

老人クラブ活性化 3か年計画 (平成22~24年度)

健康活動、若手養成、活動への体験参加で、加入促進をめざそう!

加入促進は
活動への参加を
きっかけに!

- 健康学習・講座
- 健康ウォーキング
- いきいきクラブ体操
- 高齢者向け体力測定

1

健康づくり・
介護予防活動

会員
加入増

2

若手リーダー
養成

- リーダー養成講座
- 若手リーダーの活用
- 若手会員の組織化

3

一般高齢者への
呼びかけ

- 呼びかけ・体験参加
- 活動への協力依頼
- 企画への参画

友愛・奉仕
交流・環境美化
リサイクル・伝承
文化・学習・生産
安全・提言・提案
サークル活動 等

生活を豊かにする
楽しい活動

地域を豊かにする
社会活動

現在、老人クラブが行っている「生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」は樹木を支える根と幹です。3枚の花びらは、活性化計画の3つの実施項目です。花が咲くと、「会員加入増」という花心が見えてきます。

1

健康づくり・ 介護予防活動の推進

老人クラブの最重点活動として多くのクラブ・老連で取り組まれている健康づくり・介護予防活動では、“学習・実践・点検”を柱に推進します。

学習

健康講座や研修に、多くの高齢者が参加できるように、一層の普及・拡大をめざします。

幅広い学習テーマ

正しい知識

新しい情報の理解

実践

運動による健康づくり

①「健康ウォーキング」の普及・推進

目 標	週1回程度の日常的・継続的なウォーキング
5つのポイント	①良い姿勢を意識して歩く ②元気に歩く ③無理せず歩く ④継続して歩く ⑤安全に歩く



健康ウォーキングは、継続してこそ効果が得られます。買い物やクラブ活動の行き帰りなど、日常生活の中で意識して歩きましょう。

②「いきいきクラブ体操」の普及・推進

高齢者向けにデザインされた、老人クラブの「いきいきクラブ体操」を、あらゆる機会に実践しましょう。

閉じこもり・孤立の防止



映像 DVD

①外出機会の拡大

クラブ活動に誘ったり、気軽に参加できるサロン活動を実施するなど、高齢者が外出する機会を拡大して、閉じこもりを防ぎましょう。

②見守り・友愛訪問の推進

ひとり暮らしや高齢者世帯への見守りや情報を届ける友愛訪問で、孤立を防ぎましょう。

点検

①高齢者向け体力測定の実施の普及・推進

自分の体力を知るために、年1～2回の実施、参加が目標です。

②健康診査等の受診促進

自分の健康状態を知るために、年1回は受診しましょう。



香川県高松市 古高松地区老連

連携

介護予防事業を担っている地域包括支援センターをはじめ、地域の健康づくり関係団体と連携して、健康づくり・介護予防活動を進めましょう。

若手リーダーの養成と活用

若手リーダーの養成は、老人クラブの次代を担うリーダー養成として大切です。さらに、若手リーダーのいきいきした活躍が、若手高齢者の加入促進にもつながることでしょう。

① 若手リーダーの養成

各老連段階で、若手高齢者を対象とする講座や研修会などを開催して、若手リーダー養成に努めましょう。

都道府県・指定都市老連では、健康づくり大学や老連大学校という名称で、若手高齢者向けの継続講習が開催されています。老人クラブの歴史や活動を内容とする、年間を通しての講習により、“第〇期生”という仲間意識も芽生え、卒業生は地元老連やクラブにおいて活躍しています。(平成22年度実施12老連)

◎老連大学校のイメージ

1日3時間×年12回＝年間36時間程度



兵庫県 太子町老連

② 各種研修会における、若手高齢者の参加拡大

各老連が実施している様々な研修会に、若手高齢者の参加を積極的に求めることにより、組織的・計画的に若手リーダーの養成を図ることをめざします。

③ 若手リーダーの活用

若手リーダーを養成したら、クラブで活躍してもらいましょう。

全老連では、健康活動の実践を普及する「シニア・スポーツリーダー」(約2000名)、健康づくりの企画・指導に携わる「健康づくり推進員」(約450名)を養成してきました。みなさんの老連・クラブでも活用していただけるように願っています。



推進員ワッペン

④ 若手会員の組織化 ～若手委員会の設置

近年、市区町村老連や都道府県・指定都市老連において、若手委員会や壮年部といった、若手会員による組織が設置されています。若手リーダーが自発的に活動する場が確保されることにより、組織の活性化につながることを期待しています。

◎若手委員会を設置している都道府県・指定都市老連

秋田県、栃木県、新潟市、静岡県、岐阜県、京都市、大阪府、兵庫県、鳥取県、島根県、広島県、徳島県、高知県、長崎県、鹿児島県
(平成22年度6月現在15老連)

3

一般高齢者(未加入者)への呼びかけ

地域の高齢者の方々に老人クラブ活動を知らせ、理解してもらうことは、クラブへの加入促進の第1歩です。そのためには、説明するだけでなく、実際に行事に参加したり、活動に体験参加してもらうことが有効です。日頃から意識的に地域の高齢者とかかわりをもつように努めていきましょう。

①活動への参加呼びかけ

地域の住民には、クラブの存在を知らない、存在は知っていても活動は知らないという方々が、意外に多いようです。クラブ・老連で、地域の高齢者を対象とした行事・活動を計画してみませんか。地域住民へ十分な広報PRをして参加を求めていくことにより、クラブの存在を示し、活動を知らせるきっかけになります。

- 花壇づくりを未加入者にも呼びかけたところ、特に60代の女性が多く参加して、会員加入にもつながった。(青森県青森市 若葉町明老会)
- 趣味サークルは、自治会の50歳以上の方々にも参加を呼びかけて活動している。(静岡県磐田市豊田地区南支部 ふれあいクラブ)
- 体力測定、カラオケ、旅行など未加入者にも呼びかけて実施し、それが呼び水となり毎年会員が増えている。(神戸市長田区 二葉喜楽会)

②体験参加

敷居を低くして、クラブに参加しやすくしようというのが、この体験参加の提案です。最初から正式会員ではなく、試みに活動に参加、体験してみませんか、ということであれば、誘いやすく、参加もしやすくなるはずです。

- グラウンド・ゴルフ部で、試行期間を1か月とした「お試し参加」を町内会の回覧板で募ったところ、部員が3倍以上に増えた。(堺市南区 新松尾台校区老連)
- スポーツ大会、芸能大会、研修会などは非会員にも参加を呼びかけて、実態を見てもらう場としている。(鹿児島県鹿児島市 南部地区老人クラブ連絡協議会)

③活動への協力依頼、企画への参画

クラブ・老連活動への協力や企画への参画など、具体的にお願したいことを明確にして依頼することも、参加をしやすくすることにつながります。

例えば体操や趣味教室の指導など、その方の特技や経験を活かしたのものや、意欲がある方に行事の準備やクラブ運営の補助をしてもらうことなども考えられます。



財団法人 全国老人クラブ連合会

発行 平成22年6月
財団法人 全国老人クラブ連合会
〒100-8917
東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
電話03-3581-5658
制作・印刷 凱風舎