

# ～サロン活動で仲間と楽しむしあわせ～

このところ、各地区で女性委員が中心となって「サロン」を開設する動きが増えている。「高齢になってスポーツ活動や地域活動になかなか参加できない」、「遠出ができなくなった」などの理由でクラブの活動になかなか参加できず、引きこもりがちな会員の目線に立って、「歩いて集まる事ができる場所で、お茶を飲みながら世間話でもしよう」というのが主なきっかけのようだ。思いやりと優しさの輪が地域に広がってきている。平成28年度女性代表者研修会において、初の試みである事例発表から紹介する。

## 会員同士 心を合わせて楽しいサロン活動を地域にむけて発信する

三の丸地区代表女性委員 大内 静江

### 1 三の丸地区高連の概要

全国的にクラブ数や会員数が減少している問題とは別に、この地区の特異な現象かも知れないが、県庁の笠原移転に伴い、商店街の衰退、大型店の撤退などにより、地区の人口が千波、見和、見川、笠原地区などに移動。有料駐車場や大型マンション(100世帯以上)が数棟建設され、地区の人口が増加しても地域密着とはいかず、高齢者クラブの会員数の増加にはなかなかつながらない現状である。現在、8つの単位クラブで活動している。女性委員会は、平成25年7月より組織や活動の見直しを図り現在の活動に至っている。

### 2 組織

- ①役員 会長1名、副会長3名、会計2名、理事4名、監事2名、女性委員代表1名、女性委員副代表2名
- ②部会 企画広報、教養厚生、社会奉仕、三世代ふれあい委員会、寿大学実行委員会

### 3 会議体

理事会(年6回)、定例総会、各部会

### 4 女性委員会の活動

- ①組織 代表1名、副代表2名、委員11名

- 年度当初に事業計画を立て、必要に応じて委員会を開催
  - ②運営 地区高連より助成:10,000円 会費:事業ごとに参加費を徴収
  - ③主な活動 ※表参照
- 平成28年度から正式にサロンを開設し、七夕飾りを作り市民センターのフロアに飾ったり、小物作り(ネクタイを使ってネックレス作り、どんぐりを使ってブローチ作り)などおしゃべりに花を咲かせながらおこなっている。

| 年度     | 活動内容                      | 参加人数 |
|--------|---------------------------|------|
| 平成25年度 | そばいなり寿司作り                 | 38人  |
|        | お茶の会                      | 35人  |
| 平成26年度 | みんなで歌おうカラオケの会             | 22人  |
|        | 布草履同好会発足                  | 25人  |
| 平成27年度 | 布草履同好会、肩たたき棒作り、クッション作り、折紙 | 27人  |
|        | 芸能大会                      | 39人  |
|        | お茶の会                      | 38人  |
|        | 料理研修会「ハンバーグ作り」            | 38人  |
| 平成28年度 | 芸能大会                      | 38人  |
|        | いきいき健康体操                  | 33人  |
|        | 料理研修会「手作りがんも」             | 29人  |

### 5 サロン活動

- ①他団体との連携の大切さ 地区内の食糧推進委員、健康推進委員、裏千家等への協力依頼をするなど、きちんとした企画運営を心掛けている

- ②苦勞した点 発起人たちは、会場手配、材料の調達、準備はもちろん、ただ講師に任せるとはせず、予め作り方を指導してもらい、参加者に教えることができるよう準備した。心ある会員の協力があってこそ継続できるものと感謝している。
- ③活動の成果 楽しんで過ごすことができたと思っているが、女性委員会の活動目標である、会員増強につながる成果に結びつかない現状である。毎回未加入の方々にも声かけをしており2～3人は参加してくれて、そのうち1人が入会につながった。
- ④今後の展望 これまでの事業を振り返り、会員のより一層の親睦を深め、心豊かな毎日を送ることができるよう過ごしていきたい。また、地区高連同様、新しい事業を見つけて、会員同士力を合わせて、楽しく活動していきたいと思う。



女性委員会 舞踊クラブの面々

## 吉沢地区 高齢者クラブ連合会の 立て直し!!

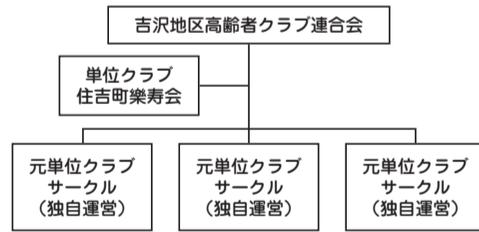
吉沢地区高齢者クラブ連合会 会長 森 邦雄

吉沢地区高齢者クラブ連合会は、平成3年4月設立以来28年度まで4つの単位クラブで構成され、水戸市高齢者クラブ連合会と連携を図り活動してまいりましたが、年度末から新

年度にかけ3つの単位クラブが解散となり、1単位クラブだけで地区高連を組織するという変則の組織となりました。主な理由は、①クラブ役員の後継者がいないこと②クラブ会員の高齢化による活動力の不足によること。

事務局に相談したところ、他地区にも1単位クラブでも地区高連として活動しているところが数カ所あり、地区内でのクラブ新設に努力していると聞きました。是非、その地区の会長さんに運営方法などを参考にしたいと相談の連絡をとり、これから地区高連の立て直しに取りかかろうと気持ちを新たにしました。これまで全会員が協力をしながら多くの行事に参加し、仲間づくりを進めるとともに、地域社会での環境美化活動、児童とのふれあい事業等が出来ない状況となり、これまでの連合会として活動してきたことが困難となってしまいましたが、一方で、解散したクラブの会員さんの中には、各種事業に参加を希望する方々もいる状況です。

以上の事情を勘案して、吉沢地区高齢者クラブ連合会の新しい運営方策として、当面は右図のような構想で元単位クラブの中に役員等のいないサロンのものをつくり、連絡窓口をつくり連携を図りながら行事を進めていければと考えています。やがて、各サロン活動が充実してきたら高齢者クラブとして組織化し、本来の地区高齢者クラブ連合会の組織に復元できたらと考えます。



私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

## 高壮クラブ

### 触れ合って生まれる助け合い

藤井楽寿会 富田 貢

「おはようございます。」仲間が三々五々と集まってくる。それぞれマイクラブを肩に、明るい表情だ。いきなり、大きな笑い声が響くグラウンド。仲間との何気ない会話にもお互いの健康を気遣う優しさがある。毎回こんな光景が、私たちのグラウンドゴルフクラブの触れ合いだ。和気あいあいと、それは健康長寿にもつながる時間だ。プレイはルールやマナーを守り、上手くできるときも、失敗したときも、お互いに認めあい、励ましあって楽しんでいる。休憩時には、話題も豊富。コミュニケーションを図り、再びグラウンドへ参加することで、多くの人とのお会い、触れ合い、そして助け合いが生まれる。皆さん、今日もありがとう。

# 活躍する女性委員 女性会員!

## 笑顔あふれるサロン活動

梅が丘地区代表女性委員  
青木 高子

### 1 梅が丘地区高連の概要

梅が丘地区の人口は、緑岡地区に次いで2番目に多い地区である。赤塚駅周辺の開発に伴い、マンションやショッピングセンターなどが次々と建設され、道路の拡張整備も進み、便利さもある反面マンション等への新入居者による人口増加によって、地域住民とのコミュニティの疎遠化、交通量の増加等により、防犯体制の強化等の課題も抱えている。現在、5つのクラブで活動している。

### 2 組織

役員・委員会・部会 会長1名、副会長4名、会計1名、監事1名、代表女性委員1名、女性委員会、健康部会

### 3 地区高連事業

総会、単位クラブ会長会、幼稚園との交流、三世代スポーツ大会(小学校)、郷土かるた大会、防災訓練、ふれあい祭り

### 4 女性委員会の活動

組織 15名(各単位クラブに女性委員3名) 毎月第2水曜日に委員会を開催

### 5 サロン活動

地区内には75歳以上の高齢者が1620人ほどおり、そのうちひとり暮らし高齢者が403人である。(H28.2月)未加入の高齢者への声かけ、見守り活動や児童の登下校の見守り活動は各単位クラブで積極的に取り組んでおり、女性委員会で、サロンを始めようという意見が出て、平成27年3月から準備に取りかかった。まずは、地区高連会長、市民センター、地域各団体へ協力依頼し、4月より開設に至った。サロンの名称は皆で話し合って「梅ちゃんの会」とした。



- ①開催日 毎月第2土曜日
- ②開催場所 梅が丘市民センター
- ③参加者 60名(平均年齢80歳、最高齢者94歳)
- ④内容 毎月行う女性委員会でサロンの内容を話し合う。コーラス、いきいき健康体操、踊り、新年会、ボウリング大会など企画し、最後におしゃべりを楽しむお茶会をしている。
- ⑤運営 社協よりサロン助成金、会費:1人あたり1回100円。当番制で女性委員3名が準備にあたる。

⑥活動の成果 サロン活動が軌道に乗るまで、何度も女性委員会で話し合いながら進めてきた。活動を始めて2年、参加者の口コミで現在60名まで増えた。毎回、サロンを楽しみに参加してくれており、小物づくりの材料や縫製などの技術提供者が協力的で楽しい雰囲気である。何より、参加者が皆笑顔で過ごせることが喜びとなっている。  
⑦今後の展望 参加者は女性が多く、男性会員にも参加してもらえようような内容を検討していきたい。課題は多いが、サロン活動の目的である「皆が笑顔で過ごせる場所」として、今後も皆さんと協力し合って、継続していきたいと考えている。



## サロン活動でふれ合い、語り合い、いきいきと

千波むつみ会 会長 岩本 多實



高齢化による退会者が増える中、クラブの維持発展には相応の努力が必要です。「まずは活動内容、そして実行、会員獲得へ」という会員向けの活動状況を紹介させていただきます。

### 1. サロンの設立経緯と活動内容、実績

千波むつみ会は、平成18年当時にはこの地で住み育った会員が80名いたが、24年には高齢化に伴う退会者が増加するも入会者は少なく会員数は44名に半減し、活動も今一步で、顔を合わせるのは総会、バス旅行など年に数回のみといった状況で、先細り停滞感にとらわれていた。そんな中、どうしてもという会員の推挙があり、入会4年目の25年4月に会長を引き受けることとなった。何をどうすれば会員減少を食い止め、この地で育った方(小生も40年前からこの地で生活)や新たに当地へ移られた方の入会を加速できるかについて思案した。地域内での行政や社会福祉協議会などによる高齢者支援の仕組みや、当クラブの置かれている状況を調べ、会員からはアンケートを取るなど情報を収集分析した。そして、会員の「何かしよう、そして癒されよう」との意向が重要であると汲み取れたため、1年後の26年4月の総会で「いきいき「むつみ会」サロン」の開設を提案した。会員同士の接触が少なく、高齢化に伴う退会が進む中、近場で気軽に集い、健康づくり、教養、生活支援で明るく支えあい、さらに新たな会員の加入を図る場として、会員以外の参加も歓迎している。

「いきいき「むつみ会」サロン」は、千波市民センターで毎月第1・3土曜日の午後1時半から3時半に開催。その構成と28年度内開催数を表に示す。

サロンの目的は親睦を通し、心にゆとりを取り戻しお互いの絆を確かめること。内容については、回を追うごとに活動内容を省み、修正しながら進めた。サロンの実施回数は28回(スポーツサロンを除く)で、延べ参加人数は450名で1回あたり16名になっている。参加者が固定しつ

あるので、今後改善したい。また、連合会主催事業である高齢者作品展、オセロ大会、スポーツ大会にも計29名が参加した。活動費用については、26年4月以降44人前後の会員の年会費1,500円/人のなかからとバスツアーでの特別会費を当てている。また、26年10月からは、社会福祉協議会の「ふれあいサロン」活動が承認され、設立補助40,500円、活動補助2,500円/月(3年経過した29年4月からは半額)を受けている。

### 2. 会報の発行

むつみ会の動き、会員投稿、外部の動きなどを入れたA4版2頁の色刷り会報をほぼ2カ月ごとにパソコンで作っており、29年4月には第23号を会員に配布するとともに、市民センターで来訪者の閲覧に供している。

最後に、27年8月に全老連会長賞「2015活動賞 仲間づくり活動部門」を受賞したことを付言する。受賞理由は「会員同士の親睦に力を入れ、会報の発行や行事への会員の意見を取り入れるなど参加者を増やす努力をしている。また、サロンを開設し会員以外にも呼びかけを行うことで、会員獲得に繋がった。「動くサロン」なども実施している。」ことによる。以上、今後とも「初心忘るべからず」で頑張っていきたい。

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| 健康ゲームサロン | 健康体操(ソフトバレーボール使用:15分)、オセロ、麻雀、トランプなどのほか、お互いに昔話、世間話、編み物などをして歓談する。今後の打ち合わせも兼ねてふれあい大いに語らう。   | 19回 |
| 教養サロン    | 「出前講座」で身近で有益な話を聞く。<br>・脳と免疫 ・我が家の防災 ・高齢者の福祉制度  | 3回  |
| 動くサロン    | 千波地区高連ツアー 送迎バスや福祉バス利用のバスツアー。施設見学や温泉での食事や懇談をして心にゆとりを取り戻し、必ずJA直売所や道の駅に立ち寄り日常生活用品の買い物をして生活支援につなげるようになっている。<br>・横川温泉(21名参加) ・取手、牛久、阿見(17名参加)※<br>・会津若松(一泊、7名参加)※ ・市内福祉施設見学(20名参加)<br>・鶯の岬新年会(16名参加) ・鶯子山神社、馬頭温泉(17名参加)※ ※は福祉バス利用 | 6回  |
| スポーツサロン  | ・輪投げ(練習)とゴルフを実施<br>・ゲートボール練習(28年度で終了)  | 随時  |

私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|--|--|--|--|



### 高齢者クラブの皆様に期待すること

城東市民センター所長 柳橋 剛

水戸市高齢者クラブ連合会の皆様には、日頃から大変お世話になっておりますこと、この場をお借りいたしました厚く御礼申し上げます。また、皆様方が、地域のために長年にわたり活動を続けていらっしゃることに、心から敬意を表します。

4 年前に刊行された、貴会「50 周年記念誌」を、今でも大切にしています。記念誌では、貴会の 50 年の歩みとともに、戦中戦後の皆様の体験を、まとめ上げられました。思い出すのも嫌なつらい体験もあるでしょうに、よくぞ書いて下さったと思います。これだけ多くの水戸の方々の戦争体験を綴った資料は珍しく、とても貴重な記録です。

70 余年前の戦争で水戸の街は焼け野原となり、食へ物も着る物も住まいも何もない中で、皆様方は必死に戦後の復興に努めて来られました。その結果、我が国は世界でも類を

見ないようなめざましい高度経済成長を遂げ、経済大国と言われるまでになりました。本市においても商工業が復興し、昭和 31 年には、民衆駅として新しい水戸駅舎の完成をみました。

今、私たちが当たり前のように享受しているこの豊かさや平和は、欧米諸国から日本人は働き過ぎだと批判されても、家族のために、経済の発展のために、夜を徹して一生懸命に働いて来られた皆様方のおかげであるのです。

今後のまちづくりを考えるとき、私たちは、地域の歴史を知らなければなりません。高齢者クラブの皆様方におかれましては、日々の活動に御多忙のことと存じますが、これからも皆様方の経験、知識、技術、知恵を、ぜひ私たちに、そして子どもたちに伝えてほしいと願っています。

### 思いやりの大切さが教えてくれるもの

寿クラブ (寿地区) 会長 富岡 忠



私の楽しみの一つに、我が寿クラブ輪投げ部の見学がある。それは、いつも笑顔で、気持ち良く迎えてくれる仲間がいるからだ。今回は、ちよと違った視点から輪投げクラブを訪ねてみた。その理由は、昨年、水戸市高齢者クラブスポーツ大会の輪投げ競技

の部で 3 位入賞。その前の年には準優勝と、輝かしい成績をあげたからだ。その強さの秘密がどこにあるのだろうかと興味をもってみた。練習風景は、失礼だが「極普通のおばさんたち」が、い



や、笑顔美人が、お茶を飲みながら世間話に花を咲かせ、当たり前のように練習を楽しんでいるだけで、強さの秘密をみつけることは出来なかつた。が、出場する際のメンバー表にその秘密があることを見つけた。

それは、最強の選手を集めてチームを編成するのではなく「くじ」で公平に出場選手を選んでいることだった。「くじ」で決める公平さ。理由は簡単、「思いやり」からの発想だろうか。それが選手間に強い絆が生まれ「信頼の心」が芽生え、負けない精神力を養ったようだ。この「思いやり」を、私は何時も寿クラブの自慢のひとつと思い、幸せを感じている。

あ、大切なことを忘れていました。寿クラブ輪投げクラブのありのままの姿を。工夫と努力で、常に前向きに練習を楽しみ、笑顔が似合う素敵な仲良し集団であることを。

### 編集後記

広報情報紙として昭和 51 年に「老壮みと」が創刊され、平成 2 年に「高壮だより水戸」に改称、発行頻度も平成 17 年から年 2 回となり、24 年にタブロイド版になり、今回 54 号を迎えました。

高齢化が進行する中、会員の退会を上回る入会増が要請されています。本号では総会の概要を例年通り記述したほか、特に力を入れたのが、高齢者クラブを理解して活動することの重要性です。このため、クラブの由来と役割や発足からの歩みが分かるようにしたほか、クラブを活性化し、ふれ合い、語り合い、いきいきしたクラブにするにはどうすれば良いか、それを入会勧誘にどう反映させるか、などを重点項目として編集しました。参考になれば幸いです。

なお、今年度より、佐々木国雄副会長が会長に昇任しました。新体制の許で更に着実に頑張りたいものです。

なお、本紙をさらに良くし、お互いが明るく支え合うのに役立つよう、会員の皆様は勿論、本紙をご覧になった会員以外の方もご意見、ご感想をお寄せ下さい。宛先は本紙冒頭の表題部に記載された当連合会事務局の高齢福祉課(菊池さん宛)です。

【岩本】

#### 広報委員会

- 委員長 岩本 多實
- 副委員長 大里 公雄
- 委員 富岡 忠
- 委員 大内 静

### スポンサー各位への御礼

このたびは、水戸市高齢者クラブ連合会広報紙「高壮だより水戸」の発行にご協賛いただきましてありがとうございます。

高齢者クラブは、高齢者の①生きがいや健康づくり②地域奉仕や友愛活動③子どもとのふれあい活動などの社会活動を通して明るい長寿社会づくりに努めることを活動目的としております。

広報紙は、会員相互の親睦・交流のほか、地域の皆様に活動をご理解いただき、新規加入をお願いする目的も持っております。

これからもご支援、ご理解の程よろしく願いいたします。

水戸市高齢者クラブ連合会 会長 佐々木国雄

私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |