

# 高齢者の生きがいつくりパンフレット

～仲間と見つけるわたしの生きがい～



【恵庭市保健福祉部 介護福祉課】



# 生きがいと健康づくりのために

高齢化が進み、恵庭市においても65歳以上が2万人を超え、全体の人口の約30%が高齢者となっています。

人生100年時代を迎え、高齢者が健康で生きがいのある日々を楽しく送ることがますます大切になっており、市では下記のとおり様々な施策を進めています。

## 健康づくりのために

事業名	事業内容
老人健康ハイキング	高齢者の健康・体力づくりや仲間との交流を図ることを目的とし、毎年老人健康ハイキングを恵庭市老人クラブ連合会と連携し実施しています。会話をしながらゆっくり楽しく歩くことで、生活習慣病や肥満などの予防改善を行います。これまで北海道開拓の村、滝野すずらん丘陵公園、円山動物園等に行き、交流を深めています。 ※参加希望は最寄の老人クラブにお申しください。
シニア体力測定会	体力測定、身体・食事等の情報提供により心身の健康を守り、向上するために年2回開催しています。専門家の講話やニュースポーツ体験などワンポイントの楽しみも設けています。 ※参加希望は最寄の老人クラブにお申しください。
ニュースポーツ事業	年齢や経験に関わらず、皆が同じレベルで楽しむことのできるニュースポーツ。各憩の家にてフロアカーリングの道具を備え付けているので、ぜひご利用ください。ルールがわからない場合でも大丈夫、市までご相談ください。
ウォーキングラリー事業	「歩くことが楽しい」と思えるきっかけをつくり、歩くことで健康の輪が広がっていくことを目的に、ウォーキングラリーを実施しています。市内各所に設置されたまちなか休憩所に立ち寄りながら、自分のペースで体力を高めることができます。憩の家でノルディックポールの貸し出しも行っています。
介護予防事業	日常生活に支障なく自立している高齢者等が心身の状態が悪化しないよう援助するための事業、介護予防に関する知識を普及し、介護予防への関心・理解を深める事業を行っています。 ・訪問指導 健康教育 介護予防講演会 百歳体操サポーター養成講座など



健康ハイキング



ニュースポーツ



介護予防講演会



体力測定会

体組成計



## 🍊 仲間の交流と趣味活動のために

サービス・事業名	事業内容
老人憩の家	高齢者同士の交流や趣味の活動の施設として市内6ヶ所に老人憩の家を設置しています。憩の家では、囲碁、カラオケ、100歳体操などが活発に行われています。 ※場所や連絡先等は裏表紙をご覧ください。
道営競馬見学ツアー (老人クラブ連合会主催)	芝生の緑が目に見える日高門別の道営競馬場を見学。美しい毛色で隆々とした筋骨の馬が地響きをたて走る姿は徳も言われぬ感動を呼び起こします。
芸能文化祭 (老人クラブ連合会主催)	歌や踊り、手芸など日頃鍛えた文芸の成果をたくさんの観客の前で披露します。年に一度の発表の機会を味わうことでクラブの団結力や達成感が生まれます。



## 🍊 社会参加や地域活動を支えるために

サービス・事業名	事業内容
福祉バスの運行	高齢者などの社会参加活動を促進するため、老人クラブを対象に福祉バス（すずらん号）を運行しています。クラブの例会のほか、年に2回まで日帰り研修等の際にもご利用いただけます。
老人クラブ活動	地域に密着した老人クラブづくりを目指し、老人クラブへの加入拡大や心身の健康と生きがいづくりを図るため、市では単位クラブに補助金を交付しています。



## 地域の生きがい活動の拠点－憩の家

### 憩の家とは

高齢者の交流や趣味の活動の場として、市内の小中学校区に1館ずつ、合計6館の老人憩の家があります。

○開館時間 9時～16時 ○休館日 日曜日、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）

市内の老人憩の家の住所と連絡先



名称	住所	電話番号	名称	住所	電話番号
柏陽憩の家	柏陽町1丁目26番	33-1221	和光憩の家	和光町3丁目1番1	32-4711
島松憩の家	島松東町1丁目1番15	36-5092	大町憩の家	大町4丁目5番15	34-3088
福住憩の家	福住町1丁目21番29	33-7662	恵み野憩の家	恵み野北2丁目1番3	37-1622

※柏陽・恵み野・島松憩の家では入浴が可能です。（毎週火曜日・金曜日、要登録）

入浴可能な時間帯等は各施設にお問い合わせください。



柏陽憩の家



島松憩の家



福住憩の家



和光憩の家



大町憩の家



恵み野憩の家

## 地域の仲間づくりの拠点－老人クラブ

### 老人クラブとは

高齢者がお互い協力しあい親睦を深め、健康の増進、趣味・サークルなどの生きがい活動、レクリエーション活動を行うほか、ボランティア活動など地域活動を積極的に行う地域に根付いた組織です。

### 老人クラブへの加入は

概ね60歳以上の方が加入できます。現在市内には28の単位クラブ、計1,500人が活動を進めています。加入は、老人クラブ連合会事務局か介護福祉課（内線1223・1224）にお問合せください。

※市内の単位老人クラブ名一覧

【恵庭地区】

クラブ名	主な活動場所	クラブ名	主な活動場所
和光いきいきクラブ	和光憩の家	恵庭地区恵寿クラブ	福住憩の家
いちい会和光		黄金北恵愛会	黄金北会館
相楽会		黄金中央カリンバ会	黄金ふれあいセンター
恵南すずらん会		黄金南げんぎ会	
柏陽若草会	柏陽憩の家	黄金南曙クラブ	あけぼの会館
有明あすなろ会		東恵庭松恵クラブ	東恵庭会館
大町友の会	大町憩の家	幸町寿クラブ	幸町会館
文京さわやかクラブ		すみよしクラブ	住吉会館
柏木友の会	大町憩の家・柏木中央会館		

【恵み野地区】

クラブ名	主な活動場所
恵み野西むつみ会	恵み野憩の家
恵み野北むつみ会	
恵み野南むつみ会	
恵み野東むつみ会	

【島松地区】

クラブ名	主な活動場所
下島松老人クラブ	島松憩の家
島松中央クラブ	
島松あさひクラブ	
島松本町恵寿クラブ	
中島松さくら会	中島松交流施設
島松寿爽やかクラブ	寿町会館
北栄クラブ	北栄会館

【老人クラブ加入についてのお問い合わせ】

- ・恵庭市保健福祉部介護福祉課生きがい対策担当 市役所1階 15 番窓口 ☎0123-33-3131(内線 1223・1224)
- ・恵庭市老人クラブ連合会 恵庭市末広町124 (社会福祉協議会内) ☎080-7113-0497

老人クラブ活動場所 MAP



高齢者の生きがいづくりパンフレット

令和6年4月1日発行 恵庭市保健福祉部介護福祉課生きがい対策・介護予防担当  
 〒061-1498 恵庭市京町1番地 電話 0123-33-3131 内線 1223・1224・1209

