

# 全老連

2021. **2** 第484号

各地の活動から



コロナ禍において、楽しみにしていたお食事サロンやカラオケなどを実施することができず、現在は週1回グラウンド・ゴルフと毎週金曜日「おしゃべり広場」に取り組んでいます。

## おしゃべり広場

滋賀県守山市  
河西ハイムさわやかクラブ

広場は9時から11時、はじめにビデオを使って20分間「いきいきクラブ体操」を行います。次に1時間ゲームをした後、お茶とお菓子をいただきながらおしゃべりをして過ごします。三密を避けるため、紅白のチームで競える4種目のオリジナルゲームも考えました。写真は「ボールキャッチゲーム」、輪投げをアレンジしたゲームに一喜一憂しながら楽しんでいます。これからもアイデアを出し合い、簡単なルールของเกมを考え、みんなが楽しめる広場にしたいと思います。

# クラブ活動は、新しい生活様式で

## ～感染防止に配慮して、クラブ活動に取り組みましょう。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、外出貴会や人との交流が少なくなり、高齢者の体力の低下や社会的孤立が心配されています。

そこで、国が示す「新しい生活様式」をもとに、全国老人クラブ連合会が、活動を行う際の「チェックポイント」や「参加に向けての留意点」などをまとめたパンフレットを作成しました。ぜひ、活用ください。

\*リーフレットはホームページに掲載しています。



### ■「新しい生活様式」の実践

感染防止対策チェックポイントは、「屋内で行う活動」と「屋外で行う活動」に分けて紹介しています。「活動の計画」「当日の運営」「消毒・換気」など、項目に分けた注意点や活動ポイントを紹介しています。

#### 〈屋内で行う活動〉(抜粋)

##### ●活動の計画

- ・参加者数は、収容人数の半分以上に設定して守る。
- ・開催時間は1～2時間を目安にする。

##### ●当日の運営

- ・参加者の名前や連絡先を把握する。

- ・マイクや掲示板などを活用して、大きな声を出さないようにする。

##### ●消毒・換気

- ・手指の消毒液を準備する。
- ・会場を換気する。

#### 〈屋外で行う活動〉(抜粋)

##### ●活動の計画

- ・混雑する時間や場所は避ける
- ・混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。

##### ●当日の運営

- ・拡声器などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- ・早めの休憩を心がける。

##### ●消毒

- ・こまめな手指の消毒を呼びかける。
- ・用具や多くの人が触れるところは消毒する。

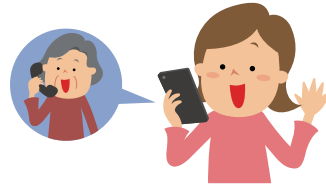


## 特集 クラブ活動は新しい生活様式で

### ◆情報、つながり、地域の理解

感染対策だけでなく、活動に取り組む上で大切にしたいポイントは次の三つです。

- ・正しい情報を共有する。
- ・仲間のつながりを大切にする。
- ・地域の理解を得ながら活動する。



### ■参加者に向けての留意点

7つの留意点は、活動以外の場でも気をつけたい実践項目です。正しい情報をもとに感染防止に対する意識を高め、会員一人ひとりが注意して活動に参加するよう呼びかけましょう。

- 体調を確認してから参加する。体調の悪いときは休む。
- マスクを着用し、咳エチケットを心がける。
- こまめに手洗い、手指の消毒をする。
- 人と接するときは、間隔をとる。
- 会話をするときには、正面に立たない。
- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする。
- 屋外でも人混みに近づいたり、大きな声で話しかけるのは避ける。



### ■コロナに負けない健康づくり

外出機会が少なくなっているこの時期、リーフレットでは、自宅のできる体操を掲載しています。クラブや連合会で目標を掲げて、毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

### ■活動情報をお待ちしています。

この他、フレイル予防や感染防止に配慮して活動に取り組んでいる各地の事例も紹介しています。そして、これからも本誌をはじめさまざまな機会を通じて、活動情報を紹介していきたいと考えています。みなさんのクラブの「感染防止対策」「フレイル予防」「地域と取り組む孤立防止」など、コロナ禍の活動情報をお待ちしています。

## 北から南から

# ハイビスカスを通じた ふれあい訪問

鳥取県湯梨浜町 松友会（はわい長瀬中部老人会） ●会員数 50 名

## 鉢植えで花と生きがいを育てよう

平成8年に町（旧羽合町）がアメリカのハワイ州と姉妹提携していることから平成27年よりハイビスカスの鉢植えを配布して、「見守り活動」につなげ、今年で6年目になります。毎年5月に苗と培養土等を購入し、会員が鉢植え作業を行い、50名の会員に配布します。ハイビスカスの花は、11月まで何回も咲いて楽しむことができるので、花の世話に生きがいを感じ、会員にとっても喜ばれています。

配布後は、管理アドバイザー（会員の中から選定）2名と役員が、年に2回会員宅を訪問し、水やりや、葉の生育状況、虫のつき具合等を点検指導に訪問して、見守り活動につなげています。これ以外にも、元気のない鉢植えを見かけたら、立ち寄って声をかけたり相談に乗っています。花を通じて自然に会話も生まれ仲間づくりにもつながっています。昨年10月には、鳥取県みどりの伝道師を招いて、「ハイビスカスの上手な育て方について」研修会を実施、16人が参加しました。土の改良、葉の害虫対応、枝の剪定時期や方法について指導していただきました。



生育状況の点検とふれあい訪問



「ゆりりんサロン」でタオルを使った運動

## 頭とからだの健康づくり「ゆりりんサロン」

「ゆりりんサロン」は、介護予防活動として平成29年から開始し4年目になります。毎月2回（月曜日）に、公民館の大広間で午前9時30分から10時45分まで開催しています。参加者は10～14名、年齢は66～90歳です。会員以外の人も参加していただくため、別の組織として「福祉会」を作り、その代表者が町の研修を受けて体操を指導しています。

メニュー：①ストレッチ、ゆりりん体操（10分）、②タオルを使った運動（20分）、③スクワット（10分）、④しりとり、和算、引算（10分）、⑤脳トレ（10分）、⑥お茶会（15分）

コロナ禍で昨年3月と4月は1回ずつ休止しましたが、5月以降は、三密に充分注意しながらマスクを着用して実施しています。

サロンの参加者は毎年少しずつ増えています。1月には80歳代の男性が1名新たに加わりました。今後も声かけを続け、「参加して楽しい」と感じられるようなサロンづくりに努力していきたいと考えています。

（会長 水野 彰）

## 北から南から

# 若手の加入促進に スマホ講習会

熊本県 天草市老人クラブ連合会 ● 206 クラブ ● 会員数 8,983 名

## 「スマートカレッジ」開校

### ●単位クラブのスマホ講座

スマートフォン（以後「スマホ」）の便利さを会員に知ってもらおうと、昨年1月、市内の牛の首老人クラブ（会員数98人）でスマホ講座を開催し、20名が参加しました。終了後、スマホを持っている会員も加わり、25～26名でLINEグループを作り、毎日、いろんな話題を提供し合っ

### ●人とのつながりをつくるきっかけに

昨年7月からは、市老連主催のスマホ活用教室「スマート・カレッジ」を開催しました。毎週火曜日、1回2時間、3か月で10回の講座です。参加費は1回100円、スマホを持っている人、クラブへの入会を条件としました。第1期生は72名、新たに5～6名が入会しました。

内容は基本的な文字の入力、検索の仕方、便利なアプリケーションの使い方などについて。カレッジを通じて人と人とのつながりが生まれるように、グループ（6名）に分け、気軽に教えたり習ったりできるように、文字入力の練習に「しりとり遊び」や「連想ゲーム」を取り入れています。



グループで情報交換



人気のスマートカレッジ

## 分校開講とスマホの利用促進

10月からは本校の他に5か所で分校を開校しました。参加者数は全部で136名（新規加入者は4～5名）でした。講師は単位クラブの時と同じ3名（会員2名、ボランティア1名）。現在、受講者の中から講師として協力してくれる人を育成中です。

災害時には一般電話は不通になるが、LINE電話は不通にならず、安否確認ができるので、役所の高齢福祉課や社会福祉協議会からも、高齢者のスマホ利用促進に向けた期待が寄せられています。一方、スマホの購入、買い替えなどにおけるトラブルも報告されています。そこで、市老連として、市内のスマホ取り扱い店と密接に連絡を取りながら高齢者に不必要な商品等を勧めないようにお願いしています。

これからも、こうした取り組みを進めて、認知症予防、生涯学習を通じて、魅力あるクラブづくりを通じて若い世代の加入促進、会員の絆づくりに取り組んでいこうと考えています。

（事務局長 吉永繁敏）



いちょうだより

## コロナ禍の 縣市老連の取り組み

### ◆コロナ禍に、老人クラブの役割を 考えよう

名古屋市老人クラブ連合会

昨年11月、市老連女性リーダー研修会を開催しました。参加者は75人（会場定員の半数）。受付時には、元看護師のリーダーを中心に、検温、消毒などの感染対策を行いました。一般社団法人 地域問題研究所・主席研究員 池田哲也氏を迎え、「ウィズコロナ時代の老人クラブ活動と地域共生社会」をテーマに、「今は、活動ができない時だからこそ、地域が抱える課題を整理し、老人クラブやコミュニティの役割を見直してみるよい機会。例えば、コロナ対策で従来の活動の仕方に限界を感じたとき、上手に他の人や地縁組織の力を借りることも一つの手、さまざまな世代や立場の人たちと多面的に考えることも大切」とお話をいただきました。

終了後のアンケートには、「コロナで八方ふさがりのなか、何かできることのヒントをいただいた気がします」など、今後の活動に向けた前向きな回答が多くありました。



マスクの下はみんな笑顔（名古屋）

### ◆3会場をつないで オンライン研修会開催

鳥取県老人クラブ連合会

昨年12月、令和2年度「地域支え合い研修会」を県内3会場（鳥取市、米子市、倉吉市）を拠点にオンラインで開催しました。参加者は全部で102名。山梨県小菅村社会福祉協議会と中継し、「コロナ禍での活動ー地域みんなが楽しめるウォーキングコースづくり」などについて紹介していただきました。併せて、各会場毎に地元の警察署員による交通安全の講習を行いました。オンラインで初めて行った10月の「健康づくり・介護予防研修会」は、音響の問題がありましたが、2回目は、会場選びやマイク等を整備し、各会場とのやりとりもスムーズに行うことができました。

また、中止した「地域活動リーダー育成研修会」は、4名のリーダーに集まってもらい、予定していた活動発表の様子をDVDに収録して配布しました。



オンラインの画面に見入る参加者（鳥取）

# 新型コロナウイルスに 便乗した 詐欺に注意!

防ごう!  
消費者被害



行政機関等になりすまし、「高齢者の方は先に受けることができる」「接種のために10万円がかかるので振り込んで欲しい」など、ワクチンに便乗して、金銭や個人情報をだまし取ろうとする不審な電話が全国各地で相次いでいます。一人で慌てて対応せず、知人や家族、警察に必ず相談しましょう。

- ワクチン接種を受ける際の費用は全額公費（無料）です。
- 市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます。

新型コロナウイルスワクチン接種に関する注意喚起

行政機関等をかたった  
“なりすまし”にご注意

ワクチン接種は**無料**です!  
接種を受ける際の費用は全額公費です

<消費生活センターへ寄せられた事例>  
▶ 「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

電話・メールで**個人情報**を  
求めることはありません!  
市区町村から「接種券」「接種のお知らせ」が届きます

<消費生活センターへ寄せられた事例>  
▶ 高齢者宅に「コロナワクチンが無料で受けられます」と個人情報聞き出す不審な電話がかかってきた。

新型コロナウイルス接種に関する情報は、  
首相官邸及び厚生労働省ウェブページをご覧ください

首相官邸 厚生労働省

国民生活センター 消費生活ホットライン  
0120-797-188

消費生活ホットライン (携帯はし)  
188

警察相談専用電話  
#9110

厚生労働省新型コロナウイルスコールセンター  
0120-761770

※いづれも2月15日設置

## ◆関連ウェブサイト

首相官邸：「新型コロナウイルスワクチンについて」

国民生活センター：「新型コロナウイルス関連の消費者トラブル」

## みんなのひろば

### バス研修旅行で 感染防止対策を学ぶ

福井県坂井市 春江さわやかクラブ連合会

昨年10月、「新型コロナウイルス感染防止対策を学ぶ研修」の日帰りバス研修旅行を行いました。一日の行程を通じて、今後のクラブ活動に役立ててもらおうと企画したものです。参加者は42名、バス2台に分乗して出発しました。

主催者として行った感染対策は、「感染防止と感染症発生時の対応のためすべて『指定席』とし、『二人掛けに一人』の配置とする(定員の半分)」「バス内の換気のため、30～40

分おきに休憩をとり、全員降車してもらう」などです。さらに、車中のおしゃべりと手持ち無沙汰防止に、研修先に関するクイズに挑戦してもらいました。

参加者には、「乗車する際は、毎回必ず手指の消毒を行う」「必要以外のおしゃべりはしない」「お菓子などを回して配らない」などを守っていただくよう徹底しました。少し窮屈な研修となりましたが、参加者からは「クラブ活動に活かしたい」という意見も多数いただきました。



# 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



TOKYO 2020  
OLYMPIC GAMES



TOKYO MARINE  
NICHIDO



TOKYO 2020  
PARALYMPIC GAMES

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



ケガの保険

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

**編集後記**

今回ご紹介したパンフレットが市区町村老連に届き、リーダーの方々からお電話をいただきました。全国各地の活動紹介を見て、「仲間の姿に勇気が出た」「感染防止対策に慎重に取り組んでいるから、うちでは健康麻雀は自粛中」「地域の人にも見ても

らって、いっしょに理解してもらいたい」などなど。

感染防止対策は、地域全体の問題です。世代を超えて、いろんな人たちといっしょに学んだり、お互いの感染対策のアイデアを情報交換したり、仲間の輪を広げるチャンスです。（敦）

**「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!**



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

全老連で発行している資料で掲載しているPRロゴです。クラブや連合会の広報資料に活用ください。全老連のホームページ「活動資料」からダウンロードできます。