

9. いきいき壬雷クラブ連合会の活動

- 1) 生活を豊かにする活動(仲間づくりを通じた生きがいと健康づくり)
 - ①グラウンド・ゴルフ大会(5月)……会員150名が参加し、日頃の練習の成果を競いながらも会員との交流を楽しみました。
 - ②単位会員研修(8月)……赤十字「救急法」や災害時の心構え等を学びました。
 - ③スポーツ大会(10月)……350名が参加し7種目に気持ちの良い汗を流し、メリーランド保育園児との交流を楽しみました。
 - ④壬雷カップゴルフ大会(11月)……元気な高齢者と未加入の方を対象に初めてゴルフ大会を開催。30名の方が技を競いました。
 - ⑤演芸大会・作品展示会(12月)……演芸の部では、35組(168名)が自慢の歌や踊りを披露し、作品展示の部では、54点の力作が展示され、来場された皆さんから驚きの声が上がっていました。
 - ⑥各地区推進活動(3月)……自転車運転講習や高齢者福祉に関する勉強会を開催。
- 2) 地域を豊かにする活動
 - ①平成30年7月豪雨災害に対する支援……会員の皆様と募金活動を実施し、「7月豪雨災害」と「胆振東部地震災害」に義援金を送りました。
 - ②社会奉仕の日の活動……6月と9月の社会奉仕の日に、公園の清掃・花壇の整備・空き地の草刈りなどを各単位クラブで行い、地域に貢献しています。
 - ③地域行事への協力……各単位クラブでは、地元の夏祭りなどのイベントや通学路の整備、公園の清掃等全面協力をしています。
 - ④自然な見守り活動……各事業の案内を通じて、病気がちな方の見守り活動も実施しています。
 - ⑤小学校からの要請への対応……単位クラブでは、小学校からの要請を受け、高齢者が持っている、知識・技能の伝承活動も実施しています。

10. いきいき壬雷クラブ連合会に加入している単位クラブを紹介します。

自治会名	単位クラブ名	自治会名	単位クラブ名
下横町	下横町寿会	いずみ	いずみ・さんさん会
東下台	東下台寿会	幸町二丁目	幸2いきいき長寿会
栄町	栄町栄寿会	幸町三丁目	幸三丁目いきいきクラブ
万町	倅せクラブ	おもちゃのまち	おもちゃのまちゆうゆう会
西高野	西高野すみれ会	原坪	原坪原輝会第一クラブ
城内	城内壬雷クラブ	原坪	原坪原輝会第二クラブ
田向稲荷内、上坪等	藤井ゆうがおクラブ	鯉沼	鯉和クラブ
駅東	駅東老人クラブ	福和田	福和田和クラブ
旭町	旭町壬雷クラブ	北小林	北小林第一クラブ
至宝町南	至宝夢クラブ	北小林	北小林上向クラブ
至宝町北	至宝町喜多クラブ	安塚中央	安塚中央銀の会
六美町南部	六美南部あけぼの会	安塚一	安塚第一百寿会
六美町中央	六美中央旅クラブ	安塚三	安塚和らく会
六美町北部	六美北部あけぼの会	上長田	上長田長寿会
緑町一丁目	緑友会	国谷中央	国谷中央長寿会
緑町二丁目	緑新会	あけぼの	あけぼの福寿会
緑町三丁目	緑町三丁目高令部		

いきいき壬雷クラブ連合会の単位クラブには、仲間づくりを基本とする「生きがいづくり」、「健康づくり」、「地域づくり」を目指した活動に参加して頂ける、概ね60歳以上の方であればどなたでも、入会できます。超高齢化が進む中、前期高齢者(65歳～74歳)の方のご協力が必要です。皆様のご入会をお待ちしています。

◆問い合わせ先

いきいき壬雷クラブ連合会事務局(壬生町社会福祉協議会内) ☎82-7899

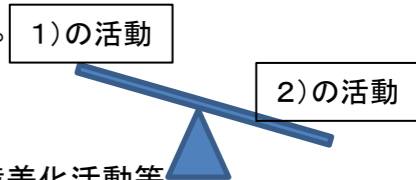
いきいき壬雷クラブ連合会 ニュース (仲間づくりと健康長寿編)

第7号 平成31年4月発行

いきいき壬雷クラブ連合会事務局
(壬生町社会福祉協議会内)

1. いきいき壬雷クラブ連合会(老人クラブ)の活動は2つに大別されます。

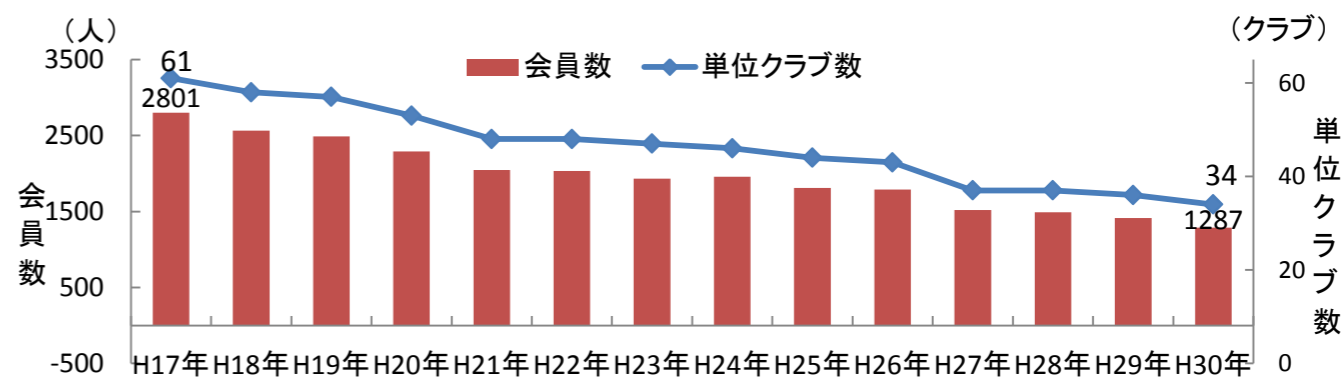
- 1) 生活を豊かにする楽しい活動
仲間づくりを通じた生きがいと健康づくりなど
例)健康づくり、スポーツ、趣味、レクリエーション、学習活動等。
- 2) 地域を豊かにする社会活動
知識や経験を生かした地域の諸団体との協働活動
例)友愛訪問、ボランティア活動、伝承活動、多世代交流、環境美化活動等。



→バランスのとれた活動の展開

高齢化の進展に伴い、地域での社会活動の重要性が高まりつつあり、この両活動をバランス良く展開することが、クラブにとっても地域社会にとっても必要な状況になっています。

2. いきいき壬雷クラブ連合会の会員数及び単位クラブ数の状況



【減少の原因】

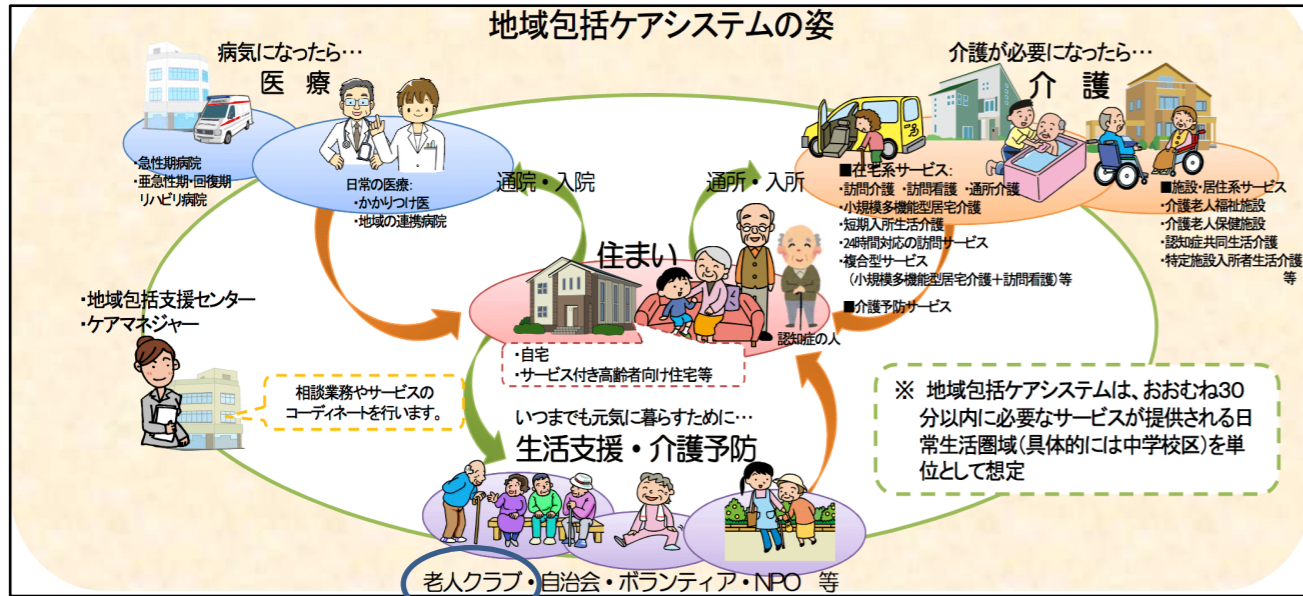
- 1) 高齢化が進み、単位クラブ会長の後継者が不足している。
- 2) 老人クラブに対する理解が、未だ「敬老会」や「ゲートボールをやっている仲良しクラブ」のイメージが強く、社会貢献活動面の重要性が若い高齢者の方に理解されていない。

3. まじかに迫る2025年問題

- 1) 2025年問題とは
戦後の昭和22年～24年の「第1次ベビーブーム」に生まれた「団魂の世代」が75歳以上となる2025年頃に日本の地域社会に起きる様々な問題のことを「2025年問題」と言われています。
- ① 地域における要支援高齢者の増加
この年、我が国の高齢者率は30%を超え、日本人の約5人に1人が75歳以上という超高齢化社会が到来する。
また、高齢者世帯(一人暮らし高齢者及び高齢者夫婦のみの世帯)の数が全世帯数の1/4を超える
- ② 元気高齢者に「支え手」の役割
これまで国を支えてきた団魂の世代が、加齢と共に徐々に医療や介護福祉サービスを受ける側に回っていき、一方で支える側の生産年齢人口は、年々減少することから、現役世代だけでは地域社会の維持が難しくなり、元気な高齢者には、健康寿命の延伸と共に、これまで以上に地域社会における「支え手」としての役割が求められることになる。

4. 行政の取り組み

団魂の世代が75歳以上となる2025年を目処に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生最後まで続けることができるよう、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現。



◆我が、いきいき壬雷クラブ連合会(老人クラブ)も一翼を担っています。元気な高齢者の入会をお待ちしています。

次に、佐野日本短期大学総合教育キャリア学科 山田 昇教授の「老人クラブの地域組織活動について考える」の講演内容を紹介しします。

5. 高齢期の「7つの喪失」を考える。

現役を引退し高齢期を迎えると①健康、②収入、③役割、④馴染み関係、⑤居場所⑥情報の認識力、⑦生きがいの7つを徐々に喪失する。
②の収入を除いて、自らが「喪失」を「予防」することが必要ではないか? その「予防」には、積極的な社会参加・活動が極めて有効である。

6. 「喪失」を防ぐために

- ①学ぶこと⇒高齢者の学習意欲は高く、その機会も老人クラブには豊富にある。
- ②働くこと⇒生活維持・生活プラス生きがい・生きがいとして地域ボランティア・老人クラブ活動等で仲間・地域を支える。
- ③福祉などのサービスの「受け手」⇒「担い手」を目指す。(できる範囲で)
- ④社会参加・活動⇒役割の獲得・馴染み関係の構築・居場所の確保・健康の保持(身体的・精神的・社会的健康)・情報の収集など

7. 地域で暮らし続けていくためには

- ①仲間の存在は「不可欠」であること。⇒老々世帯・独居世帯増加と生活の中で現状から
- ②「支え・支えられる」地域社会の形成⇒高齢者が支える3つの役割とは⇒家族を支え、仲間を支え、地域を支える。
- ③何らかの「組織に属している精神的安定感・所属感」の必要性

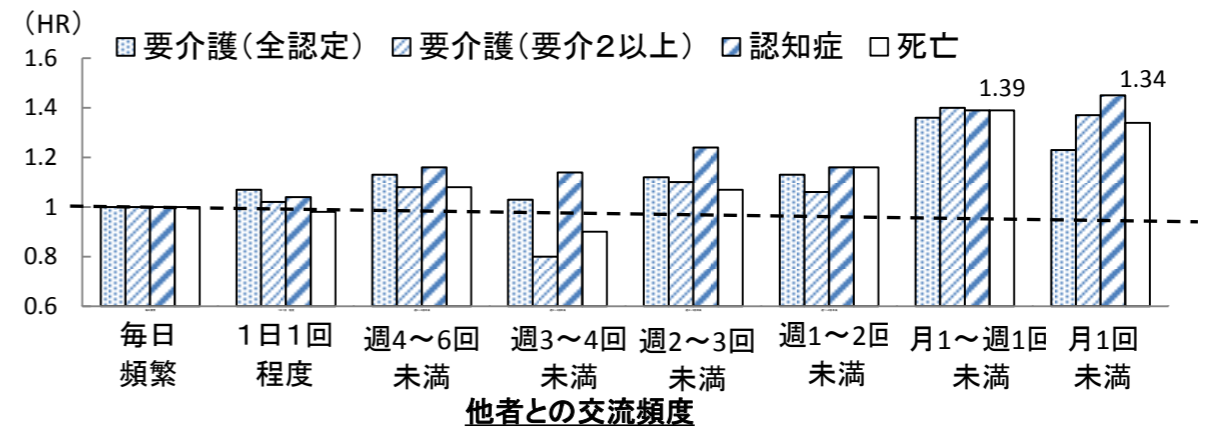
◆山田教授の最後のコメント

高齢者が支えるものは4つある⇒家族・仲間・地域・高齢社会
「高齢者の出番」がやってきたのです。

8. 組織活動は健康長寿の秘訣

「日本老年学的評価研究(JAGES)」の研究によって、老人クラブの仲間づくりが「健康長寿」にプラスの影響を与える可能性が大きいことが分かりました。

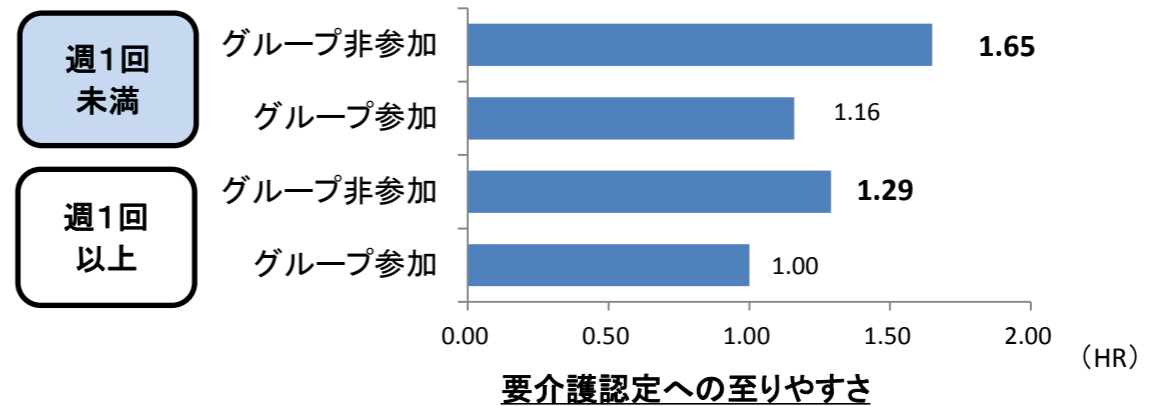
◆秘訣 1: 人との交流が多いと健康にプラス



交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早くなくなりやすい

いきいき壬雷クラブ連合会は、人と会う機会が自然に増えます!

◆秘訣 2: 運動は仲間とすると健康にプラス



頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

いきいき壬雷クラブ連合会で、実施しているグラウンド・ゴルフ、スポーツ大会、ゴルフ大会等に参加して一緒に運動しましょう。

- ◆秘訣 3: サロンへの参加は健康にプラス⇒要介護率が低い
- ◆秘訣 4: 笑いのある生活は健康にプラス⇒笑わない人は、脳卒中になるリスクが1.6倍増える
- ◆秘訣 5: 地域組織への参加は健康にプラス⇒認知症リスク(危険)者割合が減少
- ◆秘訣 6: 地域で役割を担って長生きしよう⇒地域で役割のある高齢者は長生きしやすい。

いきいき壬雷クラブ連合会の仲間づくりで「健康長寿」を実現しましょう。