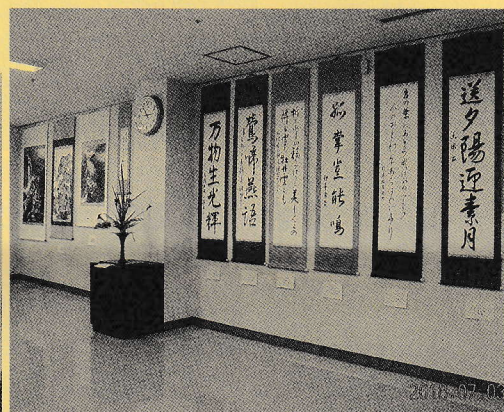


駒ヶ根市高齢者クラブ入会のお誘い

あなたの入会を みんなてまっています!



会員作品展の様子

高齢者クラブとは

——— 地域を基礎とする高齢者の自主的な組織として ———

- ① 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こと。
- ② 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むこと。
- ③ 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ています。

単位
クラブ

駒ヶ根市
高齢者クラブ連合会

長野県
老人クラブ連合会

全国
老人クラブ連合会

法的な位置づけ

「老人福祉法」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」と位置づけられています。

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。そのため、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ふまえて、何時でもはつらつとした、明るいクラブ運営を心がけています。

単位クラブの活動

どの単位クラブも総会を開き、健康づくり活動やスポーツ、社会奉仕活動、視察や研修旅行、交通安全教室などをそれぞれに計画し行っております。区や市高連行事へも積極的に参加協力しています。下記に特色のある活動とサークルを表にしましたのでご覧ください。

単位クラブ名	特色のある活動	サークル(Gはゴルフの略)
北割 1 区長寿会	健康づくり教室、社会奉仕活動、五十鈴神社の清掃、秋の旅行、交通安全の指導、演歌体操	グラウンドG、手工芸、ウォーキング、コーラス、舞踊、カラオケ、ゲートボール
北割 2 区 友和会	奉仕活動五十鈴神社・光前寺・長寿荘清掃、年4回心と体の健康づくり教室 ・お楽しみ昼食会(カラオケ)	グラウンドG、マレットG、歌謡
小町屋 寿会	誕生会と観桜会、一人暮らし会員との交流会、85才以上会員に友愛訪問、清掃作業、安全安心教室	グラウンドG、演歌クラブ、マレットG、ゴルフ、民謡
福岡 福寿会	馬見塚公園の整備、健康づくり教室2回、区フェスティバルへ協力、交通安全教室、年2回の親睦旅行、祇園祭・盆踊り協力参加	マレットG、カラオケ、踊り、グラウンドG、手芸
市場割 寿老会	五平餅会、誕生会、料理教室、神社清掃、会誌「寿峰」の発行、園児と交流	カラオケ、グラウンドG、詩吟、写真
上赤須 万年青会	健康づくり教室、グラウンドゴルフ練習、福祉施設や園児との交流	グラウンドG、カラオケ、室内ゲーム、手芸
下平 千寿会	健康づくり教室、一心館でグラウンドゴルフ練習、園児との交流	グラウンドG、カラオケ、手芸、舞踊
町 1 区 明星会	サークル活動が活発、年2回健康教室、区行事へ協力、グラウンドゴルフ練習、親睦旅行	グラウンドG、マレットG、カラオケ、詩吟、民謡、輪投げ玉入れ、手芸
町 2 区 鶴声会	健康づくり活動、敬老会、園児との交流会、日帰り旅行、料理・手芸教室、大御食神社境内の清掃、学童登校時の見守り、マレットゴルフ大会、忘年会	グラウンドG、演歌体操、カラオケ、舞踊、ゲートボール
町 3 区 高砂会	健康づくり教室、昼食会、地域の子供を守る会、ふれあい花壇の手入れ、飯坂保育園児と交流会	グラウンドG、カラオケ、ゲートボール
町 4 区 親和会	健康教室、親睦旅行、五平餅会、登校児見守り、共楽園藤の手入れ、幼稚園と地域交流、工作	グラウンドG、カラオケ、舞踊、マレットG
上穂町 老春会	健康づくり、体力づくり、健康おたっしや教室、旅行、物故者の慰霊祭、花壇手入れ、料理教室	グラウンドG、カラオケ、マレットG
中沢高齢者クラブ	公民館周辺整備、文集「湊声」発行、しめ縄づくり講習会、健康づくり講演会、秋祭りへ協力	ゲートボール、マレットG、グラウンドG

詳しいことは地域の会員や、役員にお尋ねください。

★入会方法 ⇒ 裏面の入会申込書に記入して、地域の単位クラブへお申込み下さい。

これからの人生を明るく楽しく活力あるものとするため、是非地域の単位クラブへ入会しましょう。60才以上の方ならどなたでも入会できます。

駒ヶ根市高齢者クラブ連合会の活動

★年間の主な事業は

- 4月 代議員会
- 6月 チャリティーグラウンドゴルフ春季大会
(団体戦)
- 7月 会員作品展
- 9月 体育祭
- 10月 グラウンドゴルフ秋季大会(個人戦)
- 11月 クラブ大会・チャリティー芸能祭
- 3月 会員一泊研修旅行
- 会報の発行年2回
- グラウンドゴルフ
リーグ戦の実施 4月～10月まで
- 交通安全、特殊詐欺被害防止の啓発
- 健康・生きがいづくりの推進
- 地域への貢献活動の推進
- 県老連事業の推進、研修会への参加
- 駒ヶ根市との連絡、調整



クラブ大会・チャリティー芸能祭



体育祭 輪投げ競技

★サークル活動は

☆歌謡教室 ☆いよいよ体操教室 ☆ゴルフ部 ☆県グウンドゴルフ協会駒ヶ根支部
☆ゲートボール部 ☆詩吟教室 以上6つのサークルがあります。

単位クラブへ入会していただくと、連合会の会員となりますので、ご加入をよろしくお願ひします。

★事務局はどこにありますか？

駒ヶ根市福祉センター1階にあります。
平日の午前9時から12時、午後1時～3時30分まで
開所しておりますので、わからない事等ありましたら
お気軽にお問合わせ下さい。

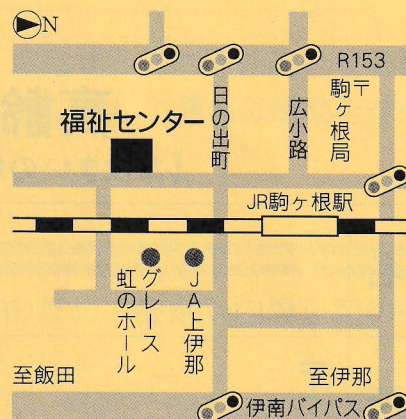
◎事務局 駒ヶ根市高齢者クラブ連合会

駒ヶ根市中央25-8 駒ヶ根市福祉センター内

電話・FAX 0265-81-8131

◎高齢者のご相談は 駒ヶ根市役所 民生部保健福祉課へ

電話 83-2111



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、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、体力の維持・健康の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、体力の維持・健康の増進になります。
- 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、心とからだ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、自己実現につながります。
- 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などを通して、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。



高齢者クラブ入会申込書

【お住まいの地域の単位クラブへお申し込みください。】

氏名	男 女	生年 月日	大正 昭和	年	月	日
住所	〒	—	電話	()	—

