いつまでも
仲間と健康づくり、
生きがいづくりを
しませんか

高齢者クラブで、居場所を見つけよう

みなさんは楽しく健康に暮らすために、普段どんな活動をしていますか。市内には、健康づくり、生きがいづくり、居場所づくりのために、地域の仲間と活動している方々がいます。今号では4つのクラブを紹介します。みなさんも自分らしく、はつらつとした毎日を、高齢者クラブで共に送りませんか。

問 ☎712-8518地域共生課

高齢者クラブとは

「のばそう 健康寿命、担おう 地域づくりを」をテーマに、スポーツなどを通じた健康づくりや、地域での声掛け・ボランティア活動などの社会貢献活動、趣味や教養を深める文化活動など、地域社会がより豊かになるような活動を同世代の仲間と共に行う自主組織です。おおむね60歳以上の方が参加可能です。高齢者クラブは55年の歴史があり、市内各地で現在約100団体3,400人ほどが日々活動しています。

▶自彊術

▲ミニコンサート（ピアノと二胡）

二俣すばる会

日中会長

誰でも参加しやすい活動をして、みんなで楽しんでいます

二俣自治会館で主にカラオケ、手芸、輪投げやボッチャ、自彊術（健康体操）のクラブ活動をしています。また、講演会や年2回のミニコンサート、社会奉仕で草むしりなどをしています。特にミニコンサートは誰でも参加しやすいので、聴いたり知っている曲があれば歌ったり、みなさん楽しんでくれています。

以前は自治会の班長もしていましたが、しばらく地域の活動からは離れていました。近所に住む会長に誘われて、顔見知りの人も多くて参加し始めました。今では私も周りに声掛けをしています。この会が、助け合いや息抜きの場になっています。

▲佐藤さん

国府台悠悠会

長島会長

同じ地域のみなさんと交流ができます

北国分いこいの家で、主に舞踊とカラオケ、麻雀、みんなでおしゃべりをする例会を開いています。カラオケは昭和歌謡、例会はテーマを決めていませんが、病院や体の健康の話がよく出ます。国府台6丁目の方たちが多く、30人ほどが入会しています。気軽に遊びに来てください。

▶舩岡さん

長寿ふれあいフェスティバルや文化祭に向けて踊りの練習をしています。目標の舞台があるので、みなさん熱心に取り組んでいて、今年から始めた人も一生懸命に励んでいます。

▲本庄さん

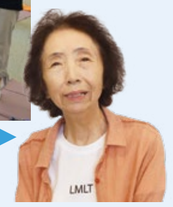
▲例会では会話が弾みます

▲長寿ふれあいフェスティバルでの演技

フレイル予防健康サポート曽谷

▼体操の様子

初めは、友達と誘い合い参加しました。運動するのが楽しくて続けられています。年に1回の健康チェックでは、コロナ禍で落ちた体力が戻っていてうれしかったです。



▲相澤さん

松田会長

体力の維持や向上を実感できます

月2回・90分、曽谷公民館で、フレイル予防の体操をしています。もともと地域で活動していましたが、昨年高齢者クラブに加入し、現在22人で活動しています。みなさんの体力やレベルに合わせて、同じメニューを行います。休憩時間はおしゃべりを楽しみ、メリハリもあります。体操をメインに、いろんな活動を考えています。

プラチナアカデミー会（若宮地区）

▲9月は中山競馬場を見学

▲遠山さん

以前は社交ダンスや絵手紙をしていたのですが、コロナ禍でやらなくなっていました。会長に誘われて、去年の10月から会に毎月参加しています。家にこもっているよりも、誰かと話をしたり、どこかに出かけたりすることで気持ちが前向きになれます。

成岡会長

講演や実習、社会科見学を通して、学べる会です

基本的に月に1回、第2土曜日に活動しています。若宮公民館で講演やコンサートを聴いたり、みそづくりなどの体験、社会科見学にも行きます。今年は新紙幣が発行されたので、バス研修で造幣さいたま博物館にも行く予定です。教養が深まるようなおもしろい企画を毎月考えています。みんなで学んで楽しみましょう。

▶調理室でみそづくり

市川市高齢者クラブ連合会 岩松会長にお話を伺いました

高齢者クラブのテーマは健康づくりです

高齢者クラブは各クラブごとに地域でさまざまな活動を行っています。1つの趣味だけの集まりだと、活動は同じ人たちで固まってしまいがちですが、誰でも参加しやすい活動をしているので、いろいろな人と交流や会話ができる、笑って楽しい憩いの場となっています。いつまでも若々しく健康でいるために、興味を持った方は気兼ねなく声をかけてほしいです。

興味を持った方へ

高齢者クラブへの申し込み方法

FAXで申し込み

❶市川市高齢者クラブ連合会Webサイト（右記2次元コード）を検索
❷「入会案内」から申し込み用紙をダウンロード
❸申し込み用紙に必要事項を記入し、同連合会FAX373-8552に用紙を送信
❹後日、希望のクラブを紹介します。希望のクラブが無い場合でも、記入したお住まいの地域や希望の活動をもとに、条件の合うクラブを紹介します

電話で申し込み

❶☎712-8518地域共生課へ連絡
❷同課職員が希望の活動内容などを聞き取り、居住地周辺地域の高齢者クラブを紹介します