

老人クラブで楽しいシニアライフを！

＝自治会や町内会で楽しいシニアライフを過ごすために＝

老人クラブは、地域における高齢者の仲間づくりや健康づくり、日常的なスポーツの機会創出など生活や地域のつながりを豊かにする役割を担っています。あなたの地域でも老人クラブを作り楽しいシニアライフを過ごそう!!

老人クラブの地域活動は

老人クラブは、今までの趣味や職場経験、社会経験を活かす、60歳以上の人の集いの場です。誰でも入会でき、自宅近くの公民館等に集まり、利用者が楽しめるような地域活動をしています。

スポーツ大会、各種研修交流会、ボランティア活動、高齢者見守り活動、多世代交流事業、健康維持活動などを行っています。

東京に全国老人クラブ連合会があり、各都道府県には各都道府県の老人クラブ連合会、政令都市老人クラブ連合会、市町村には老人クラブ連合会があります。舞鶴市内には**舞鶴市老人クラブ連合会**があり、その中に27の単位クラブがあります。一人でも入れる「ひとり会員制度」を数年前から発足させ、今年度からは一人会員のクラブ「舞鶴よつ葉クラブ」がスタートしました。

老人クラブ参加の効果は

老人クラブで行っている地域活動は健康体操、レクリエーション、ボランティア活動などがあり、楽しみながら健康維持効果を初めとして、さまざまな効果が期待できます。

スポーツ ワナゲ、ポッチャ、グラウンドゴルフ、ニュースポーツなどの大会や講習会を開催。健康維持・転倒予防につながります。



健康維持 高血圧や認知症予防の健康教室、健康体操、「サロン de すとれっち」の開催、健康維持のための調理教室、講師を招いての教養講座・研修会の開催で、知識の習得だけでなく、頭を働かせることでの認知症予防につながります。

仲間づくり クラブには幅広い年齢層、趣味や特技を発揮しての行事を開催し、あたらしい出会いを通じて仲間づくりができます。

演芸大会や写真や手芸展覧会の開催も取り組んでいます。

奉仕活動

高齢者見守り活動、子どもたちの登下校時の見守り、地域の古紙回収・神社等の清掃ボランティア、福祉施設への訪問活動などの実施で生きがいづくりを進めています。



地域貢献

地域に伝わる伝統の継承や若者や子供たちとの多世代交流、自然災害に対する研修や広報活動の実施などでの地域貢献を実践しています。

高齢者の人生を豊かにする老人クラブ！

年齢を重ねるごとに、新しい出会いは少なくなります。友人と話すことが少なくなり、自宅にいる時間が増えてきます。その結果心身機能が弱まる「プレフレイル」の状態になりやすくなり、やがて「フレイル」状態を引き起こします。

老人クラブのこうした活動や取り組みに参加することで、フレイル予防に効果が期待できます。適度な運動と社会参加はフレイル予防に効果があると言われています。

人生100年時代と言われる今、年齢を重ねても社会貢献や新しい出会いを通じて生活の質の維持・向上を目指しましょう。

老人クラブは、自分たちの楽しみの活動のみならず、健康維持活動、ボランティア活動、社会貢献を積極的に行う地域の担い手です。

こうした老人クラブを各自治会において発足させ、老人クラブに多くの方が参加し豊かな人生を送るために、ぜひとも活用していただきたいと思います。



舞鶴市老人クラブ連合会

〒625-0035 舞鶴市字溝尻 150 番地 11 まなびあむ 3 階
電話&FAX：0773-77-8155