



人生100年時代 自分らしく地域で暮らす ～高齢者クラブ会員募集中～



高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、健康、仲間、住みよい地域が必要です。

老人クラブは、地域を基盤とし、おおむね60歳以上の高齢者が自主的に集まり活動する組織です。市内で活動しているのが安来市高齢者クラブ連合会（以下、高齢者クラブ）で、76の老人クラブを束ねる16の地区クラブで構成されています。

高齢者クラブの会員は、コロナ禍の影響もあり、平成28年度末の3,548人から、令和3年度末の2,735人と、5年間で大きく減少しています。今号では、そうした状況下でも、超高齢社会を明るく、生活を豊かで活力あるものにする高齢者クラブの活動をご紹介します。

高齢者クラブの主な活動

- ▽役員・クラブ会長研修および啓発広報
 - ▽各種スポーツ交流大会
 - ▽心と体の健康づくり
 - ▽友愛訪問活動
 - ▽地域の公共施設等の清掃
 - ▽子育て支援活動
 - ▽地域文化伝承活動
 - ▽若手委員会活動
 - ▽女性委員会活動
- など



▲安田喜楽会の細田会長。

健康づくりでいきいきとした生活を

高齢者クラブでは、高齢者がスポーツに参加する機会をつくり、健康の増進を図るとともに、地域の交流を高め、社会的孤立感の解消に努めることを目標に、ゲートボールやニュースポーツなどのスポーツ交流大会を開催しています。

高齢者クラブのうち伯太地域には4つの地区クラブがあります。その1つ「安田喜楽会」会長の細田武司さんと事務局の小松原祐二さんに話を伺いました。

安田喜楽会では、秋に軽スポーツ大会を企画。令和2年度にはグラウンドゴルフ大会、令和3年度にはスカットボール大会と、毎年さまざまな種類のスポーツ大会を開催しています。グラウンドゴルフ大会のときには専用のグラウンドがあります。

が、あえて安田小学校の校庭を利用。慣れない地形で思い通りにボールが動かず、ゲームの上手い人もそうでない人も同じように楽しめました。

軽スポーツ大会は日ごろ家にももろがちの高齢者にとって貴重な交流の機会であり、毎回賑やかな雰囲気の大大会になっています。

スポーツ大会の意義について細田会長は「運動することそのものも健康のために必要ですが、1人で行うのではなく集って行うこと、話しながら笑いながら行うことがいきいきとした生活に必要です。その場を提供するのが高齢者クラブの役割の1つだと思っています」と思いを話しました。

今後も高齢者クラブの活動を継続するために必要なことについて、2人は「コミュニケーションの構築が1番大切です」と口をそろえています。

コロナ禍で総会や、伯太地域のクラブ全体で行う「いきいき運動会」などが開催できず、集まる場がなかなかありません。つながりが薄れてしまわないように、日々の声かけを意識しているスポーツ大会や高齢者学級（学習会）も毎年似たことば



▲令和元年度のいきいき運動会の様子。2年間開催ができていない分、軽スポーツ大会に力を入れています。

かりにならないよう検討して、集まりやすい場づくりを心がけています。

高齢者クラブへ加入している人は年々減少していて、組織が弱体化してしまう懸念があります。

安田喜楽会では、若い人が加入しやすいよう名称を現在のものに変えて敷居を低くしたほか、「新しいイベントの計画を立てたり、屋外でもできる活動をしたりするなど、なるべく活動はやめずに別の形で続けていきたい」と地域の高齢者の活動

の場づくりへの意気込みを語っていただきました。

見守りで不安のない地域に

独居や寝たきりの高齢者等の家庭を訪問し、家事援助・対話・社会活動への参加支援等を行う友愛訪問を高齢者クラブで実施しています。支援の内容は地域によってさまざま、訪問時のレクリエーション、外出支援、日常生活支援、話し相手、社会活動の促進などを行っているクラブがあります。高齢者クラブ全体で、令和3年度は130人の会員が190件の高齢者宅を訪問しています。

高齢者クラブのうち広瀬地域は4つの地区クラブがあります。その中の「山佐会」で下山佐のグループ「下山佐喜楽会」会長の池田誠人さんに話を伺いました。

下山佐喜楽会は、高齢者クラブの中で唯一社会福祉協議会の生活支援体制整備事業の補助金を利用し、令和3年4月から見守り活動を行っています。

以前は高齢者クラブの友愛訪問として活動を行っており、年に2〜3件の独居等の高齢者宅を訪問していました。多くの人

から訪問を喜ばれましたが、訪問者をもてなしたいが体の調子などで難しく申し訳ない気持ちになってしまおうという人など、訪問に負担を感じる人もいたそうです。

そのため見守り活動では、独居等で希望する高齢者を把握して見守りを行うことにしました。現在10件の高齢者宅の見守りを行っており、1人ずつに担当者がつきます。訪問は2カ月に1回の頻度で、世間話をしながら困り事を聞き取ったり、元気に生活しているか確認したりしています。

池田会長も担当者の1人で、2件の高齢者の見守りをしています。事業として見守りが始まって1年がたちますが、特に負担感なく続けられています。池田会長は「やらないといけない仕事だと難しく考えず、日常



▲下山佐喜楽会の池田会長。

の延長で見守りをしています。普段からさりげなく気にかけていくということが大切ですよ」と活動を楽しく続けていく心得や心がけていることを語りました。

今のところ難しい相談はありませんが、下山佐喜楽会の見守り担当者同士で相談し合える場を設け、担当者が1人で抱え込んで悩まないように配慮しています。

どの地域でも高齢化が進み、車を持たない人も増えてきています。今は大丈夫でも未来はどうかわかりません。お互いを気にかけて、普段から取り組まれている見守り活動が安心して暮らせる地域を支えています。

また奉仕だけが活動ではありません。楽しみがあることも高齢者クラブで頑張る活力です。

下山佐喜楽会では春と秋に旅行をしています。コロナ禍で数年中止していますが、こうしたイベントが高齢者クラブに入る大きな目的の1つとなっているため、また参加したいとの多くの声が上がっています。

地域を元気にする活動は、自分たちの元気から。地域への貢献と会員本人の楽しみから、いきいきと生活する高齢者の様子がみられました。

■住みよい地域へ自らの手で

地域社会ボランティア活動を高齢者クラブで行っています。交流センター、神社、寺、老人ホーム等の地域拠点の清掃が主な活動内容で、クラブによっては非会員にも呼びかけて実施しています。

高齢者クラブには安来地域で8つ地区クラブがあります。その1つ「飯梨和朗会」会長の今岡良治さんに話を伺いました。

飯梨和朗会は、飯梨交流センターの清掃活動を年に2回行っています。7月15日には役員が集まり、交流センター職員と共に飯梨交流センターの清掃を行いました。草刈りや交流センターを囲む植え込みを刈ったり、たまった落ち葉を掃き集めたりといった作業で汗を流しました。

こうした活動が住みよい地域



▲飯梨和朗会の今岡会長。



▲交流センターの清掃の様子。

をつくりあげています。

しかし課題もあります。定年が延びただけでなく、若い人の割合も減り、年々清掃などの奉仕活動も大変になってきています。

今岡会長は「飯梨和朗会のメンバーの多くが同好会活動などで元気に活躍しています。しかし、今後も若い人が少ないままだと奉仕活動やスポーツ大会などの継続が困難になってしまいます。活動が衰退すればさらにクラブの会員が少なくなるといふ負のループができてしまいがちです。そうした衰退を起ささないために、これからの活動で、周りの理解してくれる地域の人や、賛助会員など関係人口を増やしていきたいです」と熱意を口にしました。

■地域をこえて楽しみを共有

高齢者クラブは地域ごとで所属する会が決まりますが、同好会では安来市全体の中で同じ趣味を持つ人同士が集います。

踊楽クラブは毎週火曜日にふれあいプラザで活動をしています。活動内容は、安来節の唄と弦（三味線）。安来節保存会に所属し、唄の准名人と弦の大師範の資格を持つ今岡淑子さんが指導を行います。

現在のメンバーは9人。三味線が演奏できる人自体あまりおらず、メンバーは少人数ですが、高齢になつてから始めたという人もなめらかに音色を奏でていました。楽しむことが第一で、失敗を笑う人や怒る人はいないのが気楽でよい、というの



▲踊楽クラブの加藤会長。

高齢者クラブ同好会一覧

高齢者クラブには同好会が多数あります。自分に合った同好会で楽しみを共有してみませんか。

- ・陶竹斎（陶芸）
- ・ふれあい農園
- ・詩吟研究会
- ・将棋クラブ
- ・囲碁クラブ
- ・水墨画クラブ
- ・銭太鼓クラブ
- ・踊楽クラブ
- ・グラウンドゴルフ
- ・カラオケクラブ
- ・やまなみ川柳会
- ・安来拳
- ・つくしの会
- ・筍加工クラブ
- ・ゲートボール
- ・ペタンク



▲踊楽クラブの練習風景。安来節の唄に合わせて全員で弦を弾きます。

がクラブの自慢です。取材の際も和気あいあいとした雰囲気です。練習に励む様子が見られました。

世話人として参加しているの

が「踊楽クラブ」会長の加藤スミさん。加藤会長自身は弦の師範の資格も持っていますが、今は演奏はしていないそうです。練習の間は演奏に耳を傾けながら活動を見守り、練習後は用意したお茶やお菓子などを振る舞います。加藤さんは「自分で演奏はせずとも、聞いているだけで懐かしい気持ちになります。世話人として関わっていることがとても楽しいです」と話しました。

資格を取ること、会話を楽しむことなど、それぞれが目標を持ち自分らしく過ごしている様子がうかがえました。

高齢者クラブでは、高齢者同士の支え合いで、地域のため、会員本人のための活動をしています。

会員数の減少が存続の上で課題ですが、コロナ禍でも対策をとり、活動量が少しずつ戻ってきていますので、ぜひ高齢者クラブに加わってください。

同好会では、全国の老人クラブの中でも珍しい「農業体験ができる」「ふれあい農園」など多数の会があり、その道のプロから学べる可能性もあります。

高齢になつても社会とのつながりを持ち続け、地域に根ざした自分らしい生き方ができるよう支援していきます。



▲高齢者クラブの嶋田豊昭会長。

問い合わせ 安来市高齢者クラブ連合会事務局

Tel 28・6477