

# 全老連

2020. **5** 第475号

各地の活動から



## 子どもの命を守ろう！ 手作りマスク 1,500枚寄贈

鹿児島県  
屋久島町老人クラブ連合会

島内でマスク不足が問題となっていたことから、「マスクを作って子ども達を守ってあげよう」と、町内全ての幼稚園（保育園）児と小学生に各クラブでマスクを作ることになりました。そして、この取り組みを応援しようと、役場が防災無線を使って広報してくれました。放送を聞いた住民の方々も協力してください、呼びかけから6日にして1,500枚の手作りマスクが集まりました。これらを福祉事務所の方々が全て消毒して、寄贈しやすいように大きさを分けてくれました。

こうして4月16日、屋久島町長（写真左端）にできあがった手作りマスクを寄贈しました。後日、マスクを受け取った幼稚園や学校からお礼の電話がひっきりなしにかかってきました。

# フレイル予防で 健康寿命をのばそう！

「フレイル」という言葉をご存じですか？

自立して生きがいのある生活を続けるためには、元気で活動できる『健康寿命』をのばすことが大切です。そこで重要なのがフレイル予防です。国や自治体においても「フレイル」の早期発見や予防に向けた取り組みをすすめています。そこで、全国老人クラブ連合会では、多くの人に「フレイル」について知っていただくよう、啓発リーフレットを作成しました。会員をはじめ地域の高齢者、その家族に、情報を伝えて「フレイル予防」を広

めていきましょう。

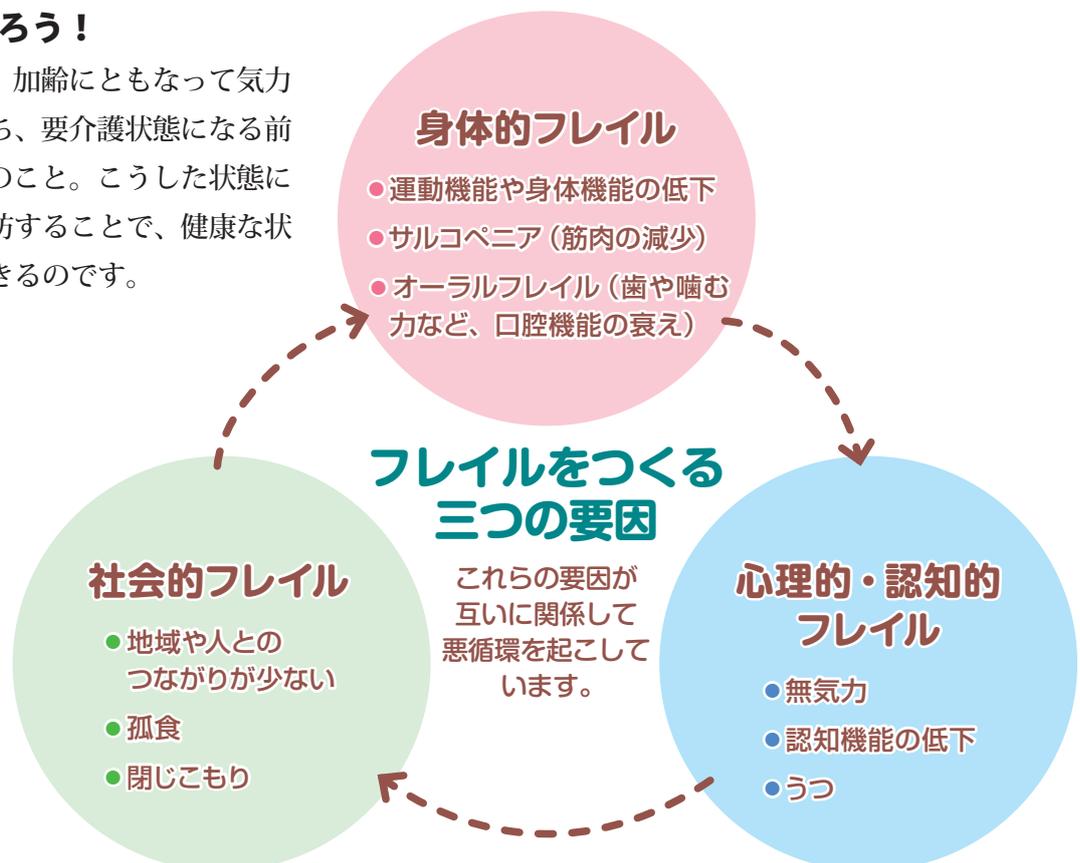
現在、新型コロナウイルス感染予防に向けた取り組みが続く中、日頃の活動を見合わせたり、外出を控えることにより、運動不足や人との会話が少なくなり、フレイルにつながるものが心配されています。正しい情報の下、私たちが今できることを考え、みんなで「フレイル予防」に取り組みましょう。



「フレイル予防で健康寿命をのばそう!」(改訂版)  
全老連ホームページで紹介しています。

## ●フレイルを知ろう！

「フレイル」とは、加齢にともなって気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前の「虚弱」な段階のこと。こうした状態に早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができるのです。



## フレイル予防の 「三つの柱」

予防の三つの柱は、  
「運動」「栄養」「社会参加」です。

健康ウォーキング、いきいきクラブ体操、料理教室、集いの場づくり、地域行事への参加…。健康寿命の延伸を目指して取り組んでいる老人クラブ活動は、フレイル予防につながっています。

### 栄養～食事と口の健康

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとる
- 歯と口の健康を維持するために、定期的に歯科検診をする

### 運動

- 毎日歩く、体操をする、できれば階段を使う
- ウォーキングやニュースポーツなどの活動に参加して体を動かす

### 社会参加

- 趣味・文化・芸能などのサークル活動、地域活動などに積極的に参加して、外出の機会を増やす

## ●「フレイル予防」を広めよう!

山梨県老連は、昨年度から研修会のテーマに取り上げて、フレイル予防の普及・啓発に取り組んでいます。昨年11月には会員外の方や自治体職員にも呼びかけて、「フレイル予防研修会」を開催しました。参加者は385名、関心の高さがうかがえました。研修会では、講演と合わせて県内のフレイルサポーターによる「フレイルチェック」や予防に向けた体操を学びました。今年度も引き続き取り組む予定です。



みんなで体験「ニコニコ長寿やまなし体操」

北から南から

# 20年以上続く 小学生との交流事業

青森県藤崎町老人クラブ連合会 ●クラブ数 41 ●会員数 1,341名

連合会では、20年以上前から小学校の依頼を受けて、地域の三つの小学校で授業の一環として、1年生に「昔の遊び」を教えて、そのお返しに、2年生が考えた遊びを老人クラブが体験するという交流を続けています。

2月に実施した常盤ときわ小学校では、67名の児童と校区内のクラブから会員22名が参加しました。始めに各種目のリーダーがみんなの前で遊び方について説明と模範演技を行った後、各コーナーに分かれて開始します。紹介する遊びは、ずぐり回し、けん玉、おはじき、お手玉、あやとり紙遊びの6種目。「ずぐり回し」(津軽独特のコマ)は最初に縄を巻き付ける作業が難しく、会員にやってもらおう子が多くいましたが、勢い良くコマが回転すると、歓声をあげて喜んでいました。「おはじき」は分かりやすいので上達も早く、「あやとり」は昔の遊びが伝わっているようで、互いに取り合ったり、一人遊びを楽しんでいる子供もいました。新聞紙を利用した「紙遊び」は、兜を折ってかぶったり、紙飛行機で飛距離を競い大いに盛り上がりました。祖父母のいる家族や、保育園で体験したという子供は覚えが早かったようです



おはじき



紙遊び

が、失敗を重ねて成功したときは、格別に喜びが大きい様子でした。また、最近担任の先生も年齢が若いので、昔の遊びを知らない人が多く、子どもたちといっしょに楽しんでいました。会の終わりに子供達の感想発表を聞き、いっしょに給食を頂いて終了しました。

## 子どもとのふれあいを楽しみに

連合会では、「昔の遊び」の他に毎月10日の『あいさつ運動』の日」に朝7時から町内十か所の通学路に立って子ども達に声かけをしたり、交通安全指導を行っています。小学生の中には、会員の顔を覚えていて声をかけてくれる子どももいます。近頃は、孫と同居している高齢者は少なく、みんな子どもたちとのふれあいを楽しみにしています。

(会長 舘山 新一)



ずぐり回し

## 北から南から

# チンドン行進で 子どもたちとふれあいを楽しむ

静岡県 掛川市 大東支部三井シニアクラブ チンドンドリムクラブ ● 20名

## 活動開始10年目、公演数156回

チンドンドリムクラブは平成22年、地域の役員を退任した会員が集まり「みなを楽しませることをしたい」とアイデアを出し合って生まれました。奇抜な衣装で行進、合唱、輪踊り等を披露して、お年寄りや子供たちといっしょに楽しむ活動をしています。活動先は、大東支部内の保育園、幼稚園などをはじめ、デイサービスや老人ホーム、敬老会などに福祉バスで出かけて公演しています。令和元年度は1年間で23回、発足当初から数えると156回になりました。

子ども向けのプログラムは約40分、ある日のプログラム—チンドン行進で入場すると、「チンドン屋」を初めて見る子どもたちは、奇抜な服を着て太鼓を叩きながら歩く私達に驚いています。しかし、いっしょに「大きな栗の木の下で」や「夕日」を踊り、「さんぽ」「小さな世界」「アンパンマンマーチ」等馴染みの歌を生演奏に合わせて合唱すると、大きな声で歌ってくれました。お礼に



地区の敬老会でオープニングを担当



公民館を巡回して公演活動

「パプリカ」を歌い踊ってくれる姿は、見ていて楽しくなりました。

一方、高齢者向けのプログラムは約1時間、チンドンで馴染みの曲「竹に雀」で入場すると、みんなが懐かしそうに笑顔で迎えてくれます。歌詞をプロジェクターで大きく映して、多い時には10曲くらいいっしょに歌います。「炭坑節」「東京音頭」「富士山音頭」で踊っていると、踊りを覚えている人たちがどンドン輪の中に入ってきます。

## みんなを楽しませる活動をしよう

現在メンバーは20人(男性10人、女性10人)、平均年齢は79歳です。ギター、アコーディオン、ピアノ、尺八、ハーモニカ、それぞれの楽器の経験者からなる楽器団と主に歌を担当する3人で生演奏をおこなっています。衣装は自前で、それぞれが工夫をこらして着飾っています。活動は毎月2回の練習の他、公演の予約が入るとそれに向けて練習しています。老いてますます盛んの精神で頑張っています。

(代表 山崎 利尚)

## みんなのひろば

フレイル予防に、  
ハガキを出そう！

鳥取県倉吉市 小鴨シニアクラブ  
会長 北村 隆雄

新型コロナウイルス感染防止の影響で外出機会が少なくなり、自治体やマスコミでは自宅での体操を呼びかけていますが、無観客試合のようなもので長続きしません。そこで、健康対策のひとつとして「ハガキ出し運動」を始めようと、会員にハガキを一枚ずつ配りました。誰に出すか、何を書くか考えること、ポストに歩いて投函しに行くことは、心と体の健康維持につながります。「返事が返って



きて、人とのつながりを実感することができた」と活動は好評で、いくつもの新聞で紹介され、公民館では届いたハガキ（一部）の展示会も開かれました。さらに6月からは一か月間、鳥取県立図書館の展示コーナーにおいて「大切な人に手紙やハガキを書こう！」と活動紹介が行われることになりました。

簡単に作れる  
マスコット作品集

山口県老人クラブ連合会女性委員会

山口県老連は、県内の市町老連女性委員会が作製している手作り品を紹介した作品集（A4判、11ページ）を作成し、ホームページで紹介しています。紹介されている作品は8種類。貝のキーホルダー、亀のストラップ、犬の人形、金魚とねずみのマスコット、椿の花、小物入れ、フェルトのバッグです。材料や作り方とともに、作品や関連する活動について紹介しています。

その一つ岩国市老連岩国支部のクラブが作っているのは亀のストラップ。スローガンは「ゆっくり走ろう」。市の交通安全協会が

私のクラブの  
“オリジナル”

年4回開催している交通安全活動の際に、ドライバーに配布して安全運転を呼びかけしています。

# 今、高齢者に伝えたい情報を集めた知恵袋

新型コロナウイルスの感染予防に向け、外出機会が減り、閉じこもりがちな生活が続いて運動不足になったり、食事が不規則になったり、誰ともしゃべらない生活が続く中、高齢者の「フレイル」が進行すると心配されています。

こうした中、東京大学高齢社会総合研究機構は、高齢者が「おうち時間」を楽しく健康に過ごすための基礎知識や暮らしの中の工夫やアイデアなど、高齢者に伝えたい情報を集めた知恵袋「おうちえ」を作成して、ホームページで発信しています。

おうちえ   <http://www.iog.u-tokyo.ac.jp>

## ●スライド集で使いやすい紹介

情報は使いやすいスライド集になっていて、チラシとして回覧したり、ポスターとして掲示したりして呼びかけにも使えます。中には「やってみよう」や「チャレンジ」の項目もあるので、みんなでチャレンジしてみたいかがでしょうか。「おうちえ」を使って楽しい「おうち時間」を広めていきましょう。

えがおでゆとりの心持ち  
こころ

チャレンジ

### 「QRコード」に挑戦!

「おうちえ」公式ホームページ  
<http://www.iog.u-tokyo.ac.jp/> より

スマートフォンのカメラ機能や専用のアプリを使って読み取ると、ホームページにつながります。スマートフォンの機種によって方法が違うので、わからない場合は、身近な方やお店の方に聞いてみてください。

さあ、上記のQRコードを  
実際に読み取ってみましょう

※  
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に負けない!  
※

シニアのための

## おうち時間を 楽しく健康にすごす知恵

<p><b>お</b> いく 食べて健康に</p> <p style="font-size: x-small;">からだ</p>	<p><b>う</b> ちですごす 時間を豊かに</p> <p style="font-size: x-small;">くらし</p>	<p><b>ち</b> いきで 近くで支え合い</p> <p style="font-size: x-small;">きずな</p>	<p><b>え</b> がおで ゆとりの心持ち</p> <p style="font-size: x-small;">こころ</p>
--	---	--	--

えがおでゆとりの心持ち  
こころ

こころ・気持ち

### 新型コロナウイルスのことを 話そう・聞こう

えがおでゆとりの心持ち  
こころ

つながり

### 手紙や写真でつながろう

自粛生活でサークル仲間にも  
会えなくなりました…

新しい作品を  
写真で送ってみよう!

普段会えない友人や知人に絵手紙を  
送ってませんか? 手紙の幅にやさし  
さを、言葉には真心をこめて、気持ちを  
伝えます。

日本伝統の遊び「折り紙」がおうち時間  
の趣味として人気を博しています。世代を  
越えコミュニケーションツールとしても注  
目をされています。

趣味を活かして、手紙や写真を送ることで  
仲間とつながることができるよ!

おうちえ

〈掲載例〉基礎知識 — 怖い“新型コロナウイルス”って何?、健康 — 毎日の生活ポイント それは“体内時計”、「最近、頭を使っていない」と感じたら…。身体 — “ウォーキング”家の中なら、雨しらず。おうち時間 — 一日を学校に見立てて時間割

\* 5月24日版より抜粋

# READY TO GO!

その挑戦が、未来を変える。

To Be a Good Company

## 東京海上日動





東京2020 ゴールドパートナー (損害保険)



**損保ジャパン**  
SOMPO 保険の先へ、挑む。

# 保険の先へ、挑む。

損害保険ジャパン株式会社  
〒160-8338 東京都新宿区西新宿 1-26-1  
Tel:03-3349-3111 <https://www.sompo-japan.co.jp/>

立ちどまらない保険。  
**MS&AD 三井住友海上**

三井住友海上の  
安心



 クルマの保険
 住まいの保険
 人の保険

[www.ms-ins.com](http://www.ms-ins.com)

**編集後記**

新型コロナウイルス感染症防止に向けた緊急事態宣言を受けて、外出を控えた暮らしが続く中、友人から電話やメールが届きました。遠くに住む友人たちも、テレビで報道される東京の様子を見て、心配して連絡をくれました。そして、とりとめもない話やメ

ールのやりとりを続けていると、気持ちが軽くなった気がしました。そんな中、鳥取県から「クラブで集まれなくなったので、こんなことを始めたよ」と連絡をいただいた活動を6頁に紹介しました。みなさんのクラブや連合会の様子もぜひ教えてください。(敦)

## 60周年記念会員章を胸に活動の輪を広げましょう。

全国老人クラブ連合会は、令和4年(2022年)に創立60周年を迎えます。これを記念して「60周年記念会員章」を作製しました。



- 直径 17mm タック式
- 期間限定 2019年～2022年
- 1口 1,000円

●令和2年5月10日発行(毎月1回10日発行)第475号  
 ●編集人/加藤博康 ●発行人/齊藤秀樹 ●発行所/公益財団法人 全国老人クラブ連合会  
 ●住所/〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階 ●電話 03-3581-5658(代) FAX 03-3597-9447  
 ●ホームページアドレス <http://www.zenrouren.com/> ●E-mail [zenrou@zenrouren.com](mailto:zenrou@zenrouren.com) ●編集協力 株式会社 凱風企画