

クラブをつくろう！

すべての地域にクラブを設置しましょう！

クラブをつくろう！すべての地域にクラブの設置を —クラブ未設置地域に新規にクラブを立ち上げるための手順—

1 現状分析

老人クラブ未設置の自治会・区を調査し把握してください。

市町村の老人クラブ担当部署に協力をお願いし、老人クラブが未設置となっている自治会・区の洗い出しをしてください。（一覧表の作成）

2 自治会・区へのアプローチ

- (1) 未組織地区に対し、「新設クラブ立上げのお願い」（ひな形は県老連で作成してあります：別紙1）を持って、区長・地区社協会長・民生委員・地元議員などの有力な方々に、クラブを立ち上げていただくようお願いしてください。まずは、依頼しやすい協力してもらいやすいところから進めてください。
- (2) 自治会内の趣味のサークルなどに対して、同じ趣味を持つ会員さんの横のつながりを生かし、サークルを基礎としてクラブの立ち上げの声掛けをしてください。
- (3) 市町村や地域自治協議会主催の自治会長・区長会議にて「新設クラブ立上げのお願い」を配布していただくようお願いしてください。
- (4) お願いに行くときには、老人クラブの設立のメリット（市町村からの補助金、健康長寿の秘訣、NAGANO SC カードなど）を説明できる資料を持参してください。
- (5) 市町村の各戸配布の広報紙に、老人クラブ会員募集の記事（ひな形は県老連で作成してあります）とあわせて「新設クラブ立上げのお願い」記事の掲載や加入促進パンフレットの回覧をお願いしてください。
- (6) 高齢者の集い方の変化への対応として、地域単位での集まりに限定せず、マレットゴルフや踊りの会など同じ趣味を持つ高齢者のつどいを、老人クラブのつどいの場として認めていただきたくよう行政にお願いし新規クラブの立ち上げにつなげてください。
- (7) 新規クラブ立上げの依頼に必要な資料
 - ア ○○自治会長あての新規クラブ立上げの依頼文書（ひな形：別紙1）
 - イ 老人クラブに関する組織等について（PDF：別紙2）
 - ウ 市町村老人クラブ連合会の主な行事・単位クラブの主な活動例（ひな形：別紙3）
 - エ 加入促進パンフレット（老人クラブ活動は健康長寿の秘訣です）
 - オ 補助金のしくみ

3 老人クラブ新設までの流れ

(1) 設立発起人と設立までの調整

- ア 区長・地区社協会長・民生委員・地元議員などの有力な方々に老人クラブの有益性を説明し、クラブを立ち上げに賛同していただき発起人（何人でも構わない）となっただく。
- イ 発起人はクラブの会則（案）を作成します。市町村老連にてひな形：別紙6を参考にして作成を支援してください。
- ウ 発起人による設立説明会の開催準備及びクラブ設立に向けての説明会開催の案内（60歳以上の住民の方への声掛け、回覧等により）、市町村老連にてひな形：別紙4を参考にして文書の作成支援をお願いします。

(2) クラブ設立に向けての説明会及び会員募集

- ア 説明会にてクラブ立上げの趣旨、設立後の活動内容等を説明
- イ 説明会終了後、会員募集を行う。独自に会員の入会申込書をひな形：別紙10を参考に作成したり、市町村老連や県老連で作成した会員加入促進パンフレットを活用してください。
- ウ 入会申込書とともに、「希望する活動」や「要望」などのアンケートをとると今後の活動の参考となります。

(3) 設立総会の開催

- ア 会員がある程度（10人以上）になったら設立総会を開催してください。会員にクラブ設立総会開催の案内文書を出してください。（ひな形：別紙5）
- イ 設立総会で、役員(案)、会則(案)、活動計画(案)及び市町村老連への加入の承認を得てください。

(4) 市町村老連への加入申請・市町村への補助金申請

(5) 事業の開始

新設単位クラブの運営や活動については、市町村老連、地区老連、既設隣接単位クラブができる限りバックアップし、会員が楽しく活動できる基盤づくりのお手伝いをお願いします。

(6) クラブを立ち上げるのに必要な文書・書類

- ア クラブ設立に向けての説明会開催の案内文書（ひな形：別紙4）
- イ クラブ設立総会開催の案内文書（ひな形：別紙5）
- ウ クラブの会則（ひな形：別紙6）
- エ 会計簿（県老連に注文）
- オ 役員・会員名簿（ひな形：別紙7、8）
- カ ○○市町村老人クラブ連合会加入届（ひな形：別紙9）
- キ 会員の入会申込書（ひな形：別紙10）



(別紙1：〇〇自治会会長あての新規クラブ立ち上げ依頼文書のひな形)

令和〇〇年〇月吉日

各自治会・町会長 様

〇〇市町村老人クラブ連合会
会 長 〇〇 〇〇

単位老人クラブ新規設立にかかるご協力をお願い

貴自治会・町会様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は、本市老人クラブ連合会の事業に何かとご高配を賜り厚くお礼申し上げます。

さて人生100年時代を迎えようとしている今日、高齢者が健康で、仲間と支え合いながら地域づくりを進めていくことが求められており、こうした活動を半世紀以上にわたり推進してきたのが、私たち老人クラブの存在です。

そして今後、高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活を営むために、高齢者の健康長寿、フレイル予防につながる老人クラブでの活動に対する期待は大きくなってきています。

しかしながら高齢者が増加しているにもかかわらず、老人クラブ数や会員数が減少している傾向にあります。

当会といたしましては、高齢者一人ひとりが自らの健康寿命を延ばし、健やかに生きがいをもっていきいきと暮らせるよう、クラブ活動の推進に取り組んでいるところです。

この度は、老人クラブが未組織の自治会・町会様に、新規老人クラブの設立にご協力をいただきたく、ご案内を送付いたしました。

設立に向けましては、〇〇市町村老人クラブ連合会がお手伝いをさせていただきます。

何かとご多用のこととは存じますが、ご相談に乗っていただきご指導・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

連絡先：〇〇市町村老人クラブ連合会 担当：〇〇

住所：□□□□

電話：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

FAX：〇〇〇-〇〇〇-〇〇〇〇

老人クラブの活動は健康長寿の秘訣

- ◎ 老人クラブは、つどいの場です
- ◎ 老人クラブでは、仲間と一緒にスポーツや体操をします
- ◎ 老人クラブは、笑いの場です
- ◎ 老人クラブは、社会活動の担い手です
- ◎ 老人クラブは、心の安らぎの場です

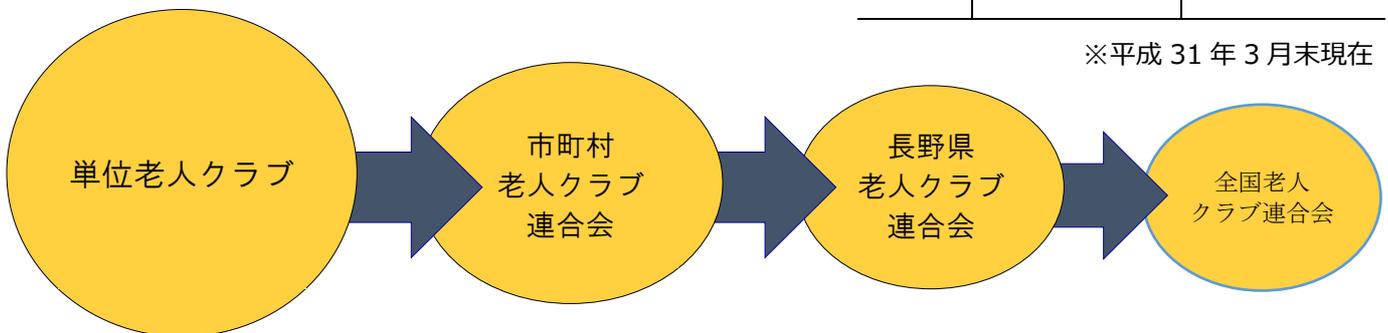


組織 老人クラブは地域を基盤とする高齢者の自主組織

クラブ数・会員数

全国	98,592 クラブ	5,488,258 人
長野県	1,288 クラブ	73,355 人

※平成 31 年 3 月末現在



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。

老人クラブの活動

① 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⇒ ウォーキング、マレットゴルフ、グラウンドゴルフ、健康体操など
- 趣味・文化、レクリエーション⇒ 趣味、文化、レクリエーション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



② 地域を豊かにする社会活動

- 友愛活動（声かけ・訪問）、ボランティア活動、社会奉仕の日、伝承活動、世代間交流、子どもの見守り活動、環境美化・リサイクルなど

(別紙3：市町村老人クラブ連合会の主な行事・単位クラブの主な活動例のひな形)

市町村老人クラブ連合会の行事・単位クラブの活動例など
簡単にまとめた資料があると、老人クラブ活動のイメージが付きやすいです。

〇〇市町村老人クラブ連合会の主な行事（年間）

- ① 会長会議の開催（クラブ会長〇〇名、年〇回）
- ② 役員会の開催（地区連合会役員〇〇名：年〇5回）
- ③ ゴミゼロの日 清掃・草引き（5月：各単位クラブで任意）
- ④ マレットゴルフ大会（〇月）
- ⑤ 作品展（〇〇会館にて応募作品を展示：〇月）
- ⑥ 健康・介護予防研修会（〇月）
- ⑦ 一斉清掃奉仕（9月20日社会奉仕の日：各単位クラブで任意）
- ⑧ 老人クラブ大会（〇月）
- ⑨ 新年互礼会（1月）

その他部会活動など

単位老人クラブでの主な活動例

- ① 総会および役員会の開催
- ② 高齢者の見守り・声かけ等友愛訪問活動や小学生の登下校の見守り活動
- ③ 地域の公園・道路等にかかる清掃奉仕活動（草花植え含む）
- ④ 生き生き体操などの介護予防活動
- ⑤ 囲碁・将棋・カラオケ・健康マージャン・手芸等趣味を生かした文化活動
- ⑥ マレットゴルフなどのスポーツ活動
- ⑦ ラジオ体操・クリスマス会・もちつき会などの世代間交流活動
- ⑧ 誕生会の開催
- ⑨ 1泊会員親睦旅行（〇月中旬～〇月上旬：年1回）
- ⑩ 交通安全教室・研修会・講習会等の開催や参加などの教養活動
- ⑪ その他高齢者の福祉活動に関する活動

(別紙4：老人クラブ設立に伴う説明会の開催通知のひな形)

令和〇年〇〇月〇〇日

60歳以上の自治会員の皆様

〇〇老人クラブ設立発起人代表
〇〇自治会 会長 〇〇〇〇

老人クラブ設立に伴う説明会の開催について（ご案内）

〇〇の候、会員の皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は、当自治会の運営に何かとご支援ご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

人生100年時代を迎えようとしている今日、高齢者が健康で、仲間と支え合いながら地域づくりを進めていくことが求められており、今後、高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で自立した生活を営むために、高齢者の健康長寿、フレイル予防につながる老人クラブでの活動に対する期待は大きくなってきています。

このような状況の中、このたび〇〇市町村老人クラブ連合会から私たちの自治会区域内で老人クラブの設立をお願いしたいとの要請をいただきました。

このことについて、あらかじめ〇〇老人クラブ設立発起人をつのり、その発起人で検討した結果、別紙「〇〇老人クラブ会則（案）」に基づき当自治会区域内で老人クラブ設立を提案することとなりました。

老人クラブの設立されていない自治会で新規に老人クラブができれば、それまで自治会で取り組んでいた敬老の日や見守り等の活動を老人クラブで進めてもらうことで、自治会の負担軽減にもつながったとお聞きしております。

また自主防災活動を支援してもらう事で、地区の防災力向上にもつながるなど地域にとっても大きな効果と意義があると考えられます。

つきましては、当自治会区域内で新規老人クラブ設立を提案するにあたり、下記のとおり設立説明会を開催いたしますので、何かとご多用のこととは存じますが、当自治会会員のうち60歳以上の皆様にご出席いただきますようご案内申し上げます。

記

開催日時 令和〇年〇〇月〇〇日 午前・午後 〇〇時～

開催場所 〇〇公民館

参加対象者 60歳以上の会員

案 件 〇〇老人クラブ会則（案）について、今後の予定

①発起人による会員募集

②会員募集結果を踏まえ、発起人で役員（案）の作成

③発起人による設立総会の開催（〇〇老人クラブ会則、〇〇老人クラブ役員
の決定等）

(別紙5：老人クラブ設立総会の開催案内のひな形)

令和〇年〇〇月〇〇日

老人クラブに入会申し込みをされた皆様

〇〇クラブ設立発起人代表
〇〇自治会 会長 〇〇〇〇

老人クラブ設立総会の開催について（ご案内）

〇〇の候、会員の皆様には益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素は当自治会の運営に何かとご支援ご協力を賜わり厚くお礼申し上げます。

さて、すでにご案内のとおり、先日〇〇老人クラブ設立発起人によるみだしの老人クラブ設立にかかる説明会を開催致しました結果、参加者のご賛同をいただき当自治会区域内に〇〇老人クラブを設立することになりました。

設立説明会開催後、〇〇老人クラブ設立発起人が、老人クラブ会員の募集（60歳以上）と募集会員の中から役員名簿（案）を作成させていただきました。

つきましては、下記の通り老人クラブ設立総会を開催致しますので、何かとご多用のこととは存じますが、このたび〇〇老人クラブに入会申込書を提出された皆様にご出席いただきますようご案内申し上げます。

記

開催日時	令和〇年〇〇月〇〇日 午前・午後 〇〇時～
開催場所	〇〇集会所
参加対象者	60歳以上の会員
案 件	〇〇老人クラブ会則（案）について 〇〇老人クラブ役員名簿（案）について 〇〇老人クラブ活動（案）について 今後の予定

以上

(別紙6：老人クラブ標準会則のひな形)

会則の例示

この会則の例示は、あくまでも一例としてお示しするものです。老人クラブは任意団体ですので、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 (案)

第1章 総則

(名称)

第1条 本会は、〇〇〇〇という。

(構成)

第2条 本会は、第6条に掲げる会員をもって構成する。

(事務所)

第3条 本会の事務所は、〇〇〇におく。

(目的)

第4条 本会は、会員相互の親睦を図り、“健康・友愛・奉仕”を基本に、「生活を豊かにする楽しい活動」「地域を豊かにする社会活動」に取り組み、健康で生きがいのある生活の実現と、高齢者の健康福祉の健全な発展に寄与することを目的とする。

(活動)

第5条 本会は、前条の目的を達成するために次の活動を行う。

- (1) 高齢期をともに生きる仲間づくり活動
- (2) 心とからだの健康づくり活動
- (3) 相互を支え合う友愛活動
- (4) 地域社会に貢献する奉仕・ボランティア活動
- (5) すべての実践の基礎となる学習活動
- (6) その他目的を達成するために必要な活動

第2章 会員

(会員の要件)

第6条 会員は〇〇〇〇地区に居住する概ね60歳以上の者とする。

(加入)

第7条 本会への加入を希望する者は、本会会長に届け出るものとする。

(休会・退会)

第8条 休会または退会を希望する者は、本会会長に届け出るものとする。

第3章 役員

(役員構成・定数)

第9条 本会に次の役員をおく。

- (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

(役員選任方法)

第10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あてゐる。

(役員職務)

第11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、その職務を代行する。
- 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、この会の会計を処理する。
- 5 監事は、本会の業務及び会計を監査し、その結果を総会に報告する。

(役員任期・補充)

第12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。
- 3 役員は任期満了後であっても、後任者が就任するまでその職務を行うものとする。

第4章 会議

(会議種類)

第13条 本会の会議は、次のとおりとする。

- (1) 総会
- (2) 役員会

(会議構成)

第14条 総会は、全会員をもって構成する。

- 2 役員会は、会長・副会長・幹事・会計をもって構成する。

(会議機能)

第15条 総会は、次の事項について決定する。

- (1) 年度活動計画に関する事項
- (2) 年度予算及び決算に関する事項
- (3) 会則の変更に関する事項
- (4) 諸規定の制定及び改廃に関する事項
- (5) その他会長が附議した事項

(会議の開催)

第 16 条 総会は年 1 回開催する。ただし、必要により臨時に開催することができる。

2 役員会は、必要により随時開催する。

(会議の招集)

第 17 条 会議の招集は、会長が行う。

(会議の議長)

第 18 条 総会の議長は、その総会に出席した会員の中からこれを選出する。

2 役員会の議長は、会長がこれにあたる。

(会議の議決)

第 19 条 会議の議事は、出席者の賛成多数で決する。

(総会の議事録)

第 20 条 総会の議事については、次の事項を記載した議事録を作成する。

(1) 開催の日時及び場所

(2) 会員数及び出席会員数

(3) 議事の内容及び結果

第 5 章 女性部

(女性部の設置)

第 21 条 本会の活動を円滑に進めるため、女性部会を設置する。

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。

第 6 章 会計

(経費の構成)

第 22 条 本会の活動に関わる経費は、会費、補助金、寄附金その他の収入をもってあ
てる。

2 会費の額は、総会において決定する。

(会計年度)

第 23 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。

(別紙7:老人クラブ役員名簿 ひな形)

令和〇年度 役員名簿

クラブ名 _____

〇月〇日現在 会員数 _____ 名 (男 _____ 名・女 _____ 名)

世帯数 _____ 世帯

役職名の例	氏名	住所	電話番号	就任年月日
会長				
副会長				
会計				
書記				
監査				
幹事				

(枚目/ 枚)

令和〇年度 会 員 名 簿

クラブ名 _____

	氏 名	住 所	電話番号	性別	年齢or生年月日
1				男 女	
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

(別紙9：〇〇市町村老人クラブ連合会加入届書 ひな形)

令和 年 月 日

〇〇市町村老人クラブ連合会
会 長 〇〇 〇〇 様

〇〇〇〇クラブ
会長 ⑩

〇〇市町村老人クラブ連合会加入届書

この度〇〇自治会区域内で、下記の会員数をもって新しく老人クラブを設立いたしましたので、会則および関係資料等を添えてお届けいたします。
よろしくお願ひ申し上げます。

記

1. 老人クラブの名称 「〇〇〇〇」クラブ
2. 会員数 名 (うち男性 名、女性 名)
3. 関係資料
 - ① 会 則
 - ② 役員名簿および会員名簿

あなたの参加で地域を元気に！ 会員募集😊

〇〇〇〇クラブ

私たちは、あなたを必要としております。あなたの経験と知識を生かした行動とあなたの笑顔がまちの力になります。

仲間と一緒に健康で充実した日々の生活を楽しみましょう。
〇〇〇〇クラブに、ぜひご参加ください。



男女問わず大人気の
「マレットゴルフ」

男性の料理教室



マレットゴルフ・ボウリング・健康マージャン・歴史探訪・カラオケ・新舞踊・囲碁・将棋・旅行・誕生会・各種サロン会・趣味の作品展 など、皆さんがはじめてみたいことを、お聞かせください。

詳しくは、〇〇〇〇クラブにお問い合わせください。

問い合わせ先 〇〇 〇〇
電話〇〇 (〇〇) 〇〇〇〇

----- キリトリ -----

クラブ入会申込書

令和 年 月 日

〇〇〇〇クラブへの加入を申し込みます。

ふりがな 氏名	性別	住 所	生 年 月 日	電 話 番 号
	男 ・ 女		昭和 年 月 日 (歳)	—