

会員一人ひとりに  
合った活動を展開中！

～いきいき壬雷クラブ連合会 倅せクラブ～

壬生町の大師町にある「倅せクラブ」は、クラブ活動と、お達者サロンでの活動を効果的に組み合わせ、定例化したことですべての会員が自分に合った事業に参加できるようになりました。この取り組みは評価され、「令和5年度全国老人クラブ連合会活動賞」を受賞いたしました。

また、今年は家族や友人など身近な方でクラブに加入していない方に声をかけるなど、積極的に会員を募集したところ、本年4月1日時点で23名だった会員数が、8月31日時点で37名と大幅に増加しました。

その「倅せクラブ」の取り組みを取材しました。



# 成功の鍵は「お茶会!?!」(^\_^)

「倅せクラブ」では、コロナ禍での運動不足解消策として、町連合会が少人数で、狭い場所でもできる運動（ポッチャ、ソフトボウリング、ターゲットポッチャ）に取り組んだことを契機に、従来のクラブ活動は継続しながら、新たな活動として「ゲームの集い（運動）」に取り組み、「ゲームの集い」終了後に「お茶会（+誕生月にはケーキプレゼント）」を開催するなど工夫したところ、会員全員が自分に合った事業に参加するようになったそうです。

会員の方からは、「お茶会での世間話が有意義な時間で楽しい気分になる。」「お菓子を食べながら、ワイワイ・ガヤガヤ話すのがとても楽しい。」「誕生月のケーキも楽しみ」と、お茶会を楽しみにしているという声が多く、みなさんが活動に参加する『鍵』になっているようです。

## 倅せクラブ

1. 健康促進（スポーツ、娯楽、脳活）
  - 1) グラウンド・ゴルフ
  - 2) 囲碁・将棋
  - 3) お茶会（誕生月ケーキプレゼント）
2. 奉仕活動
  - 1) 神社清掃（草刈り、ゴミ拾い等）
  - 2) 公園清掃・管理
  - 3) いきいきラジオ体操 等

## お達者サロン（社協設置）

1. 健康促進（娯楽、脳活）
  - 1) カラオケ部
  - 2) ゲームの集い  
～輪投げ、ポッチャ、ソフトボウリング～
2. 自己啓発  
各種講座・教室の開催  
（防犯教室、交通安全教室 等）



たけし  
鶴賀 威 会長

コロナ禍で活動ができなくなり、「これだばまいね、ちゃんとしねば！（これではいけない、何とかしなければ）」（鶴賀会長は青森県出身）と思い、倅せクラブの改革に着手しました。取り組みには、みんな協力的で、私が指示をしなくてもそれぞれの役割を果たしてくれます。

今は70代の新規会員も増え、85歳だった平均年齢も80歳と若返り、活動も活発になっています。これからも会員の心身の健康を最優先に、会員を増やす取り組みを進めていきたいと考えています。

## 編集後記

当日、清掃作業へ参加された方々に活動へ参加している理由をお聞きました。みなさん同様に「鶴賀会長が、がんばっているから」とおっしゃっていました。鶴賀会長のリーダーシップがあってこそその活動だと実感しました。

## （一財）栃木県老人クラブ連合会事務局

〒320-8503

栃木県宇都宮市駒生町 3337-1 とちぎ健康の森 2階

TEL 028-621-4787 FAX 028-621-4767

E-mail tochi-ikiiki@tochigirouren.or.jp