

ご近所さんと

# 老人クラブ

で、活動してみませんか？



庭珠町老人クラブ

←草取り活動の様子。集合時間はだいたい午前9時。それぞれご自分のペースで作業に取り組まれていたのが印象的でした。



北50条健康クラブ

←パソコン講習の様子。わからないところはすぐに質問！皆さん、楽しくパソコンを学習されているようです。

## 老人クラブって？

老人クラブは高齢者がこれまで培った知識、経験を生かし、生きがいと健康づくりのための社会活動を通じて、高齢者の生活をより豊かなものとするとともに、明るい長寿社会づくりに貢献することを目的としています。

現在、東区内では約4千700の方が老人クラブに加入し、それぞれの地域で多彩な活動をしています。

## いろいろなやっています 多彩な活動内容

老人クラブは主にカラオケ、ゲートボールなどのレクリエーション・健康づくり活動や、踊り、将棋、パソコン講習などの文化・趣味活動を行っています。また、町内の清掃やパトロールなど、地域と密着した活動も行っています。

最近では、病気や介護の



目の丸クラブ

←健康講座の様子。今回のテーマは「高齢者の睡眠について」。自身の体験を交えた先生の話は非常に分かりやすく、説得力がありました。

## 日頃の成果を 発表しました！

9月18日、19日の2日間、東区民センター2階大ホールで、区内の老人クラブが一堂に会し、「第8回東区シニア・フェスティバル」が開催されました。今年が62組、24名の皆さんが優美な舞いや自慢の歌声を披露し、参加者の拍手喝采を浴びました。

問題に関する知識を深めるために講師を招いて研修会を開催するクラブや、一人で暮らしている高齢者のお宅への訪問や見守りに力を入れているクラブなど、地域のニーズを取り入れ、その活動は様々な分野に広がっています。

3階視聴覚室では俳句や手芸などの作品展も開催され、こちらも力作揃いで素晴らしい出来栄のものばかりでした。

最近、老人クラブに加入された方にお話を伺いました！



人とのつながりが 増えたことが 一番の収穫！

日の丸クラブ 会員  
がけ かつこ  
峨家 克彦さん (68歳)

最近、老人クラブに加入された方にお話を伺いました！

Q クラブに加入したきっかけは？

A もともと、別のパークゴルフ会に入っていたのですが、「老人クラブでもパークゴルフをやっているよ」と、会の仲間の方に誘われたのが加入のきっかけです。

Q クラブ活動で得たものを教えてください。

A 先輩方とのお話は自分のためになることが多く、勉強になります。いろいろな行事も楽しむことができ、今ではカラオケや旅行も私の楽しみの一つです。



シニア・フェスティバル

←シニア・フェスティバルの様子。皆さんの息はぴったり！相当な練習を積まれてきたようです。

