

いきいきライフ読者アンケートより

入会してよかった! いきいきライフ

活動は義務感なく
自由な参加なので、
他の人とも知り合えて
楽しめています。

岡崎市 女性 70歳代

小学校のスクールガードをして
子ども達と一緒に登下校を…
おかげで毎日8,000歩以上です。
少しは地域に役立っているかな。

稲沢市 女性 60歳代

家にこもっていても
つまらないし、
友達ができて楽しい。

豊川市 女性 80歳代

趣味とは言えませんが、
老人クラブの会長をして、
色々お世話するのが
とても楽しいです。

瀬戸市 男性 70歳代

家から一步でも外に出て、
年齢に関係なく
上下関係も気にせず、
交流ができたこと。

みよし市 男性 70歳代

老人になるとなかなか
仲間ができないので、
加入しました。

日進市 男性 70歳代

良い点は、活動内容が
充実しているので、常に
目標が見つかる事です。

あま市 男性 80歳代

自分より年上でも
若々しい生活をしている方が
多く、感心している。

一宮市 男性 70歳代

長年の会社勤め後の
地域交流に、老人会は
ありがたい存在です。

豊橋市 女性 70歳代

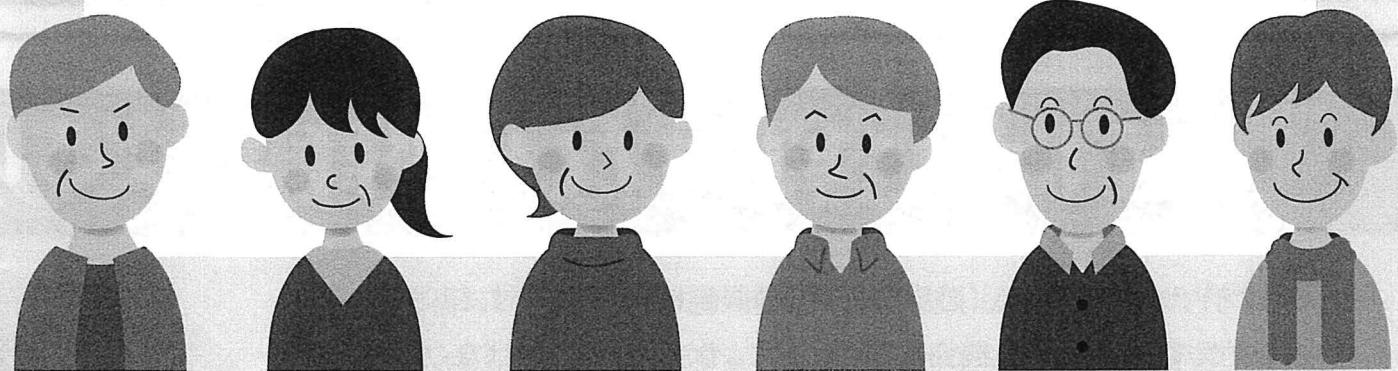
入会申込書 お申込・お問合せ 65歳以上の方ならどなたでも入会できます。詳しくは、お近くの青老会役員にお尋ね下さい。

フリガナ 氏 名	[男・女]		生年月日	大正 昭和 年 月 日 (才)
住 所	(〒470-0111) 日進市米野木		現住所の居住期間	年
家 族	☐ 本 人 ☐ 本人と配偶者 ☐ 本人と配偶者以外の家族 人			
現在持っている 趣味・免許等				
今後 やりたいこと				

[申込先] クラブ名 **米野木青老会**

- 人の役に立ちたい
- 友人がほしい
- 趣味を楽しみたい
- 健康でいたい

新たな楽しみを求めて 老人クラブ 入会のご案内

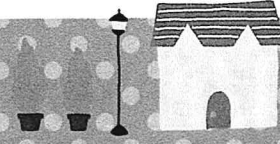


老人クラブは地域で活動する自主的な組織として
仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと
その知識や経験を生かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと
明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

単位クラブ名	米野木青老会	市町村名	日進市
--------	---------------	------	------------



老人クラブ 活動事例紹介



末野原地区高齢者クラブ連合会 鴛鴨中部学園(豊田市)

新型コロナウイルスの中、影響が少ないマレットゴルフ、ゲートボール、ウォーキング等屋外活動とともに、ボランティア活動を重点に進めてきました。環境保全向上対策として「観賞用コスモス畑」の維持、管理をしています。種まき、草取り、枯茎刈り等を実施し、休耕地の有効活用も図っています。コスモス畑は住民や写真愛好家からも大変喜ばれています。奉仕活動では学校や墓苑、土地改良碑の清掃、草取り活動を行い、墓苑祭や墓地所有者からは喜ばれ、感謝されています。



町屋友の会(春日井市)

定期的に高齢者及び資源を運ぶのが困難な家庭に訪問し、新聞や段ボール、アルミ缶等の回収を行うとともに、町内に資源回収倉庫を設置し、地域住民からも資源を回収しています。回収した資源を月に1~2回、業者に引き渡すため、会員が回収車への積み込みを行っています。現在では約250世帯の住民から協力を得て、その世帯にはクラブより家庭用ゴミ袋を贈呈しています。クラブ設立当初から継続的に行われ、地域の環境美化やコミュニケーション作りにも役立っています。



花長寿会(あま市)

会員の高齢化や減少傾向に危機感を持ち、仲間づくり活動に力を入れています。新型コロナ感染が拡大する前まではカラオケ同好会、親睦旅行、懇親会や茶話会などを行っていましたが、感染拡大が懸念され事業が中止。そんな中、感染防止対策をとり、屋外で自由時間に参加できる茶話会を行いました。公民館まで歩き、少しのお喋りでストレス発散、抽選会での楽しみと会員にとっても喜ばれました。その他、仲間の安否確認での安心カードの配布や思い出づくりでアルバムを作成し参加者に配布するなどを行い、近年は理由もなく退会する会員が減りました。



八北ふれあいクラブ(岡崎市)

当初は買い物支援の一環として、スーパーへの送迎や町内の八百屋の支援のもと移動販売を行っていましたが、安全面の問題から地元での朝市に移行しました。その後、朝市だけではなくサロン活動や講座を同時に開催することで、魅力的な通いの場を作ることに成功しました。会員だけではなく、地域の皆さんにも参加していただいているので、クラブの知名度向上にも繋がりました。また、農産物の販売は地産地消に、手芸等の販売は成果発表の場として生きがいづくりに貢献しています。



※この活動事例は、令和3年度の全老連活動賞を受賞した地区の紹介となっています。

コロナに負けない健康づくり ~予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」~

コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけではなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みしましょう。

体を動かして、心身共に、健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。

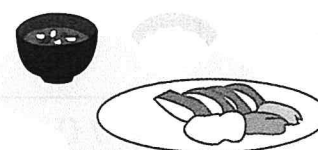


栄養

しっかり噛んで、
しっかり食べる

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科検診。
※歯と口の健康維持。入れ歯や義歯も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



運動

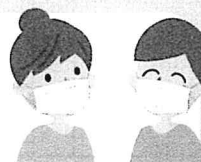
毎日、適度な運動を
心がける

社会参加

地域の人や仲間との
つながりを保つ

今できる交流、つながりを考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。



※全老連発行「クラブ活動は新しい生活様式で」より抜粋

令和4年4月吉日

米野木青老会(老人クラブ)新規会員ご加入のご案内

令和4年度、米野木区在住の65歳(昭和32年4月1日以前誕生)以上の方を対象に、米野木青老会(老人クラブ)新規会員のご加入を受付しております。

米野木青老会は地域の相互親睦を図ると共に各行事を通し地域を盛り立て交流を高め、皆様に喜ばれる活動をしています。

是非この機にご加入を頂きますようご案内を申し上げます共に該当すると思われる下記地区クラブ会長宛にご連絡を頂きますよう心よりお待ち申し上げます。

米野木青老会の概略

会 員 数 399名 令和3年4月現在～

会 費 年会費 500円

主な活動

一泊研修旅行・日帰り研修旅行・おしゃべりランチ・カラオケ・グラウンドゴルフ・麻雀同好会・小集団活動(各趣味等)・ウォーキング大会・交通安全講話・区防災訓練参加・神社清掃・交通安全監視等奉仕活動・友愛活動・日進市老連事業参加(福祉交流会・研修講話等・各スポーツ大会活動)等々

米野木青老会 第一、第二、第三 の 3 クラブ一体活動

第一クラブ : 寺島1・寺島2・西浦・東仲

第二クラブ : 西川・豊島・日ノ出・川原・向山・(米野木台含む)

第三クラブ : 小原1(米野木台含む)・小原2・小原3・柿ノ木

第一クラブ会長 内藤照彦	第二クラブ会長 武田伸三	第三クラブ会長 川本数成
電話 090-7866-3001	電話 090-8549-0155	電話 090-8498-2451

※(令和4年度第一クラブ～第三クラブ担当会長)

キ リ ト リ 線

令和4年 月 日

米野木青老会(老人クラブ)入会申込書

地区名

氏 名 生年月日 昭和 年 月 日

住 所 米野木

電話番号