

楽しむ

つな  
がる

支え  
合う

# 仲間がいる場所 老人クラブ

会員  
募集中

あなたのしたいことを一緒にしませんか  
老人クラブでは多彩な活動をしています  
お近くの老人クラブに参加してみませんか

支え合いづくり

生きがいづくり

仲間  
づくり

健康づくり

地域づくり

室蘭市内にお住まいのおおむね60歳以上の方なら誰でも入会できます。  
詳しくはお問い合わせください。

お問  
い合  
わせ

室蘭市老人クラブ連合会

〒050-0083 室蘭市東町2-3-3(室蘭市社会福祉協議会内)

TEL:(0143)83-5031

FAX:(0143)47-0123

# 老人クラブの おもな活動



## 支え合いづくり “助け合える仲間が いるって心強い”

高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしく暮らすために、相互の助け合い活動をしています。閉じこもりを防ぐ集いの場づくり、見守りや声かけ、困りごとの手助け、消費者被害防止の学習などを行っています。同世代同士だからこそわかり合える。そうした思いが活動に生かされています。



## 生きがいづくり “楽しむことで 暮らしを豊かに”

老人クラブの良いところは、なんでも挑戦できること。やってみたいことを提案し、仲間が集まれば実現できます。絵手紙、ダンスやカラオケ、手工芸品づくり、囲碁、将棋、詩吟などを通して同じ興味や趣味を持つ仲間と過ごす時間が暮らしを豊かにしてくれます。



## 健康づくり “仲間と一緒にだから 続けられる”

高齢期の心身機能の衰えを防ぐために、健康づくりとして、フレイル(虚弱)予防などの健康学習、ウォーキングやスリーエイ、パークゴルフなど運動を通しての交流を図っています。一人ではできないことも、仲間がいれば続けられます。



## 地域づくり “自分が役に立っていると 実感できる”

街の清掃や花づくり、廃品回収といった環境美化、昔遊びなどで子どもや若い世代との交流、通学路での見守り、清拭布づくりや募金活動などを通して、だれもが暮らしやすい地域づくりをめざしています。

