

# みんなで 支えあい

ちいきほうかつ  
地域包括ケアシステム

## シニアクラブって 何ですか？

会員自身の生活や地域をより豊かにするため、自主的に幅広い活動を行っています。地域の仲間づくりを最大の目的としています。

## 活動に参加するには？

シニアクラブは原則60歳以上の人であれば、だれでも会員になります。自宅から徒歩で集まれる地域（自治会・町内会など）ごとにシニアクラブがあります。

## どんな活動をしているの？

グラウンドゴルフ、ペタンク、ゲートボール、ウォーキングなど高齢者が気軽に参加でき



▲シニアまつり



▲ペタンク大会

るスポーツへの取り組みも活発に行っています。カラオケ、ダンス、パソコン、旅行などの楽しい趣味やサークル活動なども充実しています。



▲公園の清掃活動

一人暮らしや高齢者世帯、閉じこもりがちな人を対象とした声掛けや訪問を通じて、孤立を防ぐ取り組みを行っています。ときには暮らしのちょっとした困りごとを仲間同士がお手伝いして支え合っています。

また、清掃活動や花づくりなどの美化活動や登下校の見守りなど子どもたちの安全を見守る活動を通じて地域への恩返しに努めています。

筑紫野市シニアクラブ連合会では、今年度からホームページの開設、月毎の広報誌による情報発信、スマホ教室など仲間の輪を広げる取り組みに力を入れています。

多くの高齢者が集い、生きがいと役割をもっていきいき

## 仲間の輪を広げ、 地域への恩返しを

活動の記録撮影を担う針摺東シニアクラブの古賀さん

「私は楽しいことがあると思い出るとお金をします。私は思いうちに支えられ、地域との関わりを通じ、周囲に支えられて生きています。写真は私の生きた証です」



▲スマホ教室

と活躍しています。あなたも参加してみませんか。

高齢者が住み慣れた地域で暮らすために、仲間づくり、健康づくりや居場所づくりは大切です。今回は、「シニアクラブ」について紹介します。

問 高齢者支援課

問 筑紫野市シニアクラブ連合会

☎ 092(926)6001

(火曜、金曜開所)

✉ chikushi-senior@outlook.jp

HP <https://chikushi-shinia6001.jp/>

jindofree.com



▲連合会  
ホームページ