

## 老人(シニア)クラブへのお誘い

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」



### クラブ活動の有効性が明らかに

「日本老年学的評価研究 (JAGES)」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになりました。

★日本老年学的評価研究【JAGES (ジェイエイジズ)】とは  
健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析。文部科学省、厚生労働省を始めとした、多数の研究助成を受けて進められている。

とびうめクラブ福岡  
公益社団法人 福岡県老人クラブ連合会

福岡県老連

検索

健康長寿はみんなの願いです。ここで紹介する「日本老年学的評価研究」の六つの研究データの分析から、老人(シニア)クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラスの影響を与える可能性が大きいことが分かりました。詳細データは福岡県老連ホームページよりリンクしています。

※下記の資料は、全国老人クラブ連合会作成「組織活動は長寿の秘訣」から抜粋しました。

**秘訣 1 人と交流が多いと健康にプラス**

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く死くなりやすい

**秘訣 2 人と会う機会が自然に増える**

あなたは人とどのくらいの頻度で交流していますか？週1回より少ないと健康に影響ができる可能性が高くなるという調査結果です。  
クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示すものです。

**秘訣 3 運動は仲間とともに健康にプラス**

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

**秘訣 4 笑いのある生活が健康にプラス**

笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

**秘訣 5 地域組織への参加は健康にプラス**

地域組織参加率が高いと、認知症リスク(危険)者割合が減少

**秘訣 6 地域で役割を担って長生きしよう**

地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい(死亡率12%減)

**秘訣 4 笑いのある生活が健康にプラス**

笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

**秘訣 5 地域の高齢者組織**

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人の会話や交流の中から生まれることが大事です。  
「笑う門には福来る」ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。  
クラブ活動に参加して、笑いの機会を増やしましょう。

**秘訣 6 地域で役割を担って長生きしよう**

老人(シニア)クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感(社会的有用感)が高まったことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというごほうびがありそうです。  
今、クラブ活動は多様化しています。活動毎にリーダーをおいて、皆で担いましょう。

## ■老人(シニア)クラブって何ですか??

### ～地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です～

小地域ごとの単位老人(シニア)クラブを核として、市町村ごと、都道府県・指定都市ごとに連合会を設立し、クラブ間の連絡調整や広域での共同事業、リーダー養成を行っています。

#### 福岡県老人クラブ連合会 組織

令和2年4月1日現在

単位老人(シニア)  
クラブ

2,556クラブ  
135,100人

市町村  
老人(シニア)  
クラブ連合会  
57団体

福岡県  
老人クラブ  
連合会

また老人の福祉を増進することを目的とする組織として「老人福祉法(第13条)」に位置づけられ、国や地方公共団体が支援しています。

## ■何歳から加入できますか?

60歳以上なら、どなたでも会員になります。

(60歳未満の方でも入会できます)

## ■クラブ活動に参加するには?

自宅から徒歩で集まれる小さな地域(自治会・小学校区など)ごとに老人(シニア)クラブがあります。

会員による自主的かつ民主的な運営をしており、活動の財源は会員の会費によって賄うことを基本としています。

クラブ活動にはいつでも参加することができますので、加入についてはお気軽に下記連絡先、または福岡県老人クラブ連合会事務局へお問い合わせください。活動はホームページにも掲載しています。

公益社団法人 福岡県老人クラブ連合会 事務局

春日市原町3-1-7 クローバープラザ内

TEL: 092(582)9860/FAX: 092(582)9870

E-mail: tobiume1@jime.ocn.ne.jp

イチエール

連絡先

## ■どんな活動をしているの??

### ～地域の仲間づくりが最大の目的です～

自主的に幅広い活動に取り組み、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を行っています。

生活を豊かにする楽しい活動  
=自分のためになる活動

### ●第二の人生の充実。仲間がいるから面白い!

#### 仲間づくり

第二の人生、「楽しい出会い」がまだまだあります！

とくに地域・身近に支え合える仲間は年齢とともに大切な存在となります。

仲間の存在により、楽しく安心した生活を過ごすことができます。



### ●健康づくりで人とつながる。クラブ活動は学びの場

#### 健康づくり・介護予防活動



さまざまな健康活動を行っています。医療や保健、介護に関する制度などについて正しい知識を学び、新しい情報を得る機会もたくさんあります。これらの活動は関係団体や行政と連携して取り組んでいます。

また、「健康ウォーキング」や高齢者が気軽に参加できるスポーツへの取り組みも活発に行っています。活動を通じて地域の交流も生まれています。

### ●新たな挑戦、次なる目標

#### 趣味・文化・レクリエーション活動

コーラスやカラオケ、ダンス、パソコン、旅行などの楽しい趣味・サークル活動なども充実し、生きがいづくりにつながっています。また作品展や発表会など多くの人が気軽に参加できる活動は高齢者同士の交流の場にもなっています。



入会申込書 クラブ活動に参加したいので、加入申込みします。

お名前:

ご住所:

地域を豊かにする社会活動  
=身近な人・地域のための活動

### ●声かけ、見守りで孤独を防ぐ

#### 友愛活動

ひとり暮らしや高齢者世帯、閉じこもりがちな人を対象に声かけや情報提供を通じて孤立を防ぎます。時には暮らしのちょっとした困りごとを仲間同士がお手伝いして支えあっています。



### ●美しい地域を次代に残す

#### 環境美化・リサイクル・生産活動



清掃奉仕や花づくりなどの美化活動は、近年リサイクル活動とともに次代に良い環境を残す活動に発展しています。また高齢者の技能や力を発揮する場として、様々な生産活動も行われています。



### ●健やかな関係を育む

#### 世代間交流・伝承活動

他世代との交流は、お互いを理解するよい機会になっています。語り継がれてきた暮らしの知恵や地域の歴史を伝えることは、高齢者だからできる活動です。また活動を通じて地域の交流も生まれています。

### ●地域の安心にひと役

#### 子ども見守り活動・安心・安全



地域の関係機関や団体と共に登下校の見守り、地域のパトロール、子どもたちを事件や事故から守る活動は県内各地で展開されています。また交通安全教室、高齢者を狙う消費者被害や特殊詐欺の被害にならないよう研修会等で啓発活動に取り組んでいます。

生年月日：明治・大正・昭和 年 月 日

電話番号：