



大田下高齢者若葉クラブ（日置市）

発表者：山崎 リツ子 氏

皆さんこんにちは。伊集院町大田下若葉クラブ会長の山崎と申します。よろしくお願ひします。

この度はすばらしい表彰をいただきまして、感謝の気持ちでいっぱいでございます。クラブ会員みんなが大喜びです。本日は14名の会員が会場に参っております。

時間が随分ずれ込んでいますので、気になりつつも最後の活動事例発表になりますが、私は早口で原稿を読み上げるというような形になろうかと思ひます。どうぞご了承ください。

1 はじめに

若葉クラブの所在地は、日置市のほぼ真ん中に在し、伊集院町の西側に位置しています。県三大行事の1つ妙円寺参りが行われる場、徳重神社も車で4～5分の所です。また、伊集院駅も車で5～6分と便利なところに在しています。

大田下自治会の世帯数は76世帯、人口が133人、高齢化率は51.9%と高いわけですが、非常にパワーのある高齢者が沢山いまして、いきいき集落だと思ひています。平成18年5月に自治会長が中心になり高齢者クラブを結成しています。その時のメンバーは53歳の若い自治会長を含めまして40名を超えていましたが、現在の会員数は35名、男10名、女25名に減少しています。高齢化による自然現象だと思ひています。

昨年度はクラブ活動10年の節目に、伊集院支部連合会において表彰されました。また、今回の活動表彰はクラブ員に誇りとやる気を与えてくれました。

次に、若葉クラブの運営についてお話しします。

若葉クラブは民主的なクラブ運営に心がけています。一人ひとりの意見を大事に活かし、居心地のよいクラブの輪、明るいクラブ運営に力を注いでいます。役員構成は会員数の多い女性の役員登用を進めまして、クラブの三役は会長、副会長、会計とも女性です。役員11名のうち、7名は女性が役を担っています。また、会員同士の仲間意識と親睦を図りまして、男性と女性の視点や特性を活かした男女共同参画クラブ活動を展開しています。

それでは、主な活動内容について発表します。



2 健康づくり

健康づくりについてご紹介します。

まず、筋ちゃん広場についてですが、28年4月から始めまして2年目に入り現在に至っています。週1回の集いですが、現在16名のメンバーがいきいきと脳トレーニングや筋肉トレーニングに励んでいます。



併せて健康体操やいきいきクラブ体操も行っています。足腰が丈夫になったみたい、杖が要らなくなったとの成果が見えています。また、グラウンドゴルフは月1回、集落公園で行っています。支部の大会には年2回、例年3チームの15名が参加していますが、これまで運よく優勝、3位、4位に入賞して日置地区大会や県大会への出場も数回あります。



次に、若葉クラブの大きな行事ありますレクリエーション大会についてですが、小運動会を開催して今年で第10回目を迎えます。このスライドは、第5回目に当時の県老人クラブ連合会会長でありました大西会長がご臨席く

ださったときの会長を囲んでの記念写真ですが、会長が懐かしく思い出されます。このときの横断幕は、日置市高連の上妻会長に書いていただきましたが、とてもきれいな文字です。このように皆様方の応援をいただきながら小運動会を行っていますが、例年、殆ど全会員が公園に集まり、さまざまな競技に挑戦しながら、大はしゃぎ、大声で笑いながらの賑やかな1日となります。また、当日は自治会の副会長がとっても素敵な音響を流してくれます。たとえ1日とは言え、集落内が大変明るくなる一時です。

3 学習活動

学習活動についてご紹介します。

まず、例年、健康講座を実施していますが、市行政出前講座等を活用し、認知症や高血圧症、生活習慣病の介護予防等について学ぶとともに、看護師の経験を持つ会員に日常の健康管理について度々講話をしてもらいます。また、交通安全講座については、年2回警



察署に講話をお願いしています。

次に、視察研修についてですが、年1回日帰りで実施しており、これまで各先進地を視察し、幅広い社会勉強をしてまいりました。主な視察先は、薩摩藩英国留学生記念館、かごしま環境未来館、日置市クリーン・リサイクルセンター等です。このほか、ク

ラブ会員は市高連や支部の各研修会等にも進んで参加し、学んでいます。

4 環境美化・社会奉仕活動

環境美化・社会奉仕活動についてご紹介いたします。

まず、集落公園の清掃を年2回から3回行い、みんなで広い公園の草払いを頑張るとともに、道路の清掃なども行っています。また、再生資源ごみの回収を行い、クラブ活動資金づくりにも役立てているほか、



集落にある神社の清掃や花壇の手入れ等を行うとともに、6月から9月までは当番制で毎日花壇に水かけをしています。



次に、年3～4回各福祉施設等を慰問し、ボランティア活動を行っておりますが、施設の皆さん方の楽しそうな笑顔に生きがいを感じながら続けています。

5 地域活動

地域活動について発表します。

一人住まいの高齢者宅の安否確認など、友愛訪問を行うとともに、子どもたちとのふれあい活動として、六月灯の灯籠づくりや夏休みのラジオ体操、昔遊びなどを行い、交流を図っています。六月灯演芸大会にはクラブ会員が進んで参加し、楽しく出演するほか、鬼火焚きや敬老会、集落の花見などにも積極的に参加しています。また、民生委員が中心と



なって毎月開催するいきいきサロンには、多くのクラブ会員が参加して、仲間と語り合いながら素敵な小物づくりなどを楽しんでいます。



6 おわりに

若葉クラブは創立10周年祭を開催し、10年間の活動を写真とビデオ鑑賞をしながら振り返り、自分たちの活動が年ごとに成長している様をみんなで喜び合いました。ご臨席くださった市高連の上妻会長がクラブの活動を高く評価され、私たちは、ここまで来られた活動を嬉しく思い、クラブ会員であることに誇りを持ちました。昨年は市高連芸能大会への出演をはじめ、ゆめ・ときめき鹿児島ねんりん大会の地域芸能大会へ日置市代表として出演しました。出番があることや人の役に立てることは、幸せ、生きがいとクラブ会員みんなが思うようになりました。

超高齢社会の今、高齢者クラブの活動は地域社会から期待をされています。私たちは、健康寿命を延ばし、生きがいある日々を過ごしつつ、いきいきと前向きに、明るく住みよい地域づくりに貢献していきたいと思えます。

最後になりましたが、会場の皆様と一緒に高齢者クラブソングを歌いたいです。時間がずれ込んでいますので、気にはなっていますが、よろしくお願いします。

「リンゴの唄」の曲に合わせて歌いましょう。一緒に歌って、気持ちを一緒にして最後にしたらと思っています。

それでは、「前向いていきいき歩こう」。

～前向いていきいき歩こう～	
明るい笑顔	みんなの宝
仲間と集い	学び合い
ゆめとときめき	やる気と努力
健康長寿で	まち（地域）づくり
いきいき前向き	高齢者クラブ
会員	増やそう

ありがとうございました。

以上で事例発表を終わります。

ご清聴ありがとうございました。