

仲間づくりから地域づくりへ！

～ 第53回 全国老人クラブ大会 ～



講演:神奈川県立保健福祉大学
名誉学長 中村丁次氏



活動発表:コーディネーター
神奈川大学 教授 齊藤ゆか氏



ジャズ発祥の地、YOKOHAMA!

アマチュア・ビッグバンド「コン・アミーゴ」のみなさん 最高齢は85歳、平均年齢70歳のビッグバンドです。

令和6年11月20日(水)～21日(木)の二日間、神奈川県横浜市において「第53回全国老人クラブ大会」が約1,200名の参加を得て開催されました。大会は、『地域の仲間と取り組む老人クラブ活動』をテーマとした活動発表から、ジャズバンドによるアトラクション、神奈川県立保健福祉大学／中村丁次名誉学長による記念講演と続き、式典では栃木県の個人4名・2団体が全老連会長表彰を受賞いたしました。

大会を通じ、同世代の高齢者だけでなく、地域の多様な団体や多世代との交流など、さらなる地域のコミュニティづくりへつなげていく必要性を感じました。来年度の全国大会は茨城県で開催されます。



生き生きと生きる・健康・幸せ・つながり続ける それが活動共通のキーワード !!



コーディネーター
齊藤 ゆか 氏

活動発表では、神奈川県藤沢市：柄沢北部喜楽会、川崎市：百々世会、奈良県生駒市：鹿ノ台北桜美会 3団体の代表者が登壇し、それぞれの取り組みが報告されました。その概要をお伝えいたします。



11月20日
(水)

◆活動発表

①「おしゃれて集う みんなのニコニコデイ」神奈川県藤沢市：柄沢北部喜楽会 〔会員110人：男性36、女性74〕

◆にこにこデイは、ひとり暮らしや高齢者世帯が対象。歩いて集える範囲で、何でも話せる語らいの場。少人数の座席配置にすることで、「みんなが主役」でおしゃべりを楽しめる。また、「ちょっとおしゃれをして集いましょう!」の呼びかけで、自分らしくおしゃれを楽しむ人が増えている。会員減少・コロナ禍を「ピンチはチャンス!」と捉え、各種事業を展開した結果、会員が10年間で倍増した。

②「『もとき健康道場』で話・輪・和」川崎市：百々世会 〔会員60人：男性23、女性37〕

◆町内会活動の一つである「もとき健康道場」は、スポーツや趣味を通じ、コミュニケーションと健康維持を目指している。内容は、ウォーキング&ティータイム、ストレッチ教室、グラウンド・ゴルフ、麻雀教室、スマホ教室を開催。また、地域包括支援センターとも連携し、声かけ・安否確認、正しい情報の提供等を行っている。

③「いきいき百歳体操と北サロンの取り組み」奈良県生駒市：鹿ノ台北桜美会 〔会員220人：男性64、女性156〕

◆「いきいき百歳体操」は、介護予防や生活支援の強化を目的とし、市（行政）と連携して設置したが、コロナ禍で利用者が激減。会の在り方を討議する中で、気軽にわいわいおしゃべりができる場所としてサロンを設置。単に「いきいき百歳体操」を実施するのではなく、「健康で老いる」ことを狙ったプログラム（体操・ゲーム・体力測定・講座等）を実施し、令和4・5年度で会員が27人増となった。

11月21日
(木)

◆講演

◆式典



中村 丁次 氏

「健康寿命の延伸と栄養・食事」

神奈川県立保健福祉大学 名誉学長 中村 丁次 氏

○腹八分目は、高齢者の健康食ではない。**高齢者は、しっかり食べてフレイルを予防することが健康寿命を延伸するカギになる。**

○食事の摂取量が減少すると、体重（特に除脂肪体重）が減少し、筋量と細胞内水分が減少する。筋力が低下すると食欲が低下すると同時に、筋肉量が減少して基礎代謝の低下が起こり、消費エネルギー量が減少して、さらに食事の摂取量が減少する“負のスパイラル”が起こってくる。

おめでとうございます！

【全国老人クラブ連合会会長表彰（個人・団体）】

- ★育成功労：植木重治 氏（大田原市）
- ★育成功労：大久保ミエ子 氏（高根沢町）
- ★女性リーダー育成功労：星アサイ 氏（上三川町）
- ★若手リーダー育成功労：清水孝一 氏（宇都宮市）
- ★優良老人クラブ：美里なごみの会（上三川町）
- ★優良老人クラブ連合会：足利市シニアクラブ連合会



植木重治 氏



大久保ミエ子 氏



星アサイ 氏



清水孝一 氏

編集後記

今回の全国大会では、普段会議や研修会でしかお話しできない方々と活動や趣味、共通の知人の話しなどで盛り上がり、参加した方々となつがる貴重な機会となりました。ありがとうございました。

(う)

（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