

みんなで取り組む

これからの

友愛活動

集いの場をつくろう!

暮らしの支え合いを広げよう!

役立つ情報を届けよう!



全国老人クラブ連合会

はじめに

近年、高齢者の「孤立」が大きな社会問題になっています。

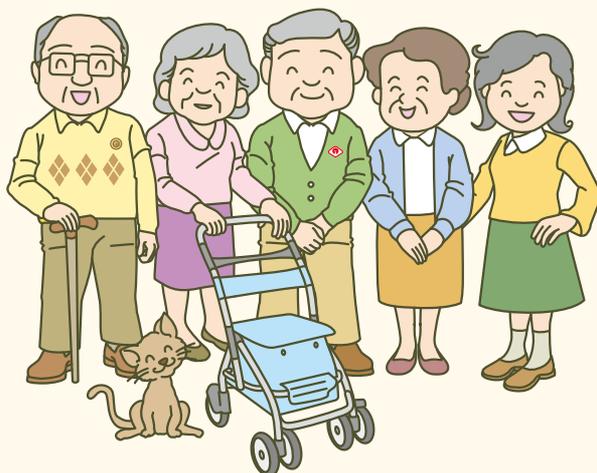
高齢者世帯の半数以上がひとり暮らしまたは夫婦世帯となり、地域での人と人との関わりも少なくなっている現在、「孤立」は誰にでもおこりうることです。

老人クラブはこれまでひとり暮らしやねたきりの高齢者、その家族を支えるために、友愛活動に取り組んできました。その内容は高齢者を取りまく時代を背景に、「声かけ」から「日常生活の支援」、「話し相手」と広がってきました。

そして今、少子高齢化が進み社会保障の各制度も厳しい時代を迎える中、高齢者相互の支え合いが一層求められているのではないのでしょうか。

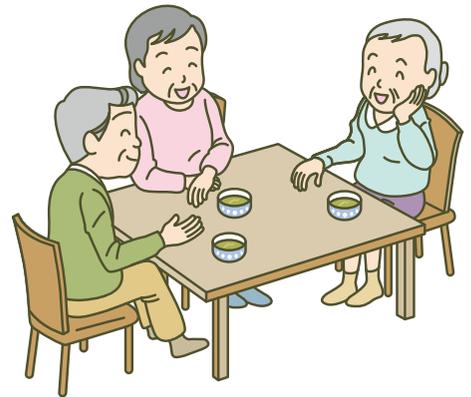
そのためにここでは、3つの活動「集いの場づくり」、「暮らしの支え合い」、「情報を届ける」ことを提案いたしました。これまでの友愛活動はリーダーや活動員を中心に取組まれてきましたが、これからはクラブのみんなで行ってほしいという提案でもあります。

同世代の仲間の心と心をつないで、笑顔のある暮らしをみんなで作っていきましょう。



集いの場をつくらう！

いつでも自由に立ち寄れる、
 そんな集いの場をつくりませんか。
 そこでは…
 友だちだけでなく、地域の人とも出会える、
 気楽なおしゃべり、買い物の途中で、ちょっと休憩…
 そんな楽しみが待っています。



集いの場 「喫茶サロン」の例

喫茶サロン「なごみ」を始めて3年目。さまざまな方と知り合いになり、会員同士も心安くなりました。老人クラブに未加入の方にも行く道すがら声をかけ、サロンを通じて仲間も増えました。サロンでだしている1杯150円のコーヒーやココアを楽しみに立ち寄る人もいます。

「長いこと〇〇さん見てへんなあ。家に行ってみようか」「なごみ（サロン）は今度いつあるの」そんな言葉が交わされるようになりました。月1回の開催ですが、会場が確保できればもっと回数を増やしたいと思います。

（大阪府松原市 新堂西・東白寿会）

集いの場は「サロン」として広がっています

全国で取り組まれているサロン活動の基本となっているのが、社会福祉協議会がすすめている「ふれあい・いきいきサロン」です。平成6年、高齢者の閉じこもり防止や孤独の解消を目的に、地域住民の手による、高齢者の仲間づくりの場として提案されました。その後、介護保険制度の発足とともに介護予防や認知症の改善という視点も加わり、サロン活動の意義や効果が社会的にも認められてきています。

サロン、茶の間、たまり場など、名称もさまざまで、取り組み方法もプログラム中心、おしゃべり中心、喫茶方式など多様に広がっています。老人クラブでも近年、集いの場としてのサロン活動に取り組むところが増えています。

活動の ポイント

- 気軽に参加できる雰囲気をつくりましょう。
- プログラムにはこだわりません。
- できれば、いつでも自由に集える会場を確保しましょう。

暮らしの支え合いを広げよう！

部屋の電球が取り替えられない、
粗大ゴミが重くて出せない。
庭の草取りがたいへんになってきた…
日々の暮らしの中で、
そんな悩みをかかえている仲間がいます。

「暮らしの支え合い」は、
暮らしのちょっとした困りごとを、
クラブの仲間同士がお手伝いして支え合う活動です。



暮らしの支え合い 「お助けマン」 活動の例

- ・電球・蛍光灯の取り替え
- ・延長コードの配線
- ・簡単な大工仕事
- ・室内の家具等重い物の移動
- ・DVDプレイヤーやパソコンの設定
- ・刃物研ぎ
- ・障子の張り替え
- ・不用品廃棄
- ・水道の水漏れ修理
- ・高窓の清掃
- ・野良猫の出入り口ふさぎ
- ・庭木の簡単な手入れ
- ・藤やゴーヤの棚づくり
- ・垣根の補修
- ・ペンキ塗り
- ・庭や池の掃除
- ・自転車のパンク修理
- ・日用品買物の代行
- ・パソコンによる代筆
- ・行政手続等の問い合わせ代行

(横浜市戸塚区 原宿芙蓉会、愛知県阿久比町 宮津山田達者会の活動から)

活動の ポイント

- 暮らしの中で困っていること、
不自由に感じていることを話し合ってみましょう。
- 特技や経験を活かしたい人を募りましょう。
- 困っていること、できることの情報をつとめ、
支え合いの体制づくりを考えてみましょう。

役立つ情報を届けよう！

情報があふれている現代。

しかし、必要な情報が届いていなかったり、

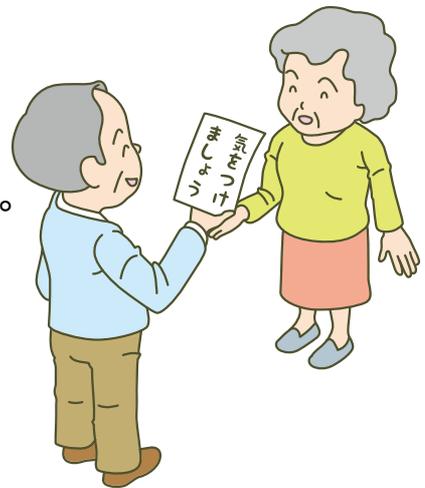
届いていても理解するのが難しく

活用されないままになっていることも少なくありません。

ひとり暮らしや高齢者世帯、家族の介護で多忙な人、

家に閉じこもりがちな人、

そんな人たちに、情報を届けましょう。



私たちのまわりにあるいろいろな情報

◆ 生活に役立つ情報

地域の公報、医療や福祉など各種制度やサービスに関する情報、悪質商法等の防犯情報、防災に関する情報、老人クラブの研修会等で学んだ高齢者の健康情報 等

◆ 暮らしを豊かにする情報

老人クラブの行事や活動、地域の行事、仲間の近況、趣味に関する話題、町の様子

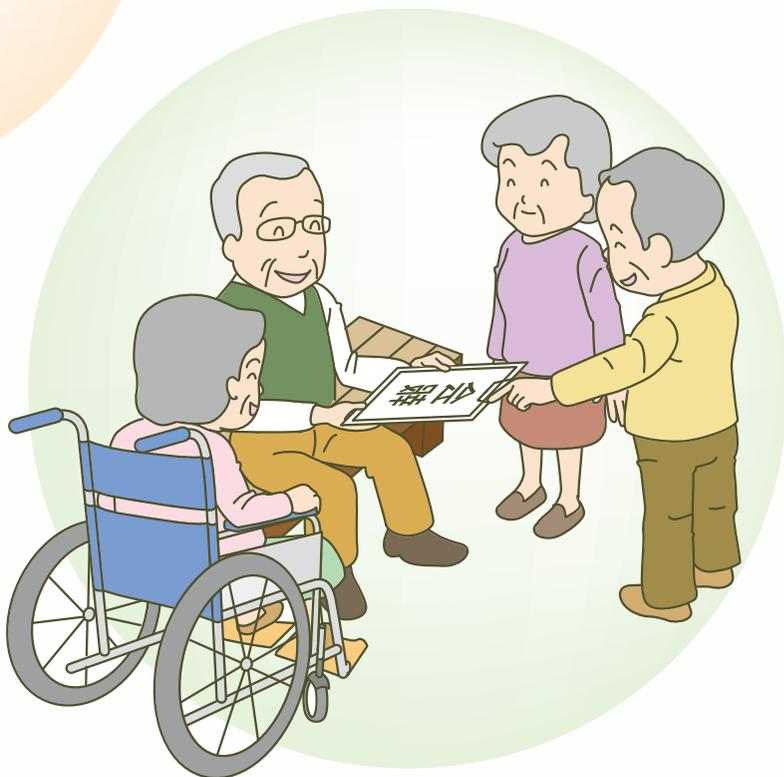
生活情報を届ける

町老連では77名の友愛訪問員が月2回、ひとり暮らしや高齢者夫婦（189世帯）のところに安否確認と見守りを兼ねて訪問しています。その際、身近な生活情報を提供するよう心がけ、最近は「地デジに関するお知らせ」や「防災無線の設置」、「悪質商法の手口に関する情報」などの情報を届けています。また、家に閉じこもりがちな人に対しては、町老連の運動会やウォーキング、その他の行事など情報を伝えてお誘いするようにしています。

（徳島県 東みよし町老連）

活動のポイント

- 情報はできるだけ手渡ししましょう。
- 新しい言葉や難しい内容は、なかなか理解できないものです。大切な情報は、何度でも繰り返し伝えましょう。
- 情報を伝える時には声かけをして、暮らしの見守りにもつなげましょう。



全国老人クラブ連合会

東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル
<http://www4.ocn.ne.jp/~zenrou/>
TEL.03-3581-5658

印刷・作成／株式会社 トライ

3011020007