

Ⅱ 老人クラブの運営

1 老人クラブ運営の原則

老人クラブ運営の原則は、自主的かつ民主的に会員本位の運営を行うことにあります。

そのためには、会則や内規を定めるなど運営方法を明らかにし、年度ごとに総会などで、会員とともに活動計画・予算を決定し、終了後には活動報告・決算を行います。

また、会則や内規に加え、会員名簿や活動記録、会計簿などの帳簿を整備しておくことが必要です。特に、会計処理については、会費（会員の拠出金）や補助金（国民の税金）を取り扱うことから、常に収入・支出の状況を明確にしておくとともに、関係する帳簿や帳票類（請求書や領収書、預金通帳など）を備えておくことが求められます。国庫補助に関わる「老人クラブ等事業運営要綱」（4ページ参照）では、これらの書類は、事業完了後5年間保管しておかなければならないことが定められています。（単位老人クラブ会則例〈参考4〉）

なお、全国老人クラブ連合会では、老人クラブの運営に資するため、「基本的在り方」、「理念」、「方針」等をまとめた「老人クラブ運営指針」を昭和48年に策定し、平成8年に改定しました。（「老人クラブ運営指針」〈参考3〉）

〈参考3〉

老人クラブ運営指針

昭和48年4月24日策定

平成8年5月30日改定

I 老人クラブの目的と性格

1 老人クラブの目的

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とともに、
 - 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み、
 - ③ 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること
- を目的とする。

2 老人クラブの性格

(1) 自主性、地域性、共同性

老人クラブは、高齢者が自主的に仲間づくりをすすめ、それぞれの地域の実態に即して小地域ごとに組織づくりをし、高齢者が共同して相互に支え合い、楽しみを共にすることを基本とする。

(2) 総合的な活動、多様な活動形態

老人クラブ活動は、会員の意見（ニーズ）にもとづき、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の総合的かつ均衡のとれた活動展開をはかり、また、小グループ活動や世代交流、地域の諸団体との共同活動など、多様な活動形態により推進する。

(3) 各世代、男女が共同する民主的な運営

老人クラブは、組織を構成する高年会員・若手会員・男性会員・女性会員などの均衡に配慮して役員構成を行い、活動分野ごとにリーダーを設けるなど役割分担をして民主的な運営を行う。

Ⅱ 老人クラブの会員・組織

1 会員の資格

老人クラブは、入会を希望する高齢者で、おおむね 60 歳以上の者を会員とする。

また、常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできる方法を考える。

なお、必要に応じて準会員や協力会員制度等を導入する。

2 組織の範囲と規模

(1) 組織の範囲

老人クラブは、会員が日常的に声をかけ合い、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織することを原則とする。

(2) 会員の規模

老人クラブの規模は、会員 30 名から 100 名(注)を標準とする。ただし、地理的条件その他の事情がある場合は、この限りではない。

(3) 新規会員への呼びかけ

老人クラブは、絶えず新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やしてクラブの活力を維持するとともに、地域の高齢者の孤立や閉じこもり解消に努める。

このため、毎年計画を立てて新会員の確保に当たるとともに、魅力あるクラブづくりに努める。 (注)「老人クラブ等事業運営要綱」の改正(平成 21 年 6 月 15 日厚生労働省老健局長通知)に伴い、「50 名から 100 名」を「30 名から 100 名」とした。

Ⅲ 老人クラブの運営

1 運営の原則

老人クラブは、会員本位の自主的かつ民主的な運営を行う。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運営する。

なお、老人クラブを構成する各世代や男性会員・女性会員の意見を十分ふまえて、何時でも澁刺とした、明るいクラブ運営を心がける。

2 役員の構成

老人クラブには、会を代表する会長、副会長、会計、監事などの役員をおく。

これらの役員は、高年会員と若手会員、男性会員と女性会員の均衡に配慮して構成し、その選出は民主的に行う。

また、役員は常に後継リーダーの養成確保に努める。

3 会員の役割分担

老人クラブには、役員のほかに活動分野ごとの担当者や幹事、係(例えば、健康委員、友愛活動リーダー、その他)等を設けて、できるだけ多くの会員が、役割を分担して活動推進に参画するようにする。

4 役員会、定例会の開催

役員会は、定期的に開催し、活動全体の進捗状況を把握し、実施をはかるとともに、対外的な折衝や活動計画・予算の執行を行う。

会員全員が参加する例会や集会は、年間計画を定め定例的に開催することが望ましい。

なお、会員のなかに就業中の者がいる場合には、休日に開催するなど参加しやすい会合の工夫をする。

5 活動計画、予算の作成

毎年、会員の話し合いにより活動計画と予算を作成し、計画的な運営に努める。また、クラブの活動がより活発化するように、活動ごとの企画や評価の話し合いをするとともに、少数意見も大切にしながら運営する。

6 自主財源を主体とした運営

老人クラブは、自主組織として、運営の基礎となる経費は、会員の会費によってまかなうことを基本とする。収入を伴う事業活動は、老人クラブにふさわしい内容を選択して行う。補助金・助成金などの公費と寄附金などについては、その趣旨を活かした活動に充当し、公正な執行を行う。

IV 老人クラブ活動のすすめ方

1 老人クラブ活動の全体像（20 ページ参照）

「老人クラブ 21 世紀プラン」において示された、老人クラブ活動の全体像を参考として、会員の話し合いにより、それぞれのクラブ活動の実態に即した、無理のない活動項目を設定し、計画を立てて実践に取り組む。

2 活動推進の方法

(1) 均衡のとれた活動の展開

老人クラブは、会員の「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の均衡をはかりながら、会員の希望を取り入れ、魅力ある活動を展開する。

(2) 高齢者の生活リズムに合わせた活動

老人クラブの活動は、高齢者の生活リズムと体力に合わせて、無理をせず、気張らず、急がず、継続性を大切にすすめる。

(3) 全体の活動と小グループ活動の調和

老人クラブ活動は、会員の誰もが参加する例会や誕生会、旅行、社会奉仕の日の活動などを基本として大切にする。

同時に、会員個々の活動欲求や趣味を満たした、さまざまな活動分野別の小グループ活動、サークル活動を取り入れてすすめる。

この小グループ活動、サークル活動を活発化するために、会員の特技や興味、意欲を生かしたリーダーの養成、発掘をはかる。

(4) 老人クラブ相互の交流

老人クラブは、それぞれ独自性を発揮して活動をすすめると同時に、近隣のクラブとの交流や先進地域との交流による学習、姉妹提携などにより活性化をはかる。

(5) 会報の発行と老連機関紙の活用

老人クラブ活動の発展のためには、会報の発行が重要な意味をもつ。例会や集会に参

加できなかった会員への活動の周知、会員全体への活動情報の提供、会員以外の関係者への老人クラブの理解の促進などのために、簡単な手作りの会報で十分なので、定期的に発行する。

また、市区町村老連や都道府県・指定都市老連の機関紙あるいは月刊『全老連』の活用により、幅広い情報の収集、活用をはかる。

(6) 高齢者の立場からの提言・提案

老人クラブ活動の一環として、高齢者の立場で発言すべき事項があれば、地域の関係機関・団体などに対して、提言・提案を行う。

(7) 安全への配慮

老人クラブ活動では、絶えず安全に配慮するとともに、万一の事故に備えて老人クラブ保険の活用をはかる。

(8) 会員章の着用

老人クラブ会員は、仲間のしるしとして会員章を着用する。

V 老人クラブ連合会

1 老人クラブ連合会の構成

各老人クラブは、地区（校区）老連ならびに市区町村老連を構成し、市区町村老連は都道府県・指定都市老連を、都道府県・指定都市老連は全老連を構成して、全国組織として連携をとって活動を行う。

2 老人クラブ連合会の活動

老人クラブ連合会は、主として次の活動を行う。

- ① 地域内各老人クラブ（連合会）の連絡調整
- ② 各老人クラブ（連合会）が行う共同活動の推進
- ③ 各老人クラブ（連合会）活動の支援
- ④ 各老人クラブ（連合会）リーダーの養成研修
- ⑤ 高齢者保健福祉に関する調査研究、提案
- ⑥ 高齢者保健福祉に関する啓発・広報活動
- ⑦ 行政をはじめとする関係機関団体との連携
- ⑧ その他

3 老人クラブ連合会の運営及び事務局

(1) 運営

老人クラブ連合会の運営は、会員・役員が自主的に行う。活動全体について、その企画から運営、事後処理まで、会員・役員が担当制を設けるなど、役割を分担して運営する。

(2) 事務局

老人クラブ連合会には、事務局長及び事務職員をおき事務を処理する。また、老連活動を円滑に行うための専用事務室・役員室を確保する。

(3) 活動拠点施設

老人クラブ連合会は、その活動を活発に推進するため地域の高齢者が自由に使える活動拠点施設を確保する。

<参考4>

単位老人クラブ会則例

それぞれのクラブの会則は、会員相互の話合いで、クラブごとに定めるものです。
この会則例は、一つの参考例としてお示しするものですので、会の実情に合わせ策定してください。

.....

〇〇〇老人クラブ会則

(名称及び事務所)

第1条 この会は、〇〇〇〇と称し、事務所を〇〇〇に置く。

(組織)

第2条 この会は、〇〇〇に居住するおおむね60歳以上の者をもって組織する。

(目的)

第3条 この会は、会員相互の親睦を図り、高齢者の福祉を増進するために必要な活動を行い、地域社会の発展に寄与することを目的とする。

(事業)

第4条 この会は、前条の目的を達成するために次の事業を行う。

- (1) 会員の健康保持と教養の向上に必要な事業
- (2) 社会奉仕活動の推進
- (3) 若い世代との親睦、交流活動の推進
- (4) その他目的を達成するために必要な事業

(役員構成)

第5条 この会に次の役員を置く。

- (1) 会長 1名
- (2) 副会長 2名
- (3) 幹事 若干名
- (4) 会計 1名
- (5) 監事 2名

(役員選任)

第6条 役員は総会において選任する。ただし、副会長1名は女性部長をもって充てる。

(役員任期)

第7条 役員任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

2 補欠により選任された役員任期は、前任者の残任期間とする。

(役員職務)

第8条 会長は、この会を代表し、会務を総括する。

2 副会長は、会長を補佐し、会長事故あるときは、その職務を代理する。

3 幹事は、この会と会員との連絡及び諸事業の推進に当たる。

4 会計は、この会の経理を処理する。

5 監事は、会計を監査し、総会に報告する。

(女性部)

第9条 この会に女性部を置く。

2 女性部に、部長及び副部長を置く。

3 部長及び副部長の選任及び任期については、役員の規定を準用する。

(会議)

第10条 この会の会議は、総会、役員会及び例会とする。

2 総会は年1回開催し、会長が招集する。ただし、必要により臨時に開催することができる。

3 役員会は、必要により随時開催する。

4 例会は、毎月1回以上開催する。

(経費)

第11条 この会の経費は、会費、補助金、寄附金その他の収入をもって充てる。

2 会費の額は、総会において決定する。

(会計年度)

第12条 この会の会計年度は、毎年4月1日から翌年3月31日までとする。

附 則

この会則は、 年 月 日から施行する。

2 指導者（会長）としての留意点

(1) 指導者（会長）としての心構えについて

- ア 指導者としての熱意をもつこと
- イ クラブ全体の奉仕者になること
- ウ 会員に参加意欲を持たせること
- エ 活動計画をみんなのものとする（会員の要望による活動であること）

(2) 指導者（会長）の役割について

- ア 単位クラブの総括責任者であること
 - イ 副会長は会長を補佐すること（会長の代行）
 - ウ それぞれの役員の役割を明確にしておくこと
 - ① 健康活動に関係あるもの
 - ② 友愛活動に関係あるもの
 - ③ 奉仕活動に関係あるもの
- 以上の活動にかかわる役員分担を決め（活動の内容により、一人又は二人以上）、それぞれの活動計画（活動の内容）を、みんなの要望（希望）を基にして立てておくこと
- ④ 会計係
 - ⑤ 監査係
 - ⑥ 会長が交替するときは、活動に関係する諸帳簿（記録簿・会計簿・台帳・単位クラブに配布された本や資料等）の引き継ぎをしっかりとやる。配布された冊子等も単位クラブの財産として引き継ぐ。
 - ⑦ その他必要な係があれば独自なものをつくる。

(3) 指導者（会長）として配慮することについて

- ア クラブ全体をまとめ、会員の励ましをする。
- イ 老人クラブの運営指針を熟知している。
- ウ 魅力ある活動計画を会員みんなですっかり話し合う。
- エ 月一度以上の集まる会（例会）を計画することが望ましい。
- オ 自分たちの老人クラブ活動を地域住民に啓蒙・啓発し、老人クラブ活動の姿をPRする。会員加入奨励につなげる。
- カ 役員の間人関係を大切に、役員を高める。
- キ 会員一人ひとりの仲間をよく知る。
- ク 聞き上手、話し上手に努力する。
- ケ 会運営や活動にみんなの話し合い活動をたくさん取り入れる。
- コ グループ（趣味サークル等の活動）をたくさんつくり、サークル毎に係を決め、自由な活動をしてもらう。
- サ 役員や係には、男女を問わず参画させる。
- シ 自分達の活動にかかわる備品や道具は満たされているか（所属老連・行政等に備品の充実について折衝することも大切）。

ス 参加できない会員や参加しない会員にも目を向け、情報を流したり、連絡し合う配慮が必要である。

セ 開かれた老人クラブとして、自分たちの老人クラブだけに留まらず、地域の他世代との交流、他団体や行政にも目を向け広く連携活動をする。

(4) 指導者（会長後継者）づくりについて

次期指導者を探しておく（養成）。

後継者づくり、後継者引き継ぎのための規約等に配慮し、会の運営、活動等を盛り込んでおくことも必要である。

(5) 具体的に老人クラブ活動を推進するために

活動をより豊かにするために、次のようなことを配慮しておくことよい。

ア 例会

- ① 回数
- ② 開催日
- ③ 時間
- ④ 内容（みんなで計画する＝以下イを参考）
 - ・報告、伝達、協議等
 - ・誕生会、講話（講演）、いきいきクラブ体操等
 - ・健康（測定、器具活用、ウォーキング等）
 - ・討論会、意見交換会等
 - ・新年会、懇親会、楽しみ会等
- ⑤ 例会の役割分担は、みんなで分担しておくことが望ましい。

イ 老人クラブの具体的な活動について

- ① 健康を主とした活動（健康は長生きと幸せの第一条件）
 - ・シニアスポーツ（高齢者向きスポーツ）、いきいきクラブ体操、ウォーキング、健康相談、健康器具を使つての運動、ねたきりゼロ運動、医療と薬の学習等
- ② 楽しみ（レクリエーション）を主とした活動（楽しみ活動は明日の活力）
 - ・民謡や舞踊、誕生会、娯楽、演芸、旅行等
 - ・グループ活動（サークル）を活かして、陶芸部、手芸部、書道部、民謡部、カラオケ部、絵画部、詩吟部、大正琴部、薬草研究部、園芸部、盆栽部、文芸部、俳句部、川柳部、短歌部、ダンス部等
- ③ 社会参加を主とした活動（尊い経験と知識を社会のために）
 - ・清掃奉仕、花いっぱい運動、地域社会、諸団体との交流、事故防止運動、生活改善運動等
- ④ 友愛活動（社会のために福祉活動を）
 - ・病弱者や虚弱一人暮らし高齢者への友愛訪問等
- ⑤ 教養を主とした活動（時代に遅れないために）

- ・講演会、映画・ビデオ鑑賞会、読書会、研修会、説明会、社会見学、史跡探訪等
- ⑥ その他の活動
 - ・伝承活動（しめ縄作り、昔の遊び等）
 - ・相談活動
 - ・生産活動（地区に密着したものを素材に）
 - ・交通安全活動
 - ・交流活動（幼保小中学校生や高校生との交流、世代間交流等）
- ⑦ 会員増強活動 若手会員を増やす（会員一人が一人の会員獲得を目標とする。）。

3 老人クラブのすすめ方

(1) 単位クラブについて

「単位クラブ」という集団が老人クラブの基礎であり、具体的活動・運動・行動・実践の現場です。また、目に見える最前面の部分でもあります。

ア 「楽しい仲間づくり」をすすめる

① より多くの仲間づくりの工夫

まず、仲間づくり。何でも話せる仲間がいつでもいる、頼りになるところ。

そして、生活に人生に、変化・張り・豊かさ・やる気をもたらしてくれる楽しいところ。

それが老人クラブです。言い換えれば、高齢者の閉じこもりを防ぎ、仲間と共に積極的に社会参加する場です。

このように、個人にとっても社会にとっても重要な役割を果たしていることを、より多くの人達に理解してもらい、多くの高齢者の加入をすすめるためには、次のような取組が必要です。

若い（60歳代）し、仕事もあるし、めったに顔を出せないがという準会員や、技術や資材や場所を活動や行事のときに提供したり資金援助をしたりする協力（賛助）会員、家族や他の地域団体関係者等、会員やクラブに間接的に関わりを持つ会友等、柔軟な会員制度の導入が必要です。



② より魅力的な活動の工夫

活動への参加も、全員一律参加方式だけでなく、特定活動のみへの参加を認めたり、年齢・体力・趣味・嗜好・興味・意欲・経験・知識・技術等様々な条件で志向の一致した者同士からなるグループ活動・サークル活動も盛んにする必要があります。

また、例会は、単なる指示連絡・周知徹底・恒例セレモニーだけではなく、知人の安否や地域行事等の情報を交換したり、運営や活動についての意見を交換したり、サークル・部の活動成果を発表する等で文化・娯楽を共有したり、誕生会等で生活の節目をつくったりする楽しい場にする必要があります。

一人暮らしの人、障がいのある人、寝たきりの人も仲間にして、常に相互の人格を尊重し、お互いが必要とするものを、無理なく可能な範囲で、継続的に提供しあう。弱者対強者でなく平等な立場としてつきあう、という精神を明確にして「友愛活動」に取り組みましょう。

また、お互いが同じ仲間として信頼でき、個人的なことでも、どんなことでも、気軽に安心して話したり、聞いたり、相談できる場にすることも必要です。

③ より目に見える存在への工夫

会報は必ず発行しましょう。1クラブ単独で無理なら、複数のクラブで協力したり、地区老連で発行する等工夫しましょう。見栄は二の次、毎月か隔月発行で、会員以外に家族や関係者、団体や住民等にもできる限り広く配布しましょう。

また、活動紹介、行事参加呼び掛け、社会的運動呼び掛け、協力依頼、会員勧誘等様々な機会に、手作りでも構わないので、チラシやポスターを作成配布してアピールしましょう。自治会紙等地域の広報媒体にも頻繁に記事提供を行い、老人クラブに関する情報PRに活用しましょう。

他にも、活動の際には老人クラブの標識を掲示し、腕章ゼッケン・タスキ・ステッカー等を着用して会員の活動であることを明示したり、活動や行事を開放して、未加入高齢者や地域住民の参加を求める機会をつくったりして、老人クラブ活動を理解してもらおう取組をすすめましょう。



④ より若々しい集団への工夫

恒常的な高齢者養成の手段として、リーダー的研修の場に女性や若手高齢者をできるだけ多く出席させるようにしましょう。また、組織・運営・活動に関わる各種委員会を設置し、女性や若手高齢者の意見も十分に反映させる工夫をし、企画の経験をずる機会を増やすようにしましょう。

会員の会費額は、現在の生活水準や一般的な他団体の会費額と比較しても低い場合が多いのですが、会費増額に対しては会員の意見がありますので、活動内容等と併せ検討しましょう。

イ 「住みよい地域づくり」をすすめる

住民コミュニケーション（交流）づくり、挨拶運動、交通安全運動、危険箇所点検活動、防火防犯運動、環境美化・整備・緑化、健康運動、住民行事づくり等明るく心豊かなよいまちづくりに取り組みましょう。

伝統文化や地域産業の伝承・復活・創造・振興、地域的制度・施策への提言、住民に対する呼び掛け・問題提起、新たな行事・催し・地域文化の創造等、地域住民・地域社会の結びつきを強め、積極性・創造性と活力を奮いおこす、まちおこし、むらおこしに取り組みましょう。

行政・社協・民生委員・自治会・地域団体・ボランティアグループ等関係機関と連携し、高齢者をはじめ他世代も含んだ、地域で支援を必要としている人々に対する組織的継続的対応とネットワーク化を図る在宅福祉支援の活動に取り組みましょう。

ウ 「特色ある自慢づくり」をすすめる

人、物、活動、場所、歴史、土地柄、人工物、自然等々どのようなものでも、古くからのものでも、新たにつくりだしても構わないので、何かクラブの特色をつくりましょう。

そして、活動・人・物・新しいこと・古いこと、そのクラブならではのゆとりのある、会員誰もが自信のもてる「一クラブ一自慢」をつくりましょう。



(2) 地区（校区）老連について

地区（校区）老連は、市町村老連と単位クラブの間に位置し、単位クラブの協力組織として機能します。

クラブ数の多い市町村老連では、老連とクラブが直接連携して行動するには物理的にも困難が多いので、地区（校区）割をして中間組織としての地区（校区）老連設置を検討する必要があります。

ア 単位クラブの交流・共同活動の推進や活動PR

クラブ間のごまめな情報交換や、事務の共同処理といったことから、より多くの人を動員したり、より広い地域に働き掛けたり等、一つのクラブでは対応しきれないことや単位クラブよりも規模の大きい活動を、協力して展開する場が地区（校区）老連です。

例えば、会報の発行配布、行事参加呼び掛け、社会的運動提唱、協力依頼、会員勧誘、チラシやポスターの作成配布、地域の広報媒体への記事提供等、老連やクラブに関する情報PRを地区（校区）老連で取り組んでみてはどうでしょう。

また、友愛活動の組織的取組や、環境整備・美化・緑化、まちづくり等も地区（校区）老連としても取り組むことのできる活動です。

なお、地区（校区）老連と単位クラブの双方で、活動計画の際に、複数のクラブ（地区）で取り組む活動を織り込んでおきましょう。

イ サークル活動の展開（単位クラブと連携して）

サークル活動に取り組もうとしたときに、同好の士が人数的に集めきれない、場所・資材・人材が確保しきれない等、一つのクラブでは条件を整備しきれない場合があります。

このようなときには、地区（校区）老連としてサークルを設置し、各単位クラブから希望者を受け入れましょう。

また、地区（校区）老連のサークルは、クラブ間のサークル経験交流の場や、他の地域のサークルと交流を持つ窓口としての機能を持つようにしましょう。

ウ 市町村老連との連絡・提携

地区（校区）老連の役割として忘れることのできないものに、単位クラブと市区町村老連のパイプ役があります。

市町村老連から単位クラブへの各種連絡・依頼・指示の伝達・調整、単位クラブから市町村老連への連絡・意見・要望の伝達・調整は、最も基本的なことです。

他にも、市町村老連が行った講習・研修の単位クラブへの伝達講習・研修・広域活動・運動の推進調整、市町村老連役員等選出母体、市町村老連サークルへの加入窓口等多様なパイプ役としての機能があります。

次の「新しい会員への呼びかけ」は、高齢者の生活にとって老人クラブへの参加がどのような意味をもっているのかを整理したものです。

新しい会員へ加入を呼びかけるチラシなどにも活用してください。

新しい会員への呼びかけ ～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。

- 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。
- ねたき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、自己現実につながります。
- 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等を通して、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。