

# 健康・友愛・奉仕

## 「全国三大運動」推進要綱

### 1. 趣 旨

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必要です。

老人クラブは、発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んできました。

高齢者が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなっています。

この要綱は、これまでの運動の成果を継承し、本格化する超高齢社会を明るく、豊かで活力あるものにすることを目指して、高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動の一層の推進を図ることを目的とします。

### 2. 主 唱

全国老人クラブ連合会 都道府県・指定都市老人クラブ連合会

### 3. 実施主体

単位老人クラブ 市区町村老人クラブ連合会

### 4. 活動目標

- (1) 地域高齢者の健康づくり・介護予防活動
- (2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- (3) 安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動

### 5. 活動内容（例示）

#### (1) 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践（栄養・運動・休養、喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等）
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催
- 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成
- 健康診断・歯（口腔）の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

## (2) 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり（サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等）
- 日常生活の困りごと支援（電球交換、ゴミ出し、物の移動、買い物等）
- 情報の伝達・提供（クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声掛け・友愛訪問・話し相手・行事等への参加呼び掛け
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など

## (3) 奉仕（ボランティア）活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」（9月20日）の取り組み（下記参照）
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域（子ども）見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など

## 6. 推進方法

### (1) 年間計画への位置づけ

運動は次の点に留意して、継続的・段階的に推進する。

- ① 「学習」「実践」「点検」の視点を計画に反映させる。
- ② 会員のみならず、地域の高齢者や他世代の参加を考慮する。
- ③ 活動が常に地域に開かれ、住民の理解と協力が得られるよう取り組む。

### (2) 「老人の日・老人週間」における取り組み

9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の1週間を取り組みの重点期間とし、高齢者の健康づくり・社会参加への意欲と姿勢を示す。

### (3) 他世代・地域団体・教育機関との連携

運動を地域に広げるため、他世代、地域団体、近隣の教育機関との連携に努める。

他世代：幼年、少年、青年、壮年

地域団体：自治会、町内会、子ども会、青年・女性団体など

教育機関：保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学など

### (4) 専門職・関係機関との連携

運動を効果的に進めるため、専門職、関係団体との連携に努める。

専門職：医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、栄養士、体育指導員、民生委員、ホームヘルパーなど

関係機関：行政、社会福祉協議会、医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会、栄養士会、保健センター、地域包括支援センター、老人保健・福祉施設など

## 全国一斉「社会奉仕の日」の取り組み要領

### 1. 経緯

- ・昭和59年度 神奈川県・横浜市・川崎市老連において、敬老の日（当時：9月15日）に感謝する「社会奉仕の日」を9月20日に設定し、一斉奉仕活動を実施。
- ・昭和60年度 活動が全国10数県に波及する。
- ・昭和61年度 全老連において全国三大運動の一つとして、一斉奉仕活動「社会奉仕の日」を実施することを決定。
- ・平成5年度 「花のあるまち、ゴミのないまち」をスローガンに掲げる。
- ・平成20年度 「環境にやさしい活動」を加え、「きれいな地球を子どもたちへ」を新たなスローガンとする。
- ・平成26年度 全国三大運動（健康・友愛・奉仕）の推進要綱を統合したことに伴い、老人クラブ「社会奉仕の日」要領を見直すこととする。

### 2. 趣旨

経緯のとおり、「社会奉仕の日」（9月20日）は、多くの老人クラブで取り組まれていた奉仕活動を、全国一斉に実施することにより、地域社会に対する感謝と地域の担い手としての活力を示そうと全国運動として提唱してきました。これまでの経験を生かして、地域団体や住民の協力しながら、地域の緑化、美化、資源ゴミのリサイクル等の活動を中心に、幅広いボランティア活動として取り組むものです。

### 3. 実施期日

9月20日 全国一斉の実施日とする（可能な限り、「老人週間」内で実施する）。

### 4. 主唱・実施主体・活動内容・推進方法

「全国三大運動」推進要綱に同じ。

なお、実施の際は、のぼり旗や腕章により、老人クラブの活動であることを明らかにするように配慮する。

## 「全国三大運動」の歩み

- 昭和55年 老人クラブ初めての全国運動「病にかからぬ運動」スタート（運動の重点に健康の保持・増進、老人医療の正し受け方の推進、友愛活動の推進を掲げる）。
- 昭和59年 第1次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（「病にかからぬ運動」を改称。実践課題に健康学習、健康管理、健康増進、事故防止、友愛活動を掲げる）。  
神奈川県・横浜市・川崎市老連において、9月20日を敬老の日に感謝する「社会奉仕の日」に設定し、一斉奉仕活動を実施（翌60年に活動が全国10数県に広がる）。
- 昭和61年 「健康をすすめる運動」に友愛活動（「健康をすすめる運動」から独立）と一斉奉仕活動「社会奉仕の日」（9月20日）を加え、全国三大運動スタート。
- 昭和62年 第2次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に健康学習と調査、健康管理、健康増進、事故防止を掲げる）。
- 平成2年 第3次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に「ねたきりゼロ運動」の推進、シニア・スポーツの普及、事故防止を掲げる）。
- 平成4年 全老連創立30周年記念全国運動として、「在宅福祉を支える友愛活動」を推進。
- 平成5年 第4次「健康をすすめる運動」（3カ年）スタート（実践課題に長寿社会にふさわしい「健康観」の普及、「ねたきりゼロ運動」の推進、シニア・スポーツの普及、事故防止を掲げる。）  
「社会奉仕の日」のスローガンに“花のあるまち、ゴミのないまち”を掲げる。
- 平成6年 全国共通の発展計画「老人クラブ21世紀プラン」において、全国100万人友愛活動員の組織化、300万人参加「社会奉仕の日」の取り組みを目標に掲げる。
- 平成7年 「在宅福祉を支える友愛活動」要綱を「話し相手」を基本に改定。
- 平成8年 第5次「健康をすすめる運動」（6カ年）スタート（実践課題に『ねたきりゼロ』の10か条の推進、「いきいきクラブ体操」「健康ウォーキング」「各種シニア・スポーツ」の普及、「高齢者事故死ゼロ」へのチャレンジを掲げる）。
- 平成14年 第6次「健康をすすめる運動」（5カ年）スタート（実践課題に「高齢者の世紀」にふさわしい健康観の普及、地域において活動を推進する「健康づくりリーダー」の設置・養成、健康づくりや病気・ケガ・ねたきり・認知症の予防に資する学習・実践、老人医療・介護保険など制度に関する学習・実践を掲げる）。  
「改訂『老人クラブ21世紀プラン』」において、1クラブ1友愛チームづくりの推進を目標に掲げる。
- 平成19年 第7次「健康をすすめる運動」（7カ年）スタート（実践課題に健康づくりの輪を広げる、介護予防の輪を広げるを掲げる）。
- 平成20年 老人クラブ「社会奉仕の日」要領に「環境にやさしい活動」を加え、スローガンを“きれいな地球を子どもたちへ”に変更する。
- 平成26年 「健康をすすめる運動」「在宅福祉を支える友愛活動」「老人クラブ『社会奉仕の日』」の要綱・要領を本運動要綱に統合する。