

## 舞老連だより

第24号

第24号

令和7年1月1日(水)

舞老連事務局発行



**あけましておめでとございます！**  
**＝積極的な社会参加で、健康寿命を延ばそう！＝**

### 令和7年 年頭所感

新年にあたって、「高齢者の生きがい」について考えてみました。

人は誰でも、何らかの「生きがい」を持つ事で、人生での価値や生きてきた意味を見い出そうとします。辞書によると、生きがいは「生きるはりあい。生きていて良かったと思えるようなこと」と定義されています。つまり、人にとって「生きがいは、生きる価値や意味、証し(あかし)」を与えられるものである、といえます。



「生きがいを感じる」とは、人によって何を生きがいと感じるかは様々であり、一概に定義できませんが、「生きていく上でのはりあい」というやや消極的なものから、「人生どう生きていくか」といった積極的なものまであります。

平成25年に内閣府が行った「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」によると、「生きがい」を感じている人は年々減少傾向になっており、舞鶴市でも各単位クラブでの行事参加は、著しく減少しています。この調査結果でも、社会参加よりも家族、特に孫とのだんらんの時(48.8%)に生きがいを感じ、「地域社会への参加や老人会、各種団体、サークルへの参加」は、減少傾向にあります。

家族や孫との団らんは、家に居ながら交流できるという気楽さがある反面、地域社会の行事や地域の老人会やサークルへの参加は、まず「出かけよう」という意志と行動が伴いますので気持ちの切り替えが必要になります。この切り替えさえできれば、社会参加で仲間と共通の喜びと、生きがいや遣り甲斐を感じる事が出来ると思えます。

地域の人達と積極的に交流する事で、自分も「役に立っている」、その事が「生きがい」に繋がりが、気持ちの充実にも繋がりが、「健康寿命」にも繋がると思えます。

また、近年独居老人や夫婦だけの家庭が増し、外出をせず家に閉じこもるといった傾向が増加し、地域の人達との交流も孤立する状態では、毎日頻繁に交流がある人の約1.4倍で「認知症」に成りやすさとの調査結果もあります。

舞老連会員の皆さん、人生での「生きがいづくり」と「健康寿命」を延す為にも、積極的に地域の各種団体やサークル、そして「老人会」へ参加して、充実した人生を全う(まっとう)しようではありませんか。その為にも現役の時から社会参加や地域とのつながりを持つ事、趣味や余暇を楽しむ余裕を持った生活をする事が大切であり、それぞれが何事も経験し価値を見い出せるものに出会う事が大切です。

本年が幸多い年であることを祈り、皆様に元気に舞老連の活動に積極的にご参加いただくことをお願いし、ご挨拶とします。本年もよろしくお願ひします。

舞老連会長 新谷一幸

### 舞老連創立60周年記念

**「みんなの集い演芸大会」**



皆さんお楽しみみの「みんなの集い演芸大会」を今年も開催します。今回は、舞老連創立60周年の記念事業として開催することとなりました。舞鶴市長・鴨田秋津様、社会福祉協議会会長・荻野隆三様をお招きして、ご祝辞をいただくことになっております。

踊りあり、大正琴あり、またピアノ演奏、そしてカラオケあり、舞老連役員による「寸劇」もあります。お楽しみに！併せて、会員の皆様からご出品頂いた絵画・書道・写真・手芸品などを展示し、作品展を行います。会員の皆様の自慢の作品をぜひご覧ください。(ホール後方にて展示、現在出品募集中)

多くの皆様のご来場をお待ちしております。ご近所お誘いあわせの上、ぜひご参加をお願いいたします。

日時：令和7年2月8日(土)

12時開場 13時開演

場所：舞鶴市中総合会館

4階ホール





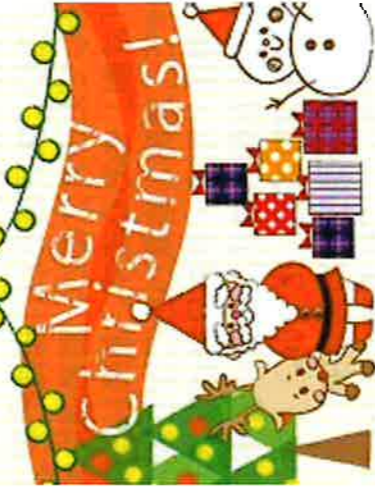
## ひとり会員、クリスマス会で交流を深める！

### ＝舞鶴よつ葉クラブ、今年度3回目の交流会！＝

クリスマスを前に舞鶴よつ葉クラブでXmas会を行いました。参加者は12名と少し少なかったのですが、楽しいひと時を過ごしました。

12月13日（金）12時から、「まなびあむ」で交流を深めました。舞老連本部から、新谷会長、岡安事務局長に参加していただきました。新谷会長の挨拶の後、井原・よつ葉クラブ会長の挨拶で交流会が始まりました。金森推進員が準備にあたり、みんなでサンドイッチやオードブル、お菓子を食べながらおしゃべりを楽しみました。

会員の安本さんからゲームが紹介され、楽しみました。重量の違うお米の袋を各自が選び、50グラムのお米を目安に自分が選んだお米の重量を当てるといふものです。選んだお米の袋によっては目安の袋と大きく違うものがあり、皆さん苦労しておられました。これは農家の人が有利かと思っていました。重量が近い人からXmasプレゼントを選び、この年でもXmasプレゼントはうれしいものでした。



その後、残ったプレゼントをじゃけん大会、ビンゴゲームで争奪戦を展開！全員にプレゼントが当たり、真心に戻って楽しいひと時を過ごしました。

参加者からは、「こんな楽しい会なのに今日は参加者が少なくて残念でした。次回はもっと多くの方が参加してほしいですね。」との声をいただきました。

令和6年に結成した「舞鶴よつ葉クラブ」ですが、ひとり会員の交流の場として、集まって楽しいクラブになればいいなと思います。3月に総会を予定しています。楽しい総会にしたいと思いたますので、多くの方に集まっていただきたいと思います。ひとり会員の皆さん、よろしくお願ひします。

## 【今後の行事予定】

- 1月14日（火）9:30  
舞老連企画運営会議  
まなびあむ
- 1月24日（金）9:30  
舞老連第3回理事會  
中舞鶴総合会館
- 1月25日（土）9:30  
舞鶴市社会福祉大会  
中舞鶴総合会館
- 2月 4日（火）9:30  
舞老連企画運営會議  
まなびあむ
- 2月 8日（土）13:00  
舞老連みんなの集い演芸大会  
中舞鶴総合会館
- 2月19日（水）9:00  
舞老連ニュースポーツ講習會  
舞鶴東体育館
- 3月 4日（火）9:30  
舞老連企画運営會議  
まなびあむ
- 3月 6日（木）9:00  
日星高校看護科との  
スポーツ交流会  
中舞鶴総合会館
- 3月21日（金）9:30  
舞老連第4回理事會  
中舞鶴総合会館

\*\*\*\*\*  
単位クラブの皆さんへ

昨年から皆さんにお願いしておりました下記取り組みについて引き続きご協力をお願いいたします。

- 1、 友愛募金のお願ひ  
現在15クラブのご協力をいただいております。
- 2、 年末年始の訪問活動  
2月末を目途に取組みをお願いいたします。実施結果を必ず報告願ひいたします。

【舞老連会員の皆様へ】旧年中は大変お世話になりました。昭和39年（1964年）に「舞鶴市老人クラブ連絡協議会」として発足し、昭和47年に舞老連に名称変更され、昨年の10月30日で60周年を迎えました。令和7年度に記念事業を開催する予定です。記念式典、記念文集などのような取り組みを現在の準備を進めているところです。▼会員の減少、舞老連加入クラブの減少、役員の手が足りないなど課題は多くありますが、老人クラブ活動に参加し社会参加することの大切さを新谷会長が訴えておられます。ぜひ、多くの皆さんが舞老連に参加し、その活動が活発になる事を願っております。本年も会員の皆さんのご協力をよろしくお願ひいたします。（岡安）