

第36回

豊熟シニアの主張

平成29年度



一般財団法人



滋賀県老人クラブ連合会

(びわこ豊熟シニアクラブ)

目次

優秀

高齢化社会での老人クラブ

甲賀市

椎野 義登

(1)

滋賀県一の老人クラブを目指して

近江八幡市

多田 圭之祐

(3)

佳作

「ふれあい健康ウォーキング」への期待

栗東市

高田 英二

(4)

虹の会は生きがい

湖南市

筒木 勝代

(5)

我がクラブの自慢

大津市

安原 敬一

(7)

〔注〕掲載順序は、賞別、作者氏名五十音順

高齢化社会での老人クラブ

椎野 義登

かつては地域の高齢者の交流の場として発展した老人クラブ（ゆうゆうクラブ）も、全国の老人クラブ会員数は、減少の一途をたどり、二〇一〇年に比べ十七・七%（滋賀県では二〇・五%）減少しています。昨年度の高齢者人口は、十七・四%増えていますので、増える筈が逆に年々減少しています

なぜ、老人クラブの加入者は減少しているのでしょうか。

一、六十五歳以上人口に占める六十五歳以上の雇用者数は上昇傾向で十三・五%となっていて、就労を考えている人は多いです。その方々は入会を控えていると思います。

二、老後はマイペースで、のんびりと暮らしたいと思っっている方が多く、自らサークル活動や講座

の情報を得て、趣味や仲間づくりができるようになったことで、その気の合った仲間同士で出かける人が多い。

三、ライフスタイルの個人化により、地域との関わりや自治会活動を煩わしいと考える人が増えたこと。

四、自分は未だ老人と思わない。

等々のことが、その背景として考えられます。

老人クラブの活動内容は非常に幅が広く

一、生きがいづくり（趣味・文化・レク等）

二、健康づくり（健康学習・運動等）

三、仲間づくり（例会・声掛け・友愛・親睦・旅行等）

四、地域づくり（環境美化・ボランティア・世代間交流等）を展開しています。多くの先輩は、これらのことを熟してこられたのですから本当に敬意を表します。

然しながら現在では、取り巻く状況が変わってきて、同好会や気の合う仲間との交流が増え、その仲間と気ままに食事や旅を楽しみたいと考える向きが増えるのは、言ってみれば当たり前でしょう。

では、今後老人クラブはどのような方向が望ましいのか。前出のような幅広い活動内容を一元化しての活動は、若い世代は好まないと思います。私の考えは、例えば「シルバー教室」や「サスケくらぶ」のように、ゲートボール・グラウンドゴルフ・ハイキング・カラオケ・コーラス・ボランテニア等々の同好者の集まりがあつて、そのグループが自主運営をする。それらの集団が年に一回程度集まり全体でパーティー・学習会等を催すようなことが良いと思います。

あえて言わせてもらいますと、活動の中心は単位クラブとし、町・市の関係行事は極端に減らすべきだと思います。

現に「ふれあい・いきいきサロン」は区単位で様々な活動を毎月実施しているにも関わらずうまく運営ができていると感じています。

サロンでは、町・市の関係は連絡協議会ぐらいです。

現状ではますます衰退することは統計から見てとらえられます。今までの固定概念に関わらず未来のカタチを創り上げる必要があると思います。執行役員会や会長会で創造できるものではありません。

せん。「若い世代による検討委員会」の立ち上げが必要であると考えます。その結果を、勇気をもって採用することが未来につながると思っておりますが、皆さまはどのようにお考えでしょうか。



滋賀県一の老人クラブを目指して

多田 圭之祐

会員の減少が特に著しい近江八幡市老人クラブの中で三分の一近くの八百六十二名の会員を誇る私達老人クラブでは色々なことに挑戦して資金を作り、悪循環から好循環へとリセットして二年後には会員数千人を目標に頑張っております。

第一に「岡山老人クラブだより」を年十回発行する計画で既に三回発行済みです。しかも、老人クラブ会員に限定ではなく、岡山学区千八百世帯に近江八幡市の広報と一緒に自治会の役員の手で配布しております。

老人クラブを知って頂き、理解して頂くために外へ外へと発信しております。A四版面刷りと原稿に苦慮こそしておりますが、会員減少に歯止めをかけ、新会員の勧誘に役立てられればと思っております。

また、一回の発行で四件の広告をお願いして実質一百万円の収益、合計十百万円の収入を見込んでお

ります。

第二 資源回収を実施して三年になりますが学区にも浸透してまいりまして、二十八年度で十三万円の収入がありました。

第三 そうめんの販売手数料で三万五千円の収益でした。

こうした収益金で、地元の幼稚園に大型絵本三冊（三万円）を交通安全教室の会場で贈呈いたしました。園児からお礼に大きな紙に寄せ書きを頂き、近江八幡市教育長から感謝状を頂きました。

「何か人目につくような活動をして、しかもそれが社会的に役立つことをしている。活躍している印象をつけること」が老人クラブの延命に繋がると確信しております。

私達老人クラブでは、女性の活躍を期待し、過去五年間の女性部長（二十四年～二十九年）七単位クラブから約四十名の女性にお集まり頂き「明日の岡山学区老人クラブを考える会」を結成して、年度内に三回開催し色々と提言をお願いすることになっております。

老人クラブは自治会に次ぐ大きな組織です。新しい老人クラブを目指して模範となる組織に知恵と情熱をもって心を一つにしていくことが大切だ

と思います。

最後に、三年前に学区老人クラブを脱退したクラブがありました。来年度から私達のクラブと合併することになり、三十五人が帰ってきます。今後内容のある、期待されるクラブに改革していきます。

佳作

「ふれあい健康ウォーキング」への期待

高田 英二

今は昔、散歩は孫を背中に畦道とともにありました。今は核家族化で孫を背負う姿はありません。今、社会の中枢を離れ老人クラブの仲間と健康ウォーキングに参加。如何に有意義なる活動として展開できるかと考える。活動の基礎は、自身が健康でなくてはならない。健康を維持するには、適度な運動と仲間とのふれあいである。ふれあいを通じて共に語り、目指すは次世代への継承としての奉仕（課題）を見つけることの作業である。

この事業を有意義に展開していくには、何はともあれ初期の目的の「健康で仲間が一緒にウォーキング」を忘れてはいけない。ウォーキングは競技でない。屋内にこもることなく新鮮な大気を満喫し、心身のリフレッシュである。また、多くの仲間との共助活動かも知れない。長い期間継続すること、人から人へと引き継ぎ、行く先は、

次世代までと語り継がれる事業でありたい。朝な夕な、町中を力強く歩くのもよし、夫婦や友人との語らいでウォーキングそれもよし、でも多くの仲間とふれあいながら、様々な景色、郷土にふれあいながら更にもっとはこれ如何に！



この事業も回を重ねて今年で十七回目を近々開催の予定。今や百名を優に越える参加があり人気ある継続事業として定着。基本的に年二回の開催であるので九年間に及ぶ。初めは、近郊のゴルフ場内、近所の神社・史跡を歩いた。近年は、琵琶湖の景観を求め、湖周ネックレスウォーキングの展開が続き、湖周を一巡。今は県内の古刹や郷土色豊かなオブリジェ等、有名な町並みを求めての行程づくりに、会員が知恵を出し合っている。

参加者の思いは、それぞれで意図が多様である。ある者は、本格的な歩きを求め、ある者はふれあいの思いを、ある者は景色や郷土色を求めてくる。いろいろである。ここ何回かの企画は、観光要素を少し求めている。史跡や郷土のボランティアガイドを希望し、訪れた土地を知ろうとの試みがある。行く先の情報を求め、研修の要素を多く求めるとウォーキングの初心が忘れ去られることになる。事業が特化してやがて行き詰まるかも知れない。有名な歴史的景観という名の下での対価を求める場所もあるので、ウォーキング実施地の選択にも気をつけたいものである。歩くことが主であり、おむすび持参のふれあいと健康を求めるものであらねばならない。

ことウォーキングにとつて、過度に歴史や史跡に深入りすることは禁物である。この歴史や史跡を求める事業は、別企画としてそれは大いに意義あることである。ここは一番、当ふれあいウォーキングに地域の小学生の参加を促し、次世代の空気にふれ、若者とのふれあいの中で名も無い田舎の原風景の畦道の「歩き」を試み、次世代との交流・育成に役立てればと、ひそかに愚案をめぐらしている。

佳作

虹の会は生きがい

筒木 勝代

私達夫婦が息子家族と一緒に暮らすようになり、湖南省市に住むようになり、今から十年余り前からです。主人にとって今まで住んでいた所から知った方々も居ない所に来るのは不安があったと思います。湖南省市に来てしばらくした頃、班の幹事さんから、老人クラブ「虹の会」に入会



を勧められ、入ることになりました。幹事さんも年を重ねて居られ、主人に幹事をしてくれないかと頼まれ、配り物ぐらいいたらできると引き受けました。会員様の家も一軒ずつ教えていただき、「虹の会」の役員様や会員さん達とお会いできることになりました。一日二日と過ぎていくうちに、

主人が明るく生き生きとした態度になってきました。

現在は、「高齢者」と思うだけで嫌な顔をされる世の中ですが、「虹の会」に入会して湖南省の老人クラブの人達との交流が主人の生き方を変えたのだと思います。

「虹の会」では、健康講座・

自治会との交流・ボランテニア・誕生会・スポーツ・旅行・見守り隊等、色々な行事があり、「高齢化」と言われる現在ですが、毎日がとても楽しいことばかりです。

現在、長寿者が増えたと言われますが認知症等の問題があります。本当の「健康長寿者」とはどうすればいいのでしょうか？

昔は高齢者でも色々仕事がありました。でも核家族化している現在、昔と違う淋しい心になることがあります。ご近所との触れ合い、子どもさん達との交流等、毎日色々お話ができます。時々思いますが、私達の子どもの頃は自然も豊かで道ばたには草花が咲き、学校から帰ると友達と遊び毎日楽しい日々でした。

現在は、文化が発達して自分一人で遊べる時代です。今の子ども達には心のふるさとはあるのでしょうか。

私は、高齢者と子ども達が集まり、昔の話等して、人間として何が大切なのか等話し合えたらいいなあと思います。私も六年程前に「虹の会」に入会しました。ある行事の時、身体の不自由な方が奥様と出席されました。虹の会の皆さんは「よく来られたなあ」「さあ早く座って」と言って側に

より声をかけられました。その態度を見て、会の皆さんの温かくて優しい心に感動させられました。

私の主人も三年前、癌になりショックを受けましたが、私は主人に「今の生活は楽しいか」と聞きましたら、主人は「毎日皆さんとお話してとても楽しい」と申しましたので「また会のグラウンドゴルフ等参加したいのだったら癌になど負けないで前向きに頑張らないと駄目ですよ」と話しましたら、主人は「こんな病気に負けてられん。一日も早く『虹の会』の方達とご一緒できるよう頑張る」と言っていて、病室の方達とも楽しく話していました。

現在は、終活になる年齢ですが皆さんにまじってグラウンドゴルフにも元氣に行って居ります。私は、家にばかりいたら現在の楽しい生活はなかったと思います。

湖南省市に住んで老人クラブや地域との交流が人生の終りに近い毎日を楽しいと思えるのは、本当に皆さんのお陰と感謝の気持ちでいっぱいです。高齢者だからできることもあります。私も残りの人生をささやかなことでもいいから皆さんに喜んでもらえることをしたいと思っています。

「高齢者。全員揃って社会参加！」

佳作

我がクラブの自慢

安原 敬一

私たちのクラブは平成二十一年に里学区の単クから分離独立したクラブです。比較的新しい街で住民のつながりが希薄かと思われず。単位クラブは一般的には同じ町内単位で構成される組織と思われませんが、里東小学校区全域で、六自治会にまたがった広域組織です。

早く老人会を作って欲しいとの期待を受けてのスタートでした。在籍する六自治会から夫々助成金を頂き、地域に少しでもお役に立てるようと、公園や道路の清掃奉仕をはじめ、幼稚園児、小学生との世代間交流事業にも精を出しています。

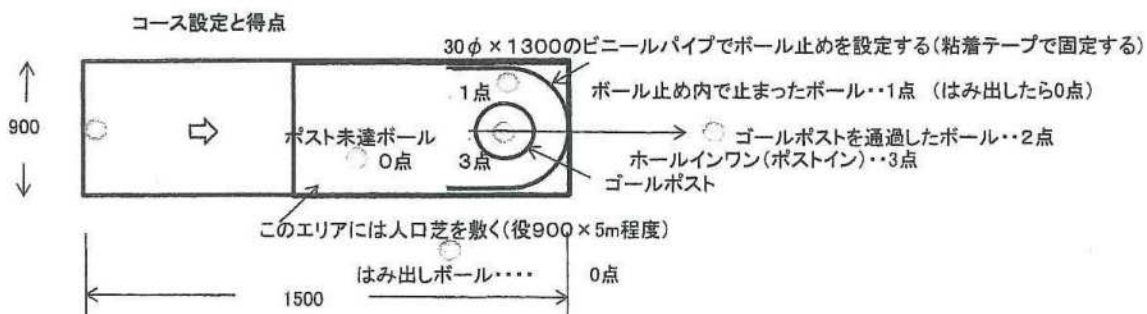
現在、会員数は五十四名であります。会の悩みは集会する会場がないことです。苦心の末、学校開放を利用して東小学校の体育館を月二回の土曜日に借りて活動をしています。「お遊びと誰でも出来る軽スポーツ」と題して午前十時から十二時まで

での二時間です。内容は、会場に来た人から順に音楽に合わせてフロアーを思い思いに歩きます。開始時刻になればリーダーの合図で輪になって柔軟体操をします。次にラジオ体操第一、第二を行います。かなり汗ばんできますので椅子に腰かけ一息入れます。休みながら、当面の予定とか情報交換の時間です。いつも参加者が二十五名から三十名位ですので皆さんと運営相談、情報交換ができる良い機会となっています。

一息入れたら次はセットされた、ホールインワンゲーム、ペットボトルリング、インディアカ、ソフトバレー、バトミントン等を皆で楽しみます。椅子に腰かけたままでお喋りに夢中な方もいます。月に二回の例会のうち、もう一回は、インストラクターの指導を得て「ヨガ」と楊式の「太極拳」を楽しんでいきます。まだまだ未熟ですがそのうちに上達することを願って練習しています。各種ゲームに興じた後、最後に全員で懐メロをテープに合わせて大きな声で五から六曲歌ってフロアーの清掃をして解散します。

私達自慢のホールインワンゲームとペットボトルリング（ペットボトルリング）の紹介を次に致します。いずれも当単クで発案したものです。

1. ホールインワンゲーム



- ・準備する道具 グラウンドゴルフゴールポスト ボール スティック 30φビニールホース 人口芝マット
- ・フロアーはボールが転がり易いので人口芝を敷く (約5m程度の範囲)
- ・ゴールポストを通過したボールの救済のためビニールホースでストッパーを設ける
- ・1ゲーム3打の合計点で競う(複数コース設定して5ゲーム合計点で順位を決める)

2. ペットボトルボーリング(ペットボトリング)

- ・ペットボトル(2ℓ)を10本用意する。・・・ボーリングピンに見立てる (空気を充填するとボールが当たればハジケル音が良い)
- ・ボールはバスケットボールを使う(重さが適当)
- ・ピンまでの距離は15m位が適当
- ・ボーリングの方式で点数を競う(1回2投)ストライク、スペアー)
- ・投球は片手でも両手でも良い (力加減でボールが左右にぶれるので難しい)

3. インディアカとソフトバレー(ダブルス)

- ・バレーボール方式で競技する
- ・バドミントンのネットを使用する

平成29年度 第36回

「豊熟シニアの主張」 入選作品集

発行 平成29年11月
発行者 (一財) 滋賀県老人クラブ連合会
滋賀県草津市笠山七丁目8番138号
滋賀県立長寿社会福祉センター内
TEL. 077-567-3930~1
FAX. 077-567-3932
印刷 (一財) 滋賀県老人クラブ連合会