

市内には、活発に活動している高齢者クラブが28団体もあります。今回は、高齢者クラブの会長として生き生きと取り組んでいる皆さんに、「元気の秘訣について伺いました。」

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ①78

■忙しいのが健康に良い！

齋藤（シルバークラブ松原会長） クラブの旅行などを計画するとき、参加する方のことを考えます。そうやって工夫した企画で「楽しかった」と喜んでもらえる、とても嬉しく、達成感がありますね。趣味のソフトボールも続けています。忙しいですが、どちらも続けることに意味があると思っています。

竹内（神明台ゴールデン・シニア・クラブ会長）

クラブのすべての事業に出ていると、1日に7000歩位は歩きます。以前、身体を動かさない趣味に没頭していたところ体調を崩してしまいました。それが、クラブの活動で動き回るうちにどんどん健康になりました。活動が多いことが私の元気の源です（一同うなずく）。

小宮（本一東寿会会長） 家から出て人と話すことや、パソコンを使ってお知らせを作ったりすることが、良い刺激になりますね。

中土（小作台東シニアクラブ会長、高齢者クラブ連合会会長） 高齢者クラブというのは「健康」「友愛」「奉仕」という「全国三大運動」を根本にして成り立っていますから、基本的な活動は似て

中土 小作台東シニアクラブも、軽スポーツやレクリエーションに加え、「おせっかい訪問」と呼んでいます。町内会長の呼び掛けで、1人暮らしや励ましが必要な高齢の方などを一緒に訪問しています。

小宮 本一東寿会は30年の歴史があります。地域では、町内会やPTA、ふれあいの会などの団体もあるので、「本町一はひとつ」というスローガンをかけ、各団体と協力しながら活動しています。

中土 私は高齢者クラブの連合会長を引き受けるにあたって「はむらを高齢者の理想郷にしていきたい」と考えました。若い人が「高齢者は生き生きしている人」というイメージを持てるような。今際の際に「高齢者クラブの会員だったときが一番楽しかった」（笑）と思えるような連合会にしていきたいですね。

■奮闘中！ 新人勧誘とコロナ対策

竹内 私はいわゆる団塊の世代ですが、クラブに同年代の男性が少ないので、ぜひ同年代の方に入会してもらいたいと知恵を絞っています。

中土 一緒に楽しむ気持ちで気軽に来てもらえれば、すぐに溶け込めますよ。過去のプライドは捨てて（笑）、持っている知識や特技などをどんどん活用して、一緒に活動を盛り上げたいですね。

齋藤 高齢者クラブは60歳から加入できますが、退職年齢が上がってきたことで、声掛けしても「まだ仕事」という場合も多くなりました。地域のお祭りなどがあれば、新しい方を誘ったり若い方と話すきっかけにもなるのですが、コロナ

効果抜群！ぜひお試しください

高齢者クラブで、ココロもカラダも元気になろう！

たけうち じゅんぞう **竹内 潤三さん** (73)

- ①神明台ゴールデン・シニア・クラブ
- ②ギター、高齢者クラブの活動



高齢者クラブ

概ね60歳以上の方で構成される、地域を基盤とする高齢者の自主的な組織。健康増進、趣味や教養を高める講座、地域に合った清掃活動や子ども見守りパトロールなどのボランティアや交流活動、研修などを行っています。

高齢者クラブ連合会

高齢者レクリエーションのつどい、輪投げ大会、バタンク大会、グラウンド・ゴルフ大会、福祉大会などの行事を行っています。

さいとう まさお **齋藤 正夫さん** (77)

- ①シルバークラブ松原
- ②ソフトボール、高齢者クラブの活動

なかど よしお **中土 善雄さん** (79)

- ①羽村市高齢者クラブ連合会会長、小作台東シニアクラブ
- ②食生活に配慮、率先した肉体労働

こみやくにあき **小宮 國暉さん** (79)

- ①本一東寿会
- ②ゴルフ、歩く、落語、高齢者クラブの活動

取材にご協力いただいた
高齢者クラブ会長の皆さん▶

- ①所属クラブ名
- ②趣味や元気の秘訣、日頃気を付けていることなど



▲活動状況や会議結果などを定期的に発行し、クラブの活動について丁寧に会員にお知らせしています

います。旅行や誕生会、バタンクやグラウンド・ゴルフ、会館での輪投げや手芸、カラオケ、清掃活動などがスタンダードですね。さらにそれぞれのクラブに持ち味がある。コロナで配慮しながらも、事業などがたくさんあり、忙しいです。でも、その忙しさが健康に良いのです（一同うなずく）。

■活動が楽しい！

竹内 実際、集まるとワイワイ楽しいです。勝負事だと皆さん熱くなりすぎるくらいもありますが、休憩中の他愛のない話もとても面白い。**中土** 輪投げで、いつもあまり調子が良くない方が、急に40点という高得点を叩き出したことがありました。みんなびつくりしましたが、その後拍手したり声をかけたり冗談を言い合ったりしていい雰囲気でした。

齋藤 春にはバタンクの後、公園で花見を楽しみました。今、秋の旅行を計画中で、いろいろな方の意見を聞いているのですが、行けるといいなあ、と皆で楽しみにしています。

小宮 個人的な楽しみも良いけれど、みんなで楽しむ楽しさもありますよ。

齋藤 どうしたらいろいろな人が楽しめるか、常に考えますね。地域の清掃活動は毎週行っており、積極的に社会参加もしています。

竹内 神明台地区は人の出入りが激しいのが特徴です。でも、市内で一番活動が盛んなクラブだと自負（笑）。毎日事業があります。地域のごみなどを拾いながら小学校の周辺をパトロールする「児童見守り清掃活動」も特徴的です。

でなかなか実施できない。お祭りを通じた自然なコミュニケーションは、新しいつながりをつくる上で重要だと再認識しています。

小宮 イベントなどは、発想を転換して感染防止策を講じた上でどうやっていくかを工夫しています。バランスが大事ですね。

中土 活動が縮小され、コロナは人だけでなく地域にも後遺症を残していると思います。でも高齢者クラブの仲間はずながっている。そういう意味では我々はコロナに勝っていますよ！

■活動を盛り上げるポイントは「達成感」「多様性」「女性の参加」

竹内 グラウンド・ゴルフでスコア表をつけて、一番成績の良い人に景品をあげます。ちょっとしたのですが、それで結構、盛り上がりやすい。

中土 うちでも、輪投げで35点以上取った方やグラウンド・ゴルフでホールインワンした方には、市のごみ袋（小）をプレゼント（笑）。競争したり、達成感を持ってもらう工夫ですね。