

シルバーネットワーク

区内ではさまざまな形で高齢者が活動しています。ふれあいと活力のある長寿社会をめざして、皆さんもすてきな「ねんりん」を重ねてみませんか。

＝ 地域で活動してみたい

地域で身近な活動を…といえば老人クラブ。現在37クラブ、約2,500人が会員となり活動している**手稲区老人クラブ連合会**（江本賢司会長）は、今年設立20周年を迎えました。介護老人保健施設などを訪問して踊りや歌を披露する友愛活動を行っているほか、シニア・スポーツの集いやおとしより演芸大会など、活発に活動しています。最近の活動についてご紹介します。

●パークゴルフ交流

今年8月に手稲水再生プラザでパークゴルフ大会が行われ、手稲山を見渡せるコースに約160人が参加しました。



今年から保健体育部長を務めている岡田信一さんは、「高齢社会の時代、心身が健康なのが一番で

す。人と交流しながら体を作っていくのにパークゴルフは最高です。自分のレベルアップも図りながら、人間関係を作っていくのにぴったりのスポーツです」
手稲区には6月にオープンした山口緑地東パークゴルフ場など、8カ所のパークゴルフ場があります。ぜひ健康づくりのために始めてみませんか。

一緒にパークゴルフしませんか。

岡田 信一さん



●ねんりんピックに出展

今年9月5日から8日にかけて60歳以上の高齢者を中心とするスポーツ、文化、福祉の総合的な祭典「ねんりんピック北海道・札幌2009」が開催されました。

その中の一環で行われた郷土文化などを紹介する「地域文化伝承館」において手稲区老人クラブ連合会では「ていね夏あかり」のコーナーを設けました。

「祝・区老連20周年」のちょうちんのほか、手稲区区制20周年を祝うちょうちんを飾り、会場を華や



▲夏あかりブースで作業中

「夏あかりはろうそくを使うので室内で代わりをどうするか、随分悩ま

ました」
「多くの交流があったとか。」「全国のたくさんの方々が来場してくれたことがとても励みになりました。また、多くの皆さんにそれぞれすてきな絵を描いてもらい、ちょうちん作りを体験していただきました」
出展計画から大会開催に至るまでに、他都市の方との交流の輪も大きく広がりました。



藤川 悟さん

ろうそくの代わりに電球ってひらめいたんです。

手稲区老人クラブ連合会については
保健福祉課地域福祉係まで ☎681-2400(327)

シニア・スポーツのつどい

年間を通してできる「シニア・スポーツのつどい」もお勧めです。区民センターで月に1回「いきいきクラブ体操」が行われ、毎回



100人以上が集まります。

冬場の健康維持にいかがですか。