

# 魅力あふれる

## 憩いの場

還暦を迎えた方などの拠り所として昭和20年代から日本各地で設立され、ピーク時には、全国で約13万4千クラブ、約88万人の会員が参加し、活動していたという『老人クラブ』。医療技術の進展などにより、歳を重ねても元気な会員が増加し、活動内容は、健康増進や仲間づくり、社会貢献など、多様な取り組みへと発展してきました。

9月末現在、市内では34のクラブが、自ら企画や運営を担いながら活動しており、『例会』と呼ばれる定期的な集会を月1回、多いところでは週2回開催しています。

地域における人と人とのつながりが希薄化していると言われる昨今。例会では、毎回、多くの会員が参加し、地域のつながりを大切にしたいひとときを過ごしています。

例会の活動内容は会員の話し合いで決めるため、基本的に自由。月300円程度の会費を納め、

カラオケで日頃のストレスを発散したり、体操や脳トレなどをみんなで行い、効果的に健康増進を図ったりするなど、趣味が合う仲間と共に幅広い活動を楽しまます。

会員それぞれが、長年に渡り培ってきた経験や技能などを發揮する場にもなっており、クラブ活動が『生きがい』になっている人も多くいます。

同じ地域で暮らし、年代も近いからこそ、共通することが多く、地域の話題のほか、自分や家族、毎日の生活の中で感じている悩みや困りごとなど、自然と話に花が咲きます。

そうした会話を楽しむうちに、きずなが深まり、老人クラブがその後の人生に彩りを添えてくれる新たな仲間との出会いの場にもなっています。

活動場所が、地域にある『老人憩の家』や『婦人研修の家』などを会場にしていることもクラブの特徴の一つ。

基本的に徒歩でいくことができる距離にあるため、何歳になっても、活動に参加することが容易であるとともに、何かあったときの心強い仲間をお住まいの地域につくることができます。

### 老人クラブ体験レポート

## 梅光会



【主な活動場所】 梅の木の家（片倉町3丁目）  
【例会活動日】 毎週水曜日 【会員数】 78人

『梅光会』は、来年、設立から45周年を迎える歴史ある老人クラブで、週1回の例会のほか、クラブ単独での旅行なども企画し、会員同士の交流を深めているといます。自然体で過ごせることが梅光会の魅力と教えてくれたのは、同会会長の新谷サワ子さん。クラブとしての一体感も大切にしており、年1回の演芸発表会は、毎年、会全体で合唱に挑戦しているといっています。

#### 例会の一日の流れ (10時～16時)

- ① 体操・替え歌の合唱
- ② 活動内容などをみんなで話し合い
- ③ 頭の運動
- ④ 食事
- ⑤ 時間のあ  
は、スロ  
は、スロ  
は、スロ

▶ 高得点を狙って、球を打ち、点数を競う「スロットボール」



## 幅広い活動で

## 見つける 生きがい

老人クラブの活動は、例会だけではありません。クラブで行を企画したり、他のクラブと合同でパークゴルフ大会などを開催したりすることもあり、地域の枠組みを超えた出会いや交流を行うこともできます。

また、『健康』・『友愛』・『奉仕』の三つの大きな目標を

掲げている老人クラブでは、地域のボランティア活動も行っています。

地域の花だん整備や子どもたちの通学時間に合わせた旗振り、地域の小学校などでの世代間交流など、気心の知れた多くの仲間と共に、社会貢献活動に参加できることも魅力の一つです。

子どもたちとあいさつを交わしたり、地域の文化を伝えたりする時間が、新たな生きがいとなり、毎日の生活をさらに生き生きとしたものにしていくのではないのでしょうか。