

## Interview



日田市老人クラブ連合会  
高倉 勇 会長

令和7年度には、団塊の世代が後期高齢者となり、本格的な超高齢社会を迎えます。時代の変化に柔軟かつ敏速に対応していかなければなりません。結成60周年を迎えた老人クラブも、再度、その意義を検証することが必要だと思っています。

さて、高齢化が進む中、健康な体を維持していくために、私はまず、毎日歩くことが重要であると思っています。例えば、老人クラブで歩くことが好きな仲間を見つけ、一緒に目標歩数(距離)を決めて実行することも、楽しみながらの健康づくりにつながります。

老人クラブの対象者は増えている中で、加入への声掛けに大変苦労しています。老人クラブの活性化と充実が求められている中、時代の諸問題や変化に対応した行事に老人クラブ連合会としても着実に取り組み、実行に移しています。「健康」「友愛」「奉仕」を基本理念とした、明るく楽しい活動を進めていますので、是非、一緒にやっていきましょう。

## 健康づくりの輪



会員の介護予防と健康寿命の延伸を図ることや、体力づくり、生きがいのある生活のために、グラウンドゴルフ大会や、ペタンク大会、ゲートボール大会を開催しています。新型コロナウイルス感染症の影響で、外に出る機会が減り、体を動かさなくなったという人もいます。是非、参加して、一緒に健康づくりを進めませんか。



日田市老人クラブ連合会  
事務局長 渡邊圭一郎さん

みんなと一緒に体を動かし、人生100年時代を目指しましょう。みんな笑顔で、優しく温かい老人クラブにしたいと思います。

## 友愛訪問活動 — つながりの輪で、みんな笑顔 —



友愛訪問活動は、自治会、民生委員・児童委員や福祉委員と連携し、高齢者の一人暮らし世帯や、病気で閉じこもりがちの高齢者を対象に、孤独死や寝たきりの防止に努め、話し相手を中心に、心が通じ合う絆をつくりあげていきます。また、コロナ禍における健康づくりや、認知症予防にも積極的に取り組んでいます。

「お元気ですか？」と声を掛け、最近の身の回りの出来事を話したり、思い出話をしたり…。お互いに助け合い、楽しく心豊かに過ごせるように、できることをしていきたいですね。



仲間の声

## 仲間と一緒に生きがいづくり 毎日の生活に輝きを

超高齢社会となった日本。日田市も高齢化率は36.08% (令和4年3月末現在)で、3人に一人が高齢者となっています。この超高齢社会において、高齢者が元気に過ごすことは、地域が元気になることにつながります。

厚生労働省が実施した「健康寿命」の調査で、女性が全国4位、男性が日本一に輝いた大分県。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことを指します。

。県は「健康寿命日本一」を目標に、健康づくり運動を推進。日田市老人クラブ連合会でも、人生100年時代を指して、新規会員を増やし、健康づくりの輪を広げることを目標に活動しています。

元気に過ごすことで得られる喜びは、働く喜び、趣味や娯楽を楽しむ喜び、文化やスポーツに親しむ喜び、家族や地域に必要とされながら暮らす喜びなど様々です。年齢を重ねるにつれ、人との

交流が希薄になり、話し相手がいなくなった結果、生活に張り合いがなくなったということもあるのではないのでしょうか。一緒に過ごす仲間の存在や生きがいは、毎日の生活に輝きを与えてくれます。そして、毎日を幸せに齢を重ねる、言わば「幸」齢者が増えることは、地域力となり、地域を元気にしていくのです。また、支えられるだけでなく、支える担い手として高齢者が活躍する社会は、大きな可能性を秘めています。地域社会は、豊富な知識や経験を持った高齢者の活躍を必要としています。老人クラブは、健康づくり活動をはじめとして、生きがいづくりや仲間づくり、支え合いなどの様々な活動を行っています。「仲

間を作りたい」「生きがいを見つけない」「社会に貢献したい」、そう思っている人も多いのではないのでしょうか。「老人クラブ」という名を聞いて、自分にはまだ早い、面倒くさいなどといった理由で敬遠してしまうには、もったいない魅力があります。様々な活動を行っている老人クラブへの参加は、そんな思いを抱いているあなたにとって、幸せに齢を重ねるための一つのきっかけとなるはずですよ。

☑老人クラブ連合会事務局(老人福祉センター内)又は日田市老人福祉センター ☎242123