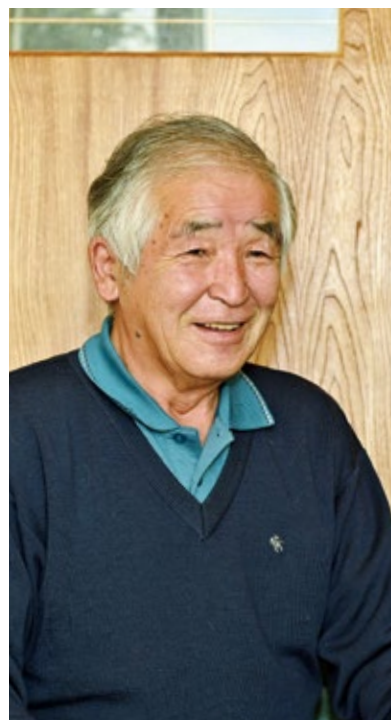




市シルバークラブ連合会会長  
稲田福寿クラブ会長  
まさださだお  
正田貞雄さん

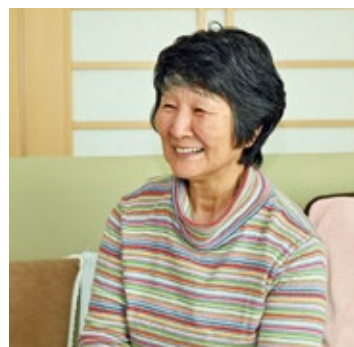
健康を保つことや自分の好きなことができる、見つかるなど、各クラブへ加入するメリットは人それぞれ異なりますが、間違いなく全員に共通するのは「人とつながれる」ということです。会員の中には「活動を通じて一生の友達ができた」という方もおり、私たちの年齢からそのような経験ができることは大きな魅力の一つです。

さまざまな魅力があるシルバークラブですが、人間関係への不安や老人という自己意識がないなどの理由から会員数は全国的に減少しています。当会では、会員一人が新規会員一人の獲得を目標に声掛けを行っています。前述の理由や高齢でも現役で農家を営んでいる方などが多い、なかなか増加しない現状にあります。このようなことから、冬季のみ活動に参加できるようにするなど、地域性に合わせ工夫した会員増加運動を展開する必要があります。

私は今年の4月から会長に就任し、不安なことも多々ありましたが、昔ながらの付き合いがある片山事務局長などと協力し、当会の業務を行ってきました。新型コロナウイルス感染症が広がる中で、各種行事の開催準備は

## お話を伺いました。

**私**



中央シルバークラブ  
矢橋千里さん

は、3年前に仕事を辞めてから家の中で過ごすことが多く、それが原因かはわかりませんが、だんだんと足腰に痛みが始めました。そのうな中、今年の4月に中央シルバークラブへの参加を夫から勧められました。夫はすでに会員で週に1回パークゴルフに出かけており、以前から活動の話を聞いて興味を持っていたこともあったので、この機会に参加してみることにしました。

初めは少し緊張もありましたが、知っている方がいたことや初めて会う方がフレンドリーに話しかけてくれたこともあり、すぐに打ち解けることができました。今では、もっと早くから参加しておけばよかったと思っています。

中央シルバークラブでは、パークゴルフやカラオケ、舞踊などの活動を行っています。私が参加しているのは「かるた」です。週に1回、足腰を鍛えるため徒歩で会場まで向かっており、集まった仲間たちと他愛もない会話を交えながら気軽に楽しむのが最高です。年上の方ばかりですが、みなさん私よりもパワフルで「私も負けていけない」と活動に

するやる気も出てきました。そうした日々を送ることで、体を少しでも動かすことの大切さを感じますし、人生がまだまだ長いことも実感できます。年齢を重ねても、いろいろなことに挑戦したい気持ちにさせてもらえることや、たくさんの方と出会って、さまざまな人生の話を聞くことができる環境にいられることに幸せを感じています。

私たち中央シルバークラブもそうですが、どのクラブも新規会員の募集をしています。シルバークラブの活動は、この先の人生を元気に過ごすために必ず役立ちますし、優しい先輩がわからないことなど丁寧に教えてくれます。参加してみたいけど、最後の一步でためらっている方、安心して連絡してください。私たちと一緒に生き生きライフを楽しみましょう。

頭を悩ませることも多々ありましたが、会員さんたちの楽しげな表情が見えた時に、苦勞したことが報われたと思うし、何よりもホッとしています。

最後に、シルバークラブに加入していただいた方には、健康で有意義な生活を送ることをモットーに、この先の人生の「生きがい」を見出してほしいと思っています。人間関係に不安

を感じている方や自分はまだ若いから大丈夫と家にこもっている方は、一度体験でもいいので、興味のあるクラブの活動に参加してみませんか？

また、本人ではなく家族からの相談も受け付けていますので、気軽に問い合わせしてください。すてきな出会いと未来が待っています。

## 問合せ先

高齢者支援課介護予防係  
(026・2644)

加入を考えている方はもちろん、詳しく話を聞きたい方や家族の方など気軽に相談してください！

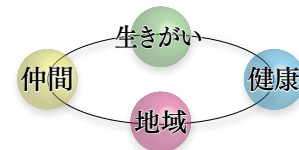
**深**

川市シルバークラブ連合会では、市内の各クラブ間の交流と連携を図るため、パークゴルフ大会や演芸発表会のほか、安全啓発活動や女性部による研修会、各クラブの活動を幅広く周知する広報紙「しらかば」を発行するなど、その活動内容は多岐にわたっています。



## 支え合い ひとりの心 みんなの力

## 特集 深川市シルバークラブ 住み慣れた地域で自分らしく生き生きと



新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減り、人と会うことや地域とのつながりが持ちづらくなったことで、孤独や不安を感じている方はいませんか。

市内には、高齢の方が住み慣れた地域で生き生きとした生涯を送れるよう、仲間づくりを進めながらさまざまな活動を行うシルバークラブ(老人)クラブが16団体あり、約670人の会員がそれぞれの活動を楽しんでいます。

今回の特集では、各クラブで構成する深川市シルバークラブ連合会の正田会長と中央シルバークラブで活動する矢橋さんにその魅力を伺いました。

### 各クラブ活動について

#### □対象者

市内に住むおおむね65歳以上の方

#### □会費・活動内容

各クラブによって定められています

#### □加入するクラブについて

住む地域によって決まるのではなく、自身の好きなクラブへ参加できます