

まだまだこれから

全国で進む高齢化。本市でも60歳以上が人口の約半数を占めています。そんな中、10月に60歳以上を中心とするスポーツ・文化・健康と福祉などの総合的な祭典「ねんりんピック愛媛のえひめ2023」が開催されました。

今回は、宇和島での大会の様子を写真を中心に掲載するとともに、楽しみながら地域を盛り上げている「老人クラブ」の活動を併せて紹介します。

人生100年時代、諦めずにプレーする姿勢や声援を送る仲間たち、まだまだこれからを楽しんでいる皆さんの様子を紹介します。





また、会場付近では健康イベントが行われ、健康チェックコーナーや福祉用具体験、キッチンカーでのおもてなしなどがありました。選手だけでなく応援に訪れた人も楽しめ、「ねんりんを重ねた愛顔伊予に咲く」のスローガンのように、たくさんさんの愛顔が咲いた大会となりました。

会場中に咲く愛顔
ねんりんピック開幕
10月28～31日に第35回全国健康福祉祭えひめ大会「ねんりんピック愛顔のえひめ2023」が開催されました。宇和島では卓球交流大会が行われ、愛媛県の代表として出場した本市の選手たちも、60歳以上とは思えない熱いプレーで大会を盛り上げました。試合が終わればチーム関係なく拍手を送ってねぎらいの言葉を掛け合い、「元気でおう」と握手を交わす姿も見られました。



老人クラブのすすめ



60歳になったら、いらっしゃい。

老人クラブという言葉は聞いたことがあっても、何をしているかはあまり知られていないかもしれません。今回は、楽しみながら地域を盛り上げてくれている老人クラブについて紹介します。



老人クラブは、地域に根差した高齢者の自主的な組織です。「健康・友愛・奉仕」の理念に基づき、仲間づくりを通して生きがいと健康づくり、生活を豊かにする活動を行っています。

本市の会員数は4月1日時点で1435人となっていて、地域で集まって運動をしたり、ボランティアに参加したりと、和気あいあいと活動しています。

クラブは各地区単位であり、60歳から加入できます。加入するといろいろな特典があるほか、体験入会も行っているのです。この機会に参加してみませんか？

クラブに入るとお得がたくさん

お得な保険に 加入できます

年間3,500円(年齢制限なし)
で傷害保険に加入できます。

※骨折・打撲などの日常のけが
に対応、申し込みは2月のみ。
※加入年や職種によって変わ
ります。

ガイヤ体操ポイント 2倍でお得

老人クラブの活動で体操をすると、
ガイヤマイレージ手帳のスタンプ
を2個もらうことができます。

※ガイヤマイレージとは、市内に住む
高齢者が、健康づくり活動(うわじま
ガイヤ健康体操)などに参加するこ
とでポイントがたまり、実績に応じ
て商品券などに交換できる制度です。

イベントを通じて 仲間づくり、健康づくり ができます

スポーツ大会、趣味の作品
展、新年会、研修旅行、カ
ラオケ大会などいろい
ろな行事が行われています。

☎ 宇和島市老人クラブ事務局 ☎ 23-3822



クラブの活動は地域それぞれ。
市内クラブの中から1団体を紹介します。

悠々クラブ



悠々クラブは、吉田町御殿内地区を中心とする高齢者グループです。会員は現在41人で、認知症予防、健康長寿を目標に楽しく活動しています。週3回のクロッケー、毎週土曜のガイヤ健康体操と輪投げで健康づくりを行っているほか、毎週月曜朝の児童見守り活動、年2回吉田公園横花壇の花づくりで花いっぱい運動参加など、社会貢献活動も行っています。その他、観月会などの懇親会やカラオケ、坊っちゃん劇場のミュージカル観劇など会員の関係づくりにも力を入れていて、会員向け情報紙「悠々クラブだより」を年間8回程度発行しています。吉田産業祭や秋祭など地元の行事にも積極的に参加し、ねんりんピック愛顔のえひめ2023に合わせて開催された「地域文化伝承館」では、本市の代表としてうわじまガイヤ健康体操を披露しました。

「クロッケーや輪投げが楽しそう」「友達ができ、楽しくお話しできる」「坊っちゃん劇場の観劇ができる」など口コミで地区内の高齢者に伝わり、加入者が増えていくそうです。これからは自分たちの健康や生きがいのためはもちろん、地域づくりのために楽しみながら活動を続けます。





まだまだこれから、ココロまじわうトコロを目指して



高齢期を楽しく、生きがいを持って安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、住みやすい地域をみんなで作っていくことが必要です。65歳以上の高齢者が国内人口の4分の1を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなっています。

本市では、老人クラブを含む市民、行政、NPO、企業などが互いに協力しながら地域課題に取り組んでいく「協働のまちづくり」を推進しています。老人クラブに入って地域活動に参加することは、オール宇和島のまちづくりにつながっていきます。

また老人クラブの活動に参加することで、新たな出会いだけでなく、今までになかった気がつきがたくさんあるかもしれません。

まだまだこれからを楽しんでいる仲間たちといっしょに、ココロまじわうトコロを目指して取り組んでいきませんか。