

老人クラブ入会のお誘い
高齢者

あなたの入会を みんなで待っています!



今や「人生 90 年」の時代です。生涯を充実した豊かなものとして過ごすためには、まず健康が第一です。そのうえで生きがいを持って過ごすことが重要です。

私たちのクラブは、毎日生き生きと健康で仲間とより楽しく、笑顔で心豊かに社会生活を過ごす場として最高のものであります。

これからの生活を明るく活力あるものとするために、ぜひクラブに加入しましょう。



一般財団法人 **長野県老人クラブ連合会**
郡・市町村 老人クラブ連合会
高齢者

老人クラブとは

◆地域を基礎とする高齢者の自主的な組織として

- ① 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うこと。
- ② その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと。
- ③ 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。



◆法的な位置づけ

「老人福祉法」において、「地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、**老人クラブ**その他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならない」と位置付けられています。

クラブの運営

会員本位の自主的かつ民主的な運営を行っています。このため、会則や内規を定めるなど運営方法を明確にしています。

また、各世代や男性会員・女性会員の意見を十分踏まえて、何時でも、はつらつとした、明るいクラブ運営を心掛けています。

クラブの活動

生活を豊かにする 楽しい活動

健康づくり、 シニアスポーツ	健康学習、いきいきクラブ体操、ウォーキング、各種シニア・スポーツなど
趣味・文化、 レクリエーション	趣味・文化・芸能などのサークル活動、旅行など
学習活動、 リーダー研修	各種学習講座の開催、クラブ活動のリーダー研修の開催など

地域を豊かにする 社会活動

友愛訪問、ボランティア活動、 社会奉仕の日	在宅福祉を支える友愛活動、地域のボランティア活動、社会奉仕の日の活動など
伝承活動、 世代交流	地域の文化、伝統芸能、民芸、手工芸、郷土史、生活記録等の伝承活動、子どもや青年などとの交流活動など
作業・生産・環境 美化・リサイクル	農作物や花の栽培、植林、手工芸品の製作、公園や公共施設の環境整備や運営管理、リサイクルなど
提言・提案	生活調査・点検(モニター)活動、関係機関への提案など

心とからだの 健康づくりを

高齢者に適したスポーツや体操を普及し
体力の維持と健康の増進に努めます。



「花のあるまち、 ゴミのないまち」づくりを

明るく住みよいまちづくりのため美化活動や子ども見守り活動などに取り組みます。



高齢者が相互に支援する 友愛活動を

高齢者の生活支援や通いの場づくり、健康づくり支援等の友愛活動を行います。



生活と地域を豊かにする 楽しいクラブ活動を

カラオケ、民謡、踊り、習い事などの趣味や文化活動を展開し、多彩なサークル活動を進めます。



はつらつとした クラブづくりを

高齢者の活動や考え方などを語り合い、
みんなで新しい時代の知識を学習します。



あなたの参加で 楽しいクラブづくりを

社会に貢献する新しいクラブづくりに参加し、
あなたの知識と技術を活動に生かします。



★ 輝く会員章をあなたの胸に、広げよう活動の輪! ★

マーク(末広鶴と日の丸)の意味



鶴(高齢者)が両翼を扇(末広)状に広げて、日章(日本)を担っている図柄の会員マークは、全老連創立20周年を記念して制定されたものです。これは、わが国を守り、家庭生活を支え、地域社会に寄与する高齢者を表わすもので、両翼の張り出しは高齢者の衰えぬ活動意欲を示します。

生き生きと輝ける人生のために

会員になり、生き生きとした高齢期の生活（シニアライフ）を実現しましょう。

① 地域に新しい仲間ができます

- クラブに加入すると、地域の同世代と仲間づくりができます。
- 地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれます。
- クラブ活動と交流によって、連帯感が深まります。

② 体力の維持・健康の増進になります

- クラブ活動へ参加すれば、閉じこもりの防止、体力の維持・健康の増進につながります。
- ねたぎりゼロ運動やいきいきクラブ体操、健康ウォーキング、各種のシニア・スポーツなどへの参加を通して、体力の維持・健康の増進になります。
- 友愛活動や社会奉仕の日の活動などを通して、精神的な充実感、心とからだの健康が実現します。

③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができます

- これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増えます。
- クラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながります。
- 地域の伝承文化を世代交流などにより若い人達に伝えることができます。

④ 社会活動への参画と貢献ができます

- 「花のあるまち、ゴミのないまち」運動やリサイクル運動などを通して、地域環境の保全や美化、緑化など、住みよい環境づくりに参画・貢献できます。
- 「在宅福祉を支える友愛活動」やその他のボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉の担い手として一翼を担うと同時に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかけるなど推進役となります。
- クラブ活動を通して「まちづくり計画」などへ参画し、高齢者の立場から豊かな地域づくりへの提言などができます。

⑤ 心の安らぎ、充実感が得られます

- 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られます。
- 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩みごとの相談を容易にします。
- クラブ活動を企画し実践するなかで、達成感や満足感、あるいは実践の評価に伴う充実感、感謝の気持ちなど、多くの精神的な喜びを味わうことができます。

※ 一般財団法人 長野県老人クラブ連合会 のホームページもご覧ください。

ホームページ <http://ngnroren.or.jp/>

TEL:026-228-0303 FAX:026-228-0370

入会申込書

お住まいの地域の単位クラブ又は市町村^{老人}高齢者クラブ連合会へお申し込みください。

氏名	男・女	生年月日	大正 昭和	年	月	日(歳)
住所	〒	電 話	()	-		