

老人クラブによる地域活動 — 高齢者は地域の担い手

全国老人クラブ連合会副会長・女性委員長
永井愛子

I. 生活モニター活動「80歳以上の高齢者の外出」より

○高齢になるにつれて、さまざまな理由から外出する機会が少なくなり、閉じこもりがちな生活が続き、心身の機能が低下したり、地域から孤立してしまうことが近年言われている。そこで、全老連女性委員会において老人クラブ会員を対象にモニター調査を実施。

○結果からわかったこと

- ・ 8割の方が健康状態を良い（「良い」「まあ良い」「普通」と答え、2日に1回外出をしている
- ・ 行動範囲は、歩いて行けるところが多い
- ・ 外出が週に2日以下（「1～2日」、「ほとんどしない」）の人は24%
- ・ 外出しない理由は、健康や体力に自信がないこと、出かける用事や誘ってくれる人がいないこと、外出先が遠いこと
- ・ モニター調査に答えた半数が、日常生活での不安や困りごとがあると答えている。内容は、訪問販売や電話による勧誘、身体の衰えによる不都合、友人や地域の人との交流が減ってきたこと

しかし、高齢者は支えられるだけでない。高齢社会において地域の担い手のひとりとして、さまざまな活動に取り組んでいる。

II. 高齢者が取り組む地域支え合い活動

同世代の仲間を支える

1. 友愛訪問活動

沖縄県南部地区老連

- 平成7～8年の間に、地区内で孤独死が複数発生したのをきっかけに、社会福祉協議会と地域の老人クラブで友愛推進チームを発足。
- 社会福祉協議会、民生委員、自治会長、老人クラブ会長、シルバーボランティア（会員）が、対象者と活動内容について話しあいを行った。
- 対象は、ひとり暮らし、老夫婦世帯、虚弱老人、訪問は1チーム2～3名で週2回行っています。
- 会話によるふれあいを通じて、訪問先の高齢者が元気になったと言われている。

■全老連では、友愛活動において、声かけや訪問活動を通じて孤立しがちな高齢者に情報を届けることを推進。

地域に健康づくり・介護予防の輪を広げる

2. おしゃべりサロンで閉じこもり予防

福井県若狭町みそみ地区老連

- 地区の人口は、56人、20世帯の内、70歳以上がいないのは2世帯。高齢化率44%。
- ひとり暮らしや虚弱、要支援の方々が閉じこもらないように、空き家を提供してもらい「おしゃべりサロン」（名称「きらやまサロン」）を開始。
- 月1回午後から、みんなで意見を出し合いゲームや歌も取り入れて実施。
- 出席者同士が互いに連絡を取り合うようになった。
- 地域で機会があるたびに取り組みの報告をし、若い人にも高齢者のことを理解してもらいたいと考えている。

3. 歩いて行ける介護予防教室

徳島県吉野川市山川町山水会山東クラブ

- 市が開催している介護予防教室に参加するには車が必要。そこで、老人クラブが世話人となり、市から講師を派遣してもらい歩いて行ける距離に介護予防教室を開催。
- 2年目からは、講座のない月に料理教室を開始。参加者は毎回34、35名。

<平成20年度計画一覧>

介護予防講座（9：00～11：00）		料理教室（9：00～13：00）	
5月	栄養改善	6月	台所の衛生
7月	介護予防体操	8月	食の安全
9月	認知症サポーター養成講座	10月	糖尿病と肥満
11月	栄養改善	12月	骨粗しょう症
1月	口腔ケア	2月	体力低下
3月	介護予防		

【活動の成果】

- 外出の機会が増えた。
- 参加者同士が声を掛け合い参加するようになり、横のつながりができた。

4. 認知症になっても暮らしていける町づくり

○高齢者自身が認知症について正しく知り、地域で見守り、支えていくために、各地で「認知症サポーター養成講座」に取り組んでいる。

(宮城県、東京都、香川県、北九州市老連)

○認知症サポーターの取り組み

<北九州市 Aさん>

認知症サポーター養成講座に参加し、認知症の方の受け留め方が変わりました。研修を受けた後、認知症の夫を抱えるご婦人に声をかけニュースポーツ大会に参加しました。終了後お礼を言われ、みんながサポートすることで、認知症の方も活動に参加できることを実感しました。

<宮城県 Bさん>

私たちは、クラブ活動や日頃の関わりの中で「あの人は物忘れが激しくなったな」と仲間の変化に気がついています。このような人をほっておかず、周りの人が声をかけ活動に連れてきたり、誰かがついてサポートしながらいっしょに参加することが一番大切だと思います。

地域の安全・安心活動に取り組む

5. 子どもの安全を守るー地域見守りパトロール

／川崎市多摩区栗谷第1・第2三心会老人クラブ

○平成17年、地域で事件が起きたことをきっかけに、町内会が「栗谷わんわんパトロール」の実施を決定。老人クラブでも地域の安全を守りたいという気運が高まっており、一員となって協力することにした。

○活動は、週3日、1日あたり7人程度で実施。

○小学校の下校時(14~15時頃)、犬を連れて小学校校門前に集合。児童の自宅のある地域別に引率していっしょに下校。

○活動は都合の良い会員が参加している。クラブの会員には、下校時間帯に合せての散歩や家の前で子どもの見守りを呼びかけている。

■見守りパトロール活動を行っている会員は全国約45万人

(平成18年8月全老連調べ)

◆見守り活動をきっかけに、町で会った時に挨拶を交わすようになり、見守りに立たない日があると「どうしたの」と児童から高齢者が声をかけられるようになり交流につながっている。

Ⅲ. 暮らしや文化を伝える（他世代との交流、伝承活動）

<交流>

- 幼稚園児への絵本の読み聞かせや小学生とのイモの栽培を実施
／広島県尾道市因島重井町老人クラブ連合会康和会
- 地球温暖化防止を目指して、地域の子どもと休耕田に植物ケナフを栽培。
中学校の総合学習の一環として、ケナフ学習と体験学習を受け持っている。
／兵庫県浜西高年クラブ

<文化>

- 高校生に地元の食材を使って、昔から継承されている郷土料理を伝える調理実習会を実施。
／熊本県本渡支部老連女性部会 今年で15年目
- 地域の小学校と地元で古くから受け継がれていた「大河端音頭」を復活させた。
／石川県金沢市大河端町ときわくラブ
- 小学生に体験学習として、田植えや稲刈り、縄ない等の指導を行っている。
／秋田県秋田市河辺地区老人クラブ連絡協議会

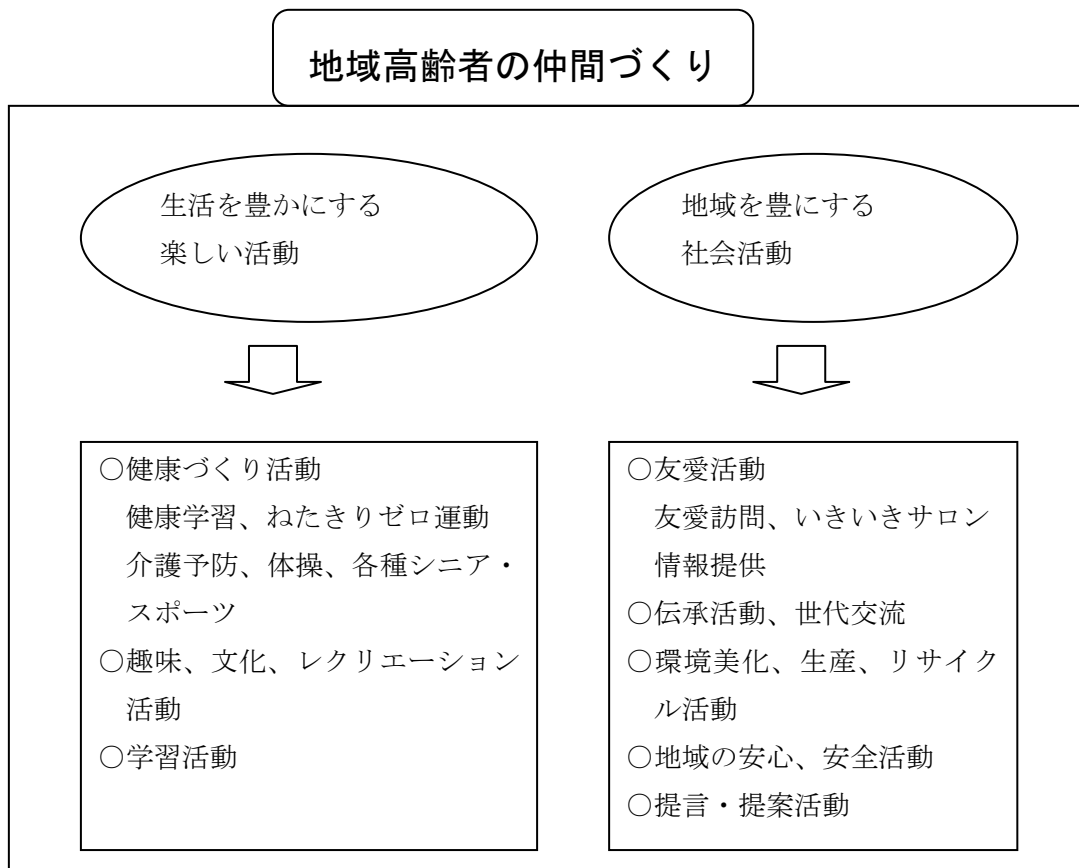
<平和>

- 区内の小学生を対象に「平和のかたりべ事業」を開催。戦時下の暮らしや人命の尊さについて話したり、すいとんを食べ交流。／東京都墨田区老連
- 戦争体験を伝える「私の昭和20年」を発行／栃木県宇都宮市雨情寿会

老人クラブの概要

■メインテーマ：創造と連帯の輪を広げて一心豊かな 21 世紀を

■老人クラブ活動の全体像



■全国三大運動

- 健康をすすめる運動 ～地域に健康づくり・介護予防の輪を広げよう
- 在宅福祉を支える友愛活動 ～暮らしを支える笑顔の訪問
- 老人クラブ「社会奉仕の日」 ～きれいな地球を子どもたちへ

■全国のクラブ数、会員数

