

老人クラブに入会しませんか

身近な地域で高齢者同士がつながり、支えあうことは大切なことです。

老人クラブでは、高齢者の社会参加を働きかけ、仲間づくりの輪を広げながら、健康づくり・フレイル（虚弱）予防で元気高齢者をめざす活動を行っています。

健康長寿はみんなの願いです。老人クラブの活動を通じて、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、心身の健康維持を目指しましょう。

老人クラブで健康づくり・フレイル予防 ～のばそう健康寿命～

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力が低下し、要介護になる可能性が高い状態のことです。

フレイルの予防には、**こころ** **社会参加** **口腔** **運動** **栄養**の5つが大きな柱となります。

今回は、中村区老人クラブの中でも **こころ** **社会参加** **運動**に関わる活動に積極的に取り組んでいるクラブを紹介します。

新型コロナウイルスの影響で、フレイルが進んだ高齢者も多いと聞きます。老人クラブの活動で、楽しく豊かに健康寿命を延ばしませんか？皆さんの入会をお待ちしています！

中村区老人クラブ連合会 天野会長



グラウンド・ゴルフ(亀島学区老人クラブ連合会)

グラウンド・ゴルフは高度な技術を必要とせず、初心者でもすぐに始められるスポーツです。亀島ふれあい公園などで、週5回練習しています。



体も頭も使う楽しいスポーツです。人と会話できるのもいいところですね。参加者の中には80歳代の方もいますが、皆さんとても若々しいですよ



参加者の声

ラジオ体操

(柳学区老人クラブ連合会)

柳学区ではラジオ体操がとても盛んです。普段は各クラブ10～20人で集まりますが、定期的に合同開催もしています。



参加者の声

一人よりもみんなでやったほうが長く続けられます。参加者の最年長は94歳。30年も続けていて、心身ともにとっても元気です

健康教室(日比津学区老人クラブ連合会)

年4回、コミュニティセンターで健康教室を開いています。健康チェック・転倒予防体操や栄養指導などを行い、フレイル予防に取り組んでいます。

高齢者の訪問活動をしてはいますが、ひとりで回するには限界があります。老人クラブと協力して地域での高齢者の孤立を防ぎたいですね



民生委員の声



歩こう会(なごやかクラブ鈍池)

膝の悪い会員のために何かできないかとクラブで考えて、この会を立ち上げました。鈍池公園の中を、30分かけて3周歩きます。



参加者の声

この会の目的は自分のペースで運動することだけでなく、家から一歩出ておしゃべりすること、みんなで悩みを話し合っってオリジナルの活動をつくれるのも、老人クラブの良さですね

「老人クラブ」に入りたい方や入ろうか迷っている方

中村区老人クラブ連合会事務局(区役所福祉課内)
または、お知り合いの老人クラブ会員の方に相談してください。

☎433-2912 fax433-2074

ウェブサイトはこちら▶

