魅

力あふれる

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

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

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

合いで決めるため、基本的に自 例会の活動内容は会員の話し 月30円程度の会費を納め、

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

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

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

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

中量

広い活動で

たときの心強い仲間をお住まい 容易であるとともに、 きる距離にあるため、 ラブの特徴の一つ。 などを会場にしていることもク 人憩の家』 地域につくることができます。 活動場所が、 基本的に徒歩でいくことがで 活動に参加することが や 『婦人研修の家 地域にある『老 何かあっ 何歳にな

> 域の枠組みを超えた出会いや交 開催したりすることもあり、

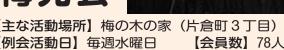
地

流を行うこともできます。

また、

の三つの大きな目標を 『健康』・『友愛』

老人クラブ体験レポ 光



【主な活動場所】梅の木の家(片倉町3丁目) 【例会活動日】每週水曜日

『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、 単独での旅行なども企画し、 会員同士の交流を深め ているといいます。自然体で過ごせることが梅光会 クラブとしての -体感も大切にしており 1回の演芸発表会は、 会全体で合唱に挑戦し

また、負担が偏ら ないよう準備を当 番制にしたり、会 場内に今後の予定 を明記して、会員 が予定を立てやす くするなど、みん なでアイディアを 出しながら、より 良いクラブづくり を目指していまし

た。

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時間のある方は、スロットボールや麻雀カラオケなどを自由に楽し

▶高得点を狙って、 で打ち、点数を競うを打ち、点数を競う



域のボランティア活動も行っ 掲げている老人クラブでは、 います。

地

ちの通学時間に合わせた旗振り、 間と共に、社会貢献活動に参加 流など、気心の知れた多くの仲 地域の小学校などでの世代間交 ではないでしょうか。 生きとしたものにしてくれるの する時間が、新たな生きがいと したり、地域の文化を伝えたり 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 地域の花だん整備や子どもた 毎日の生活をさらに生き

けではありません。クラブで旅

老人クラブの活動は、

例会だ

合同でパークゴルフ大会などを 行を企画したり、他のクラブと