



特集 高齢者クラブでみつける  
あなたが元気に暮らす場所



【詳細】 介護保険課 ☎ 381-1067  
高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 385-1247

**高** 齢者の方々は、仕事をしていた頃とは異なり、地域で過ごす時間が多いのではないだろうか。地域とのつながりが少なくなると、孤独や不安を感じ、心身の健康を損ねてしまうかもしれません。自分が住む地域で、いきいきと暮らしていくためにはどんなことが大切だと思いますか。

市内には高齢者クラブが62団体あり、2,909人が自分たちのやりたいことや好きなことを楽しみながら活動しています。

今回の特集は、元気あふれる高齢者クラブの活動を紹介します。

**地域の仲間が集う場所**

高齢者クラブは、60歳以上の方々が集う自主的な組織で、同じ地域で暮らす仲間が集まって活動しています。どなたでも入会でき、仲間と共に過ごす場所を作ることができます。

**好きなことがみつかる**

文化や運動、地域活動など、さまざまな活動をしています。今まで興味がなかったこ

### 活動の一部を紹介!

文教クラブ：囲碁、花植え、舞踊  
一番町新生クラブ：パークゴルフ  
女性部会の友愛活動：高齢者施設  
利用者に贈る絵手紙づくり  
東光百寿会：泉の沼公園清掃活動

## もっと詳しく 高齢者クラブ FAQ

### どこで活動しているの？

自治会館や地区センター、老人憩の家など、住んでいる地域に近い施設で活動しています。

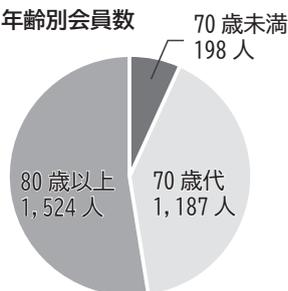
### 活動の頻度は？

週2回から月1回程度です。クラブによって、活動の頻度や内容も異なるので、自分のペースに合わせて活動できます。

### 年齢層はどのくらい？

70歳代が中心となって活動しているところが多く、100歳以上の方が活動しているクラブもあります。

#### ▼年齢別会員数



### お金はかかる？

自主的な活動のため、活動費を集めています。クラブによって異なりますが、年会費は2,000円～3,000円ほどです。



経験や知識を活かしたい

新しい仲間と知り合いたい

まちづくりに参加したい

健康を維持、増進したい



### 地域のために役に立つ

地域活動をしている高齢者クラブでは、公園の清掃活動や花壇づくり、児童の登下校の見守りなど、まちづくりに貢献できる活動をしています。地域に欠かせない活動に関わることで、新たな活力が湧いてくるかもしれません。

# 地域でいきいきと暮らしていくために

市内の高齢者クラブをまとめる江別市高齢者クラブ連合会（江高連）の会長・副会長・事務局長からお話を伺いました。

高齢者クラブでは、どんな活動をしていますか。

**西村**：対雁長生クラブでは、誕生日会や講演会などを開催しています。毎月開催する誕生日会では、記念品のプレゼントと、お弁当の持ち帰りをしています。カラオケやトランプ、囲碁、将棋もやります。最近、カーリンコンを取り入れようと思っています。また、月に1回は講演会や音楽会などを計画しています。今月は、アコーディオン奏者による音楽会を開催しました。欠席なくみんな集まってくれて嬉しかったです。

**高橋**：あさがお健康クラブでは、集会所がないため個人宅に集まったり、隣の地区の自治会館を借りてカーリンコンを練習しています。少しでも多くの人に参加してもらいながら、冬で

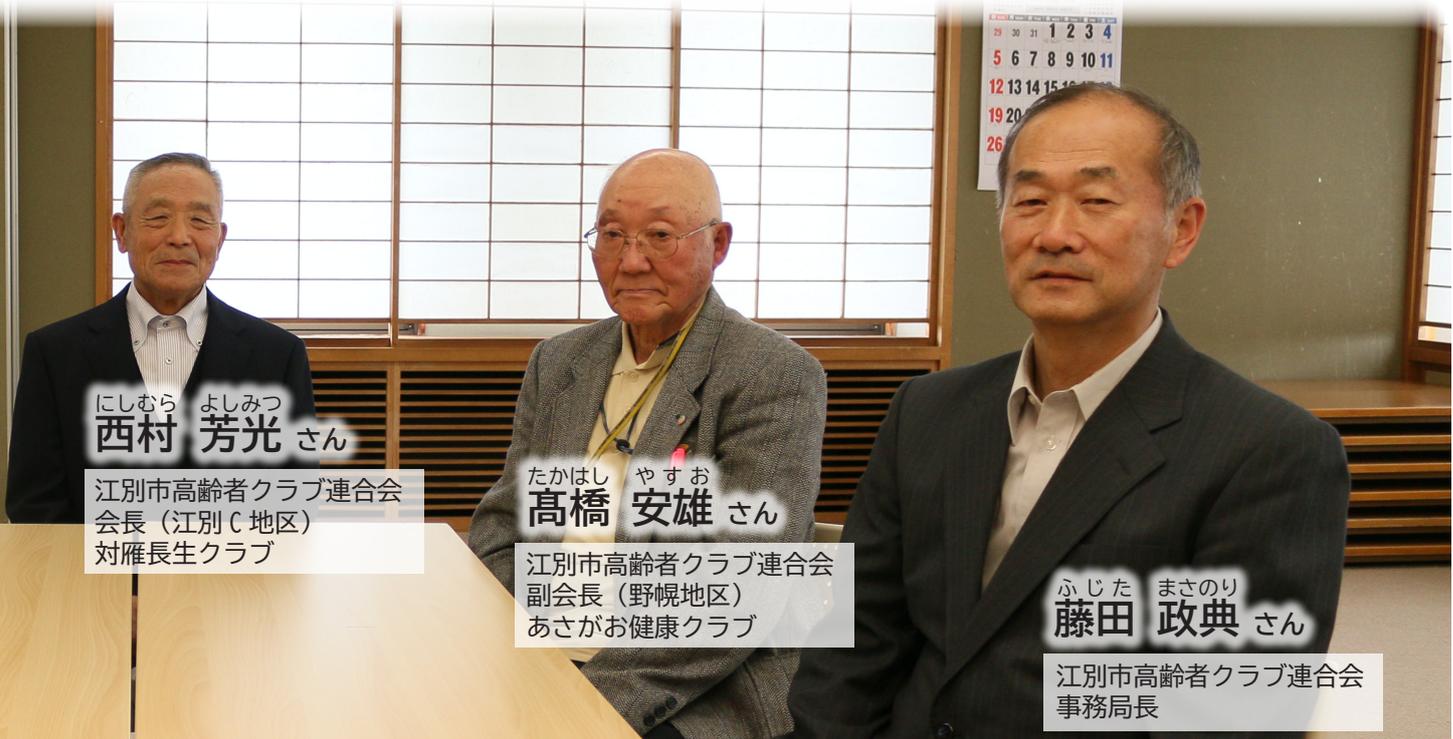
も体を動かすことを意識し、健康の維持に努めています。  
**早瀬**：文教クラブは、会員数が多いので、いくつかの部に分かれてさまざまな活動をしています。倶楽部では文化祭を企画したり、教養部ではクラブだよりを発行したり、社会奉仕部では花壇づくりなどを行っています。また、小学生と花植えをしたり、北翔大学の学生と草取りなどもしています。  
文教クラブのなかには、囲碁や舞踊など多様なサークルがあるので、自分に合った好きなことが見つかります。  
**鈴木**：さわらびクラブでは、月1回の例会で誕生日会やレクゲームなど行っています。3月の例会ではひな祭りなど、季節のイベントに合わせた行事も行います。また、冬には交通安全を祈願した大きな雪だるまを作ったり、大麻16丁目散策路沿いにある120株の「あじさいロード」の維持管理など地域活動も行っています。社交ダンスやカーリンコンなどサークル活

動も盛んです。

**藤田**：市内の高齢者クラブは、江別A・江別B・江別C・野幌・大麻の5つの地区に分かれています。地区ごとの行事もあれば、市内すべての高齢者クラブが参加する江高連主催の行事もあります。江高連では、運動会・演芸大会・パークゴルフ大会・講演会など、コロナ禍でも人が交流できる事業を可能な範囲で実施しています。自分が興味を持っているものが見つかるはずです。  
話しのなかで何度か出てきた「カーリンコン」は、カーリングに似ていて、2チームがディスクを投げ合い、どちらのディスクがポイント（まと）に近づけるかを競うスポーツです。室内の小さなスペースでもでき、冬も楽しめます。年齢を問わず、体の不自由な方など誰でも参加できるのも魅力です。例えば、パークゴルフは主に夏季しかできず、パークゴルフ場までの移動も大変なので、市内の高齢者クラブではカーリンコンが流行っています。

動も盛んです。

動も盛んです。



にしむら よしみつ  
**西村 芳光** さん

江別市高齢者クラブ連合会  
会長（江別C地区）  
対雁長生クラブ

たかはし やすお  
**高橋 安雄** さん

江別市高齢者クラブ連合会  
副会長（野幌地区）  
あさがお健康クラブ

ふじた まさのり  
**藤田 政典** さん

江別市高齢者クラブ連合会  
事務局長

高齢者クラブに

## 参加するための3ステップ

### 1 どこでどんな活動をしているのか知ろう！

市内高齢者クラブの紹介情報誌を発行しています。どのクラブがどんな活動をしているのか知ることができます。

#### 【配布場所】

- ・高齢者クラブ連合会（総合社会福祉センター内 ☎ 385-1247）
- ・介護保険課（本庁舎1階 ☎ 381-1067）
- ・老人憩の家、公民館

右のQRコードからダウンロードすることもできます。



### 2 高齢者クラブ連合会に連絡しよう！

総合社会福祉センター内（錦町14-87）に直接または電話（☎ 385-1247）でご連絡ください。家から近いクラブや希望するクラブを紹介し、クラブの会長と連絡を取ってくれます。

### 3 実際に参加してみよう！

クラブによっては、体験もあります。自分に合った活動を見つけてみましょう。

#### 特集の感想をお待ちしています

##### ▼郵送・ファクスで送る

〒067-8674 高砂町6 江別市広報広聴課宛  
☎ 381-1149

##### ▼市HPアンケートフォーム

市HP内「広報えべつ」を検索するか  
右QRコードを読み込んでください。



高齢者クラブの魅力は何ですか。  
西村：生きがいづくりや仲間づくりができることです。家でずっとひとりで過ごすのではなく、集まった仲間と共に活動できるところが一番の魅力です。高橋：友達がおらず話し相手もないと脳の働きも弱っていくと思います。先日、90歳の方と一緒にパークゴルフをしました。その方は、あけぼのパークゴルフ場まで自転車であって、仲間の顔と名前もよく覚えており、パークゴルフも上手でした。高齢者クラブには、元気に過ごしている方が多いと思います。早瀬：家には話し相手がいないと寂しいと言って活動に参加する方がいます。その方は、活動

に参加して仲間と話したりするだけで、元気が出るそうです。高齢者クラブは、参加することで元気になる場所です。みんな支え合いながら活動しています。また、やりたいことができるのも魅力です。得意なことや好きなことを見つけることができます。鈴木：先日、市で発行しているフレイル予防のリーフレットを全会員に配りました。健康に関する情報などを、みんなで共有できるのもクラブの良いところだと思っています。人との関わりが少なくなると、健康に気を使わなくなってしまうかもしれません。藤田：孤独を感じていなくても、いざというときに助けられるのは仲間だと思います。高

齢者クラブは、地域の仲間が集まって互いに活動しているのでも、地域で孤立することはありません。地域が、あなたが元気に過ごすための場所になります。また、高齢者クラブ以外にも、通いの場やふれあいサロンなどもありますので、何かひとつでも参加して、元気にいきいきと過ごす高齢者が増えてくれると嬉しいです。  
**高齢者クラブでみつける  
あなたが元気に暮らす場所**  
高齢者クラブで活動している方々は、自分が好きなことをして、生き生きとしています。高齢者クラブに参加して、仲間との出会い、生きがいや元気に暮らしていくための居場所を手に入れてみませんか。【完】



はやせ みちこ  
早瀬 美知子 さん

江別市高齢者クラブ連合会  
副会長（大麻地区）  
文教クラブ・江高連女性部長

すずき ゆきお  
鈴木 之男 さん

江別市高齢者クラブ連合会  
副会長（大麻地区）  
さわらびクラブ