

生き生き暮らすコツ 伝授します

老人クラブで
活動している私たちが

「幾つになっても、生き生きと輝き続けたい」「社会の役に立ち続けたい」
誰もが願うそんな思いを体現されている方がいます。

心も体も元気でいられるにはどうしたらいいか、老人クラブに加入して、
生き生きと活動されている方にお話を伺いました。



白石区老人クラブ連合会
つづみ しげお
堤 繁雄 会長

Q 老人クラブで活動している方は、皆さんとてもはつらつとしています。何か元気のひけつがあるのですか。

A 老人クラブでは、「健康づくり」「社会奉仕」「世代間交流」「会員増強」を四大目標に設定し、高齢者同士が支え合い、自立して、社会に貢献できるよう意識を持って活動に取り組んでいます。そんな意識の表れかもしれません。

Q どれくらいの方が活動しているのですか？

A 白石区内には、現在36の老人クラブがあり、約3,200の方が加入しています。また、老人クラブが集まった「白石区老人クラブ連合会」では、情報の共有化を行うとともに、老人クラブ相互の交流を図るため、レクリエーションや健康づくり教室、ボランティア活動などを企画して、老人クラブ活動の活性化を進めています。

老人クラブのほかにも活用したい施設や活動をご紹介します

60歳以上になったら利用したい施設

白石老人福祉センターで趣味を見つける

60歳以上の方を対象に、カラオケやヨガ、社交ダンスなどさまざまな教養講座や、健康づくりに役立つ講座を開催しています。

施設内には、囲碁や将棋を自由に楽しめる場所や談話室、図書室などもあり、気軽に利用することができます。

また、健康相談や心配事などの生活相談を受け付ける窓口もあります。



▲白石老人福祉センター

- 場 所 栄通6丁目19-20 (地下鉄南郷7丁目駅2番出口から徒歩7分)
- 開館時間 午前9時～午後5時
- 休 館 日 第1土曜日、祝日、年末年始
- 利 用 料 無料。ただし、講座などの教材費は実費負担
- 利用方法 初めて利用する場合は、健康保険証や敬老手帳など住所と年齢を証明するものが必要

詳細 白石老人福祉センター ☎851-1551 HP <http://www.jigyodan-sapporo.or.jp/roufuku/>