

市民力かわら版



高齢化社会の進む中で 今こそシニアパワーを！

矢板市には、行政区や行政区のいくつかが連合して単位シニアクラブが結成（三十近い区では未結成）されており、全体をシニアクラブ連合会がまとめています。

矢板市のシニアクラブの活動状況について、矢板市シニアクラブ連合会会長の長谷川健さんにお伺いしました。

●老化予防効果が最大8・2倍に

まず、各種の行事に参加することで、地域の状況がわかり、交流を通じて、生きがいや健康づくりが促進していると感じています。

特に、児童との交流、日帰りバス見学会、健康教室、防犯・スクールガード活動への参加など、老化予防に効果が出ていると思います。

シニアクラブの活動に限らず、団体や何かのグループに所属している人は、所属していない人と比べて2・2倍、さらに、三つ以上の団体やグループで活動をしている人は、8・2倍の効果がある言われています。



咲き始めの花を楽しみながら

●市民力として社会参加型の取り組みは？

八方ヶ原の清掃活動、老人ホームへの友愛訪問、登下校の見守り、花いっぱい運動、子どもたちとの夏祭りなど、シニアパワーを発揮できる取り組みがいろいろあります。

その一つである八方ヶ原の清掃活動は、平成十八年から始まり、今年も約四十人が参加し、レンゲツツジが咲く前に大間々から小間々の遊歩道の清掃を、約一時間半かけて実施しました。奉仕活動と交流を通じて元気になってもらうことが目的で、参加者は、汗を流しながらも和気あいあいとやっていたいただきました。



子どもたちともすっかり顔なじみ

この活動を始めた当初は、軽トラックに拾ったゴミがいっぱいでしたが、最近では、かなり少なくなってきました。会員から「もう、ゴミ拾いは必要ないのでは？」との意見も出始めたくらいです。

●子どもたちの安全を守るといふ生き甲斐

また、防犯・スクールガード活動は、行政区と育成会が合同でやっています。きっかけは、約十年前に矢板市の心

の教育の方針が示されたことによるものです。

毎日登下校時に交代で参加していますが、児童の見回りを通じて、児童やその家族からも声をかけられ、やりがい、生きがいを感じて元気を取り戻した会員もおります。

(T・H)

《シニアクラブの目的》

- ① 生きがいと健康づくり
- ② 地域を豊かにする社会活動
- ③ 明るい長寿社会づくり

《シニアクラブ連合会の主な活動》

- 奉仕清掃作業（八方ヶ原）
- 各種スポーツ競技会（輪投げ大会・ペタンク競技会・グラウンドゴルフ大会・シルバースポーツ大会）
- シルバースポーツ大会
- 作品発表会
- 友愛訪問（前年実績 ひだまりの里）そば打ち研修会

単位シニアクラブ数25

会員総数1029人
男性426人
女性603人

（60歳以上）

（平成二十五年六月現在・矢板市社会福祉協議会資料より）