

私の元気のひけつ教えます



おおば たけお
大庭 竹雄さん (93歳)
白石高齢者保健クラブ会員

Q元気のひけつは

「常に体を動かすことを心掛けています。趣味の日本舞踊は70歳を過ぎてから、老人福祉センターで習い始めました。料理も毎日やっていて、最近、煮物を覚えましたよ。一歩でも前に進む気持ちを持ち続け、たくさんの人と交流を持ち続けたいと思っています」

Q大庭さんにとっての老人クラブとは

「『和をつくる場』。年寄りには孤独になりやすいので、仲間を作り、人と話す機会を持ち続けることが大事だと思います」



こうらかた
小浦方 キヨさん (97歳)
白石中央五福会会員

Q元気のひけつは

「肉などのおいしいものを食べないこと (笑)。体操も毎日やっています。趣味の民謡で声を出すこともいいのかもしれないね」

Q小浦方さんにとっての老人クラブとは

「『友達がいっぱいいるところ』。みんなで仲良く話をするのがとっても楽しいです。90歳を過ぎてから仲間に教えてもらい、マージャンを覚えました。活動場所が近いから冬でも通えて、とても感謝しています」

取材して分かった、元気な高齢者に共通していることは、**自分流の健康法を持ちながら、仲間と一緒に楽しくおしゃべりするのが大好き**ということでした
札幌市のホームページでは、今回、ご紹介した活動以外にも、高齢者のための生きがいや教養に関する情報を掲載していますので、こちらをご覧ください
<http://www.city.sapporo.jp/koreifukushi/>

60歳以上になったら加入したい

老人クラブで生きがいを見つける

老人クラブは、月に数回の例会と行事が主な活動です。趣味やスポーツなどのレクリエーションを通じて健康づくりを行うほか、町内の清掃や一人暮らしのお年寄りを訪問するなど奉仕活動にも取り組んでいます。また、子どもたちと交流する世代間交流に力を入れるなど、さまざまな活動を通して、地域に貢献しています。

老人クラブの主な活動

※このほかにもたくさんの活動を行っています



健康づくり

白石サイクリングロードをみんなで楽しくウォーキングする「歩こう会」を、毎年開催しています



チャリティー

「チャリティーダンスパーティー」の収益金を寄付して、社会福祉に貢献しています



世代間交流

毎年春には、白石小学校の児童と一緒に花の苗植えを行っています

老人クラブに関するお問い合わせ

区保健福祉課地域福祉係では、活動内容や活動日などをご紹介し、ご希望の老人クラブを探すお手伝いをします。

☎ 861-2400 内線 326

65歳以上の学びの場

白石区寿大学で仲間づくり

白石区では、65歳以上の方を対象に、知識や教養を高めながら充実した生活を送っていただくことを目的とした白石区寿大学を開校しています。

毎年、7月から12月にかけて、健康に関する講義や施設見学、調理実習、パソコン講座などの多彩な講座を週1回開催しています。

- 会場 白石区民センター (本郷通3丁目北)
- 対象 区内在住の65歳以上で過去に受講したことがない方
- 受講料 無料。ただし、教材費などは実費負担
- 募集案内 広報さっぽろ白石区版5月号でお知らせします

詳細 区地域振興課 ☎ 861-2400 内線 255