



クローズアップ  
まちづくり

# 老人クラブ

健康で元気に長寿の町を支える

老人クラブグラウンドゴルフ大会  
(愛知池運動公園運動場)

## 長寿の国、長寿の町

194カ国が加盟するWHO（世界保健機関）の発表によると、わが国は世界一の長寿国で、平均寿命は女性が1位、男性が8位です。

また、平成25年の厚生労働省発表によると、愛知県内の平均寿命ランキングで本町の女性は87・4歳で1位、男性は80・7歳で2位です。

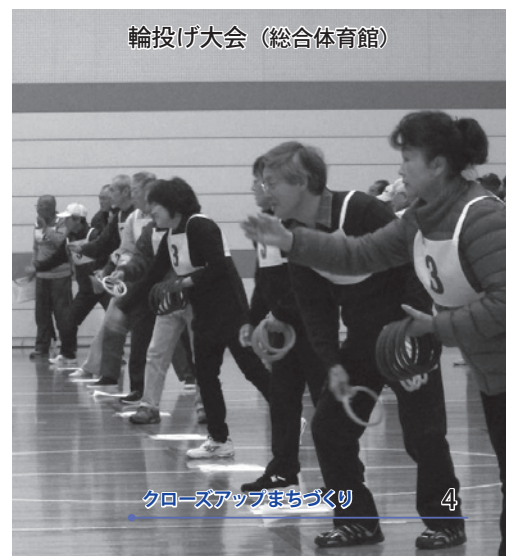
しかし、平均寿命と健康寿命（日常的に介護を必要とせず自立した生活できる期間）には、女性で約13歳、男性には約9歳の差があり、この差を縮めることが幸福につながります。

健康寿命を延ばすためには、高齢者自身が、地域活動などへ積極的に参加し、気の合う仲間と交流し、適度に体を動かすことが重要です。

頭と体を使うことは、認知症や口コモティブシンドローム（関節や筋肉などの機能が低下し、要介護や寝たきりの状態になる危険性が高い状態）の予防にもつながります。

本町には、元気な高齢者が活発に活動する地区単位の老人クラブがあります。

今回は、本町の長寿を支える柱の一つである老人クラブの活動を紹介します。



輪投げ大会（総合体育館）

## 老人クラブの成り立ち

本町では、昭和38年に6地区で老人クラブが、同41年に老人クラブ連合会が発足しました。

初期の老人クラブは、高齢者たちの親睦が目的でした。しかし、現在は、高齢者自身が福祉の担い手の人となることを目的に、生きがいを高めながら自主的に事業を企画、実行する地域に根ざした団体になっています。

老人クラブは、高齢者の後の生活を健全で豊かなものにし、高齢者福祉を増進することを目的としています。

## 老人クラブの構成

老人クラブには、地区の単位老人クラブと、それらが集まった老人クラブ連合会があります。現在15地区に25の単位老人クラブがあり、2、

690人が加入しています。  
60歳以上人口と老人クラブ加入者を比較した加入率は、過去4年間で約24%です。

### 単位老人クラブの活動

公民館、コミュニティセンター、公園などで地区ごとに活動しています。

### 友愛活動

地域で見守りが必要な人の話し相手になったり、困り事の相談に応じたりと各クラブでいろんな活動をしています。

また、児童館で幼児や父母と世代間交流を実施しています。

### 清掃・奉仕活動

公園などで草刈りやごみ拾いを行い、地域の環境美化に努めています。

### 環境活動

老人クラブ連合会が実施する花いっばい活動事業として、クラブで整備した花壇を管理しています。また、資源ごみのリサイクル活動も行っています。



清掃活動で集めた刈り草や落ち葉を堆肥にして、花壇の肥料として利用しているクラブもあります。

### 文化・学習サークル活動

カラオケ、囲碁、将棋、マージャン、社会見学などの活動をしています。

また、まちの出前講座や地域包括支援センターの介護予防と高齢者に関する勉強会などを老人憩の家で開催しています。

### スポーツサークル活動

ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ以外にも、各クラブ独自で卓球、カローリング、フオークダンスなどの活動をしています。

### 安全活動

児童の登下校の見守り、会員向け交通安全教室の開催、地区防災訓練への参加などに取り組んでいます。

また、高齢者を狙った悪質な犯罪への注意を呼びかけるため、会員向けに防犯講座を開催しています。

### 老人クラブ連合会の活動

会員向けや単位老人クラブ活動の集大成となる事業を開催しています。

### 高齢者福祉大会

金婚者、長寿者、老人クラブ顕彰者のお祝いのほか、歌謡や民踊の発表、陶芸の作品展示などを町と共催しています。



### 親睦旅行

一泊二日の親睦旅行を開催し、会員の交流と親睦を図っています。

### スポーツ大会

ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会を町と共催しています。

### コーディネーション運動教室

運動に遊びの要素を取り入れて運動神経を鍛えるコーディネーション運動教室を、各地区で年1回開催し、ロコモティブシンドローム予防に努めています。

### 老人クラブ大学講座

高齢者自らの健康と生きがいを高めるため、豊明市、日進市、長久手市の老人クラブ連合会と講座を共催しています。

### 老人クラブに加入するには

老人クラブでは、地域の活性化につながるような、新しく魅力的な活動を地域の皆さんと一緒に行っています。ぜひこの機会に老人クラブに加入してください。

長寿介護課で、お住まいの地区の老人クラブ役員を紹介します。

▼長寿介護課 ☎0561(38)3111(内線2114)

### 老人クラブ連合会

#### 石川義則会長のメッセージ

私は、地域の人とかかわることと人と人とのつながりが深くなり、大きな輪ができました。その人の輪は、役員を退任してからも生きていき、生涯の大きな財産になると考えています。

また、今年度は他市町との交流を深めるため、老人クラブ大学講座のほか尾張東部老人クラブグラウンドゴルフ大会を企画しました。

今後、こうした活動を充実し、会員の健康寿命の延伸につなげていきたいと考えています。