



特集

人生を、ともに豊かに。

「人生100年時代」という言葉をよく耳にする近年。仕事や子育てなどがひと段落し第2の人生のスタートを迎えると、生活スタイルが大きく変わり、これまで仕事などに費やしてきた時間の使い道に困ってしまうことがあるかもしれません。自分の時間をより有意義なものとするため、「寿会」であなたの「生きがい」を探してみませんか。

問い合わせ 長寿あんしん課

寿会 —参加者の声— の活動日記



誕生日会

— 自治区の公民館などに集まって、ゲームなどで仲間と盛り上がります！

清掃活動

まるで自分の心までキレイになったような気がして、気持ちが良いです。



廃品回収

— 仲間と協力してリサイクル活動！捨てれば「ごみ」、分ければ「資源」です。



※地域によって、寿会の活動内容は異なります。

あなたの人生をもっと豊かにする「寿会」

あなたは「寿会」を知っていますか。「聞いたことがあるけれど、よく知らない」「聞いたことがない」「自分にはまだ関係ない」……。というイメージを持っている人は多いかもしれません。

「寿会」とは、町内に住むおおむね60歳以上の会員で構成される、地域での活動を主体としたクラブのことです。ここでいう「地域」とは、「歩いて集まることのできる小規模な地域」を指します。

活動内容はスポーツや文化活

動、ボランティアなど地域によってさまざま。主に健康づくりや生きがいを通じて、会員自身の生活や地域を豊かにすることを目的に活動しています。

寿会連合会では大規模なイベントも催しています

地域で活動する寿会の発展と親睦を支援している団体が、「岡垣町寿会連合会」です。寿会の有志が運営を担っていて、主に各地域との連絡・調整のほか、高齢者スポーツ大会などの町全体で行う大きな行事や各種同好会の取りまとめを行っています。

地域の「寿会」に入ればあなたも会員に

岡垣町寿会連合会の魅力を3つ紹介！

1 趣味の合う仲間がきっと見つかる
同好会が**10種類以上!**

- 民謡
- リコーダー・アンサンブル
- ウォーキング
- フラダンス
- 卓球
- 歌声喫茶
- はがき絵
- フォークダンス



- ゲートゴルフ
- カラオケ
- 器楽
- 男声合唱団
- 折り紙教室

2 地域を越えて盛り上がるイベント!
町全体を対象とした大会などを開催

- 高齢者スポーツ大会
- ねんりんスポーツ・文化祭大会
- 5月大会（連合会全体の総会、各種発表会）

※高齢者スポーツ大会は新型コロナウイルス感染症の影響で、今年度は中止となりました



3 独身会員の皆さんは「プラチナクラブ楽しみ会」に入会できる

寿会の会員で独身の人は入会費無料で会員になれます。年に2~3回の楽しみ会で、友達の輪を広げましょう。

※岡垣町寿会連合会に加入していない寿会もあります。

世代間の交流が、人生をさらに楽しく

地域で楽しく定年後を過ごすために

「定年退職後も地域の皆さんと楽しく過ごせたら」という思いがあり、寿会の会長さんからの勧誘がきっかけで入会しました。入会から7年がたち、私はまだ60代と若い方ですが、楽しく活動させてもらっています。

身近に理想の将来像がある

同じ会でウォーキングを習慣にしている女性は私よりも年上で、90歳近くだったと思います。また、行事にすすんで参加し、子どもたちに優しく接している男性もいます。

年を取っても健康に、また周囲とのつながりを大切にする姿を見て、「私も将来、こうなれるように頑張ろう」とい

つも思います。目標となる人が身近にいることは、とても貴重なことです。

世代を超えた交流が活動の魅力

寿会での活動はどれも楽しいですが、子どもたちとの触れ合いが一番好きです。先月は七夕飾りを一緒に作る機会がありましたが、昔遊びや地域の伝承を教えてあげられることに喜びを感じます。

活動に興味を持ってほしい

60代・70代の人の中には「入会はまだ早い」と考える人もいます。しかし実際のところ、寿会は老人の集まりではなく、第2の人生を歩みだす人たちの気軽な集まりです。まずは、多くの人に活動への興味を持っていただきたいです。



つづい のぶあき
筒井 信秋 さん
(高倉区)



interview

寿会での活動には、どのような魅力があるのでしょうか。
会員として人生を楽しむお二人に、話を聞かせてもらいました。



いしだ ともこ
石田 友子 さん
(東山田区)

活動の中に「人とのつながり」がある

始まりは区の行事のお手伝いから

50代のころに自治区の副区長を務めていて、敬老会などの行事をしていた関係でお誘いがあり、入会しました。

今年で入会から15年が経ちますが、役員なども歴任させていただき、多くの人と関わることができました。

寿会が皆さんとのつながりくれた

私は公民館長を務めていますが、寿会のおかげで利用者とのつながりが強いためか、皆さんからよく助けていただいています。また、街中で同世代の人と気軽にお話できるのもうれしいですね。

同好会や催しが魅力の一つ

地域の寿会だけでなく、寿会連合会の活動もオススメです。10種類以上の同好会のほか、町全体で盛り上げられる行事もあります。特に「高齢者スポーツ大会」は大人気の催しで、高齢者でもケガをせずに思い切り楽しめる内容になっています。

自宅にこもりがちな今だからこそ

コロナ禍の影響で、自宅にこもることが多くなった人もいます。「以前と同じ」とまではいきませんが、寿会も感染症対策をしながら工夫して活動していますので、まずは気軽に見学して、自分に合った活動を探してみてください。

長寿

あなたのこれから
の人生に
を加えてみませんか

まだまだ長い人生
「健康長寿」を目指しましょう

厚生労働省の資料によると、65歳の人の平均余命(※)は男性が19・83年、女性は24・63年となっています。仕事や子育てが落ち着いても、人生はまだまだ長いもの。いつまでも自分らしく生きるためには、健康寿命を延ばすことが大切です。寿会や寿会連合会の活動には、健康にプラスの効果をもたらすものがたくさんあります。

※平均余命：「ある年齢の人があと何年生きるか」を示す期待値

健康寿命を延ばす秘けつは

「寿会での活動」

地域活動
への参加

仲間との
運動

健康に **+** の効果

人との交流

笑いのある
生活

プラス



▲一人で暮らす高齢者を訪問して安否確認やお話を聞く「愛の一声運動」

「誰かのためにも
いくつになっても
いいこと」

寿会連合会の活動は幅広く、一人で暮らす高齢者の孤立を防ぐための見守り・訪問活動も行っています。また、雑巾を町内の福祉施設に寄附するなどの支援もしています。寿会や寿会連合会で役員などのお世話役をしてくださっている皆さんは「会員さんのためにより良い活動をしたい」と、日々奮闘しています。これまでに培った知識や経験を生かし、活躍する姿はともかく嬉しいですね。

仲間とともに 活動を楽しんでほしい

岡垣町寿会連合会の設立(昭和37年)から半世紀以上が経ちました。連合会では、「『散歩で健康』大作戦」や「健康長寿同好会」などの催しのほか、「一人暮らし高齢者の安否確認」など、さまざまな活動を展開しています。

一方で、会員の高齢化やお世話をしてくださる方が決まらないことから、会員数はピーク時の約7割にまで減少しています。寿会がなくなることで、地域のつながりが希薄化してしまうのではないかと



岡垣町寿会連合会
かげやま ひろし
陰山 博会長

心配しています。地域の寿会には、自治区とも連携しながら息の長い活動をしていただき、寿会がない自治区の皆さんには設立の検討をお願いしたいと思っています。今後も皆さんの交流が盛んになることや、新たな仲間との出会いを心待ちにしています。

寿会 で



あなたの「生きがい」を 探してみませんか

寿会には、あなたの人生がもっと楽しくなる催しや活動が盛りだくさん。入会したい人は、各地区の寿会に申し込んでください。近所のお友達もぜひ一緒にどうぞ。



申し込み先が分からない人、入会する
かは分からないけれど詳しく話を聞
いてみたい人などは、長寿あんしん課
に問い合わせてください。

※お住まいの地区に寿会がない場合、長寿あんしん課や寿会連合会が設立を支援しますので、気軽に相談してください。