

老人クラブ活動事例集

～高齢者の生きがいづくりを推進するために～



2023年8月

愛知県福祉局高齢福祉課

〇はじめに

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織として、多くの高齢者が集い、そのつながりを基盤として、スポーツや文化活動をはじめ、世代交流や、地域のボランティア活動等、幅広い活動を行っています。また、これらの活動を通じて、高齢者が自らの健康を維持し、人生を豊かにし、さらには地域の支え合いの輪を広げていくものであることから、老人クラブ活動は、人生100年時代、生涯現役社会の実現につながるものと考えられます。

一方で、60歳を超えても就業を継続する人の増加や、価値観の多様化等により、老人クラブの数や会員数は、全国的に減少しており、本県においても同様の状況となっています。特に、2020年以降、新型コロナウイルス感染症の拡大は老人クラブの活動に非常に大きな影響を及ぼし、様々な制限の中で厳しい運営を余儀なくされました。

しかしながら、このような状況下にあっても、地域の実情に応じた創意工夫により、活発な活動を続ける老人クラブ、老人クラブ連合会も存在します。

このたび、県では、こうした老人クラブ、老人クラブ連合会の特色ある取組を多くの方に知っていただき、活動の参考にさせていただくため、事例集としてまとめました。

クラブ会員を維持し、活動の活性化を図っていくには、地道な勧誘活動はもちろんですが、同時に、魅力あるクラブ活動を展開し、クラブの魅力を向上していくことが重要であると考えます。

各市町村老人クラブ連合会・各单位クラブにおかれましては、本事例集を加入促進の一助としていただき、今後のクラブ活動の活性化につなげていただければ幸いです。

目 次

単位老人クラブの取り組み

- 白鳥フレンズ（岡崎市） P1
～老人クラブ考案のニュースポーツ 「バツケリング」～
- 高見福寿会（豊川市） P4
～芸術作品の制作を通して、脳トレをしよう！～
- 棚尾再青会（碧南市） P7
～食を通じた世代間交流と地域の活性化を目指して～
- 陣寿会（豊田市） P10
～自治区と子ども会と連携し、地域を繋ぐ世代間交流を！～
- 内海倅クラブ（南知多町） P13
～相互に助け合い、暮らしやすい地域づくりを～

老人クラブ連合会の取り組み

- 津島市老人クラブ連合会 P16
～特典付きの老人クラブ会員カード クラブと地域を活性化～
- 豊明市老人クラブ連合会 P18
～1円玉も積もれば車となる!? 1円玉募金～
- 愛知県老人クラブ連合会 P20

白鳥フレンズ（会員数 248 人）

老人クラブ考案のニュースポーツ「バツケリング」

白鳥フレンズ（岡崎市）では、クラブが考案したニュースポーツ「バツケリング」が人気を集めている。

競技が誕生したきっかけは、地元の子どもたちとの世代間交流。交流の一環としてマレットゴルフ大会を計画していたが、雨天時のことを考え代替案として考え付いたことが始まりである。その後、クラブの3周年事業として実施し広く話題になった。

このスポーツに使用する道具はお手玉、バケツ（又はバケツの絵を貼った板）、ゴムマット、スコアカードの4つのみ。

ゴムマットの上に置かれたバケツにお手玉を投げ、バケツの縁に掛かれば0点、中に入れば1点、ゴムマット内に収まれば2点、ゴムマットの外に落ちれば3点といったように、ゴルフのルールの要領で点数の少なさを競う。

動作やルールが簡単であるため誰でもすぐ参加できる。また、単純であるが故に熱中する会員も多く、練習会には会場がいっぱいになるほどの人が集まる。このようにしてバツケリングは、会員同士の輪をつなぎ、新たなコミュニケーションづくりに大きな役割を果たしている。

【↓バツケリングのルール詳細】

バツケリングとは

遊び方 バケツ又はバケツの絵に向かってお手玉を投げ点数を競う競技
種類と道具 バケツ型: バケツ、1㎡のゴムマット(グリーン)、お手玉、スコアカード
 マット型: バケツの絵柄を張った50cmの板、お手玉、スコアカード
 バケツ型は小会場向け マット型は大会場向け

階級制(基本)

クラス/H	1H	2H	3H	4H	5H	6H	持球	持球計
初級	3	4	5	3.5	4.5	6	5	24
中級	4	5	6	4.5	5.5	7	5	24
上級	5	6	7	5.5	6.5	8	5	24

※参加者の年齢によって距離は変更することができる
 (ボウリング式は、ボウリング場を想定してみてください)

競技スタイル
 ボーリング式 競技者(数名~20名位まで)が横一列に並び警笛で一斉に投球
 (マット移動) 全員の投球が済むとグリーンを1mずらして同様に競技していく
 ゴルフ式 競技者(1名~5名単位)が1H~6Hまで順番に競技していく
 (マット固定) イベント会場の集客には最適 持ち球は各ホールとも4球に限定

点数計算 点数の少ない方が上位

- ◎ トッテン(赤い取っ手に乗る) 0点
○の中に○(ゼロ)を書く
- ① ポーイチ(バケツの絵に乗る) 1点
○の中に1を書く
- ⊗ パッテン(グリーンマットに乗る) 2点
○の中に×(バツ)を書く
※オカザえもんに乗るとハンデ-1が付く
- サンミツ(グリーンの外に出る) 3点
○の中を黒く塗る

※バツケリングも1mmルール、1mmでもかかっていたら有利な点数

スコアカード見本(幼児から高齢者まで不特定多数の来場者が予想されるイベント会場用)

スコアカード	オカザえもん助太刀:(-1)						1・2・3・瀬田・樹枝・南カ原
氏名	性別: 男 女	年齢: 歳	年	月	日	NO	
ホール	1H(-1)	2H(-)	3H(-)	4H(-1)	5H(-)	6H(-1)	オカザ数
距離	2m	3m	4m	3m	4m	5m	21m
お手玉	◎①②③	①②③◎	◎①②◎	◎①②◎	◎①②①	①②③◎	トッテン数
点数	4	7	7	3	7	6	34 順位



【競技中の様子】



【バツケリングはここがすごい】

- 競技に誰でも参加できる！
 白鳥フレンズにおけるバツケリングの練習は月に1度。参加者は平均して30人。参加者の年齢層は小学生の子どもたちから90歳の高齢者まで幅広い。参加している小学生は、クラブの会員である祖父母に連れてきてもらい競技に参加。

最初は気恥ずかしそうにしていた子どもたちも、クラブ会員からの声援を受け段々と楽しく参加できるように。最後には、早くもルールを覚えた子が競技の進行をお手伝いする場面も。高齢の方もバケツに向かって元気にお手玉を投げる。

また、高齢者施設やデイサービスの入居者も競技に参加することができ、利用者や施設の職員からの評判も上々。バケリングはお手玉を投げるという簡単さから、車いすに乗ったまま楽しむことも可能。

- 競技参加が手軽！

競技に際し使用する道具は、どれも安価で簡単に入手できる道具ばかりで、競技を手軽に始めることができる。また、競技1回あたりに必要な時間が短いので、間延びすることなく短時間であっても楽しめる。

さらに、屋内でも屋外でも開催できるスポーツであり、気候や状況に応じて好きな時に遊ぶことができる長所も。現在は家の中でもバケリングを行うことができるか検証中である。



【競技に使用するお手玉とお手玉台】

- 脳トレも可能！

競技である以上、得点計算はつきものである。バケリングの普段の練習時には、参加する個人がルールを覚えて自分で計算を行う。計算は足し算・引き算のみであるが、なかなか暗算をする機会がないこの時代、ルールを確認しながら自分の点数を計算する時間は会員にとって脳トレの時間にもなっている。

また、自分が投げたお手玉が何点だったかを、スコアカードに記入するまで記憶しておく必要があるため、記憶力を鍛えることにつながっている。

【バケリングを通して地域活動を活発に】

バケリングは会員が楽しむだけのスポーツにとどまらず、様々な形で地域活動のきっかけになっている。

バケリングの練習前には、クラブ名の由来となった地域の白鳥神社をメインに清掃活動を行っている。ここで懸命に清掃活動を行うことにより、バケリングのウォーミングアップを兼ねている。

また、ルールや動作の単純さ、場所を選ばず開催できる強みを活かし、バケリングを地域のイベントの出し物としても活用。学区のイベントでは約140人が参加。参加者の回転率がよく、多くの来場者に楽しんでもらうことができた。親子3世代でバケリングを楽しんだ来場者もあり、イベントに出すことで世代間の交流にも貢献している。

バケリングを通じたつながりも。岡崎市のゆるキャラを競技道具の絵柄として採用した際には、イラストを特別にデザインしてもらい、地元色あふれる道具が完成した。



【岡崎市のゆるキャラを採用した道具】

会員数が増加し続ける秘訣～「フレンズだより」～

老人クラブにおける会員数の減少が著しい昨今、白鳥フレンズでは熱心な広報活動により、クラブの創設から一度も会員数が減少に転じることなく、会員数を増やし続けている。

その広報活動のメインがクラブの広報誌「フレンズだより」である。

「フレンズだより」はクラブの広報担当により毎月作成。この作成に際し、月1回編集会議を開く。広報誌を読んでもらうため、担当者が知恵を絞りながら掲載する写真の選定や記事の校正を行う。こだわりは使用する写真にある。文字が多くなりすぎると敬遠されがちであるため、1冊の広報誌内には12枚以上写真を掲載するようにし、また掲載する写真は会員が笑顔で活動している場面を使用する。

掲載内容はパターン化されており、クラブで実施する行事や同好会の紹介などがメインである。今後クラブでどのような活動があるか、どんな同好会があるかを紹介することにより、未加入者の興味を誘う。

【「フレンズだより」を通した人とのかわり】

「フレンズだより」は配布時においても一工夫がある。

基本的には全会員宅に配達するとともに町内に回覧しているが、一人暮らしの会員に対しては、クラブの役員が直接手渡すために同会員宅を訪問することになっている。クラブ活動の一環として一人暮らしの高齢者を訪問する取組が多い中、広報誌の配布を兼ねて訪問することは大きな意義がある。

クラブ側においては、一人で暮らす会員が元気にしているか確認する貴重な機会であり、また、訪問された会員側も人と会話する機会が生じる。

「フレンズだより」はこれまで100号以上を発行しているが、読むことのほかに収集を楽しんでいる会員もおり、今後も手に取る人の「フレンズ」として拠り所となることが期待される。

【100号達成時を始めとした「フレンズだより」】

The image shows three overlapping copies of the 'White Bird Friends' newsletter. The top copy is the 100th issue, dated March 1, 2022. The middle copy is the 5th issue of the 'White Bird Friends Slow-Gan' series, dated May 12, 2022. The bottom copy is another issue of the 'White Bird Friends Slow-Gan' series, dated June 9, 2022. Each copy features a 'White Bird Friends Open House' event and a table of upcoming events.

白鳥フレンズだより 第100号
 令和4年度白鳥フレンズスローガン
 “みんなで目指そう感動への挑戦”
 白鳥フレンズ開放行事
 3月10日(金) 桜桜鑑賞・ウォーキング

白鳥フレンズだより 第5号
 令和5年度白鳥フレンズスローガン
 “健康・友愛・教養・奉仕で 元気一杯 感動を求めて!!”
 白鳥フレンズ開放行事
 5月12日(金) 出前講座開催 講演会(落語鑑賞会)

白鳥フレンズだより 第6号
 令和5年度白鳥フレンズスローガン
 “健康・友愛・教養・奉仕で 元気一杯 感動を求めて!!”
 白鳥フレンズ開放行事
 6月9日(金) 出前講座開催 “健康長寿を目指そう”

月日	場 所	内 容	備 考
4月14日(金) 10:00~	○公民館 2階ホール	○令和5年度 白鳥フレンズ総会 ○贈りの会発表会	・令和4年度 事業収支報告 ・令和5年度 事業計画書発表 ・3曲披露
5月12日(金) 10:00~	○公民館 2階ホール	○講演会 落語鑑賞会	

月日	場 所	内 容	備 考
6月9日(金) 10:00~	○公民館 2階ホール	○出前講座 “健康長寿を目指そう”	○滝崎市長 長寿課
7月14日(金) 10:00~	○公民館 2階ホール	○出前講座 “やさいの道”	

月日	場 所	内 容	備 考
7月14日(金) 10:00~	○公民館 2階ホール	○出前講座 “自然な組織に 向けて”	○三井住友信託銀行 滝崎営業所 財務 コンサルタント
8月18日(金)	○ひまわりの谷 (信州平谷村)	○日帰り旅行 クラウド(金)	

高見福寿会（会員数64人）

芸術作品の制作を通して、脳トレをしよう！

高見福寿会（豊川市）では、地域の高齢化が進み老人クラブへの加入が促進できない中、今いるクラブ会員が離れていくことがないよう、芸術作品の制作を通じた脳トレを始めた。高見福寿会は、クラブ内でも高齢者が多く、また女性比率が80%以上と、特徴的な会員構成であるため、体力が衰えてきても継続して楽しめる活動、またなるべく多くの会員に参加してもらえるような活動として考案された。

実際に活動を開始してみると、参加者はクラブ活動の中でも非常に多く毎回20人から30人と好評である。平均年齢は80歳を超えている。クラブ活動で芸術作品を制作したことから、自分の趣味として家で制作活動を楽しむ会員も。

制作の指導を行うのは、クラブの会長。豊川市主催の講習会に参加し、会長が作り方を学び、一足先に制作に取りかかる。難易度の高い点を先に把握しておくことにより、誰もが作成しやすい方法で、満足のいく制作活動ができるようにするためだ。この努力の裏には、クラブ会員が途中で制作を投げ出すことなく完成まで活動してほしいという会長の思いがある。

会員が制作した作品は、作品展等で展示する機会もあり、制作意欲の向上に一役買っている。これまでに制作した芸術作品は、銅板アートや絵馬など多種に及ぶ。

作成年度	2016年度 2017年度	2018年度	2019年度	2022年度
制作活動	銅板アート	絵馬	スクラッチアート	切り絵

【2023年度に制作予定の
折り紙「折り鶴」】



【作品作りにおける脳トレとは？】

制作活動において、同じ作り方であっても作品の色や構成を自分の頭で考えることが脳トレにつながる。指導する会長が、事前に一工夫凝らした作品を見本として用意。工夫された見本を参考にして、クラブ会員もまた自分なりの工夫を重ねる。会員に自分で考えてもらうことが目的であるため、制作指導する際も、工夫点についてはヒントを少し与える程度にする。

【銅板アートの一覧】



直近で実施した切り絵では、切り方や配色を各々で試行錯誤を繰り返して工夫し、会員の個性が発揮された作品ができた。

また、会員の自信を養い日々の活動の活性化を図る狙いも。最初は制作できるか不安であった会員も、自分で工夫を重ねて完成までたどり着くことで、頭を使って解決できたという成功体験を得ることができる。これを活かして、日常生活においてできないと思い込んでいたことにも、再度頭を使ってチャレンジするきっかけにつながることを期待している。

【多くの会員に参加してもらうための工夫】

制作活動は準備も含め、多くの会員に参加してもらうための工夫を凝らしている。

〔費用面〕インターネットで安く材料を調達し、参加費をワンコイン以下で抑える。

〔制作面〕作成難易度を下げることもちろんであるが、参加しやすいよう・制作しやすいように身近な道具で制作できるよう工夫。また、参加する会員が飽きないよう、毎年違う種類のアートを作成できるように市の講習会などに参加し、情報収集を行う。

〔完成後〕会員が完成した作品を家で放置することなく、しっかりと飾ることができるように、作品ケースや額を用意。その中に作品を入れて渡してあげることによって、家で鑑賞を楽しむことができ、制作活動の達成感を形に残すことができる。

【作品を展示して活動に張り合いを】

高見福寿会では、制作した作品を展示する機会を年に3回設けている。

その中でも、5年前から実施している地元の金融機関の支店への展示は、毎年地元紙に掲載されるほど。地域貢献や話題作りを行いたい地元企業と、多くの方の目に作品が触れる場所がほしいクラブの思いが重なり実現。クラブで制作した作品を、来店する地域住民に見てもらう貴重な機会であり、クラブにも金融機関にもメリットがある展示会となっている。

また、地元校区が主催の市民館祭りや豊川市老人クラブ連合会主催の作品展にも出展。クラブでひな壇を用意し見栄えよく飾り立てる。作品展では、あえて表彰は行わない。これは、作品作りの楽しさを知ってもらうことに活動の目的を置いているためである。

作品展示の効果は非常に大きく、会員の制作意欲を刺激。自分が制作した作品を見たい、他の人にも見てほしいという思いから、

【上：展示会の様子】、【下：出展作品】



人を誘って会場に足を運ぶ。外出が億劫になりがちな高齢者が、積極的に外出する絶好の機会になっている。また、町内でも、展示会を見に行った地域の方から、「この間のあなたの作品すごかったね。」と声をかけてもらうことで、新しいコミュニケーションのきっかけとなり、新たな交流につながることも。

【芸術制作の技術を活かして世代間交流をしよう】

芸術作品の制作活動の場は、クラブ内にとどまらない。会長を中心に地元小学校の卒業記念品の作成にも携わる。作成するのは銅板の表札。子どもたちが思い思いの作品を制作できるよう、授業に参加する形でサポートする。クラブ活動を通して銅板アートのノウハウを培った高見福寿会ならではの世代間交流である。

また、校区民相互の融和と親睦を図ることを目的に開催される三世代大交流会に同好会有志として参加。毎年、銅板アートを出し物として実施。同好会有志は、制作の指導から最後の仕上げのコーティングまでを行う。年々子どもたちからの人気が高まり、最近では受講者を60名程度までと制限するほどの盛況ぶりを見せている。

多く子どもたちを相手にするため、その準備においては大変さもあるが、子どもたちが目を輝かせながら楽しむ様子に元気が湧いてくる。また、子どもならではの自由な発想から生み出される作品に驚かされる一面も。

こうした世代間交流のイベントが地域のつながりをつくり、クラブ会員にとっても役割を担うことで、やる気や元気の源となり、ひいてはクラブ活動の活性化につながっている。

【左：組子細工】



【右：スクラッチアート】



棚尾再青会（会員数423人）

食を通じた世代間交流と地域の活性化を目指して

棚尾再青会（碧南市）では、地元の公民館の調理実習室と和室を無償で借りて、毎月第2土曜日と第4土曜日の11時30分から食堂を開設。年齢を問わず幅広く来場者を受け入れており、食事の代金も中学生以下無料で、高校生以上は200円と非常に良心的な価格となっている。

この食堂の目的は、一人住まいの高齢者が食堂運営の担い手となり、食事をしに来る子どもたちと触れ合う機会を設けることである。そのため、子ども食堂ではなく、ふれあい食堂というネーミングとした。



【↑ふれあい食堂のちらし】

これを近隣の小学校に配布し、子どもにふれあい食堂を知ってもらう。

【←調理の様子】

限られた時間の中で、営業開始と同時にやってくるお客さんのため懸命に調理。

【活動資金は資源ごみ!?】

この食堂の活動資金は、クラブの資金や町内会からの援助だけでなく、公民館の敷地内に、地域住民が新聞紙や段ボールなどをいつでも置いていくことができる資源回収倉庫を設置し、集まった資源ごみを市に回収してもらうことで市から活動補助金をもらっている。

この倉庫を設置するまでには、碧南市への手続きも含め紆余曲折あったが、粘り強く市と交渉し、4年の歳月をかけてようやく設置にこぎつけることができた。

【↓資源回収倉庫】



【多種多様な食材調達】

ふれあい食堂で使用する食材の中には、地元のスーパーで購入するものもあるが、野菜を中心に調達経路は多種多様である。例えば、

- ① 農家及び家庭菜園を営んでいる方から余った野菜を提供してもらう。
- ② クラブの取組活動の一環である「ふれあい農園」で育てた農作物の中から余った食材を使用する。
- ③ 地域のJAの直売所に食材提供用のボックスを設け、直売所で余剰・不要となった農作物を農家の方から提供してもらう。中にはトマトを箱ごと提供してくれる方もおり、この提供ボックスは食材の調達に大きな役割を果たしている。

食堂では、月に1度カレーライスを提供するが、材料は肉やシーフードの調達ができれば、提供された食材で足りる。このように、食材調達の段階から地域との密接な関わりのもと活動している。

ふれあい食堂側においても、このような食材提供に対し、食堂のホワイトボードに提供してくれた方の名前を書いて、感謝の気持ちを表している。

【提供のあったトマト→】



【↑食材提供ボックス】

【お客さんの様子はいかに…？】

食堂の開催ごとに100人ほどのお客さんが食べにくる。例えば6月10日の来場者は高校生以上が65人、中学生以下が60人で合計125食を提供した。あまりの盛況ぶりに途中で追加の買い出しに向かうほどであった。

常連は近隣の小学校のサッカークラブの子どもたちである。クラブの練習終わりに食事に来ており、小学生たちもこの食堂が開催している日は喜び勇んでやってくる。

この日来場したお客さんは、老若男女問わずおいしそうに食事をし、楽しそうに帰路についていた。



【ふれあい食堂と地域の活性化】

ふれあい食堂の意義は食事の提供時だけではない。席が埋まりお客さんが列をなして待っている間、顔見知りの人同士で挨拶・会話が交わされており、待ち時間がコミュニケーションの場になっている。



【ふれあい食堂がもたらす効果】

高齢者が食事を提供し、子どもたちが提供された食事を食べる。一見、一方通行に見えるが、高齢者と食事に来る子どもたちが触れ合うことで、食堂を切り盛りしているクラブ会員をはじめ、高齢者側も元気をもらうことができる。

子どもたちを中心に地域のあらゆる年齢層を迎え入れるふれあい食堂の活動は、その食事を通してクラブはもちろん、地域の活性化につながっている。

土地を利活用しながら、子どもたちと農作物の収穫を楽しもう

棚尾再青会では、耕作放棄地を再利用した「ふれあい農園」という農場も営んでいる。

現在、クラブの農園となっているこの土地は、元々はクラブ会員が所有していた土地であったが、高齢になったことにより耕作が困難になってしまった。そこで、クラブで土地を使用させてもらい、様々な農作物を育てている。

ふれあいという名のとおり、実った農作物については、近隣の幼稚園や保育園の園児が収穫体験に来て収穫するなど、地域のつながりや世代間交流に貢献している。

【園児の収穫体験を通してのふれあい】

園児たちが収穫体験に来るようになったきっかけは、クラブの方から近隣の幼稚園や保育園に声をかけたことであった。

園児たちは、目を輝かせて収穫した農作物を持ってきた、リュックや袋いっぱい詰めて帰る。こうした活動を通じて、クラブ会員である高齢者と地域の子どもたちとの交流が深められている。



【育てている農作物のこだわり】

植える野菜は子どもが収穫しやすい野菜を会長が選んで植えている。玉ねぎ、さつまいも、じゃがいもの苗を各シーズンに植えて収穫ができる時期に園児を招待。近所の幼稚園や保育園が年3回ほど収穫体験ができるように計画的に植えている。また、園児とのふれあいのためだけの農作物だけではなく、会員同士で分配するための農作物も育て、毎回の出来栄を確認するとともに、育てること自体も楽しみのひとつとなっている。

陣寿会（会員数83人）

自治区と子ども会と連携し、地域を繋ぐ世代間交流を！

陣寿会（豊田市）では、自治区活動や子ども会の活動縮小が著しい現状を受け、地域コミュニティの存続に危機感を抱いたことから、子ども会と連携した地域づくりに取り組んでいる。子ども会との連携は3年ほど前からであり、子どもたちに自分たちのことを認識してもらうところから始まった。それまでも、地域の見守り活動で子どもたちと面識はあったが、それだけでは子どもはもちろん、保護者とも深い関係性を築いていくことは難しい。そこで、学校の先生の知恵も借りながら、子どもと保護者が一緒に参加できるイベントを高齢者クラブで開催したり、クラブの会員の孫を起点にした横のつながりでクラブのことを知ってもらったりすることで連携の糸口を掴むことに成功。このとき心掛けていたことは、子どもたちに平等に接すること。そのため、名前を記憶していても名前を知らない子どもに配慮し、あえて名前を呼ばない。

このような地道な活動を通して、子ども会と緊密な連携を取るようになった今では、子どもたちのほうから会員に話しかけてくる機会も増えた。

※豊田市では老人クラブではなく高齢者クラブの名前を使用

【子どもたちと環境美化活動をして地域をきれいに】

陣寿会では以前から環境美化活動として、市の環境美化の日に合わせて1年に2回、会員だけで区内の公園や道路脇の清掃活動を行っていた。この時の参加者数は10名程度。参加者数も少なく高齢者クラブ単独での活動では縮小の一途を辿るのみであったことから、活動の活性化を図るため、環境美化活動を子ども会と一緒に実施することにした。

子ども会との連携後は、参加者数が春も秋も70名近くとなり大盛況。内訳としては会員が15名で、60名は子どもたちや保護者である。参加者が増えたことにより、より広範囲を細やかに清掃できるようになり、子どもたちも自分たちが普段遊んでいる場所を清掃することで、美化活動に対する意識が向上している。

また、活動内容にも変化が生じた。会員が草刈り機で除草、子どもたちが除草後の草を集め

【子ども会と共同で開催している七夕祭り】



【衛生面に配慮し、そうめんの代わりに細長いお菓子の袋を流す】

【環境美化活動後にジュースをプレゼント】



るか、手で除草するといったように、分業を図った。これにより高齢者側の体の負担が軽減された。一方、友達と集まって遊ぶ機会が減ってしまった子どもたちにとっても、草むしりを手伝う中で、土の付いた草を投げ合うなど、友達と遊ぶよい機会となっている。

美化活動後には、会員が子どもたちにジュースをプレゼント。このジュースを楽しみにしている子どもも多く、子どもたちが参加したくなるような仕掛けをしている。

また、美化活動をきっかけとして、一緒に清掃活動した子どもや地域住民と近隣のスーパーで会った際には、互いに挨拶を交わすようになり、地域での新しいコミュニケーションづくりにも大きく貢献している。

【子どもたちと季節のイベントを楽しもう】

陣寿会では、以前からクラブ活動の一環として人日の節句に七草粥を作って食べる七草粥会を開催していたが、地域コミュニティの一層の活性化を目指し、近隣の子どもたちや保護者を招待する取り組みを始めた。会員が作った七草粥を来場者に提供し楽しんでもらう。近年節句の時期でも七草粥を食べない家庭も多く、子どもたちもなじみがない料理であったが、実際に食べると喜んで完食するほど好評であった。

また、ひな祭りにはちらし寿司、七夕には流しそうめん、クリスマス（正月イベント）には餅をついたり季節の節目のイベントには子どもたちを事あるごとに招待している。

近年、子どもたちが日本伝統の季節のイベントに触れ合う機会が減少している中で、会員自身が子どものときに体験してきたことを、地域の子どものために体験してもらい、伝統文化に触れ合う機会を提供することができる。イベントに参加した子どもたちも、新しい体験に目を輝かせて楽しんでおり、会員も手ごたえを感じている。

また、季節のイベントのほか、未就学児を中心とした子どもたちと味噌作り体験も行っている。事前に参加希望を地域住民から募り、参加人数を把握。そのうえで、高齢者クラブで材料を調達し、子どもたちとの調理に臨む。火を使わないため、小さな子どもも参加できる。子どもと一緒に材料をこねたり、丸めたりと一つ一つの作業を楽しむ。味もおいしく、年々参加者が増えている人気のイベントである。

クラブ主催のイベントに参加する子どもたちは着実に増えてきており、これに伴い、クラブ活動に積極的に参加するようになった会員も増加の傾向にある。地域の子どものためにイベントを提供することで、高齢者クラブもまた活性化していく好循環が生まれている。

【花餅づくりの間にクリスマス会の準備】



【味噌作りの様子】



取組改革や多彩なイベントで会員数の増加を目指そう

陣寿会では、会員向けイベントの改革を行ったり、新規入会した会員も交えた組織運営を行ったりと会員の若返り・定着に力を入れている。このような努力もあり、2022年度には新規会員を10名獲得できた。

【クラブの参加資格の見直し】

陣寿会では、会員で交流を深めるため、豊田市の高齢者向け休養施設に出向き、食事やお風呂を楽しむ懇親会を開催しているが、参加する会員の年齢層が高いイベントとなっていた。また、定年延長に伴い、若い世代の加入が難しくなっていることから、組織の若返りを目指して参加資格を65歳から60歳へと緩和した。たった5歳の差であるが、やる気あふれる会員の加入が望めるようになった。

地域のお祭りや日常生活におけるコミュニケーションを通して勧誘し、無理に誘うことはしない。加入できる年齢を迎えた高齢者をクラブの食事会に誘ったり、実際に1度クラブ活動に参加してもらったり、楽しさを実感してもらったうえで参加に重きを置いている。

【会員が定着する工夫】

クラブの参加資格を見直したことにより、若い世代の会員の加入が望めるようになり、その会員の定着にも力を入れている。

新しく加入してきた会員に積極的にイベントの場に出てもらい、経験を積んでもらうのもその1つ。イベント開催は準備や運営に多くのプロセスがあり、そのプロセスを確実にこなせるようにならないと、誰もが楽しめるイベントを開催することが難しい。また、早いうちから経験を積んでおくことで、自分が主となってイベントを進めていく際に円滑になる。

そのため、新規加入したときから、手伝いといった単純なものではなく、経験者の会員が手取り足取り教えながら、一緒にイベントを進めていく。教え方も、1つ1つのプロセスの大切さとどのようにこなしていくかを、実際に見せながら説明する方式を採っている。このようにすることで、イベント開催の苦労だけでなく、充実感・達成感を味わってもらうことができる。

教える経験者側の会員も、将来のクラブ活動の担い手を育成することができ、安心して世代交代をすることにつながり、新規加入者にも現会員にもメリットのある組織体制となっている。

【会員の意見を積極的に取り入れる】

クラブとして活動していくうえで、大切にしているのが会員の意見や話に耳を傾けることである。役員からどのようなことがしたいか意見を募ることもあるが、会員同士の日々の会話の節々や、持参した自作のお土産から発想を得て、新しい活動に落とし込む。最近では、会員が作った漬物が珍しいうえに、おいしいものであったため、会員皆で作ってみようといったことも。皆が興味をもって参加できるイベントを企画することが、クラブの活性化にも大きく寄与している。

内海倅クラブ（会員数 91人）

相互に助け合い、暮らしやすい地域づくりを

内海倅クラブ（南知多町）では、クラブ会員同士でできることとできないことを相互に補い助け合う「たすけあいの会」を設立。助け合いの内容は、送迎や家事の援助など日常生活で生じる小さな困りごと。活動開始時は具体的にどのような困りごとがあるかがわからなかったため、意見募集やアンケートにて情報収集に努めた。

助ける側・助けてほしい側がそれぞれ協力者・利用者として「たすけあいの会」に登録する形を採用した。登録制とした理由は、助けを求める人の主体性を確保し「小さな親切、大きなお世話」にならないようにするためである。

会設立のきっかけは、クラブ内の会議にて、2025年問題など高齢者に関わる社会問題を取り上げたこと。議論する中でこれらの問題を自分事として捉えるようになり、高齢者同士で助け合うことで、暮らしやすい地域づくりにつながると考えたからである。

【たすけあいの会の様子】



【助け合いがもたらす効果】

「たすけあいの会」設立の効果は、単に会員の困りごとを解決しただけではなく、会員間の関係に変化をもたらした。困りごとの内容を聞き解決する一連の過程の中で会話が生まれ、さらに、これが発展して近隣住民同士の交流につながり、希薄となっていた近所とのつながりが助け合いを通して再構築されつつある。

【活動は新体制に移行】

「たすけあいの会」の活動は、2023年度から運営主体が行政と社会福祉協議会の「ミーナ助けあい隊」へ移行した。

「ミーナ助けあい隊」は、町内の困っている高齢者の方を地域のボランティアで課題を解決していく制度であり、困りごとがある住民の声を集める一方で、解決できる住民をサポート者として登録。この双方を、間に入った生活支援コーディネーターがマッチングし助け合いへとつなげる。現在はサポート者を集めるため様々な団体に出向き、サポート者登録を依頼しているところである。

【ミーナ助けあい隊のロゴ】



クラブが一丸となったサロン経営で活動を盛り上げよう

内海倅クラブでは、過去に会長や役員の担い手がなくなったことから、クラブの解散危機に直面した。この状況乗り越えようと、会員が会話を楽しめる場所・落ち着ける場所の提供を目的として、2014年度にクラブ活動の一環として女性部を中心にサロン活動を開始。参加料は1回につき100円。

多くの高齢者に来てもらえるようなサロンにしたいという理念から、サロンの創設時に女性部だけでなくクラブ本体とも連携してサロン運営が始まった。

連携内容の1つとして、サロンの開催を老人クラブの月例会のあとに設定するよう調整したことが挙げられる。これにより、来客数が予測でき、食材の過不足や、費用過大による赤字経営といったリスクを軽減することができた。

サロン活動はクラブ全体の運営にも良い影響を及ぼしている。クラブ会員が集まることでコミュニケーションが生じ、新たな活動に取り組む際の話し合いの場になるなど、クラブの活気付けにつながっている。「たすけあいの会」もこのサロン活動を通して生まれた活動である。

【サロンの様子】



【男性もサロン運営に参加】

内海倅クラブにおけるサロン活動の特徴の1つが、サロンの運営に男性ボランティアが積極的に参加していることである。クラブ本体の活動と連携したことにより男性会員の中から、サロン運営に興味をもつ人が現れたことがきっかけ。男性の役割は、受付や集金がメイン。

サロン運営に男性が参加することで、客層にも特徴が生じる。一般的なサロンであれば客層における女性の割合は高くなりがちであるが、内海倅クラブのサロンにおいては男性4割、女性6割と、男性の割合が比較的高い傾向にある。サロンの見学にきた人から男性客の多さに驚きの声上がることも少なくない。

サロン運営に多様性をもたせることで、来客層にも多様性が生じ、サロンもクラブも偏りなく全員で楽しむことが可能となっている。

【コロナ禍ではお弁当作りでサロン活動】

飲食の提供をメインとするサロン活動において新型コロナウイルスの感染拡大は大打撃であったが、どうにか別の形でサロン活動を継続する方法を考え、その結果、お弁当を作成し販売することに決めた。

お弁当は注文制を採り、料金は300円。この価格設定は、クラブからサロン活動への補助

があつてのことであり、クラブとの連携でお求めやすいお弁当を実現できた。

調理が難しい、1人分だけ作るのは面倒くさいといった事情から、コンビニ弁当や出来合いのものしか口にしない高齢者も一定数おり、丹精込めて作られたお弁当を手にした高齢者からは感謝の声が聞こえる。

また、調理する側も、お弁当に詰めるおかずの種類を豊富にする、初物のさくらんぼをデザートにあしらうなど楽しんで食べてもらえるよう工夫を惜しまない。

【サロンで作成したお弁当】



地域の観光スポットをきれいに ～海岸清掃～

内海倅クラブでは、町の観光スポットである千鳥ヶ浜の清掃活動を月に1度行っている。

毎回朝の8時30分から30分ほど、約45人で千鳥ヶ浜の半分に及ぶ範囲において漂着したゴミや観光客が落としたタバコ、ペットボトルなどを清掃する。

観光客が多い夏は当然、ゴミが少ない冬であっても海岸の清掃は欠かせない。それはこの清掃活動の目的にある。地元の観光資源である大切な海岸の美化も重要な目的であるが、メインは会員同士のコミュニケーションづくり。清掃活動が会員同士で会話するきっかけとなり、今まで話したことがなかった会員と話すようになることも。一方で、体調がすぐれず活動に参加できない会員の様子見も行っており、活動を通して会員の状態を知ることができる面もある。このように、活動に参加し会話してもらうことに意義を置いているため、高齢になり清掃が難しい会員であっても清掃場所に来て会話に参加してもらえるような場づくりに努めている。

【海岸清掃の様子と集めたゴミ】



津島市老人クラブ連合会（会員クラブ 52 クラブ・会員数 2,526 人）

特典付きの老人クラブ会員カード クラブと地域を活性化

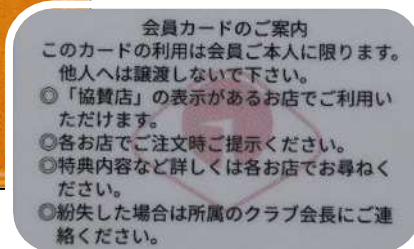
津島市老人クラブ連合会（津島市老連）では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、会員数が大幅に減少している中、これに歯止めをかけようと、2022 年度、クラブ会員の一人一人に個人ナンバーを付与し、所属校区、所属クラブなどを識別できるような会員カードを作成した。

会員カードには、カードを持つことで、クラブの会員であることに誇りを持ってもらいたい、また、満期（更新）制度をとり入れ、定期的な更新を目標としてもらうことで、長寿の一助となって欲しい、という津島市老連の想いが込められている。

【つしま生きがいクラブ会員証】

左：表面 右：裏面

これまでの発行枚数
累計 約 2,916 枚



【協賛店を募って、カードに特典を付与】

さらに、津島市老連では、会員カードを老人クラブの協賛店（※）に行ってみせると、クラブの会員が協賛店から優遇を受けることができる制度を立ち上げた。津島市老連の活動に協力してくれる協賛店探しにあたっては、役員が手分けして、一軒一軒のお店を実際に訪問、活動の趣旨を話しお願いする、地道な努力と苦労を積み重ねた。熱心な取り組みの結果、2023年6月時点で、協賛店は53店舗、食べ物屋さんから薬局、ボウリング場まで幅広く、愛西市など市外にも広がっている。優遇の内容は、各協賛店に任せていて、どのような特典が受けられるかはあえて示さない。日替わりに異なる場合もある。今日行ったら何をもらえるか、何を出すか、会員も店も楽しみになる仕組みも工夫のひとつ。また、店側にとっては、負担のない範囲で柔軟なサービス提供が可能であり、さらに新規顧客の開拓につながるメリットもある。

津島市老連では、この活動が、地域の人と人々が繋がるきっかけになったと感じており、こうした活動が他の市町村にも広がり、広域的な活性化につながっていくことを期待している。

※協賛店：津島市老連と連携し「高齢者福祉」を応援してくれる企業・商店。



【←つしま生きがいクラブ会員協賛店のマーク】
老連の鶴のマークが目印。店頭やレジ横に設置

女性部員の活動場所として「空き家」を利用

津島市老連では、津島市商工会議所からのオファーを受け、空き家となっていた古民家を、女性部員の活動場所として利用している。当初は商工会議所経由で借用していたが、現在は建物の持ち主から直接借りている。

空き家を活動場所とすることで、クラブにとっては、安定した活動ができ、活動の幅が広がるメリットがあり、地域にとっては、使用者がいなくて困っていた空き家が再利用され、さらに、老人クラブの活動により地域の活性化が期待できる。

【古民家での活動】

活動場所となった古民家では、会員が布などを使用した小物づくりを行いながら、前の道を通る近隣の方に憩いの場を提供している。お話しして楽しんで帰ってもらうのが目的であり、どんな方でも年齢問わずに寄ってもらえるところをモットーにしている。

さらに、誰もが立ち寄りたくなる場所になるよう、近所の農家から野菜を仕入れ、小物と一緒に販売する試みを実施。野菜の販売は毎週金・土・日曜日に行う。活動当初は、市老連会員の親族の農家から仕入れていたが、そのうちに「こんな野菜があるけど、どう？」と、口コミを聞いた農家が持って来てくれるようになった。今では、5、6件の農家が持ってきてくれている。販売価格は一律100円。訪れる人に対し、「こんな風に調理するとおいしい」など、会話が広がるきっかけにもなっている。



コロナ禍でのマスク作り

緊急事態宣言、マスク不足など、コロナ禍真っただ中の2020年5月、250個のマスクを作り、津島市へ寄付。マスクを作る資材が不足し材料調達にも苦労したが、なんとか材料を集め、毎日制作に勤しみ、短期間で仕上げた。



市民病院への慰問

市民病院に入院している患者に、手作りの小物を持参して慰問する活動を、2023年度、5年ぶりに再開する。小物は、市民から買った「松かさ」にお手製の「さるぼぼ」を9匹くっつけ、「苦が去る」と語呂合わせしたもの。



豊明市老人クラブ連合会（会員クラブ数39クラブ、会員数2,980人）

1円玉も積もれば車となる!? ～1円玉募金～

豊明市老人クラブ連合会（豊明市老連）では、友愛活動の一環として募金活動を実施しているが、この募金活動は一風変わった活動である。その名も「1円玉募金」。

お金を寄付してくれる会員に負担がかからないよう少額からでも活動に参加できるようにしたい、また、塵も積もれば山となるというように、小さな活動を積み重ねて地域に貢献したいという想いから始まった。

1円玉募金という活動名が示すとおり、直近の募金では集まった硬貨や紙幣のうち、その85%が1円玉であり、金額を数えるときも運搬するときも集中力や体力が必要となるなど、求められる労力は大きい。

しかしながら、こうした苦勞をともにした会員の団結はより強固なものになり、豊明市老連としても引き続き力を入れて取り組んでいくこととしている。

【1円玉募金のちらし】

1円玉募金について(要領)

趣旨
 全国三大運動の一つ「高齢者が相互に支援する友愛活動をすすめる運動」として始めました。


募金用途
 豊明市社会福祉協議会の地域福祉事業で使用する福祉車両の購入資金にすることを目的とします。
 (福祉車両は、市椅子を使用されている市民の皆さまに貸出します。)

募集方法
 全会員への周知と賛同をいただけるようご協力お願いします。
 一円玉以外でも可、募金金額は問いません。

受付方法
 12月の班長会(会長会)へお持ちください。
 ※印鑑をご持参ください。

注意事項
 12月の班長会(会長会)にて募金をおこない、集金当日に検算し、JA(農協)へ入金を行います。
 大変お忙しいとは思いますが、それぞれの単位老人クラブでお早めに募金いただき、募金日の厳守に、ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

募金の金額は
1円玉以外でも可!!
 むしろ、歓迎です!!



【募金で集めたお金が福祉車両に】

豊明市老連が会員の協力により集めた募金は、豊明市の社会福祉協議会に寄付された後、福祉車両の購入に充てられる。豊明市老連はこれまでに福祉車両2台分への寄付を行っており、2022年度の募金により3台目への寄付も現実的なものとなっている。

購入された福祉車両は、車いすの乗り降りが可能な車両となっており、高齢者や障害者が外出する際に使用され、地域の足としての役割を果たしている。



【上：1円玉募金の作業中】



【右：募金の成果・福祉車両】

老人クラブ連合会同士の交流会を開催

豊明市老連では豊根村老連との交流会を毎年開催している。

きっかけは、豊明市と豊根村が友好自治体関係にあったことだ。議会や子ども会により多様な交流が図られる中で、老連同士の交流にも発展していった。

交流会では、互いの市内や村内を散策、グラウンドゴルフ、そば打ちを一緒に楽しむ。そばを作って食べるのは、そばが豊根村の特産品だからであり、一緒にそばをこねるときも食べる時も和気あいあいとしている。その他、豊根村の温泉を満喫したり、行き帰りのバスで起こったハプニングを楽しんだりするなど、小旅行のような形で楽しさにあふれた活動となっている。

【下：そば打ちを楽しむ様子】



この交流会の開催にあたっては、市長、村長の挨拶やメッセージが交換される。2022年度は、豊明市老連が、豊根村を訪問し、豊根村の村長から挨拶をいただくとともに、豊明市老連の会長が、市長から預かったメッセージを読み上げた。会員同士の単純な楽しいイベントというだけでなく、まさに、互いの自治体が友好であることを象徴するイベントであり、双方の老連が友好の懸け橋としての大きな役割を担っている。

【下：会長による市長のメッセージ読み上げ】



医科大学とのコラボで健康について学ぼう

豊明市老連では、藤田医科大学とコラボし、同大学の学生から健康や病気に関するテーマで講義を受ける活動をしている。年間通して20回開催され、単位クラブごとに受講する。

講義のテーマ決めは、受講するクラブが大学側に提案する方式を採用している。

単に学生からの講義を聴くだけでなく、体操をしたりクイズに答えたりと、会員も学生も一緒になって講義を作り上げる。

また、学生から健康や病気にまつわる知識を学ぶだけでなく若さや元気ももらう世代間交流の機会となっている。



愛知いきいきクラブ（愛知県老人クラブ連合会（県老連））

愛知県老人クラブ連合会（愛知いきいきクラブ）は、県内の老人クラブ活動の推進を図るとともに、広く高齢者が自主的かつ積極的に参加できる事業を実施し、高齢者福祉の増進、豊かな社会づくりに寄与することを目的として、各種事業を展開しています。

「愛知いきいきクラブ」は県老連の愛称です

県老連では、老人クラブのイメージアップと活力ある老人クラブを目指す取組として、2008年度に「愛称」の公募を行い、「愛知いきいきクラブ」を県老連の愛称として決定し、2009年度から使用しています。

県老連の活動

全国一位の会員数を誇る愛知県老人クラブ連合会では、さらなる充実した活動を推進するため、「魅力ある老人クラブづくり」を目標に掲げ、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動を柱に各種事業を展開し、会員増強に繋げることを目指し活動しています。

●健康づくり・介護予防活動の推進

★愛知県老人スポーツ大会

これまで50回に渡り開催をしてきた愛知県老人スポーツ大会では、年齢や体力にかかわらず誰もが楽しめる「ニュースポーツ」である、クロリティー、ボッチャ、ラダーゲッター等の競技を実施しています。県内各市町村老連の代表選手同士により、楽しみながら競技に取り組まれています。

また、同時開催している一般参加者向け体験コーナーでは、各種ニュースポーツや女性部会による小物づくり、体力測定、スマホ相談会、eスポーツ等を体験することができ、家族連れの方々に賑わいをみせています。



●広報啓発活動

★ホームページのリニューアル

リニューアルしたホームページ等を活用した広報啓発活動では、老人クラブ活動の紹介や、健康づくりに役立つ情報等を提供し、市町村でのクラブ活動の充実を図るとともに、幅広い世代への活動の周知及び会員増強に繋げることを目指します。今後、取材や動画撮影により県老連行事をはじめ、市町村老連・単位クラブの活動も紹介していきます。

●老人クラブ組織の強化及び活動の促進

★愛知県老人福祉大会

県内の老人福祉関係者が一堂に会して、当面する諸問題について協議し、高齢者福祉の一層の向上と地域社会への貢献に資するため、愛知県老人福祉大会を開催しています。

本大会では、多年にわたり老人福祉の増進に尽力し、功績顕著な方に対して、愛知県老人クラブ連合会会長及び愛知県知事から、表彰状及び感謝状の授与を行っています。



会員募集の活動

県老連では、各クラブが新規会員勧誘の際にご利用いただける「会員加入促進リーフレット」や「老人クラブ勧誘パンフレット」を作成しています。

「会員加入促進リーフレット」では、会員の皆様の入会のきっかけや、入会してよかったことの紹介、各クラブの魅力的な活動を掲載しています。

また、「老人クラブ勧誘パンフレット」では、新規会員の勧誘活動を行う方向けに、老人クラブの基本理念や魅力等を掲載し、勧誘活動にお役立ていただいています。

いずれも県老連のホームページに掲載していますので、ダウンロードしてお使いいただけます。

県老連ホームページ URL : <http://aichi-rcr.com/>

