

シニアクラブ リーダー必携

～のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを～



一般財団法人長野県シニアクラブ連合会

(令和4年)

シニアクラブリーダー必携

シニアクラブのメインテーマ	1
I シニアクラブの組織	
1 「シニアクラブ」とは.....	2
2 シニアクラブの法的な位置づけと公的補助.....	2
<参考1>老人福祉法（抜粋）.....	3
<参考2>老人クラブ活動等事業実施要綱	5
II シニアクラブの運営	
1 シニアクラブ運営の原則.....	9
2 シニアクラブの目的と性格.....	9
3 シニアクラブの会員・組織.....	10
4 シニアクラブの運営.....	10
5 シニアクラブ連合会.....	11
6 指導者（会長）としての留意点.....	12
<別紙1> 会則の例示.....	13
<別紙2> 活動計画書・予算書及び活動報告書・決算書の作成.....	16
III シニアクラブの活動	
1 シニアクラブ活動.....	17
2 シニアクラブ活動のすすめ方.....	18
(1) 老人クラブ活動を推進するために	18
(2) 老人クラブの具体的な活動例	19
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）	21
(1) 全国三大運動	
(2) 「老人の日・老人週間」の取組	
<参考3> 健康・友愛・奉仕「全国三大運動」推進要綱.....	22
<参考4> 老人クラブ「老人の日・老人週間」推進要綱.....	26
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）	28
「新地域支援事業」に向けての行動提案.....	29
<参考5> 「新地域支援事業」について.....	31

- 老人クラブの活動は健康長寿の秘訣（全国老人クラブ連合会）
- 長野県シニアクラブ連合会老人憲章
- シニアクラブの歩み
- 年齢早見表

シニアクラブのメインテーマ

メインテーマ 「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 シニアクラブの組織

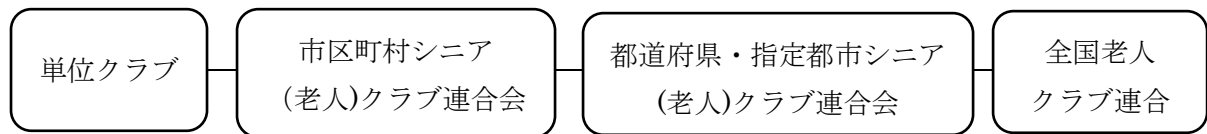
1 「シニアクラブ」とは

シニアクラブは、地域を基盤とする高齢者の自主組織です。

戦後、先覚者の提唱と社会福祉協議会の協力によって各地に誕生し、高齢者の共感を呼んで瞬く間に全国に広がりました。

現在では、地域を基盤とする組織として、全国 92,836 クラブ・4,988,999 人の会員を擁する組織となっています(厚生労働省「福祉行政報告例」(令和2年年3月31日現在))。

また、クラブ相互の連絡調整をはかり、より広域的な共同事業を実施するために、市区町村、都道府県・指定都市及び全国の各段階にそれぞれ連合会を組織しています。



2 シニアクラブの法的な位置付けと公的補助

シニアクラブは、昭和38年8月に施行された「老人福祉法」(参考1)第13条第2項において、「地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならない。」と位置付けられています。

この条項をもとに、国では「老人クラブ活動等事業実施要綱」(参考2)を定め、地方公共団体(都道府県や市区町村)を通して、シニアクラブに対する公的な補助を行っています。

〈参考 1〉

老人福祉法(抜粋)

昭和 38 年 7 月 11 日公布

昭和 38 年 8 月 1 日施行

(目的)

第 1 条 この法律は、老人の福祉に関する原理を明らかにするとともに、老人に対し、その心身の健康の保持及び生活の安定のために必要な措置を講じ、もって老人の福祉を図ることを目的とする。

(基本的理念)

第 2 条 老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、かつ、豊富な知識と経験を有する者として敬愛されるとともに、生きがいを持てる健全で安らかな生活を保障されるものとする。

第 3 条 老人は、老齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に心身の健康を保持し、又は、その知識と経験を活用して、社会的活動に参加するように努めるものとする。

2 老人は、その希望と能力とに応じ、適当な仕事に従事する機会その他社会的活動に参加する機会を与えられるものとする。

(老人福祉増進の責務)

第 4 条 国及び地方公共団体は、老人の福祉を増進する責務を有する。

2 国及び地方公共団体は、老人の福祉に関係のある施策を講ずるに当たっては、その施策を通じて、前 2 条に規定する基本的理念が具現されるように配慮しなければならない。

3 老人の生活に直接影響を及ぼす事業を営む者は、その事業の運営に当たっては、老人の福祉が増進されるように努めなければならない。

(老人の日及び老人週間)

第 5 条 国民の間に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、老人の日及び老人週間を設ける。

2 老人の日は 9 月 15 日とし、老人週間は同日から同月 21 日までとする。

3 国は、老人の日においてその趣旨にふさわしい事業を実施するよう努めるものとし、国及び地方公共団体は、老人週間において老人の団体その他の者によってその趣旨にふさわしい行事が実施されるよう奨励しなければならない。

(支援体制の整備等)

第 10 条の 3 市町村は、65 歳以上の者であって、身体上又は精神上的の障害があるために日常生活を営むのに支障があるものが、心身の状況、その置かれている環境等に応じて、自立した日常生活を営むために最も適切な支援が総合的に受けられるように、次条及び第 11 条の措置その他地域の実情に応じたきめ細かな措置の積極的な実施に努めるとともに、これらの措置、介護保険法に規定する居宅サービス、地域密着型サービス、居宅介護支援、施設サービス、介護予防サービス、地域密着型介護予防サービス及び介護予防支援並びに老人クラブその他老人の福祉を増進することを目的とする事業を行う者の活動の連携及び調整を図る等地域の実情に応じた体制の整備に努めなければならない。

2 市町村は、前項の体制の整備に当たっては、65 歳以上の者が身体上又は精神上的の障害があるために日常生活を営むのに支障が生じた場合においても、引き続き居宅において日常生活を営むことができるよう配慮しなければならない。

(老人福祉の増進のための事業)

第 13 条 地方公共団体は、老人の心身の健康の保持に資するための教養講座、レクリエーションその他広く老人が自主的かつ積極的に参加することができる事業（以下「老人健康保持事業」という。）を実施するように努めなければならない。

2 地方公共団体は、老人の福祉を増進することを目的とする事業の振興を図るとともに、老人クラブその他当該事業を行う者に対して、適当な援助をするように努めなければならない。

<参考 2>**老人クラブ活動等事業実施要綱**
「老人クラブ活動等事業の実施について」

平成 13 年 10 月 1 日厚生労働省老健局長通知
一部改正 平成 21 年 6 月 15 日

1 目 的

老人クラブは、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織であり、介護保険制度の導入に伴い、高齢者を主体とする介護予防と相互の生活支援という観点から、その活動及び役割が今後ますます期待されているところである。

このため、本事業を通じて老人クラブ活動等のより一層の活性化を図り、高齢者の生きがいや健康づくりを推進することにより、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に資することを目的とする。

2 事業内容

老人クラブは、個々の「老人クラブ」を基礎組織として、市町村（特別区を含む。以下同じ。）ごとに「市町村老人クラブ連合会」（以下、「市町村老連」という。）、都道府県・指定都市ごとに「都道府県・指定都市老人クラブ連合会」（以下、「都道府県・指定都市老連」という。）、さらに中央に「全国老人クラブ連合会」を組織して活動を行っているところであるが、本事業は、別紙「老人クラブ等事業運営要綱」に沿って事業を行う老人クラブ、市町村老連及び都道府県・指定都市老連に対し、同運営要綱 3 の(1)及び(2)にあつては市町村が、同(3)にあつては都道府県・指定都市が、同(4)にあつては市町村又は都道府県・指定都市が助成を行う事業とする。

3 留意事項

本事業の実施に当たって都道府県・指定都市及び市町村は、老人クラブ、市町村老連及び都道府県・指定都市老連と連携を図るとともに、老人クラブ等に対する支援に努め、必要に応じ助言指導を行うものとする。

(別 紙)

老人クラブ等事業運営要綱

1 組織について

(1) 老人クラブ

ア 会員

(ア) 年齢は 60 歳以上とする。

ただし、老後の社会活動の円滑な展開に資するため、60 歳未満の会員の加入を妨げないものとする。

(イ) 老人クラブは、活動が円滑に行える程度の同一小地域に居住する者で組織するものとする。

ただし、同一小地域で組織することが困難な場合は、当該小地域を越える区域における組織化を妨げないものとする。

イ 会員の規模

おおむね 30 人以上とする。

ただし、山村、離島などの地理的条件、その他特別の事情がある場合は、この限りではない。

ウ 役員

会員の互選による代表者 1 人を置くとともに、必要に応じて役員を置くことができるものとする。

(2) 市町村老連

ア 組織の構成

市町村の地域を範囲として、当該地区内の老人クラブによって組織するものとする。

イ 役員

代表者としての会長及びこれを補佐する副会長その他必要な役員を置くものとする。

なお、役員を選考に当たっては、年齢、男女別を問わず、適任者の選任に努めなければならない。

また、役員のほかに、適任者による活動別リーダーを置くものとする。

ウ 組織の運営

事務局については自主的に設置運営するように努めるものとする。

また、目的を達成するために必要に応じて、委員会を設置するものとする。

(3) 都道府県・指定都市老連

ア 組織の構成

都道府県・指定都市の地域を範囲として、当該地域内の市町村老連及び老人クラブによって組織するものとする。

イ 役員及び組織の運営

(2) のイ及びウに準じるものとする。

2 実施主体について

3の(1)の事業は老人クラブ、同(2)の事業は市町村老連、同(3)の事業は都道府県・指定都市老連、同(4)の事業は市町村老連又は都道府県・指定都市老連を実施主体とする。

3 事業について

(1) 老人クラブ事業

老人クラブにおける高齢者自らの生きがいを高め健康づくりを進める活動やボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする各種活動

(2) 市町村老連事業

ア 活動促進事業

老人クラブ及び都道府県・指定都市老連と連携した調査研究、啓発広報活動等老人クラブの活動促進に資する各種事業

イ 健康づくり・介護予防支援事業

高齢者向けスポーツや体操の普及のための企画や活動及び体力づくり、低栄養予防につながる講習会等の健康づくり・介護予防に資する各種事業

ウ 地域支え合い事業

子どもを見守る活動や次世代育成支援、高齢者の孤立防止、防災など地域の支え合いに資する各種事業

エ 若手高齢者組織化・活動支援事業

若手高齢者による組織の設置（委員会・部会等）や若手高齢者のサークル、グループ活動などの促進に資する各種事業

オ 市町村老連活動支援体制強化事業

上記事業を円滑に実施するための企画立案等を行う推進員の設置、その他生きがいと健康づくりに資する各種事業

(3) 都道府県・指定都市老連事業

ア 老人クラブ等活動推進事業

都道府県・指定都市老連における老人クラブ等活動推進員の設置、老人クラブや市町村老連の活動促進のための企画立案、その他生きがいと健康づくりに資する各種事業

イ 健康づくり・介護予防支援事業

高齢者向けのスポーツ・体操等の指導者養成のための研修会、各種講習会の開催や介護予防に係る取組の先駆的事例の収集・普及及び関係機関・団体等との連携のための連絡会の開催等健康づくり・介護予防に資する各種事業

ウ 地域支え合い事業

高齢者の相互支援活動や地域の支え合い活動を推進する指導者養成のための研修会や地域の課題を適確に把握し、取り組んでいくための調査等の地域の支え合いに資する各種事業

エ 若手高齢者組織化・活動支援事業

若手高齢者による組織化の支援及び若手高齢者の意識・実態に係る調査等の老人クラブの加入促進に資する各種事業

- (4) その他、高齢者の生きがいと健康づくりに資するとともに社会参加の促進を目的とする等、市町村老連又は都道府県・指定都市老連が行う事業として適当と認められる事業

4 その他

収入及び支出の状況を常に明確にしておくとともに、関係帳簿及び証拠書類を事業完了後5年間保管しておかなければならない。

Ⅱ シニアクラブの運営

1 シニアクラブ運営の原則

シニアクラブ運営の原則は、自主的かつ民主的に会員本位の運営を行うことにあります。

そのためには、会則や内規を定めるなど運営方法を明らかにし、年度ごとに総会などで、会員とともに活動計画・予算を決定し、終了後には活動報告・決算を行います。

また、会則や内規に加え、会員名簿や活動記録、会計簿などの帳簿を整備しておくことが必要です。特に、会計処理については、会費（会員の拠出金）や補助金（国民の税金）を取り扱うことから、常に収入・支出の状況を明確にしておくとともに、関係する帳簿や帳票類（請求書や領収書、預金通帳など）を備えておくことが求められます。国庫補助に関わる「老人クラブ等事業運営要綱」（＜参考2＞5ページ参照）では、これらの書類は、事業完了後5年間保管しておかなければならないことが定められています。（単位老人クラブ会則の例示（別紙1））

2 シニアクラブの目的と性格

（1）シニアクラブの目的

シニアクラブとは、地域を基礎とする高齢者の自主的な組織として、

- ア 仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行うとともに、
- イ その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、
- ウ 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的とします。

（2）シニアクラブの性格

- ア 自主性、地域性、共同性

シニアクラブは、高齢者が自主的に仲間づくりをすすめ、それぞれの地域の実態に即して小地域ごとに組織づくりをし、高齢者が共同して相互に支え合い、楽しみを共にすることを基本とします。

- イ 総合的な活動、多様な活動形態

シニアクラブ活動は、会員の意見（ニーズ）にもとづき、「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」の総合的かつ均衡のとれた活動を展開し、また、小グループ活動や世代交流、地域の諸団体との共同活動など、多様な活動形態により推進していきましょう。

- ウ 各世代、男女が共同して行う民主的な運営

シニアクラブは、組織を構成する高年会員・若手会員・男性会員・女性会員などの均衡に配慮して役員構成を行い、活動分野ごとにリーダーを設けるなど役割分担をして民主的な運営を行いましょう。

3 シニアクラブの会員・組織

(1) 会員の資格

シニアクラブは、入会を希望する高齢者で、おおむね60歳以上の者を会員とします。

また、常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできる方法を考えていきましょう。

なお、必要に応じて準会員や協力会員制度等を導入しましょう。

(2) 組織の範囲と規模

ア 組織の範囲

シニアクラブは、会員が日常的に声をかけ合い、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織することを原則とします。

イ 会員の規模

シニアクラブの規模は、会員30名から100名程度を標準としますが、地理的条件その他の事情がある場合は、この限りではありません。

ウ 新規会員への呼びかけ

シニアクラブは、絶えず新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やしてクラブの活力を維持していくとともに、地域の高齢者の孤立や閉じこもりの解消に努めましょう。

このため、毎年計画を立てて新会員の確保に当たるとともに、魅力あるクラブづくりに努めましょう。

4 シニアクラブの運営

(1) 運営の原則

シニアクラブは、会員本位の自主的かつ民主的な運営を行います。このため、会則(別紙1)や内規を定めるなど運営方法を明確にして運営しましょう。

なお、シニアクラブを構成する各世代や男性会員・女性会員の意見を十分ふまえて、いつでもハツラツとした、明るくクラブ運営を心がけましょう。

(2) 役員の構成

シニアクラブには、会を代表する会長、副会長、会計、監事などの役員をおきます。

これらの役員は、高年会員と若手会員、男性会員と女性会員の均衡に配慮して構成し、その選出は民主的に行いましょう。

また、役員は常に後継リーダーの養成確保に努めましょう。

(3) 会員の役割分担

シニアクラブには、役員のほかに活動分野ごとの担当者や幹事、係(例えば、健康委員、友愛活動リーダー、その他)等を設けて、できるだけ多くの会員が役割を分担して活動推進に参画するようにしましょう。

(4) 役員会、定例会の開催

役員会は、定期的で開催し、活動全体の進捗状況を把握し、実施をはかるとともに、対外的な折衝や活動計画・予算の執行を行います。

会員全員が参加する例会や集会は、年間計画を定め定期的で開催しましょう。

なお、会員のなかに就業中の者がいる場合には、休日に開催するなど参加しやすい会合の工夫をしてください。

(5) 活動計画、予算の作成（別紙2）

毎年、会員の話し合いにより活動計画と予算を作成し、計画的な運営に努めてください。また、クラブの活動がより活発化するように、活動ごとの企画や評価の話し合いをするとともに、少数意見も大切に運営してください。

(6) 自主財源を主体とした運営

シニアクラブは自主組織ですので、運営の基礎となる経費は会員の会費によってまかなうことを基本とします。また、自主財源として活動資金作りを活用してください。補助金・助成金などの公費と寄附金などについては、その趣旨を活かした活動に充当し、公正な執行を行ってください。

5 シニアクラブ連合会

(1) シニアクラブ連合会の構成

各シニアクラブは、地区（校区）シニア連ならびに市町村シニア連を構成し、市町村シニア連は都道府県・指定都市シニア連を、都道府県・指定都市シニア連は全老連を構成して、連携し活動を行っています。

(2) シニアクラブ連合会の活動

シニアクラブ連合会は、主として次の活動を行います。

- ア 地域内各シニアクラブ（連合会）の連絡調整
- イ 各シニアクラブ（連合会）が行う共同活動の推進
- ウ 各シニアクラブ（連合会）活動の支援
- エ 各シニアクラブ（連合会）リーダーの養成研修
- オ 高齢者保健福祉に関する調査研究、提案
- カ 高齢者保健福祉に関する啓発・広報活動
- キ 行政をはじめとする関係機関団体との連携
- ク その他

(3) シニアクラブ連合会の運営及び事務局

ア 運営

シニアクラブ連合会の運営は、会員・役員が自主的に行います。活動全体について、その企画から運営、事後処理まで、会員・役員が担当制を設けるなど、役割を分担して運営します。

イ 事務局

シニアクラブ連合会には、事務局をおき事務処理を行います。

(4) 地区（校区）シニア連

地区（校区）シニア連は、市町村シニア連と単位クラブの間に位置し、パイプ役として市町村シニア連から単位クラブへの各種連絡・依頼・指示の伝達・調整及び単位クラブから市町村シニア連への連絡・意見・要望の伝達・調整を行います。

6 指導者（会長）としての留意点

（1）指導者（会長）の役割について

- ア 単位クラブの総括責任者であること。
 - イ 副会長は会長を補佐すること。（会長の代行）
 - ウ それぞれの役員の役割を明確にしておきましょう。
 - ① 健康活動に関係あるもの
 - ② 友愛活動に関係あるもの
 - ③ 奉仕活動に関係あるもの
- 以上の活動にかかわる役員分担を決め（活動の内容により、一人又は二人以上）、それぞれの活動計画（活動の内容）を、みんなの要望（希望）を基にして立てましょう。
- ④ 会計係
 - ⑤ 監査係
 - ⑥ 会長が交替するときは、活動に関係する諸帳簿（記録簿・会計簿・台帳・単位クラブに配布された本や資料等）の引き継ぎをしっかりと行い、配布された冊子等も単位クラブの財産として引き継ぐください。
 - ⑦ その他必要な係があれば独自のものをつくってください。

（2）指導者（会長）として配慮することについて

- ア クラブ全体をまとめ、クラブの運営指針を熟知しておきましょう。
- イ 魅力あるシニアクラブ活動の計画・実践に努めましょう
- ウ 月1回程度の集まる会（例会等）を計画しましょう。
- エ シニアクラブ活動の様子を地域住民にPRし、会員加入促進につなげましょう。
- オ 会員一人ひとりの仲間をよく知り、聞き上手、話し上手になるよう努めましょう。
- カ グループ（趣味サークル等）の活動を積極的に行いましょう。
- キ 会の運営や活動をみんなの話し合い、男女を問わず参画させるよう努めましょう。
- ケ 行事に参加できない会員や参加しない会員にも目を向け、情報を伝え連絡し合うよう配慮しましょう。
- コ 開かれたシニアクラブとして、自分たちのシニアクラブだけに留まらず、地域の他世代との交流、他団体との連携を積極的に行いましょう。
- サ クラブ活動に必要とされる備品や道具がそろっているか配慮しましょう。

（3）指導者（会長後継者）づくりについて

- 後継者づくりのために、次期指導者を探し養成するよう努めましょう。

(別紙 1)**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。シニアクラブは任意団体ですので、それぞれのクラブの会則は、会員相互の話し合いで、クラブごとに会の実情に合わせ策定してください。

〇〇〇シニアクラブ会則**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

(役員を選任方法)

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

(会議の種類)

第13条 本会の会議は、次のとおりとする。

- (1) 総会
- (2) 役員会

(会議の構成)

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。

(会議の機能)

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。

次のような内容を取り入れて会則を策定しておきましょう。

- ① 会の名称
- ② 会の構成
- ③ 事務所
- ④ 会の目的
- ⑤ 活動内容
- ⑥ 会員（要件、加入、退会の取り扱い）
- ⑦ 役員（構成、定数、選任方法、職務内容、任期・補充）
- ⑧ 会議（種類、役割、開催、招集、議長、議決要件など）
- ⑨ 会計（経費構成、会費の額・納入期間、会計年度など）
- ⑩ 帳簿の取り扱い・保管期間（会則、会員名簿、活動記録簿、会計簿など）
- ⑪ 会則変更の取り扱い
- ⑫ 会の解散の取り扱い
- ⑬ その他（補足や附則等）

※ 会則に加え、部会の設置、表彰、慶弔など、必要に応じて規定や内規を策定します。

(別紙2)**活動計画書・予算書及び活動報告書・決算書の作成**

次のような内容を取り入れて、5年間は保管しておきます。

(1) 活動計画・予算**[活動計画]**

- ① 年間の活動目標
- ② 活動・行事予定（活動・行事名、日時、会場、参加対象など）

※ 日時や会場が決まっていない場合は、追って会報などで詳細を会員に通知します。

[予算]

- ① 収入の部（会費、補助金、助成金、寄付金、事業収入など）
- ② 支出の部（運営費／会議費・旅費・事務費・慶弔費、分担金支出等、活動費／友愛活動費・ボランティア活動費・健康活動費・その他いきがいのための活動費等、予備費など）

※ 予算には、当該年度の予算額のほか、前年度の予算額や差額（増減）を入れて作成します。

(2) 活動報告・決算**[活動報告]**

- ① 年間の活動評価
- ② 活動・行事報告（活動・行事名、日時、会場、参加対象など）

[決算]

予算と同様に作成します。また、翌年度への繰越しがある場合には、繰越金の費目に計上します。

※ 決算には、当該年度の決算額のほか、予算額や差額を入れて作成します。

○年度版「老人クラブ活動日誌」「老人クラブ会計簿」・○年版「老人クラブ手帳」

全国老人クラブ連合会では、クラブ運営の手助けとなるよう、日頃の活動や会計の記録を簡便に残すことができる○年度版の「老人クラブ活動日誌」「老人クラブ会計簿」を作成・普及しています。また、会員のみなさん向けに、活動のスケジュールを記入できる○年版の「老人クラブ手帳」を発行しています。

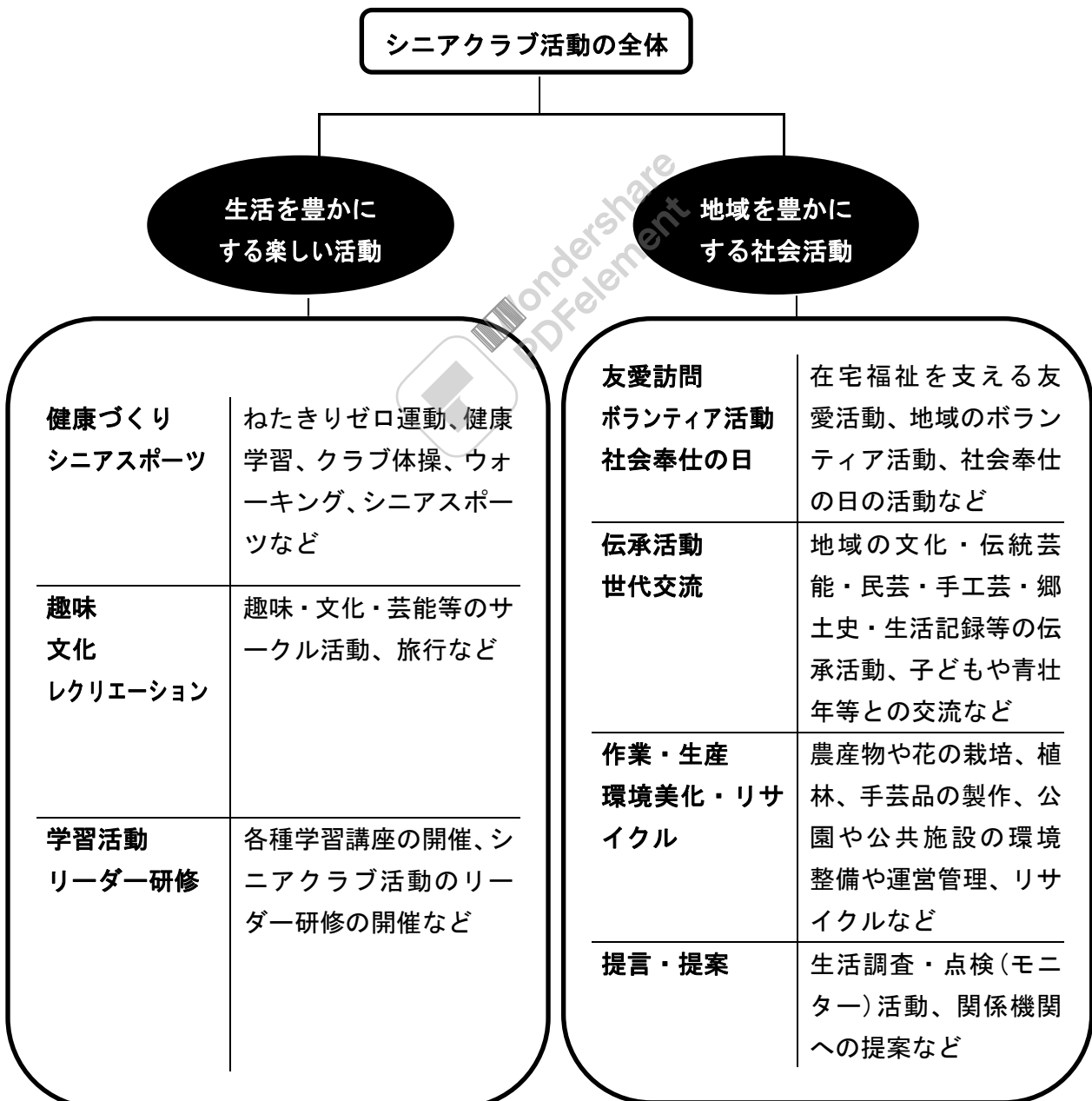
※お問い合わせ・ご注文は、市町村シニア連または県シニア連まで。

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持ちます。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。

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。

(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宜にご活用下さい。

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ことを目指して、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」への参画をめざして「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。

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

<身体の健康づくり>

○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となります。



長野県シニアクラブ連合会

シニア憲章

県歌「信濃の国」に詠まれた誇りあるふるさとを守り育てた私たちは、更に、輝かしい郷土社会の発展と、福祉の向上に、ともに役割を担う意欲をもって、次のことを誓います。

- 一、私たちは、若い世代と手を携えて、人間性豊かで活力に満ちた家庭づくり、地域づくりを励みます。
- 一、私たちは、絶えず頭と体を働かせ、心身の健康保持に努めます。
- 一、私たちは、いつまでも自立自助の心を失わず、ともに学び、創造し、生きがいを高めるように努めます。
- 一、私たちは、進んで社会奉仕活動に参加し、その知識と経験を、世のため人のため役に立たせるように努めます。
- 一、私たちは、いつもあたたかい心で交わり、敬愛され、よき相談相手となるように努めます。

昭和六十二年五月二十八日

第28回長野県老人クラブ大会採択

令和三年四月一日改正

○シニアクラブの歩み

老人クラブ前史

老人クラブの起源は、高齢者を祝い敬う平安時代の「尚齒会」、さらには仏教伝来とともに日本に伝わったとされる相互扶助組織「講」にまでさかのぼることができます。その後、

- ・明治 26 年 博多高砂会（福岡県福岡市）
- ・明治 40 年 楽寿老人会（京都府亀岡市）
- ・大正 14 年 上田地区老人会（熊本県小国町）

が設立され、現在の老人クラブの基礎が築かれました。

戦後の老人クラブの始まり

戦後の荒廃した社会にあって、“老後の幸せは自らの手で開こう”とする先覚者たちがいました。彼らは、老後に不安を感じている老友や、老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、次々に老人クラブを結成していきました。

初期の老人クラブは、孤独に陥りがちな高齢者たちの親睦の場としてスタートしましたが、先覚者たちの共通の目的は、「高齢者が集い、生きがいを高めること」「行政や社会に働きかけ、老人福祉を推進する世論を高めること」にありました。老人クラブの主張は、しだいに社会に受け入れられ、地域に根を下ろしていきました。

シニアクラブ関係年表

年	シニアクラブの歩み		老人福祉・社会の主な動き
	長野県	全 国	
昭和 21 年		・千葉県八日市場市に「米倉老人クラブ」結成。この頃より全国で老人クラブづくりが始まる。	・「日本国憲法」公布（翌年施行）
22 年			・兵庫県野間谷村（現・八千代町）で「としよりの日」を定め、敬老行事を実施
26 年			・全国社会福祉協議会（全社協）第 1 回「としよりの日」運動を全国的に実施
27 年		・全国各地の社協において、老人クラブづくりが進められる。	
29 年		・全社協が初の「老人クラブ数調査」を実施。全国のクラブ数は 112 であった。	・「(新) 厚生年金保険法」公布・施行
30 年	・伊那市、岡谷市の各老人クラブ連合会（老連）設立		
32 年	・臼田町老連設立	・大阪市と徳島県に老連設立（以降、各地で老連の設立）	
33 年	・松川町、諏訪市、辰野町、山形村の各老連設立 ・県下の老人クラブ数は 49		・「(新) 国民健康保険法」公布（翌年施行。国民皆保険体制が確立）

年	シニアクラブの歩み		老人福祉・社会の主な動き
	長野県	全 国	
34 年	<ul style="list-style-type: none"> 茅野市、真田町、美麻村、箕輪町、北相木村、三郷村、喬木村の各老連設立 		<ul style="list-style-type: none"> 「国民年金法」公布
昭和 35 年	<ul style="list-style-type: none"> 下伊那郡、木曾福島町、阿智村、浪合村、小谷村、小諸市、高森町、上田市、大町市、松川村、坂北村、飯山市、須坂市、根羽村、南佐久郡、宮田村、鬼無里村、開田村、泰阜村の各老連設立 県社協から市町村長等に「老人クラブの結成及び育成について」通知 長野県老人クラブ連合会発会式举行（この大会を第1回とし、以後、「長野県老人クラブ大会」として、毎年開催） 		
36 年	<ul style="list-style-type: none"> 佐久市、木曾郡、武石村、飯島町、鼎町、清内路村、天竜村、大鹿村、南信濃村、日義村、梓川村、小布施町、上山田町、豊田村、南相木村、立科町、北安曇郡、上高井郡、三水村、高山村、信州新町、長野市、小県郡、中野市、大岡村、青木村の各老連設立 老人クラブの歌詞選考会議の開催、「老人クラブの歌」を第2回県老人クラブ大会で発表 		
37 年	<ul style="list-style-type: none"> 「老人クラブの歌」「老人体操」のレコード完成、頒布 北佐久郡、八千穂村、丸子町、原村、野沢温泉村、小川村、明科町、坂城町、更埴市、信濃町、中条村、富士見町、軽井沢町、山ノ内町、下條村、戸倉町、更水、豊丘村の各老連設立 老人クラブ指導者研修会が始まる。 	<ul style="list-style-type: none"> 「全国老人クラブ連合会（全老連）結成大会」開催（11,000クラブ、80万人）＜昭和42年財団法人認可＞ 	
38 年	<ul style="list-style-type: none"> 木島平村、飯田市、塩尻市、望月町、北御牧村、東部町、下諏訪町、中川村、阿南町、売木村、木祖村、王滝村、穂高町、戸隠村、波田町、本城村、坂井村、生坂村、和田村、御代田町、浅科村、平谷村、豊科町、安曇村、南安曇郡、栄村、堀金村、下高井郡、駒ヶ根市の各老連設立 	<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブに対する助成開始（1クラブ1,500円。昭和50年から連合会にも助成。昭和57年からは運営費補助から事業費補助へ。） 	<ul style="list-style-type: none"> 「老人福祉法」公布・施行
39 年	<ul style="list-style-type: none"> 四賀村、麻績村、諏訪郡、東筑摩郡、上村、朝日村、高遠町、豊野町、下水内郡、南牧村の各老連設立 		<ul style="list-style-type: none"> 厚生省は、社会局に老人福祉課を設置
40 年	<ul style="list-style-type: none"> 川上村、長谷村、白馬村の各老連設立 		

年	シニアクラブの歩み		老人福祉・社会の主な動き
	長野県	全国	
41年	<ul style="list-style-type: none"> 松本市、上伊那郡、上郷町、南木曾町の各老連設立 老人クラブ婦人指導者研修会が始まる。 		<ul style="list-style-type: none"> 「老人の日」が「敬老の日」として国民の祝日となる。
昭和42年	<ul style="list-style-type: none"> 埴科郡、長門町、上松町の各老連設立 	<ul style="list-style-type: none"> 全国7ブロックにおける「郡市区町村老人クラブリーダー研修会」開始 	
43年	<ul style="list-style-type: none"> 池田町、傘礼村、八坂村の各老連設立 老人クラブ功労者等に対する県老連会長表彰制度創設 	<ul style="list-style-type: none"> 機関紙「全老連」創刊 関東甲信越静ブロック老人クラブ連絡協議会発足 	<ul style="list-style-type: none"> 「信濃の国」を県歌に制定
44年	<ul style="list-style-type: none"> 佐久町、三岳村、大桑村の各老連設立 		
45年	<ul style="list-style-type: none"> 小海町、檜川村の各老連設立 		<ul style="list-style-type: none"> 第1回豊かな老後のための県民会議開催（昭和57年まで。以降昭和63年までは「豊かな老後のための県民の集い」「高齢化社会をともに考える県民のつどい」の開催）
46年	<ul style="list-style-type: none"> 南箕輪村老連設立 郡市老連幹部研修会が始まる 		<ul style="list-style-type: none"> 県単「老人医療給付事業補助金交付要綱」制定
47年	<ul style="list-style-type: none"> 山口村、奈川村の各老連設立 高齢者作品展を県と共催で開催（以降、毎年開催） 	<ul style="list-style-type: none"> 全老連の各都道府県における「老人クラブリーダー地方研修事業」開始 「全老連設立10周年記念全国老人クラブ大会」開催（この大会を第1回とし、以後、毎年開催） 	<ul style="list-style-type: none"> 沖縄施政権返還、沖縄県発足 厚生省は、社会局に老人保健課を設置
48年	<ul style="list-style-type: none"> 「老人クラブ活動事例集（第1集）」を刊行（昭和60年の第12集まで。） 県老連の財団法人化の基金積み立て開始（会員一人10円目標） 	<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブ運営指針 策定（全老連） 	<ul style="list-style-type: none"> 「老人医療無料化制度」開始 石油危機（オイルショック） この年、「福祉元年」といわれる。
49年		<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブ活動推進員制度発足（国・県補助） 	
51年	<ul style="list-style-type: none"> 長野県老人クラブ連合会が、財団法人設立許可 		
52年	<ul style="list-style-type: none"> 機関紙「ながの県老連だより」創刊 		
53年			<ul style="list-style-type: none"> 長野県老人大学発足（1年制、昭和60年から2年制）
55年	<ul style="list-style-type: none"> ゲートボール競技指導者講習会開催 地区ゲートボール競技大会を県下4か所で開催（昭和58年まで） 	<ul style="list-style-type: none"> 「市町村老人クラブ連合会運営指針」策定（全老連） 全国運動「病にかからぬ運動」開始（昭和59年に「健康をすすめる運動」に改称）（全老連） 	
57年		<ul style="list-style-type: none"> 老人クラブのシンボルマーク・会員章制定（全老連） 昭和天皇をお迎えして「全老連創立20周年記念全国老人クラブ大会」開催 	<ul style="list-style-type: none"> 「老人保健法」公布（翌年施行老人医療一部有料化）
58年	<ul style="list-style-type: none"> 「百歳賀寿祝い」が始まる。 		

年	シニアクラブの歩み		老人福祉・社会の主な動き
	長野県	全 国	
59年			・日本人の平均寿命、男女ともに世界一となる。(男74.2歳、女79.8歳)
昭和61年	・「老人クラブ社会参加モデル推進事業」の実施<国県補助>(昭和63年まで。) ・「(財)長野県老人クラブ連合会25年史」刊行	・「健康をすすめる運動」に「友愛活動」「社会奉仕の日」一斉奉仕活動」を加え、「健康・友愛・奉仕」の全国3大運動開始(全老連)	・「長寿社会対策大綱」閣議決定
62年	・「長野県老人クラブ連合会老人憲章」制定	・「老人クラブ保険」創設(全老連)	
63年	・郡市婦人部長会議の開催(平成12年から女性委員会に改組)		・厚生省は大臣官房に老人保健福祉部を設置 ・第1回「全国健康福祉祭(ねんりんピック)」開催
64年 平成元年	・「老人クラブ活動モデル推進事業の実施」<本会単独>(平成18年まで) ・関東ブロック老人クラブ指導者研修会が長野県で開催		・昭和天皇崩御 ・消費税導入 ・(財)長野県長寿社会開発センター創立
2年		・提言「21世紀に向けての新たな老人クラブづくり」発表(全老連)	・厚生省は「高齢者保健福祉推進10か年戦略」(ゴールドプラン)を策定 ・バブル崩壊
3年		・「ねたきりゼロ運動」を全国的に展開(全老連) ・第4回全国健康福祉祭において老人クラブのパビリオン「地域文化伝承館」開設(以後、毎年開設)	
4年	・「高齢者相互支援推進事業—モデル老連指定—」の実施<国県補助>(平成19年まで。但し補助は18年まで。)	・全国運動「在宅福祉を支える友愛活動」開始 ・天皇皇后両陛下をお迎えして「全老連創立30周年記念全国老人クラブ大会」開催	・厚生省は、大臣官房老人保健福祉部を老人保健福祉局に改組
5年	・「県老連基金」造成について郡市町村老連会長あて文書で依頼(平成5・6年度で造成、目標額1億円)	・全老連「女性委員会」発足	
7年		・「老人クラブ21世紀プラン」策定(全老連)	・阪神・淡路大震災発生 ・厚生省が「新ゴールドプラン」を策定 ・「高齢社会対策基本法」公布・施行
8年	・「(財)長野県老人クラブ連合会史」(その2)刊行	・「老人クラブ運営指針」改正(全老連)	・「高齢社会対策大綱」閣議決定
9年			・「介護保険法」公布(平成12年施行)
10年	・長野冬季オリンピック及びパラリンピックの選手等へ手作りの「長野てまり」約6,300個贈呈		・長野冬季オリンピック及びパラリンピックの開催 ・老年人口2,000万人突破
11年	・第28回全国老人クラブ大会が長野県で開催		・この年、「国際高齢者年」

年	シニアクラブの歩み		老人福祉・社会の主な動き
	長野県	全 国	
12年	・「県老連女性委員会」発足	・「単位クラブ21」策定（全老連）	・「介護保険制度」開始 ・厚生省が「ゴールドプラン21」を策定 ・厚生省が「健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）」を策定
平成13年			・中央省庁再編。厚生労働省発足
14年	・関東ブロック老人クラブリーダー研修会が長野県で開催	・全国運動「老人の日・老人週間」の取り組み開始 ・天皇后両陛下をお迎えして「全老連創立40周年記念全国老人クラブ大会」開催	・「健康増進法」公布（翌年施行） ・「老人の日・老人週間」創設（9月15日と同日からの1週間）
15年	・「県老連基金」一部取り崩し ・市町村合併に伴い千曲市老連発足	・「老人クラブ21世紀プラン」改訂（全老連）	・「敬老の日」が9月15日から9月の第3月曜日となる。
16年	・市町村合併に伴い東御市老連発足		
17年	・市町村合併に伴い新たな長野市、松本市、中野市、塩尻市、佐久市、安曇野市の各老連発足		
18年	・市町村合併に伴い新たな阿智村、長和町、筑北村、木曾町、飯田市、伊那市、大町市、佐久穂町、飯綱町の各老連発足 ・会員加入促進優良老人クラブ等の会長表彰制度創設 ・健康づくり推進員派遣事業創設 ・「高齢者の体力測定」用具貸出し事業創設		
19年	・市町村合併に伴い新たな上田市高連発足 ・「高齢者の体力測定」啓発・普及モデル事業創設		・「高齢者の医療の確保に関する法律」公布
20年			・「後期高齢者医療制度」の開始
21年	・町村合併に伴い新たな阿智村高連発足		
22年	・市町村合併に伴い新たな長野市老連・松本市高連発足 ・「健康ウォーキング」推進事業開始（モデル地区5）	・老人クラブ活性化3か年計画策定（22～24年度）	
24年		・天皇后両陛下をお迎えして「全老連創立50周年記念全国老人クラブ大会」開催	
25年	・財団法人から一般財団法人に移行		
26年	・県下2万人会員増強運動5か年計画（26～30年度）	・老人クラブ「100万人会員増強運動」5か年計画（26～30年度）	
令和元年	・会員増強3か年運動（元～3年度） ・シニアサポーター制度創設 ・NAGNO SCカード制度創設		・平成天皇譲位
令和3年	長野県シニアクラブ連合会に名称変更		