



健康づくり



仲間づくり



いきがいくづくり

老人クラブには

「ために」

なる活動がいっぱい！



世代間交流



友愛訪問



奉仕活動



見守りパトロール

まずは自分のために・・・
そして、まわりの人や地域のために・・・
同じ世代の仲間とともに
老人クラブの「ために」なる活動で
楽しみながら、いきいきとした
毎日を送りましょう。



うずしおクラブ徳島 (公益財団法人徳島県老人クラブ連合会)

〒770-0943 徳島県徳島市中昭和町 1-2 県立総合福祉センター内

TEL 088-625-0021 / FAX 088-625-0052

E-mail info@awaroren.org HP (ホームページ) <http://awaroren.org/>

老人クラブは

- ◎ おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます（特に年齢制限もありません）
- ◎ 年千円程度の会費と国や自治体からの補助金等で運営されています（老人福祉法に明記）

老人クラブの**有効性**が明らかに

「日本老年学的評価研究（JAGES）^{ジェイエイジズ}」の研究によって、老人クラブ活動への参加が“健康長寿”にプラスの影響を与える可能性が大きいことが分かりました。

秘訣
1

人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

秘訣
4

笑いのある生活が健康にプラス

笑わない人は、脳卒中になるリスク（危険性）が1.6倍増える

秘訣
2

運動は仲間とすると健康にプラス

頻繁に運動しても、グループに参加していないと要介護に至る可能性が高まる

秘訣
5

地域組織への参加は健康にプラス

地域組織参加率が高いと、認知症リスク（危険）者の割合が減少

秘訣
3

サロンへの参加は健康にプラス

サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

秘訣
6

地域で役割を担って長生きしよう

地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい（死亡率12%減）

※「日本老年学的評価研究（JAGES）」とは、健康長寿社会をめざした予防対策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクトです。

老人クラブの入会を希望される方は、お近くの老人クラブ会員またはお住まいの市町村老人クラブ連合会までお問い合わせください

| 市町村老人クラブ連合会 | 連絡先 | 市町村老人クラブ連合会 | 連絡先 |
|---------------|--------------------|---------------|-----------------------------|
| 徳島市老人クラブ連合会 | 088-625-4358 | 神山町老人クラブ連合会 | 088-676-1166（町社協内） |
| 鳴門市老人クラブ連合会 | 088-685-7170（市社協内） | 那賀町老人クラブ連合会 | 0884-62-2148（町社協支所内） |
| 小松島市老人クラブ連合会 | 0885-33-2255（市社協内） | 牟岐町老人クラブ連合会 | 0884-72-3414 （町役場住民福祉課内） |
| 阿南市セニヤクラブ連合会 | 0884-23-7288（市社協内） | 美波町老人クラブ連合会 | 0884-77-0028（町公民館内） |
| 吉野川市老人クラブ連合会 | 0883-25-5533（市社協内） | 海陽町老人クラブ連合会 | 0884-73-1980（町社協内） |
| 阿波市老人クラブ連合会 | 0883-36-5511（市社協内） | 松茂町長寿会 | 088-699-5352（町社協内） |
| 美馬市老人クラブ連合会 | 0883-53-7432（市社協内） | 北島町老人クラブ連合会 | 088-698-8910（町社協内） |
| 三好市老人クラブ連合会 | 0883-72-5715（市社協内） | 藍住町福寿連合会 | 088-692-9951（町社協内） |
| 勝浦町老人クラブ連合会 | 0885-42-4652（町社協内） | 板野町老人クラブ連合会 | 088-672-0051（町社協内） |
| 上勝町老人クラブ連合会 | 0885-46-0919（町社協内） | 上板町老人クラブ連合会 | 088-694-6155（町社協内） |
| 佐那河内村老人クラブ連合会 | 088-679-2304（村社協内） | つるぎ町老人クラブ連合会 | 0883-62-3113 （町役場長寿介護課内） |
| 石井町老人クラブ連合会 | 088-674-0139（町社協内） | 東みよし町老人クラブ連合会 | 0883-82-6309（町社協内） |