

健康・友愛・奉仕

「全国三大運動」推進要綱

1. 趣 旨

高齢期を楽しく、生きがいをもって、安心して暮らしていくためには、健康で自立し、身近な仲間と支え合いながら、住みよい地域づくりを進めていくことが必要です。

老人クラブは、発足当初から「健康」「友愛」「奉仕」の活動に取り組んできました。

高齢者が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなっています。

この要綱は、これまでの運動の成果を継承し、本格化する超高齢社会を明るく、豊かで活力あるものにするを旨として、高齢者自らが取り組む「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動の一層の推進を図ることを目的とします。

2. 主 唱

全国老人クラブ連合会 都道府県・指定都市老人クラブ連合会

3. 実施主体

単位老人クラブ 市区町村老人クラブ連合会

4. 活動目標

- (1) 地域高齢者の健康づくり・介護予防活動
- (2) 在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- (3) 安全・安心の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動

5. 活動内容（例示）

(1) 健康活動

- 日頃の健康管理・正しい生活習慣の学習・実践（栄養・運動・休養、喫煙・飲酒、病気・ねたきり・認知症の予防、歯・口腔の健康づくり、薬の使い方、医療機関のかかり方、健康手帳やお薬手帳の活用、事故防止等）
- いきいきクラブ体操・健康ウォーキング・シニアスポーツの実施
- 趣味・サークル活動の拡充、おしゃべり会の開催
- 料理講習会・食事会の開催
- 家庭内外での転倒しない環境づくり、ヒヤリ地図の作成
- 健康診断・歯（口腔）の定期検診の受診促進、体力測定会の開催
- 高齢者医療や介護保険など制度・施策の学習 など

(2) 友愛活動

- 関係機関と連携した集いの場づくり（サロン、ふれあい喫茶、居場所の確保等）
- 日常生活の困りごと支援（電球交換、ゴミ出し、物の移動、買い物等）
- 情報の伝達・提供（クラブや町内情報、福祉・防犯・災害・避難などの情報）
- ひとり暮らしや高齢者世帯への安否確認・声掛け・友愛訪問・話し相手・行事等への参加呼び掛け
- 認知症への正しい理解、権利擁護などの学習活動 など

(3) 奉仕（ボランティア）活動

- 全国一斉「社会奉仕の日」（9月20日）の取り組み（下記参照）
- 公共施設や道路の清掃・美化・緑化・花づくり
- 資源回収・リサイクル活動
- 高齢者施設におけるボランティア
- 地域（子ども）見守りパトロール活動
- 防犯・防災のための活動
- 伝承や他世代交流
- 高齢者や地域から期待される活動への支援 など

6. 推進方法

(1) 年間計画への位置づけ

運動は次の点に留意して、継続的・段階的に推進する。

- ① 「学習」「実践」「点検」の視点を計画に反映させる。
- ② 会員のみならず、地域の高齢者や他世代の参加を考慮する。
- ③ 活動が常に地域に開かれ、住民の理解と協力が得られるよう取り組む。

(2) 「老人の日・老人週間」における取り組み

9月15日「老人の日」から21日までの「老人週間」の1週間を取り組みの重点期間とし、高齢者の健康づくり・社会参加への意欲と姿勢を示す。

(3) 他世代・地域団体・教育機関との連携

運動を地域に広げるため、他世代、地域団体、近隣の教育機関との連携に努める。

他世代：幼年、少年、青年、壮年

地域団体：自治会、町内会、子ども会、青年・女性団体など

教育機関：保育園、幼稚園、小中学校、高校、大学など

(4) 専門職・関係機関との連携

運動を効果的に進めるため、専門職、関係団体との連携に努める。

専門職：医師、歯科医師、薬剤師、保健師、看護師、栄養士、体育指導員、民生委員、ホームヘルパーなど