

## シニアのみなさん

# 老人クラブと一緒に活動しましょう!

### !! 地域デビューは老人クラブから!

老人クラブは、概ね60歳以上の方が地域で自主的に組織する任意団体です。高齢者が自らの生きがいづくりや健康づくりを行うとともに、知識や経験を生かした社会奉仕活動や地域を豊かにする活動に取り組んでいます。



グラウンドゴルフ



お誕生日会



もぐもぐタイム

### 老人クラブの魅力

- 新しい仲間ができる!
- 健康と生きがいが得られる!
- 地域が豊かになる!

### バラエティに富んだ活動内容 クラブごとに様々な活動をしています。

#### 主な活動例

- カラオケ
- グラウンドゴルフ
- 囲碁・将棋
- 教養・健康講座
- ウォーキング
- 親睦旅行
- 誕生日会
- サロン(お茶会)
- 小学生の登下校の見守り
- ひとり暮らしの高齢者への友愛訪問
- 地域のお祭り等への参加
- 地域の文化・民芸・郷土史等の伝承活動等



カラオケ

### インタビュー



老人クラブ  
井畑若葉会 会長  
この  
河野理恵さん  
(64歳・里町)

#### Q.老人クラブ入会のきっかけは?

地元とのつながりが欲しくて、気軽に参加できそうだったのが若葉会でした。入会して地域のことがよく分かるようになり、地域の方々と楽しくふれあう機会も増えて、本当によかったです。

#### Q.老人クラブで楽しみな活動は?

グラウンドゴルフをはじめ、皆で集まり、お互いに元気そうな顔を見て、他愛もない話で盛り上がるのが何より楽しいです。2年間程、新型コロナウイルス感染症の影響で活動を自粛していたので、今年こそは日帰り旅行や健康体操等の講座も実施したいですね。

### 老人クラブに入会しましょう

概ね60歳以上の人なら、どなたでも入会できます。友達が欲しい人、趣味を楽しみたい人、健康でいたい人、人の役に立ちたい人、物忘れ防止に何か始めたい人等、興味があればぜひ気軽に参加してください。友達同士や夫婦での入会も大歓迎です!

#### 〈入会申込み・問合せ〉

お住まいの地域の老人クラブにお尋ねください。老人クラブの連絡先等が分からない場合は、近所の人に確認するか、高齢福祉課(☎<71>2223)へ問い合わせてください。