

特集

あつまる、つながる、たのしまえる

元気が集う 高齢者クラブ

地域の仲間と一緒に活動しよう

家の中で一人きりで過ごす時間が長くなっていますか。市内には、60歳以上の方たちが集まって、地域ごとに楽しく活動している「高齢者クラブ」が約60団体あり、約2500人の方が参加しています。

活動内容はバラエティー豊かです。パークゴルフやウォーキング、最近人気のモルックやカーリングなどの軽スポーツから、麻雀やカラオケ、地域の清掃や子どもの見守りといったボランティアまで、自分の「やりたいこと」に合わせて、誰でも自由に参加できます。

仲間と笑い合い、自分の役割を持つことは、これからの健康な生活を支える大切なエネルギーになります。

「何か始めてみようかな」と思ったら、高齢者クラブを探して、あなたにぴったりの活動を見つけてみませんか。





○大麻・文京台地区高齢者クラブ連合会の「パークゴルフ大会」 ●早苗クラブの「カーリンコン」(カーリングの氷上を床上に、ストーンを円盤に仕立て、老若男女が天候に左右されず楽しめる軽スポーツ) ◇野幌地区高齢者クラブ連合会の「演芸の集い」 ▲野幌東町みどり会の「地域清掃活動」



お金は掛かる？
自主的な活動なので、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2千円〜3千円程度です。

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。

活動の頻度は？
週2回〜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。

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、住んでいる地域の身近な施設でも活動しています。

もっと詳しく 高齢者クラブ FAQ



家族と健康、仲間が宝物

「しらかば親和会」に所属している大浦さつ江さん（92歳）と、その娘の澤口美幸さんに、高齢者クラブについて話を伺いました



大浦 さつ江 さん（92）
しらかば親和会の活動「歩こう会」で
週1回体を動かしています。

私の青春はこれから

私は65歳のとき、空気のきれいな江別が気に入って引っ越してきました。引っ越してきた数年後に夫が亡くなり、30年以上続いた夫の介護が終わりしました。今まで一生懸命夫に尽くしてきたので、「私の青春はこれからだ」と思いました。そんなときに友達に誘われたのが、高齢者クラブでした。

クラブでは、何でも話せる大切な友達ができました。3年前に足を悪くするまでは、

一緒に海外旅行にも行きました。いくつになっても新しい友達ができるのは、本当にうれしいことです。

今は、足を悪くしてしまったので、子どもたちに送り迎えをしてもらいながら、しらかば親和会で毎月開催される誕生日会と「歩こう会」に参加しています。誕生日会は大にぎわいで、50人くらい集まります。会が終わりに近づく

をすることもあります。

こういう会に参加して、いろんな人に会って、楽しいお話をたくさんして、嫌なことはさっさと忘れてくよくよくない。これが私の元気の秘訣です。人と話すのが好きなので、集まる日がいっつも待ち遠しいくらいです。

この前、息子たちと温泉に行ったとき、思わず「あー、幸せ！」って声が出ちゃいました。こうやって笑顔でいられるのは、クラブの仲間や、支えてくれる家族のおかげです。



歩こう会のみんなでおしゃべり

元気の源は「人とのつながり」

父が亡くなったとき、母は少し落ち込んでいましたが、「これからが私の青春」と決

めて高齢者クラブなどの活動を始めてからは、ずつと変わらず元気いっぱいです。クラブのおかげで、母には友人がたくさんできました。

あるとき、クラブの友人である自治会長さんから「次の役員が決まらなくて困っている」と母に相談がありました。すると母は私に、「今ま

で地域にお世話になったんだから、恩返ししなさい」と、勝手に私を役員に推薦しちゃうほど元気なんです。

母を見ると、高齢者クラブのように「みんなが集まる場所」に行くことは、いつでも健康でいるために本当に大切なことなんだと感じます。クラブの友人とお酒を飲みながら楽しそうに笑っている母を見ると、家族としても本当にうれしいですし、これからもずっと元気でいてほしいなと思います。



大浦さつ江さんの娘
澤口 美幸 さん

「社会参加」があなたを元気にする

「最近なんだか疲れやすい」「外に出るのが面倒になった」。それは、心や体の元気が少しずつなくなっているサインかもしれません。年をとって心や体の動きが弱くなり、介護が必要になる手前の状態を「フレイル」といいます。「年だから」と諦めて、健康のために何もしないでいると、フレイルが進行して、要介護状態になる恐れがあります。

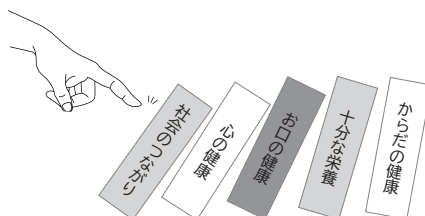
フレイルの悪循環

社会とのつながりを失うことがきっかけになって、フレイルが進行する可能性があります。

悪循環の例

1. 外出しなくなり、人と話す機会が減る
2. 気分が落ち込み、何もしたくなくなる
3. 食べる量が減り、^か噛む力などが低下する
4. 動くのがさらに面倒になり、筋力や体力が低下する

フレイルが進むと要介護状態に



フレイルに早めに気づいて対処することで、元気な状態に戻ることができます。社会とのつながりを保つ活動に参加することが、フレイル予防や認知症予防に効果的と言われています。

高齢者クラブなどに参加して、社会とつながりながら、心と体の健康を目指しましょう。

友と健康で家族は安心

取材していく中で、皆さんに「高齢者クラブで活動をしたように思ったきっかけは何ですか？」と尋ねると「友達に誘われた」と答える方がほとんどでした。一人で新しいコミュニティに参加するのはハードルが高いと感じても、友人と一緒に参加しやすいかもしれません。友人と一緒に参加でき、楽しく健康でいられて家族も安心できる。高齢者クラブには、これからの超高齢社会を元気にする力が秘められているかもしれません。

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（☎ 381-1067）
- ・老人憩の家、公民館

右の二次元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！

高齢者クラブ連合会（錦町 14-87）に直接または電話（☎ 385-1247）でご連絡ください。自宅から近いクラブや希望する活動をしているクラブを紹介します。

3 実際に参加してみよう！

クラブによっては、体験もできます。自分に合った活動を見つけてみましょう。

特集へ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て

FAX 381-1070

▼ HP アンケートフォーム

HP で「広報えべつ」を検索するか、右の二次元コードを読み込んでください

