



本立シニア会（西之表市）

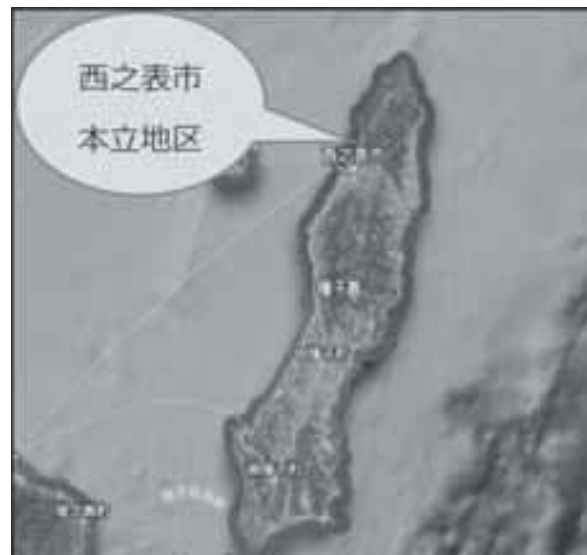
発表者：小牧 鐵徳 氏

ただいまご紹介いただきました、西之表市老人クラブ連合会会長の小牧でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

なお、本日は思いがけない大きな表彰もいただきまして、大変光栄に思っております。誠にありがとうございました。

1 はじめに

さて、私たちが住んでいる種子島は、九州本土最南端佐多岬から、南東方向40km、鹿児島市から約115kmの海上にあり、鉄砲伝来とロケットの島として有名です。西之表市には島と本土との行き来に欠かせない高速船発着所があり、種子島の表玄関となっております。私どもが活動している本立地区は、市街地からほど近くに位置し、人口はおよそ140名ほどの小さな集落です。



2 設立と経緯

本立シニア会は今年で発足8年目に入り、現在は男性13名、女性19名、計32名の会員で活動しております。平均年齢は76.7歳で、最高年齢は97歳です。そもそも、このクラブが設立された経緯としては、地域に生きがいづくりを実施している団体がなく、地域に元気がないという状況を変えたいとの思いで設立しました。活動内容も年々活発化し、現在は様々な形で地域との交流を深めております。

今日はその内容の一部を紹介させていただきます。



3 活動内容

まず、私たちのクラブは、『閉じこもりを無くし、元気に活動してピンピンコロリを目指しましょう!』が合い言葉です。昨年のある月の活動状況ですが、毎週決まった曜日（木曜・土曜・日曜）に皆で集まり、体操やウォーキング、グラウンドゴルフを行い、体力づくりに努めております。定期的に健康増進に取り組むことで、会員からは「日々の生活が規則正しくなった」また「体力が付き、足腰が丈夫になった」との声が多く聞かれるようになりました。

(1) 元気度アップ体操

写真は毎週木曜日に実施しております「元気度アップ体操」の様子です。皆さんの地域でも実施しているところがあるかもしれませんが、まだ実施していない地域の方々には、早めに実施することをお勧めします。元気なうちに自らの健康づくり、介護予防活動に心掛けることで、5年後、10年後に大きな違いが出てくるかもしれません。



(2) 見守り支援活動

次に、高齢者の見守り支援活動です。こちらは地域の高齢者支援協議会の皆さんと一緒に活動しております。地域の高齢者宅で、一人暮らしをしている方など、気になるお宅を定期的に訪問し、安否確認を兼ねた声かけや困り事の相談を行っております。足の不自由な高齢者宅を訪問し、庭の草払いや剪定のお手伝いなどもしております。

地域で解決出来ることは地域で解決し、解決できないようなことは行政に相談するなどして、地域の困り事を解決しているところです。

(3) 世代間交流活動



続いて、私たちのクラブは会員同士だけでなく、異世代との交流も積極的に行っております。地域の子供達と行うグラウンドゴルフ大会や、子供達との交流会を毎年企画して開催しております。

このような形で若い世代とも交流することは、日々を過ごす上で大変励みになり、私た



ちにとって、とても大切な時間になっております。また、このような活動を今後も続けながら、地域の活性化に繋げていきたいと考えております。

(4) 恒例行事・かかし作り

次に、私たちシニアクラブで恒例行事となっております、かかし作りについて紹介したいと思います。この活動は、地域に賑わいを取り戻したいとの思いで始めました。今では地区のシンボルとして話題になり、西之表市内でも有名な地域になりました。



昨年は「若かりしあの頃の私」をテーマに作成しましたが、それぞれの会員が、思い思いにユニークな作品を完成させ、また地域も賑やかになり、多くの方々に喜んでいただいております。

4 新たな活動

続いては、今年から始めた新たな活動についても紹介したいと思います。



一つ目は「本立シニア会げんき市場」を設立し、クラブで作った製品の販売を始めました。写真のように品を売り出す販売所も作成し、売り上げはクラブの活動費に充てています。特に墓前にお供えするお花を50円均一で販売したところ、大変好評で驚いております。

今後は販売品の種類も増やし、もっと多くの地域の方に利用していただけるようにしていきたいと思っております。

二つ目は地元JAの職員を講師に招いて、観葉植物の育成法について学びました。一人一鉢づつシャコバサボテンの鉢植えを行い、これからもう少し寒くなると開花する予定だそうです。今から楽しみにしているところです。

このような形で皆でアイデアを出し合い、





新しい活動にも積極的に挑戦し続けることは、私たちのクラブで自慢できる場所だと思っております。

5 活動継続のために

活動についての説明は以上になりますが、ここからは継続して活動していくために私たちが大事だと思っていることについて、話しをさせていただきます。

まず第1に、会員一人一人が無理をしないことです。毎週3回の活動を実施していますが、会員が無理なく取り組めるように心掛けています。そのため、各回の活動には、少なくとも全会員の半数程度は参加できていると思っております。

第2に、みんなで声を掛け合って参加することです。声を掛け合うことで、参加者のみんなが元気で共に楽しめる活動ができおり、参加者からは「クラブに入って人と話すことが大好きになった」との声が上がっています。

第3に、60歳代の元気のいい会員が先頭に立ち、自主的に参加してくれることです。私たちのクラブは、現在会員の半数以上が70歳以上の高齢者で構成されています。そのため、5年後、10年後を見据えると、今のうちから後継者を育てておく必要があると考えております。今後はクラブの活動を通して、次の世代の会員を増やしていきたいと考えております。

6 おわりに

最後になりましたが、私たち本立シニア会では、行政の開催する様々な健康づくり、介護予防活動に積極的に参加し、健康寿命を延ばし、いつまでも生き生きと元気に活動できるよう心がけるとともに、独自の活動も開催しているものに加え新たな活動について模索していく必要があるかと思っております。

以上で、本立シニア会の活動発表を終わらせていただきます。

ご清聴誠にありがとうございました。