

## 【超高齢社会の問題点】

- ・高齢期に何もしていないと心身に衰えが出てきます。
- ・高齢期になると病気が増え病院のお世話になる機会が増えます。
- ・病院のお世話になる機会が増えれば診察費や薬代などの「医療費」が増えます。
- ・医療費が増えれば楽しい生活のための経費が減ります。楽しみが少なくなります。
- ・体調を崩し自立できなくなれば介護の必要が出てきます。

## 【超高齢社会を上手に生きる】

- ・かかりつけ医をもちましょう。
- ・話し合える仲間をもちましょう。
- ・趣味と興味をもちましょう。
- ・今までの知識経験を生かしましょう。
- ・地域活動に参加しましょう。

## 【私たちの活動と魅力】

- ・活動に参加すると同世代の方との仲間づくりができます。
- ・各世代の方々との交流ができ多くの親しい関係が生まれます。
- ・活動に参加することにより引きこもりの防止と健康の維持増進につながります。
- ・地域活動に参加することにより精神的な充実感と心と身体健康につながります。
- ・これまでの仕事や知識経験などを生かす機会が増えます。



頭と指先を使う健康マージャン



伝承活動(しめ縄づくり)

楽しんでますよ。一緒に楽しみます。

## 老人クラブ

## 「会員増強運動」

福島県内の一般世帯数は平成22年ごろをピークに毎年減少していますが、高齢者世帯は増加し続ける見込みです。特に、高齢者の単独世帯や夫婦のみの世帯数が今後も増える見込みです。この方々が健康を維持し通常の生活が続けられるよう、地域の活動に参加しましょう。



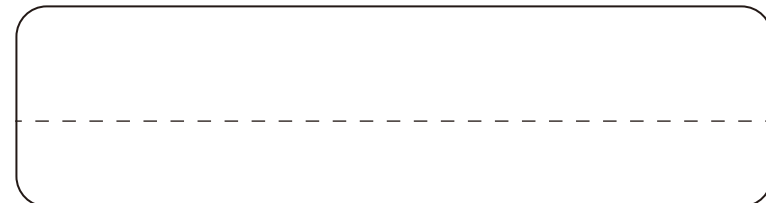
公益財団法人福島県老人クラブ連合会

〒960-8141 福島市渡利字七社宮111番地  
(福島県総合社会福祉センター内)

<http://www.benrityo.or.jp>

TEL024-523-2131

伸ばそうよ!  
けんこう長寿  
ふくしまけん



# 老人クラブ活動には、たくさんの笑顔と新しい出会い、そして **楽しい** 活動がいっぱいです。



福島県高齢者芸能大会

私たちは、地域における高齢者自らの生きがい高め、健康づくりを進める活動やボランティア活動をはじめとした地域を豊かにする活動を展開しています。

年齢は概ね60歳以上の方ならどなたでも加入できます。また、60歳以下の方でも加入することや、活動に参加することもできます。

**温** もりのある活動が私たちの活動です

**故** 郷を思い起こす活動です

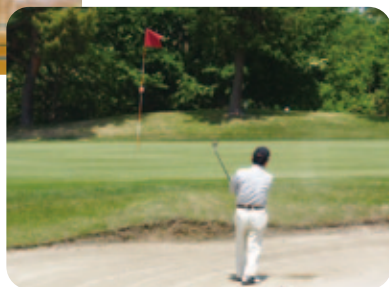
**知** 識経験を活かす楽しい活動です

**新** しい仲間ができる活動です

【温故知新】ふるきをたずねて新しきを知る。



ニュースポーツ交流



福島県シニアゴルフ大会

## 活動紹介

私たちはこんな活動を行っています。

### 支え合い活動

**温**



会員による友愛訪問活動(話し相手や声掛け運動)

#### 主な活動

友愛訪問、安否確認、話し相手、声掛け運動、ふれあい交流憩いの場(茶話会、サロン活動)など



震災被災者に対する訪問活動(安否確認など)



ふれあい交流憩いの場(茶話会やサロン活動)

### 地域づくり活動

**故**



地域の安全を守る活動

#### 主な活動

花いっぱい運動、環境美化活動、リサイクル活動、募金活動など



花のある町ゴミのない町、環境美化活動



健康料理教室や男の料理教室など

### 子育て支援活動

**知**



子どもたちの交流運動会

#### 主な活動

子どもの見守り活動、世代間交流活動、昔遊びや絵本の読み聞かせ、地域の文化を伝える活動など



三世代ふれあい交流クリスマス会



世代間交流綱引き大会

### 健康活動

**新**



健康体操教室

#### 主な活動

各種スポーツ大会、体力測定、ウォーキング、健康づくり教室、ニュースポーツ講習会など



体力測定会



すこやか福島ねりんピック(グラウンドゴルフ)