

地域には、 新しい仲間が 待っている！



毎日の生活に不満はないけど、
満足しているわけでもない。
さあ、どうしたもんか。

そこでお勧めしたいのが、老人クラブ！

老人クラブは、身近に住む人々が集まり、様々な活動を行っています。

今号では、知っているようで知らない、老人クラブについて特集を組みました。

■地域デビューは老人クラブから！

老人クラブとは、身近な地域に住むおおむね60歳以上の方が自主的に組織する任意の団体です。高齢者が自らの「生きがいがづくり」や「健康づくり」を行うとともに、知識や経験を生かした「社会奉仕活動」や「地域を豊かにする活動」に取り組んでいます。そのような活動を通じて、同じ地域に住む方との「仲間づくり」につながることで、老人クラブの魅力です。

老人クラブの魅力

新しい仲間が
できる！

健康と生きがいが
得られる！

地域が
豊かになる！

そもそも、“老人”という
単語に抵抗感が・・・

南区内の多くの老人クラブは、『〇〇会』や『シニアクラブ』といった愛称で親しまれています。愛称で呼んでみましょう。

南区内の老人クラブ加入者数：4,822人

南区内の老人クラブ数：73クラブ

H30年4月1日時点

※上記は、堺市老人クラブ連合会の正会員クラブ数およびそのクラブに加入している個人の数です。地域の老人クラブによっては、堺市老人クラブ連合会の正会員クラブではない場合もあります。

■地域を越えた交流も！

地域の老人クラブの多くは、一般社団法人 堺市老人クラブ連合会の正会員クラブです。正会員クラブのメンバーは、堺市老人クラブ連合会が実施する大会などに参加ができ、地域を越えた交流ができます。一層仲間づくりの幅が広がります。

バラエティに富んだ活動内容

クラブごとによって様々な活動・サークルがあります。会員の親睦を深める旅行や食事会をはじめ、集会所を活用したカラオケや公園等で行うグラウンドゴルフなどのサークル活動、また児童の登下校の見守り活動といった社会奉仕活動など幅広く行っています。近年では、ディスコンといった室内床上を円盤状のディスクを滑らせてカーリングのような形で得点を競うニュースポーツが盛んに取り組まれています。



ディスコン

グラウンドゴルフ



老人クラブの活動例

- ◆カラオケ ◆グラウンドゴルフ
- ◆ゲートボール ◆ディスコン ◆手芸
- ◆生け花 ◆教養講座 ◆健康講座
- ◆囲碁 ◆将棋 ◆麻雀
- ◆ウォーキング ◆子どもの見守り活動
- ◆親睦旅行 ◆食事会

教えて!

老人クラブ Q & A

Q. 何歳から入会できるの? 男女問わず入会できるの?

A. 基本は60歳ですが、60歳未満でも入会できるクラブもあります。入会は、もちろん男女を問いません。

Q. どのように入会するの?

自分が住んでいる地域に老人クラブがあるかわからない、どんな活動をしているか知りたい。

A. 堺市老人クラブ連合会に「自分が住んでいる地域の老人クラブについて教えてほしい」と連絡すればOK!

Q. 入会するにはお金がかかるの?

A. 多くの場合は、入会金や年会費が必要です。

Q. 『役員』は大変と聞きました……。

A. 役員が何もかもする訳ではなく、会員でさまざまな役割を分担しています。役員を担うことになった場合は『健康増進につながる!』と前向きに捉えてもらえれば。



手芸



ゲートボール



囲碁

一般社団法人 堺市老人クラブ連合会

〒590-0078

堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館4階

TEL.072-223-0220 FAX.072-232-6217

[平日9:00~17:30(土・日・祝日、年末年始は休み)]

地域に
つながりのある
安心感

年齢が上がるとともに、仕事上知り合った仲間や友人と接する機会が減ってしまい、新しい仲間や友人といったつながりが必要だと感じる方は多いと思います。老人クラブは、地域内での顔なじみを増やし、新しいつながりをつくるための、とても有効な場所になります。何よりも、住んでいる地域でつながりができると、



これからの生活を考えたとき、助けてもらえる人が身近にいる安心感が得られます(笑)。もちろん、自分も誰かを助けるという相互の助け合いのつながりになります。

クラブ活動に参加する、そのことが健康づくりになります。家族以外の誰かと会い、話をするだけで、いきいきと生活をするハリになります。60歳から参加可能ですので、できるだけ早いうちから活動に参加することをお勧めします。体力の衰えを防ぐことにつながるからです。老人クラブという名称ですが、実は50代から入会が可能なクラブもあります。まずは、ご自身が住んでいる地域の老人クラブ活動を実際に見ていただき、それから加入してもらえたらと思います。

囲碁・将棋・麻雀が
脳に効く?!

老人クラブの様々な活動の中から『囲碁・将棋・麻雀』の3つの取組みを集めました。



あなたが住む地域で開催されている場合は、ぜひ直接会場へ。

小学校区	活動名称	活動日	活動場所
囲碁	赤坂台 松友会	毎月曜日/13:00-17:00	赤坂台5丁集会所(赤坂台5丁31)
	新檜尾台 新檜尾台囲碁クラブ	毎水・土曜日/13:00-17:00	新檜尾台福祉会館(新檜尾台3丁6-1)
	はるみ 見野山囲碁クラブ	第1・3金曜日、第2日曜日、第4月曜日/13:00-16:00	晴美台1丁北コミュニティホール(晴美台1-1-4)
将棋	新檜尾台 新檜尾台将棋クラブ	第1~4水曜日/13:00-17:00	新檜尾台福祉会館(新檜尾台3丁6-1)
	庭代台 さつき会	第2・4土曜日/13:00-17:00	庭代台1丁23集会所(庭代台1丁23-12)
麻雀	赤坂台 松友会	毎週木曜日/13:00-17:00	赤坂台5丁集会所(赤坂台5丁31)
	赤坂台 あかつきの会	第2土曜日/13:00-16:30	赤坂台地域会館(赤坂台2丁5-15)
	赤坂台 若葉会	毎火・木曜日/12:00-16:00	赤坂台3丁9集会所(赤坂台3丁9-28)
	赤坂台 野菊の会	第1水曜日、第4土曜日 13:30-17:00	赤坂台3丁9 高層住宅集会所(赤坂台3丁9-14)
	新檜尾台 新檜尾台健康麻雀クラブ	毎金曜日/13:00-17:00	新檜尾台福祉会館(新檜尾台3丁6-1)
	原山ひかり 健勝会 麻雀クラブ	第2・4月曜日/13:00-16:00	原山台校区地域会館本館(原山台4丁6-7)
	竹城台 健康麻雀クラブ	第1・3水曜日/12:30-17:00	やすらぎ荘(竹城台4-15-11) ※参加希望の場合は社協南区事務所まで

※参加するには、老人クラブへの入会や参加費が必要な場合があります。※地域内には、上記に記載されていない囲碁・将棋・麻雀活動があります。



気持ちに応えたい、 という思いが自分を動かした



■ 気軽な気持ちで

毎週土曜日、梅文化会館で外国籍の方などに日本語学習のサポートを行うボランティアグループ『とが交流会』。会の発足から世話人代表を続ける向山さんが、ボランティアの世界に飛び込んだのは約10年前。都合により仕事を離れていた50代のころでした。

ボランティアの先輩である家族からの一言がきっかけで、社会福祉協議会へ相談に。紹介を受けたのが『とが交流会』の前身にあたる活動でした。気軽な気持ちで、翌日に見学参加しました。

工夫やアイデアをもって活動を創っていく楽しさ、そして何より学習者の笑顔や喜びに触れ、活動の魅力に惹かれていきました。

■ 暮らしを手助けしたい

転機は、活動が休会になった2013年。学習を求める人を目の前にして、向山さんは「気持ちに応えないといけない」という思いから、翌年に『とが交流会』を正式に発足することになりました。

それから4年。約25名のボランティアスタッフが、様々な国籍の小学生からおとなまでの学習をサポートしています。本人の希望にあわせて、学校や仕事、日々の暮らしで実際に使う日本語の学習サポートにこだわって活動を続けるのは、学習者一人ひとりの日々の暮らしへの温かなまなざしに他なりません。

活動を続けてきたのは、様々な国の文化に触れることができるなど「いつも発見があり、知らないことを知るのが楽しい」から。言葉を弾ませながら、ときに熱を持って話す向山さんからは、慣れない日本での暮らしを少しでも手助けしたい、そんな思いが溢れ出ていました。

◆ とが交流会

外国籍の方や日本に帰化した方が、言葉が通じないことで生活に不便をきたすことが多い現状から、日本語の学習をサポートすることで、その生活の一助になるよう活動をしています。

お花見や遠足など、外に出て、日本の文化を通じて表現を学習する機会もあります。

特徴としては、学習者の各々のニーズに合わせた内容を1対1で教えること。また、母国語ではなく『日本語で教える』こと。

公共文書の書き方や医療機関受診、行政への手続きへのアドバイスなど、日々の暮らしのサポートも行っています。

■開催日時：毎週土曜日 14:00～16:00

■開催場所：堺市立 梅文化会館

ブログ <http://toga-kouryuu.jugem.jp>

Facebook 日本語教室とが交流会



ボランティア スタッフ募集!

学習者の希望にあわせた日本語学習をサポートしてくれる方。外国語の習得の有無は問いません。

■活動日時：毎週土曜日 13:30～16:00ごろ

■活動場所：堺市立 梅文化会館



見学・活動希望は、上記活動日に直接会場まで