

シニアクラブ南伊豆

○総人口	7,804 人	○65 歳以上人口	3,742 人	○高齢化率	47.9%
○シニアクラブ会員数	556 人	○シニアクラブ加入率	14.9%		

～シニアクラブ南伊豆～

《概況》

地域クラブ基盤強化事業

本部役員、若手委員との協議を 12 月 18 日に実施。休会地区や未設置地区の状況や今後の対策について話し合いを行った。また、広報紙の発行について取り上げる記事の内容、役割分担について協議を行った。

11 月～2 月に休会地区、未設置地区の自治会長や民生員への訪問を推進相談員、若手委員で行った。それらの地区でのクラブ再開、新設について話し合い、課題や今後の展開について協議を行った。

3 月に広報紙「みなみろうれんだより」を全戸配布で発行。

《成果》

南伊豆町老人クラブ連合会では、若手委員会の活動を本部役員会や単位クラブ会長会議などの際にも報告の機会を設け、若手委員と本部役員、各単位クラブと協同で事業を実施することにより、良い情報交換の場ともなりました。単位クラブの活動や、町老連で実施している事業の課題、今後の方針についても様々な意見が寄せられ、これからの老人クラブ活動を進めていく上で良い材料になると思います。

町老連広報紙「みなみろうれんだより」発刊により、町民の皆様にクラブ活動を知って頂くことで、クラブ活動への興味や理解を深め、今後の会員加入促進にも繋がると思われます。町内各世帯に全戸配布を行い、クラブ活動を知って頂く良い機会になったと思います。

《今後の方針》

若手委員会、活動推進相談員を中心に、令和 6 年度も継続して各単位クラブへの訪問活動を実施し、広報紙「みなみろうれんだより」を発行し、会員加入促進に繋がりたいと考えています。また、若い世代にも受け入れられやすい事業の創出や、活動推進相談員と連動して休会地区や未実施地区への対応を行いたいと考えています。

【活動の様子】

シニアクラブの活動の様子を全戸に配布することで、地域高齢者へ集える場のあることを発信

みなみろうれんだより

第12号 春

～みなみろうれんだより 発刊にあたって～

老人クラブの有効性が明らかに「あなたも一緒に健康長寿を目指しませんか」

健康長寿社会を目指した研究プロジェクトによって、老人クラブの仲間づくりが「健康長寿づくり」にプラスの影響を与える可能性が大きいことがわかりました。①老人クラブは、人と会う機会が自然に増え、クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな効果がある。②みんなでスポーツをすることで 要介護状態になりにくい。③仲間と一緒に笑いの機会が増え健康にプラス。④老人クラブ活動に参加することで認知症リスクが軽減されるなど、老人クラブの有効性が明らかになりました。

これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待されます。老人クラブ加入のメリットとして、これまでの「親しい仲間ができる。交流が楽しい」に「健康長寿の実現」を付け加えることが出来そうです。

シニアクラブ南伊豆（南伊豆町老人クラブ連合会） 会長 渡辺 力

～『市之瀬ゴールドクラブ』の活動紹介～

市之瀬ゴールドクラブは現在、男性6名・女性5名の小規模クラブですが、月1度の定例会と3回のグラウンドゴルフ（雨天時は輪投げ）の練習を実施し親睦を図っている。

また、今年度コロナが感染症法上の5類となり行動制限も緩和されたことから定例会で包括支援センターから講師を招き要介護認定の原因の認知症に次いで2番目となるの転倒骨折を予防する「転ばぬ先の杖～転倒予防～」の講演を開催し区民に参加を呼びかけ、また「子供会との交流輪投げ大会」とコロナ禍前に実施していた事業を復活しました。

地域貢献活動として女性部によるゴキブリ団子づくりと区内全戸への配布。そして、今年度あらたに県道わきの耕作放棄地の雑草が繁茂し見通しが悪いとの意見が多く寄せられていた場所130メートルに「ざる菊」100株を植栽することし土地所有者の了解を得て従前より「ざる菊」を植栽していた会員から苗の提供と技術指導を受け植栽した。

環境美化になったと高い評価を受け、マスコミにも取り上げてもらい会員皆が達成感を共有し、来年度も「ざる菊」及び背後地の草刈りは距離も延長し実施することを決定している。

今後も全員が積極的に参加し地域に貢献する活動、そして、いつまでも要介護状態になく健康寿命の延伸が図られる内容の活動をしていきたいと思いをします。



シニアクラブ河津交流グラウンドゴルフ大会

5月26日、シニアクラブ河津との親善交流グラウンドゴルフ大会を初めて開催しました。

両クラブから各30名が参加して交流を楽しみました。成績はベスト20に地の利を得た南伊豆勢が18名と圧倒的な勝利を飾ることができました。参加した会員たちは暖かい日差しを浴びながら和気あいあいとプレーし、声援や笑い声が会場に響いていました。河津の参加者からも、次の開催に意欲を見せており、新年度には第2回大会を開催したいと考えております。



老人福祉大会

11月19日、南伊豆東小学校体育館において第60回老人福祉大会を開催しました。式典部門では役員表彰を4名、会員表彰1名、85歳表彰を16名が授賞しました。

演芸の部では各地区から選出された30組の出演者が歌や踊りを披露し、会場に集まった約200人の会員を楽しませてくれました。コロナの影響で4年ぶりの開催でしたが、大いに盛り上がり、笑顔と歓声に包まれた楽しい大会となりました。

女性部活動

老人クラブにおける女性リーダー相互の交流・親睦を図るため女性リーダー研修交流会を開催しました。

各支部女性部のメンバーが集まり、長生き音頭の講習会を開催し、福祉大会で披露しました。今後も各イベントで普及していきたいと思えます。1月には料理教室を開催し、鶏飯、けんちん汁、芋きんとんを作り、食事しながら笑顔の交流会となりました。



老人八訓

- ①くよくよするな腹立つな（悟り）
- ②常に勉強夢を持って（希望）
- ③歩け働け大気も楽（運動）
- ④好き嫌いなく腹八分（食事）
- ⑤適度に休養無理するな（休養）
- ⑥姿も若く気も若く（心構え）
- ⑦打ち込む娯楽と趣味を持って（趣味）
- ⑧話せる老人役に立て（奉仕）

