

清水町シニアクラブ連合会

○総人口 32,192人 ○65歳以上人口 8,306人 ○高齢化率 25.8%
○シニアクラブ会員数 1,128人 ○シニアクラブ加入率 13.4%

～清水町シニアクラブ連合会～

《概況》

○友愛活動の強化

(1) 相互扶助を基本とした「新たな友愛活動」を企画し、6月の理事会、友愛リーダー研修会において説明し、活動を進めることにした。

さらに、9月にはリーダー以外の友愛活動員(単位クラブ各1名)を対象に研修会を実施した。

「新たな友愛活動」の概念は次のとおりである。

- ・単位クラブの役員全員を友愛活動員とする。
- ・友愛対象者を訪問対象者と見守り対象者に分けて選定する。
- ・助け合い協力員の新設

地区担当友愛活動員1人に対して2～3人の協力員をお願いし活動を密にする。

(2) 全会員に理解を求めるために、「新しい友愛活動」と題するパンフレットを作成し全会員に配布した。

○フレイル対策

(1) コロナ禍で閉じこもりから体調不良を起こす人が多く、これを防止するため自宅での運動を勧める。

みるだけでも楽しさを感じる図柄のパンフレットの作成を企画。当初、図柄の手配をしようとしたが入手は極めて困難で、行政に相談をする。

そのような時に「しずおか健康長寿財団」発行のパンフが届き早速これを使わせていただくことにして、パンフレットを完成させ、会員全員に配布した。

(2) 趣味の会に対し自宅においてできる技の習得を目指した資料づくり(踊りの振り付けの図)などを指導する。

7月からは、三密対策を徹底し出来る物から順次活動を再開した。

○健康づくり器材の整備

コロナ禍で活動の制約があり、予定していた競技会はできなかったが、「健康吹き矢」の導入整備をした。

《成果》

○友愛活動の強化

(1) 行政から評価を受けた

相互扶助の普及と定着を目的とした対策であるが、この問題は現在、行政をはじめ関係機関が「地域包括システム」の構築という観点から、地域の生活支援の体制づくりに取り組んでいるところであり、そうした時期の取組みであり、行政からは地域生活支援のモデルケースとして評価を受けた。

(2) 会員全体の取組み

従来は一部の方に負担が掛かり過ぎていたが、役員全員を友愛活動員としたことや助け合い協力員の採用により一部の方への負担を解消でき、幅広い活動ができるようになり会員からも喜ばれた。

(3) 助け合い協力員の任務について

日常生活で見たり聞いたりしたことを地区役員に連絡するという事で、特別にメモを取ったり、記録に残す必要はなく、特に負担を感じることなくスムーズに活動できた。

(4) 「新しい友愛活動」のパンフレット作製と配布

全員に理解を深めるために発行した。従来こういった資料を全員に配布したことは無かったが「図解入りで分かり易かった」という声もあり、会員の意識高揚に効果があった。

○フレイル対策

(1)「見て楽しさを感じずるパンフレット」作成の企画は、図柄の入手が極めて困難であったが、「しずおか健康長寿財団」発行のパンフレットはまさにてんのたすけであり、コロナ禍による「閉じこもり」による体調不良の防止に役立った。

○健康づくり器材の整備

「吹き矢大会」の開催を予定していたが残念ながら大会を開催することはできなかった。計画により健康吹き矢の整備が出来たので今後の活動が楽しみである。

《今後の方針》

○友愛活動について

「新たな友愛活動」の定着を早期に実現し、会員のみならず周辺地域にも普及させるよう努める。現在「地域包括ケアシステム」の構築に伴い、地域における生活支援の体制づくりが行われている最中であり、この問題に先進的な活動をするシニアクラブにとってチャンスであり、加入促進にも繋げていきたい。

【活動の様子】

「新しい友愛活動」会員配布資料

新しい友愛活動

～みなさんのご理解をお願いします～

○「相互扶助」を基本にします

仲間としてお互いに助け合うこと。

“助けられたり、助けたり”

例として挙げます。

挨拶も「お互いが元気なこと」を確かめる機会。

いろいろな催しもの・趣味の会などへ誘い合わせ。

ゴミ出しの協力。

○ シニアクラブの役員は、全員友愛活動員です

会長が友愛活動員として任命します。

単位クラブ役員構成(例)



役員会構成メンバー全員を友愛活動員に任命する

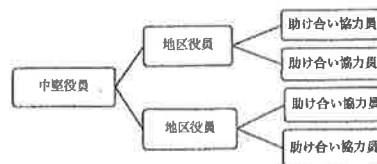
副会長などの中堅役員のなかから友愛リーダー及び訪問担当活動員を決める。

会長は地域割りをして、中堅役員に担当させる。

中堅役員は、担当地域内の友愛活動及び地区役員の指導・連絡にあたる。

訪問対象者に対する活動には地区役員とペアを組み活動にあたる。

中堅役員と地区役員の関係



中堅役員は担当地域の複数地区役員の指導と活動を行う
役員会では、自己の活動回数に担当地域内地区役員の活動回数を加算し報告する

○ 友愛活動の対象となる方の選定

会長は活動員と相談して、決めます。

寝たきり、一人暮らし、高齢者世帯、虚弱な方で、支援が必要と思われる方です。

訪問が必要な方と見守りだけでよいという方を分けて選定します。

○ 助け合い協力員の指名

会長は、友愛活動員のサポート役として、友愛活動員（地区役員）1人に対して2～3人の「助け合い協力員」を指名します。

どんな人を指名するのか

役員経験者などが友愛活動に理解があり適任です。

「助け合い協力員」をお願いするのは「対象の方」に対する支援を多くの人によって実行していただくためです。

○ 友愛活動員と助け合い協力員の活動

友愛活動員

対象の方に対する訪問・声かけ・見守りなど

助け合い協力員に 見守り活動をお願いする

毎月、見守り活動の回数を連絡してもらう

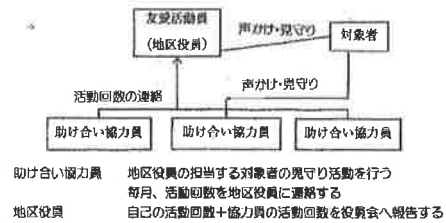
役員会で自分の実施した友愛活動の回数へ助け合い協力員の活動回数をプラスして報告する。

助け合い協力員

担当する対象者の見守り活動を行う

毎月、見守り活動の回数を友愛活動員に連絡する

友愛活動員（地区役員）と助け合い協力員の関係



○ 見守り活動

対象の方が「元気か」を確認することです。

直接会って確認できなくても、確認することができます。

「郵便物や新聞のたまり」がない

「洗濯物はいつも通り」干してあった

これは元気なことを確認したこと。

スーパーで買い物に来ているのを見た

友達から「元気だった」という話を聞いた

ということなども元気確認のケース。

日常生活の中で、「見たり聞いたりしたこと」で確認できることは、すべて活動の結果としてください。

からだを動かしましょう

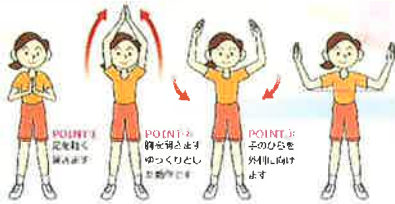
町シ連 清水町シニアクラブ連絡会 TEL. 981-1666

コロナ退治!

やれば出来る 家の中で
思い出して 趣味の会の技を
イス、階段、カベ、何でも使って

肩こり予防 目標：10回を1セットとし、2セット程度

①肩の前で合掌をします。そのままだの上で息を思いながら手を上げます。②手のひらを外に向け、息を吐きながらゆっくり腕、ひじ、肩甲骨を下げていきます。



膝関節予防 目標：閉じて閉じて1回、5～10回1セット、2セット程度

①椅子の前半分に両すしを伸ばして座ります。②手はおしりの横で軽く椅子をつかみます。③両足をスライドさせるように開閉します。④この際、土踏まはできる限り踏まずに、一足に両足を開くのが大変な方は、片足ずつ行うことでもよいです。



腰痛予防2

目標：左右各10回を1セットとし、2セット程度

①両足とももも上げ動作を行います（膝に対して、ももが約90度になるくらいの高さまで）。②右ももを上げる際、お尻も同時に引き上げます。

ウォーキングの始め

①歩幅も広くすれば、骨に良い刺激が与えられ、骨が元気になることができます。

POINT 1: そのままだの上で足を振り上げ、つま先で歩きましょう。



腰痛予防1 目標：右手と左足、左手と右足で各5～10秒保持、5～10回

①四つ這いの姿勢をとり、そこから片足を上げ、この姿勢を保持させます。②一度ゆっくりおろし、両側に反対側も上げます（下図）。③右手と左足を前後に伸ばします。（上げる側の足に対して反対側の腕）④姿勢を保持し、その後ゆっくり戻します。⑤反対側も同様に行います。



腰痛予防2

目標：5～10回を1セット、2セット程度

①両手を腰の上に軽く置きます。②膝を後ろへ倒し、そこからゆっくりと6秒かけて上体を後ろに倒していきます。③お尻と背中に背中をなるべく良い角度でおきます。背屈しよう際、耳と肩の間に手を置くことが必要です。



