

## 46. いきいき老人会研修会を進めよう

所属 和歌山市吹上地区老人クラブ寿会研修会  
代表者 金田 章

### [1] 活動の目的

元気で明るく意欲的かつ能動的な吹上地区老人クラブ寿会をめざして、この目的を理解し協力的な有志を募り、老人クラブ活動の中核として発展を期す研修会を結成した。この研修会は生きがいをもって相互にコミュニケーションを図り、心身共に健康的な生活と社会福祉の向上に役立つ老人クラブをめざそうとする。

### [2] 活動の概要

平成 24 年に研修会を設立し、現在、所属員 47 名の組織で活動している。参加者の大半が 75 歳前後を占める構成にあって、次第に仲間が増えつつある。

#### ① 体験学習の場を設けること。

☆ 市内の工場や社寺・文化施設を見学する場

花王和歌山工場 国体水泳競技場 徳川家ゆかりの寺院「五百羅漢寺」

☆ 芸能大会やスポーツ大会に参加し、発表する場

市老連主催の芸能大会 スポーツ大会 敬老会「混声合唱とハーモニカ」

☆ グランドゴルフを楽しむ場

#### ② 趣味と研究のための教室の場を設けること。

☆ 混声合唱部とハーモニカ合奏部の結成と練習の継続

☆ 朗読のしかた、吟詠、手芸を楽しむ、写経の手習い、川柳を楽しむ

☆ 講話（防災、健康体操、介護予防、世界の動き、笑いヨガ他）

☆ 活動記録の映写、懐かしい映画の観賞

### [3] 活動の実際

平成 26 年 9 月 30 日 防災の講話と「稲むらの火」朗読、市老連スポーツ大会の練習

10 月 3 日 市老連スポーツ大会参加出場



10月28日 健康体操（指体操と椅子体操）



11月27日 講話（詩吟と健康）と朗詠「偶成」「富士山」



12月20日 講話（認知症の予防）・・・講師派遣、ハーモニカと声楽合唱練習

1月20日 市老連芸能大会出演練習（合唱とハーモニカ）

2月6日 市老連芸能大会出場・・・「故郷」（和歌山市民会館 30名）



3月5日 和歌山県水泳競技場と徳川家菩提寺「五百羅漢寺」（見学 26名）



3月30日 手芸講座「きり絵」第1回椿制作・・・講師派遣

4月30日 手芸講座「きり絵」第2回椿制作完了（25点）



5月19日 「花王和歌山工場」見学（39名）



5月29日 講話（般若心経と釈尊）と写経（寺院に納経39名）



6月29日 「日本昔話」から朗読のしかたを学ぶ

混声合唱とハーモニカ練習（富士山・故郷の空・虫の声）

7月30日 健康体操（ふくらはぎ揉み体操）活動記録の映写を楽しむ

混声合唱とハーモニカ練習

8月27日 敬老会出演のための歌唱とハーモニカ練習・講話（高齢者と人権）

1



9月13日 吹上地区敬老会の催しに出場（25名）

9月30日 スポーツ大会団体競技練習（10月2日スポーツ大会）

#### [4] 活動の評価

- ☆ 活動の研修内容に偏りがないように配慮してきたが、高齢者の心身の衰えを防ぐ活動をさらに進めていきたい。（例、ウォーキング、フォークダンス、青春時代の感動を呼ぶ映画観賞、脳トレーニング等）
- ☆ 会員に死亡、施設の療養、デイサービス等の理由により退会や欠席が何人か出たが、代わって徐々に新会員が増加し、会の運営が上り調子の途上にあると思う。

☆ 一年間の研修会活動は概ね会員には受け入れられ、好評であった。独居生活の人たちにこの研修会の入会をさらに勧めていきたい。

☆ 研修会には明るさが増し、また建設的な発言が育てられて会の運営にもり上がりが見えてきた。大同生命厚生事業団から多大の助成金を頂き、老人クラブ研修会活動の向上にご支援を賜ったことに深く感謝申し上げたい。

[5] 決算報告書

収入	大同生命厚生事業助成金	¥100,000
支出		
①手工芸材料費		¥50,000
H27. 2. 13	筆記具 (30) 写経用紙 (40) 鉛筆削り (1)	¥ 4,288
H27. 2. 27	カッター(30)定規 (30) ボンド (5) はさみ (30) カッターマット (30) 色紙 (30)	¥43,454
H27. 3. 13	スプレー糊 トレーシングペーパー	¥ 1,807
H27. 3. 13	切り紙(黒) 和紙	¥ 1,825
合計		¥51,374
②研究図書費		¥10,000
H26. 10. 9	「ふくらはぎを揉んで」	¥ 864
H26. 10. 17	「日本の聖地」	¥ 699
H26. 11. 6	「脳トレーニング」DVD	¥ 2,000
H26. 11. 6	「健康体操」	¥ 2,160
H26. 12. 10	「一分間の説話術」	¥ 1,080
H27. 1. 5	「病気になるのはおやめなさい」	¥ 1,080
H27. 2. 19	「日本昔話」20話	¥ 1,296
H27. 2. 19	「童謡・唱歌・こころの歌・愛唱歌」	¥ 2,430
H27. 2. 21	「イスラムの野望」	¥ 842
合計		¥12,451
③印刷費		¥40,000
H26. 9. 26	「私たちの唱歌集」編集 85 ページ (40)	¥18,360
H27. 2. 13	セルフコピー	¥ 324
H27. 2. 27	寺院見学資料	¥ 162
H27. 3. 11	切り絵図コピー	¥ 162
H27. 3. 14	日本昔話 (カラー) (30) (朗読練習用)	¥ 9,828
H27. 3. 16	防災講話用資料	¥ 1,296
H27. 3. 16	朗読練習用資料	¥ 664
H27. 6. 1	日本昔話 (朗読練習用)	¥ 9,720
合計		¥40,516
支出総合計		¥104,341 (¥4,341)