

令和 6 年度

活動事例発表報告書

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

活動事例発表から

一般財団法人 長野県シニアクラブ連合会

目 次

市町村シニアクラブ連合会ブロック研修会

(東 信)	3~5 ページ
佐久市 浅科甲地区・下原シニアクラブ老功会	会 長 橋本 輝己 氏
(南 信)	6~7 ページ
豊丘村 豊丘村シニアクラブ連合会	会 長 原 健治 氏
(中 信)	8~10 ページ
松本市 島内高齢者クラブ連合会	会 長 馬場 雄治 氏



浅科甲地区・下原老功会

1 シニアクラブ（単位クラブ）の状況

私たちの会は「老功会」と言います。経験を活かし老いて尚、日々の努力を惜しまず、健やかで充実した生活を送ることが出来るようにとの思いが込められた名称です。

「老功会」の目的は互いに楽しみ、励まし合い、健康で明るく、福祉の向上を図り以て地域社会に貢献し、親しまれる高齢者になることを目的としています。



浅間山を望む



蓼科山を望む

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
令和 4 年度	人	人	202 人	84.5%
令和 5 年度	105 人	113 人	218 人	90.1%
令和 6 年度	人	人	人	

(2) クラブの運営

「老功会」の組織は1～5分区に分かれ、各分区に2名の分区役員を置き、会長、副会長、女性部長、女性副部長、監事を兼務する11名からなる役員構成となっています。

活動費用は、佐久市の補助金と区からの補助金により運営し、会員からの会費の徴収は行っていません。特別な行事（1泊の研修旅行）を行う場合は、一部個人負担として徴収しています。

会計年度は3月1日～翌年2月末日とし当年度総会を3月中に実施しています。

2 自治区（町会）との関係

「老公会」は区会より補助金を頂いていますが運営・活動は区会から独立しています。自治会の区長・副区長は単位シニアクラブの相談役として位置づけをしてあり運営上必要があれば意見を求め区会役員と一緒に作業をする場合があります。

区の広報紙【区会だより】2ヶ月1回発行に合わせクラブ活動の実施予定を区民全家庭に回覧しお知らせをしています。

3 活動(事業)の取組状況

(1) 健康づくり・ふれあい交流会

- ア マレットゴルフ
- イ グランドゴルフ
- ウ カラオケ
- エ 会食懇親会
- オ 一泊研修旅行
- カ お花見
- キ 公共施設の見学

(佐久平クリーンセンター、
佐久平総合運動公園、県立武道館)



下諏訪温泉への1泊旅行

(2) 趣味のサークル活動

- ア 日舞
 - イ フラダンス
- (会員の個人として)

(3) 世代間交流

(シニアクラブ浅科地区)として

- ア 中学生グランドゴルフ教室
 - イ 中学生もの作り教室
- (指導者として参画)

(4) 事故防止・防犯活動・

社会奉仕活動

- ア 小学生の登下校時の声掛け活動
- イ 公園の草刈を実施



モノづくりの指導者として参加 in 浅科中学校

4 会員増強について

「老公会・会則」により「組織」第3条により本会は、65歳以上の下原区住民で組織すると謳っている(平成22年3月16日から施行)。会員はその年の3月1日現在満65歳と、当年度内65歳の誕生日を迎える方も該当者としている。

但し、(1)本人の入会意思確認をする。

(2)高齢者施設等に入所をしているかの確認。

※毎年度当初、本会の役員により(1)(2)確認の上で氏名、住所、連絡方法(TEL)を確認し名簿作成しています。

◎会員加入の状況

	人口	会員数	加入率
令和元年	754名	197名	84.2%
令和2年	753名	191名	82.7%
令和3年	746名	194名	83.6%
令和4年	738名	202名	84.5%
令和5年	746名	218名	90.1%

※年間平均会員加入率は85.1%

4 課題と今後の活動について

区民に占める高齢化率(65歳以上)は約31%で、会員加入率は男女合計で80%を越えています。立地が農村部であり農業就労者が多く各種行事が昼間の開催が多いことが参加者減少の要因と考えられます。

行事企画として室外競技が主でしたが、室内競技・遊戯への取り組みが参加者増への繋がると考えます。

研修旅行は目的地が近距離で、乗車時間が短く、食事は少量で美味など「満近短」の旅をと考えます。



令和5年度総会と、お楽しみ昼食会及びカラオケ会 in 下原公会場



豊丘村シニアクラブ連合会

1 シニアクラブの状況

(1) 会員数等

私たちの名称は、豊丘村老人クラブ連合会から豊丘村高齢者クラブ連合会と改名し、今年度から「豊丘村シニアクラブ」へ改名しました。

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
令和 4 年度	355 人	405 人	760 人	34.8%
令和 5 年度	312 人	363 人	675 人	30.9%
令和 6 年度	316 人	357 人	673 人	30.4%

(2) クラブの運営

クラブの構成は7支部。会員数は6,733名で、男性316名女性357名の構成となっています。7支部の会長と女性部の正副部長の9名が役員となり、事業や活動について必要に応じ役員会で協議しながら遂行している。

事業活動の運営費は、会員1人当たり100円と1支部11,000円。マレットゴルフ参加費1人200円。芸能大会参加費一人500円。

2 自治区(町会)との関係

村より約7割の支援を受け運営していますが、運営は厳しいのが現実です。

3 活動(事業)の取組状況

(1) マレットゴルフ大会

6月12日

10月12日に開催

コロナで中止が続いたこともあり、「久しぶり」や「元気だった？」の声が飛び交ったのが印象的でした。

(2) 芸能大会：7月15日

芸能大会の幕開けとして、オープニングセレモニーは豊丘南小学校金管バンドの演奏。地元出演



マレットゴルフ大会

者による合唱。支部や個人の方によるカラオケ、書道吟、健康体操、ハーモニカ演奏、踊り、頭の体操クイズなどの演目披露では、拍手や大笑いなど大盛況でした。



7月15日に開催した芸能大会

藤和也歌謡ショーは、昭和の名曲から藤和也さんオリジナル曲を含め、約1時間の熱唱の数々でした。色取り鮮やかで迫力を感じる舞台照明の演出が歌に深みが加わり1曲1曲に魅せられ、参加者の表情からも満足感がみられた。今後も継続の必要性を感じた。

4 会員増強について

各地区の区長さんへ加入促進のお願い文書をお渡しすると共に、加入への呼びかけをお願いしている。

5 今後の課題や・活動について

会員を増やしていくことが課題。人との関りを持ちたくない人や、働けるうちは仕事優先という人が多くなっている状況下ではあるが、一人でも多く会員になっていただき、参加した会員が笑顔溢れる楽しいクラブを目指していきたい。



島内高齢者クラブ連合会

1 シニアクラブの状況

(1) 会員数等

区 分	会 員 数 (人)			備 考 (加入率)
	男 性	女 性	合 計	
令和 4 年度	152 人	148 人	300 人	%
令和 5 年度	125 人	119 人	244 人	%
令和 6 年度	人	人	人	%

地区には 20 町会あり、人口は約 1 万 2400 人。高齢者クラブは町会ごとに組織される。連合会に加盟しているクラブは 6 クラブ。近年、連合会を退会するクラブが相次いでいる。退会クラブのその後は不明。

(2) 連合会の運営

会員から徴収する会費、社会福祉協議会島内支会、松本市高齢者クラブ連合会からの助成金、資源物収集立会いに対する助成金、松本ハイランド農協島内支所からの助成金などで賄っている。

2 活動(事業)の取組状況

(1) スポーツ活動

ア マレットゴルフ大会

7 月 14 日に梓川河川敷マレットゴルフ
場所で開催。22 人が参加。

イ グラウンドゴルフ大会

10 月 13 日にあずさグラウンドで開催。
23 人が参加。

(近年はマレットゴルフ人口が減少気味

で、大会参加者も微減状態。二つの大会とも、賞をたくさん作って、多くの参加者に賞品を持って帰れるよう工夫しています。優勝、準優勝、三位、ラッキー賞、当日賞、飛び賞、B・B 賞、B・M 賞、女性優勝、全員に参加賞などです)

ウ モルック体験交流会

最近にわかには頭角を現してきたニュースポーツである。昨年度、初めて体験した。少人数のグループで何回か体験会を開き、10 月 11 日に 21 人が参加して実戦的な交流会を行った。場所も取らず楽しいスポーツなので、今年度は大会を開くことにした。

エ 秋の体育祭



毎年、盛大に挙行されるもので、9月27日に57人が参加して島内公民館で開催された。参加者を10のグループに分け、公民館講堂のフロアにコートを四つ設け、スカットボールなど四種目の競技で得点を競った。コロナウイルス感染症以前は、昼食を挟んで午前・午後と実施していたが、コロナ以後は午前で競技を切り上げ、持ち帰り用の仕出し弁当を渡し喜ばれている。

(2) 健康づくり

ア 「健康ひろばin島内」

この健康づくりの活動は、体が錆びないように、体のあちこちを動かし、元気に毎日を送ろうという趣旨でスタートし、今年度で9年目を迎えた。大体、月に2回のペースで、令和5年度は21回開催した。参加者の延べ人数は553人。地元に住んでいる



イスに座って楽な姿勢で楽しく体操

松本大学人間健康学部の教授だった方が指導に当たっていて、このことが活動が長続きしている主な要因だと思われる。この方は「高齢な皆さんの心の元気づくり」と「地域社会の健康づくり」のために役に立ちたいと言っています。毎回、25人～30人が集まり、午前9時（冬は9時半）から1時間余り、いい汗を流します。元日に能登半島を襲った最大震度7の地震で、多くの被災者が出ました。この「健康ひろばin島内」では、元気になって欲しいという願いを込めて募金をし、3万6607円が寄せられ、「市民タイムス救援おもいやりボックス」に寄託した。

イ 松本市高齢者健康大会



観客の目を奪う華麗なステップと衣装の「スクエアダンス」

令和5年度は「サザエさんリズム体操」「手話によるラジオ体操第一」「スクエアダンス」「大正琴」「女声コーラス」の五つの出し物を用意し出演した。

毎年、松本市音楽文化ホールの大ホールステージで繰り広げられる、一大パフォーマンスの場である。

「サザエさんリズム体操」は、2018年（平成30年）から発表を始めた。えんじ色のTシャツに明るい草色の手袋がユニフォーム。乗りの良い「サザエさん」の曲と軽快な動きが出演者と観覧者の心を捉え、プログラムの一角に定着した。大会が近づくと、練習を開始し仕上げる。

「手話によるラジオ体操第一」は、手話に対する関心を高めようという意味合いもあり、昨年度初めて取り組んだ。ラジオ体操第一の音楽に合わせ、13の手話の動きをおこなうものです。初めての手話挑戦だったが、練習を重ね観客の前で見事に発表ができた。難しいことにも挑戦することの大切さと、成し遂げた時の喜びを味わうことができた。

ウ お出かけ

国宝松本城は身近な存在だが、その城下町に出掛け、ゆっくり街歩きをすることは滅多にない。令和4年度に初めて企画し陽気の良い5月に実施。4年度は16人。5年度は17人が参加。なわて通り・高砂通り・中町通り・大名町通り・湧き水などをグループで巡り、お茶をしたり、お昼をしたり、雑貨を買ったりと、松本の街を再認識した。



ゆっくりと街歩きで「国宝松本城」界隈を散策

3 積極的な女性（女性部）

会員の数は、男女ほぼ同じ数です。マレットゴルフ大会、グラウンドゴルフ大会の参加者のうち三分の二は男性です。しかし、秋の体育祭は、参加者57人中37人が女性。「健康ひろばin島内」に至っては、30人近い参加者のうち男性は4人とどまっている。さらに女性部は、料理教室を2回、手芸教室、打合せ会議などを計画し、17~18人の参加者を常に集めている。活動に出ていくという、この女性たちの積極性が、連合会を牽引していると言える。

4 広報活動（壁新聞「お達者通信」）

一昨年9月から「お達者通信」の発行を始めた。高齢者クラブの存在を、もっと大勢の住民に知ってもらおうとの趣旨である。折々の活動の様子を、写真を多く入れ、文字は手書きが基本。紙の大きさはA3。これまでに7号発行した。地元の島内公民館の掲示板と島内福祉ひろばの壁に張り出し、好評である。