

## Ⅳ 老人クラブの発展計画・実践提案（全国老人クラブ連合会）

### 全国的な取り組みの重点

#### 1、コロナ禍及びポストコロナを見据えたシニアクラブ活動の推進

長期化するコロナ禍における感染予防と会員の健康保持・増進の両立を図るとともに、ポストコロナの社会変容を見据えた取り組みを推進する。

##### (1) 新しい生活様式に基づくクラブ活動の普及

###### ① 3密（密閉・密集・密接）を避ける計画・運営の工夫

行事の分散化（少人数・複数回）・短時間化、会場内の換気、使用器具の消毒、会議・研修会におけるリモートの導入など

###### ② 参加者への感染予防対策の周知徹底

当日の健康状態の確認（体調・検温）、マスクの着用、人との間隔、手指消毒など

###### ③ 熱中症の予防対策

こまめな水分補給、人との距離を確保したマスクの取り外しなど

##### (2) 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ

###### <身体健康づくり>

○運動や体操、栄養バランスのとれた食生活、歯、口腔の健康管理など

###### <心の健康づくり>

○電話や手紙を活用した仲間や知人との交流、趣味・関心ごとへの取り組みや積極的な気分転換など

#### 2、会員増強への取り組み

シニアクラブの意義や有効性への理解を深め、健康づくり・介護予防活動屋友愛活動など具体的活動をとおして会員増強に取り組む。

#### 3、高齢者の健康づくり・生活支援活脳の推進

現在、国では、誰もが住み慣れた地域で、生きがいをもって暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現を目指している。官民が一体となってすすめるこの取り組みにおいて、シニアクラブはこれまでの活動の実績を活かし、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動のすそ野を広げるため、積極的に次の活動に取り組む。

##### <健康づくり>

○健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動  
（運動、栄養、社会活動を柱とした学習と実践）

##### <生活支援>

○友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動  
（多様な生活支援・通いの場づくり、見守り支援、健康づくり支援、情報伝達支援）

## 全国的な事業の活動目標

### 1、組織活動の充実・強化に向けた取り組みの推進

- (1) シニアクラブの意義や有用性への理解を深める取組の推進
- (2) 健康づくり活動や友愛活動など具体的な活動をとおした加入促進
- (3) 高年、女性、若手会員の個別・連携した活動の推進
- (4) 優良事例の発掘・好評及び顕彰（活動賞）
- (5) 「老人の日・老人週間」（9月15日～21日）での組織活動の推進
- (6) 市町村シニア連ホームページの開設普及・活用（広報・情報提供）

### 2、高齢者を地域で支えるしくみづくりに資する「全国三大運動の推進」

- (1) 健康活動
  - ①健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動の推進
  - ②「いきいきクラブ体操」「高齢者向け体力測定」「健康ウォーキング」の推進
- (2) 友愛活動
  - ①友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動の推進
  - ②「地域支え合い応援事業」（みずほ教育福祉財団助成事）の実施
- (3) 奉仕活動
  - ①「社会奉仕の日」一斉奉仕活動の推進
  - ②高齢消費者被害防止に向けた学習・支援体制づくり

### 3、制度・政策、高齢者に係る課題等の学習・実践

- (1) シニアクラブの組織強化・活動への理解促進と代さんの確保
- (2) 社会保障制度の学習と提言・提案活動

### 4、会員の安全対策と連帯意識の高揚

- (1) 「老人クラブ保険」の普及拡大
- (2) 「老人クラブ会員章」の普及拡大

**「新地域支援事業」に向けての行動提案**  
～老人クラブ・高齢者が介護予防・生活支援の担い手に～

平成 27 年 3 月

1. 市町村老連は、速やかに市町村行政の対応計画を把握し、首長や担当者に老人クラブの事業（活動）について説明し、新地域支援事業との関連を再認識してもらうようにしましょう。

- ① 市町村からの説明への対応
- ② 協議の場（協議体）への参加

2. 老人クラブの事業（活動）が新地域支援事業として認められるよう、積極的に働きかけましょう。

- ① 老人クラブ活動を活かした介護予防・生活支援活動
- ② 老人クラブによる介護予防・生活支援サービス
- ③ その他の具体的な事例

・多様な通いの場

交流サロン・喫茶室、趣味サークル、健康教室、体力測定、介護予防教室、等

・多様な生活支援

声かけ、安否確認（電話訪問）、見守り、話し相手、お知らせ届け等情報提供、  
高齢者詐欺被害防止、防火・防犯・防災や災害避難協力、

付添い（通院・買い物・墓参・サロンやクラブ活動場所への同行）、

軽作業（電球・電池・水道パッキン等交換、重量物や高所物の移動、障子張替え、  
雑草刈り、植木剪定、簡単な家の補修、等）

家事手伝い（掃除、窓拭き、草むしり、ごみ出し、布団干し、等）、

買物や諸手続き代行、配食、移送サービス、等

3. 新地域支援事業に取り組むことで、老人クラブ活動が一層活性化され「仲間づくり（会員増強）」に弾みをつけることになります。