

いきいき長寿だより



老人クラブで 健康寿命を延ばそう！

老人クラブは、おおむね 60 歳以上の地域の皆さんが集まって活動し、全国三大運動の「健康・友愛・奉仕」運動を推進し、明るく豊かで活力のある生活の実現に向けて取り組んでいます。

市内では、地区ごとに 4 つの老人クラブが元気に活動しています。

健康

体操やグラウンドゴルフなどの運動を行い、親睦を深めながら健康づくりに取り組んでいます。コロナ対策に努め、徐々に活動の幅を広げています。

また、市老人クラブ連合会では運動会やグラウンドゴルフ大会を開催しており、毎年多くの会員が参加し楽しみながら身体を動かしています。



‘STAND UP 301’

宣言

(スタンドアップさんまるいちせんげん)

座りすぎの生活は、下半身の血のめぐりが悪くなり、健康にも悪影響と言われていきます。市老人クラブ連合会では、健康増進・介護予防を目的に 30 分に 1 回は立ち上がって身体を動かすことを心がける取り組み「STAND UP 301」を実践しています。



友愛

定期的にお茶会や介護予防体操などを行うサロンを開催し、集いの場づくりに取り組んでいます。誰もが住みやすいまちづくりのため、認知症予防の研修会などを開催しています。



奉仕

全国一斉社会奉仕の日に合わせ、公共施設などの清掃や美化活動を実施しています。また、古タオルを回収し、市内の福祉施設へ配布するなどさまざまな活動を実施しています。



▶入会申し込み

市老人クラブ連合会事務局（市社会福祉協議会内） ☎ 246-0112

▶問い合わせ

介護長寿課 ☎ 227 - 6062

