

老人クラブ会員になると、いきいきとした高齢期の生活（シニアライフ）が実現できます。

① **地域に新しい仲間ができる**

- 老人クラブに加入すると、地域の同世代と仲間づくりができる。
- 地域の各世代との交流ができて、多くの親しい関係が生まれる。
- 老人クラブ活動と交流によって、社会性が保持され、連帯感が深まる。

② **健康の保持・増進になる**

- 老人クラブ活動へ参加すれば、閉じこもりの防止、健康の保持・増進につながる。
- 各種趣味活動やいきいきクラブ体操、健康ウォーキング、各種のシニア・スポーツなどへの参加を通して、健康の保持・増進になる。
- 友愛活動や社会奉仕の日の活動などを通して、地域への貢献、こころと身体の健康が実現する。

③ **知識や経験を生かし、新しい能力の発揮ができる**

- 生活や仕事に趣味などの知識や経験を生かす機会が増える。
- 老人クラブ活動への参加を通して、新しい学習や能力を生かす機会が増え、自己実現につながる。
- 地域の伝承文化を世代交流などにより若い人達に伝えることができる。

④ **社会活動への参画と貢献ができる**

- 「花のあるまち、ゴミのないまち」運動やリサイクル運動などを通して、地域環境の保全や美化、緑化など、住みよい環境づくりに参画・貢献できる。
- 「住宅福祉を支える友愛活動」やその他ボランティア活動などへの参加を通して、地域福祉の担い手として一翼を担うと同時に、地域の福祉と保健・医療サービスの充実についても働きかけるなど推進役となる。
- 老人クラブ活動を通して「まちづくり計画」などへ参画し、高齢者の立場から豊かな地域づくりへの提言などができる。

⑤ **心の安らぎ、充実感が得られる**

- 地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心の安らぎが得られる。
- 仲間との交流は、日常生活に必要な情報交換に役立ち、心配ごとや悩み事の相談を容易にする。
- 老人クラブ活動を企画し実践するなかで、達成感や満足感、あるいは実践の評価に伴う充実感、感謝の気持など。多くの精神的な喜びを味わうことができる。

人と人との絆を大切にする友愛活動を推進するため、
一緒に活動しませんか！

「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ちた、心豊かな
社会になるように、仲間の輪をひろげています。