

# 老人クラブに入って 心も体も元気になりましょう!

☎ 高齢介護課内市老人クラブ連合会事務局 ☎95-9888

## 老人クラブとは

年齢を重ねても元気で明るく暮らしていくために、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行っています。高齢者が楽しみながら交流と親睦を深めるため「元気で、楽しく、手を取り合って」をスローガンに掲げ、人生の楽しみの幅を広げるサークル活動（グラウンドゴルフ・ゲートボール・レクポン・ペタボード・カラオケなど）、らくらく体操などの健康づくり活動、社会参加活動（花いっぱい運動、ふれあい農園管理、清掃奉仕など）を各地区のクラブで行っています。

おおむね60歳以上で興味がある人は、住んでいる地区の老人クラブへ気軽に問い合わせてください。住んでいる地区の老人クラブが分からない場合は、市老人クラブ連合会事務局へ問い合わせてください。

その他、市老人クラブ連合会では、各地区でのサークル活動の成果を発表できる記念行事や大会も開催しています。



## 老人クラブの状況

クラブ数…125クラブ 会員数…男性3,009人、女性3,821人（2022年4月現在）

## 仲間が増えるとこんなに良いことが

友人との会話の中で笑うと、要介護リスクが減少するといわれています。

高齢者12,571人を約6年間追跡した結果、要介護リスクは「1人でいるときのみ笑う人」に比べて

配偶者とのみ笑う人

約1割減少

友人とのみ笑う人

約3割減少

友人・配偶者と笑う人

約4割減少

（玉田雄大、竹内研時（東北大学）他者と一緒に笑う人は要介護リスクが低い～友人との会話の中で笑う人は要介護リスクが約3割減少～ JAGES Press Release NO:352-22-1より）

## 地区の活動紹介

### 天寿会

天寿会では、女子部長3人により、老人クラブを身近に感じていただくため、その時々のお出来事や行事を載せた「天寿会だより」を3か月ごとに会員宅へ配付しています。また、12月には天王区民館で忘年会を開催し、あみだくじ、ゲーム、ビンゴを楽しみました。写真は憩いの家で行ったお楽しみ会で招き猫を作った光景です。体を動かしたい方、お友達をつくりたい方のご加入をお待ちしております。 会長 奥谷敏之



### 棚尾再青会

棚尾再青会では昨年4月から、棚尾公民館で高齢者と子どものふれあい食堂の活動を始めました。

毎月第2土曜日はカレーライス、第4土曜日はお楽しみメニューでお昼に子ども食堂を開設し、年間通して高齢者と子どもたちがふれあうことができます。毎回、大変好評です。 会長 中根堅太郎

