

陽だまり

会報

第7号

平成22年3月



社団法人
山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 県総合社会福祉センター2階
tel (023) 622-5601 fax (023) 622-5606
ホームページ <http://www.kirara-yamagata.or.jp>
E-mail yrouren@poplar.ocn.ne.jp

会員加入促進特集号

地域に笑顔と元気を

活躍の場が広がっています

世代間交流事業
なか保育所との団子木飾り
寒河江地区老人クラブ連合会

問い合わせ
連絡先

クラブ名

会長名

電話番号

入会
申込み

ふりがな

性別

お名前

男・女

生年月日 大正・昭和 年 月 日

ご住所 (〒 —)

電話番号 ()

老人クラブがめざすもの

老人 クラブ とは

- 地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

1

仲間づくりを通して、
生きがいと健康づくり、
生活を豊かにする
楽しい活動を行ないます。

2

知識や経験を生かして、
世代交流をはかり、
地域を豊かにする
社会活動に取り組みます。

3

明るい長寿社会づくり、
保健福祉の向上に努めます。

会 員

- 老人クラブに加入を希望する高齢者（おおむね60歳以上）はだれでも会員になることができます。

組 織

- 老人クラブの基本である単位クラブは、会員が日常的に声をかけ合い、歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織されています。
- クラブの規模は、おおむね30名から100名を基準としています。ただし、山村、離島などの地理的条件、その他特別の事情がある場合は除きます。

運 営

- 老人クラブは、自主的かつ民主的な運営をしています。
- クラブの役員は高年、若手、男女の構成にも配慮して選出しています。
- クラブ活動の財源は、会員の会費など自主財源によってまかなうことを基本としています。

国・地方 公共団体の 支援

- 老後の生活を豊かなものとし、老人福祉、地域福祉の向上をはかる老人クラブの活動に対し、国や地方公共団体では、その役割や意義、重要性を評価し、健全な育成をはかるために支援をいただいています。

【山形県の老人クラブ組織状況】

平成21年4月1日現在 県民社会課調べ

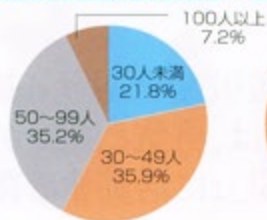
単位老人クラブ

1,492クラブ
(76,310人)

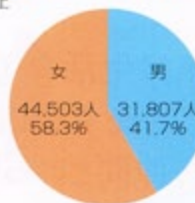
市町村
老人クラブ
連合会
43団体

山形県
老人クラブ
連合会

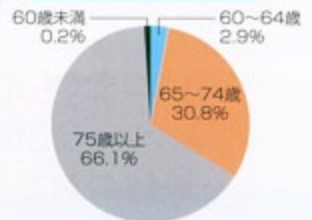
会員数規模別クラブ数



会員男女別構成



会員年齢構成



平成22年度山形県老人クラブ連合会事業の重点目標と予算概要

基本理念『創造と連帯の輪を広げて一心豊かな地域社会の実現に向けて』

基本目標『時代に適応する組織の変革(会員一人ひとりが元気に輝くクラブに)』

重点目標

1. 健康づくり活動の推進

市町村老連における健康づくり活動(介護予防活動)が積極的に展開されるよう「高齢者の体力測定」「花の山形!しゃんしゃん体操」「公式ワナゲ」「健康ウォーキング」等の実施を推進する。

また、元気高齢者の参加を促すため、県公式ワナゲ協会や関係団体と連携し「公式ワナゲ」や「レクリエーション」の普及に努め、市町村老連や単位老人クラブにおいて健康づくり・生きがいづくり活動が日常的に行われるよう支援する。

2. 会員加入促進活動の展開

会員数・クラブ数の減少傾向に歯止めをかけるため、新たな「会員加入促進キャンペーン」を展開し、県老連・市町村老連が一体となって加入促進運動を推進する。

また、解散クラブに対して理由や復活・再生要件等に関する調査を実施し、再結成・再加入に向けた取り組みを検討する。

3. 市町村老連の活動活性化への支援

老人クラブに対する地域活動への期待が高まり、市町村老連の役割も多様化・顕在化する中で基盤と体制整備が問われている。老人クラブにおける活動を活性化するため、あらゆる機会を捉え情報を共有し的確な育成と指導にあたる。

組織と活動を担う後継者や支援者の発掘と養成を行い、実質的な中心となり得る若手会員の育成や機能強化とあわせて事務局体制の整備に努め、組織基盤の強化をはかる。

4. 提案・要望活動の充実

高齢者の中核組織としての自覚を持って、高齢者を取り巻く情勢に対する提言活動は老人クラブの重要な活動であることを認識することは会員からの信頼につながる。

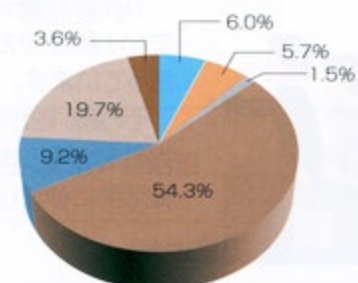
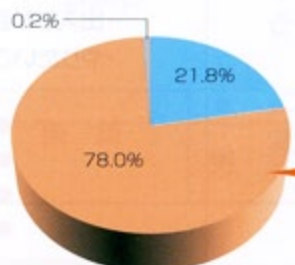
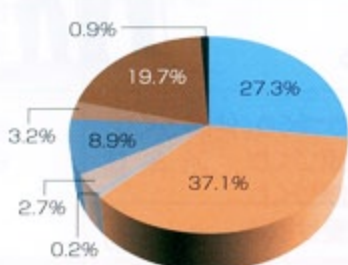
行政トップとの積極的な懇談・陳情を県老連自ら実行するとともに、市町村老連にも働きかけ一体となった提案・要望活動を充実させる。

【一般会計予算概要】 単位:千円

科目	予算額
1. 会費収入	8,578
2. 補助金等収入	11,644
3. 会員募金収入	75
4. 負担金収入	758
5. 事業収入	2,780
6. 雑収入	1,000
7. 繰入金収入	6,200
8. 繰越金収入	300
計	31,335

科目	予算額
1. 管理費	6,828
2. 事業費	24,450
3. 予備費	57
計	31,335

科目	予算額
1) 組織育成推進費	1,470
2) 広報啓発運動費	1,390
3) 事業開発推進費	360
4) 老人クラブ活動推進員設置事業費	13,270
5) ふるさと元気支援コーディネーター設置事業費	2,257
6) 補助委託事業費	4,814
7) 諸支出金	889



地域に健康づくり・介護予防の **輪** を広げよう

いつまでも元気に生活を送りたいと思う気持ちは、誰もが持っています。
ひとりで挑戦するには、勇気と決断がちょっと必要ですが、
地域のお友達、仲間といっしょに活動する喜びは継続にもつながります。

老人クラブでは健康づくりを3つのプログラムで応援します

高齢者向け体力測定会



自分の体力知っていますか？
体力測定は転倒予防の第一歩です。

6項目でチェック

- ① 握力
- ② 長座体前屈
- ③ 上体起こし
- ④ 10m障害物歩行
- ⑤ 開眼片足立ち
- ⑥ 6分間歩行

公式ワナゲ講習会



一般及び普及員養成講習会

〈講習時間〉…1時間程度

〈講習人数〉…15人以上

〈講習内容〉● 台の組み立て方とコートの設営の仕方

● 投げ方と練習

● 競技規則の説明

● 全国ランキング大会について

● 普及員認定チェックテスト

〈資格認定〉…希望者には生涯資格・普及員資格を日本ワナゲ協会より授与

健康ウォーキング



朝日町大町長寿クラブ

安全・快適に歩くために

- ① 自分の足にあった歩きやすい靴を履きましょう
- ② 快適な服装で歩きましょう
- ③ 長時間歩く時は、随時、水分の補給をしましょう
- ④ 両手は自由に使えるようにしておきましょう
- ⑤ 運動量を知るために、時計、歩数計などを活用しましょう
- ⑥ 必要に応じて、杖(ステッキ)も利用しましょう

みんなで取り組もう

友愛活動

いつまでも
笑顔で暮らしたい

高齢化の進行とともに、介護保険制度をはじめ、在宅で暮らす高齢者を支える福祉制度やサービスは大きく進展しています。

しかし、私たちが心豊かに生活するために大切なことは、人と人とのつながりや心のふれあいを実感できることではないでしょうか。

「いつまでも笑顔で暮らしたい」私たちだれもがそう思っています。

その願いをかなえるために、高齢者が互いに支えあう友愛活動に参加しませんか。



高齢者の孤立防止に努めよう!

高齢者相互の支え合い、それは暮らしの中で感じる「気づき」から始まります。

このような日常的な支え合いには、多くの仲間の参加が必要です。

高齢者の健康や暮らしについて共に学び、考え、支え合いの輪を広げていきましょう。

① 情報を届けよう

- ・生活に役立つ情報
- ・仲間を励ます情報
- ・ひと声かけて地域の支え合い

② 老人クラブ版サロンを作ろう

- ・歩いていける場所
- ・できる人ができることを楽しみながら
- ・出入りが自由
- ・やりたいことをやる



- 効果
- つながりづくり、仲間づくり
 - 心の健康づくり
 - 体の健康づくり
 - 情報を受け取る