

## 第3号議案

### 令和6年度事業計画（案）について

メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

#### I 基本方針

仙台市老人クラブ連合会（以下「仙老連」という。）は、誰もが願う健康で生きがいのある生活の実現に向け、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を目標に、健康づくりや介護予防の活動、高齢者相互の支え合い・友愛活動、さらには、安全安心への地域見守り活動などを、地域づくりの担い手として取り組んできました。

しかし、3年以上にわたる新型コロナウイルス感染症の広がり、高齢者の健康や生活に大きな影響を及ぼしました。活動への制限は、高齢者の社会的な孤立や孤独などといった事態を招きました。仙老連では、地域での見守り活動や高齢者による相互支援を通して、孤独や孤立に悩む高齢者を取り残さないように地域での活動を進めてきたところです。

このような状況を踏まえ、令和6年度は、仲間づくりのための会員増強への取り組みの推進、高齢者が地域で共に暮らしていけるよう、友愛・奉仕活動による社会貢献活動の推進、健康寿命をのぼすための健康づくりや介護予防活動の推進、若手リーダーを養成し明日へ活動をつなげるための取り組み、地域の関係団体と連携した安全・安心の住みよい地域づくりの推進を重点的に行い、高齢者が住み慣れた地域で生きがいのある生活ができるよう活動を行ってまいります。

#### II 重点目標

##### 〈会員増強への取り組み〉

- 1 伊達なクラブ仙台の魅力を発信する（PR活動）
- 2 加入促進声かけ活動を実施する
- 3 町内会や民生委員など地域の団体とのつながりを持つ
- 4 友愛活動、見守り活動を強化する
- 5 町内清掃活動、小学校の草取りなどのクラブ活動を地域へアピールする
- 6 会長の後継者育成
- 7 行事の見直し

##### 〈健康・友愛・奉仕〉

- 8 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援等の友愛活動の展開
- 9 「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実

##### 〈組織運営〉

- 10 仙老連各組織における運営基盤の強化
- 11 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化
- 12 関係機関・関係団体との連携及び交流
- 13 法人の運営

### Ⅲ 事業計画

#### 1 伊達なクラブ仙台の魅力を発信する（PR 活動）

- (1) 人と会い、話をする事の大切さ。会っているだけで元気になる老人クラブの凄さを宣伝する。
- (2) 伊達なクラブ仙台に入るメリットや活動の楽しさを仙老連ホームページ、機関誌などを活用し発信する。高齢者が不安に思う事、生きがいづくりや健康づくりに関することに焦点をあて発信する。
- (3) 単老で作成している広報紙（行事、趣味の会、地域での奉仕活動などの紹介）を町内会などに回覧してもらい、活動の紹介を行う。仙老連ホームページにおいても各単老の活動を紹介する。

#### 2 加入促進声かけ活動を実施する

- (1) 一人一人の状況に合わせ、知人・友人等に声かけを行う。
- (2) 趣味の会や行事等を利用して伊達なクラブ仙台をPR する。
- (3) 良好な関係を構築し機会あるごとに勧誘を行う。

#### 3 町内会や民生委員など地域の団体とのつながりを持つ

- (1) 地域団体や民生委員との連携交流及び地域づくりへの貢献に取り組むなど、良好な関係を構築することで、会員増強への協力を得られるよう努める。

#### 4 友愛活動、見守り活動を強化する

- (1) 友愛活動を基盤とした幅広い生活支援活動
  - ① 多様な生活支援（日常の困りごと支援：ゴミ出し、買い物、外出支援等）
  - ② 多様な交流の場づくり（少人数での集りの場の活用）
  - ③ 見守り支援（声かけ、安否確認、話し相手、異変の気づき）
  - ④ 健康づくり支援（健康づくり・介護予防活動）
  - ⑤ 情報伝達支援（防災、避難、防犯、消費者被害防止等）
- (2) 会員に対し、「みんな一緒だよ」というクラブの組織の一員だという認識を持ってもらい、仲間意識を保ってもらい退会を阻止する。

#### 5 町内清掃活動、小学校の草取りなどのクラブ活動を地域へアピールする

- (1) 地域づくりへ貢献している活動のアピールを広報紙やポスターなどで行うとともに、地域の皆さんが参加できる企画で一緒に楽しむなど地域の団体との良好な関係を築く。特に、全国一斉に行っている社会奉仕の日活動などを紹介し、地域に対する感謝と地域の担い手としての老人クラブの活力を示す。

#### 6 会長の後継者育成

- (1) 女性や若手の役員を積極的に登用し、会務経験を通して育成を図る。
- (2) 区老連などにおける研修会を活用し、一緒に活動してくれる仲間を見つけ役員後継者の発掘を図る。

#### 7 行事の見直し

- (1) 会員の高齢化など状況の変化に合わせ、年代に応じた会員が楽しめる行事を行う。
- (2) 出前形式による e スポーツ体験会やスマホ教室開催など新しい事業に取り組む。

## 8 地域の会員をはじめとする高齢者の孤立防止や日常生活支援等の友愛活動の展開

- (1) 健康に不安があったり、身体的な衰えが見えたりする会員をはじめとする地域の高齢者に対する暮らしを見守る支え合い活動の充実
- (2) モデル地区における高齢者相互支援活動の実践

## 9 「健康づくり」・「生きがいづくり」・「社会奉仕」の各事業の推進・充実

- (1) 健康を保持・増進するフレイル（虚弱）予防活動（運動、栄養、社会参加を柱とした学習と実践）の推進
- (2) シルバースポーツセミナーの開催
- (3) シルバースポーツ推進員養成講座の開催
- (4) シルバースポーツ推進員のフォローアップ研修会の充実
- (5) 体力測定事業の推進
- (6) ゲートボール・ペタンク大会及びグラウンド・ゴルフ大会の開催
- (7) 高齢者の「健康ウォーキング」の推進
- (8) 奉仕活動・環境美化活動他の推進
- (9) 伝承活動・世代間交流活動の展開
- (10) 全国一斉「社会奉仕の日」の実践
- (11) 脳の健康づくり研修会の開催
- (12) 健康歌謡教室の開催
- (13) eスポーツ体験会の実施

※ eスポーツとは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、いわゆるコンピュータ・ゲームを「スポーツ」として捉えるものです。eスポーツは身体にあまり負担がなく楽しく参加でき、社会参加の促進と他者との交流増進が図れる等の効果が報告されています。仙台市ではeスポーツを活用した高齢者のフレイル予防の効果について検証し、ほとんどの人が改善された結果を得ています。

## 10 仙老連各組織における運営基盤の強化

- (1) 仙老連各組織の運営を担う人材の確保に向けた人材養成講座等の実施
  - ① 新たな若手リーダー養成講座の実施
  - ② 女性役員の積極的な登用と会務経験を通じた育成
  - ③ 新任単老会長研修会の実施
  - ④ 単老役員研修会、地区老役員研修会（各区老連において実施）
  - ⑤ 企画研修会の実施
  - ⑥ 東北ブロックリーダー研修会への参加（秋田県）
  - ⑦ 全国老人クラブ大会への参加（神奈川県）
- (2) 区老連理事会主導による地区老連・単老の運営等支援
- (3) 各区老連の専門部会・委員会と仙老連専門部会・委員会との連携強化
- (4) 各区老連の運営における若手会員の積極的登用

## 11 地域づくりへの貢献をめざした行政や地域団体などとの連携強化

- (1) 地域社会福祉活動促進に向けた研修会の実施
- (2) 安全で安心な地域づくりを目指し、警察署、消防署、地域包括支援センター、消費生活相談センター等との連携
  - ① 地域における交通安全、防犯、防災などの活動への積極的参加
  - ② 会員を対象とした、交通事故防止、火災防止、消費者被害防止に向けた研修会の実施

- (3) 地域の高齢者が健康で元気な生活を継続していける環境整備に向けた町内会、社会福祉協議会、地域包括支援センターなど地域団体・機関との連携

## 12 関係機関・関係団体との連携及び交流

- (1) 全国老人クラブ連合会との連携協力
  - ① 全老連のスローガン及び全国運動の展開に対する協力
  - ② 全老連の実施する各種調査等への協力
- (2) 都道府県及び指定都市老人クラブ連合会との連携協力及び情報交換
  - ① 全老連主催会議等における情報交換
  - ② 各ブロック連絡協議会とのオンライン会議での情報交換
- (3) 北海道・東北ブロック老人クラブ連合会との連携協力及び情報交換
  - ① 会長・事務局長会議への参加及び情報交換
  - ② 活動推進員会議への参加及び情報交換
- (4) 仙台市（健康福祉局・各区役所）、健康福祉事業団、社会福祉協議会、地域包括支援センターとの事業・活動における密接な連携

## 13 法人の運営

- (1) 通常総会（年1回）の開始
- (2) 理事会（年6回）の開催
- (3) 正副会長会（月1回）の開催
- (4) 事業専門部会及び高齢者相互支援活動委員会の開催（随時）
- (5) 定例監査の実施（年1回）