



一人にならずに 仲間づくりを

菊川忠一さん

菊池市老人クラブ連合会会長
公益財団法人
全国老人クラブ連合会副会長

退 職後、区長をやりながら、老人クラブにも参加していました。これまでに、会長などいろいろな役職を引き受けましたが、どれも楽しんでやることができました。

老人クラブに参加することで、人との交流が増えました。高齢になっても誰かの世話ができるというのは良いことです。これも老人クラブがあったからです。高齢になったからと家に引きこもってばかりではいけません。外に出るきっかけをつくる必要があります。

私たちは友愛訪問活動として高齢者宅を訪問していますが、顔を見ながら話すことが大切です。そして楽しいから参加してみないかと誘います。この仲間づくりが老人クラブの始まりなんです。

一人になると訪ねてくる人は減ります。今は大丈夫と思っていても、いざその立場になれば分かります。そこで頼りになるのは、つながりのある地域や老人クラブだと思っています。だから本気で仲間づくりをやらなければいけないんです。そのためにはまず自分が動くことです。誰かが動くのを待っているだけでは何も変わりません。

自分の健康は、自分でみなければいけないと思っています。だから老人クラブで行っている健康づくり講演会や体力測定が大事になってきます。今、自分の体力がどれくらいなのかを知ることができます。高齢者のための体力測定として考えられたものなので、会員以外にもぜひ来てほしいですね。

会長インタビュー

仲間づくり 始めませんか！

第2の人生を楽しむために

問い合わせ先 高齢支援課 ☎0968 (25) 7215

「老人クラブ」をご存じでしょうか。地域の高齢者が生きがいや健康づくりを目的に集まり、交流などを図る自主的な組織のことです。全国老人クラブ連合会によると、「戦後荒廃した社会において『老後の幸せは自らの手で開こう』とする先覚者たちが、老後に不安を感じている老友や、老後の問題に関心を寄せる人々に呼びかけ、全国各地で次々に結成されたもの」とあります。県内でも、多くの地域で老人クラブが結成されてきました。

とめるのは「菊池市老人クラブ連合会」。体力測定や講演会、芸能大会など、市内全域を対象とした活動を行っています。連合会では、活動を通じ、地域との関わりを増やすことで、お互いに助け合う環境づくりを進めています。地域に根差したボランティアに取り組んでいることも、老人クラブの特徴です。高齢者が増えている本市だからこそ、高齢者が積極的に活動できる環境づくりが必要ではないでしょうか。

現在、いろいろな理由で会員数は減少し、組織が解散した地域もあります。連合会では、地域とのつながりを絶やさないよう会員を増やす活動を進めています。

こんな活動しています

菊池市老人クラブ連合会では、各支部や老人クラブでいろいろな活動を行っています。地域の清掃活動やグラウンドゴルフなどのスポーツ、健康教室だけでなく、地域の特色を生かした活動も行っています。

▼体力測定



▲保育園交流（旭志支部）

◆旭志支部

地元保育園の発表会への参加や敬老会に園児を招くなど、園児たちとの交流を続けています。支部でのカラオケ大会も会員同士の交流につながっています。

主な活動

保育園との世代間交流、カラオケ大会、料理教室

◆泗水支部

地域にたくさんのお花を植えようと、花いっぱい運動に取り組み、公民館の花壇などに、季節の花を植えています。子ども会で竹とんぼ作りを指導するなど、子どもたちとの交流も続けています。

主な活動 花いっぱい運動、子ども会との交流、生き生き大学

▼花いっぱい運動（泗水支部）



▲健康づくり講演会

◆連合会本部

毎年3月に開催する芸能大会では、各支部の会員が歌や踊りを披露します。年2回開催される健康づくり大会では、高齢者の体の悩みに合わせた講演や体力測定を行っています。

主な活動

芸能大会、体力測定、健康づくり大会

◆七城支部

通学路で街頭指導に立ったり、小学校の花壇に花を植えたりするなど、子どもたちとの交流を行っています。料理教室では、料理だけでなくおしゃべりをすることも楽しみの一つです。

主な活動

小学校の花植え、七城老人クラブ大会、囲碁教室

▼イベント参加（七城支部）



▲老人作品展（菊池支部）

◆菊池支部

高齢者宅を訪問し、話し相手になる友愛訪問に力を入れています。研修会も定期的に行うなど、質の向上にも努めています。手作りのほうきや小物などを展示する老人作品展には、毎年たくさんの作品が出品されます。

主な活動 友愛訪問、老人作品展

補助金算定方法が 変わりました



補助対象の条件や申請方法については、高齢支援課へお問い合わせください。連合会未加入の老人クラブは規約など申請に必要な書類が変わります。
算定方法 会員数×千円
※連合会加入クラブには別途加算金があります。
申請期限 5月9日(金)必着
問い合わせ先 高齢支援課
☎0968 (25) 7215

問い合わせ先
菊池市老人クラブ連合会事務局
(菊池市老人福祉センター内)
☎0968 (25) 3757

老人クラブへの参加は入会の申し込みが必要で
老人クラブへの参加を希望する場合、お住まいの行政区にある老人クラブの会長または役員へ直接申し込んでください。
お近くの老人クラブが分からない、活動内容について知りたいときは、菊池市老人クラブ連合会事務局まで気軽にご連絡ください。

会員の声

70 歳になりましたので参加しました。花植えが楽しみで、堤防などにコスモスを植えています。日帰りで温泉に行ったり、話したりすることが楽しみです。会員が増えると補助金も増えるので、活動の幅を広げたいと思っています。



出口誠一さん
(堀本一区老人クラブ)

会 員になって15年です。春と秋のグラウンドゴルフ大会が楽しみです。毎月温泉にも行って、とてもにぎわいますよ。参加することで、人との交流が増えました。老人クラブに参加すると元気になります。楽しかです。



水上健一さん
(姫井老人クラブ)

ペ タンクの大会があり、毎年各クラブから5・6チーム参加しています。外に出て楽しく運動することが健康の秘訣ですね。交流も広がりました。お互いに笑顔で話すことが大事ですね。これからも暇を見つけて楽しみたいです。



中村祐幸さん
(泉の里老人クラブ)