

第57回愛知県老人福祉大会要覧



愛知いきいきクラブ

と き	令和4年8月31日(水)
ところ	名古屋市公会堂
主催	公益財団法人愛知県老人クラブ連合会 社会福祉法人愛知県社会福祉協議会
後援	愛 知 県 社会福祉法人愛知県共同募金会

老人クラブのメインテーマ

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

表紙のマークは、

“愛知県老人クラブ連合会”のシンボルマークです。

このマークは、英語の Club(クラブ)の頭文字「C」を円の周囲に連結させて配列し、クラブの和・連帯・団結を表現し、中心は愛知県の県花である「かきつばた」を配してまとめたものであります。

目 次

第57回愛知県老人福祉大会開催要綱	2
《 第 1 部 》	
大会宣言（案）	4
大会決議（案）	5
「交通事故防止について」の申し合わせ（案）	6
愛知県知事感謝状受賞者名簿	7
愛知県老人クラブ連合会会長表彰状受賞者名簿	7
愛知県老人クラブ連合会会長感謝状受賞者名簿	9
《 第 2 部 》	
講 演	12
参考資料	14
愛知県老人クラブ連合会クラブ数・会員数一覧表	
老人クラブ運営指針	
健康・友愛・奉仕「全国三大運動」推進要綱	
老人クラブ「老人の日・老人週間」推進要綱	
「新地域支援事業」に向けての行動提案	
老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン要綱	
組織活動は健康長寿の秘訣	
いきいきクラブ体操	

第57回愛知県老人福祉大会開催要綱

1 趣 旨

今、超高齢社会にあつて、地域社会を支える老人クラブの役割は益々大きくなつています。

私たち高齢者は、心豊かな地域社会を目指し、健康・友愛・奉仕の三大運動を始め、高齢者の生きがいと健康づくりを進めるとともに、伝統の継承や若い世代への子育て支援など、連携の輪を広げ、積極的に地域の諸活動に参加して社会との関わりを深めていくことが求められています。

このため、県内の老人福祉関係者が一堂に会して、当面する諸問題について協議し、老人福祉の一層の向上と地域社会の大きな期待に応えるために、この大会を開催します。

2 主 催

公益財団法人愛知県老人クラブ連合会

社会福祉法人愛知県社会福祉協議会

3 後 援

愛知県

社会福祉法人愛知県共同募金会

4 開催日時

令和4年8月31日(水) 午後1時30分開会

5 場 所

名古屋市公会堂 大ホール

名古屋市昭和区鶴舞一丁目1番3号

6 参加予定人員

1, 500名 (被顕彰者及び来賓等を含む)

7 参加者

(1) 老人クラブ代表者

(2) 市町村の老人福祉関係者及び社会福祉協議会代表者等

8 大会次第

《第1部》 式典・顕彰

- (1) 開会のことば
- (2) 黙 祷
- (3) 国歌斉唱
- (4) あいさつ
- (5) 顕 彰

ア 愛知県知事感謝状贈呈

老人福祉事業功労者

イ 愛知県老人クラブ連合会会長表彰状贈呈

老人クラブ育成功労者 (市町村老人クラブ連合会会長)

老人クラブ活動功労者 (市町村老人クラブ連合会活動従事女性会員)

優良老人クラブ

ウ 愛知県老人クラブ連合会会長感謝状贈呈

老人クラブ育成功労者 (単位老人クラブ会長)

(6) 来賓祝辞

愛知県知事

愛知県議会議長

(7) 宣 言

(8) 決 議

(9) 申 合 せ

(10) 閉会のことば

《第2部》 講演

講 師 愛知工業大学名誉教授 医学博士 石垣尚男氏

演 題 「楽しいゲームで認知と反応を鍛える」

大 会 宣 言 (案)

私たちは、老人クラブのメインテーマである「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、敬愛される老人として健やかに、幸せな生活を送るとともに、地域社会が明るく豊かになることを願い、

第57回愛知県老人福祉大会にあたり、次の事項の実践を宣言します。

- 1 健康づくり、介護予防活動を推進し、心身ともに健康の保持に努め、生涯学習活動や、社会参加活動に積極的に参加します。
- 2 仲間の輪を広げる活動と病弱やねたきりの仲間を支える友愛活動を引き続き展開し、高齢者の孤立化や閉じこもりを防止します。
- 3 幅広い高齢者の参加による組織づくりについて、強化・促進を図ります。
- 4 「老人の日・老人週間（9月15日から9月21日）の趣旨をふまえ、「社会奉仕の日」の全国一斉活動などの、住みよいまちづくりに貢献する活動に積極的に参加します。
- 5 若手リーダー及び女性の活力が発揮できる場づくりを拡大するなど、仲間の輪を広げ、明るく豊かな地域づくりに努めます。
- 6 常に家族と話し合い、近隣との親交や、世代間の交流を深め、伝承活動を通じて地域文化の継承・発展に努めます。
- 7 地域の見守り活動や防犯・防災活動及び交通安全活動に積極的に取り組み、消費者被害や詐欺被害を防ぎ、安心・安全なまちづくりの実現に努めます。
- 8 長期化するコロナ禍における感染予防と会員の健康保持・増進の両立を図るとともに、「新しい生活様式」に基づく老人クラブ活動を普及・展開していきます。

令和4年8月31日

第57回愛知県老人福祉大会

大 会 決 議 (案)

私たちは、第57回愛知県老人福祉大会にあたり、次の事項の実現について要望することを決議します。

- 1 介護保険制度改正により市町村独自の事業となった介護予防や生活支援事業の協議の場に、老人クラブの参画を図られたい。
- 2 老人クラブ活動の拡充を図るため、県・市町村老人クラブ連合会や単位クラブの育成強化を図られたい。
- 3 高齢者の生きがいと健康づくり及び社会参加活動を推進するための施策を充実強化されたい。
- 4 高齢者が安心して自立した生活ができる、保健・福祉のまちづくりを推進するための施策を充実強化されたい。
- 5 地域における防犯や防災及び高齢者の交通安全のための施策を充実強化されたい。

令和4年8月31日

第57回愛知県老人福祉大会

「交通事故防止について」の申し合わせ(案)

交通事故の防止は、愛知県民すべての切実な願いです。

愛知県では、全県挙げて各種交通安全施策を推進し、交通死亡事故ゼロをめざして、県民総ぐるみで、年間を通した交通安全運動を展開しています。

私たち老人クラブ会員は、日ごろから交通ルールを守り、安全に心がけ、一人ひとりが交通事故に遭わないように、また、事故を起こさないように、第57回愛知県老人福祉大会にあたり、次の事項の実践を申し合わせます。

- 1 ふだん利用する生活道路の危険か所について、家族や仲間と確かめ合い、安全行動に努めます。
- 2 歩行中や自転車での道路の横断は、左右の安全を確認し、交通ルールとマナーを守ります。
- 3 外出するときは、明るく目立つ服装をし、反射材用品を利用するなど、自ら安全行動に努めます。
- 4 車を運転するときは、交通ルールを守り、ゆとりある安全運転に努めます。
- 5 車で出かけるときは、後部座席を含む全席で、シートベルトを必ず着用します。
- 6 車で出かける家族に、「スピードを出し過ぎないで」「飲酒運転は絶対しないで」「暗くなる前に早めにライトをつけて」など、一声かけて注意を促します。
- 7 家族や仲間と、地域の交通安全講習会や研修会に積極的に参加し、自ら安全行動に努め、高齢運転者標識の表示の促進を図ります。

令和4年8月31日

第57回愛知県老人福祉大会

愛知県知事 感謝状受賞者名簿

老人福祉事業功労者

(13 名 敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名
一宮市	浅野 智子	長久手市	川本 廣美
豊川市	鈴木 定夫	西春日井郡豊山町	安藤 保信
大府市	久野 晃	丹羽郡大口町	舟橋 功
知多市	宮田 孝正	海部郡大治町	青木 一男
尾張旭市	谷口 恵広	知多郡南知多町	日比 忠男
日進市	大野 忠夫	知多郡武豊町	吉田 あさを
北名古屋市	加藤 鎗次		

愛知県老人クラブ連合会会長 表彰状受賞者名簿

1 老人クラブ育成功労者(市町村老人クラブ連合会会長)

(7 名 敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名
豊橋市	今川 智嗣	海部郡蟹江町	加藤 勝博
豊田市	花村 善照	知多郡南知多町	石黒 充明
犬山市	飯坂 正	北設楽郡豊根村	関 清文
東海市	吉田 隆幸		

2 老人クラブ活動功労者(市町村老人クラブ連合会活動従事女性会員)

(11名 敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名
豊橋市	福井律子	犬山市	杉山洋子
岡崎市	阿部啓子	海部郡蟹江町	山田治子
一宮市	斎藤美佐子	知多郡南知多町	山本比佐子
瀬戸市	藤川冷子	額田郡幸田町	赤松麗子
津島市	村松まさ子	北設楽郡東栄町	竹田正子
豊田市	田中桂子		

3 優良老人クラブ

(32クラブ 敬称略)

地区名	クラブ名	地区名	クラブ名
一宮市	宮西老人クラブ 第4支部	稲沢市	上三宅ねりんクラブ
一宮市	福森老人クラブ福寿会	稲沢市	稲島第二長寿会
一宮市	親和会	東海市	南脇シニアクラブ 第五和楽会
一宮市	中島第2長寿会	大府市	横根第五寿会
春日井市	下北寿会	知多市	つつじが丘長寿会第6
豊川市	牛久保第二松寿会	岩倉市	門前ゆうわ会
刈谷市	小垣江和合クラブ	豊明市	大根寿光会
豊田市	高町親和会	日進市	赤池ゴールドクラブ
豊田市	幸海クラブ	田原市	東部校区老人クラブ
豊田市	若葉会	清須市	田中町寿会
安城市	高棚長生会	弥富市	狐地・稲吉福寿会
西尾市	西尾小学校区南部会 第二鶴寿会	みよし市	三好丘いきいきクラブ
蒲郡市	蒲郡第二栄宝会	長久手市	市が洞シニアクラブ
犬山市	橋爪中福寿会	丹羽郡扶桑町	南定松寿会
江南市	今市場長寿会	海部郡大治町	三本木東老人クラブ
小牧市	光ヶ丘長寿会	知多郡南知多町	片名老盛会

愛知県老人クラブ連合会会長 感謝状受賞者名簿

老人クラブ育成功労者(単位老人クラブ会長)

(179名 敬称略)

地区名	氏名	地区名	氏名
豊橋市	岩瀬 亘和	一宮市	脇田 文男
豊橋市	本橋 守	一宮市	中山 陽子
豊橋市	熊谷 勝実	一宮市	橋本 博利
豊橋市	森 義和	一宮市	林 栄治
豊橋市	村田 寛	一宮市	横井 政利
豊橋市	鈴木 輝男	一宮市	笥 治憲
豊橋市	高橋 秀俊	一宮市	荒川 比左江
豊橋市	伊藤 晋	瀬戸市	加藤 隆司
豊橋市	大林 潔	瀬戸市	長縄 靖臣
豊橋市	白井 孝昌	半田市	岩田 須美子
豊橋市	山川 正良	春日井市	梶田 正人
豊橋市	安藤 春男	春日井市	小林 正暉
豊橋市	稲垣 時枝	春日井市	大野 弘幸
岡崎市	水流 重雄	春日井市	大嶋 一義
岡崎市	本間 康夫	春日井市	大矢 孝彦
岡崎市	足立 毅	豊川市	大矢 克巳
岡崎市	朝倉 清一	豊川市	梅田 高司
岡崎市	安藤 駿	豊川市	市村 捷雄
岡崎市	伊藤 定弘	豊川市	西山 喜代子
岡崎市	横地 兼春	豊川市	中島 義弘
岡崎市	鈴木 敏勝	豊川市	羽佐田 利孝
岡崎市	永谷 善弘	豊川市	後田 昭
岡崎市	市川 幸承	豊川市	鈴木 政昭
岡崎市	櫻井 幹雄	津島市	堀部 豊彦
岡崎市	藤井 一正	津島市	四倉 満
岡崎市	野村 明	津島市	伊東 國男
一宮市	野田 昌宏	津島市	浅野 幸雄
一宮市	玉腰 清次	碧南市	板倉 虎彦

地区名	氏名	地区名	氏名
碧南市	瀬垣 眞次	西尾市	横地 武男
碧南市	杉浦 紀政	西尾市	星野 栄太郎
碧南市	榊原 清久	蒲郡市	贅 忠利
碧南市	小澤 迪	蒲郡市	荒島 敬治
碧南市	竹内 政之	犬山市	加賀 美昭
刈谷市	清水 芳夫	犬山市	若山 健之
豊田市	稲本 勝洋	江南市	佐藤 實
豊田市	高橋 鍵次	江南市	羽下 鷹治
豊田市	永野 文男	小牧市	中山 文雄
豊田市	山崎 義則	小牧市	鈴木 貴夫
豊田市	岡田 敏正	稲沢市	渡辺 治夫
豊田市	平野 裕之	東海市	早川 賢次
豊田市	梅村 幸治	東海市	神野 博和
豊田市	澤田 弘隆	東海市	山口 一義
豊田市	小野 英鑛	東海市	田中 清
豊田市	小林 和民	東海市	山田 學
豊田市	川合 進	東海市	中村 英夫
豊田市	原田 雅廣	東海市	近藤 秀一
豊田市	都築 喬彦	東海市	蓮池 敏夫
安城市	鈴木 啓	東海市	森 憲吾
安城市	遠藤 利春	東海市	平岡 美恵子
安城市	三浦 千秋	東海市	赤玉 成善
安城市	伊藤 曉	東海市	山本 信行
安城市	加藤 義則	大府市	井村 精介
西尾市	平岡 捷幸	大府市	近藤 保孝
西尾市	杉浦 秀和	大府市	本多 一弘
西尾市	倉橋 眞良	大府市	村上 敏彦
西尾市	神谷 一夫	大府市	濱島 稔
西尾市	鶴生川 順二	大府市	鈴置 陽一
西尾市	加藤 功	大府市	水津 勝
西尾市	磯部 信行	大府市	糠谷 彰洋

地区名	氏名	地区名	氏名
大府市	野澤孝禎	あま市	高木正雄
大府市	立川両一	あま市	魚住博之
大府市	杉浦好和	あま市	櫻井厚生
知多市	岡田功	あま市	伊藤茂信
知多市	田上榮一	あま市	山田喜一
知多市	關根貫	あま市	武藤二三夫
知立市	石川康男	あま市	佐藤敏博
尾張旭市	伊東東洋	あま市	坂井辰彦
豊明市	近藤信己	あま市	田中良典
日進市	紀藤季和	長久手市	山本英和
日進市	福西勉	西春日井郡豊山町	中村典幸
愛西市	若松政成	丹羽郡扶桑町	多和田純英
愛西市	佐藤誠	丹羽郡扶桑町	田中富夫
愛西市	横井勤	海部郡蟹江町	戸田厚
愛西市	加藤輝彦	海部郡蟹江町	鈴木修
愛西市	柴田幸彦	海部郡蟹江町	小酒井浪夫
愛西市	石原きよ子	海部郡蟹江町	鬼頭勝義
愛西市	城清博	海部郡蟹江町	伊藤睦勝
愛西市	田中隆敏	海部郡蟹江町	若原鐘一
愛西市	鷺野満	海部郡蟹江町	後藤吉樹
愛西市	岸本博	知多郡阿久比町	藤原進
清須市	入山八三郎	知多郡東浦町	大橋日出夫
清須市	宮本孝義	知多郡南知多町	吉戸石隆
北名古屋市	石間秀男	知多郡美浜町	野田充
北名古屋市	亀山勇	知多郡武豊町	森田剛司
弥富市	服部義晴	知多郡武豊町	亀井敏男
あま市	山久保夫	知多郡武豊町	田中和正
あま市	伴輝昭	知多郡武豊町	榊原敏
あま市	前田猛	知多郡武豊町	亀井勝
あま市	新川守	額田郡幸田町	志賀正則
あま市	鈴木徳次郎		

演題：「楽しいゲームで認知と反応を鍛える」



講 師 いし がき ひさ お
 石 垣 尚 男 氏

愛知工業大学名誉教授 医学博士

プロフィール

略歴

- 1947年 静岡県生まれ
- 1969年 東京教育大学（現・筑波大学）体育学部卒業
- 1994年 医学博士（名古屋大学）
- 1995年 愛知工業大学教授
- 現 在 愛知工業大学名誉教授

専門

スポーツ視覚学、スポーツと視覚・認知の研究

監修

- 「見るチカラを実践で鍛えるDS眼力トレーニング」（任天堂）
- 「高齢者の認知と脚力を鍛えるQuick Step Trainer」（QST） など多数

著書

- 「眼力の鍛え方」（新潮社）
- 「一流選手になるためのスポーツビジョントレーニング」（講談社） など多数

メディア出演

世界一受けたい授業に13回出演（日本テレビ系列） など多数

講演要旨

加齢に伴って認知判断が衰え、同時に身体の反応も悪くなります。私も 75 歳の後期高齢者になりました。若い頃はこんなはずではなかった、ということが沢山あります。加齢により様々な能力が衰えるのは仕方のないことですが、衰えを少なくすることができます。

「見て瞬時に判断する」と同時に「身体で動かす」ことです。認知力を鍛える本やソフトがあります。また身体を動かすトレーニング方法もあります。しかし、それぞれ別個なトレーニングです。

大事なことは見て瞬時に判断し、それをすぐに身体の反応につなげることです。歩行者、信号、対向車の状況でハンドルを切り、アクセル、ブレーキを踏む車の運転をイメージするとわかりやすいでしょう。

見て瞬時に判断し、それに応じて的確に身体を動かすことが私たちの日常生活に沢山あります。鍛えるというと厳しい鍛錬を思い浮かべますが、毎日、少しずつ続けることで能力アップが期待できます。高齢者では脚力アップが大事ですが、この講演では会場の関係でスクリーンのゲームを楽しみながら瞬時の判断や手の反応を体験していただき、瞬時の認知判断の重要性を知っていただきたいと思います。

参 考 資 料

愛知県老人クラブ連合会クラブ数・会員数一覧表……………	1 5
老人クラブ運営指針……………	1 6
健康・友愛・奉仕「全国三大運動」推進要綱……………	2 2
老人クラブ「老人の日・老人週間」推進要綱……………	2 5
「新地域支援事業」に向けての行動提案 ……………	2 7
老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン要綱……………	2 9
組織活動は健康長寿の秘訣……………	3 1
いきいきクラブ体操……………	3 9

令和4年度 愛知県老人クラブ連合会 クラブ数・会員数一覧表

(名古屋市を除く)

(令和4年 4月1日現在)

地区名	クラブ数	会員数			地区名	クラブ数	会員数		
		男性	女性	計			男性	女性	計
1 豊橋市	173	5,434	7,076	12,510	愛知郡	25	1,107	1,260	2,367
2 岡崎市	200	7,809	9,004	16,813	38 東郷町	25	1,107	1,260	2,367
3 一宮市	323	8,848	10,260	19,108	西春日井郡	15	464	598	1,062
4 瀬戸市	38	782	1,104	1,886	39 豊山町	15	464	598	1,062
5 半田市	84	1,783	2,056	3,839	丹羽郡	33	1,078	1,043	2,121
6 春日井市	93	2,305	2,925	5,230	40 大口町	13	392	521	913
7 豊川市	113	2,591	3,291	5,882	41 扶桑町	20	686	522	1,208
8 津島市	53	1,160	1,590	2,750	海部郡	75	1,722	2,273	3,995
9 碧南市	125	3,009	3,821	6,830	42 大治町	17	292	416	708
10 刈谷市	53	2,932	3,026	5,958	43 蟹江町	48	1,037	1,376	2,413
11 豊田市	181	9,449	9,696	19,145	44 飛島村	10	393	481	874
12 安城市	94	4,277	4,903	9,180	知多郡	234	6,405	7,568	13,973
13 西尾市	91	4,100	4,333	8,433	45 阿久比町	59	1,672	1,773	3,445
14 蒲郡市	54	1,026	1,740	2,766	46 東浦町	63	964	1,204	2,168
15 犬山市	39	855	753	1,608	47 南知多町	42	1,946	2,376	4,322
16 常滑市	79	1,530	1,666	3,196	48 美浜町	30	1,120	1,338	2,458
17 江南市	43	862	961	1,823	49 武豊町	40	703	877	1,580
18 小牧市	62	1,736	1,929	3,665	額田郡	21	798	910	1,708
19 稲沢市	145	5,338	5,744	11,082	50 幸田町	21	798	910	1,708
20 新城市	17	322	263	585	北設楽郡	25	515	643	1,158
21 東海市	115	2,246	3,029	5,275	51 設楽町	14	305	356	661
22 大府市	68	1,547	1,904	3,451	52 東栄町	5	94	142	236
23 知多市	69	3,817	3,853	7,670	53 豊根村	6	116	145	261
24 知立市	46	1,219	1,297	2,516	郡計	428	12,089	14,295	26,384
25 尾張旭市	20	528	793	1,321	合計	3,394	106,583	124,497	231,080
26 高浜市	17	530	495	1,025					
27 岩倉市	27	1,093	1,376	2,469					
28 豊明市	43	1,613	1,642	3,255					
29 日進市	33	2,689	3,503	6,192					
30 田原市	52	2,849	3,260	6,109					
31 愛西市	102	2,196	2,645	4,841					
32 清須市	46	1,579	2,196	3,775					
33 北名古屋市	17	1,046	1,721	2,767					
34 弥富市	55	1,368	1,638	3,006					
35 みよし市	57	1,467	1,401	2,868					
36 あま市	123	2,108	2,640	4,748					
37 長久手市	16	451	668	1,119					
37市計	2,966	94,494	110,202	204,696					

老人クラブ運営指針

昭和48年4月24日 策定
平成8年5月30日 改定

I. 老人クラブの目的と性格

1. 老人クラブの目的

老人クラブとは、地域を基礎とする高齢者の自主的な組織として、

- ① 仲間づくりを通して、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うとともに、
- ② その知識や経験を生かして、地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組み、
- ③ 明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること

を目的とする。

2. 老人クラブの性格

(1) 自主性、地域性、共同性

老人クラブは、高齢者が自主的に仲間づくりをすすめ、それぞれの地域の実態に即して小地域ごとに組織づくりをし、高齢者が共同して相互に支え合い、楽しみを共にすることを基本とする。

(2) 総合的な活動、多様な活動形態

老人クラブ活動は、会員の意見（ニーズ）にもとづき、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の総合的かつ均衡のとれた活動展開をはかり、また、小グループ活動や世代交流、地域の諸団体との共同活動など、多様な活動形態により推進する。

(3) 各世代、男女が共同する民主的な運営

老人クラブは、組織を構成する高年会員・若手会員、男性会員・女性会員などの均衡に配慮して役員構成を行い、活動分野ごとにリーダーを設けるなど役割分担をして民主的な運営を行う。

II. 老人クラブの会員・組織

1. 会員の資格

老人クラブは、入会を希望する高齢者で、おおむね60歳以上の者を会員とする。

また、常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできる方法を考える。

なお、必要に応じて準会員や協力会員制度等を導入する。

2. 組織の範囲と規模

(1) 組織の範囲

老人クラブは、会員が日常的に声をかけ合い、徒歩で集まることのできる小地域の範囲で組織することを原則とする。

(2) 会員の規模

老人クラブの規模は、会員30名から100名（注）を標準とする。ただし、地理的条件その他の事情がある場合は、この限りではない。

(3) 新規会員への呼びかけ

老人クラブは、絶えず新しい会員への呼びかけを行い、仲間を増やしてクラブの活力を維持するとともに、地域の高齢者の孤立や閉じこもり解消に努める。

このため、毎年計画を立てて新会員の確保に当たるとともに、魅力あるクラブづくりに努める。

（注）「老人クラブ等事業運営要綱」の改正（平成21年6月15日／厚生労働省老健局長名通知）にともない、「50名から100名」を「30名から100名」とした。

Ⅲ. 老人クラブの運営

1. 運営の原則

老人クラブは、会員本位の自主的かつ民主的な運営を行う。このため、会則や内規を定めるなど運営方法を明確にして運営する。

なお、老人クラブを構成する各世代や男性会員・女性会員の意見を十分ふまえて、何時でも澁漑とした、明るいクラブ運営を心がける。

2. 役員の構成

老人クラブには、会を代表する会長、副会長、会計、監事などの役員をおく。

これらの役員は、高年会員と若手会員、男性会員と女性会員の均衡に配慮して構成し、その選出は民主的に行う。

また、役員は常に後継リーダーの養成確保に努める。

3. 会員の役割分担

老人クラブには、役員のほかに活動分野ごとの担当者や幹事、係（例えば、健康委員、友愛活動リーダー、その他）等を設けて、できるだけ多くの会員が、役割を分担して活動推進に参画するようにする。

4. 役員会、定例会の開催

役員会は、定期的を開催し、活動全体の進捗状況を把握し、実施をはかるとともに、対

外的な折衝や活動計画・予算の執行を行う。

会員全員が参加する例会や集会は、年間計画を定め定例的に開催することが望ましい。なお、会員のなかに就業中の者がいる場合には、休日に開催するなど参加しやすい会合の工夫をする。

5. 活動計画、予算の作成

毎年、会員の話し合いにより活動計画と予算を作成し、計画的な運営に努める。また、クラブの活動がより活発化するように、活動ごとの企画や評価の話し合いをするとともに、少数意見も大切にしておいて運営する。

6. 自主財源を主体とした運営

老人クラブは、自主組織として、運営の基礎となる経費は、会員の会費によってまかなうことを基本とする。収入を伴う事業活動は、老人クラブにふさわしい内容を選択して行う。補助金・助成金などの公費と寄附金などについては、その趣旨を活かした活動に充当し、公正な執行を行う。

IV. 老人クラブ活動のすすめ方

1. 老人クラブ活動の全体像

「老人クラブ21世紀プラン」において示された、老人クラブ活動の全体像を参考として、会員の話し合いにより、それぞれのクラブ活動の実態に即した、無理のない活動項目を設定し、計画を立てて実践に取り組む。

2. 活動推進の方法

(1) 均衡のとれた活動の展開

老人クラブは、会員の「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」の均衡をはかりながら、会員の希望を取り入れ、魅力ある活動を展開する。

(2) 高齢者の生活リズムに合わせた活動

老人クラブの活動は、高齢者の生活リズムと体力に合わせて、無理をせず、気張らず、急がず、継続性を大切にすすめる。

(3) 全体の活動と小グループ活動の調和

老人クラブ活動は、会員の誰もが参加する例会や誕生会、旅行、社会奉仕の日の活動などを基本として大切にする。

同時に、会員個々の活動欲求や趣味を満たした、さまざまな活動分野別の小グループ活動、サークル活動を取り入れてすすめる。

この小グループ活動、サークル活動を活発化するために、会員の特技や興味、意欲を活かしたリーダーの養成、発掘をはかる。

(4) 老人クラブ相互の交流

老人クラブは、それぞれの独自性を発揮して活動をすすめると同時に、近隣のクラブとの交流や先進地域との交流による学習、姉妹提携などにより活性化をはかる。

(5) 会報の発行と老連機関紙の活用

老人クラブ活動の発展のためには、会報の発行が重要な意味をもつ。例会や集会に参加できなかった会員への活動の周知、会員全体への活動情報の提供、会員以外の関係者への老人クラブ活動の理解の促進などのために、簡単な手作りの会報で十分なので、定期的に発行する。

また、市区町村老連や都道府県・指定都市老連の機関紙あるいは月刊『全老連』の活用により、幅広い情報の収集、活用をはかる。

(6) 高齢者の立場からの提言・提案

老人クラブ活動の一環として、高齢者の立場で発言すべき事項があれば、地域の関係機関・団体などに対して、提言・提案を行う。

(7) 安全への配慮

老人クラブ活動では、絶えず安全に配慮するとともに、万一の事故に備えて老人クラブ保険の活用をはかる。

(8) 会員章の着用

老人クラブ会員は、仲間のしるしとして会員章を着用する。

V. 老人クラブ連合会

1. 老人クラブ連合会の構成

各老人クラブは、地区（校区）老連ならびに市区町村老連を構成し、市区町村老連は都道府県・指定都市老連を、都道府県・指定都市老連は全老連を構成して、全国組織として連携をとって活動を行う。

2. 老人クラブ連合会の活動

老人クラブ連合会は、主として次の活動を行う。

- ① 地域内各老人クラブ（連合会）の連絡調整
- ② 各老人クラブ（連合会）が行う共同活動の推進
- ③ 各老人クラブ（連合会）活動の支援
- ④ 各老人クラブ（連合会）リーダーの養成研修
- ⑤ 高齢者保健福祉に関する調査研究、提案
- ⑥ 高齢者保健福祉に関する啓発・広報活動
- ⑦ 行政をはじめとする関係機関団体との連携
- ⑧ その他

3. 老人クラブ連合会の運営及び事務局

(1) 運営

老人クラブ連合会の運営は、会員・役員が自主的に行う。活動全体について、その企画から運営、事後処理まで、会員・役員が担当制を設けるなど、役割を分担して運営する。

(2) 事務局

老人クラブ連合会には、事務局長及び事務職員をおき事務を処理する。また、老連活動を円滑に行うための専用事務室・役員室を確保する。

(3) 活動拠点施設

老人クラブ連合会は、その活動を活発に推進するため地域の高齢者が自由に使える活動拠点施設を確保する。

老人クラブの魅力——新しい会員への呼びかけ

老人クラブ会員になると、いきいきとした高齢期の生活(シニアライフ)が実現する。

① 地域に新しい仲間ができる

- 老人クラブに加入すると、地域の同世代と仲間づくりができる。
- 地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれる。
- 老人クラブ活動と交流によって、社会性が保持され、連帯感が深まる。

② 健康の保持・推進になる

- 老人クラブ活動へ参加すれば、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながる。
- ねたきりゼロ運動やいきいきクラブ体操、健康ウォーキング、各種のシニア・スポーツなどへの参加を通して、健康の保持・増進になる。
- 友愛活動や社会奉仕の日の活動などを通して、精神的な充実感、こころと身体の健康が実現する。

③ 知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる

- これまでの生活や仕事、趣味などの知識や経験を生かす機会が増える。
- 老人クラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながる。
- 地域の伝承文化を世代交流などにより若い人達に伝えることができる。

④ 社会活動への参画と貢献ができる

- 「花のあるまち、ゴミのないまち」運動やリサイクル運動などを通して、地域環境の保全や美化、緑化など、住みよい環境づくりに参画・貢献できる。
- 「在宅福祉を支える友愛活動」やその他のボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉の担い手として一翼を担うと同時に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかけるなど推進役となる。
- 老人クラブ活動を通して「まちづくり計画」などへ参画し、高齢者の立場から豊かな地域づくりへの提言などができる。

⑤ 心の安らぎ、充実感が得られる

- 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られる。
- 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩み事の相談を容易にする。
- 老人クラブ活動を企画し実践するなかで、達成感や満足感、あるいは実践の評価に伴う充実感、感謝の気持ちなど、多くの精神的な喜びを味わうことができる。

上記の文章は、高齢者の生活にとって老人クラブへの参加がどのような意味をもっているのか、これまでの経験を整理したものです。

新しい会員へ、自信をもって加入を呼びかけて下さい。また、呼びかけ用のチラシなどにも転載するなど適当にご活用下さい。

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）の定期健診の受診促進、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活動の一つとして、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、地域団体や住民と協力しながら、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を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。

老人クラブ「老人の日・老人週間」推進要綱

9月15日は わが国老人福祉の記念日（原点）です

～仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！～

1. 趣 旨

「老人の日・老人週間」は、国民の間で広く老人の福祉についての関心と理解の深めるとともに、老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促すために制定されました。

9月15日の「老人の日」から21日までの「老人週間」の期間中、内閣府、厚生労働省をはじめ、福祉・医療関係団体が主唱して、全国的なキャンペーンを展開しています。

この取り組みは、「老人の日・老人週間」制定の趣旨を踏まえ、キャンペーンに呼応して、老人クラブが展開する「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動を中心とした活動をとおして、健康づくりと社会参加へ的高齢者の意欲と姿勢を示そうとするものです。

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

単位クラブ 市区町村老人クラブ連合会

4. 推進機関

9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の1週間

5. 実施内容

「健康」「友愛」「奉仕」の全国三大運動の取り組みを中心として、高齢者の意欲と姿勢を地域社会に示すものとする（「健康・友愛・奉仕『全国三大運動』推進要綱」参照）。

6. 推進方法

(1) 自主的・主体的な取り組み

① 単位クラブ、市区町村老人クラブ連合会

- それぞれのクラブ・地域の状況に合わせて、自主的に企画を立てて取り組む。
- 9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の間に実施する。
(地域の状況に応じて、その前後に実施しても差し支えないものとする。)
- 老人クラブ以外の地域の高齢者にも参加を呼び掛け、仲間づくりの拡大に努める。
- 「老人の日・老人週間」の周知・普及を図るとともに、高齢者の積極的な行動姿勢をアピールするため、のぼり・腕章・ユニフォーム・会員章等を活用する。

② 都道府県・指定都市老人クラブ連合会、全国老人クラブ連合会

- 内閣府、厚生労働省、福祉・医療関係団体が主唱する全国的なキャンペーン運動に呼応して、「老人の日・老人週間」の周知・普及に努める。

- 事前に組織内の単位クラブおよび市区町村老人クラブ連合会の先駆的な取り組みを把握し、テレビ・新聞等のマスコミに対しPR活動を行う。
 - 実施後、会報等をとおして優良事例の紹介を行う。
- (2) 関係団体との連携・協力
- 主唱・協力団体をはじめとする各段階の関係機関・団体との連携を図るとともに、地域住民や各世代の理解・参加が得られるよう取り組みを進める。

「老人の日・老人週間」制定と取り組みの経緯

昭和22年 兵庫県野間谷村（現多可町）で、9月15日に敬老行事が開催される。

昭和25年 兵庫県、9月15日を「としよりの日」に定め、県民運動を展開。

昭和26年 中央社会福祉協議会（現全国社会福祉協議会）、第1回「としよりの日」運動を実施（9月15日を「としよりの日」、同21日までの1週間を運動週間として推進）。

昭和27年 第2回「としよりの日」運動の行事实施要綱において、「老人クラブづくり」が掲げられる（運動名称は「としよりの日・としよりの福祉週間」となる）。

昭和38年 老人福祉法に「老人の日」が定められる（昭和39年から運動名称は「老人の日・老人週間」に改称）。

昭和41年 「老人の日」が「敬老の日」として国民の祝日となる（運動名称は「敬老の日・老人福祉週間」に改称。その後、平成5年に「敬老の日・老人保健福祉週間」に改称）。

平成14年 老人福祉法の改正により、9月15日が「老人の日」、同21日までの1週間が「老人週間」に制定される。

老人クラブ、「老人の日・老人週間」の制定を記念して、推進要綱を策定して全国運動を開始。

平成15年 国民祝日法の改正により、「敬老の日」が9月の第3月曜日となる。

平成22年 老人クラブ、推進要綱を一部改定。

平成26年 老人クラブ、推進要綱を一部改定。

「新地域支援事業」に向けての行動提案

～老人クラブ・高齢者が介護予防・生活支援の担い手に～

平成27年 3月

- 介護保険制度が見直され、市町村は要支援者に対して、平成27年度から3年間において独自の新地域支援事業に取り組み、対応しなければならないことになりました。
- 新地域支援事業は、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域団体や住民参加による支え合いの体制をつくる必要があります。
- 老人クラブが行う事業（活動）が、高齢者の在宅生活を支える「新地域支援事業」として認められるよう、関係者との協議に努めましょう。

1. 市町村老連は、速やかに市町村行政の対応計画を把握し、首長や担当者に老人クラブの事業（活動）について説明し、新地域支援事業との関連を再認識してもらうようにしましょう。

(1) 市町村からの説明への対応

新地域支援事業が始まる平成27年に向けて、各市町村では早急に取り組みの計画を作成し、住民・団体による「助け合い活動のめざすもの」について様々な機会を通じて説明・相談し、参画の呼びかけが行われるものと思われます。

老人クラブの事業（活動）について十分理解してもらう必要があります。

(2) 協働の場（協議体）への参加

市町村内の高齢者のニーズを把握し、計画を策定し、運営していくため、関係者が連携・協力していく必要があります。そのための場として「協議体」の設置がすすめられると思われます。協議体への参画によって、老人クラブ事業（活動）は多様な関係者にも理解され、連携が深まります。

2. 老人クラブの事業（活動）が新地域支援事業として認められるよう、積極的に働きかけましょう。

(1) 老人クラブ活動を活かした介護予防・生活支援活動

老人クラブでは地域の支援を必要とする会員・高齢者を対象に、声かけ、安否確認、話し相手、ごみ出し、外出支援等の友愛活動に取り組んできました。

この経験を活かし、新地域支援事業の理念の共有に努め、介護予防・生活支援サービスの担い手として、行政や住民・関係者と協働した活動を進めましょう。

(2) 老人クラブによる介護予防・生活支援サービス

支援を必要とする高齢者のニーズによっては、介護予防・生活支援サービスを事業化して老人クラブがこれを担うことが考えられます。例えば、毎日の家事援助、外出支援、配食など日常的な支援や健康教室、体力測定等の定期的な支援の中には、事業化することによって、より質の高いサービスや多様なサービスの提供を可能にすることも考えられます。

(3) その他の具体的な事例

・多様な通いの場

交流サロン・喫茶室、趣味サークル、健康教室、体力測定、介護予防教室、等

・多様な生活支援

声かけ、安否確認（電話訪問）、見守り、話し相手、お知らせ届け等情報提供、

高齢者詐欺被害防止、防火・防犯・防災や災害避難協力、

付添い（通院・買物・墓参・サロンやクラブ活動場所等への同行）、

軽作業（電球・電池・水道パッキン等交換、重量物や高所物の移動、障子張替え、雑草刈り、植木剪定、簡単な家の補修、等）

家事手伝い（掃除、窓拭き、草むしり、ごみ出し、布団干し、等）、

買物や諸手続き代行、配食、移送サービス、等

3. 新地域支援事業に取り組むことで、老人クラブ活動が一層活性化され「仲間づくり（会員増強）」に弾みをつけることとなります。

新地域支援事業は、高齢者が住み慣れた自宅・地域でできる限り暮らし続けていけるようにする「福祉のまちづくり」の取り組みでもあります。

公的な介護保険制度に加えて、住民参加型の生活支援サービスが、地域ごとの実情に応じて拡大・進展することにより、高齢者だけでなく、子どもや障がいのある人、すべての世代にとっての「福祉のまちづくり」につながります。

老人クラブはこれまでも「健康・友愛・奉仕」を基本に、地域で助け合い・支え合いの活動を行ってきました。

老人クラブが新地域支援事業の担い手として、会員のみならず地域の高齢者による支援の輪を広げることは、現在すすめている「100万人会員増強運動」の成果にもつながるものと期待されます。

※上記「100万人会員増強運動」は平成26年～30年まで実施。現在は全国的な取り組みの重点として実施して継続し、推進しています。

老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン要綱

仲間を支えよう！地域の高齢者を守ろう！



1. 趣 旨

消費者被害において、高齢者の相談件数が高齢人口の伸びを上回る勢いで増え、大きな社会問題になっています。巧妙な手口や組織的な犯罪が広がる中、被害防止に向けた対策が急務になっており、国や自治体をはじめ高齢者を取りまく機関、団体において、さまざまな取り組みが始まっています。

そこで老人クラブでは、単位クラブに「見守りサポーター」を設置し、情報提供や見守り、声かけなど、高齢者が主体となった取り組みを展開し、関係者と連携して被害防止を目指します。

2. 主 唱

全国老人クラブ連合会（以下「全老連」）

都道府県・指定都市老人クラブ連合会（以下「都道府県老連」）

3. 実施主体

単位クラブ、市区町村老人クラブ連合会（以下「市区町村老連」）

4. 推進期間

令和2年度～4年度（3か年）

5. 実施内容

- 単位クラブにおける「見守りサポーター」の設置
- 関係機関や団体と連携した高齢消費者被害防止活動の展開

見守りサポーターの役割

- ・伝える……活動や日常生活を通じて、被害防止情報を伝える。
- ・気にかける…困っているサインや周辺の不審な様子を見逃さないように気にかける。
- ・つなげる……関係機関とのつなぎ役となり、被害防止に努める。

6. 推進方法

(1) 「見守りサポーター」の養成

- 市区町村老連において「『見守りサポーター』養成講座」の開催に取り組む。
- 単位クラブにおいて「見守りサポーター」を中心にした被害防止活動に取り組む。

(2) 関係機関・団体と連携した被害防止活動の展開

- 全老連、都道府県老連、市区町村老連の各段階において、関係団体と連携して高齢者の消費者被害防止活動に取り組む。

(3) 組織内外における広報活動

- 会員をはじめ、関係機関・団体への情報提供を通じて、活動のPRを行うとともに、高齢者が主体となって被害防止に取り組む姿勢をアピールする。

その電話 詐欺かも? 始めよう!留守番電話作戦



留守番電話は、犯人に直接対応する機会を一旦遮断します。

- 在宅時であっても、常に留守番電話に設定を。
 - 相手を確認してから、受話器を取りましょう。
 - 犯人*からの最初の接触方法の9割以上は、家の固定式電話にかかってきています。
*親族になりすましたオレオレ詐欺の場合。
 - 「声がそっくりだったから」などの理由で、被害者の約7割*は、電話を受けた時点でだまされています。
*家族や周囲によって被害を免れた方を含みます。
 - 詐欺に関する知識があっても、身内のトラブル等を装った電話には、冷静さを失い、だまされてしまっています。
- ★「今すぐお金が必要」「資産状況の調査です」など、**お金に関する話題が出たら要注意**。お金の保管状況や個人情報の話は、絶対にしないでください。

電話でお金のお話をされたらすぐに相談を!

警察相談窓口は、#9110(緊急時は110)
消費者ホットラインは、188


防犯機能を備えた電話の活用

詐欺や迷惑電話の対策に有効なものとして、電話の着信時に、相手に警告メッセージが流れて、通話内容を録音する機能を備えた電話機または電話機に接続する機器が市販されています。

機器の無償貸与(購入補助)をしている自治体や警察も一部ありますので、お住まいの自治体または警察にお問い合わせください。

*出典:平成30年「オレオレ詐欺被害者等調査の概要」「特殊詐欺認知・検挙状況」(警察庁)
平成29年「特殊詐欺に関する世論調査の概要」(内閣府)

組織活動は



健康長寿の秘訣

老人クラブの**有効性**が明らかに

健康長寿はみんなの願いです。

ジェイエイジズ

「日本老年学的評価研究(JAGES)」の研究によって、組織活動の有効性が明らかになりました。

ここで紹介する六つの研究データの分析から、

老人クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラスの影響を与える

可能性が大きいことがわかります。

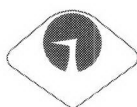
ジェイエイジズ

日本老年学的評価研究(JAGES)とは

健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全国41市町村と共同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析。文部科学省、厚生労働省を始めとした、多数の研究助成を受けて進められている。

監修 服部真治氏

一般財団法人 医療経済研究・社会保険福祉協会 医療経済研究機構 研修部主任研究員兼研究総務部次長
介護保険制度、地域包括ケアシステムを研究。一般社団法人 日本老年学的評価研究機構 研究員



公益財団法人 全国老人クラブ連合会

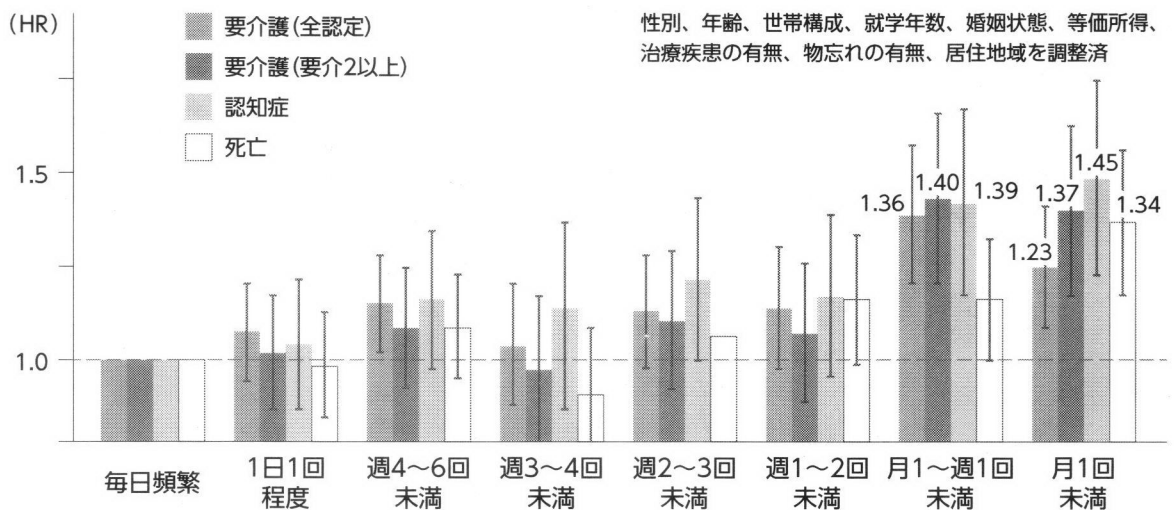
秘訣

1

人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

他者との交流頻度



性別、年齢、世帯構成、就学年数、婚姻状態、等価所得、治療疾患の有無、物忘れの有無、居住地域を調整済

10年間のコホートデータを使用。約12,000人を解析した結果。

斉藤雅茂・近藤克則・尾島俊之ほか(2015)日本公衆衛生雑誌, 62(3)より

調査分析

- 愛知県下の市町村における約12,000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになった。
- 10年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1～週1回未満」の人々は、その後、1.3～1.4倍程度、要支援を含む要介護認定、要介護2以上の要介護認定、認知症を伴う要介護認定に至りやすい。さらに、「月1回未満」にまでなると、要介護認定だけでなく、1.3倍程度、死亡に至りやすい。
- ・この結果は、調査時点での性別や年齢、治療疾患の有無、物忘れの有無などを統計学的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。
- ・なお、「1日1回程度」～「週1～2回未満」は、「毎日頻繁」の人々と有意な差は認められなかった。

老人クラブ

は

人と会う機会が自然に増える

あなたは人とのどのくらいの頻度で交流していますか？ 週1回より少ないと健康に影響がでる可能性が高くなるという調査結果です。

老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示すものです。

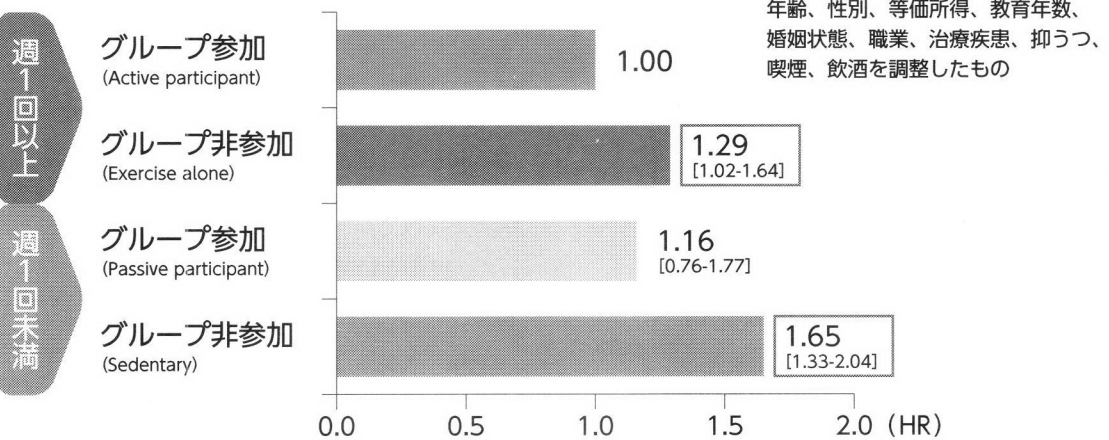
秘訣

2

運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと
要介護に至る可能性が高まる

要介護認定への至りやすさ



4年間のコホートデータを使用。約13,000人を解析した結果。

kanamori, S., kai, Y., & kondo, K., et al.(2012) PLoSOne, 7(11), e51061

調査分析

- 要介護認定を受けていない高齢者約13,000人を4年間追跡調査。
- スポーツのグループに参加して運動を週1回以上行っている人と比べて、グループに参加せずに運動もしていない人は1.65倍、要介護認定へ至りやすい。
- グループに参加せずに運動を週1回以上行っている人でも1.29倍要介護認定へ至りやすかったのに対し、グループには参加しているが運動は週1回未満の人々は、統計学的に意味のある差がなかった。
- 少ない運動でもみんなと一緒に運動することが介護予防につながる可能性があることを示唆。
 - ・この結果は年齢、性別、所得、教育歴、婚姻状態、疾患、抑うつ、喫煙、飲酒など様々な要因の影響を統計的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人
クラブ
は

みんなでスポーツや体操を実施

運動をする時は、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいという調査結果です。

老人クラブで実施しているニュースポーツや体操、ウォーキングなどの活動に参加して、一緒に運動しませんか。

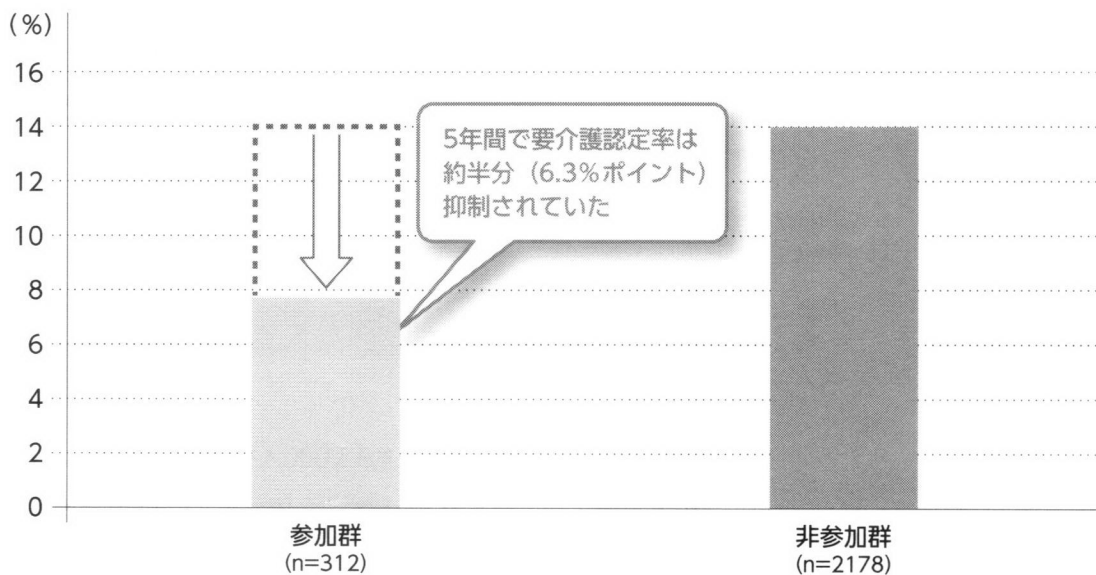
一人での運動より、クラブで仲間と共にすることで副次的効果が得られます。



サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

2007年から2012年までの5年間の要介護認定率を参加群と非参加群で比較した



5年間のコホートデータを使用。約2,400人を解析した結果。

Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

調査分析

- 愛知県のある町で高齢者約2,400人を5年間追跡調査した結果、町内の十数カ所で、それぞれ月に1回程度行われている高齢者サロンに参加している人たちは、非参加者と比べて、要介護になる比率が約半分に抑制されていた。
- ・なお、より健康な人がサロンに参加しやすい傾向にあることを考慮し、サロンへの参加・非参加以外の状態は同様な人々の間で比較した結果。

老人
クラブ
は

集いと活動の場

サロンに参加して、身体や頭を動かして刺激ある環境にあつて、さらに仲間と共に過ごす時間を持つことで、要介護状態から遠ざかる結果になっています。

この調査はサロンを対象としたものですが、サロンに限らず、多様な通いの場にも同様な効果が期待できます。老人クラブは、健康な時から参加できる集いと活動の場です。クラブ活動に頻繁に参加して、仲間と共に健康になりましょう。

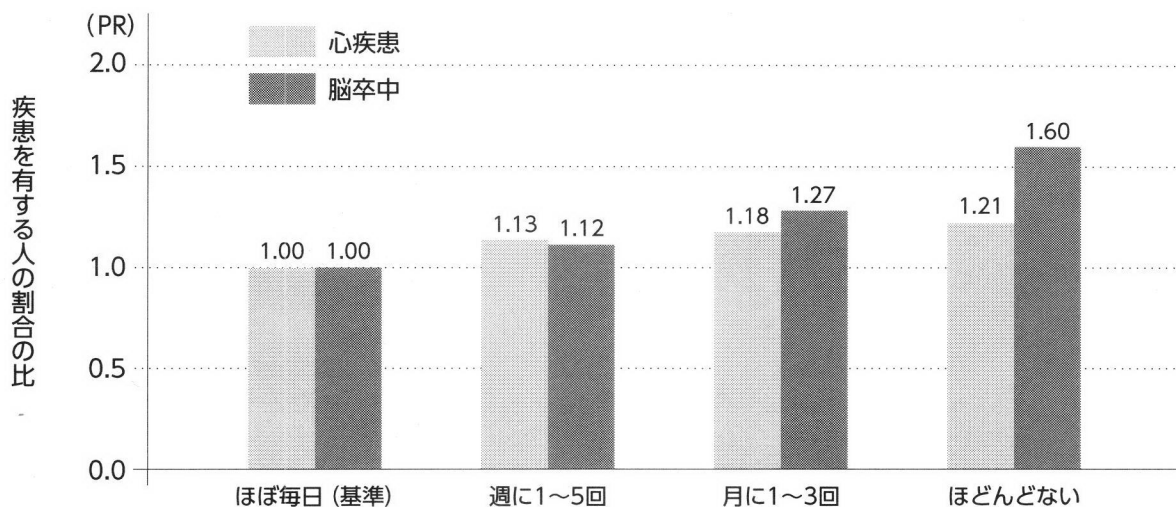


秘訣 4

笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、
脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

笑いの頻度



横断調査データを使用。約21,000人を解析した結果。

Hayashi K., Kawachi I., Ohira T., Kondo T., Shirai K., Kondo K., et al. Journal of Epidemiology

調査分析

- 高齢者21,000人の調査データから、笑いの頻度は健康度自己評価といった主観的指標だけでなく、脳卒中や心疾患といった疾病の有無にも関連があることが明らかになった。
- 笑いの頻度が「ほぼ毎日」の人と比べ、「ほとんどない」人は脳卒中を有する割合が1.6倍、心疾患は1.2倍高い傾向。「笑い」が健康な社会生活に欠かせないことを示唆。

老人 クラブ は

仲間と一緒に笑いがある

一人暮らし高齢者の中には、一日中誰とも会話をせずに過ごす人も少なくありません。テレビを相手に笑うこともできますが、笑いは人との会話や交流の中から生まれることが大事です。

“笑う門には福来る”ということわざがあります。この調査では笑いが健康にプラスの影響を与えることがわかりました。

老人クラブに参加して、笑いの機会を増やしましょう。

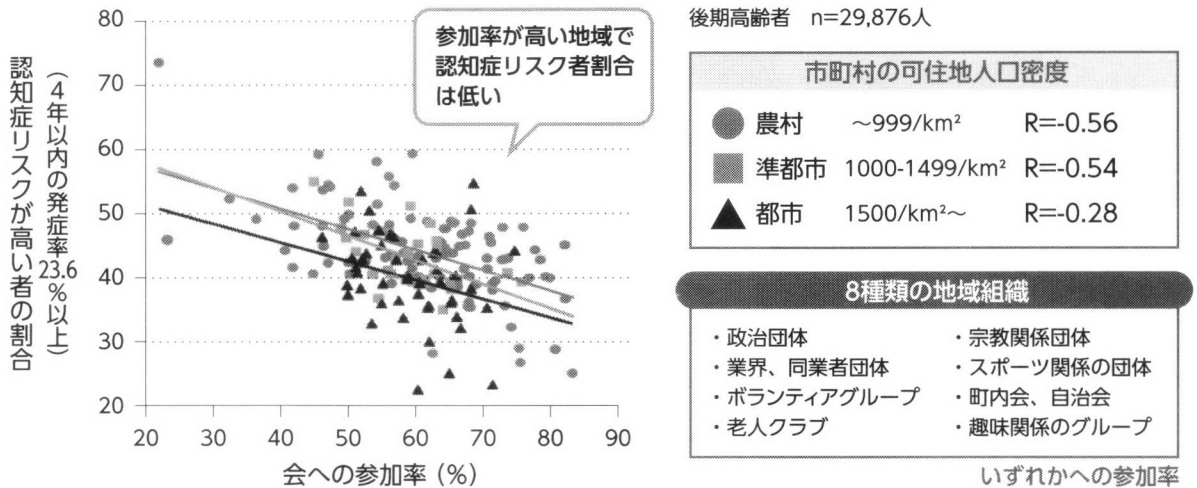
秘訣
5

地域組織への参加は健康にプラス

地域組織参加率が高いと、
認知症リスク（危険）者割合が減少

認知症リスク者割合

JAGES2010 10都道府県24自治体175小学校区



調査分析

「地域づくりによる介護予防を推進するための研究(27410101:代表者近藤克則)」の一環で作成されたスライドセット「AMED(国立研究開発法人日本医療研究開発機構)研究班2016年エビデンス集ver3.5」(JAGES)より掲載。

- 24の自治体の175小学校区の後期高齢者約3万人を対象として行われた調査データを小学校区毎に分析した結果、地域の様々な活動への参加率は、その地域の認知症リスクと関連のあることが明らかになった。
- グラフは横軸を「8種類の地域組織」(上記、右に表示)のいずれかに参加している人の割合、縦軸を認知症リスクの高い後期高齢者の割合とし、グラフの点は175の小学校区のデータを示したもの。地域組織への参加率は農村と都会では異なると考えられるため、農村を赤○、準都市を青□、都市を黒▲と区別して示した。
- 赤線、青線、黒線は関連性を示す直線。直線はいずれも右下がり、農村においても(赤線)、準都市においても(青線)、都市においても(黒線)、地域組織への参加率が高い小学校区ほど、認知症リスクの高い高齢者が少ないという関連が浮かび上がった。

老人クラブ

地域の高齢者組織

クラブや町内会などの地域活動に参加することが、認知症になるリスクを下げるにつながっています。

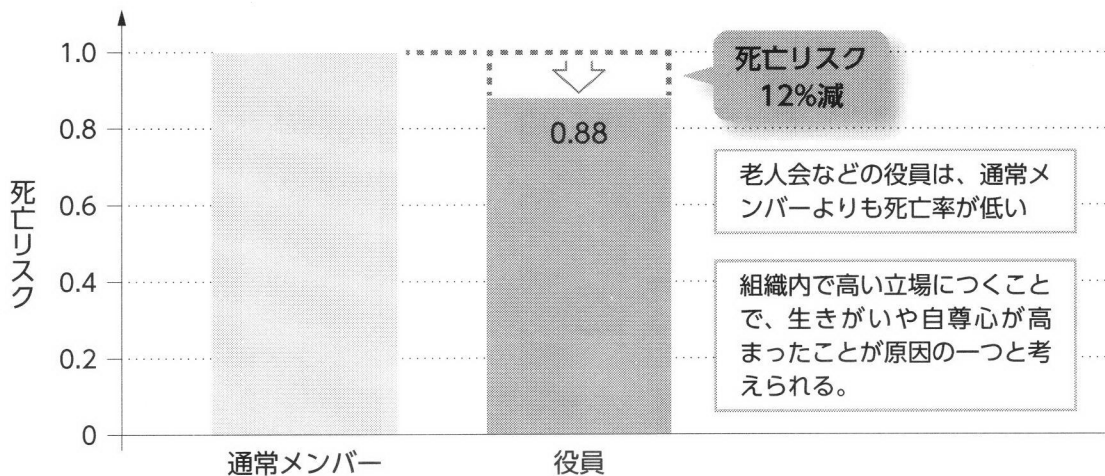
近年、地域での人のつながりが希薄化していると言われ、「孤独死」も社会問題となっています。地域の高齢者であれば誰でも参加できる老人クラブは、認知症のリスク(危険)軽減にも役立っているという調査結果です。



地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、
長生きしやすい（死亡率12%減）

（自治会などの）通常メンバーと役員の死亡リスク比較



65歳以上の高齢者10,271名を5年間追跡した結果。

Ishikawa Y., Kondo N., Kondo K., Saito T., Hayashi H., Kawachi I. (2016) BMC Public Health, 16:394

調査分析

- 地域組織に参加している65歳以上高齢者10,271名を約5年間追跡し、役員（会長、世話役、会計係など）かどうかで死亡状況が異なるかを検討した。
- その結果、通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクはおよそ12%低いことがわかった。
- ・この結果は、性別、年齢、等価所得、修学年数、婚姻状態、健康度自己評価、抑うつ傾向、居住年数等を統計的に調整したもの（それらの影響を取り除いたもの）。

老人
クラブ
は

役員・リーダーには長生きのごほうび

老人クラブなどの役員は、通常メンバーより死亡率が低い結果になりました。組織内で大切な立場につくことで、生きがいや責任感（社会的有用感）が高まったことが原因の一つと考えられています。

クラブの役員やリーダーは避けられがちですが、長生きというごほうびがありそうです。

今、クラブ活動は多様化しています。活動毎にリーダーをおいて、皆で担いましょう。

まとめ

老人クラブの“健康長寿”を実現 仲間づくりで

- このたび日本老年学的評価研究 (JAGES)^{ジェイエイジズ}の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。
- 高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。
- “老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。

私たちのめざすこと

未加入の方には、「親しい仲間ができる。交流が楽しい」「健康長寿の実現」という“老人クラブのメリット”を共有していただけるように、次の取り組みを通じて仲間づくりに努めましょう。

①

勧誘

「あなたも一緒に健康長寿をめざしませんか」

高齢になっても要介護状態にならないよう、地域の高齢者に老人クラブへの参加を呼びかけ、活動に積極的にお誘いしましょう。

②

PR

「老人クラブをご存じですか」

老人クラブは幅広い活動をしています。しかし未加入者には、クラブの存在や活動内容をご存じない方が少なくありません。様々な機会や方法によって、あなたが所属するクラブや市区町村老連を広くPRしましょう。

③

クラブ
づくり

「クラブの未設置地域はありませんか」

「地域に老人クラブはありますか」 地域によってはクラブのないところがあります。最寄りの市区町村老連に相談して、地域の自治会や周囲のクラブの協力を得ながら、新たにクラブづくりを進めましょう。

平成31年1月

発行 公益財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル

☎ 03-3581-5658 (代)

いきいきクラブ体操

立ってする体操



準備

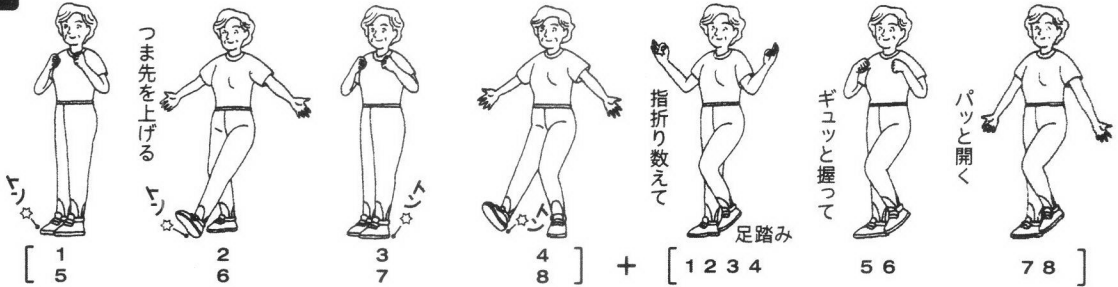
かかとの上げ下ろし
1~16

▶ 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。

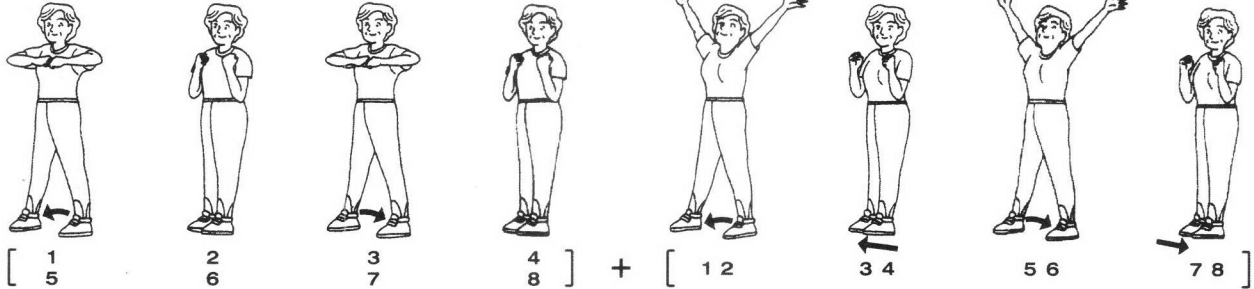
▶ しっかり立つことで、転ばない体づくりを目指しましょう。

▶ ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

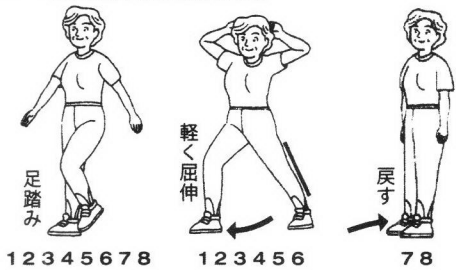
1 手足の運動 (全体を2回繰り返す)



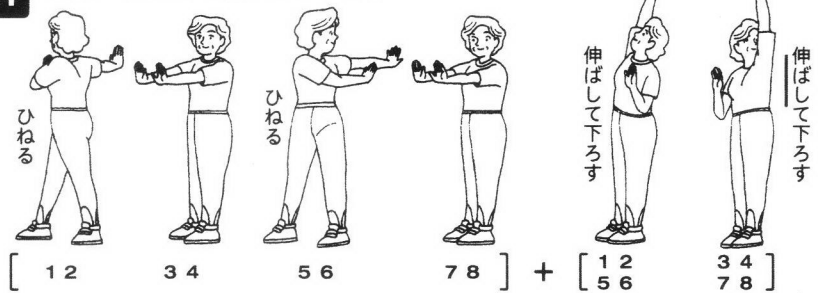
2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)



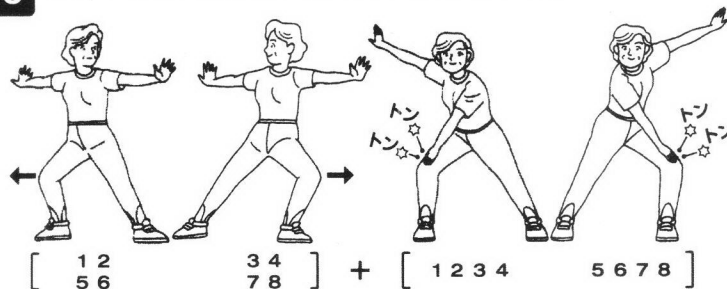
3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて2回繰り返す)



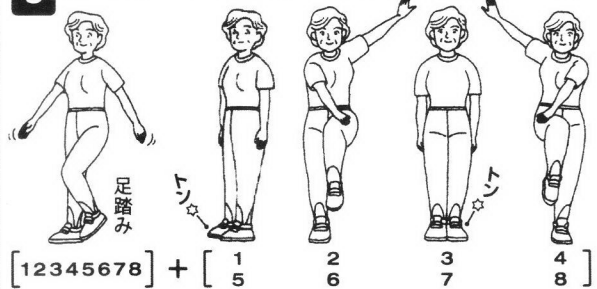
4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)



5 体重の移動と背筋の運動 (全体を2回繰り返す)



6 足踏みともも上げの運動 (全体を2回繰り返す)



7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)



いきいきクラブ体操

椅子に座ってする体操

- ▶ ひじかけのない安定した椅子を使いましょう。
- ▶ 少し浅く腰かけ、よりかからずに姿勢を正しく保ちましょう。
- ▶ ゆっくり動き、体の各部位に気づきながら体操しましょう。
- ▶ 無理せず、できる範囲で体操しましょう。



準備

かかとの上げ下ろし
1～16

1 手足の運動

つま先を上げる

指折り数えて

ギョッと握って

足踏み

バツと開く

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]
[1 2 3 4 5 6 7 8] [1 2 3 4 5 6 7 8]

2 胸と肩の運動 (全体を2回繰り返す)

[1 2 3 4] + [1 2 3 4 5 6 7 8]
[5 6 7 8]

3 脚の筋力アップとストレッチ (足を替えて4回繰り返す)

☆ トン

1 2 3 4 5 6 7 8

4 上体の運動 (全体を2回繰り返す)

ゆっくり伸ばして下ろす

↑

ゆっくり伸ばして下ろす

↑

1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8]

5 背筋の運動

ゆっくり曲げる

ゆっくり曲げる

[1 2 3 4 5 6 7 8] + [1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8]
[1 2 3 4 5 6 7 8]

6 足踏みと膝抱えの運動 (足を替えて4回繰り返す)

足踏み

1 2 3 4 5 6 7 8

7 前曲げと深呼吸 (全体を2回繰り返す)

腰

☆

☆

もも

☆

☆

すね

☆

☆

手を下に

大きく深呼吸

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8

いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- 【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

2022年10月始期
2023年4月始期版

傷害保険 〈掛金・補償内容〉

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは特定感染症に感染した場合や、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません(複数口加入はできません)。*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

①保険始期月 および保険期間	保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
	2022年10月	2022年7月15日～9月15日まで	2022年10月1日午後4時から1年間
	2023年4月	2023年1月15日～3月15日まで	2023年4月1日午後4時から1年間

②掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

タイプ	補償充実 24時間型				活動型		
	クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。		
補償内容(保険金額)	掛金	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年	500円/年
A 死亡保険金(注2) (事故から180日以内)		352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
B 後遺障害保険金(注2) (事故から180日以内)		352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
C 入院保険金日額(注3) (事故から180日以内、30日限度)		6,300円 (2,300円)	3,200円 (1,200円)	3,050円 (1,050円)	1,800円 (800円)	2,000円	1,000円
D 通院保険金日額 (事故から180日以内、30日限度)		3,700円 (1,100円)	2,050円 (750円)	1,950円 (650円)	1,150円 (500円)	1,300円	650円
特定感染症危険補償 (新型コロナウイルス感染含む)(注4) (始期日から10日間は免責)		対象となる保険金 B C D (注5) (A死亡保険金は対象外です)					
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注6)		1億円限度					
地震・噴火・津波 危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					
熱中症危険補償		対象となる保険金 A B C D (注5)					

③【クラブ活動中とは】

- (1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および
- (2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに
- (3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。
- (4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者

◆重要◆

- (注1)往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
- (注2)死亡保険金と後遺障害保険金をどちらも請求する場合、いずれかの補償額が上限となります。(例:すでに支払った後遺障害保険金がある場合の死亡保険金は、すでに支払った金額を控除した残額となります)後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%~100%が支払われます。
- (注3)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払対象となります。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- (注4)特定感染症危険補償特約。2022年2月現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項第3号に規定されていますので、補償対象となります。特定感染症を発病した場合に、後遺障害保険金、入院保険金、通院保険金、入院保険金、手術保険金の補償の対象となります。
- (注5)特定感染症、地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額はA死亡保険金(除く特定感染症補償)、B後遺障害保険金、C入院保険金日額、D通院保険金日額の下段()内の補償額(活動中以外の補償額)となります。
- (注6)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

賠償責任保険 〈掛金・補償内容〉

他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
③ 掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補償: 支払限度額1億円

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始除く)
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・
総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2022年3月作成 21-TC1121

9月15日は
老人の日

平成14年から9月15日は「老人の日」
老人の日からの1週間は「老人週間」
平成15年から「敬老の日」は9月第3月曜日

第57回愛知県老人福祉大会要覧

発行 公益財団法人愛知県老人クラブ連合会
〒461-0011 名古屋市東区白壁一丁目50番地(愛知県社会福祉会館 内)
