

▼小学生と昔遊びで交流



▲グラウンドゴルフ大会

「老人クラブは活動が多くて大変」というイメージを持たれるかもしれませんが、加入したからといって、すべての活動に参加しなければならぬ訳ではありません。体力が必要な若手会員向けのイベントもあれば、誰でも気軽に参加できるイベントもあります。好きな活動に参加できます。

誰でも気楽に参加



▲昨年11月に開催された「すこやか交流会」では、橋本市老人クラブ連合会の加盟団体が舞台の上に立ち、歌や踊りなどで普段の活動の集大成を披露しました。

シルバーライフに輝きを。

～高齢者の福祉を身近にわかりやすく～



vol.66 2024.3

主な内容

- ▶ 老人クラブ活動でいきいきと
- ▶ 長年活動団体への市長表敬訪問
- ▶ 介護予防まちづくり表彰
- ▶ 100歳おめでとうございます

編集・発行
健康福祉部 いきいき健康課
☎33-3705

老人クラブは、仲間同士で助け合うことができる集まりです。老人クラブでは、年齢に関係なく、気軽に楽しむことができ、イベントなどで親睦を深めるのはもちろん、日々の生活の中での交流もあり、日頃からそういった関係を深めていくことで、災害などの非常時にも、地域で支え合う組織づくりにもつながります。

みんなで助け合って



▲駅構内の清掃活動

▼通学の見守り



あなたも老人クラブに加入しませんか？

老人クラブ会員の声

老人クラブの活動から得られたもの
長年仕事をしてきましたので、地域の人との交流はあまりありませんでした。老人クラブに誘ってもらって参加するようになってからは、たくさんの仲間ができました。

これからは、できるだけ子どもたちに負担をかけず、自分たちで自立して地域の仲間と楽しく助け合いながら老人クラブ活動を続けていきたいと思っています。



▲細川老人クラブ所属 池尻ありささん

- ① 地域に新しい仲間ができる
- ② 心と体の健康につながる
- ③ 知識や経験を生かし能力を発揮できる
- ④ 社会活動に参加、貢献できる
- ⑤ 心のやすらぎ、充実感が得られる



- 活動内容
- グラウンドゴルフ、ゲートボール、ペタンク、公園や道路の美化、友愛訪問、カラオケ、スポーツ大会、すこやか交流会（老人クラブ連合会主催によるそれぞれの老人クラブの交流会）、作品展など多岐に渡ります。
 - 老人クラブの活動をする中で、新しい趣味を見つけられた人もいます。



老人クラブ活動でいきいきと生活を

高齢になっても毎日を活動的に過ごすためには、地域や社会と関わりながら生きがいを持つて生活することが大切です。高齢者が自主的に集い、健康づくりや仲間づくりに取り組む「老人クラブ」の活動やその魅力を紹介します。

教えて！老人クラブのこと

老人クラブの良いところは

活動内容

●問い合わせ

橋本市老人クラブ連合会事務局（橋本市社会福祉協議会内）
☎33-0294

