

# ようこそ！笑顔溢れる場所へ

## 笑顔

クラブごとに違う  
多彩な楽しみ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大によって私たちの暮らしは一変しました。外出や集会などの制限が長く続いたことで人と会う機会や社会とのつながりが減り、孤独や不安を感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

同じ地域に住む仲間との交流を広げ、一緒に趣味を楽しむ場があれば、日々生きがいを感じながら安心して暮らすことができるかもしれません。

今号ではおおむね60歳以上の方が仲間づくりや健康づくり、まちづくりの活動を行う『老人クラブ』を紹介します。

新型コロナウイルス感染症の感染が拡大し、密閉・密集・密接を避けることが求められるようになってから、人と人との交流の機会が持ちにくくなりました。現在もその状況は大きく変わっておらず、これまでよく外出していた方も、家でひとりで過ごすことが多くなってはいないのでしょうか。

特に一人で暮らしている方は、

外出の機会や人との会話が減ると、運動不足や孤独を感じることもあるかもしれません。そんな時は、人とつながり、楽しい時間を過ごせる地域の身近な存在、老人クラブを訪れてみてはいかがでしょうか。

登別市の老人クラブは、クラブごとに月額300円程度の会費を集め、会員同士で話し合って決めた活動に取り組んでいます。

10月末現在、市内には30箇所の老人クラブがあり、活動のひん度はおおむね週2日から月1回程度。活動内容もクラブごとにさまざまなので、ご自身の予定や好みに合わせて活動することができます。

### インタビュー

## 社会活動への参加で いつまでも健康に



登別市老人クラブ連合会  
会長 木村 純一さん

当会では、市内の各老人クラブ同士の交流と連帯を図るためパークゴルフ大会や演芸発表会のほか研修旅行会などを実施し、各クラブが取り組む生きがいと安心づくりの支援を行っています。

特に演芸発表会は各会員が特技を発表する場ともなり、発表の機会があればこそ普段の練習に力が入ると人気です。

近年は新型コロナウイルス感染症の影響で外出しないことに慣れた方も多くいらっしゃるようですが、長く家で過ごす足腰が弱り人との交流も減るので、今こそ地域のクラブに参加し、仲間とつながる喜びを感じてほしいと思います。当会で令和3年度に実施した交通安全活動では、久しぶりに集まった会員が声をかけ合い表情をほころばせる場面が見られ、人とのつながりが安心感にもつながっています。

各クラブにおいても今後徐々に活動を再開することと思いますが、一度縮小した活動を元に戻し更に発展させるため、当会としてもポッチャ（※1）やスカッドボール（※2）など、誰もが楽しめるスポーツの用具貸し出しや、フレイル予防、詐欺対策など楽しく役に立つ研修の企画などを通して各地域での居場所づくりの支援を行ってまいりますので、興味をもたれた方はぜひお問い合わせください。

※1：2チームに分かれてボールを転がし、いかに目標球に近づけるかを競う競技。

※2：スティックでボールを打って転がし、得点穴に入れて点数を競う競技。

### 活動の例

- カラオケ ●体操 ●脳トレ
- パークゴルフ ●フロアカーリング
- 詩吟 ●手芸 ●旅行 ●いちご狩り
- 花火 ●ひな祭り ●夏祭り
- 観楓会 ●保育所との交流会
- 社会貢献活動 ●季節のイベントなど

※活動はクラブによって異なります。

## ふれあいクラブ

主な活動場所 新川婦人研修の家

会員数 69人

主な活動内容

- カラオケ ●小物づくり ●フロアカーリング
- かるやか体操 ●パークゴルフ
- 日帰り温泉行事 ●学習会 ●研修会
- 忘年会 ●新年会 など

『ふれあいクラブ』は、今年で設立から18年となる、市内では比較的新しい老人クラブです。体に負担をかけず誰でも楽しむことのできる『フロアカーリング』など、特色のある活動に多くの会員が参加しています。

「『ふれあいクラブ』は、新たにクラブに参加する人が来ると皆が積極的に声をかけるとも親しみやすい雰囲気たけのクラブです」と話してくれたのは、同会会長の武田光廣さんと総務部長の山田博達さん。一人でも多くの人にクラブで楽しく交流し、元気に過ごしてほしいとの思いから、同クラブでは体を動かすのが得意・苦手など、一人一人の好みに合わせてさまざまな活動ができるクラブづくりに取り組んでいます。

※同クラブは、現在一部の活動のみ実施しており、感染対策に配慮しながらの活動再開に向けて準備をしています。



▲会話が弾む小物作り



▲市内では珍しいフロアカーリング



「一緒に趣味を楽しめる仲間がほしい」「誰かと会話を楽しみたい」と思いながらも、一人では入るのは不安という方もいるかもしれません。

老人クラブは、市内外の各地域から仲間が集まる一般的な新しいことやサークルなどとは違い、近所の仲間による地域に根ざした集まりです。

最初は緊張するかもしれませんが、実際に途中から会員になった方も、地域の共通の話題について話したり、日常生活の悩みや困りごとを相談したりする

**地域に根ざした  
あたたかい居場所**

また、『老人憩の家』など身近な場所が活動場所となっているため、100歳を超えて活動に参加している方もいます。

共に趣味や会話を楽しめる仲間と一緒に、いくつになっても日々をいきいきと過ごすことができるのではないのでしょうか。

どのクラブも、新型コロナウイルス感染症への対策にしっかりと気を配りながら活動していますので、安心して参加してください。

# あなたの家の近くでもクラブ活動が盛んに行われています

	老人クラブ名	主な活動場所		老人クラブ名	主な活動場所
①	登別温泉老人クラブ老友会	登別温泉公民館	16	若山会	あかしやの家
②	中登別町老人クラブ百寿会	白樺の家	17	老人クラブ若生会	若山の家
③	登別汐見会	汐見の家	18	新寿会	新寿の家
④	芙蓉会	芙蓉の家	19	むつ葉会	若汐の家
⑤	ダイヤモンド会	南千歳会館	20	富岸老人クラブ富久寿会	富久寿園
⑥	老人クラブ常楽会	百寿の家	21	老人クラブ新生虹の会	新生虹の家
⑦	老人クラブ緑寿会	常盤の家	22	老人クラブすずらん会	新生集会所
⑧	老人クラブ三寿会	三寿園	23	新生喜楽会	千代の台集会所
⑨	老人クラブ東寿会	幌別東団地集会所	24	老人クラブ希望の会	希望の家
⑩	老人クラブ美生会	相生の家	25	鷺老会	双和園
⑪	老人クラブ富士の白雪会	富士会館	26	老人クラブ鷺楽会	恵和園
⑫	ふれあいクラブ	新川婦人研修の家	27	老人クラブ鷺六会	鷺六園
⑬	梅光会	梅の木の家	28	老人クラブ天心苑	若草婦人研修の家
⑭	老人クラブ若緑会	緑寿の家	29	若草町老人クラブ優和会	優和園
⑮	大和会	和幸園	30	美園町老人クラブ永楽会	光和園



老人クラブの加入などに関するお問い合わせは、

- 社会福祉グループ  
(☎ 011-1911)
- 登別市老人クラブ連合会事務局  
(老人福祉センター内)  
(☎ 011-1303)

人と人とのつながりが希薄になりがちな今、「老人クラブは自分にはまだ早い」「知らない人たちの中に入って行くのはおっくう」とためらっている方も近所で活動しているクラブを訪ねてみると、日々を笑顔で暮らす一助となる、暖かな居場所が見つかるかもしれません。



▲鷺楽会による保育所訪問(縁日ごっこ)の様子

うちに、自然と楽しい時間を過ごせるようになっていこう。