

こころ豊かな暮らしの実現のために自分も地域も
元気になる情報をご紹介します

vivid

—ヴィヴィッド—

vol.8
2022

無料

皆さん、老人クラブの活動を知っていますか？
現在春日井市内には90団体を超える老人クラブがあり、クラブごとに多様な活動をしています。
今回はその中で、様々な企画や工夫で老人クラブの魅力を発信し続ける2団体にお話を伺いま
した。
皆さんも老人クラブの活動を覗いてみてはいかがでしょうか。



皆さんは、お住まいの地域でどのように暮らし続けたいですか？
退職したとき、孫が生まれたとき、ひとり暮らしになったときなど人生には様々なステ
ージがありますが、いつまでも笑顔で暮らしていけると良いですね。
春日井市では、地域の暮らしを豊かで温かみがあるものにしようと、住民同士の様々な助
け合い活動が行われています。皆さんに、「地域での活動や集まりに参加したい、何かの役
に立ちたい、活動したい」という思いを持っていただけるよう「地域での活動」を紹介して
いきます。

はじめよう

そこには楽しいことがある



居場所作りやサロン情報については、
地域福祉コーディネーターにご連絡ください。

春日井市社会福祉協議会 地域支援課

春日井市浅山町 1-2-61 総合福祉センター内

電話 0568-85-4321



うえのクラブ～うえのシニアストレッチ同好会～



「何でもやってみる〜」
うえのシニアストレッチ同好会は、うえのクラブの活動の中で唯一、うえのクラブの会員以外の参加も可能としています。そのため、参加者は上野町に留まらず、いろいろな地域の方が参加してくれています。活動を開始して4年目になりますが、今ではグラウンドゴルフと並んで参加者の多い人気の活動となっています。内容としては、DVDを見ながら体操を行った後、最近では茶話会とコースも始めました。体操だけに留めず、いろいろな要素を盛り込むことで、地域や性別を問わない活動となっており、毎週みんな盛り上がりつつあります。

うえのシニア ストレッチ同好会



みんなとだからやりたくなる

サロン情報

- 開催日時
毎週土曜日
午前9時50分～午前11時30分
- 場 所
上野公民館
(春日井市上野町426)

参加費
50円



「これからのうえのクラブ」
うえのクラブ会員や地域福祉コーディネーターなど、いろいろな人の意見を聞きながら活動内容を考えていく中で、会員数も増えてきました。「やっぱり外に出ることが大事」という思いと、何でもやってみる精神で、これからも皆さんが楽しみで気楽に参加できる活動を続けていきたいと思っています。

「みんなと一緒に続けられる理由」
毎週のストレッチを継続し、みんな体が柔らかくなったと実感しています。参加者の方からは、「いつもストレッチをしているから、転倒した際も大きなけがにならなかった」、「みんなの顔を見るとやる気が出て、ここに来ることがリハビリになっている」といった声も聞くことができ、毎週のストレッチの効果を実感し嬉しく思います。全ての体操をやるのは難しいという方でも、「来ても半分しかやれないけれど、来ると気持ちが晴れるから」と、通い続けてくれています。でもそれでいいんです。

八田東長寿会～ラジオ体操・コーヒーサロン～

「老人クラブの現状と課題」
老人クラブの参加者がほとんど変わらず、平均年齢が年々上がる状況が続いています。加入を呼び掛けてみても、「自分はそんな歳ではない」、「昔から住んでいる人達の集まりでしょ」といった理由から断られることがほとんどでした。今いる参加者を大切にしつつ、新しい方が入りたくなるような魅力がほしい。そんな思いから、大変難しいことですが、コロナ禍でも安心して楽しめる、そして魅力ある新しい活動づくりに挑戦することを決意しました。

「救世主となったラジオ体操」
地域福祉コーディネーターや、地域包括支援センターの職員、老人クラブの参加者などたくさんの方に相談しました。その結果、老人クラブの会員や世代を限定しない誰でも参加できる活動として『ラジオ体操』の会を行うことにしました。

町内会からも会場使用や宣伝活動の協力をいただきました。効果は絶大で、親子での参加や小学生の参加も多くみられ、世代間の壁を超えた交流の場となりました。参加者の約半数が老人クラブの会員ではない初めて出会う方でした。コロナ禍の苦しい時期が続いていましたが、この新しい出会いが活動の救いになりました。

「仲間が増えたことによる変化」
ラジオ体操で出会った方との新しい関係が広がっているように感じています。新しい仲間との交流を深めるためにスタートしたコーヒーサロンでは、地元のボランティア団体が実施する音楽や、たけの健康講座などを受けながら、コーヒーを片手に会話が広がっています。老人クラブで大切にしてきた活動と、新たに

ラジオ体操

令和3年12月～実施



八田東長寿会



令和3年11月～実施

コーヒーサロン



心も身体も
ほかほか

「ラジオ体操」と「コーヒーサロン」が出会いの場に

サロン情報

- 【ラジオ体操】
 - 開催日時
毎月第1・3日曜日
午前9時～午前9時30分
 - 場 所
八端公園(春日井市瑞穂通5丁目41)
- 【コーヒーサロン】
 - 開催日時
毎月第1水曜日
午前10時～正午
 - 場 所
八田老人憩いの家
(春日井市八田町3丁目15番地5)

参加費
100円

「何か地域で出来ることを探している方へ」
やりたいと思うことは、まずはやってみる。これに尽きると思います。不安な想いもあるかと思いますが、走り出してみることが大切です。心配事がある時は地域福祉コーディネーターに相談し、一緒に考えながら活動をしてみることから始めてみましょう。

「今後の八田東長寿会」
今までの活動を大切にしなが、新しい仲間が気軽に参加できる活動を行いたいと思っています。そのために参加者の希望や提案を取り入れたり、そして将来的には世代を超えて若い家族の方にも参加いただけるような交流の場も作っていきたく考えています。高齢化社会のサポートができる老人クラブに成長することを目標に頑張りたいと思います。

加えたラジオ体操、コーヒーサロンの3つの柱を意識して活動をしたことよって、顔の見える関係が広がったようです。新しい仲間を増やすことができ、今年度は8名の新規加入をいただきました。これからも新しい出会いがあることを楽しみにしています。