

# 令和元年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 ( 6月13～14日 大阪市 アートホテル大阪ベイタワー )

近畿ブロックの老人クラブリーダーが一堂に会し、共通の課題意識を持って、「地域共生社会の実現」に向け、これまでの体験や成果を踏まえ、自由活発な意見を交換し、今後の方策を研究討議し、これからの老人クラブ活動に資する事を目的として開催。

近畿10府縣市老連より、259名が参加。兵庫県老連からは22名が参加した。



開会



基調報告 全老連河野参事

座長 兵庫県老連古家理事(市川町老連副会長)



事例発表

兵庫県老連福島評議員

(加東シニア連会長)

## 第1日目

### 河野敦子・全老連参事による基調報告

「老人クラブ組織の発展に向けて」と題し、老人クラブ100万人会員増強運動の総括と今後の方向性や、老人クラブ加入のメリットについて報告があった。

### 研究討議

4つの分科会にわかれそれぞれ研究討議を行った。

- 第1分科会「健康長寿に取り組む健康づくり・介護予防活動」
- 第2分科会「地域包括ケアシステムの構築に向けた友愛活動の充実」
- 第3分科会「多世代や地域団体との交流による地域づくり」
- 第4分科会「会員加入促進に向けた老人クラブづくり」

第1分科会では、兵庫県老連の古家理事(市川町老連副会長)が座長を務め、第4分科会では、兵庫県老連の福島評議員(加東シニア連会長)が、市老連での事例を発表。



いきいきクラブ体操



國吉裕子氏 講演



全体会議



閉会

## 第2日目

### 大阪市健康局医務監 國吉裕子氏 による講演

「のぼそう！健康寿命 担おう！地域づくりを 創ろう！いのち輝く未来社会」と題して、健康寿命をのぼす3つの柱「運動・食事・社会参加」について講演。運動については、1日8000歩、運動強度中強度20分で介護予防に効果的であることや、通常歩行と早歩きを3分ごとに行うインターバル速歩、スローとレーニングの方法などが示された。

### 全体会

各分科会での研究討議内容を座長が発表し、大辻近老連会長がそれぞれの事例発表をヒントに、個々の老人クラブの課題解決に繋げて頂きたいと講評。