

高壮クラブ

皆さんの投稿欄です

創立15周年記念旅行

グリーン千波 松本 修吾

去る10月17日、創立15周年記念行事を兼ねて「会員親睦バスの旅」を実施いたしました。場所は東京都庁見物、帝釈天彫刻ギャラリーの見学、葛飾柴又の散策。中でも題経寺の彫刻は素人目に見ても圧倒される素晴らしいものでありました。

当クラブ発足時は、世代の中心は60歳代中心であったが、今では平均年齢77歳となり、事業への参加は年々減っていく。

今回は、福祉バスを利用した日帰り旅行に未入会の方たちを誘い、総勢36名で親睦を深めた。旅行のほか、クラブ活動のグラウンドゴルフ、ウォーキング、ゴルフ、輪投げ、食事を通じてPR、入会を勧めている。



「ボケない小唄」歌いましょ

松クラブ 住谷 浩

新聞に投稿されていた替え歌を、クラブの旅行で披露したところ、たいへん好評で、会合の度に歌おうということになりました。

三番までここに紹介しますので、高齢者クラブの皆さん大いに歌ってみてください。

（お座敷小唄のメロディーで歌う）

一、風邪も引かずに転ばずに

腹は八分目でヌル湯好き

頭と足腰よく使い

早寝早起きボケまあせん

二、ゴルフに散歩にハイアン

テレビ体操太極拳

ゲートボールに寺巡り

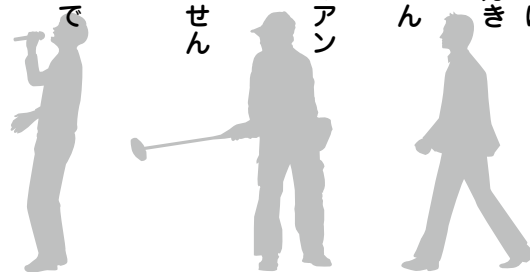
体力つければボケまあせん

三、唱歌に童謡囲碁将棋

演歌ナツメロカラオケで

植木に菜園草花に

趣味を持つ人ボケまあせん



長生きの秘訣

双葉台（松）高齢者クラブ 小滝 昭子

昔知り合った農家のおばさんは83歳。「人間80を過ぎると、生きているだけで大変なんだよ。」といいながら、畑を耕して大きなキャベツを作り我が家に持ってきてくれた。テレビ新聞もよく見、よく読み、逢えば必ず時事問題を口にした。驚いたことに、三度の食事は全部自分で手作りにするそうで、だから添加物や着色料に害されず、御主人は92歳、自分は97歳まで生きた。

身長150センチ、体重は35キロ。あの小さい体で良くもそう生きたと脱帽するのみである。それをお手本に、病弱ながら私も90歳まで生き、あと7年、いや、8年と、頑張っている。

80歳の感想

梅クラブ27 鈴木 貞

子や孫の為10%の消費税は必要です。今まで8%ですから2%の増税で、1000円の内の2円であります。

顔から火の出るような、恥ずかしい思い出があります。知らぬ振りをしているけれど、何かのときに思い出すが、胸のうちにとどめています。若気の至りであります。

四国の88カ所を歩いて、修行をしてみたい。気持ちはいまだ、20代であります。

笑いと歌の思い出いっぱいの日帰り旅行

六番池シニアクラブ 遊佐 恒義

「さあ皆さんこっち向いて。これ以上ないような最高のいい顔して。」と、名カメラマンの会長さんの掛け声で写真に納まった31名の会員。毎年、水戸市の福祉バスを利用させていただき、実施している。

今回は、福島県母畑温泉の豪華ホテルにて、昼食をかねた大宴会。最年長ながら、週1ゴルフを楽しむ役員さんの乾杯の音頭。お膳に並んだビールは、あつという間に追加注文。飲むほどに、酔うほどに歌が出るのが我がクラブのよいところ。最初の頃は、歌はダメとしり込みしていた会員も、時間の経過とともに調子が上がり、自慢のノドのオンパレード。政府の『人生100年計画』を先取りしたような、我がクラブの面々。特に、ご婦人方が素晴らしい。

帰りのバスの中が更に賑わった。恒例のビンゴゲームでは、賞品は役員さんがこの日の為に精魂込めて栽培したブドウ。司会者のユーモア溢れる軽妙なやりとりで、当たった賞品に泣いたり笑ったりと大忙し。あつという間に水戸到着。朝方は降っていた小雨が昼頃には止み、帰りのバスの窓から真っ赤な夕日が会員皆の満足げな顔を照らし、まさに紅顔の美少年・美少女となっていた。

高齢者クラブをきちんと理解していきましょう!

高齢者クラブってどんな組織？
なにをやっているの？
と尋ねられたとき、
どのように答えていますか？

老人クラブは、戦後、「老後の幸せを老人自身で創り出そう!」という先覚者たちによって創られ現在全国的な組織となった団体です。老人福祉法に“老人クラブ”の名称を盛込む

運動や、敬老の日、老人の日・老人週間を法的に明確化しようと働きかけたのも老人クラブです。

今号では、老人クラブが法的な裏付により守られていること、運営や活動は、厚生労働省が作成した「老人クラブ運営要綱」を基本としていることなど、ごく基本的なことを掲載しました。高齢者クラブ会員として活動していくうえで、自分たちが普段活動していることに自信を持って活動していただくため、会員の皆様には、自身が生きがいや楽しさを感じている活動を、「伝えたい」ときの豆知識として、役員や会長の皆様には、自治会、町内会、地区会、社協支部などの各団体と連携を図っていくための知識として役立てていただきたいと願っています。

老人クラブの組織

「老人クラブ」とは

老人クラブは、地域を基盤とする
高齢者の自主組織です。

老人クラブの歴史は、高齢者の知識に敬意を表した催しとして、古く平安時代まで遡ります。戦後、家や家族制度の変革により家族の在り方が変化し、「老後の幸せを老人自身で創り出そう」と考えた先駆者達が各地で老人クラブをつくり、活動をはじめました。その動きは加速し、社会福祉協議会の協力のもと、全国的に広がっていき、現在では全国的なネットワークを有する高齢者組織となっています。

また、クラブ相互の連絡調整を図り、より広域的な共同事業を実施するために、市区町村、都道府県・指定都市、全国の各段階に、それぞれ連合会を組織しています。

《老人クラブの法的な位置づけと公的補助》

老人クラブは、昭和38年8月に施行された「老人福祉法」第13条第2項において、“地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするよう努めなければならない”と位置づけられています。

この条項をもとに、国では「老人クラブ活動等事業実施要綱」を定め、地方公共団体（都道府県や市区町村）をとおして、老人クラブに対する公的な補助を行っています。

老人クラブ運営指針（全国老人クラブ連合会）[抜粋]

昭和48年4月24日

策定

平成8年5月30日

改定

I老人クラブの目的と性格

1 老人クラブの目的

老人クラブとは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として、①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、②その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的とする。

2 老人クラブの性格

(1)自主性、地域性、共同性

老人クラブは、高齢者が自主的に仲間づくりをすすめ、それぞれの地域の実態に即して小地域ごとに組織づくりをし、高齢者が共同して相互に支え合い、楽しみを共にすることを基本とする。

(2)総合的な活動、多様な活動形態

老人クラブ活動は、会員の意見（ニーズ）にもとづき、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の総合的かつ均衡のとれた活動展開をはかり、また、小グループ活動や世代交流、地域の諸団体との共同活動など、多様な活動形態により推進する。

(3)各世代、男女が共同する民主的な運営

老人クラブは、組織を構成する高年会員・若手会員、男性会員・女性会員などの均衡に配慮して役員構成を行い、活動分野ごとにリーダーを設けるなど役割分担をして民主的な運営を行う。

II老人クラブの会員・組織

1 会員の資格

老人クラブは、入会を希望する高齢者で、おおむね60歳以上の者を会員とする。

また、常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできる方法を考える。

なお、必要に応じて準会員や協会員制度等を導入する。

2 組織の範囲と規模

(1)組織の範囲

老人クラブは、会員が日常的に声を掛け合い、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織することを原則とする。

(2)会員の規模

老人クラブの規模は、会員30名から100名を標準とする。ただし、地理的条件その他の事情がある場合は、この限りではない。

3新規会員への呼びかけ

老人クラブは、絶えず新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やしてクラブの活力を維持するとともに、地域の高齢者の孤立や閉じこもり解消に努める。

このため、毎年計画を立てて新会員の確保に当たるとともに、魅力あるクラブづくりに努める。

III老人クラブの運営

1 運営の原則

老人クラブは、会員本位の自主的かつ民主的な運営を行う。このため、会則や内規を定めるなど運営方法を明確にして運営する。

なお、老人クラブを構成する各世代や男性会員・女性会員の意見を十分ふまえて、何時でも澁刺とした、明るいクラブ運営を心がける。

2 役員の構成

老人クラブには、会を代表する会長、副会長、会計、監事などの役員をおく。これらの役員は、高年会員と若手会員、男性会員と女性会員の均衡に配慮して構成し、その選出は民主的に行う。

また、役員は、常に後継リーダーの養成確保に努める。

3 会員の役割分担

老人クラブには、役員のほかに活動分野ごとの担当者や幹事、係（例えば、健康委員、友愛活動リーダー、その他）等を設けて、できるだけ多

くの会員が、役割を分担して活動推進に参画するようにする。

4 役員会、定例会の開催

役員会は、定期的に開催し、活動全体の進捗状況を把握し、実施をはかるとともに、対外的な折衝や活動計画・予算の執行を行う。

会員全員が参加する例会や集会は、年間計画を定め定例的に開催することが望ましい。なお、会員のなかに就業中の者がいる場合には、休日に開催するなど参加しやすい会合の工夫をする。

5 活動計画、予算の作成

毎年、会員の話し合いにより活動計画と予算を作成し、計画的な運営に努める。また、クラブの活動がより活発化するように、活動ごとの企画や評価の話し合いをするとともに、少数意見も大切に運営する。

6 自主財源を主体とした運営

老人クラブは、自主組織として、運営の基礎となる経費は、会員の会費によってまかなうことを基本とする。収入を伴う事業活動は、老人クラブにふさわしい内容を選択して行う。補助金・助成金などの公費と寄附金などについては、その趣旨を活かした活動に充当し、公正な執行を行う。

IV老人クラブ活動のすすめ方

1 老人クラブ活動の全体像

「老人クラブ21世紀プラン」において示された、老人クラブ活動の全体像を参考として、会員の話し合いにより、それぞれのクラブ活動の実態に即した、無理のない活動項目を設定し、計画を立てて実践に取り組む。

2 活動推進の方法

(1)均衡のとれた活動の展開

老人クラブは、会員の「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の均衡をはかりながら、会員の希望を取り入れ、魅力ある活動を展開する。

(2)高齢者の生活リズムに合わせた活動

老人クラブの活動は、高齢者の生活リズムと体力に合わせて、無理をせず、気張らず、急がず、継続性を大切にすすめる。

(3)全体の活動と小グループ活動の調和

老人クラブ活動は、会員の誰もが参加する例会や誕生会、旅行、社会奉仕の日の活動などを基本として大切にする。

同時に、会員個々の活動欲求や趣味を満たした、さまざまな活動分野別の小グループ活動、サークル活動を取り入れてすすめる。

この小グループ活動、サークル活動を活発化するために、会員の興味や趣味、意欲を生かしたリーダーの養成、発掘をはかる。

(4)老人クラブ相互の交流

老人クラブは、それぞれの独自性を発揮して活動をすすめると同時に、近隣のクラブとの交流や先進地域との交流による学習、姉妹提携などにより活性化をはかる。

(5)会報の発行と老連機関紙の活用

老人クラブの活動の発展のためには、会報の発行が重要な意味をもつ。例会や集会に参加できなかった会員への活動の周知、会員全体への活動情報の提供、会員以外の関係者への老人クラブ活動の理解の促進などのために、簡単な手作りの会報で十分なので、定期的に発行する。

また、市町村老連や都道府県老連の機関紙あるいは月刊「全老連」の活用により、幅広い情報の収集、活用をはかる。

(6)高齢者の立場からの提言・提案

老人クラブ活動の一環として、高齢者の立場で発言すべき事項があれば、地域の関係機関・団体などに対して、提言・提案を行う。

(7)安全への配慮

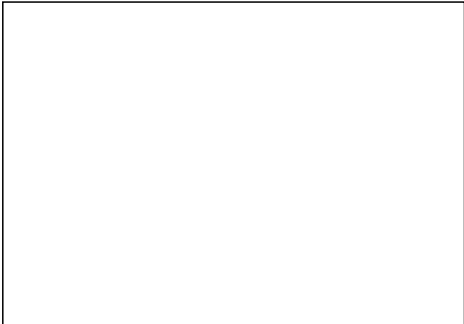
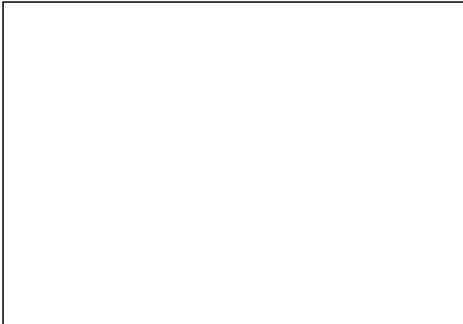
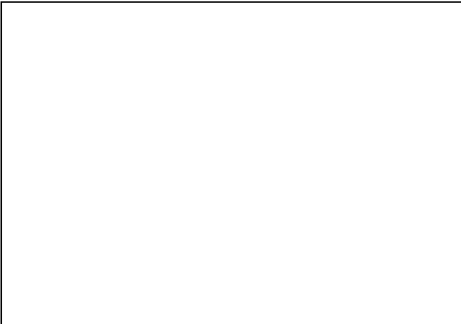
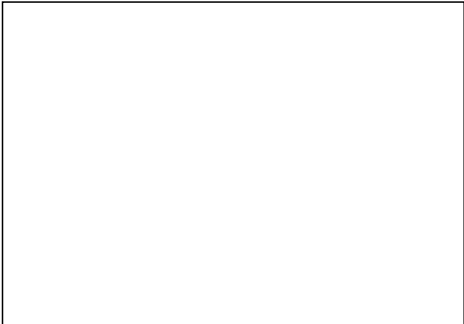
老人クラブ活動では、絶えず安全に配慮するとともに、万一の事故に備えて老人クラブ保険の活用をはかる。

(8)会員章の着用

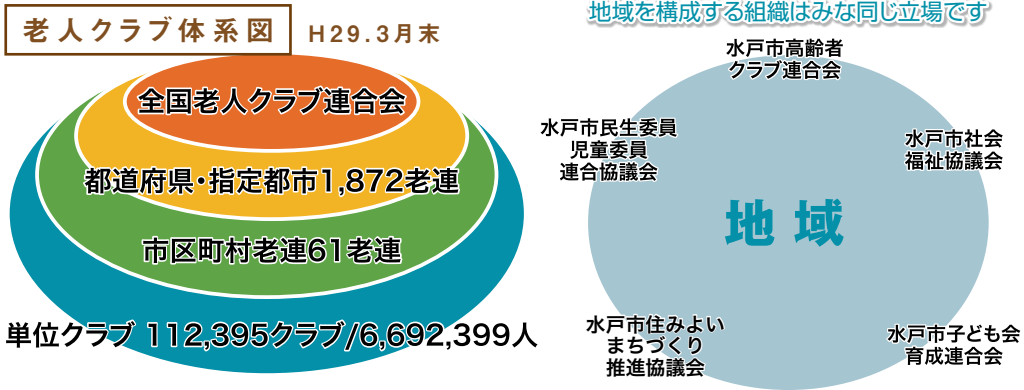
老人クラブ会員は、仲間のしるしとして会員章を着用する。

(傍線は市高連事務局)

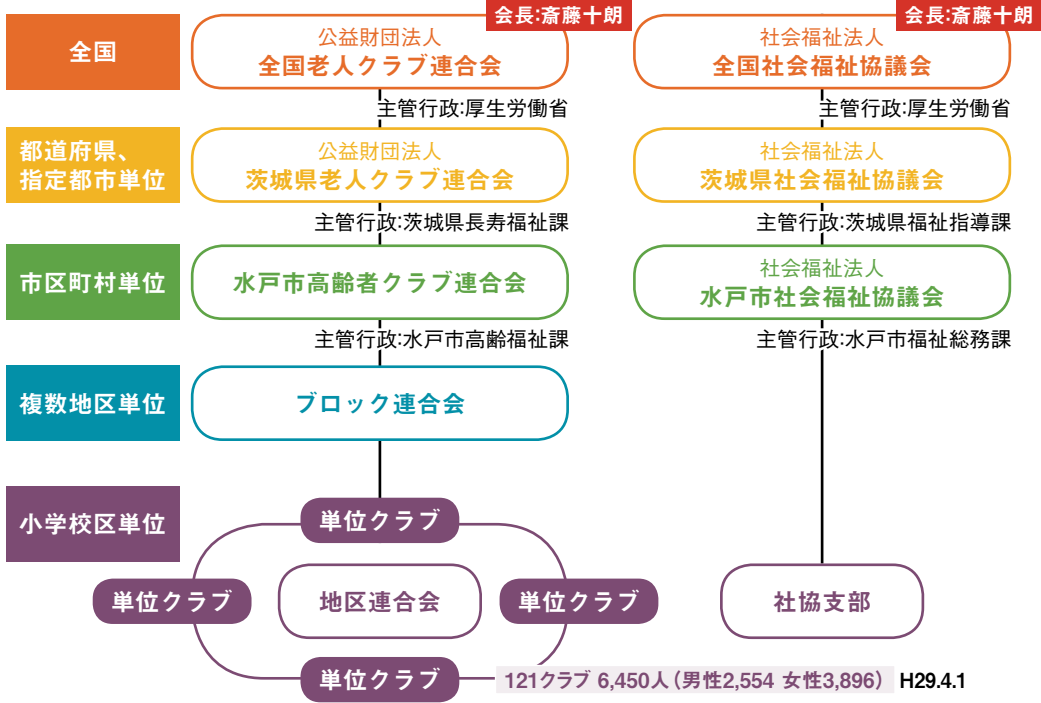
私たちは水戸市高齢者クラブ連合会の活動を応援しています



老人クラブと地域組織との関係



老人クラブと地域組織の例



活躍する

女性会長特集

中部東長寿会
会長 武笠 芙美子(常磐地区)

前会長(女性)が体調を崩され当時副会長であった私が会長に任命されました。クラブ活動で永年培った知識と経験を生かし、「健康・友愛奉仕」を基本理念として、さまざまな事業に取り組んできました。

当クラブで特に力を注いでいる活動は、常磐小学校、幼稚園の子どもたちを対象とした「高齢者と子どものふれあい事業」です。1年生から6年生、幼稚園の子どもたちと、昔あそびや、おにぎり集会、戦争体験の話をしながらすいといん作り、テーブルを囲みながら

子どもたちと楽しいひとときを過ごします。当クラブも高齢化、会員の減少と抱える問題は多いが、会員ひとりひとりがどのような行事にでも参加できる企画をするよう心掛けています。

特に、日帰り旅行、スポーツ大会、芸能発表大会など、体を動かす活動は好評を得ております。これからも、会員のみなさんがいつまでも元気ではつらつとした人生を送ることができるようにと、健康づくり活動に力を入れていきたいと考えております。

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

編集後記

私たちが日頃取り組んでいる活動を組織的に推進しようと呼びかけたのが全国三大運動「健康」「友愛」「奉仕」と言われるものです。

1.生活を豊かにする楽しい活動

2.地域を豊かにする社会活動

この2つの活動をバランスよく取り入れることがクラブ活動の基本であり、それを主体として活動がおこなわれています。この度、高壮だより第55号では、少しでもクラブ運営や活動の役に立てて頂きたいと、皆さんがあまり理解していない運営要綱や、地域組織との関係などの基本的事項をとりあげました。

年々増加する高齢

者が元気に暮らせるよう、私たち自身も含め、一人でも多くの高齢者が「幸せな人生だった」といえるように努力したいものです。

【大内】

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 静江

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
