

中野区友愛クラブ連合会では、ますますの超高齢化が進むなか、一人でも二人でも「健康」や「楽しみ」を共有していただく仲間を増やすため、地区活動の魅力づくりを応援する「地域活動支援部」と「仲間を増やそう」の専任部署として「会員増員部」を設置しました。

### ☆地域活動支援部☆

ますます進む超高齢化社会を背景に、中野区友愛クラブ連合会の役割も大きく変化しています。活動の基本方針には、従来の心を豊かにする活動や地域への奉仕の活動に加え、高齢者が安心して暮らせる「見守り支えあい」の推進と「快適な居場所」と心の通う「仲間が集う拠点」づくりを加えました。

この実現には、単位クラブはもとより地区連合会活動の活性化が最重要課題となり、新組織設立のきっかけになりました。具体的には、現在連合会で行っている事業の一部（健康推進事業）を地区連合会に委ね、また一方では、地区連合会独自の企画に基づく事業に対する支援体制を構築することを進めます。この実現は、会員の皆さんに利便性が増し、地域ならではの特性を生かすことでメリットは限りないと信じています。

### ☆会員増員部☆

ひとりでも多くの方が「友愛クラブ」をご自分の「居場所」として、また「社会参加」の場として、健康快適人生を維持していただきたい。そんな思いから誕生しました。

目指すところは、1町会に1単位クラブです。

そのためには、町会連合会様の協力をいただきながら休眠・休止クラブの再起支援から、地区連合会と連携しながら、草の根運動的に既存のクラブで1人でも2人でも地道に会員を増やすための行動を起こすことだと考えています。

中野区友愛クラブ連合会へのご入会ならびにお問い合わせは、下記にご連絡ください。

中野区 地域支えあい推進部地域活動推進課

☎ 3228-5571 📠 3228-5620

## 中野区友愛クラブ連合会

# 会員募集

私たちと一緒に、健康で心豊かなシニアライフを過ごしませんか？

中野区友愛クラブ連合会は、会員の皆さんが人生100歳時代に相應しく、心も身体も健康で快適な生活を営んでいただくための応援プログラム「シニア大学」をはじめ、女性部大会では医学界の著名な先生による「健康講座」、名画を楽しむ「映画鑑賞会」に加え、各クラブの日ごろの芸能活動発表の場として行う「芸能大会」等の文化事業を、また野外の軽スポーツではグランドゴルフ大会・ゲートボール大会、屋内で気軽に行える「輪投げ」・「リズム体操」・「タオル体操」など、大勢の参加者のもと行っています。

さらに、60の単位クラブでは、会員ニーズに答えながら独自性を発揮し趣味や研鑽の様々な活動を通し、会員の快適な「居場所」として、社会参加・仲間との交流の場として親しまれています。

10か所の地区連合会で、地域特有の環境・条件を考慮した独自の活動が行われ、単位クラブのフォロー的役割を果たしています。

皆さんの地域それぞれのクラブでは、いつでも気軽にお声がけいただけるよう門戸を開けてお待ちしております。

皆さんの仲間入りを心待ちしています。



グランドゴルフ大会



シニア大学より



リクダソ講習会



輪投げ大会



## 健康まつり

「健康まつり」は、体育・健康推進のビッグイベントとして、毎年6月に、50クラブ約600名の会員が参加し行っています。競技は、12種目を競い合い、昼休みには有志による「ハメハメハ大王」を踊り、フィナーレは、東京音頭で賑わいます。会場は、中野区が誇るキリンレモンスポーツセンターです。

## 体育・健康推進事業

### ◇グラウンドゴルフ大会◇

春(4月)秋(9月)の年2回、妙正寺川運動公園で行います。

### ◇ゲートボール大会◇

春(5月)秋(10月)の年2回、妙正寺川運動公園で行います。

### ◇輪投げ大会/練習会◇

年3回 5、10(大会)、2月にキリンレモンスポーツセンターで開催

### ◇リズム体操◇

年間6回(奇数月)に開催 6地区区民活動センター

### ◇タオル体操◇

年2回 9、3月に産業振興センターにて開催

## 1円玉寄付&タオル・雑巾募集

毎年10月には、友愛クラブ会員の皆さんから1円玉と家庭に眠っているタオルや雑巾を寄付していただき、1円玉は中野区社会福祉協議会へ、タオルと雑巾は中野区内の施設に寄贈する社会奉仕事業を行っています。

## 日帰り親睦バス旅行

年2回(春&秋)会員間の親睦と研修を目的に、日帰りバス旅行を行っています。

因みに2019年春は、水戸偕楽園の観梅と那珂湊おさかなセンターで新鮮な海鮮料理に舌鼓を打ち、和と目と味覚を楽しみました。

秋は、富士山や駿河湾の絶景が楽しめる日本平と沼津港の海鮮グルメの旅です。

毎回バス3台を連ねての旅です。

中野区友愛クラブ連合会では、  
こんなことをやっています。  
楽しみ満載です!!  
是非、参加してみてください!

## 映画鑑賞会

6月に開催。なかのZERO小ホールにて名画(東京都老人クラブ連合会推薦)の観賞会を行います。



## 女性部が主催する事業

### ★女性部大会★

年1回6月になかのZERO小ホールにて、医学の各分野に造詣の深い先生を講師にお招きし、「健康講座」を行っています。

### ★1円玉の寄付、タオル・雑巾の募集★

年1回10月に開催 スマイルなかの

### ★手作り講習会★

年1回9月に中野区役所会議室にて、世界に一つしかない作品づくりを楽しんでいただいています。

### ★城西ブロック女性部健康教室事業★

年1回9月に開催 会場は各区持ち回り

### ★東京都老人クラブ連合会主催健康フェスティバル★

年1回11月に開催 駒沢オリンピック記念公園体育館

### ★城西ブロック練習会★

11月の本番に備えて、城西ブロックが一堂に会しレクダンス課題曲の練習会を行います。

## シニア大学

シニア大学は、友愛クラブ会員の皆さんの心と身体の健康づくりや明るく活力に充ちた地域づくりに参加し、仲間の輪を広げていただくための応援プログラムです。

6月より11月(8月はお休み)まで5回、なかのZERO大ホールを会場に行っています。

因みに、2021年度のプログラムをご紹介します。  
第1回:支えあいフォーラム1/超高齢化社会を楽しむために

～会員と役員との対話集会～

第2回:支えあいフォーラム2/人生100歳時代!高齢者が安心して住める中野のまち

～中野区の地域包括ケアはここまで進んでいる～

第3回:健康講座1～おなか元気教室～

第4回:健康講座2～コロナ禍における健康生活への向き合い方

第5回:コンサート～日本の心の歌～



## 「会報」発行

年2回、7月と2月に会報を発行しています。是非ご覧ください。ご希望の方は、地域活動推進課 担当者にご連絡ください



## 芸能大会

年1回11月になかのZERO大ホールにて開催します。

《第1部》友愛クラブの発展のために顕著な功績があったクラブならびに長期間にわたって功労された会長を表彰します。

《第2部》芸能大会で、コーラスあり民謡あり、日舞・フラダンス・手話ダンス等々、各クラブが日ごろの練習の成果を発表します。



地区連合会の活動にもご注目を!

それぞれの地区で独自性を発揮し多彩な活動が行われています。是非お問い合わせください。