

全老連

2022. **7** 第501号

各地の活動から



連合会の農園活動

福岡県
みずまきまち
水巻町老人クラブ連合会

町老連農園部は、町から土地を借りて、二つの農園を管理、運営しています。SCみまき吉田農園では梅(27本)を、SCみまき二東(ふたひがし)農園ではいちじく(19本)と数種類の野菜を栽培しています。施肥、剪定、消毒、収穫作業は8名の部員が中心となって行い、年2回は各単位クラブから2名の応援作業員が加わり、除草作業等を行っています。

昨年は豊作で100kg以上を養護施設に寄付しましたが、今年は約200kgでした。昨年末に剪定したので、粒は大きくなりましたが、収穫量は例年の3分の2程度に減りました。収穫した梅は女性部員と連携して袋詰めして市価より安く1kg400円で販売し、完売しました。購入者から「毎年楽しみにしています」と声をかけてもらいました。

4年目を迎えた 地域支え合い応援事業

「みずほ教育福祉財団助成『地域支え合い応援事業』」が4年目を迎え、今年度の実施老連が決まりました。(別掲)

本事業は、地域支え合い(友愛活動)に初めて取り組むクラブや連合会の支援を目的とし、継続して取り組むことが前提となっています。そこで、初年度(令和元年度)に助成を受けて活動を開始したクラブの現在の様子を聞きました。どんな状況にあっても、仲間とのつながり、地域の人とのつながりを大切にして活動に取り組む様子を紹介します。

継続の秘訣はスタッフの和

— 新本かがやきカフェ

岡山県総社市 新本地区若輝会

「新本かがやきカフェ」は今年で4年目を迎えます。老人クラブの会員が昼食を手作りして、地区内の高齢者が一緒に食事をとりながら、親睦と交流を図ると同時に、必要な栄養を確保することを目的に開催しています。メニューには季節の料理を取り入れ、工夫をしています。

開催：毎月第2月曜日 11時30分～13時30分

会場：新本分館(公民館)

会費：昼食300円、コーヒー50円

感染者数が拡大している時期は活動を中止したり、会場での食事を中止して、お弁当を作ってお渡しすることもありましたが、現在は、テーブルにパーテーションを設置、参加者には手指の消毒、検温、名簿の記入をしてもらうなど感染対策をはかって開催しています。

●継続はみんなの和から

活動を続けるうえで大切にしているのは、カフェ



元気の出る大きなのれん

の後に行うミーティングや茶話会です。おしゃべりを通じて、活動してくれているスタッフの和を大切にしています。参加者の方々からは「ありがとう」の言葉を多くいただいており、一人暮らしの方やご家族と住んでいても昼は孤食の方など、地域のみなさんが顔を合わせ楽しく食事をしている姿が、みんなの喜びにつながっています。

活動が広がった「ささえあい・みずぐるま」

山口県萩市 江向4区新生会

「ささえあい・みずぐるま」では、地域の高齢者の暮らしの困りごとを、チケット制(30分程度の活動100円～500円)で請け負っています。現在の活動員は10名。活動の依頼は、年を重ねるごと増えてきました。中にはお寺の留守番もあり



お揃いのスタッフジャンパー

特集 4年目を迎えた地域支え合い応援事業

ます。(下表)

チームワークを大切にすること、困りごとや相談があった場合は、速やかに内容を聞き取り対応することをモットーに、活動に取り組んでいます。

年度	活動内容
令和元年度 (7件)	ゴミ出し、草取り、板塀の修理、薬の受取り、赤い羽根食堂手伝い
令和2年度 (16件)	草取り、塀の修理、特別給付金の申請手伝い、買い物・薬の受取り、県外在住の空き家の草取り、庭の掃除・片付け、防草シートの張り・地面整備、高齢者の足の爪切り、新聞の受取り、ゴミ出し、TVアンテナ修理、夜回り、あったかマルシェ手伝い、赤い羽根食堂手伝い
令和3年度 (37件)	防草シート張り前の地面整備、防草シート張り、雑木根株除去、お寺の留守番、介助、火災報知器設置調査、窓ふき、不用品仕分け、障子張り、夜回り、あったかマルシェ出店、赤い羽根食堂手伝い

●町内会の防災に協力

令和3年度からは、防犯、防災活動にも力を入れています。昨年冬は週2回の夜回り、春からは防犯パトロールに取り組んでいます。さらに、町内会に協力して町内会の会員110世帯の住宅用火災警報器設置調査を引き受け、未設置世帯(14軒)の報告を行いました。報告を受けた町内会防災部の働きかけで設置に向けた取り組みにつながりました。

見守りを兼ねた健康づくりの場

佐賀県玄海町老人クラブ連合会

令和元年度、助成を受けて二つの地区で「いきいき100歳体操の会」を始めました。70歳前半の若い会員が多い長倉地区は、開会時間を遅くして20時から開催、9名の方が参加しています。感染対策でしばらく休んでいましたが6月から活動を再開しました。一方、後期高齢者の多い諸浦地区の開始時間は11時、参加者は10名です。



ビデオを見ながらみんなで体操

高齢で行動範囲も限られていることから、町内で新型コロナウイルス陽性者の発生が多かった時期に2回休止しただけで、継続して開催しています。

●新たな仲間づくりにつながる動き

体操の会では、30分体操をした後、茶話会や懇談の場を設けています。こうした時間が、参加者同士の情報交換の場となり、独居や高齢者夫婦世帯の方、昼間は独居の方々の見守り活動につながっています。

また、少ない人数ですが、活動の様子を見聞きした他の地域の方(未加入者)から「体操をしたい」とい要望を受けるようになり、昨年、個人加入ができるよう町老連の規約を変更しました。

令和4年度は12老連で実施

「みずほ教育福祉財団助成『地域支え合い応援事業』」では、eスポーツや園芸を取り入れた集いの場、カフェの開催、ひとり暮らしの友愛訪問など、さまざまな取り組みが始まっています。

実施老連——千葉市中央区、横浜市中区、鶴見区、港南区、京都市北区、大阪府茨木市、河南町、兵庫県伊丹市、神戸市垂水区、山口県周南市、熊本県宇土市、沖縄県那覇市

❖本事業は来年度も予定されています。詳しくは所属する都道府県・指定都市老連にお尋ねください。

北から南から

スマホで暮らしを楽しくしよう！

神奈川県 伊勢原市大句老人クラブ ●会員数 65 名

単位クラブのスマホ講習会

スマートフォンの活用は、情報化時代に必要だと思ひ、令和3年度「神奈川県老連地域支え合い担い手養成研修モデル事業」に参加しました。

参加者は約20名。講師は、いせはら市民活動サポーターズの代表をお願いしました。期間は、昨年の7月から今年の2月まで6回開催しました。多くの参加者から、前向きな感想が聞かれました。毎回の研修で新しい知識を学び、参加者には温度差はありますが、みな同じ方向に向かえるようになりまし。また、この研修をきっかけに3名が老人クラブに加入しました。

〈講習内容〉

- 1回目 スマホでできる便利なこと（紹介）
- 2回目 スマホとガラケーの違い。機種、SNSの種類と違い
- 3回目 LINEについて、LINEグループ結成
- 4回目 Google検索、Googleフォト、アンドロイドとiPhoneの違い



仲間と確認

5回目 実践「ワクチン接種証明をとってみよう」

6回目 振り返り

〈参加者の声〉

・ガラケーが終わると聞いていたので、近所の人から声をかけられて参加しました。

- ・無料のアプリかどうか、区別ができず不安でしたが、アドバイスを聞きながらだったので安心



学んだことを早速復習

できました。

- ・ひとり暮らしで毎日不安なこともあり退屈でしたが、スマホを少しずつ覚えていくのは楽しかったです。
- ・「スマホにすると世界が広がる」と友人に言われ、半年前にスマホに変更、世界が広がっていく感じがします。

LINE グループ「七掛けの会」

講習会では、スマホに早く慣れるように、練習の場として参加者でLINEグループをつくりました。「年齢は『七がけ』という若い気持ちで幸せ寿命を伸ばしたい」という思いから「七掛けの会」と名づけました。現在は、会員同士で写真のやり取りや情報交換を行っています。

昨年の研修を終え、スマホが身近になったと感じています。今年度は、9月から再開し、年度末まで毎月開催する予定です。

（会長 関 征四郎、副会長 吉川宇兌子）

*紹介した活動は、令和4年2月に神奈川県老連が開催した「神奈川県委託事業地域支援事業担い手養成研修シンポジウム」においてZOOMで発表され、その様子はユーチューブ（YouTube）で見ることができます。



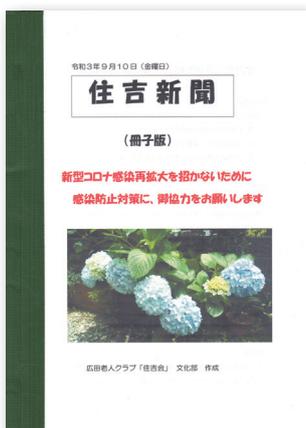
北から南から

クラブのテーマは、フレイル予防！

長崎県佐世保市 広田老人クラブ住吉会 ●会員数 84 名

フレイル予防の学習、周知、実践

私たちのクラブでは、昨年から継続して「フレイル予防」に力を入れて取り組んでいます。昨年は、定例会で、食生活改善推進員の会員による学習会や地域の病院の出前講座を行い、会報（毎月）や壁新聞（年2回）、内容をまとめた小冊子を作成して会員に周知しています。



現在の実践活動は、毎週金曜日に「いきいき百歳体操」（第2金曜日は定例会も開催）、第1、3火曜日は、「脳トレ散歩会」を開催。片道15分程度の遊歩



道を往復。歩きながらしりとりをしたり、折り返し地点の広場でタオル体操や、言葉遊びや脳トレを行っています。さらに、今年度からは、毎週水曜日に「太極拳ゆっくり体操」も始めました。

コロナ禍で集まれなかった時は、「ツルカメ体操」のポスターと体育部長が作成したクイズを配りました。クイズは電話で回答してもらい、脳トレと同時に会話を通じてつながりを実感することもできました。自宅でできるフレイル予防に取り組みました。



優良老人クラブ表彰を記念した祝賀旅行

みんなで仲間を支える

友愛活動は、会員を対象にした「見守り活動」（月1回以上）、会員や地域のひとり暮らし高齢者を支援する「シルバーヘルパー」、そして、ふれあいサロン（月1回）に取り組んでいます。

〈若年性認知症の方の支援〉

昨年7月、地域包括支援センターのコーディネーターから若年性認知症の方の支援について相談を受けました。担当者で話し合った結果、クラブに入会してもらい、シルバーヘルパーを中心に支援することにしました。また、事前に認知症について学習も行いました。活動内容は1時間程度の散歩と、「ふれあいサロン」への参加です。散歩は毎回コースを変えて行い、時々スーパーの買い物にも付き合っています。今では、「また、誘ってください」と楽しそうに礼を言ってもらえるようになりました。多くの会員ともふれあい、理解を深めて支援の輪を広げています。

これからも、フレイル予防の活動を継続して、健康寿命の延伸を図り、さらに地域づくりを担っていく予定です。

(会長 樋口 八洲太郎)



いちようだより

2023年版「老人クラブ手帳」のご案内

活動、暮らしを記録する 老人クラブ手帳

お申し込みを
お待ちしております。

コロナ禍ではありますが、少しずつ活動や事業が再開されるようになり、手帳に記載する事柄も増えてきたのではないのでしょうか？ 来る2023年は、もっとたくさんの活動や行事予定を記入できるよう、新しい手帳を用意して、楽しい活動を計画しませんか？

老人クラブ手帳は老人クラブのオリジナル手帳です。予定を書きとめたり、その日あったことを日記がわりに記入できます。老人クラブ情報も掲載しています。多くのおみなさんにご愛用いただいています。

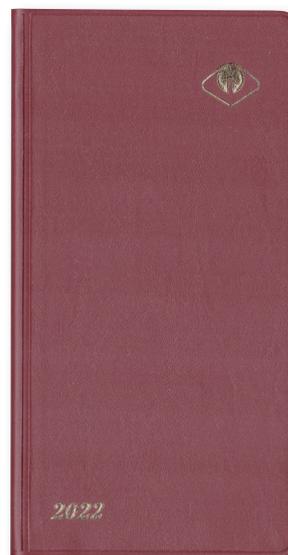
定価：600円（税込） 発行：全国老人クラブ連合会
販売：全国社会福祉協議会

〈特徴〉

- 携帯に便利なポケットサイズ（大きさは縦17.5cm、横9cm）
- 大きな活字で見やすく、記録が便利
- 表紙の裏に緊急時に備えた「おぼえ」欄

〈内容〉

- ▶ 年間予定表（見開き）、月刊予定表（見開き1か月）、日記欄（見開き2週間）
- ▶ 国民の祝日、二十四節気
- ▶ 毎日の健康管理に歩数記録記入欄
- ▶ 緊急時に役立つ、緊急連絡先、薬の記録など
- ▶ 資料編には、クラブ運営に役立つ資料等を掲載
- ▶ その他、住所録、年齢早見表



2023年版の表紙は「紺色」、ビニール貼りです。

■ お申し込みは、都道府県・指定都市老連までお願いします。

事前注文による販売のため、締め切り後に入手することが困難です。

ぜひこの機会にお申し込みください。

締め切り：8月19日（金曜日）必着

*老人クラブ手帳は、お申し込みいただいた数による制作販売です。この機会にぜひお申し込みください。

老人クラブ会員なら何歳でも加入できます 「老人クラブ傷害保険」

— 傷害保険10月始期の加入申し込み受付が始まります！

老人クラブ傷害保険とは

「老人クラブ傷害保険」は、クラブ活動中の事故への補償制度を望む会員の声を受けて生まれた、全国老人クラブ連合会の会員専用団体保険です。少しずつ制度が見直され、今では様々な特約が付いたタイプもあります。クラブ活動を再開されるクラブが増えてきています。この機会に事故の備えとして「老人クラブ傷害保険」の加入をご検討ください。



10月始期の加入申込の受付期間は、7月15日から9月15日まで

更新クラブには7月上旬に加入申込書類をお届けします。

加入申込書をお持ちでないクラブは資料請求をお願いします。

10月始期の次は来年の4月始期です。

加入申込書は必ず「2022年10月・2023年4月始期用」と書かれたものをお使いください。

お問い合わせ・資料請求

加入をご希望、ご検討の際は、クラブの担当者（決まっていない場合は会長様）から、全老連「保険係」までご連絡ください。必要書類をお送りします。

※ 会員の方個人による資料請求や申し込みには応じられません。ご了承ください。

全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

電話：03-3597-8770（平日9：30～12：00、13：00～17：00）

FAX：03-3597-8767（24時間受付）

メールアドレス：hoken@senior-ltd.com

- このほか、他人の物を壊したり、ケガをさせた時の事故を補償する保険もあります。詳しくは、ホームページ（全国老人クラブ連合会サイト内「活動保険」）または上記「保険係」まで直接お問い合わせください。

上記保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。退会しているクラブは加入できません。

いついかなる時も、いちばんそばに。



To Be a Good Company



東京海上日動

損保ジャパン
SOMPO Innovation for Wellbeing

Innovation for Wellbeing

すべての人々の幸せと、より良い社会のために。
私たちは、笑顔と活力あふれる「確かな明日」へ、
イノベーションを起こし続けます。



損保ジャパンは SOMPO グループの一員です。

損害保険ジャパン株式会社
<https://www.sompo-japan.co.jp/>

立ちどまらない保険。

MS&AD 三井住友海上

三井住友海上の
安心



www.ms-ins.com

編集後記

特集で紹介した山口県の取り組みの中に「お寺の留守番」を見つけ、何とも老人クラブらしい項目にほのぼのした気持ちになりました。会報や研修会の発表等で紹介されるクラブ活動は、いつも参加するだけでなく、

そこに集う人やその場の楽しそうな様子も伝わってきます。仲間が育てた梅を楽しみにしている人(表紙福岡県)、おかずの中に季節のものを見つけて喜ぶ人(特集岡山県)。いつもクラブ活動は多くの人をハッピーにしています。(敦)