

# みんなでき“生き生き”と！

## 悠容クラブ

60歳以上の人が参加し、活動する悠容クラブ。今回はその活動について紹介します。

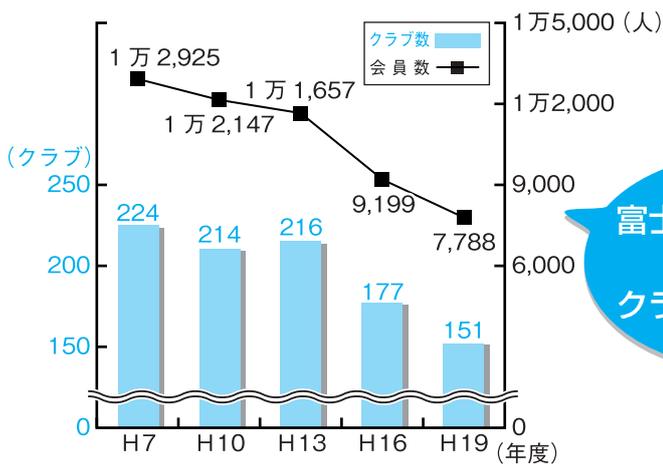
### 悠容クラブって？

悠容クラブは、高齢期の生活を健康で豊かなものにするために、地域の高齢者が自主的に結成した団体です。大体、町内会（区）単位で組織され、60歳以上の人ならどなたでも入会できます。現在、市内19地区151クラブ、7788人が活動しています。

### 高齢化率と反比例

高齢社会となり、60歳以上の人口は年々ふえています。平成元年ころから悠容クラブの会員数は減少し続けています（下図）。

原因として、退職後も働いている人や、悠容クラブ以外の場で趣味を持つ人がふえていることが考えられます。



富士市悠容クラブ連合会のクラブ数・会員数





### いつも楽しみっていますよ

私たちの会は、毎週月曜日に町内の公会堂で輪投げをしていて、私は15年前からほとんど毎回参加しています。体を動かすから健康的だし、得点の計算もするので頭の体操にもなります。

みんなと話ができる休憩時間も楽しみですね。時には相談にのってもらうこともあり、みんな大切な仲間です。今は月曜日が待ち遠しいですね。



田子浦地区中丸丘寿会  
馬渡 スミさん  
(85歳・川成島)

### 地域のためにできることを



富士見台地区白寿会  
佐野 房夫さん  
(71歳・富士見台2)

私たちは、3年前から、小学生が帰るときの見守り活動を行っています。

最初はあいさつがでなかつた子どもも、今では顔なじみとなり「いつもありがとう」などと声をかけてくれるようになりました。毎日、子どもたちから元気をもらっていますよ。お父さんお母さんからも感謝され、地域とのつながりが深まったように感じますね。

### 何をしたらいいの？

- 教養活動 文化祭・史跡めぐりなど
- 健康増進活動 運動会・グラウンドゴルフ・輪投げなど
- 社会奉仕活動 清掃活動・子どもの見守り・福祉施設訪問など
- 地域社会との交流活動 地域行事への参加など

### みんなでワイワイ楽しんでいます

私は週1回のカラオケクラブに参加しています。歌を歌うことももちろん楽しいけれど、みんなで集まってワイワイできることがうれしいですね。

ずっと家にいると、だれとも話をしない日があるんです。でも、悠容クラブに入ってから近所の知り合いがふえ、友達もできました。外出する機会もふえましたよ。



吉原地区熊和会  
神尾 猶子さん  
(70歳・国久保1)

### お互いに助け合って、

### 励まし合って

私は、61歳のときに悠容クラブへ入りました。当時、悠容クラブはお年寄りの集まりだと思っていたので、正直、抵抗がありましたね。でも、活動に参加してみると、自然と皆さんに溶け込むことができました。健康で生き生きとしている先輩たちから学ぶことも多く、楽しいですよ。

悠容クラブには『組織』というイメージがあるようで、堅苦しく思われがちです。

でも実際は、気の合う仲間が集まった仲よしクラブなんです。活動は各クラブごとさまざまで、皆さん、自分たちらしい活動をしています。

現在、60歳代の会員が少ないので、地域の皆さんに声をかけるなどして、仲間をふやしたいと思っています。身近な地域の中で、仲間と元気に過ごしていきたいですね。



富士市悠容クラブ  
連合会会長  
宮地 正明さん  
(73歳・今泉3)

活動している皆さんは元気で明るく、笑顔がすてきでした。  
60歳以上の皆さん、悠容クラブに参加してみませんか？

富士市悠容（老人）クラブ連合会事務局  
フィランセ東館3階 ☎(64)9038 FAX(64)9039