

令和5年度事業計画（案）について

メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

I 基本方針

仙台市老人クラブ連合会（以下「仙老連」という。）は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向け、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を目標に、健康づくりや介護予防の活動、高齢者相互の支え合い・友愛活動、さらには、安全安心への地域見守り活動などを、地域づくりの担い手として取り組んできました。

しかし、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、老人クラブ活動の自粛・停滞が続き、会員の中には、心と体が不活発になり次第に元気をなくしている状況が見受けられます。老人クラブ活動の自粛、停滞が続いたことにより、会員の脱会からクラブの解散に至るような事態も招いています。そして、高齢者が暮らす地域の元気も損なわれてきています。

令和5年度においては、老人クラブ活動を地域で活発に楽しく行うことが、仲間を増やし高齢者を元気にして地域を明るくする道と信じて進んでいきます。

会員増強の取り組みに組織を挙げて力を傾注するとともに、コロナ禍及びポストコロナを見据えた老人クラブ活動を推進し、高齢者の健康づくり、生活支援友愛活動の推進を重点的に行い、多くの会員が集う仙老連となるよう、誰もが魅力を感じる老人クラブの実現を目指して取り組むこととします。

II 重点目標

〈会員増強への取り組み〉

- 1 伊達なクラブ仙台の魅力を発信する（PR活動）
- 2 加入促進声かけ活動を実施する
- 3 町内会や民生委員など地域の団体とのつながりを持つ
- 4 友愛活動、見守り活動を強化する
- 5 町内清掃活動、小学校の草取りなどのクラブ活動を地域へアピールする
- 6 会長の後継者育成
- 7 行事の見直し

〈コロナ禍及びポストコロナを見据えた老人クラブ活動の推進〉

- 8 「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及
- 9 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ

〈健康・友愛・奉仕〉

- 10 「健康づくり」・「生きがいつくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実

- 11 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援等の友愛活動の展開

〈組織運営〉

- 12 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 13 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化
- 14 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 15 法人の運営

Ⅲ 事業計画

1 伊達なクラブ仙台の魅力を発信する（PR 活動）

- (1) 伊達なクラブ仙台に入るメリットや活動の楽しさを仙老連ホームページ、機関誌などを活用し発信する。高齢者が不安に思う事、生きがいづくりや健康づくりに関することに焦点をあて発信する。
- (2) 単老で作成している広報紙（行事、趣味の会、地域での奉仕活動などの紹介）を町内会などに回覧してもらい、活動の紹介を行う。仙老連ホームページにおいても各単老の活動を紹介する。
- (3) 「安心を届け」「高齢者同士が支え合う」老人クラブが必要とされることや老人クラブに入ったことにより安心感を得られることを多くの人に伝える。

2 加入促進声かけ活動を実施する

- (1) 一人一人の状況に合わせ、知人・友人等に声かけを行う。
- (2) 趣味の会や行事等を利用して伊達なクラブ仙台をPRする。
- (3) 良好な関係を構築し機会あるごとに勧誘を行う。

3 町内会や民生委員など地域の団体とのつながりを持つ

- (1) 地域団体や民生委員との連携交流及び地域づくりへの貢献に取り組むなど、良好な関係を構築することで、会員増強への協力を得られるよう努める。

4 友愛活動、見守り活動を強化する

- (1) 友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動
 - ① 多様な生活支援（日常の困りごと支援：ゴミ出し、買い物、外出支援等）
 - ② 多様な通いの場づくり（少人数での集りの場の活用）
 - ③ 見守り支援（声かけ、安否確認、話し相手、異変の気づき）
 - ④ 健康づくり支援（健康づくり・介護予防活動）
 - ⑤ 情報伝達支援（防災、避難、防犯、消費者被害防止等）
- (2) 会員に対し、「みんな一緒だよ」というクラブの組織の一員だという認識を持ってもらい、仲間意識を保ってもらい退会を阻止する。

5 町内清掃活動、小学校の草取りなどのクラブ活動を地域へアピールする

- (1) 地域づくりへ貢献している活動のアピールを広報紙やポスターなどで行うとともに、地域の皆さんが参加できる企画で一緒に楽しむなど地域の団体との良好な関係を築く。特に、全国一斉に行っている社会奉仕の日活動などを紹介し、地域に対する感謝と地域の担い手としての老人クラブの活力を示す。

6 会長の後継者育成

- (1) 区老連などにおける研修会を活用し、一緒に活動してくれる仲間を見つけ役員後継者の発掘を図る。
- (2) 女性の役員を積極的に登用し、会務経験を通して育成を図る。

7 行事の見直し

- (1) 会員の高齢化など状況の変化に合わせ、会員が楽しめるあまり負担にならない行事を行う。
- (2) これまでの行事にこだわらず、60代、70代が何を余暇活動としているのか今後の活動の参考とするため仙老連で調査を行う。

8 「新しい生活様式」に基づくクラブ活動の普及

- (1) 3密（密閉・密集・密接）を避ける計画策定と運営の工夫
- (2) 参加者への感染予防対策の周知徹底
- (3) 熱中症の予防対策

9 自宅でできる身体と心の健康づくりの呼びかけ

- (1) 運動や体操、栄養バランスの取れた食生活、歯・口腔の健康管理の呼びかけ
- (2) 電話や手紙・電子メールを活用した仲間や友人との交流、趣味・関心ごとへ積極的に取り組むための活動の紹介

10 「健康づくり」・「生きがいくくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実

- (1) 健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動（運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践）の推進
- (2) シルバースポーツセミナーの開催
- (3) シルバースポーツ推進員のフォローアップ研修会の充実
- (4) 体力測定事業の推進
- (5) ゲートボール・ペタンク大会及びグラウンド・ゴルフ大会の開催
- (6) 高齢者の「健康ウォーキング」の推進
- (7) 奉仕活動・環境美化活動他の推進
- (8) 伝承活動・世代間交流活動の展開
- (9) 全国一斉「社会奉仕の日」の実践
- (10) 脳の健康づくり研修会の開催
- (11) 健康歌謡教室の開催
- (12) eスポーツ体験会の実施

※ eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、いわゆるコンピュータ・ゲームを「スポーツ」として捉えるものです。eスポーツは身体にあまり負担がなく楽しく参加でき、社会参加の促進と他者との交流増進が図れる等の効果が報告されています。仙台市ではeスポーツを活用した高齢者のフレイル予防の効果について検証し、ほとんどの人が改善された結果を得ています。

11 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援等の友愛活動の展開

- (1) 健康に不安があったり、身体的な衰えが見えたりする会員をはじめとする地域の高齢者に対する暮らしを見守る支え合い活動の充実
- (2) モデル地区における高齢者相互支援活動の実践

12 仙老連各組織における運営基盤の強化

- (1) 仙老連各組織の運営を担う人材の確保に向けた人材養成講座等の実施
 - ① 新たな若手リーダー養成講座の実施
 - ② 女性役員の積極的な登用と会務経験を通じた育成
 - ③ 新任単老会長研修会の実施
 - ④ 単老役員研修会、地区老役員研修会（各区老連において実施）
 - ⑤ 企画研修会の実施
 - ⑥ 東北ブロックリーダー研修会への参加（宮城県）
 - ⑦ 全国老人クラブ大会への参加（秋田県）
- (2) 区老連理事会主導による地区老連・単老の運営等支援
- (3) 各区老連の専門部会・委員会と仙老連専門部会・委員会との連携強化
- (4) 若手部員や若手リーダー養成講座修了者による仙老連行事・各区老連行事の支援
- (5) 各区老連の運営における若手会員の積極的登用

13 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化

- (1) 地域社会福祉活動促進に向けた研修会の実施
- (2) 安全で安心な地域づくりを目指し、警察署、消防署、地域包括支援センター、消費生活相談センター等との連携
 - ① 地域における交通安全、防犯、防災などの活動への積極的参加
 - ② 会員を対象とした、交通事故防止、火災防止、消費者被害防止に向けた研修会の実施
- (3) 地域の高齢者が健康で元気な生活を継続していける環境整備に向けた町内会、社会福祉協議会、地域包括支援センターなど地域団体・機関との連携

14 関係機関・関係団体との連携及び交流

- (1) 全国老人クラブ連合会との連携協力
 - ① 全老連のスローガン及び全国運動の展開に対する協力
 - ② 全老連の実施する各種調査等への協力
- (2) 都道府県及び指定都市老人クラブ連合会との連携協力及び情報交換
 - ① 全老連主催会議等における情報交換
 - ② 各ブロック連絡協議会とのオンライン会議での情報交換
- (3) 北海道・東北ブロック老人クラブ連合会との連携協力及び情報交換
 - ① 会長・事務局長会議への参加及び情報交換
 - ② 活動推進員会議への参加及び情報交換
- (4) 仙台市（健康福祉局・各区役所）、健康福祉事業団、社会福祉協議会、地域包括支援センターとの事業・活動における密接な連携

15 法人の運営

- (1) 通常総会（年1回）の開始
- (2) 理事会（年6回）の開催
- (3) 正副会長会（月1回）の開催
- (4) 事業専門部会及び高齢者相互支援活動委員会の開催（随時）
- (5) 定例監査の実施（年1回）