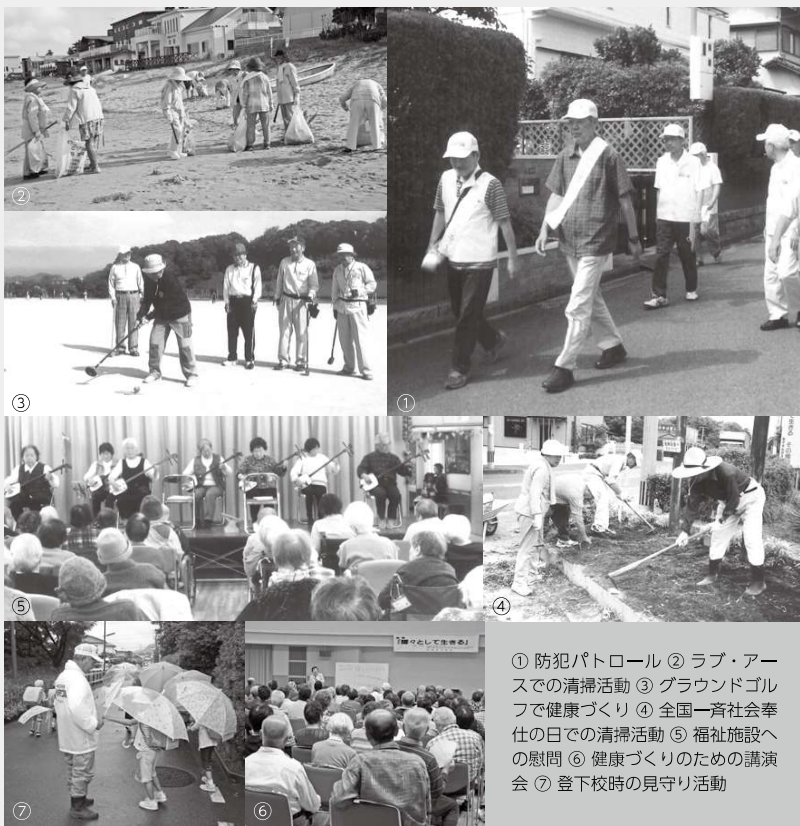


# のばそう健康寿命！ 担おう地域づくり！

シニアクラブは、おおむね60歳以上の人が集まり、地域を基盤に仲間づくりや健康づくり、生活を豊かにする活動などを行っている高齢者の自主的な組織です。今回は市シニアクラブ活動を紹介します。

市高齢者サービス課 ☎ 43・8298



① 防犯パトロール ② ラブ・アースでの清掃活動 ③ グラウンドゴルフで健康づくり ④ 全国一斉社会奉仕の日での清掃活動 ⑤ 福祉施設への慰問 ⑥ 健康づくりのための講演会 ⑦ 登下校時の見守り活動

## たくさんの方々と楽しい第二の人生を

シニアクラブは、次の3つを目的に活動しています。

- 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うこと
- 知識や経験を生かして、地域のさまざまな団体と共働し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと

● 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること

現在、全国各地に10万4千のクラブあり、591万人の会員が活動を行っています。市には、市シニアクラブ連合会を中心に、行政区を単位とする41のクラブが結成され、2045人の会員がお互いに親交を深めながら地域ごとの活動に取り組んでいます。

## 自らのため、地域のためのさまざまな活動

市シニアクラブは、それぞれのクラブごと、または連合

会としてさまざまな活動に取り組んでいます。その一例を紹介します。

### 健康づくりの活動

グラウンドゴルフなどのスポーツ大会や、年2回の健康講演会で、健康づくりに努めています。

### 防犯パトロール・見守り隊

地域の安心安全を目指して防犯パトロールを行ったり、見守り隊として子どもの登下校時の見守り活動を行ったりしています。

### 愛の一声・友愛訪問

一人暮らしの高齢者や夫婦のみで暮らす高齢者を対象に、話し相手になったり、生活支援を行ったりしています。

### 全国一斉社会奉仕の日

全国老人クラブ連合会では、9月20日を地域社会に感謝する日として、全国一斉社会奉仕の日と定めています。市のそれぞれのクラブでも毎年、奉仕活動に参加しています。

## 仲間と互いに支え合いながら

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、健康で自立し身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが大切です。65歳以上の高齢者が人口の4分の1を占め、人生100年時代を迎える中、仲間づくりや健康づくりは重要な鍵になっていると考えます。

まずは自分のために、そして地域のまちづくりのために、シニアクラブに参加しませんか。市シニアクラブ連合会では、お住まいの地区のシニアクラブを紹介しています。お気軽にご相談ください。

**問い合わせ** 市シニアクラブ連合会事務局 岡本さん ☎ 43・4887



▲市シニアクラブ連合会 竜口雅博 会長

# 地域支えあい連絡カードに登録しませんか

市では、在宅の高齢者や障がいがある人などに、日頃の見守りと災害に備えて地域支えあい連絡カードの登録を勧めています。

地域支えあい連絡カードとは、平常時や災害などの緊急時を問わず、日頃から地域社会の中で支援を受けられるように、必要な個人情報をお知らせし、必要個人情報をあらかじめ市に登録する制度です。登録時に渡す見守りキーホルダーやシールにはカード

の番号が記載されています。これを身に付けることで、外出時に倒れたり病院に搬送された際、身元の確認や家族への連絡に役立ちます。登録手続きは、市高齢者サービス課と市福祉課で行っています。家族による代理申

請もでき、一人暮らしの高齢者には民生委員・児童委員が訪問し、登録手続きの案内もしています。  
**問い合わせ**  
市高齢者サービス課 ☎ 43・8298  
市福祉課 ☎ 43・8188



▲現在、市内で5,500人以上の人が登録しています