

## 令和5年度事業計画

### メインテーマ（全国共通）

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

#### 〈健康寿命〉

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。

#### 〈地域づくり〉

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

### I 重点項目

高齢者の生きがい・健康づくりと活力ある地域づくりを推進するため、次の事項について重点的に事業を実施していきます。

- 1 1単位クラブ5人以上の会員加入を目指します。
- 2 若手会員の加入促進及び組織化を推進します。
- 3 女性会員の活動への参画を推進します。
- 4 ブロック及び市町村シニア連間の連携を強化します。
- 5 地域活動への参加を促進します。
- 6 ホームページを活用した広報活動を強化します。

### II 実施項目

#### 1 生きがい・健康づくりの推進

##### (1) 生きがい・健康に関する講演の実施

市町村シニア連が行う、生きがいづくり・健康づくり活動を支援するため、ブロック研修会及び女性指導者研修会を開催し、健康に関する講演を行います。

##### ① ブロック研修会

###### ア 開催期日及び場所

東信：6月8日（木）	ベルウィンこもろ（小諸市）
中信：6月13日（火）	松本市総合社会福祉センター大会議室（松本市）
北信：6月15日（木）	長野保健福祉事務所大会議室（長野市）
南信：6月29日（木）	かんでんぱぱ「くぬぎの杜」ホール（伊那市）

イ 参加者予定数 500名

ウ 講演 テーマ「人生 100 年自分の人生は自分で選ぶ！創る！」フレイル予防編

講師 明治安田生命保険相互会社長野支店、松本支店

エ 活動事例発表

発表は、特色ある活動を行っている単位クラブ・シニア連に発表してもらいます。

発表方法は、パワーポイントを使っでの発表を原則として、作成にあたり県シニア連事務局も協力していきます。

オ 出前講座「電話でお金詐欺（特殊詐欺）対応講座」

講師 長野県くらし安全・消費生活課

## ② 女性指導者研修会

ア 開催期日及び場所

北信：7月3日（月） 長野保健福祉事務所大会議室（長野市）

東信：7月12日（水） 長野県佐久合同庁舎講堂（佐久市）

中信：7月20日（木） 塩尻市保健福祉センター（塩尻市）

南信：7月28日（金） かんてんぱぱ「くぬぎの杜」ホール（伊那市）

イ 参加者予定数 450名

ウ 講演 テーマ「寝たきりにならず元気であるために」

講師 信州スポーツ医療福祉専門学校

エ 実技講習 「ビーズとフェルトで作る簡単ブローチ」

講師 ビーズアートステッチ教授 大森節子先生、池田千恵子先生

(2) 健康ウォーキングの普及・啓発

(3) 「いきいきクラブ体操」の普及

各種会議、研修会等で「いきいきクラブ体操」を行い、普及に努めます。

(4) 閉じこもりや孤立防止の声掛けの推進

友愛活動の啓発資料を活用するとともに、「声掛け運動」による安否確認など地域の実情に応じ実施します。

## 2 仲間づくりの推進

(1) 会員加入促進

ア 単位クラブにおける声掛け等による会員加入活動の推進

イ 加入促進員の設置

ウ 「シニアクラブ会員加入促進期間」の設定（11月～2月）

エ 会員加入促進活動表彰制度の活用

- オ シニアクラブ未組織地区での復活、新設によるクラブ設立の推進
- カ 休会、解散クラブがでないよう情報収集の推進
- キ 未加入市町村（クラブ）の加入促進
- ク 県シニア連版加入促進パンフレットの作成、配布  
加入促進パンフレットを県シニア連で作成、配布するとともに、
- ケ 市町村シニア連版加入促進パンフレットの作成支援  
市町村シニア連が単独で作成する加入促進パンフレット作成を支援していきます（県シニア連作成の加入促進パンフレットをベースに市町村シニア連の要望を入れて加工して、PDF にして原版をお渡しします。印刷は市町村シニア連）
- コ 活動事例の紹介  
仲間づくりや健康づくりなど他の参考となる単位クラブ等の事例発表を研修会で行うとともに、その結果を報告書としてまとめ市町村に配布します。  
また報告書のカラー版をPDFで作成しホームページに掲載し、市町村でいつでも活用できるようにします。

## （2）楽しいクラブづくり

- ア マレットゴルフ県大会の開催  
多くの市町村で取り組まれているマレットゴルフの県大会を県下 2 会場で開催します。  
開催期日及び場所  
中南信会場  
9月14日（木）駒ヶ根市 駒ヶ根高原マレットゴルフ場  
東北信会場  
9月21日（木）御代田町 やまゆりの咲く丘マレットゴルフ場
- イ 実技講習の実施  
楽しいクラブづくりのために、市町村シニア連等で活用できる 「作品づくり」の講習会を実施します。

## （3）友愛活動の推進

友愛活動の啓発資料を活用するとともに、「声掛け運動」による安否確認など地域の実情に応じ実施します。

## 3 地域活動の推進

- ・自治会や子供会等地域の団体との連携の様子
- ・防犯、防火、事故防止、花いっぱい運動、美化活動等への参加の様子

- ・地域文化の保存、継承活動への参加への様子  
を研修会の活動事例で紹介するとともに、優良事例を全国老人クラブ連合会の活動賞に推薦し表彰を受けられるようにしていきます。

#### 4 全国三大運動(健康・友愛・奉仕)の推進

- (1) 地域高齢者の健康づくり・介護予防活動
- (2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- (3) 安全、安心の住みよい街づくりを目指すボランティア活動

#### 5 高齢者の交通事故防止と特殊詐欺等被害防止活動の推進

- (1) 高齢者の交通事故防止と振り込め詐欺等の特殊詐欺被害を防止するため、「長野県シニア連だより」に、特殊詐欺防止及び交通事故防止の記事枠を設け、長野県くらし安全・消費生活課に協力いただき啓発記事の掲載を行います。
- (2) ホームページに特殊詐欺防止及び交通事故防止発生状況等を掲載し、被害防止に努めます。

#### 6 第63回長野県シニアクラブ大会の開催

- (1) 期 日 令和5年10月31日(火)
- (2) 場 所 須坂市 メセナホール
- (3) 参加者 500人

#### 7 各種研修会の開催及び参加

- (1) 市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会の開催
  - 1 (1) ①のブロック研修会
- (2) シニアクラブ女性指導者研修会の開催
  - 1 (1) ②の女性指導者研修会
- (3) シニアクラブ指導者研修会の開催支援
  - ア 「シニアクラブリーダー必携」の改訂版を、市町村シニアクラブ連合会の研修会に活用できるようホームページに掲載します。
  - イ 市町村シニアクラブ連合会の研修会の講師として、職員を派遣します。
- (4) 全老連、関ブロ老連協主催の大会、研修会等への参加

#### 8 広報・啓発

- (1) 機関紙「長野県シニア連だより」の発行、配布
  - ア 回数 年2回(7月、12月)

- イ 部数 各号 23,000 部
- (2) 加入促進パンフレットの作成、配布
- (3) ホームページの活用  
ホームページのさらなる充実を図っていきます。
- (4) 活動事例発表報告書の作成、配布
- (5) 全老連等作成資料の配布

## 9 表彰等の実施

- (1) 会長表彰
  - ア 表彰状交付：育成功労者、優良シニアクラブ及び会員加入促進活動優良シニアクラブ等
  - イ 感謝状交付：育成協力者及び役員退任者
- (2) 県知事、全老連会長及び関ブロ老連協会会長表彰の内申、伝達
- (3) 百歳賀寿祝の実施
- (4) 金婚式記念日新聞贈呈事業への協力

## 10 スマホ活用支援事業（無料スマホ出前講座の開催）

会員のガラケーからスマホへの乗換えの支援を行い、さらに会員の皆様がスマホを持ち使えるようになるようサポートしていきます。

そのためにメーカーと連携し、スマホの良さを知ってもらうための「無料スマホ講座」を実施します。

## 11 組織の基盤づくり

- (1) 会議の開催
  - シニアクラブの組織及び運営を協議するため、理事会、評議員会等を開催します。
  - ア 評議員会 2回（5月、3月）、必要に応じ
  - イ 理事会 3回（5月、2月）、必要に応じ
  - ウ 監査会 1回（4月）
  - エ 正副会長会議 3回（4月、11月、2月）、必要に応じ
  - オ 女性委員会 2回（5月、11月）
  - カ 専門部会 1回（9月）、必要に応じ
  - キ 理事・部会長会議 1回（10月）
  - ク 市町村シニア連会長・事務局（ブロック）会議 4回（12月：4ブロック）

## (2) シニアクラブの魅力づくり事業の推進

県内外のホテルや旅館、店舗、美術館等の協力店で、会員を対象とした割引等の特典を使える「NAGANO SC カード」の発行による、会員であることでのメリットづくり事業を推進していきます。

## (3) シニアクラブの活動資金づくり事業の推進

単位クラブ及び連合会と県シニア連の活動資金作りのため、シニアクラブの日々の活動に理解のある企業の商品を会員に購入していただき、企業から収益の一部を活動資金として提供いただく事業を推進していきます。

ア 島原手延そうめん・ひやむぎ、長崎ちゃんぽん・皿うどんの斡旋

イ 寿物産のわかめの販売促進

ウ その他物品の販売促進

## (4) 老人クラブ傷害保険及び賠償責任保険の加入促進

老人クラブ傷害保険・賠償責任保険を普及するため、加入案内を県シニア連だよりに掲載し加入促進に努めます。

## (5) その他

ア 老人クラブ会員章の普及

会員章を普及させるため、ホームページに案内を掲載します。

イ 老人クラブ活動日誌、会計簿、手帳等の斡旋をしていきます。