

【事例発表2】(北筑後地区)

豊生会(中川原)老人クラブの取り組み

八女市老人クラブ連合会上陽支部

支部長 原口 俊文

はじめに

私は、小さな集落の単位老人クラブの会長4年目 上陽支部長2年目です。
はじめの頃は、どんな活動をするのかよく分かりませんでした。現在は八女市老人クラブ連合会のテーマであります「のぼそう健康寿命・担おう地域づくり」～健康・友愛・奉仕～を頭に置いて活動しています。

1 上陽支部の現状

平成19年10月に八女市と合併する。合併時4,000人余でした人口も現在は、3,300人となっていて高齢化率も37,1%である。会員も減少傾向で573人で17単位クラブである。

主な事業は、総会、評議員会、健康教室、ニュースポーツ大会、米寿表彰、高齢者相互支援活動の推進、会員の加入促進活動などである。

2 豊生会(中川原)老人クラブの取り組み

会員の現状は平成17年度 30名(平均年齢81,6歳)だったが、現在は14名(平均年齢79,7歳)で独居世帯5軒 高齢者夫婦世帯1軒 施設通所者4人である。

(1) 運営については、会長 1名 婦人部長 1名で年間計画をたて運営にあたっている。

(2) 主な活動内容

① 奉仕活動

空き缶拾い 神社広場の清掃 公民館内外の清掃など

② ニュースポーツ大会等参加

支部大会(グラウンドゴルフ・ペタンク)校区大会(グラウンドゴルフや囲碁ボールなど)

③ 健康教室や防災教室などの実施

④ 親睦としての日帰り温泉旅行や忘年会の実施

⑤ 自由参加の月1回定例「木曜のつどい」の活動

⑥ 会員の加入促進活動

(3) 「木曜のつどい」の活動の取り組みについて

活動のねらいは、「まず集いふれあう。料理は自分たちです。楽しく会食をする。健康に結びつく活動をしよう。」

- ① 平成18年度 婦人部長が単位クラブの現状を考え取り組みを始める。
- ② 月1回 第3木曜日を定例会として「公民館」で実施している。
- ③ 1日の活動は、午前10時から午後2時30分頃まで
- ④ 料理の献立は話し合いで決め、食材は家にあるものは持ち寄ってし、ないものだけ購入する。
- ⑤ 年間1回は、外部からの講師の指導をお願いする。

<健康教室として行った内容>

- 認知症予防教室(健康講話) 4回
- 口腔ケア教室 1回
- 栄養指導教室 1回
- 軽い運動の指導 2回

<その他の内容>

- 消防署からの火災予防について ○ ビデオ鑑賞
- 視察 高齢者入所施設 尾久保小学校跡 ふるさとわらべ館
ほたると石橋の館など
- 軽い運動 タオル体操・健康体操など
- ゲーム ビンゴゲーム 新聞紙を丸めて投げ入れ競争
ビー玉滑らし競争 囲碁ボール ペタンクなど
- 血圧測定 ○ 情報交換 わいわい話す会

(4) 高齢者相互支援活動の取り組み(会長として)

- 月1~2回 愛の声かけ . . . お変わりないか? 困ったことはないか?
- 話したいことを聞いてあげる。 ○ 野菜を届ける(畑作をされない方)
- 年間の活動を記録して上陽支部へ提出する。

(5) 会員加入促進の取り組み

- 昨年 1名 本年度 2名 来年度 2名(予定している)

おわりに

健康寿命を伸ばし、支え合い孤立しないで生き続けられるように活動していきたい。