

老人クラブって 何ですか？

地域の高齢者が自主的に集まり、健康づくりや仲間づくり、奉仕活動などを行う団体をいいます。老後の生活を健康で豊かなものとし、高齢者の生きがいをつくることを目的としており、活動内容はクラブによって異なります。市内では49の老人クラブが活動中です。



老人クラブで仲間づくり！

シニアが健康と生きがいをつくる場所。
仲間と笑い合える場所。
そんな老人クラブの魅力をご紹介します。

シニアの居場所、ここに 있습니다

富丘クラブに お邪魔してきました

昨年、創立30周年を迎えた老人クラブで、毎週、主に水曜日に活動しています。約50人の会員が入会し、手芸やカラオケなどのサークル活動も活発に行っています。



河村 慶昭
会長



出てくる数字に一喜一憂しながらも、和やかにビンゴゲームを楽しむ参加者の皆さん。「ビンゴ！」の声が上がるたび、会場には大きな拍手が響きました。

お楽しみ昼食会

年に2回ある、お楽しみ昼食会。ビンゴゲームを楽しんだのち、みんなで一緒に昼食を食べます。夏は冷やし中華が恒例メニューです。



野菜がたっぷり入った富丘クラブ特製の冷やし中華。参加者分の30人前を準備するのに、朝から大忙しです。



同年代の話題が豊富 大勢でゲームをするのも 楽しいですよ

「この富丘クラブは活気があって、人の悪い噂なんか誰も言わないし、抜けたいという人もなくて、みんな楽しいから続けたいと言って残ってくれています。」

これは一番大切なことだと思うのですが、会員の方たちがすごく協力的なんです。みんなが協力してくれるからやっているんです。私自身も今まで培ってきたノウハウを活動に生かせるし、パソコンを使うことで脳トレにもなります。皆さんも喜んで来てくださるから充実感も感じますし、私が勉強させていただいている場所でもあります。

高齢者が集まるところだから、同年代の話題が豊富です。最初は自分の退職金がどうか年金がどうかとか、そんな話題から始まり、そのうちに年代に応じて話題が変わっていく。それを共有できます。中には旦那さんの愚痴なんかも出るかもしれませんが（笑）。この場所ですらゲームをしたり、マージャンにしてもトランプ遊びにしても、おうちでやるよりやっぱり大勢でやると楽しいと、皆さん言ってくれます。家から出て通う場所、みんなで笑える場所。それが老人クラブのいいところですね」



一緒にゲームを楽しむことで運動不足の解消にもなり、会員同士の絆もさらに深まります。



カーリングのストーンに似た「ジェットローラー」を投げ、ローラーが止まった位置に応じて得点が加算されます。合計得点の多いチームが勝利します。



相手チームの好プレーにも笑顔で拍手を送り合うあたたかい雰囲気が、会場を包み込んでいました。

毎年恒例 カラーリング大会

市の出前講座を使い、富丘2丁目町内会との共催でカラーリング大会を開催。チームを編成し、いざ真剣勝負です。



参加者の皆さんの、ローラーを投げる瞬間の表情は真剣そのもの。「絶対に外すものか」との強い意思を感じます。

カラーリングで勝負の行方を左右するのは、チームワーク。良いショットが決まると、ハイタッチで仲間を祝福。

老人クラブについて「楽しそうだな」「ちょっと覗いてみようかな」と少しでも思っていたら、お住まいの地域の老人クラブか、千歳市老人クラブ連合会（☎0103）へお問い合わせください。

おおむね60歳以上の方なら誰でも入会できます。
あなたも老人クラブに入りませんか？

富丘クラブ役員（総務）
吉岡 花子 さん 90歳



いちみ
いっ
んな
と
と
に

千歳市きずなポイント事業

千歳市には、市内在住の 65 歳以上の方が指定された施設や介護予防事業でボランティア活動すると、活動時間に応じてポイントが貯まる制度があります。

2 時間未満 = 1 ポイント

2 時間以上 = 2 ポイント

貯まったポイントは 1 ポイント 100 円として換金したり、地域福祉へ寄付したりすることができます。

ポイントの対象は、今回ご紹介した介護予防リーダーとしての活動をはじめ、介護施設でのお手伝いや依頼された手芸作品の寄贈など、幅広くご用意しております。

皆さんもボランティア活動に参加してみませんか？ボランティア受入施設も併せて募集中です。

登録・問い合わせ

千歳市介護予防センター ☎ 23-0012



会場の北斗南町内会館で、運動機能を維持するための「いきいき百歳体操」を実施。映像とかけ声に合わせて、一つ一つの動作をゆっくりと行います。重りを使うことで、筋力アップも期待できます。



この日は、体操の後に「ふれあいサロン」を開催。お茶を飲みながら参加者同士で近況報告。

主催者インタビュー



北斗南町内会 会長
介護予防リーダー
坂本剛朗さん

「コロナ禍が明け、これを機会にまたみんなで集まろう、楽しい時間を過ごそうと考えたのが、私たちが介護予防サロンを始めたきっかけです。

当初は何もない状態から、テレビを調達したり学校から椅子を寄贈していただいたり、サロンの開催に必要な介護予防リーダーの養成講座を町内会メンバー数人で受講したりと、準備

には苦労も多かったです。

ですが、皆さんに明るさが戻ってきたり、町内会の親睦事業に顔を出したことのない方も来てくれたりすると、サロンをやっていてよかったなと感じますね。元々知っている方も初めての方も、全員で交流を深めてくれるのは、参加者にとっても地域にとってもすごく良いことだと思います」



介護予防サロンでボランティア活動を行う「介護予防リーダー」の皆さん。

いきいき百歳
体操に継続的に
取り組まれたため、
市から表彰状をお渡し
しました

山本ヨキさん
92 歳



敬老の日のごあいさつ

敬老の日を迎えるにあたり、ご長寿のお慶びを心よりお祝い申し上げます。また、今日の千歳市の繁栄を築いてこられたのは、長年にわたり、家族や地域社会のためにご尽力された皆様のご努力の賜物であり、深く敬意と感謝を申し上げます。

今年の夏は昨年のような厳しい暑さも少なく、心地良い快適な日々となりましたが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。9 月に入り、朝夕には涼しい風が吹き抜け、少しずつ秋の気配が濃くなってまいりました。夏の間は暑さを避けてお出かけを控えていらした方も、過ごしやすい季節の到来とともに、徐々に活動的になっていくことと思います。

市では、皆様の社会参加を促進するため、介護予防センターと地域の介護予防リーダーの協力により、集いの場として「介護予防サロン」を提供し、お友達との会話や、簡単な運動の実践により、社会参加への促進・運動不足解消などに向けた活動を行っています。

また、町内会単位で活動を行っている「老人クラブ」での活動や、市内 65 歳以上の方が参加できるボランティア活動「千歳市きずなポイント事業」など、今回の特集では、皆様が地域とのつながりを深められる事業をご紹介しますので、積極的にご参加いただき、より豊かで明るい生活の実現に活用していただければ幸いです。

結びに、長寿を迎えられた皆様の益々のご健勝、ご多幸が末永く続きますことを心よりお祈り申し上げ、お祝いの言葉といたします。

千歳市長
横田 隆一

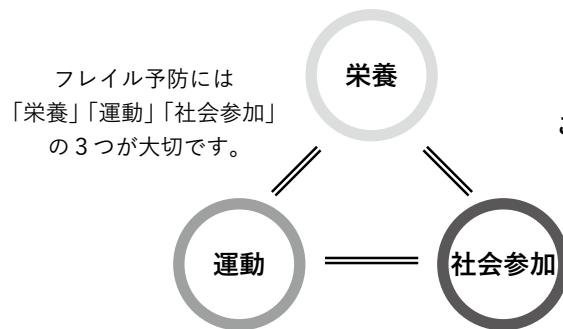


今回お邪魔した介護予防サロンは・・・

北斗南 介護予防サロン



介護予防サロンに関する
お問い合わせは
千歳市介護予防センター
☎ 23-0012



年齢を重ねると、心身の活力が低下してくることがあります。こうした健康と要介護の中間にあたる「ちょっとした弱り」をフレイルと呼びます。フレイルは少し体を動かしたり、人と交流したりするだけでも予防できることがわかっており、千歳市では「介護予防サロン」の活動を推進し、市民のフレイル予防を目指しています。本記事では、介護予防サロンの活動内容やその様子をご紹介します。

介護予防サロン Q & A

介護予防サロンって
どんなところ？

体操などを行う住民主体の「通いの場」です。高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らすこと、元気な高齢者を増やし、フレイルを予防することを目的としています。

どんなことをするの？

各サロンによりその日に行う内容は異なりますが、いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操、ノルディックウォーキングの他に、脳トレや茶話会、カラオケ、レクリエーション、オリジナルの体操等を組み合わせて行っているサロンもあります。

どこで、どのくらいの
頻度でやっているの？

町内会、老人クラブ単位で、市内 48 か所で行っています。サロンによって頻度は異なり、月 2 回から、多いところでは週 2 回行っています。

どんな良い効果があるの？

①体を動かす習慣がつく
いきいき百歳体操などの介護予防体操だけでなく、出かける準備をしたり、行き帰りに歩いたりすることで自然と体を動かす時間が増え、筋力がつき転びにくくなるなどの効果があります。
②参加者同士のコミュニケーションの場になる
人と会って話すだけでも、フレイル予防に効果があると言われています。みんなで健康に関する話を聞いたり、

話をしながらお茶を飲んだり、参加者同士のコミュニケーションの場になります。誰かと笑ったり、話したりすることで心が和やかになり、元気を守る力になります。

興味はあるけど
行く勇気が出ない...

直接サロンには聞きにくい、参加者の輪に急には入りづらいなどがありましたが、介護予防センターに問い合わせただけで、私たちがから介護予防リーダーにお話をします。時間が合えば、私たちが初回に一緒に行くこともできます。

町内会外からでも
通える？

介護予防サロンが町内会にない、通う場所がわからない方も、介護予防センターにご相談ください。町内会外の方も受け入れてくださるサロンもあるので、受け入れ可能なところをお探します。



サロンについて教えていただいた
千歳市介護予防センターの皆さん