沖縄県 うるま市老人クラブ連合会 具志川支部