

# いきいき元気あつぷ通信

長寿介護課 ☎ 34-3288

## いきいきクラブ「元寿会」が

### 厚生労働大臣表彰を受賞

全国老人クラブ連合会創立50周年記念「全国老人クラブ大会」(10月4日 日比谷公会堂)で、「元寿会」(向谷元町)が、優良老人クラブに贈られる「厚生労働大臣表彰」を受賞しました。

翌月5日には齋藤勝次会長と役員が市長を表彰訪問し、喜びの受賞報告をしました。



祝賀会で大喜びの元寿会メンバー

機感を抱いた役員らは、県や市の老人クラブ連合会の「会員加入促進活動事業」に呼応して、隣組の一軒一軒を地道に訪ねて、いきいきクラブの地域における役割と必要性を熱心に説明しました。その結果、95人と大幅な会員増に繋がりました。

#### 元寿会はこのところ

##### 1 輪投げで健康維持

高齢者に適したスポーツ「輪投げ



2



3

- 1 げんきを、みんなで楽しんでいきます。
- 2 楽しいレクリエーション仲間との会話とスキんシップで、自然に笑みがこぼれます。これが健康長寿の秘訣です。
- 3 子どもたちの見守り活動。毎日、地域の子どもたちとあいさつを交わしながらの活動は、わたしたちも元気になります。
- 4 友愛活動。1人では外出ができない地域の人を訪問して、コミュニケーションを図ります。この支え合いの活動が、高齢者が地域で安心して暮らせるまちづくりに大切です。

## いつまでも

### いきいきとした生活のために

自分らしく、いきいきと暮らしていくのがみんなの願いです。体を動かさずにいると筋力や骨は衰え、心臓や肺、脳の働きも弱くなります。しかし、元気なうちから体を動かさず、意識して脳を使った生活をすることで、身体機能の低下を防ぐことができます。そこで、市では次の「予防事業」を実施しています。

#### 今からできること

- 1 能力アップ教室  
認知症にならない脳をつくるための教室です。



- 2 介護予防サポーター養成講座  
介護予防の具体的な取り組み方法を知り、地域で予防の輪を広げる活動です。



1

- 3 げんきアップシニアサポーター養成講座  
専用のトレーニング機器を使って体力向上を目指します。



歌りげんき体操(介護予防体操)を普及しています。プラザおおるり(1階・旧お話の部屋)に機器を6台導入しました。現在は、65歳から72歳までの男性が、自身の体力向上を図りながら、機器の取り扱いを学んでいます。



3

## げんき情報

- げんき度チェック/元気な人を対象に、10年後に元気になれるかをチェックするための「げんき度チェック」を実施しています。
- げんき教室/主に下肢筋力の向上を目的とした教室です。



2

## いきいきクラブ会員募集

いきいきクラブの活動は・・・

いきいきクラブ(老人クラブ)は、スポーツや旅行、世代間交流などを通して健康づくりや、社会奉仕、ボランティアなどをはじめとした地域を豊かにする活動で、高齢者の社会参加に大きな役割を果たしています。

入会をお待ちしています

原則として60歳以上の入会を希望する人を会員としています。老人クラブ連合会・各地区のいきいきクラブに関することや入会方法などは、事務局へお気軽にお電話ください。



※第1〜7地区は島田支部  
※会員数は、4月1日現在

☎ 老人クラブ連合会事務局 ☎ FAX 37-7550  
長寿介護課 ☎ 34-3288

川根支部				金谷支部							第7地区																																																																																																																														
身成	葛籠	拔里	家山	横岡	牛尾	竹下	上志戸呂	下志戸呂	代官町	根岸町	栄町	栄町	宮崎町	東町	泉町	中町	二軒家	天王町	新町	猪土居	月坂二丁目	月坂一丁目	岡田	南原	井口	中河	大柳	谷口	旧初	色尾	下湯日	身成	相賀	伊太	伊太	東町	阿知ヶ谷	東光寺	道悦	道悦	大津	落合	野田	元島田	本通七丁目	旗指	中河町	中河町	御飯屋町	旭町	旭町	高砂町	南町	横井町	大井町	宮川町	本通一丁目	三ツ合町	向谷元町	稲荷町	稲荷町	楽寿会	身成親睦会	いきいき親睦会	明寿会	親和会北部	親和会南部	明地会	千歳会	さわやかクラブ寿	百寿会	みのり会	潮寿会	竹寿会	桜寿会	藤美会	若葉会	千歳会	栄寿会第二	栄寿会第一	宮寿会	東親会	弥生会	いきいきクラブ中町	サンサンシルバー会	長寿会	新楽会	猪老会	若月会	翡翠会	岡田長生会	南陽会	ときわ会	中河もくせい会	満月会	敬満会	初倉会	色尾むつみ会	白寿会	35	55	60	70	72	89	54	111	61	71	41	29	32	20	35	32	34	36	35	40	62	44	60	18	32	33	61	18	33	45	50	50	49	50	32	58	53	33

第6地区	第5地区	第4地区		第3地区	第2地区	第1地区	地区	加入クラブ																																																																																			
身成	相賀	伊太	伊太	東町	阿知ヶ谷	東光寺	道悦	道悦	大津	落合	野田	元島田	本通七丁目	旗指	中河町	中河町	御飯屋町	旭町	旭町	高砂町	南町	横井町	大井町	宮川町	本通一丁目	三ツ合町	向谷元町	稲荷町	稲荷町	川島寿会	相和会	寿会	親生会	伊太睦会	延寿会	永寿会	喜楽会	寿会	こすもす会	三和会	睦会	白藤会	元美会	七福会	旗指寿楽会	中楽会	友楽会	元宮の会	喜楽会	旭会	高宝会	南寿会	遊々会	みどり会	宮花会	菊月会	三ツ和クラブ	元寿会	東稲友会	稲友会	57	27	15	40	16	110	32	20	18	34	41	25	32	60	88	80	55	40	77	79	53	60	80	40	50	49	55	55	95	73	63