中国・四国ブロック

構　　成

鳥取県、島根県、岡山県、岡山市、広島県、広島市、山口県
徳島県、香川県、愛媛県、高知県

＊下線は開催老連

発表事例

第１部「健康づくり・介護予防活動の推進について」

①目指せ！健康長寿「健康ウォーキング」　鳥取県老連
②運動で健康づくり・介護予防活動の推進について（地域のために誰かのために）
広島市西区井口学区第１明青会
③公式ワナゲ競技の普及で、健康づくり　高知県宿毛市老連

第２部「会員増強及び後継者 (次期リーダー) の育成について」

①大東明寿会の組織強化策について　島根県雲南市老連大東町支部大東明寿会
②新会員増強活動とその成果について　徳島県那賀町木沢老人青鳩会
③会員増強及び後継者の育成「ストップ！会員減少！」
～うちの老人クラブは会員をほっとき放しにはせんので～
香川県丸亀市城北老連

第３部「地域支え合い活動の推進について」

①高齢者も子どもも安心して楽しく暮らせる街づくり
岡山市南区せのおニューシティはなみづきの会
②メイキング、ザ「サギ被害防止寸劇ＤＶＤ」
～県老連女性委員会による「特殊詐欺被害防止啓発ビデオ」作成の取り組み～
広島県老連女性委員会
③高齢者相互支援事業の活動状況について　愛媛県東温市老連

【第１部①】

目指せ！健康長寿「健康ウォーキング」

鳥取県老人クラブ連合会
副会長（企画委員長）　木村　定雄

■地域の特徴

鳥取県は、中国地方の北東部に位置し、東西にやや細長い県です。

北は日本海に面し、鳥取砂丘をはじめとする白砂青松の海岸線が続き、南には、中国地方の最高峰・大山をはじめ、中国山地の山々が連なっています。

山地の多い地形ながら、三つの河川の流域に平野が形成され、それぞれ鳥取市、倉吉市、米子市が流域の中心都市として発達しています。

豊かな自然を背景に果物、野菜、魚介類など、海の幸や山の幸が豊富にあります。また、海岸部では特色ある砂地農業が営まれ、全国に知られる特産品である砂丘らっきょうを生産しています。

伝統技術では、千年を超える歴史を持つ因州和紙などがあります。

■地域の概況　※ R3.6.1 現在

地域名	鳥取県
面積	3.507㎢
人口	550,305 人（男 262,832 人、女 287,473 人）
世帯数	219,850 世帯
65 歳以上	177,979 人（男 75,146 人、女 102,833 人）※ R2.6 現在
高齢化率	32.3%

■鳥取県老連の概況と組織

○クラブ数：666 クラブ　会員数：30,741 人（男：13,454 人、女：17,287 人）※ 19 市町老連から構成　※ R2.4.1 現在

○組織　・委員会（企画委員会、若手委員会、女性委員会、広報委員会、シルバー基金管理運営委員会）

■企画委員会

○目的・役割：県老連の事業推進を図るための委員会で、高齢者の生きがいや健康づくり、地域における支え合い、暮らしの安全・安心に資する事業の企画、立案及び推進

○委員数：9 人（理事から 4 人、理事以外各地区から各 1 人、県老連女性委員会及び若手委員会から各 1 人）

○活　動：主に 4 つの研修会を企画・運営する為、また来年度の事業計画を協議するための委員会を年間 4 回開催。各研修会の運営

○市町老連への影響：各研修会での内容を市町村老連活動等に取り入れ各クラブ活動の活性化を図っている

1．活動の契機

令和元年度から健康づくり事業としてスタートした健康ウォーキングは、令和２年度で２回目となる。

新型コロナウイルス感染症の影響で、活動自粛等により閉じこもりがちになり、フレイル（虚弱）が心配されるなか、日常生活の歩きや散歩とは異なり、" 健康のため " という目的をもって行う「ウォーキング」は、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動。日常生活に「ウォーキング」を取り入れフレイル予防で健康長寿を目指していきたい。

2．活動内容

健康づくり研修会「ウォーキング」 ～名和「太平記コース」～

会　場： 鳥取県大山町名和

頻　度： 年１回（令和２年 11 月 20 日（金））

内　容： 大山町名和「太平記コース」を 1.5 キロコース、３キロコースに分かれ、それぞれのコースの歴史を学びながらウォーキングをする。

参加人数： 146 人

3．主な担い手（スタッフ）

企画委員会が企画、運営をした

4．協力団体

ウォーキングクラブ未来

5．活動の成果

歴史を学びながら楽しく歩くことで、ウォーキングだけではなく、脳の活性化にもつながった。

コロナ禍で活動自粛が続きフレイルが心配されている中、適切な運動を意識しながら継続して行うことで、心身機能の低下を防ぎフレイル予防や介護予防になることから、日常生活でも取り組む意識付けにもなった。

また、仲間と共に活動することで副次的効果が得られることや、会員同士のつながりや見守り・情報収集の場にもなった。

さらに、老人クラブ会員以外の方への声掛けもしやすくなり、加入促進活動としても役立った。

研修会内容はホームページで報告し、多くの方に県老連事業を理解していただいている。

6．今後の課題

色々なトレーニングなどを組み込んだコースを企画するなど、健康づくりだけではな

く、認知症予防も同時に取り組めるような行事にしていきたい。
　また、市町村老連では、以前よりウォーキングを実施しているところもあるが、このような研修をきっかけに、市町村老連や単位クラブ等に広げていきたいと思っている。

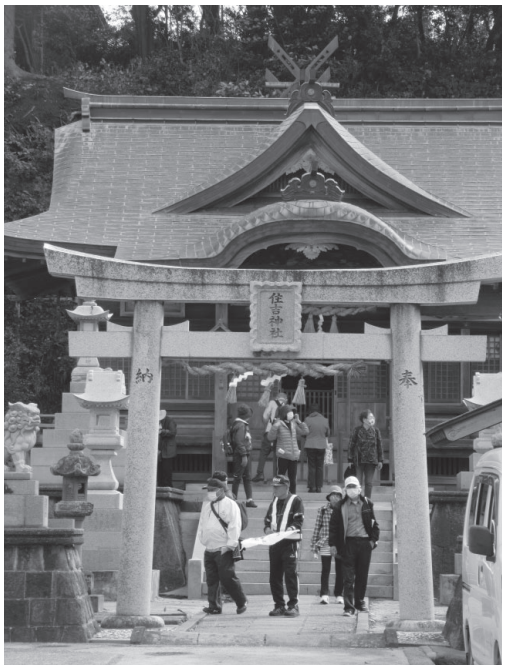
天気が心配されましたが、前日まで降り続いていた雨も止み無事開催できました。開会式、準備体操をして出発します。

【1.5キロコース】

①海岸からスタート。
　潮風を感じて歩きます。

②「お腰かけの岩」でお勉強です。
元弘３年に沖の島を脱出された後醍醐天皇が、無事に名和湊に到着された際、しばらくの間お腰掛けになった岩と伝えられています。

③「住吉神社」
摂津の国にある官幣大社・住吉大社の分霊がまつられている神社で、後醍醐天皇が隠岐の島から御来屋（みくりや）に上陸した際、コチラに奉幣したという伝説があります。



【3キロコース】

①間をとって、密にならないように歩きます。

②山道もゆっくり上り足腰の筋力を高めます。

③名和神社は、神社の規模としては、鳥取県でも最大級を誇り、明治16年に初めて参道に桜が植えられて以来、山陰有数の〝サクラのトンネル〟としても有名です。

④「名和神社」
名和長年とその一族を祀る神社です。ガイドの説明を真剣に聞いてます。

【第１部②】

運動で健康づくり・介護予防活動の推進について
（地域のために誰かのために）

広島市西区井口学区第１明青会
会長　山本　良廣

■地域の特徴

広島市西区の最西端に位置し、海岸線の旧街道から北側丘陵地帯へと広がる地域で、背後の鈴峯山頂からは美しい瀬戸内海・宮島を一望でき、農業を主体とした町から静かな住宅街へと変貌しています。

旧街道の南側は昭和 57 年に埋め立てられ、商工流通団地として発展しています。

地域の信仰を集めている大歳神社は建立 1000 年を迎える歴史ある神社で、地域ではとんど祭りや盆踊大会、神楽や井口餅つき踊りなどの伝統芸能が継承されている、大変住みやすい町です。

■地域の概況

地　域　名	広島市西区井口１丁目～２丁目
人　　口	4,399 人（男 2,151 人、女 2,242 人）
世　帯　数	1,755 世帯
65 歳 以 上	839 人（男 387 人、女 452 人）
高 齢 化 率	19.0%

■井口学区第１明青会の概況

会員数：206 人（男：74 人、女：132 人）

１．活動の契機

当地区内には、運動広場がなく、クラブ活動は室内での女性向け文化・教養サークルのみでした。平成 18 年、何か運動系で健康づくりをしようと考え、老若男女が楽しめる生涯スポーツとしてユニカールに目をつけ、健康づくりに取り組むこととしました。

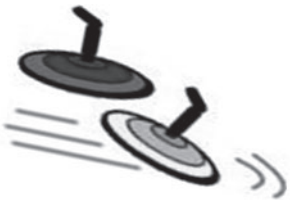
当初は用具を遠方で借用していましたが、会員や地元有力者に支援をいただき、一式 35 万円の用具を購入したことで手軽に楽しめるようになりました。

今では健康づくりと併せて、下記②③のとおり、三世代交流や他団体との交流など、地域交流事業にも活用しています。

２．活動内容

①　ユニカール定例会（毎月３回開催　年間参加者数 850 名）

「ひとり暮らし老人等健康交流事業」に位置付け、ひとり暮らしの方の参加を積極的に呼びかけています。



②　三世代交流ユニカール（年２回開催　年間参加者数 37 名）

平成 27 年から夏休みを利用し世代間交流会を開催しています。こどもの健全な心身の育成と豊かな人間性をはぐくみ、町の元気づくりにつないでいます。

昨年は原爆 75 周年に当たり、原爆被爆者協議会井口支部から協賛をいただき、三世代で平和の祈りを捧げました。

③　ＪＡ井口レディースとのユニカール交流親睦会（平成 28 年から年１回開催）

④　いきいき健康教室（毎年３月・10 月　年間８回開催）

インストラクター２名を招聘し、ボールを使った体操で、肩こり・腰痛・転倒予防運動などを行っています。

⑤　がんばれカープひろしま百歳体操

～ＤＶＤカープ応援歌に合わせ筋力ＵＰで貯筋貯筋！～

（月４回開催　１回の参加者数 25 名）

平成 29 年４月から百歳体操のほか、「しゃきしゃき体操」「かみかみ体操」「ＤＶＤ楽らく脳トレ」「栄養講座」「体力測定」なども行っています。

※令和元年４月から市の高齢者交流サロン・地域介護予防拠点整備事業として認定。

3．主な担い手（スタッフ）

役員・女性委員

4．協力団体

地域包括支援センター・社会福祉協議会・女性会・町内会

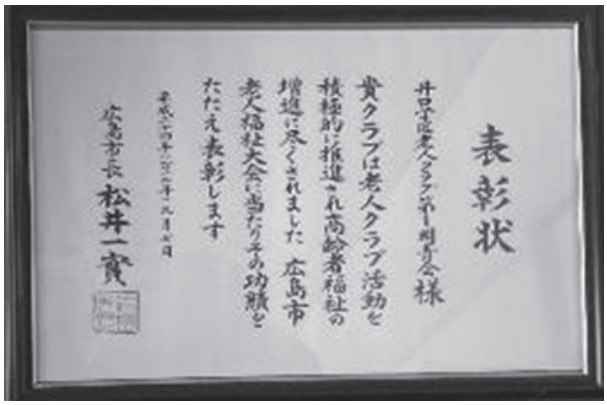
5．活動の成果

① 「階段の上り下りが楽になり、腰痛・肩こりが改善した。」
「オシャベリもでき、楽しみにして出かけている。」など、会員の心身の健康増進に寄与しています

② 会員数増加・維持に繋がっています
平成 22 年 139 名⇒平成 28 年 210 名、現在 206 名

③ 支援の輪が広がりました（会報の広告掲載 5 社）

④ 優良クラブ受彰
○広島市長表彰（平成 24 年）


表彰状

井口老人クラブ代表 殿

貴クラブは老人クラブ活動を積極的に推進され高齢者福祉の増進に尽くされました 広島市老人福祉大会に当たりその功績をたたえ表彰します

平成二十四年九月十六日

広島市長 松井一實

○全国老人クラブ連合会会長表彰（令和２年）

表彰状

広島市
井口シニアクラブ 殿

貴会は老人クラブ活動の推進に熱心努力され其の顕れた実績は他の範となるものであります
よってここに記念品を贈り表彰いたします

令和二年十一月十八日

公益社団法人 全国老人クラブ連合会
会長 清家 篤

6．今後の課題

① 後継者の育成
② 各サークル世話人の育成
③ サークル活動開催場所の確保

【第１部③】

公式ワナゲ競技の普及で、健康づくり

高知県宿毛（すくも）市老人クラブ連合会
会長　松岡　陽一

■地域の特徴

宿毛市は、四国の西南端に位置し、高知市から 140km の遠隔の市です。温暖な気候と豊かな自然に囲まれた場所で、魚のゆりかご・天然の養殖場といわれる宿毛湾は魚の種類が豊富で、磯釣りのメッカとして釣り客を魅了。

沖合の沖ノ島周辺は、透明度の高い海が広がり、サンゴ礁や色とりどりの熱帯魚などが生息し、数多くのダイビングスポットがあります。

また冬場の宿毛湾の「だるま夕日」は感動的で、多くのカメラ愛好会で賑わいます。

■地域の概況

地域名	宿毛市
面積	286.15㎢
人口	19,895 人（男 9,337 人、女 10,558 人）
世帯数	10,069 世帯
65 歳以上	7,678 人（男 3,177 人、女 4,501 人）
高齢化率	38.6%

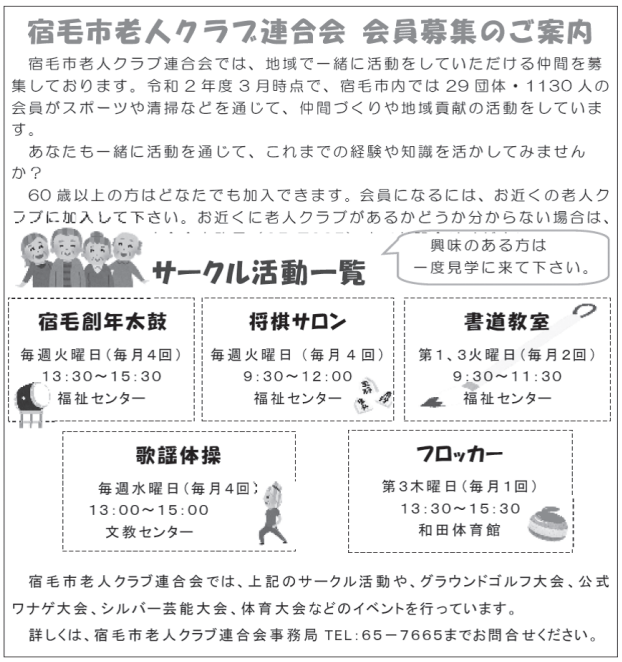
■宿毛市老人クラブ連合会の概況

クラブ数：29 クラブ　会員数：1,130 人（男 411 人、女 719 人）

１．宿毛市老人クラブ連合会の活動

宿毛市老連では、宿毛創年太鼓や将棋サロン、書道教室、歌謡体操、フロッカーのサークル活動を通年で実施。またグラウンド・ゴルフ大会や芸能大会、体育大会などの行事を開催し、文化、スポーツと幅広い活動を行い、健康づくりや生きがいづくりを推進しています。

また、事務局である宿毛市社会福祉協議会が発刊する社協だより「ふれあい」にて、会員募集記事を掲載するなど、会員増強にも力を入れています。


宿毛市老人クラブ連合会　会員募集のご案内

宿毛市老人クラブ連合会では、地域で一緒に活動をしていただける仲間を募集しております。令和２年度３月時点で、宿毛市内では 29 団体・1130 人の会員がスポーツや清掃などを通じて、仲間づくりや地域貢献の活動をしています。

あなたも一緒に活動を通じて、これまでの経験や知識を活かしてみませんか？

60 歳以上の方はどなたでも加入できます。会員になるには、お近くの老人クラブに加入して下さい。お近くに老人クラブがあるかどうか分からない場合は、

興味のある方は
一度見学に来て下さい。

サークル活動一覧

宿毛創年太鼓
毎週火曜日（毎月4回）
13:30～15:30
福祉センター

将棋サロン
毎週火曜日（毎月４回）
9:30～12:00
福祉センター

書道教室
第1、3火曜日（毎月2回）
9:30～11:30
福祉センター

歌謡体操
毎週水曜日（毎月4回）
13:00～15:00
文教センター

フロッカー
第3木曜日（毎月1回）
13:30～15:30
和田体育館

宿毛市老人クラブ連合会では、上記のサークル活動や、グラウンドゴルフ大会、公式ワナゲ大会、シルバー芸能大会、体育大会などのイベントを行っています。

詳しくは、宿毛市老人クラブ連合会事務局 TEL:65－7665までお問合せください。

2.「公式ワナゲ」普及のきっかけ

「公式ワナゲ」は誰でも、どこでも、少人数でも楽しめます。

平成 30 年、クラブ活動に参加できていない会員などに健康づくりと交流の輪をもっと広げるために、会長を中心として全単位クラブにワナゲ用具を持参しながら訪問。体験会を実施し、ワナゲ競技の普及を図りました。

3．活動内容

「宿毛市老連ワナゲ大会」として、年間数回実施し、一大会 100 名前後の参加者がいます。

運営は市老連役員、体育部員で実施し、宿毛市スポーツ推進委員にも協力を得ています。

昨年度はコロナ禍で外出自粛が続く中、感染対策を十分行いながら実施し、久しぶりに交流ができ楽しい時間を過ごすことができました。

これまでの大会の様子
（令和元年度撮影）

コロナ禍の中での大会の様子
（令和2年度撮影）

4．活動の成果

大会実施により、各単位クラブの競技人員が増加し、また個人で用具を購入する人も増え、自宅での練習による健康づくりにも寄与しています。

5．今後の課題

宿毛市内全ての単位クラブが競技に参加することを目的としていますが、リーダーの高齢等により一部の単位クラブでは取り組みができていないのが今年度の課題です。

【第２部①】

大東明寿会（だいとうみょうじゅかい）の組織強化策について

島根県雲南（うんなん）市老人クラブ連合会大東町支部
大東明寿会　会長　難波　幸夫

■地域の特徴

島根県内８市のなかで幸福度ランキングトップである雲南市（(一財）日本総合研究所と日本ユニシス株式会社総合技術研究所による 2018 年版)。その中でも特に大東地区は３世代世帯や兄弟の数の多さ、若者の失業率の低さ、働く高齢者の多さ、女性の平均寿命の長さなどに優れ、また、440 年以上の歴史ある子ども七夕祭りの保存伝承活動や地域をあげて取り組む赤川ほたるやコウノトリが生息する環境保全活動など地域の魅力も非常に豊かです。

人口は減少傾向にあり、高齢化も進んでいますが、松江市と出雲市に隣接する立地は通勤距離も近いため「職住近接」による子育て、家族の団らんなどの時間的ゆとりや文化、ショッピング等を重視した生活環境に優れた町です。

■地域の概況

地　域　名	島根県雲南市大東町大東
面　　積	14.68㎢
人　　口	3,462 人（男 1,664 人、女 1,798 人）
世　帯　数	1,259 世帯
65 歳 以 上	1,221 人（男 514 人、女 707 人）
高 齢 化 率	35.3%

■大東明寿会（地区老連）の概況

クラブ数：13 クラブ　会員数：487 人（男：237 人、女：250 人）

１．活動の契機

目　的：活動の魅力化による加入促進
発案者：会長　難波　幸夫

２．活動内容

（1）大東明寿会お楽しみ会

生きがい対策の一環として、若手委員会が発案・企画を行い、理事・若手部・女性部が実行委員を担って、平成 17 年度から隔年で「お楽しみ大会」を開催しています。

唄・踊り・民謡・舞踊・カラオケ・寸劇などの芸能発表や絵手紙・書画・俳句・短歌・写真・陶芸・盆栽・手芸品などの作品展示を行っており、例年 200 名程度の参加があります。

（2）スポーツ行事

ペタンク大会、ゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会等をそれぞれ年 1 回開催し、各種目およそ 100 名が参加しています。

高齢者も取り組みやすい種目であり、健康づくりのためにも重要なスポーツ活動となっています。

（3）同好会

歌謡教室、盆栽教室、絵手紙教室と 3 つの同好会があり、会員を中心に興味のある活動に参加しています。

平成 12 年に発足した同好会「歌謡教室」では、月 1 回の練習、お楽しみ会や社会福祉チャリティ芸能祭への出演など、31 名（男性 3 名、女性 28 名）が活動しています。

楽譜を見て、声を出して歌うことによる健康づくり、童謡・懐メロ・演歌や新曲にも挑戦して生きがいづくりにつなげています。

令和元年度には、同好会「歌謡教室」の発足 20 周年を記念して、コンサートを開催しました。

第一部は、指揮者・伴奏者と 23 名による合唱やハーモニカ演奏で日頃の練習成果を発表しました。観客の皆様にも歌詞を配布し、一緒に歌を楽しみました。

第二部は、ハーモニカ奏者である、もり・けん氏を招いて、楽しいトークショーとハーモニカ演奏をしていただきました。

およそ 100 名の観客の皆様も懐かしい歌を一緒に歌い、「こんな楽しいことはなかった」と大変喜んでくださいました。

3. 主な担い手（スタッフ）

・お楽しみ大会：若手部・女性部
・スポーツ行事：各地区スポーツ委員（種目毎）
・同好会「歌謡教室」：世話人 11 人、会計、庶務 2 名

4. 協力団体

・お楽しみ大会：町内企業（賞品提供）
・スポーツ行事：大東町ペタンク協会、大東町ゲートボール協会、大東町グラウンド・ゴルフ協会
・同好会「歌謡教室」20 周年記念コンサート：雲南夢ネット（ケーブル TV）、県老連

5. 活動の成果

スポーツ行事や「お楽しみ大会」も一緒に参加したいという声があり、解散・休会クラブの復活につながるよう、未加入者も一緒に活動しています。

同好会「歌謡教室」では、現在休会している地区からも一緒に歌いたいとの希望があり、未加入者も一緒に活動しており、休会地区の自治会長が老人クラブの会長となって復活した地区がありました。歌謡教室 20 周年記念コンサートの様子を録画した映像を地域のケーブル TV「雲南夢ネット」で放送いただき、市民の皆様に大東明寿会の楽しい活動を PR 出来ました。

6．今後の課題

役員をやりたくない、組織に縛られたくない、好きな事だけしたい、仕事など様々な理由から、加入を勧めても入会されない方も多く、会員数の純増が難しいのが課題です。

大東明寿会「お楽しみ大会」（平成 29 年 11 月 9 日開催の様子）

スポーツ行事（ゲートボール大会開催の様子）

大東明寿会歌謡教室 20 周年記念コンサート（令和元年 10 月 8 日開催の様子）

【第２部②】

新会員増強活動とその成果について

徳島県那賀町（なかちょう）木沢老人青鳩会
会長　東岡　　理

■地域の特徴

那賀町木沢地区（旧木沢村）は徳島県南部に位置し、1,995m の剣山山系に接する大森林地帯で、平地は極めて少ない山間地です。日本滝 100 選に選ばれている「大釜の滝」や「大轟の滝」をはじめ、四季美谷温泉、黒滝寺、木沢風車等の観光名所があります。主な産業は林業で紙幣の原料であるミツマタの植樹が盛んです。

合併前の旧木沢村では、昭和 30 年代に人口が約 2,700 人ほどあった人口も現在では 500 人を下回っています。

村の木は杉、花はササユリ、鳥は青鳩で、会の名称はこのことから由来しています。

■地域の概況

地　域　名	那賀町木沢地区（旧木沢村）
面　　積	155㎢
人　　口	470 人　（男 228 人、女 242 人）
世　帯　数	253 世帯
65 歳 以 上	314 人
高 齢 化 率	66.8%

■木沢老人青鳩会の概況

クラブ数：１クラブ　会員数：55 人（男：21 人、女：34 人）

１．活動の契機

平成 26 年３月末に 49 名であった会員数が、平成 30 年４月には 22 名まで減少、会の存続が危うい、待ったなしの厳しい状況であるとの危機感が募る中、会員の間で「解散だけは絶対に避けたい」「私たちの居場所は絶対に守る」との思いが高まり、会長や地元有志、事務局を中心に会員増強への輪が広がっていきました。

２．活動内容

・名称の変更

会の名称を木沢老人クラブ連合会から「木沢老人青鳩会」に変更。

・増員目標数の設定

平成 30 年４月の 22 名と同数以上の増員を目標に設定するとともに、これまでの減員となった分析を行いました。

・重点的な声かけ

各地域で新規会員の掘り起こしを重点的に行いました。声かけをしていくと「もっと早く声をかけてほしかった」「入りたかったがきっかけが無かった」「解散したと思っていた」などの声が聞かれ、情報の周知が十分でなかったことが分かりました。

・各方面に対する広報

各世帯に配布されている広報紙に、青鳩会のチラシを折り込むとともに、老人クラブ以外のグラウンドゴルフのグループや百歳体操のグループに青鳩会の活動の周知や宣伝を行いました。

3. 主な担い手（スタッフ）

前・現会長を中心とした役員並びに各青鳩会会員

4．協力団体

・木沢ささゆり会（グラウンドゴルフグループ）
・地区内百歳体操グループ（４グループ）
・木沢地区民生児童委員

5．活動の成果

多くの新規会員の入会により、22 名まで落ち込んでいた会員も令和２年度には 55 名まで増強することができ、危ぶまれていた解散説を払拭することができました。またグラウンドゴルフグループや百歳体操のグループも新規参加者が増えるなど、相乗効果が得られました。

行事に参加された方からは「普段なかなか会えない人に会うことができて嬉しい」「グラウンドゴルフ大会や一日研修旅行に参加することが楽しみ」といった声が聞かれ、交流の機会を楽しみにしている方も多く、運動後も会員として定着してくれました。

6. 今後の課題

・更なる人口減少に伴い、会員の減少も予想されること。
・役員等の担い手不足。
・未加入の方でも普段から意思疎通を図り、できるだけ入会しやすい環境を整えること。
・一般会員を含め全員による勧誘に対する意欲と行動が一層望まれます。

グラウンドゴルフ

保健師による講習会

研修旅行

【第２部③】

会員増強及び後継者の育成「ストップ！会員減少！」
～うちの老人クラブは会員をほっときっ放しにはせんので～

香川県丸亀市老人クラブ連合会　副会長
城北老人クラブ連合会　会長　藤田　登茂子

■地域の特徴

丸亀市は、北は瀬戸内海国立公園、南は讃岐山脈に連なる山々、陸地部は讃岐平野で平坦な田園地帯が広がっています。そして、瀬戸内海には島々が点在しています。

市の陸地部の中央には飯野山（別名、讃岐富士）がそびえ、中心には土器川が流れています。海と山と川が魅力の町です。

そして何よりも“扇の勾配”と呼ばれる見事な曲線を描く石垣と木造天守十二城に選ばれる「丸亀城」は、今も市民に誇りと癒しを与えています。

全国的に有名な「うちわ」の生産量は全国の９割を占めていますが、機械化により事業所数と従業員数は減少し、市内に残る竹うちわの工房はわずか２軒です。

■地域の概況

地域名	丸亀市城北校区
面積	111.79㎢（丸亀市）　約 1.68㎢（城北校区）
人口	112,427 人（丸亀市　男：54,884 人　女：57,543 人） 6,126 人（城北校区　男：2,913 人　女：3,213 人）
世帯数	50,994 世帯（丸亀市）　3,284 世帯（城北校区）
65 歳以上	31,929 人〈男 14,015 人、女 17,914 人〉（丸亀市） 2,093 人〈男 878 人、女 1,215 人〉（城北校区）
高齢化率	28.2%（丸亀市）、34.2%（城北校区）

■城北老人クラブ連合会の概況

クラブ数：11 クラブ　会員数：517 人（男：159 人、女：358 人）

１．活動の契機

平成 11 年に城北地区校区会長となった機に、校区全体では年間で 70 人程度の会員が亡くなられたり、施設入所、或いは老人クラブが面白くない との理由で退会していることを知り、「ストップ！会員減少！」を目標に取り組みました。

２．活動内容

（1）サロン活動の充実

サロン活動（健康体操、どんと焼き、誕生日訪問等のお祝い品包装、明倫教室でカラオケ、輪投げ等のレクレーション）は参加者も多く、コロナ禍での気分転換になるとの声がありました。　参加数 372 名（令和２年度実績報告集計）

（2）友愛活動の継続

友愛活動（古希、喜寿、傘寿、米寿、卒寿のお祝い、ひとり暮らしの方への声かけ運動）を 20 年前から行っています。

当初は手渡した品物に困惑される会員も多くいましたが、長く続けるとプレゼントを楽しみにされる会員が増加しました。

この活動を勧誘の“種”とし「うちの老人クラブは会員をほっときっ放しにはせんので」と知人に声かけすると、新しい会員の入会へのきっかけになっています。

参加数 110 名（令和２年度実績報告集計）

（3）ウォーキング活動で健康づくり

５月、10 月に丸亀城の周り（1.9 キロ）を深呼吸をしながら約 20 分から 30 分かけウォーキングを実践。終点地では、参加者にバナナとパンを配りました。気持ちの良い汗を流しながら、「また歩こうな」との声があちらこちらから聞こえます。

参加者 210 名（令和２年度実績報告集計）

（4）各種学習活動の展開

講師派遣事業（香川県老連高齢者交通安全教育事業）

「高齢者交通事故防止教室」では、自転車、自家用車の運転、とっさの時の対応方法等の講演を開催しました。「なぜ高齢者に交通事故が多いのか？」その原因には共感者が多く、すぐにでも日常生活で活かせると好評でした。

参加者 31 名（令和２年度実績報告書集計）

（5）子ども見守り隊（パトロール）の子どもへの影響

子ども見守り隊は地域の子どもへの声かけを日常的に実践しています。そんな中で、声をかけられた子どもから家のおじいちゃんやおばあちゃんにこの活動が話題となり、「そんな良いことを私もしたい」と加入された事例もありました。

参加者 121 名（令和２年度実績報告集計）

３．主な担い手（スタッフ）

役員 33 名（単位クラブ長とお手伝い会員２名で活動）

４．協力団体

香川県老人クラブ連合会、丸亀市老人クラブ連合会

５．活動の成果

（1）減少幅を大きく削減したこと

「老人クラブに入っても何のメリットもない、どんな活動をしているのか分からず面白くない」理由で退会する会員の減少

令和２年度会員数 525 名

令和３年度会員数 517 名、（減少数△８名）

※ 20 年前は 70 名ほど減少していたことを顧みると少なからず成果があったと思います。

（2）地域高齢者声かけ運動の結果（コロナ禍での令和元年度、令和２年度）

令和元年度

クラブ名	新規会員数	減少数
第1クラブ	6	1
第2クラブ	5	11
第3クラブ	4	7
第5クラブ	2	2
第7クラブ	2	1
第8クラブ	11	6
第10クラブ	2	3
第11クラブ	6	2
計	38	33

令和2年度

クラブ名	新規会員数	減少数
第6クラブ	4	2
第8クラブ	2	2
第9クラブ	6	4
第10クラブ	1	4
第11クラブ	5	1
計	18	13

６．今後の課題

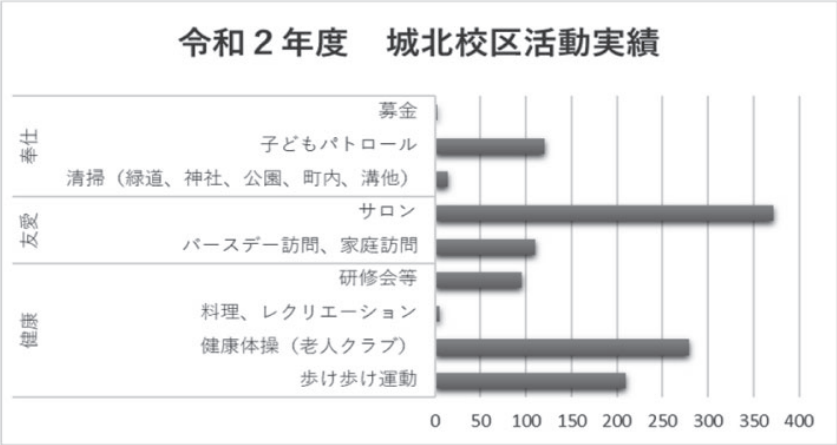
（1）65 歳前後の若い方の加入への具体的（サロンの若返り等）活動の構築
※カフェ風サロンづくり等

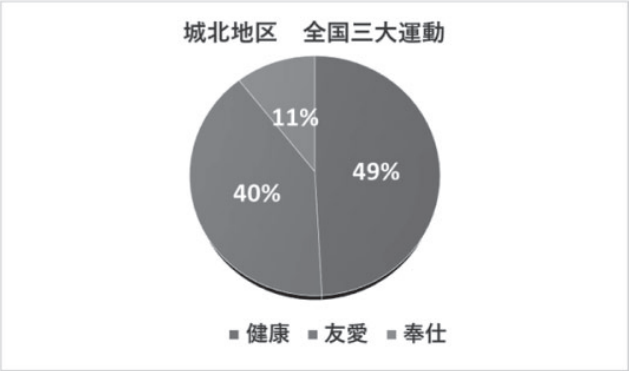
（2）60 歳以上の方は自動的に老人クラブに加入する仕組みの導入

（3）単位クラブ長が共有して勧誘を行い、行事を増加

令和２年度実績報告より集計

健康	歩け歩け運動	210
	健康体操（老人クラブ）	279
	料理、レクリエーション	5
	研修会等	95
友愛	バースデー訪問、家庭訪問	110
	サロン	372
奉仕	清掃（緑道、神社、公園、町内、溝他）	14
	子どもパトロール	121
	募金	3





月毎の活動出席者の延数

	第1クラブ	第2クラブ	第3クラブ	第4クラブ	第5クラブ	第6クラブ	第7クラブ	第8クラブ	第9クラブ	第10クラブ	第11クラブ	月計
4月	3	10	23		2	10	18		2	12	51	131
5月	3	2	10		2	3	36	15	9	3	2	85
6月	3	2	5		2	12	25		10	12	2	73
7月	3	2	9	5	2	3	25	15	8	16	50	138
8月	3	2	9	5	2	3	20		10	12	2	68
9月	3	2	7	5	2	3	18		10	12	2	64
10月	3	2	9	5	2	3	10	15	9	3	52	113
11月	3	2	12	5	2	10	35		25	16	2	112
12月	3	2	8	5	2	11	25	15	10	17	52	150
1月	3	2	45	5	2	3	25	12	8	10	52	167
2月	3	2	5	5	2	4	20		8	15	2	66
3月	3	2	2	5	2	3	8		8	9	2	44
合計	36	32	144	45	24	68	265	72	117	137	271	1211

ウォーキング前の準備体操

高齢者交通事故防止教室

【第３部①】

高齢者も子どもも安心して楽しく暮らせる街づくり

岡山市南区せのおニューシティはなみずきの会
副会長　土田　宣幸

■地域の特徴

岡山市南区東畦地区に位置し、かつては、児島湾の干拓地として知られる岡山平野に広がる広大な田園地帯でした。現在も東畦地区南部は、区画整理された美田が広っていますが、ＪＲ瀬戸大橋線妹尾駅周辺は、岡山市中心部への利便さから、宅地開発が進んできています。

「せのおニューシティ」も妹尾駅南側に開発された新興住宅地であり、平成２年から入居が始まりました。

県外も含め、他地域からの「終生の住居」として来られた方が多い地域です。

■地域の概況

地域名	せのおニューシティ
面積	23ha
人口	1,173 人（男 582 人、女 591 人）
世帯数	373 世帯
65 歳以上	371 人（男 175 人、女 196 人）
高齢化率	31.6%

■はなみずきの会の概況

会員数：102 人（男：52 人、女：50 人）

１．活動の契機

平成 27 年の秋頃、ゴルフ同好会の有志が「高齢になっても高齢施者設には入りたくないし、夫婦で出来る限りこのまちで住み続けたいね」という思いから「高齢者安心街づくり準備会」を立ち上げました。

２．活動内容

平成 29 年４月より、せのおニューシティはなみずきの会（老人会）のひとつの部会として「快護楽生会」が誕生し、生活支援サポーター（助け合い活動支援者）49 名の体制で活動を開始しました。

支援実績：H29 年 16 件、H30 年 17 件、Ｒ１年９件

主な活動：生垣の剪定、パソコンのトラブル対応、窓ガラス清掃等

3．主な担い手（スタッフ）

快護楽生会：役員 10 名
支援サポーター 49 名（会員の約半数）
地区世話役　７名
依頼の受付と支援者への連絡を行う事務局を設置

4．協力団体

はなみずきの会
岡山市ふれあい公社、社会福祉協議会…生活支援サポーター養成研修、各種講演

5．活動の成果

身近な支え合いが会員及び地域の高齢者に喜ばれると同時に、支援を行った会員は、自分にできることが役に立っているという充実感を感じています。

6．今後の課題

５年後の「せのおニューシティ」の年齢層別構成（予測）は、65 歳以上となる高齢者の高齢化率は 41.3% になる模様です・・・５人揃えば２人が 65 歳以上の高齢者です。

他地区の岡山市支え合い活動事例情報（社協）によると、高齢化率が 40% 近くなるとタクシー等の車を利用したサポートが必要になってくるそうです。

せのおニューシティのはなみずきの会員に至っては、高齢化率は 100% になり、80 歳以上の方も 56.9%（58 名）となる模様です。

５年先を見据え、求められる住民各位の生活支援、サービスのあり方を再確認し、可能な限りの体制づくりが必要になってきています。

窓ガラス清掃

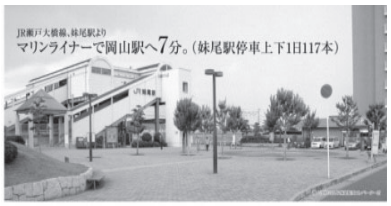
せのおニューシティ　はなみずきの会（快護楽生会）

事例特集

生活支援サービス活動　1周年を終えて

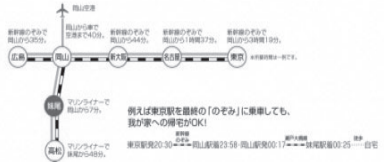
更なる　安心して楽しく暮らせる街づくりに貢献しよう！

快護楽生会　生活支援サービス活動状況



JR瀬戸大橋線、妹尾駅南側に隣接する
田園都市　“せのおニューシティ”

平成29年4月から活動を実施した生活支援サービスも、はなみずきの会(老人クラブ)会員101人中の49名(ほぼ半数)の支援サポーターに守られ、また町内の地域世話役様の協力も得て、安心して楽しく暮らせる街づくりに貢献しています。



【生活支援サービス 2017年上期実績】 平成29年10月末時点　**9件**

	依頼日	依頼者	班	支援項目									要望	対応者						対応
				ゴミ出し	買い物同行	安否確認	話し相手	布団干し・窓拭き・掃除	ストーブ・扇風機片付け	草抜き・剪定	電球の取り換え等	その他	日時	世話役	支援者					日時
1	4月28日	Aさん	14							○			5月中旬	豊田	加藤	末平	森本			5/27
2	5月8日	Bさん	3	窓ガラス清掃、外壁工事に処理完									5月の末頃	粟村						中止
3	5月10日	Cさん	3	庭掃除、親族が実施する									5月中旬	粟村						中止
4	5月10日	Dさん	5					○					5月中旬	粟村	神田	金平	松岡	粟村	上野	5/23
5	5月17日	Eさん	3							○			いつでも	粟村	安藤	杉本	粟村	森本	上野	6/8
6	5月17日	Fさん	3							○			いつでも	粟村	長澤	安藤	上野			5/30
7	5月26日	Gさん	6	冷蔵庫の調子悪し、見て欲し								○	いつでも	渡辺	森本					5/27
8	5月26日	Zさん	1	高圧洗浄機にて駐車場清掃								○	いつでも	杉本						中止
9	6月2日	Hさん	13							○			いつでも	豊田	豊田	森本	松岡	上野		6/11
10	6月14日	Iさん	4							○			いつでも	粟村	土肥	加藤	縫部	粟村	吉岡	6/22
11	7月29日	Jさん	14	庭、鉢植えの水やり						○			8月7～12日	豊田	松岡	吉岡	佐藤	上野		8/7～12日
12	9月12日	Kさん	8	庭、鉢植えの水やり						○			8月7～12日	縫部	縫部					9/15～22日

対象者
・はなみずきの会会員
・独居叉は夫婦のみの世帯

(独居叉は夫婦のみの世帯の条件はH30年6月より削除)

利用方法
「快護楽生会」事務局に電話予約
☎　080-3409-XXXX
事務局まで

10月より支援サービスのユニホームも新しくし、本格的なボランティアを目指す。

詳細は別途案内済

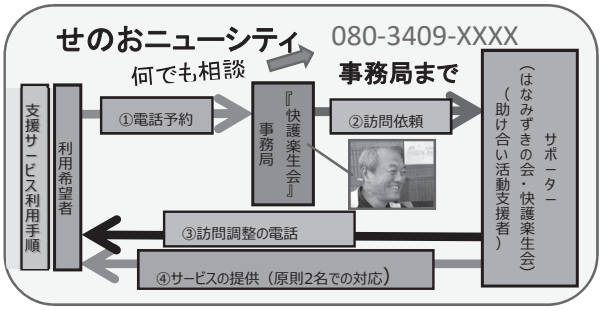
【生活支援サービス 2017年下期実績】 平成30年5月末時点 **7件**

	依頼日	依頼者	班	支援項目									要望	対応者						対応
													日時	世話役	支援者					日時
13	9月20日	Lさん	4							○			いつでも	粟村	森本	粟村	上野			10/3 AM
14	10月2日	Mさん	5									○	いつでも	粟村	森本	有吉				10/3、4
15	10月25日	Nさん	13									○	いつでも	豊田	豊田					10/25
16	9月23日	第一公園	11							○			いつでも	末平	森本					9/23
17	10月3日	診療所	4							○			いつでも	粟村	森本					10/10、12
18	12月19日	Oさん	5	パソコンのトラブル対応								○	いつでも	粟村	有吉					12/19
19	3月14日	愛護委員会	3	駅前花壇の策の取り換え								○	いつでも	粟村	森本	上野				3/15

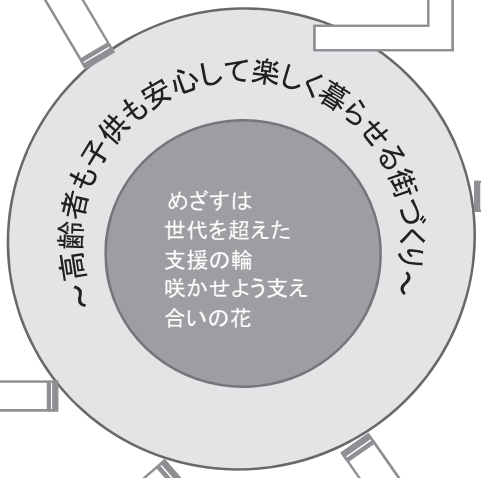
“支援サービス活動”1周年を過ぎた、H30年上期の取り組み

■はなみずきの会の本年度の活動スローガン**“世代を超えて　広めよう　〇〇の輪”**のもと、「快護楽生会」は世代を超えた子供たち、非会員さんも対象とした活動を実施しようと計画しています。

7/7　七夕祭り
老人会と子ども達と
のお楽しみ会を予定



冷蔵庫にも貼れるマグネットシート
を活用して、広報の輪を広める



今年もやるぞ！！
子ども達とのラジオ体操

今年は、春と秋の二回
ウォーキング同好会との
合同歩き会を実施します

みんなの広場
サンノゼスクウェア
植木の剪定もします

ふれあいセンターの指導により
集会所にて筋トレ、脳トレも実施します

【第３部②】

メイキング、ザ「詐欺被害防止寸劇 DVD」
～県老連女性委員会による「特殊詐欺被害防止啓発ビデオ」作成の取り組み～

広島県老人クラブ連合会
女性委員会常任委員　門田　芳恵

■地域の特徴

広島都市圏と備後都市圏を中心に工業（自動車産業）・商業が盛ん。県庁所在地の広島市は中国・四国地方最大の都市であり、政令指定都市に指定されている。一方で海・山の豊富な自然にも恵まれ、農業・漁業も盛んである。このため「日本国の縮図」とも呼ばれている。

■地域の概況

地域名	広島市を除く 22 市町
面積	7.572.94㎢
人口	1,600,965 人（男 782,391、人女 823,971 人）※ R2.3.31 推計人口
世帯数	693,364 世帯　※ R1.10.1 推計人口
65 歳以上	508,281 人（男 217,736 人、女 290,288 人）
高齢化率	31.7%

■広島県老人クラブ連合会の概況

クラブ数：1,762 クラブ　会員数：85,311 人　※ R2.3.31 現在

１．活動の契機

全老連が提唱する「詐欺被害防止キャンペーン」に呼応して、県老連女性委員会でも何か取り組みたいと、平成 30 年６月の総会で詐欺被害防止を呼び掛ける寸劇のオリジナルシナリオ作りが提案された。

２．活動内容

○　平成 31 年１月　女性リーダー研修会　（参加者 23 名）

県内各地で活動されているボランティアグループ「劇団えいじゃん」を招いて、詐欺被害防止の寸劇を実際に見ると共に、アドバイスをいただきました。

研修会のグループワークでは、シナリオの推敲、読み合わせなども行い、令和元年度広島県老人クラブ大会での実演を目標に掲げました。

○　令和元年５月　女性委員会総会　（参加者 21 名）

架空請求詐欺「架空請求詐欺、広子さん危機一髪！」と、なりすまし詐欺「オレオレ詐欺、島子さんギリギリセーフ！」の２本のオリジナルシナリオにより、令和元年度広島県老人クラブ大会で発表することが正式に決定され、出演メンバー８名も選出されました。

○　令和元年７月　第１回寸劇練習会　（参加者 12 名）

当初は大会会場で寸劇を披露する予定でしたが、会場の音声設備等の都合で舞台上での演技が難しくなり、ビデオ映像で発表することになりました。

２グループ各４人のメンバーでの練習はセリフ回しなどに悪戦苦闘の連続でしたが、それ以上に実際にホームビデオで写してみると、音声や背景はもとより、映像編集など事務局だけでは困難であると判明しました。

そこで、ビデオ撮影の専門家に協力を依頼し、ドラマ仕立てにした映像にすることとなりました。また、再現ドラマ風に撮影するため、リアル感が出るよう関係者の自宅を撮影場所として使用することとしました。

○　令和元年９月　第２回練習会　（参加者 12 名）

各自が用意した衣装や小道具などを持ち寄り、内容もドラマ風に改良を加えて本番さながら！といいたいところですが、皆さんセリフを覚えるのが難しく、なかなかシナリオを手放せませんでした。

○　令和元年 10 月　ビデオ撮影　（参加者 11 名）

午前 10 時には、出演メンバー８名や応援の女性委員会委員長、副委員長さんが会場となった関係者宅に集合し、専門家による撮影機材もスタンバイして準備完了。午前中はそれぞれの立ち位置や撮影角度などを確認しながらのリハーサル、午後から本番撮影でした。

家でも練習を重ねられたとはいえ、カメラを前にすると頭が真っ白になるハプニングもあり、撮り直しの末に急遽セリフを大きな紙に書いて掲げるなどしながら、午後３時半に２本を取り終えました。

３．主な担い手（スタッフ）

・県老連女性委員・県老連事務局

４．協力団体

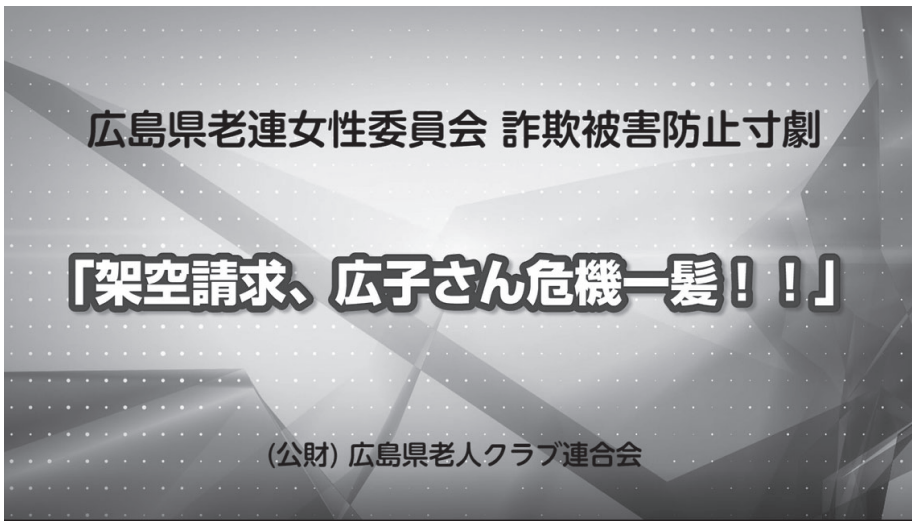
・アドバイスをいただいた「劇団えいじゃん」様
・撮影場所として自宅を提供いただいた小岩様
・ビデオ撮影、編集を担当いただいた Luna 2works 代表　瀬川様

5．活動の成果

・作成したDVDは各市町村老連へ配布し、集会や研修会などで活用されている。
・いくつかの市町老連では、DVDを参考に、女性部で独自の啓発寸劇を行っている。

6．今後の課題

・新たな手口への対応
・「聞いただけ」、「見ただけ」を「いざというときに行動にできる」につなげる取り組み


広島県老連女性委員会 詐欺被害防止寸劇
「架空請求、広子さん危機一髪！！」
(公財) 広島県老人クラブ連合会

本当は
悩んでるん
だけど・・・

ちょっと
待ちんさい
!!
自分で、自分に、「ちょっと待ちんさい」
詐欺被害にブレーキをかけよう！不審に思ったら、まず相談。

ニセ孫の
悪子

ちょっと待ちんさいサン
登場！

ちょっと
待ちんさい
!!
自分で、自分に、「ちょっと待ちんさい」
詐欺被害にブレーキをかけよう！不審に思ったら、まず相談。

【第３部③】

高齢者相互支援事業の活動状況について

愛媛県東温（とうおん）市老人クラブ連合会
副会長　築山　政次

■地域の特徴

東温市は平成 16 年９月 21 日、重信町と川内町の２町が合併し誕生した市で、松山平野の東部に位置し、県都松山市とは平野部で隣接しています。

市の南部には雄大な皿ケ峰連峰、北部に源を発する重信川が市の中央を流れ、水と緑豊かな自然に恵まれた都市近郊型田園都市となっています。

又、市内には四国縦貫自動車専用道の川内インターがあり、国道 11 号線と合わせ、交通アクセスにも恵まれた環境となっています。

更に基幹的な総合病院や大型店舗の出店、西日本初の地域文化発信の常設劇場の進出など、地域を超えた交流の拠点ともなっています。

■地域の概況

地域名	東温市
面積	211.3㎢
人口	33,431 人（男 15,814 人、女 17,617 人）
世帯数	15,394 世帯
65 歳以上	10,388 人（男 4,491 人、女 5,897 人）
高齢化率	31.1%

■東温市老人クラブ連合会の概況

クラブ数：29 クラブ　会員数：2,838 人（男：1,184 人、女：1,654 人）

Ⅰ．活動の契機

令和元年度に「高齢者相互支援事業」のモデル地区の指定を受けたことを契機に、市老連及び単位老人クラブにおいて取り組み中の施策の洗い出しを行い、更に新たな取り組みを加えた具体的検討を行って、市老連全体で取り組むこととしました。

Ⅱ．活動内容　※事業を大きく三つの柱に設定しました。

１．高齢者相互支援事業の取り組み

自治体、社会福祉協議会、地域住民等と協力し、クラブ会員がそれらの事業に参画することにより、新たなコミュニティーづくりを目指すこととしました。

第１ステップとして、市老連の若手委員会メンバー（既に資格取得済のものを除く。）に対し、認知症サポーター養成研修を行い、サポーターを養成しました。

（1）「東温交流カフェ・きらきら」の取り組み（市老連：若手委員会）

地域包括支援センター社員と共に、認知症サポーター資格を取得した若手委員会メンバーにより、毎月第３土曜日、午前９：30 ～ 11：30 まで開催。誰でも参加でき、独居の方、認知症の方やその家族の方とコーヒーを飲みながら談笑したり、ゲーム、輪投げ、塗り絵、囲碁、将棋など思い思いに楽しい時間を過ごせる場所づくりに参画出来ました。（写真①）

（2）田窪地区における認知症行方不明者発見訓練への参加（市老連：若手委員会）

田窪地区（旧：重信町）で実施される、認知症行方不明者発見訓練に参加しました。

座学の後、全体を５班に分け、知らされた情報をもとに実際に外へ出かけて、地図を見ながら危険箇所をチェックしたり、歩いている人に声掛けをしたりしながら、認知症役の人を探す訓練を実施しました。（写真②）

外での発見訓練終了後、アンケートをとり、問題点、気付いたこと等反省検討会を実施しました。

（3）地域コミュニティー「えんがわ」の取り組み（単位クラブ：横灘団地女性部）

自治会の協力を得て、公民館を開放してもらい団地内住民が集える場を設けることにしました。「縁」が「輪」になって広がるようにとの思いを込め、「えんがわ」と名付け、７月から毎週水曜・日曜日の９時～ 12 時に開催、お茶とお菓子を提供し、思い思いにくつろいだ時間を過ごしてもらっています。

また、月１回、パンとコーヒーの日を設けたり、イベント情報等を掲載した「えんがわ通信」を発行したり、買い物が困難な人のための移動スーパー「とくし丸」にも来てもらったり、活動を続けるうちに徐々に賛同者が増え、余興の開催や備品の寄付等があるなど、少しずつ「輪」が広がりつつあります。

（4）友愛訪問の実施（市老連：女性部）

市老連女性部の取り組みとして、75 歳以上の独居会員、自宅で寝たきりの会員、90 歳以上の会員を、女性部会員が個別に訪問し、シクラメンの花を贈るとともに、話し相手になったり近況確認を行うなど、友愛訪問活動を実施しています。

２．会員の生きがい健康増進への取り組み

クラブ会員の趣味、スポーツを通じ、生きがい、健康増進、更には共通の趣味をもった仲間づくり等クラブ会員間の交流を目的に、市老連として下記の施策を実施しました。

（1）市老連大運動会の実施　（市老連：体育部）

（2）市老連主催の「スポーツイベント」の取り組み　（市老連：体育部）

（3）ふれ愛：生き生き発表会の実施　（市老連：文化部）

地域文化発信の常設劇場である「坊っちゃん劇場」において、東温市老人クラブ

連合会の一大イベントの一つである、会員による芸能発表会「ふれ愛：生き生き発表会」を実施。

３．地域社会への貢献活動の実施

地域の施設、公園の清掃ボランティア活動、地域の行事を通じて子供達とのふれあい交流を実施しました。

（1）愛媛大学医学部附属病院の環境美化ボランティア活動の実施　（市老連：奉仕部）

愛媛県の中核医療機関である愛媛大学医学部附属病院において、病院玄関前のホスピタルパークや敷地内の除草、清掃等のボランティア活動を平成 20 年から年 4 回程度行っています。

（2）忠霊塔、福祉館の樹木剪定、除草ボランティア活動の実施　（市老連：奉仕部）

（3）地域の神社の清掃ボランティアの実施　（各単位クラブ）

（4）奥松瀬川地区美しい町づくりの取り組み　（単位クラブ：奥松瀬川）

東温市美しいまちづくりサポーター（愛媛県を含む）の認定を受け、地区の『三軒屋橋』、『馬頭観音』、『桧皮橋』の３ケ所に花壇を整備、花の植え付け、除草、清掃等を行っています。

（5）特別支援学校との交流（市老連、単位クラブ：田窪）

◆みなら特別支援学校との交流（市老連）

◆しげのぶ特別支援学校との交流（単位クラブ：田窪）

（6）地域伝統文化の伝承と地域学校等のふれあい交流　（各単位クラブ）

Ⅲ．活動の成果

この種の施策においての成果は定性的、かつ、感覚的な成果でしか言いようがありませんが、私たちが、こんなことをやって見たらどうだろう思っていることを実践してみて、地域の方、利用者の方、子供達にも喜んでもらえたり、感謝の言葉をいただくこと、またクラブ会員自身がやることの楽しさ、達成感を味わうことが、施策を継続発展させていく原動力となっているのだと分かったことこそ一番の成果だと思います。

Ⅳ．今後の課題

子供、高齢者、障がい者、地域住民が楽しく暮らしていける「地域共生社会」をつくるため、老人クラブ又はクラブ会員としての役割をもって、これらの施策を継続、発展させていくことは重要です。ただクラブ会員のやる気だけでは限界があり、老人クラブを維持発展させるためにも、元気で動ける会員をいかに確保していくかが、喫緊の課題です。

東温カフェ

只今捜索中