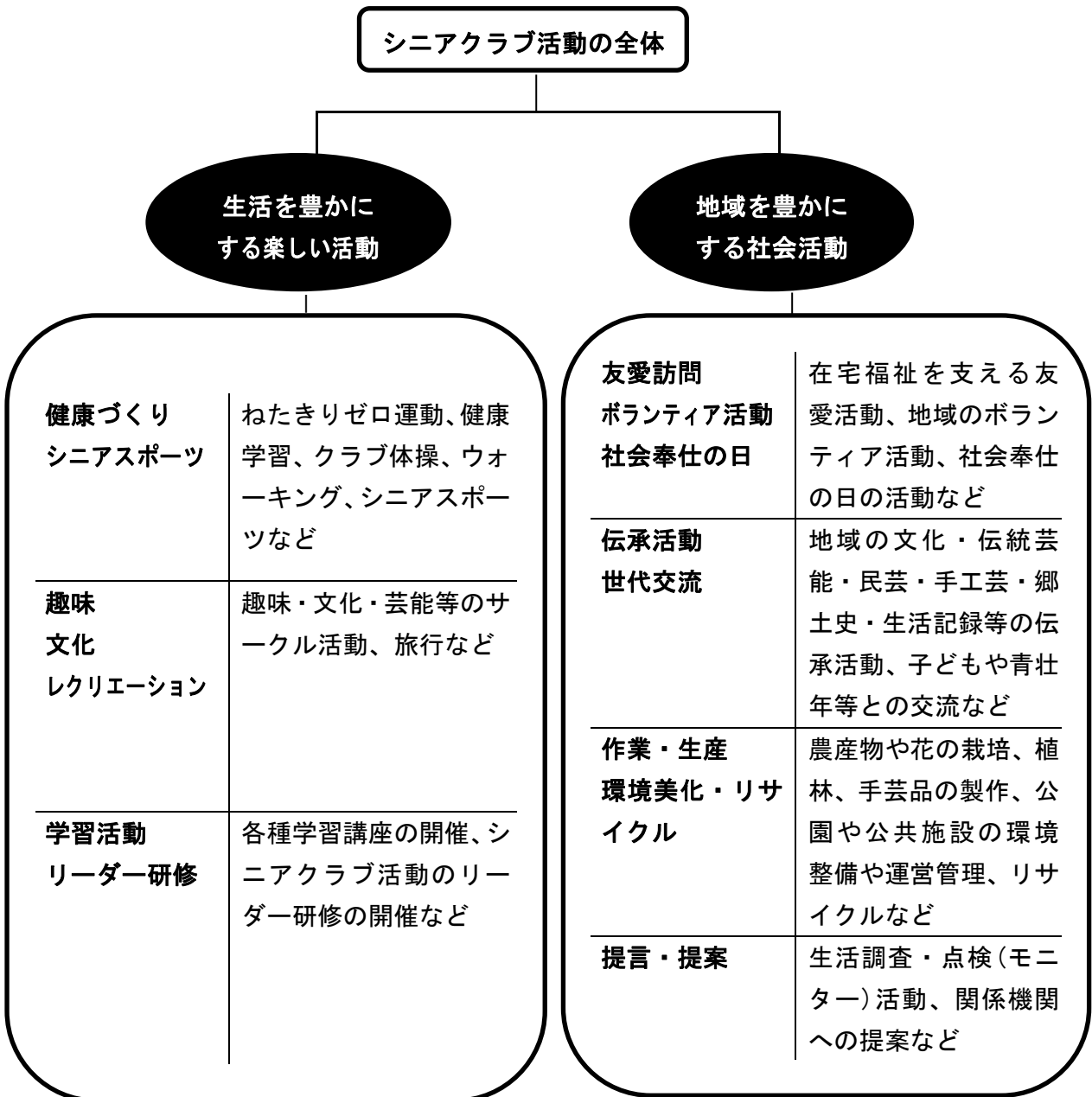


# Ⅲ シニアクラブの活動

## 1 シニアクラブ活動

シニアクラブでは、会員の話し合いによって、それぞれの地域ごとに多種多様な活動を行っています。これらの活動を分類すると「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」に大別されますが、実際には、別々に行われているわけではなく、相互に関わりを持ちながら総合的に取り組まれています。

それぞれの活動がどちらか一方に偏ることのないように、バランスのとれた取組を進めることが大切です。



## 2 シニアクラブ活動のすすめ方

### (1) シニアクラブ活動を推進するために

ア 活動をより豊かにするために、開催日・開催時間や開催回数に配慮しましょう。

イ シニアクラブは、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してください。

ウ シニアクラブの活動は、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、継続性を大切にしてください。

エ シニアクラブ活動は、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ください。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てください。

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、発掘をはかってください。

オ シニアクラブ相互の交流

シニアクラブは、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りましょう。

カ 会報の発行と地域の広報媒体の活用

シニアクラブの活動紹介や行事への参加呼びかけなどに、会報の発行が重要な意味をもたらします。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シニア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ですので、定期的に発行し会員以外の家族や関係者、団体や住民等にもできる限り広く配布しましょう。

さらに、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。

また、自治会紙等の地域の広報媒体に記事提供を行い、シニアクラブに関する情報PRに活用しましょう。



他にも、活動や行事を会員以外にも開放して、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、シニアクラブ活動を理解してもらう取組をすすめましょう。

キ 高齢者の立場からの提言・提案

シニア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・提案を行いましょう。

ク シニアクラブ活動では、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りましょう。

## (2) シニアクラブの具体的な活動例

ア 例会

イ 健康づくり・シニアスポーツ

ねたきりゼロ運動、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

ウ レクリエーション

お花見会、誕生会、忘新年会、親睦旅行、ソバ打ち会等

エ 趣味・文化・グループ活動（サークル）

マレットゴルフ、グランドゴルフ、踊り、カラオケ、お茶、囲碁将棋、スポーツ吹き矢、健康マージャン、料理、ダンス等

オ 学習活動

交通安全・特殊詐欺防止などの研修会、講演会、映画・ビデオ鑑賞会、読書会、社会見学、史跡探訪等

カ ボランティア活動・環境美化活動

公民館・神社・公園などの草取り・清掃、花壇づくり、こどもの通学路見守り、タオル寄贈活動等

キ 友愛活動（社会のために福祉活動）

一人暮らし高齢者への友愛訪問、高齢者福祉施設への友愛訪問

ク 伝承活動・世代間交流

しめ縄作り、昔の遊び等

次の「新しい会員への呼びかけ」は、高齢者の生活にとってシニア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。

- 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、社会性が保持され、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、健康の保持・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、健康の保持・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、こころと体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の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。

上記の文章は、高齢者の生活にとってシニアクラブへの参加がそのような意味を持っているのか、これまでの経験を整理したものです。

新しい階位へ、自信をもって加入を呼びかけて下さい。また、呼びかけようチラシなどにも転記するなど適当にご活用下さい。

### 3 全国三大運動（健康・友愛・奉仕）と「老人の日・老人週間」の取組

（全国老人クラブ連合会）

老人クラブでは、全国的に次の運動に取り組むこととしています。

#### (1) 全国三大運動

老人クラブでは、発足当初からそれぞれの地域において、高齢者の健康保持・増進、相互の支え合い、住みよい地域づくりなどに取り組んできました。これらの取組を組織的に推進しようと呼びかけたのが「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動です。

全国老人クラブ連合会では、これまでは個々の運動要綱に基づいて活動を展開してきましたが、長年にわたる取組を通して運動が定着したことに鑑み、平成 26 年度からは要綱を一本化して活動を推進しています。（「健康・友愛・奉仕『全国三大運動』推進要綱」〈参考 3〉）

#### (2) 「老人の日・老人週間」の取組

平成 15 年から、それまで 9 月 15 日と定められていた「敬老の日」は、9 月の第 3 月曜日となりました。老人クラブでは、この法案成立の過程で、国民自らが築きあげてきた、いわば、我が国の老人福祉の記念日ともいえる 9 月 15 日を残そうと関係各方面に働き掛け、その結果、老人福祉法が改正され、平成 14 年から新たに 9 月 15 日が「老人の日」、同日から 1 週間が「老人週間」となりました。

「老人の日・老人週間」の取組は、この制定を記念してスタートした運動で、“仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！”をスローガンに掲げ、9 月 15 日を中心に老人週間の期間中、「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を積極的に展開し、高齢者の行動姿勢を広く PR しています。（「老人クラブ『老人の日・老人週間』推進要綱」〈参考 4〉）

### 〈参考3〉

## 健康・友愛・奉仕「全国三大運動」推進要綱

### 1. 趣 旨

高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。

老人クラブは、発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んできました。

高齢者が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなっています。

この要綱は、これまでの運動の成果を継承し、本格化する超高齢社会を明るく、豊かで活力あるものにするを旨として、高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動の一層の推進を図ることを目的とします。

### 2. 主 唱

全国老人クラブ連合会 都道府県・指定都市老人クラブ連合会

### 3. 実施主体

単位老人クラブ 市区町村老人クラブ連合会

### 4. 活動目標

- (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・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動

### 5. 活動内容（例示）

#### (1) 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践（栄養・運動・休養、喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等）
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催
- 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成
- 健康診断・歯（口腔）の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

## (2) 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり（サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等）
- 日常生活の困りごと支援（電球交換、ゴミ出し、物の移動、買い物等）
- 情報の伝達・提供（クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声掛け・友愛訪問・話し相手・行事等への参加呼び掛け
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など

## (3) 奉仕（ボランティア）活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」（9月20日）の取り組み（下記参照）
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域（子ども）見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など

## 6. 推進方法

### (1) 年間計画への位置づけ

運動は次の点に留意して、継続的・段階的に推進する。

- ① 「学習」「実践」「点検」の視点を計画に反映させる。
- ② 会員のみならず、地域の高齢者や他世代の参加を考慮する。
- ③ 活動が常に地域に開かれ、住民の理解と協力が得られるよう取り組む。

### (2) 「老人の日・老人週間」における取り組み

9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の1週間を取り組みの重点期間とし、高齢者の健康づくり・社会参加への意欲と姿勢を示す。

### (3) 他世代・地域団体・教育機関との連携

運動を地域に広げるため、他世代、地域団体、近隣の教育機関との連携に努める。

他 世 代：幼年、少年、青年、壮年

地域団体：自治会、町内会、子ども会、青年・女性団体など

教育機関：保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学など

### (4) 専門職・関係機関との連携

運動を効果的に進めるため、専門職、関係団体との連携に努める。

専 門 職：医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、栄養士、体育指導員、民生委員、ホームヘルパーなど

関係機関：行政、社会福祉協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、保健センター、地域包括支援センター、老人保健・福祉施設など

## 全国一斉「社会奉仕の日」の取り組み要領

### 1. 経緯

- ・昭和59年度 神奈川県・横浜市・川崎市老連において、敬老の日（当時：9月15日）に感謝する「社会奉仕の日」を9月20日に設定し、一斉奉仕活動を実施。
- ・昭和60年度 活動が全国10数県に波及する。
- ・昭和61年度 全老連において全国三大運動の一つとして、一斉奉仕活動「社会奉仕の日」を実施することを決定。
- ・平成5年度 「花のあるまち、ゴミのないまち」をスローガンに掲げる。
- ・平成20年度 「環境にやさしい活動」を加え、「きれいな地球を子どもたちへ」を新たなスローガンとする。
- ・平成26年度 全国三大運動（健康・友愛・奉仕）の推進要綱を統合したことに伴い、老人クラブ「社会奉仕の日」要領を見直すこととする。

### 2. 趣旨

経緯のとおり、「社会奉仕の日」（9月20日）は、多くの老人クラブで取り組まれていた奉仕活動を、全国一斉に実施することにより、地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示そうと全国運動として提唱してきました。これまでの経験を生かして、地域団体や住民の協力しながら、地域の緑化、美化、資源ゴミのリサイクル等の活動を中心に、幅広いボランティア活動として取り組むものです。

### 3. 実施期日

9月20日 全国一斉の実施日とする（可能な限り、「老人週間」内で実施する）。

### 4. 主唱・実施主体・活動内容・推進方法

「全国三大運動」推進要綱に同じ。

なお、実施の際は、のぼり旗や腕章により、老人クラブの活動であることを明らかにするように配慮する。



## 「全国三大運動」の歩み

- 昭和55年 老人クラブ初めての全国運動「病にかからぬ運動」スタート（運動の重点に健康の保持・増進、老人医療の正し受け方の推進、友愛活動の推進を掲げる）。
- 昭和59年 第1次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（「病にかからぬ運動」を改称。実践課題に健康学習、健康管理、健康増進、事故防止、友愛活動を掲げる）。  
神奈川県・横浜市・川崎市老連において、9月20日を敬老の日に感謝する「社会奉仕の日」に設定し、一斉奉仕活動を実施（翌60年に活動が全国10数県に広がる）。
- 昭和61年 「健康をすすめる運動」に友愛活動（「健康をすすめる運動」から独立）と一斉奉仕活動「社会奉仕の日」（9月20日）を加え、全国三大運動スタート。
- 昭和62年 第2次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に健康学習と調査、健康管理、健康増進、事故防止を掲げる）。
- 平成2年 第3次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に「ねたきりゼロ運動」の推進、シニア・スポーツの普及、事故防止を掲げる）。
- 平成4年 全老連創立30周年記念全国運動として、「在宅福祉を支える友愛活動」を推進。
- 平成5年 第4次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に長寿社会にふさわしい「健康観」の普及、「ねたきりゼロ運動」の推進、シニア・スポーツの普及、事故防止を掲げる。）  
「社会奉仕の日」のスローガンに“花のあるまち、ゴミのないまち”を掲げる。
- 平成6年 全国共通の発展計画「老人クラブ21世紀プラン」において、全国100万人友愛活動員の組織化、300万人参加「社会奉仕の日」の取り組みを目標に掲げる。
- 平成7年 「在宅福祉を支える友愛活動」要綱を「話し相手」を基本に改定。
- 平成8年 第5次「健康をすすめる運動」（6カ年）スタート（実践課題に『ねたきりゼロ』の10か条」の推進、「いきいきクラブ体操」「健康ウォーキング」「各種シニア・スポーツ」の普及、「高齢者事故死ゼロ」へのチャレンジを掲げる）。
- 平成14年 第6次「健康をすすめる運動」（5カ年）スタート（実践課題に「高齢者の世紀」にふさわしい健康観の普及、地域において活動を推進する「健康づくりリーダー」の設置・養成、健康づくりや病気・ケガ・ねたきり・認知症の予防に資する学習・実践、老人医療・介護保険など制度に関する学習・実践を掲げる）。  
「改訂『老人クラブ21世紀プラン』」において、1クラブ1友愛チームづくりの推進を目標に掲げる。
- 平成19年 第7次「健康をすすめる運動」（7カ年）スタート（実践課題に健康づくりの輪を広げる、介護予防の輪を広げるを掲げる）。
- 平成20年 老人クラブ「社会奉仕の日」要領に「環境にやさしい活動」を加え、スローガンを“きれいな地球を子どもたちへ”に変更する。
- 平成26年 「健康をすすめる運動」「在宅福祉を支える友愛活動」「老人クラブ『社会奉仕の日』」の要綱・要領を本運動要綱に統合する。
- 平成27年 介護保険制度の改正に伴い市町村ごとに取り組みされる「新地域支援事業」への参画をめぐり「新地域支援事業に向けての行動提案」を決定。

## <参考4>

### 老人クラブ「老人の日・老人週間」推進要綱

9月15日はわが国老人福祉の記念日（原点）です

～仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！～

#### 1. 趣 旨

「老人の日・老人週間」は、国民の間で広く老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促すために制定されました。

9月15日の「老人の日」から21日までの「老人週間」の期間中、内閣府、厚生労働省をはじめ、福祉・医療関係団体が主唱して、全国的なキャンペーンを展開しています。

この取り組みは、「老人の日・老人週間」制定の趣旨を踏まえ、キャンペーンに呼応して、老人クラブが展開する「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を中心とした活動をとおして、健康づくりと社会参加へ的高齢者の意欲と姿勢を示そうとするものです。

#### 2. 主 唱

全国老人クラブ連合会 都道府県・指定都市老人クラブ連合会

#### 3. 実施主体

単位クラブ 市区町村老人クラブ連合会

#### 4. 推進期間

9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の1週間

#### 5. 実施内容

「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の意欲と姿勢を地域社会に示すものとする（「健康・友愛・奉仕『全国三大運動』推進要綱」参照）。

#### 6. 推進方法

(1) 自主的・主体的な取り組み

##### ① 単位クラブ、市区町村老人クラブ連合会

- それぞれのクラブ・地域の状況に合わせて、自主的に企画を立てて取り組む。
- 9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の間に実施する。  
(地域の状況に応じて、その前後に実施しても差し支えないものとする。)
- 老人クラブ以外の地域の高齢者にも参加を呼び掛け、仲間づくりの拡大に努める。
- 「老人の日・老人週間」の周知・普及を図るとともに、高齢者の積極的な行動姿勢をアピールするため、のぼり・腕章・ユニフォーム・会員章等を活用する。

- ② 都道府県・指定都市老人クラブ連合会、全国老人クラブ連合会
- 内閣府、厚生労働省、福祉・医療関係団体が主唱する全国的なキャンペーン運動に呼応して、「老人の日・老人週間」の周知・普及に努める。
  - 事前に組織内の単位クラブおよび市区町村老人クラブ連合会の先駆的な取り組みを把握し、テレビ・新聞等のマスコミに対しPR活動を行う。
  - 実施後、会報等をとおして優良事例の紹介を行う。
- (2) 関係団体との連携・協力
- 主唱・協力団体をはじめとする各段階の関係機関・団体との連携を図るとともに、地域住民や各世代の理解・参加が得られるよう取り組みを進める。

### 「老人の日・老人週間」制定と取り組みの経緯

昭和22年	兵庫県野間谷村（現・多可町）で、9月15日に敬老行事が開催される。
昭和25年	兵庫県、9月15日を「としよりの日」に定め、県民運動を展開。
昭和26年	中央社会福祉協議会（現・全国社会福祉協議会）、第1回「としよりの日」運動を実施（9月15日を「としよりの日」、同21日までの1週間を運動週間として推進）。
昭和27年	第2回「としよりの日」運動の行事实施要綱において、「老人クラブづくり」が掲げられる（運動名称は「としよりの日・としよりの福祉週間」となる）。
昭和38年	老人福祉法に「老人の日」が定められる（昭和39年から運動名称は「老人の日・老人週間」に改称）。
昭和41年	「老人の日」が「敬老の日」として国民の祝日となる（運動名称は「敬老の日・老人福祉週間」に改称。その後、平成5年に「敬老の日・老人保健福祉週間」に改称）。
平成14年	老人福祉法の改正により、9月15日が「老人の日」、同21日までの1週間が「老人週間」に制定される。 老人クラブ、「老人の日・老人週間」の制定を記念して、推進要綱を策定して全国運動を開始。
平成15年	国民祝日法の改正により、「敬老の日」が9月の第3月曜日となる。
平成22年	老人クラブ、推進要綱を一部改定。
平成26年	老人クラブ、推進要綱を一部改定。