

意欲が低下したら老人クラブ - 役員の声 -

あふれる楽しさと充実感

人とのつながり、人との会話があって初めて健康的な長生きだと思うんです。ポーっとしてたって健康寿命は伸びないから、老人クラブで、五感を刺激するイベントにぜひ参加してほしいです。特に伊達市老人クラブは、グラウンド・ゴルフ大会などのイベントが豊富なので、仲間と楽しむ目的が生まれます。

参加する意欲、その一歩を踏み出すために

体力が落ちてきたからと嘆く必要はないです。一人一人が、「良いところ」を見つける目を養うことが重要なんです。日常の意欲も、「良いところ」を探ることで湧いてくる好奇心から始まります。伊達市老人クラブは来た人が「楽しかった」と帰ってもらえることが一番で、また次も行きたいと思えるクラブを目指しています。

身体を動かすことは大事だけど、つながりはもっと大事

体調が万全じゃないから入会できないということはありません。一人暮らしの人や寝たきりの高齢者を訪問する「友愛訪問」を行っています。地域での支え合い活動を通じて、お互いに活力あふれる日々を迎えましょう！



木谷 直人さん…76歳。伊達市社会福祉協議会の会長を務める。



友愛訪問

こんな活動をしています



クラブ班長向けの指導者研修会
安心して活動できるように、女性向けのリーダー研修会なども随時開催しています。



グラウンド・ゴルフ大会
楽しみながら運動できる簡易ゴルフをしてみませんか？ゴールの達成感があなたを待っています！



カラオケ大会
歌ってストレス発散！あなたの美声をカラオケで発揮しましょう！聴いていても楽しい大会です。

他にも楽しい催しがたくさん！

- ・シルバー作品展 創造力を活かした作品作り、発見と学びの新世界が広がる！
- ・芸能発表大会 歌と踊りで交流、一緒に笑って喜びを共有しましょう！

老人クラブに入会する！

●対象年齢

主に60歳以上の人。年齢制限に上限はありません。

※60歳以下の人でも大歓迎！

※具体的な入会方法や費用等については、下記までご連絡ください。

●お問い合わせ

伊達市老人クラブ連合会事務局 TEL・FAX 024-575-5211

〒960-0652 伊達市保原町字西町113番地



ご連絡
お待ち
しています！

健康

心身が健やかだと、外に出る活力につながります。健康を保つことで良い人生のサイクルを作りましょう！

健康のために老人クラブという選択肢を考えてみませんか？



老人クラブ

未来を彩る豊かな第二の人生のキーワードは「健康」

「奉仕」

「友愛」



カローリング大会…フロアで気軽にカーリング体験！新感覚スポーツを、一緒に楽しみましょう！

老人クラブとは？
健康づくり、趣味の追求からボランティア活動まで、多彩なプログラムがあります。一緒に笑い、活動し、地域に貢献しながら、自分だけの新たな輝きを放つ「第二の人生」を歩める場所です。一人一人が主役になり、活躍できる舞台上、楽しく元気な日々を過ごしましょう！

会員数が減少しても
多い時には6000人の会員がいた伊達市老人クラブ。就労期間の長期化などが理由で会員数が半減してしまいましたが、活動は積極的に進んでいます。体調が悪いからと外出しないのでは、悪循環の始まりです。誰もが楽しめるカローリング大会などを通じて、交流しましょう。

近所のつながり大事に - 会員の声 -

今年で81歳になりました。以前、大病を患ったことがあるのですが、役割を持って生きること、今は「いきいき」と過ごしています。EM菌（有用微生物）を使った農法で野菜を作ったり、孫と遊んだり、目標があると若々しくいられます。常々、大事にしていることは「住みよいまち」になるように、近所のつながりを大事に、人と何でも話せる間柄になることです。

話す場として、老人クラブでの各種のスポーツ大会は面白いですね。チームプレーで絆を深められるし、行うスポーツも難しい競技ではないので、わかりやすいかなと（笑）。健康のために、これからも運動は続けていきます。



遠藤 稔さん…老人クラブに約6年在籍。唱歌を歌う会などでも活躍中（左は孫の莉央さん）

高齢者の"安心"をサポート - 伊達市の取り組み② -

コラム

●緊急通報装置貸与事業

一人暮らしの高齢者などが急病や災害などの緊急時に利用することで、迅速かつ適切な対応が図れるように、通報装置を貸し出します。



市HP

【対象者】

一人暮らし、または日中一人暮らしの65歳以上の高齢者または重度身体障がい者

※上記以外で利用したい人は、ご相談ください。

【申し込み】

各総合支所（保原は高齢福祉課）に申請書類をご提出ください。書類は各総合支所や市ホームページで入手できます。

【利用料金】

・基本料金月額 2,695 円

・通話料金

※住民税非課税世帯の人は基本料金を市で負担します。



●高齢者見守りネットワーク

民間事業所・団体などと「高齢者見守りネットワーク」の協定を結ぶことで、日常の見守り体制の強化を目指していて、現在、19 団体にご協力いただいています。

市では、趣旨に賛同いただける事業所などを、随時、募集しています。



市HP



シルバー人材センター

ボランティア活動や互助会のサークル活動も活発で、パークゴルフ大会も行っています。「会員の集い」で旅行に行くこともあり、会員同士で親睦を深めることができます。

毎月第二火曜日に入会説明会を開催しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ
伊達市シルバー人材センター
☎577-6022

知識と経験を活かして地域社会の福祉向上と活性化に貢献するために活動しています。生涯現役を目指す仲間、さまざまな目的を持って、たくさんの方が活躍中です。

(伊達市の会員数)
男性 407人
女性 200人
※令和6年3月現在

つながりを作ろう

生きがいと楽しさ - 働く人の声 -

63歳の時に会社を退職し、「家にただ居てもな〜」と思って、会員登録しました。現在、保原町歴史文化資料館で受付業務をし、改めて歴史の奥深さに触れました。歴史に興味を持ち、勉強にもなっています。他にも、ご飯を食べに行ったり、パークゴルフを一緒にできる会員の友達ができたことも良かった点ですね。

私の場合は、隔週で週3回の出勤なので、無理なく働くことができています。休日は主人とウォーキングしたり、アニメ（名探偵コナンなど）を見たりして過ごしています（笑）。好奇心を持って動くことは、何事も「生きがい」につながり、とにかく楽しいですよ。



高齢者の"安心"をサポート - 伊達市の取り組み① -

コラム

●高齢者等見守り QR コード活用事業

認知症などで帰宅ができなくなった人が保護された際、「QRコード」を読み取ることで、身元確認ができます。QRコードは身に付ける物や持ち物に貼ることができます。



市HP

【対象者】

認知症（疑い含む）などにより、行方不明になる可能性のある高齢者など

【申し込み】

各総合支所（保原は高齢福祉課）に申請書類をご提出ください。書類は各総合支所や市ホームページで入手できます。

【利用料金】

無料（追加は実費負担）

※市民の皆さまへのお願い※

お困りの高齢者に声掛けをして、持ち物などに黄色いQRコードを見つけた時には、スマートフォンで読み取り、表示された電話番号（受信センター）への連絡にご協力ください。



友愛

他者に対して深い思いやりを持って接すると、深いつながりができます。

つながりを作るのに、早いも遅いもありません。サロンは閉じこもり解消の特効薬。ともに地域と関わりを保ちましょう！



いきいきサロン

生涯現役でいるために

さまざまな活動と、そこに生まれる「いきいきとした表情」を紹介しました。しかし、ここで紹介した取り組みはまだ一部に過ぎません。

たくさんの「いきいき」に出会うために、少しでも興味を持ったものがあれば、自分の目で確かめてみませんか？そこにすてきなセカンドライフを送る鍵があるかもしれません。

一人で参加することが難しい時は、家族や知り合いと一緒に、その一歩を踏み出してみよう！

ふれあいいきいきサロン推進中！

身近な地域で仲間づくりを始めませんか？市内では約150カ所のサロンが活動しています。

年齢問わず、どなたでも参加できます。自主的に皆さんで名前や活動内容（お茶会・行事など）を決めます。年間6回以上の開催で活動助成があり、保険も加入できます。

●お問い合わせ
伊達市社会福祉協議会福祉課
☎576-4050