

# 老人クラブの魅力

## ～新しい会員の皆様へ～

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

- 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。
- 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。

### 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。

### 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。
- 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。

※老人クラブリーダー必携より抜粋

## 入会申込書

お申込  
お問合せ

概ね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。  
詳しくはお近くの老人クラブまたは各市町村老人クラブ連合会へお尋ねください。

フリガナ 氏 名	[ 男 ・ 女 ]		生年月日	昭和	年	月	日
住 所	(〒 — )		現住所の居住期間	年			
家 族	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人と配偶者 <input type="checkbox"/> 本人と配偶者以外の家族    人						
現在持っている 趣味・免許等							
今後やりたいこと							

※この入会申込書に関わる個人情報は、入会する単位老人クラブ内のみの使用となります。

〈申込先〉クラブ名



## 老人クラブは地域で活動する自主的な組織として

仲間づくりを通じて、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こと  
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むこと  
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しています。

単位クラブ名

市町村名



# 老人クラブ 活動事例紹介

## 北町友和会

豊橋市

グラウンド・ゴルフの普及に特化したスポーツクラブが発足し、会員を中心に週3回の教室を開催している。また、交流のあった小学校では高学年を中心に授業後のクラブでグラウンド・ゴルフを指導し、子どもたちに好評で年々参加者数を増やしています。この小学校では6種類の「昔の遊び」も教えており、子どもたちから楽しさとパワーをもらっています。

グラウンド・ゴルフや世代間交流を仲間と楽しむことで、健康維持しながら会員の絆を深め、会員数を増やす取り組みとなっています。



## 知立市青春クラブ連合会 東西ブロック

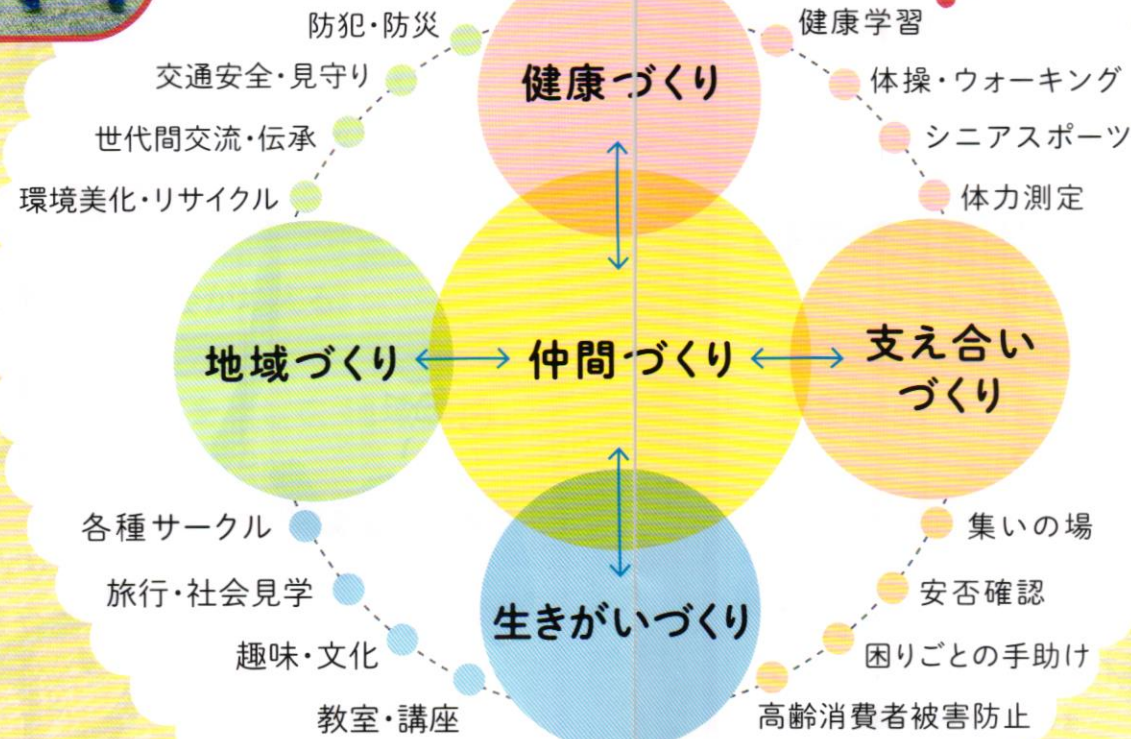
コロナ禍以前は市内の小学1年生を対象に「昔の遊び体験」をしていましたが、コロナ禍後、現在は市主催「夏休みフレンドスクール」の1つとして「昔の遊び体験」を実施しています。けん玉やこま、お手玉、あやとり、竹とんぼ、ゴム鉄砲を子どもに教えながら、共に遊んでいます。なかでも、ゴム鉄砲は子どもたちが自ら、割りばしとゴムで作成し、的あてを楽しんでいます。

クラブ会員も昔を思い出し、子どもたちと楽しくふれあい、身体全体を使い体験をしています。

参加した子どもたちには竹とんぼをプレゼントし、とても喜ばれています。



## 活動は多彩!



※全老連創立60周年記念パンフレットより抜粋。

## 世楽会

常滑市

クラブ設立当初から墓地、通学路、寺院の清掃活動を続けています。取り組みのきっかけは、草が生えて虫が大量に発生してしまうためですが、会員の協力もあり60年間継続しています。他にも駐車場の草取り、枝の剪定、落ち葉の片付け等を行い、清掃の際、普段会わない方とお喋りするので、それが楽しみな会員もいます。

また、「市老連生きがい活動発表会・趣味の作品展」のために民謡の練習と作品展の準備や介護施設の慰問、地域の防災訓練、祭礼でも老人クラブが一役担っています。天王祭では使われる花飾りを会員が100本製作しています。



## 志賀須香クラブ

岡崎市

多くの会員が楽しめるように、スポーツや体操、音楽、手芸等、数多くの活動を展開し、選択肢を増やして会員が好きな活動に参加できるように工夫をしています。活動には学区内の

数クラブと交流するものや学区外の地区とイベントを企画して合同で行うものも多数あります。

また、合同グラウンド・ゴルフ大会やクロリティー大会、太極拳など、新たな活動も立ち上げており、会員も年々増え、更に会員の70%の方が何らかの活動に参加しています。

多くの会員が参加する姿に役員も前向きに楽しんでいます。



## 扶桑町老人クラブ連合会 女性部

女性リーダーの相互の連絡提携を図り、女性の立場から活動の推進と組織強化を図ることを目的として、自主的に設立されました。

主な活動は、女性部会員の資質向上のための研修会、歳末たすけあい運動における募金活動、年末に福祉施設への箱みかんの寄贈、ボランティアまつりの参加等があります。ボランティアまつりではバザーを開き、その売上金は社会福祉協議会へ寄付しています。

活動を通じ社会貢献に役立てたことで、達成感や充実感を得られ、また、会員で楽しく参加できることに喜びを感じています。



※この活動事例は、令和7年度全老連活動賞を受賞した地区の紹介となっています。



# 老人クラブ会員募集案内

老人クラブに入って、一緒に充実した時間を過ごしましょう！

## 会員みなさんの声

同世代の仲間ができた  
☆この声が圧倒的に多い

日常生活のなかで、地域の人が  
声をかけてくれることが増えた

## 入会してよかったことは？

みんなと顔を  
あわせるお茶会は  
いい活動

脳トレーニング。  
みんなが楽しみにしている。

子どもたちの登下校の  
見守り。地域貢献に  
なっていると思う。

## いちばん自慢の活動は？

困っている人の手助けをする  
活動。助けてあげる人と  
助けてもらう人とが仲がよい。

クラブではなんでも話し合っ  
て決めている。そこがいいところ

※全老連創立60周年記念パンフレットより抜粋。

## 入会申込書

お申込  
お問合せ

概ね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。  
詳しくはお近くの老人クラブまたは各市町村老人クラブ連合会へお尋ねください。

フリガナ 氏 名		生年月日	昭和 年 月 日 ( 才 )
住 所	( 〒      —      )	電 話 (      )      —	現住所の居住期間 年
家 族	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 本人と配偶者 <input type="checkbox"/> 本人と配偶者以外の家族	人	
現在持っている 趣味・免許等			
今後やりたいこと			

※この入会申込書に関わる個人情報は、入会する単位老人クラブ内のみの使用となります。

〈申込先〉クラブ名

2025 28,500