

シニアクラブ（老人クラブ）活動の魅力

シニアクラブ会員になると、いきいきとした高齢期の生活（シニアライフ）が実現します。

① 地域に新しい仲間ができる ⇒ 高齢者の仲間づくり

- シニアクラブに加入すると、地域の同世代と身近に支え合える仲間づくりができる。
- 地域の多世代で交流ができて、多くの親しい関係が生まれる。
- シニアクラブ活動と仲間との交流によって、社会性は保持され、連帯感が深まる。

② 健康長寿をめざし健康の保持・推進（フレイル予防）になる ⇒ 健康づくり

- シニアクラブ活動に参加すれば、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながる。
- 各種のシニア・スポーツへの参加を通じて、健康づくりや介護予防につながる。
- 友愛活動や社会奉仕の日の活動を通して、精神的な充実感、こころと身体の健康が実現する。

③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる ⇒ 高齢者のやりがい

- これまでの生活や仕事・趣味などの知識や経験を生かし、会員の仲間どうしの第二の人生（シニアライフ）を楽しむ機会が増える。
- シニアクラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、楽しい旅行やサークル活動、自己実現（創作品展、演芸大会など）ができる。
- 地域の歴史や知恵等を、多世代交流などにより、若い人達に伝承することができる。

④ 心の安らぎ、充実感が得られる ⇒ 高齢者の支え合いと生きがいづくり

- 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られる。
- 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩みごとの相談を容易にする。
- シニアクラブ活動を企画し実践するなかで、達成感や満足感、あるいは活動結果に伴う充実感や感謝の気持ちなど、多くの精神的な喜びを味わうことができる。

⑤ 社会活動への参画と貢献ができる ⇒ 地域共生の推進と豊かな環境づくり

- 清掃活動・美化活動やリサイクル運動を通して、地域環境の保全や緑化などの住みよい環境づくりに、シニア世代の技能・能力を生かして参画・貢献できる。
- ボランティア活動などの参加を通して、地域の福祉や保健・医療サービスなどの充実についての働きかけができる。
- シニアクラブ活動を通して、地域の関係機関や団体共に、子供の見守り活動や安心安全な豊かな地域づくりへの取り組みができる。