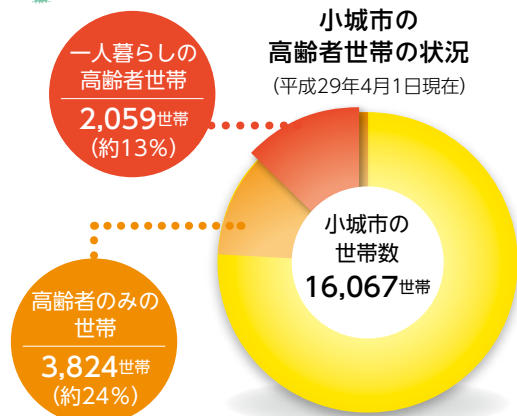


# 充実のセカンドライフ

近隣の高齢者で結成する「老人クラブ」では、地域に住む高齢者同士がつながり、健康づくりや社会貢献に取り組まれています。各町で特色ある取り組みが行われ、会員が生き生きと活動に参加されています。今回は「老人クラブ」の魅力をご紹介します。



全国的に高齢化が進んでおり、小城市でも4人に1人が高齢者という状況です。さらに世帯数で見ると、市内全世帯のうち約4分の1が高齢者のみで構成されています。

市では「高齢者がいつまでも健康で生きがいを持って暮らせるまちづくり」を指し、高齢者が地域における活動などに参加しやすい環境づくりを進めています。



率先して健康づくりに取り組まれています

昭和38年に全国老人クラブ連合会が結成され、その後、全国各地に広がりました。会員は仲間と共に生きがいをもって、健康づくりや社会貢献に取り組んでいます。

現在、市内には31の老人クラブがあり、会員数は1403人です。会員をもっと増やし、老人クラブを身近なものにしていきたいですね。

市内には自主的なクラブもありますが、ぜひ連合会に加盟し



83歳  
小城市老人クラブ連合会会長  
こがみ 寿美さん

ていただきたいです。組織だからこそ、グラウンドゴルフの大会や演芸大会などいろいろな企画もできます。

趣味つながりの友人もいらっしやるでしょうが、昔ながらの「向こう三軒両隣」のような、年寄り同士が助け合う組織が必要な時代だと思います。

そのためには、健康づくりが大事です。まずは自分が元気で、その上で人のことも世話できるような健康な体を維持したいものです。

各町の老人クラブでも独自の取り組みを企画されていますが、市の老人クラブとしても、皆さんの要望を反映しながら、みんなが集まって楽しめるような、魅力的な活動を今後も計画していきたいと思っています。

## 各町の老人クラブの取り組み

### 小城町

もともと体を動かしたり、歩いたりすることが好きなので、健康維持のため60歳になつたと同時に老人クラブに入会しました。

小城町の「健康教室」は、ためになるお話が聞けたり、運動をしたり、バスハイクに行つたりと、さまざまな活動があるので、楽しく出席しています。

また、自分が健康であることはもちろん、周りも元気にしたいと思ひ、昨年の6月からあたご会で百歳体操を始めました。週1回でも、みんな「体力が上がってきた」と効果を感じています。継続するのは良いことです。今年の誕生日を節目に運



87歳

あたご会会長  
まなご すみこ  
真子 澄子さん

#### 小城町「健康教室」

毎月健康をテーマに、いろいろな講座が開催されています。

1. 2. 3. なチ！  
みんな  
ストレッチ



転免許証を自主返納しました。代わりに自転車に乗り、近い距離は歩くようになったので、ますます健康になっています。老人クラブのおかげで、多くの人と知り合うことができ、毎日がとっても充実しています。私にとって老人クラブは生きがいですね！

### 三日月町

甘木長寿会では月に一度、定例会を開き、会員同士が顔を合わせ、食事や会話を楽しんでいます。

また、毎年9月20日の「社会奉仕活動の日」には、小城的の玄関口である小城駅の清掃活動を行っています。30年前に始まり、各自で道具を持ち寄って構内を清掃していますが、毎年大量の剪定くずが出ます。

長年の功績が評価され、平成22年には県内の優良老人クラブとして、平成24年には厚生労働大臣表彰を受賞しました。これから



70歳

#### 社会奉仕活動

暑い中、熱心に清掃活動に励む会員の皆さん。

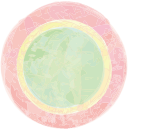
甘木長寿会会長  
たなか ひろお  
田中 弘男さん

きんに1度、小城駅をきれいにしています！

も続けていきたいと思っています。また、会の中でも趣味のサークル活動を行っています。定例会で出前講座を聴くこともあります。とりわけ、「三日月連合会主催の「移動映画会」と、年3回の研修バス旅行は、皆さん楽しみにされていますね。年を重ねるほどに、近隣の人との心の結びつきが必要だと感じます。その意味でも仲間づくりと絆づくりにおいて、老人クラブは重要なものだと思います。



▲厚生労働大臣表彰の賞状



## 牛津町



65歳になったと同時に地域の皆さんに誘われ、老人クラブに入会しました。

月に一度開催される老人大学は今年で45周年を迎え、いろいろな分野から講師を招き、たくさんのお話を学んでいます。

私は、もともと学ぶことが好きで、毎回とても楽しく参加しています。また、聞いたことを知識として定着させて、読み返すこともできるので、メモをとることは欠かせません。

他の皆さんも、新しい情報を仕入れることができるため、毎回積極的に参加されています。学習意欲に燃えた皆さんの表情は、生き活きと輝いています。



### 老人大学

毎月、各界の識者を招く老人大学は45年以上続く人気の講座。

座右の銘です！

笑う門は福来たる

牛津町老人クラブ  
女性部長  
増田美津子さん  
76歳



たくさん書き込まれた増田さんのノート

仲間が自然と増えて、クラブの活動以外で、一緒に観光に行くこともあります。

私の人生のモットーは、どんなときも笑顔でいることです。

老人クラブの活動を通じて、生涯現役を目標に、毎日楽しく過ごしています。

## 芦刈町



老人クラブの魅力は、知り合が増えることです。

出身が市外である上に、仕事でも福岡に通っていたので、以前は近所の人と会う機会がありませんでした。

ですが、老人クラブに入ったことで、近隣の人はもちろん町内中に友人ができ、皆さんとの触れ合いが楽しみです。

最近取り組んでいる「いごてだま」は、マスにお手玉を投げ入れるゲームで非常に面白いです。屋内で無理なく簡単にできる上に、非常に熱中しますので、広めていきたいと思っています。

また、地域貢献として、老人



いごてだま  
2チームに分かれ、マスにお手玉を投げ入れ、点数を競います。

中和会 会長  
ふるかわ いさお  
古川 功さん  
74歳



お仕事で県外に行くことも多いという古川さん

クラブや他の団体が協力して小学校の下校時間に合わせて、町内を青色パトロールカーで巡回しています。その効果か、事件が少なく、保護者からも喜ばれています。

家を出れば、何か得るものがあります。皆さんも、老人クラブの活動を通して、充実した日々を過ごしていただきたいですね。

## あなたも老人クラブに入ってみませんか？

会員になるとさまざまなイベントや研修会など、外に出る機会が増え、生活が充実します。  
ぜひ参加してみませんか？

見学や体験もできますので、まずは市の老人クラブ事務局へ問い合わせください。

小城市老人クラブ連合会事務局 ☎72・2705 (吉田)

## いくつになっても **健康!** **元気!** **百歳体操!**



市では、できるだけ多くの高齢者が自立した生活を送り、要介護状態にならないよう、平成27年度から「いきいき百歳体操」を始めました。  
現在、市内の17地区の公民館などで実施しています。

地区の仲間で立ち上げたり、サロンの中で実施したりと、やり方はさまざまですが、老人クラブが中心となつて取り組みを進めている地区もあります。

運動を行うことで足腰が強くなり、転倒しにくくなるなど、日常の動作が楽になります。また、通いの場ができたことで会話が增え、近隣との距離が縮まったとの声が寄せられています。

「地域で始めたい」、「詳しく話を聞きたい」という地区には説明に伺います。詳細は、高齢障がい支援課にお問い合わせください。

## 敬老のお祝い

これからもお元気で！



高齢者の長寿を祝つて、9月に敬老祝い金をお贈りします。

申請の手続きは必要ありません。担当地区の民生委員が対象者宅へ訪問し、手渡されます。

### ■対象者

9月1日現在で、住民となつた日から1年以上居住し、年齢が平成30年3月31日時点で80歳、88歳、100歳の人  
年齢、支給額などの詳細は、表をご確認ください。

### ■対象とならない場合

①対象者が8月31日(木)までに転出または死亡された場合

②対象者が所在不明の場合

### ■支給期間

9月6日(水)～15日(金)

### 支給額

| 対象年齢                       | 支給額     |
|----------------------------|---------|
| 80歳(昭和12年4月1日～昭和13年3月31日生) | 10,000円 |
| 88歳(昭和4年4月1日～昭和5年3月31日生)   | 15,000円 |
| 100歳(大正6年4月1日～大正7年3月31日生)  | 50,000円 |

特集の問い合わせ／高齢障がい支援課 (西館1階) ☎37・6108