

高齢者の  
みなさん

# 生きがいのある シルバーライフを

おくってみませんか

高齢者のみなさん、地域で互いに支えあいながら、自分自身のシルバーライフをエンジョイしてみませんか。

公園や広場でにぎやかにゲートボールやグラウンド・ゴルフを楽しんでいる高齢者のグループや、公民館などで笑顔をいっぱい浮かべて歓談している高齢者のグループを見かけます。

このにぎやかなグループのほとんどが、老人クラブ会員の集まりなのです。老人クラブは、ひとりではなかなかできないけれどグループならという方たちの活動をサポートするところです。

今号は、勇気ある一歩を踏み出すために、老人クラブの活動内容や入会手続きについてご紹介します。



## ☆老人クラブとは

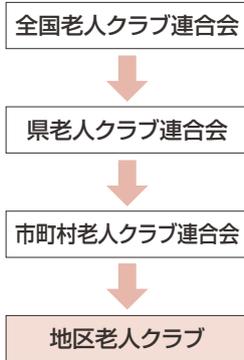
仲間とともに、趣味を生かした活動や、地域の人たちとのふれあいをとおし、自分自身の生きがいを見つけるとともに、心豊かな楽しく明るい地域社会づくりに役立つことを目的としたクラブです。

## ☆クラブの組織は

市内11地区の公民館単位で構成する「単位老人クラブ」は、59の組織があり、おおむね一組織50人から100人の会員から成っています。

この単位クラブが「地区老人クラブ」になり、さらに全体をひとつにまとめたものが「蒲郡市老人クラブ連合会」になります。

現在の会員数は3千651人です。



## ☆入会の条件は

市内に在住でおおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。お住まいの地区の老人クラブ代表者に申し込んでください。

## 老人クラブの活動

### 健康を保って幸せに生きる

高齢者にとって、健康は幸せの第一条件です。健康づくりのためゲートボールやグラウンド・ゴルフなどのスポーツを行っています。また、今年から男性を中心に料理教室を開催したところ大好評でした。

### 仲間といっしょに社会に生きる

高齢者の方が、長年に渡り身につけてこられた経験と知識を社会にいかす活動として、交通事故防止運動、友愛訪問、地域の伝承などを行っています。

### 学習に参加して豊かに生きる

講演会、研修会、社会見学などを行って自らの教養を高め、豊かな人間形成を目指しています。

### いきいきと楽しく生きる

各種の趣味活動、親睦旅行、サークル活動などを行う中で、会員同士の共感と連帯感が生まれています。会員の方たちが一番いきいきとする瞬間です。

問合せ 蒲郡市老人福祉センター寿楽荘内老人クラブ連合会 ☎59♦7411