



篠山支部 施設への友愛訪問



多紀支部 女性部事業(ジャムづくり)



丹南支部 いきいき研修会「笑いヨガ」

講師の方がとても明るく面白い方で、楽しんで研修会を受けることができました。孫と一緒に住んでおり、日常生活の中で笑う機会が多いですが、今回の研修会を通して改めて笑うことの大切さを学びました。笑いは最高の薬。今回の研修会で学んだことを、今後の生活に生かしていきたいです。



丹南支部会員 波多野誠さん



城東支部 友愛訪問活動

皆さんと楽しい話をする時間が大好き。人に会えたらうれしいし、元気になれる。今回はお湯を注ぐだけでみそ汁ができるものをいただきました。毎朝みそ汁を飲んでいるので、とても助かります。離れて暮らす家族、そして老人クラブの方が、わが家を訪ねてきてくれるのが、いつも楽しみです。



訪問を受けた 西村寿子さん



西紀支部 子育てグループとの交流活動



今田支部 花いっぱい運動

いつまでも健康で楽しい生活を— 私の元気の源は、老人クラブ!



外へ出ることが少なくなった。人と話すことがめっきり減った。そういった高齢者の社会的孤立を防ぎ、健康寿命の延伸と明るい長寿社会の実現をめざす、地域福祉の重要な担い手であるのが老人クラブです。活動内容は多岐にわたり、老人クラブに参加することで、生きがいとなるものがきっと見つかります。今回は、そんな老人クラブについてご紹介します。

問い合わせ 長寿福祉課 ☎552-5346

一緒に活動しませんか?

スポーツで健康づくりするのもよし! ボランティア活動で地域に貢献するのもよし! 老人クラブに参加して、自分の「楽しみ」を見つけませんか? お近くの老人クラブ役員へ、気軽にお声掛けください。ご参加お待ちしております。



おおむね60歳以上の方なら、どなたでも大歓迎!!

問い合わせ 丹波篠山市老人クラブ連合会事務局 ☎599-8585



リポーター 西野奈緒さん

今回、市民リポーターとして、初めて取材させていただきました。これまで詳しく知る機会がなかった「老人クラブ」ですが、活動内容を伺い、メンバーの楽しみだけでなく、地域のための活動や会員同士の支え合いなど、幅広い取り組みが行われていることを知り、すごいなと思いました。また、森口会長がおっしゃったように、「待つではなく、自分から飛び込んでいくこと」は、老人クラブへの参加を呼びかけるものであると同時に、老若男女問わず、主体的に生きていくための大切なことだと感じました。不慣れた取材を温かく受け取ってくださった森口会長、ありがとうございました。これからも取材を通して、いろいろな人の生き方、考え方に触れられることを楽しみにしています。

何事も一歩踏み出す 勇気を持って

あなたの「やりたいこと」を見つけれられる場所
丹波篠山市老人クラブ連合会(通称老人クラブ)は、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。篠山・城東・多紀・西紀・丹南・今田の6支部、64クラブに分かれ、「健康・友愛・奉仕」を活動の柱としています。参加対象はおおむね60歳以上とし、人生の新しいステージの仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの場として、現在2700人余りの方が入会されています。活動は支部ごとに趣向を凝らして行われています。グラウンドゴルフやお料理講習会など、参加者自身が楽しむ活動もあれば、友愛訪問活動や環境美化活動など、地域に貢献する活動もあります。こうしたやりがいある活動は、兵庫県老人クラブ連合会の活動スローガン「楽しくなる・夢中になる・笑顔になる」にもつながっています。「老人クラブ」と聞いてピンとこない方も、福寿会や松寿会、○○シニアクラブなどの愛称は、聞いたことがあるのではないのでしょうか。どの地域にも身近なクラブがあるので、一度参加してみてくださいはいかがでしょうか。



丹波篠山市老人クラブ連合会 会長 森口武治さん

「外へ出て、人と出会って話す! 楽しいことは待っていても来ない、自分から飛び込んでいかないと!」と笑顔で話した老人クラブ会長の森口武治さん。週に2日は会合などに足を運び、「楽しいこと」「喜ばれること」「やりがいのあること」を大切に活動されています。所属する西紀支部では、グラウンドゴルフなどのスポーツを通じた交流が何よりの楽しみだそう。さらに、毎年行われる幼稚園児たちとの交流について、「小さな子どもたちからは元気をもらえる」と目を細めて話されました。また、活動へ行った先からお礼の手紙などが届くと、共に活動へ出向いた会員にコピーして配っておられるそうです。「手紙が届くってうれしいですよ」と笑顔の森口会長。老人クラブがあるからこそ生まれる交流の魅力を感じました。

元気が一番! 仲間と共に、人生を豊かに