

のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを

健康づくり

仲間づくり

あなたの入会、  
待っています!

いっしょに  
やらんかえ?

生きがいづくり

地域づくり

## 老人クラブの魅力

### 地域に新しい仲間ができる

- ・地域の同世代と仲間づくりができる
- ・他世代との交流ができて、多くの新しい関係が生まれる

### 健康の保持・増進になる

- ・閉じこもりの防止や健康の保持・増進につながる
- ・友愛活動や社会奉仕活動を通して、精神的に充実し、こころと身体が健康になる



### 知識や経験を活かし、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活かす機会が増える
- ・新しい学習や能力を活かす機会が増え、自己実現につながる



### 社会活動への参加と地域貢献ができる

- ・地域環境の保全や美化・緑化など住みよい環境づくりができる
- ・ボランティア活動への参加を通じて地域福祉の担い手となる

### 心のやすらぎや充実感が得られる

- ・孤独感がなくなり、心のやすらぎが得られる
- ・仲間との交流で日常生活の情報交換や相談ができる
- ・活動の企画・実践により達成感や充実感を味わえる

# 老人クラブ活動つて？

## 運営

概ね60歳以上の方の自主的組織です

- ・会則や内規…自主的かつ民主的な運営をしています
- ・役員構成…会長、副会長、会計、部会長など（一般的な例）



## 生活を豊かにする楽しい活動

- ◎趣味・文化・レクリエーション
  - ・趣味、文化、芸能などのサークル活動
  - ・旅行 など
- ◎健康づくり、スポーツ
  - ・めじろん体操、週一体操、健康学習
  - ・ウォーキング
  - ・グラウンドゴルフ、ニュースポーツ など
- ◎学習活動、リーダー研修
  - ・各種学習講座の開催、リーダーの研修 など



## 地域を豊かにする社会活動

- ◎作業・生産・環境美化・リサイクル
  - ・農作物や花いっぱい運動
  - ・公園や公共施設の環境整備
  - ・手工芸品の製作やリサイクル など
- ◎友愛訪問、ボランティア、社会奉仕
  - ・在宅福祉を支える友愛活動（訪問）
  - ・ボランティア等の社会奉仕 など
- ◎伝承活動、世代交流
  - ・地域の文化・伝統、郷土史や生活記録
  - ・昔の遊びなどでの子どもとの交流 など



お問合せ先：あなたのお住まい地域の老人クラブ・連合会

単位老人クラブ名 会長（役員）名 連絡先

市町村老連名 電話番号

大分県老人クラブ連合会 大分市大津町2-1-4 1  
TEL 097-552-0502

