

老人クラブ活動推進リーダー養成講座(第2回)
 ~「通いの場」づくりの重要性を学ぼう~

《 周南会場 》

各グループが考えた「通いの場」一覧

「通いの場」の内容	「通いの場」が持つ機能	「通いの場」をレベルアップするには？
いきいき百歳体操の推進 ・保健師の指導、歩く速さ、握力測定など ・近くの会場で夏場はエアコンをきかせる ・身近に集える場所で、コミュニケーションを図る ・週1回 自治会の単位ごと	介護予防、居場所、交流、健康づくり	地域でお互いに見守ることが大切 ・一人暮らしの方、身体の不自由な方の安否確認、軽い手助け、話相手など ・介護予防のための体操をすすめることが大切(気力をなくさないように) ・子どもの教育の手伝いー地域と密接しているので、自治会と高齢者が交流して、子どもとの相互の理解・支援を深める。 ・地域の子どもは地域で育てようと協力する。文化交流、たこづくりなど
軽食提供サービス ・老人クラブが主体となり、月1回、公民館で食料を持ち寄り、作りあう。	居場所、交流、健康づくり、認知症予防、見守り、相談、情報提供、学習、ボランティア、生活支援活動、防災活動、交通安全、権利擁護	・人をいかに集めるかが大切 ・目玉の事業を工夫 ⇒関心ごと、時代に合った興味をそそるもの(マイナンバー、パソコン、介護保険など) ・健康づくり ・自主防災 ・コミュニティスクール 地域で子どもを見守り、子どもから元気をいただく。
月1回程度集う場所を確保する。 会費は1回100円程度徴収。	居場所、交流、健康づくり	・集う場所に来ない人を上手に誘う方法 ・福祉コミュニティをアップする ・健康づくり、ウォーキングの会を実施 ⇒年2回くらい大きいイベントを企画 ・会員増強の秘訣 ⇒奥さんを上手に使って誘う。

老人クラブ活動推進リーダー養成講座(第2回)
 ~「通いの場」づくりの重要性を学ぼう~

《 周南会場 》

各グループが考えた「通いの場」一覧

「通いの場」の内容	「通いの場」が持つ機能	「通いの場」をレベルアップするには？
健康体操 1時間(下松市の体操で、年2回下松市の職員が指導) ・児童公園で実施 ・老人クラブが主な参加者 ・はじめに公園の清掃を行う。その後、雑談(会員の状況を話し合っている) ・最後にカフェを行って終わり。	居場所、交流、健康づくり	①ミーティングを利用して、互助活動の立ち上げ推進 ②他団体による講習会(警察署、保健所、消防署、社会福祉協議会 等) ③夏休みは、小学生及び父兄の参加(ラジオ体操等)
月1回地区集会所に集まる。 老人クラブ主催 おしゃべりをしたり(2~3時間)、コーヒー、お茶、お菓子を提供する。	居場所、交流、健康づくり、認知症予防	①友愛訪問をする。歩けば足腰が強くなる ②手助けをする(地域の独居老人は把握している) ③小学生との食事会を実施している。(焼きそば、もちつき、昔の遊び会) 不在民家を借り上げて、交流の場をつくりたい。(空家が多いことから) 年に1回は食事会を実施したい。
月1回 公民館 老人クラブ、地区社協を中心に お茶・おしゃべり会 行政出前講座(健康体操、百歳体操)	居場所、健康づくり、認知症予防、交流、学習	・欠席者等への友愛訪問 ・防災活動に取り組む、情報提供を行う いろいろやろうとしないで、集中してできることをする。 老人クラブでフリーマーケットを行う。

老人クラブ活動推進リーダー養成講座(第2回)
 ~「通いの場」づくりの重要性を学ぼう~

《 周南会場 》

各グループが考えた「通いの場」一覧

「通いの場」の内容	「通いの場」が持つ機能	「通いの場」をレベルアップするには？
2ヶ月に1回 公民館・集会所等で、交流会を実施する。 ・講習会 交通安全 防災 等 ・料理教室等で食事を一緒に！ ・時には、カラオケ・グラウンドゴルフ等も	人材の養成(ルールを敷く) 居場所、交流、健康づくり、学習	・身体の異常について ⇒そうならないよう、ウォーキングであったり、健康づくりをやるのが大事 ・防災訓練等で意識をもつこと ・地域の貢献について、出来ることはたくさんあるようで中々難しい ⇒ボランティアの気持ちを共有できるかが大切である(掃除、除草等)
○いきいきサロン 毎月1回 健康体操・認知症の講義、万葉の森の散歩等 高齢化がすすみ、独居老人が増えているので、困っていることチェックを行う。 ○手芸・コーラス・おしゃべり会 月2回 ○親睦会 年2回 奉仕作業を実施 ○グラウンド・ゴルフ 週4回 会食・地域学習(中学に出向く)	居場所、交流、健康づくり、認知症予防、学習、社会参加活動、ボランティア	各地域にあった「通いの場」を実行することが重要。 いつもの参加者以外の方が参加できる方法を考える。 ・いかに楽しく参加できるか、参加者が長続きできるか、方法等を考え、レベルアップにつなげる。 ・老人クラブだけでなく、各団体と連携し、「通いの場」のレベルアップにつなげると良い。