

# 全老連

2023. **5** 第511号

各地の活動から



**友達を誘って一緒に  
楽しもう！  
YCM 浜中会の集い**

横浜市中区浜中会地区老連

五つのクラブで構成する地区老連で、初めて「集いの場」に取り組みました。月1回の開催予定とし、昨年度は8回行いました。チラシを作って地域に配り、一般高齢者の方々にも声をかけ、延べ250人が参加しました。内容は、歌を歌ったり、フラワーアレンジメントや講演を聞いたり…。「ボッチャ講習会と折り紙講座」など、参加者が選んで参加できる企画も行いました。

友愛チームのメンバーは、「活動を通じて、地域のつながりの大切さがわかった」と語っています。活動に協力いただいた社会福祉協議会や地域ケアプラザとの連携も密になり、今後の活動に活かしていきたいと思います。

# コロナ禍に取り組んだ 「地域支え合い活動」

## ～令和4年度みずほ教育福祉財団「地域支え合い応援事業」報告

「地域支え合い応援事業」は、老人クラブが目指す友愛活動（「多様な通いの場」「多様な生活支援」「見守り支援」）を通じて、「地域支え合い」に取り組む老人クラブのスタートを応援する事業で、令和元年度に始まりました。コロナ禍が続く令和4年度は12市区町老連が取り組みました。本号では取り組みの概要を報告します。

\*「表紙」「北から南から」も「みずほ教育福祉財団助成事業」の取り組みです。

本事業で最も多く取り組まれたのは「通いの場」でした。外出のきっかけとなるように、アイデアを出し合い多様な通いの場が展開されています。昨年は「eスポーツ」を取り入れた活動も始まっています。一方、「見守り支援」は、会員やリーダーが継続して取り組めるように、日常生活の中で無理のない活動が取り組まれています。

### ● eスポーツを取り入れた「友愛サロン」

千葉市中央区老人クラブ連合会

千葉市老連が行った「eスポーツ」の体験に役員が参加したことをきっかけに、生浜地区老連で、eスポーツを取り入れた「村田町福寿会友愛サロン」を実施することにしました。eスポーツは、体を動かすことが苦手な人も楽しめる活動で



を、体を動かすことが苦手な人も楽しめる活動で

す。仲間がゲームをしている時はみんなで応援します。参加者の中には、「最初はeスポーツに抵抗があったが、今では次回が楽しみ」という方もいます。無理のない範囲で活動を継続し、町内会に理解を広げていきたいと考えています。

### ● 「居場所・たまり場」を地域に広める

横浜市鶴見区老人クラブ連合会

鶴見区老連では寺尾地区、潮田中央地区、市場第二地区の三つの地区が活動に取り組みました。「地域支え合い」についての学ぶ研修を各地区で開催。講師には、区の職員やケアプラザ（地域包括支援センター）の生活支援コーディネーターを招きました。

それぞれの地区で「かがやきサロン潮田」「サロン茶話会」「サロンなごみ」



を開催し、一般高齢者にも根気よく声をかけ、「居場所・たまり場」のPRに努めました。サロンには、区老連のホームページで活動を知った地域の企業の方も視察にみえ、老人クラブの取り組みに感動して、今後の活動に協力連携したいと興味を示して帰られました。

### ● 育てる喜びを共有する「園芸ひろば」

京都市北区すこやかクラブ連合会

衣笠クラブは、立命館大学の自転車置き場を無

## 特集 コロナ禍に取り組んだ「地域支え合い活動」



償で提供してもらい、「衣笠すこやか園芸ひろば」に取り組みました。花づくり、野菜づくりをテーマにした憩いの場、交流の場を計画し、準備期間を経て10月から開始しました。活動は月2回、10時から2時間程度とし、チラシを作成して、独居老人などを中心に声をかけました。昨年度の参加者数は延べ約300人。花や野菜を育て収穫する喜びを共有することができ、交流の輪が広がり参加者も増えています。

### ●地域で力を合わせて友愛活動に取り組もう

#### 大阪府茨木市老人クラブ連合会

庄栄地区老連が「いきいき健康サロン」に取り組みました。活動は月に2～4回、自治会や茨木市東保健福祉センターと連携して、地域の情報を伝えたり、介護予防体操に取り組みました。老人クラブのない地域の高齢者にも参加してもらい、仲間づくりが拡がりました。クラブ単独で活動するのは大変でも、地域クラブや団体と力を合わせることで実践できたことは、他のクラブ活動にもさまざまなヒントが得られたのではないかと感じています。

### ●集まることの大切さを再確認

#### 「いこかな寛弘寺」

#### 大阪府河南町<sup>かなんちょう</sup>老人クラブ連合会

実践に取り組んだのは、SC寛弘寺（単位クラブ）。月1回、助成事業でそろえた公式ワナゲや

巨人ジェンガを楽しんだり、喫茶を実施しました。活動を通じて、コロナ禍でも実際に会って交流することが求められていると知ることができ、交流活動の大切さを実感しました。居場所づくりの土壌ができたので、コロナ禍が治まり運営が軌道にのれば、隣接することも園にも参加を呼びかけて、活気ある場所にしていきたいと考えています。

### ●「ふれあいカフェ」と「ふれあい体操広場」

#### 兵庫県伊丹市老人クラブ連合会

植松若松地区老連は「ふれあいカフェ」と「ふれあい体操広場」に取り組んでいます。「ふれあいカフェ」は、月に1回、飲み物とお菓子を配り、事前に予約をとってお弁当（500円）を購入し、おしゃべりをしながら昼食をいただいています。カフェの始めには全員で「いきいきクラブ体操」も実施しています。「ふれあい体操広場」も地域の公園で月に1回開催しています。いずれも行事予定を自治会の掲示板に貼りだしたり、回覧板で周知しています。



### ●アトラクションを楽しむ「カフェきらら・つの」

#### 山口県周南市老人クラブ連合会

「カフェきらら・つの」は、須々万地区と長穂地区が合同で取り組んでいます。コーヒーにお菓子付きで会費は100円。高齢者の引きこもりの解消と健康増進を目指しています。地域の芸達者の



## 特集 コロナ禍に取り組んだ「地域支え合い活動」



方が披露する楽しいアトラクションと、おしゃべりを通じて楽しい

ひと時を過ごせば、脳が活性化して健康増進につながります。これからもみんなが興味をひく楽しいイベントを開催して、引きこもりを減らしていきたいと考えています。

### ●頭の体操に「e スポーツ」に挑戦

熊本県宇土市老人クラブ連合会

宇土地区老人クラブ連絡協議会は、「頭と身体の体操 つながる広場」を開催しました。活動は月2回開催し、延べ235人が参加しました。プログラムは三つ、「頭の時間」では、eスポーツ体験、「体の時間」では、介護予防体操や体力測定、「心の時間」では、活動を通しての感想を共有したり、会話を楽しみます。運営にあたり、行政や老人福祉センター、市社協、熊本地域ICT協会、熊本保健科学大学など多くの方々に協力を受けました。1年間の活動を通じて、参加者同士のつながりが生まれ、来年度の「つながる広場」のサポーターも誕生しました。さらに、宇土市の応援もあり、新たに高齢化率の高い地区での開催が決定しました。



### ●日常生活の中での見守り活動

沖縄県那覇市老人クラブ連合会

繁田川繁友会は、「あちゅまゆん場（方言）」（通いの場）と「見守り支援」に取り組みました。「ゴミ出し」や「郵便物」の状況を活動員が日常生活の中で目視で確認し、気になる情報は、自治会や民生委員、社協、行政と共有しています。安次嶺

でいご会は、自治会と連携して月1回「友愛訪問活動」に取り組みました。助成事業を活用



してユニホームを作ったところ、地域の方々からの認知度が上がり、活動中にいろいろ質問を受けることも少なくなり、活動しやすくなりました。

### ◆公益財団法人みずほ教育福祉財団

1972年、初等中等教育及び社会福祉の発展に寄与することを目的に設立され、現在は、子ども達や高齢者を対象とした数々の助成事業を実施しています。老人クラブは、昭和59年から継続して助成いただいております。「高齢者の体力測定」「健康ウォーキング」は、助成事業を通じて全国の老人クラブに広がりました。

#### 令和4年度実施老連一覧

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）

北から南から

# クラブが力を結集して 団地全域の友愛活動を開始

横浜市港南区 <sup>のば</sup>野庭団地シルバークラブ連合会 ● 7クラブ ● 会員数 725 名

## 高齢者が住みよい地域を目指す 「オールのば友愛活動」

野庭団地には七つのクラブがあり、107名の友愛活動員がいます。昨年8月、全クラブが集まって、「オールのば友愛活動」を設立しました。目的は、野庭団地の全高齢者の安全と安心を守ること。居場所たまり場をつくり、訪問を重ねながら「孤独」になっても「孤立」させない地域を目指すことです。

## 柱は定期的な活動と継続的な活動

活動の柱は、「定期的に行う活動」と「継続して行う活動」です。「定期的に行う活動」は最低月1回開催することとし、さまざまな活動を行っています。昨年は7回開催し、参加者数は延べ478



2月—郷土史について講演会

人になりました。活動内容(一部)を紹介すると、10月は出前講座—地域ケアプラザの方を講師に招いて「介護保険サービスの利用方法」について学習。11月と12月は映画鑑賞会を開催しました。毎回、「オールのば友愛活動だより」を発行して、参加を呼びかけています。「継続して行う活動」として、健康づくりを目的とした「夕焼けさんぽ」(週3回)を計画中です。

## 見守り活動と生活支援、活動を通じて 地域も活性化

この他、自治会、地区社協、ケアプラザ、民生委員と連携して、身の回りのことができない方や買い物難民となっている方を対象に、月に2~3回「見守り活動」を行っています。ラジオ体操やウォーキング等のクラブ活動の後に、ピブスを羽織って活動しています。さらに、地域高齢者に貢献できる取り組みとして、生活を支援する活動「手助けしてあげ隊」を始めました。

今回の事業を通じて、諸団体の協力体制が整い、地域の活性化にもつながりました。今後も「オールのば友愛活動」を継続して実施していこうと考えています。

(会長 塩田 良英)



会場は団地内の交流拠点



オールのば友愛活動だより



## 北から南から

# クラブ内の助け合いを 地域に広げよう

神戸市垂水区老人クラブ連合会 ●実践／6クラブ ●会員数 774名

## 地域に開かれたカフェの開催

垂水区は、市内で最も後期高齢者の数が多く、独居高齢者の数も増加が続いています。そこで、これまで取り組んできたクラブ内の助け合い（友愛活動）をもとに、一般高齢者に広げた地域支え合い活動に広げようと、六つのクラブが取り組みました。その中から二つのクラブの概要を紹介します。

### ●参加者の2割は一般高齢者

矢元台むつみ会は、「サロンカフェ」に取り組みました。メニューは、お替り自由のコーヒーに、パンと小さなお菓子（個包装）、参加費は250円です。紅茶と日本茶も希望により提供しています。自治会の回覧で通知し、参加者数は1年で延べ348人となりました。毎回新しい参加者があり一般高齢者の参加は全体で約2割でした。



矢元台むつみ会



つつじが丘シニアクラブ

### ●カフェのお楽しみからダーツ大会開催

つつじが丘シニアクラブは、主にひとり暮らしの方を対象に、月2回、「カフェ」を開催しました。目玉は「ダーツ」。年齢を忘れて夢中になることができ、理屈抜きで楽しい手軽なスポーツです。参加した方々は、コーヒーやお茶を飲みながらおしゃべりしたり、ダーツを楽しんでいます。8割の方は初めてダーツをする人で、経験者（3名）の手ほどきを受けながら大いに楽しみました。ダーツはとても好評で、月1回の大会、練習会を開催することになりました。参加者は、一般高齢者の方が2割を占めました。

## 目指すは地域の支え合い

今後も、カフェを通じて、会員同士や参加された自治会員との交流を深め、相互の見守りやフレイル予防につながる取り組みを広げていきたいと思っています。また、地域では、生活の困りごとに対する活動の必要性も高くなっており、実施しているクラブもありますが取り組みを広げるには、活動内容や担い手、地域との関係など課題も多く、継続して考えていくこととしました。

（会長 松木 伸年）



## クレジットカード会社、 宅配便事業者などをかたる偽メールに警戒を!

身近な事業者の名前をかたって、偽のメール等を送り、パスワードやID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報を詐取するフィッシング詐欺に気を付けましょう。

### 偽SMS・メール等の内容(例)

「支払方法に問題がある」 「不正利用が確認された」  
「カードの不正取引があった」 「支払が滞っている」

### トラブルに遭わないために

- ・メールやSMSに記載されたURLには **安易にアクセスしない**
- ・アクセスしてしまっても **個人情報**は絶対に入力しない
- ・クレジットカード情報などを入力してしまったら **すぐにカード会社などに連絡する**
- ・日頃から **正規のURL** 等からアクセスする

**不安に思った場合は、消費者ホットライン「188」へ!**

独立行政法人 国民生活センター (2022年12月)

### みんなのひろば

#### 憩いの家に飾られる 12枚の記念写真

シニアクラブ磐田市 西新町親和会

町内の「老人憩の家」は神社の境内にあり、昭和35年の結成大会の写真をはじめ、その後5年毎の記念総会の写真が飾られています。結成大会の写真には、100人近い会員が写っていて、「これがうちの爺さん」と指さす会員もいます。令和2年には、コロナ禍のもと60周年記念総会を開催し、12枚目の写真を飾りました。

現在の活動は、月例会、歌唱、輪投げ、境内の清掃奉仕活動、毎月、お地蔵さまに和讃



を唱えた後のお茶を楽しむ会、そしてお楽し



みの春秋のバス旅行。いずれも感染対策をして欠かさず催行してきました。さらに、週1回、「いきいき百歳体操」「かみかみ百歳体操」「しゃきしゃき百歳体操」を行っています。

伝統ある会を引き継ぎ、新しい会員を迎えるために、何よりも自由で楽しい会を心掛けています。



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、笑顔と誇りあふれる「輝かな明日」へ、  
イノベーションを絶えず続けています。

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**

[www.ms-ins.com](http://www.ms-ins.com)

あなたの挑戦のそばに  
三井住友海上はいつもいます。

安心のゴールキーパー

**GK**

クルマの保険 住まいの保険 ケカの保険