

「彩愛クラブ」で生きがいと健康づくりを！

「最近、外に出る機会や誰かと交流する機会が減ってしまった。」「今のうちから介護予防に取り組みたい。」「もっといきいきとした元気な毎日を送りたい。」、そんな皆さんは、彩愛クラブに参加してみませんか。（平成27年度より、「老人クラブ」から名称を変更しました。）
問合せ 社会福祉課社会福祉係（内線3224）／各総合支所福祉課（菖蒲・内線140／栗橋・内線237／鷺宮・内線161）

◆彩愛クラブとは

それぞれの地域を基盤とする高齢者による自主的な組織です。仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行っています。

◆活動内容

地域のための社会貢献活動、スポーツ活動、健康教室、教養講座、趣味の作品展、各種レクリエーションなど、多くの活動に取り組んでいます。

◆活動規模

彩愛クラブは、日常的に声を掛け合い、歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織しています。規模は、おおむね30人から100人までを標準としています。

◆入会できる方

地域にお住まいのおおむね60歳以上の方

◆入会するには

入会手続きは、それぞれのクラブで行います。入会を希望される方は、お近くのクラブ

を紹介しますので、社会福祉課または各総合支所福祉課にお問い合わせください。

◆新設するには

構成人数や活動内容、他のクラブと活動地域が重ならないなど、一定の要件を満たす場合は、クラブの新設が可能です。

◆活動費について

基本的には、各クラブ、会員の皆さんの会費等で活動していて、クラブごとに会費が異なります。

また、会員数や活動内容など、一定の基準を満たしている場合には、市から活動費の補助を行っています。

◆久喜市彩愛クラブ連合会

本市には、それぞれの地域で活動されている個々のクラブ（単位クラブ）で構成する「久喜市彩愛クラブ連合会」があり、当連合会主催のスポーツ大会等の行事も開催しています。また、久喜、菖蒲、栗橋、鷺宮地区には、それぞれ地区ごとの連合会があります。



①地域の仲間で、フロアカーリング。毎回手に汗握る熱戦が繰り広げられます。②日々の成果を展示する作品展の一幕。③白熱のグラウンドゴルフ！みんなで作ることで、継続性が生まれます。

介護予防コラム はつらつ★クッキーライフ 第7回 はつらつ運動教室を立ち上げてみませんか？

●身近な地域で気軽に健康づくりを！

はつらつ運動教室は、元気高齢者向けの介護予防体操教室として、現在市内34か所で開催しています。

特徴は、各教室とも養成講座を受講した一般市民の方が「はつらつリーダー」となって、参加者と一緒に楽しみながら会場づくりをしていることです。市の職員や体操の先生はいません。家の近くで、見知った仲間とやるから、気負わずに長く続けることができます。

●体操は、ストレッチ・筋トレ・ほぐしが基本です

体操の内容は、ストレッチやチューブを使った筋力トレーニング、体のほぐし運動などです。そのほか、ウォーキングや脳トレを組み合わせた体操など、やりがいを感ずることが出来ます。

また、体力に自信のない方でも楽しく体を動かすことができ、ご自身のペースで無理なく参加できます。

●あなたも、教室を立ち上げてみませんか？

はつらつ運動教室は、はつらつリーダーと参加者が作る



▲はつらつ運動教室では、人とのつながりも生まれます。

手作り感あふれるアットホームな体操教室です。身近な地域で皆さんがいつでも元気で過ごせるように、またご近所の顔なじみが顔を合わせる場所として、はつらつ運動教室を立ち上げてみませんか？

集会所や自治会館などの会場と、リーダー候補となる住民の方3人が集まったら、毎年9月から半年間実施する「はつらつリーダー養成講座」を受講していただき、翌年から新規会場を立ち上げることができます。

地域で「はつらつ運動教室を立ち上げたい！」というお話がありましたら、ぜひお気軽にご相談ください！

問合せ 介護福祉課高齢者福祉係（内線3261）