

|| 高齢者の生きがいづくり ||

人がつながる 地域でつながる

9月16日は敬老の日。高齢者の皆さんはどのように毎日をご過ごされていますか。住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、人や社会と関わる中で生きがいを見つけ、出かける楽しみや意欲を持つことが大切です。

今回は、地域の仲間と介護予防にもつながる活動に取り組む『老人クラブ』をご紹介します。

関 地区老人クラブ 連合会

「関地区老人クラブ連合会」は、毎月、介護予防教室「健康ひろば」を老人福祉関センターで講師を招いて開催しており、そのうち年3回は会員自らが講師になって歌を歌ったり体操をしたりしながら、「手づくり」の介護予防教室を開催しています。

また、自分たちの踊りや歌を披露する芸能交歓会の参加者は100人を超え、みんなの楽しみのひとつとなっています。「自分たちの健康は自分たちで守る」、「手づくりは大変だけどその分楽しい！」と参加者はみんな笑顔です。

～であい、ふれあい、さそいあい～

会員の中から13人で結成された『関ダンサーズ』は、「憧れのハワイ航路」などの踊りの練習をして、介護施設などで披露し、喜ばれています。

参加者の中で最高齢です！

皆さんと話ができるので、楽しく参加しています。家でも大正琴や脳トレにも取り組んでいます。11人のひ孫のためにも、まだまだ頑張ります！

関町木崎
服部 秀子さん(89歳)

皆さんが 外出するきっかけになれば

中町第二、木崎第二老人クラブ代表
岩田 治さん(80歳)

新所第一老人クラブ、中町第二老人クラブ、木崎第二老人クラブ、坂下老人クラブ、沓掛市瀬クラブの5つの老人クラブが集い、「関地区老人クラブ連合会」として活動しています。

それぞれの老人クラブでも活動していますが、年々会員が減少していく中、各老人クラブが存続するよう連合会として合同で年間40回の行事や役員会を計画し、活動するようになりました。「健康ひろば」をはじめ、関小学校児童と餅つきや昔遊びを通して交流したり、七夕行事やミニ運動会を開催したり、楽しい行事が盛りだくさんです。合同で行うことで、お互いの顔を知る良い機会となっています。

熟年みどり会



「熟年みどり会」は、みどり町在住の60歳以上の人で構成されており、グラウンドゴルフ、ゲートボール、囲碁、カラオケ、点茶など月2回以上の活動をしています。

また、みずほ台、みずきが丘在住の60歳以上的人也えて、井田川小学校の6年生の児童とグラウンドゴルフを通して年4回の世代間交流を図っており、14年間続いています。「地域で会ったとき、自然とあいさつをしてほしい。顔を知ってほしい」という会員の願いから始められたこの交流。今では、登下校のとき、また小学校を卒業した後でも、子どもたちがあいさつをしてくれるようになったといいます。

～グラウンドゴルフで世代間交流～

6年生の児童120人は、朝からコースを作り、旗を並べます。20チームに分かれ、まずは笑顔で自己紹介。プレーが始まると、児童の硬い表情も、高齢者の「うまい!」、「次は入れるよ!」のかけ声で自然と笑顔に。児童を見守る会員一人ひとりの表情は、生き生きしています。



コミュニケーションを大切に

定年と同時に地域活動に参加したことがきっかけで、「熟年みどり会」に入りました。

グラウンドゴルフは、毎月6回練習を重ねています。みんなとのコミュニケーションを大切に、いつも来ている人が休むと「体調でも悪いのだろうか」とお互いを気づかっています。ゲームを終えると、自然と3,500歩も歩いていて、健康づくりにもつながっています。



みどり町
(左) 中西 美輝さん(76歳)
(右) 小松 常夫さん(74歳)

子どもたちとの交流は楽しい

みずほ台では、老人クラブに入っている人もいない人も一緒に、グラウンドゴルフの練習を週3回開催しています。子どもたちとの交流には初めて参加させていただき、孫と接しているようで楽しかったです。今日は二人でいい汗をかきました。

ほかにも、サロンや介護予防教室に参加し、毎日充実しています。



みずほ台
(左) 高嶋 正昭さん(75歳)
(右) 高嶋 眞智子さん(71歳)

自分らしいはじめの一步、踏み出してみよう!

外に出て誰かと会話をしたり、悩みを相談したりすることは、健康な心と体づくりにつながります。市では、今回紹介した老人クラブの活動のほかにも、誰もが気軽に参加できる『介護予防教室』、集会所などを利用し地域の皆さんが自主的に集まって運営する『サロン活動』、介護者の気分転換のための『介護者のつどい』、認知症の人やその家族、支援者が相談してゆっくりできる『認知症カフェ』など、高齢者のための取り組みが行われています。いつでもご相談ください。



問合せ先 長寿健康課高齢者支援グループ ☎84-3312