

# 60歳からの シニアライフ

～老人クラブに入りませんか？～

詳細：保健福祉課活動推進担当 ☎ 889-2034

主に地域の60歳以上の方が、健康の増進や地域交流など、さまざまな活動を行う集まりです。会員による自主的で民主的な運営がされており、会員からの会費（1人数百円／月）を主な財源としています。清田区には46クラブがあり、2800人を超える会員が活動しています（平成26年5月現在）。

※清田区老人クラブ連合会に加入しているクラブ数

## 活動内容

老人クラブでは、生き生きとした高齢期の生活の実現に向けて「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」「地域づくり」という4つの『〇〇づくり』を目指した活動に取り組んでいます（左ページ参照）。

各老人クラブでは、健康学習や清掃活動、レクリエーションなどを計画的に行っています。また区内の老人クラブを総括する組織として清田区老人クラブ連合会があり、演芸大会やパークゴルフ大会、健康について学ぶ「地域いきいき活動研修会」などを開催するほか、地域の行事におけるボランティアスタッフとしても活躍しています。

## 老人クラブとは

### ～新たに入会した方にインタビュー！！～



清田団地清寿会 せいじゅく すけかわ 祐川 はるき 明輝さん(64)



Q. 老人クラブに入ったきっかけを教えてください

クラブで活動している方に声を掛けられたのがきっかけで、今年の4月から参加しています。

Q. 老人クラブではどのような活動をしていますか？

私が所属するクラブでは、毎月町内のごみ拾いをしたり、定例会では体操や脳トレーニングなどをしています。年に1回運動会もあります。ごみ拾いの後に町がきれいになるのはとても気持ちが良いですね。

Q. 入会の前後では老人クラブのイメージは変わりましたか？

正直なところ、入るまではクラブに対して「古くさい」イメージがあり、自分には縁がないものと思っていた。ですが、実際に加入してみると、想像以上に活動内容が幅広く、クラブ内的一体感があると思いました。

Q. これから入会を考えている方に一言お願いします

老人クラブはとても気軽に参加できる場所です。いろいろな活動が習慣になり、生活の楽しみが増えると思いますよ。