

### 取組の概要

介護予防と生きがいづくりを目的に、ゲートボールでの活動を主体としながら、カラオケや体操、昼食会など、さまざまな活動を行っている。また、高齢者にも出来る社会貢献として、地区の美化活動や老人福祉大会での世話役などにも貢献している。

### グループについて

人数：20名  
年齢層：70～90代  
活動年数：15年5か月

### 取組の詳細

- 運動（月2回）：ゲートボール。冬季や雨天時には、クロリティ（スポーツ輪投げ）等のニュースポーツ。その他いきいき体操など。
- 食事：活動日に会員がそれぞれ材料を持ち寄って、弁当を作り昼食会を実施。季節に合わせて、花見も行っている。
- 遠足（年2～3回）：鳴沢の里（特別養護老人ホーム）への訪問や隠岐の島町内の見学などみんなで楽しめるイベントを企画している。
- 社会貢献：環境保全ボランティア（主に除草作業）、老人福祉大会での世話役など。
- その他：戦争体験者による伝承など。



#### <主体性>

活動拠点の老朽化や大雨、コロナ等のトラブルがあるながらも、つながりを切らずことなく会員みんなで今後の活動について話し合う機会を持ち、自分たちの力で会を継続させていこうという思いが強く感じられる。

#### <独自性>

やまびこ倶楽部は、旧都万村全域（7地区）の住民を会員の対象としている。会員はそれぞれの地区の老人会やサロンにも所属しており、その特徴を活かして、会員を増やすために老人会やサロンで声かけを行っている。また、倶楽部での活動を各地区での会合で話すなど波及している。

#### <地域貢献度>

老人福祉センター周辺の清掃や地区の老人福祉大会での世話役などにも貢献している。それぞれの会員が、地域で閉じこもり傾向にある方々に声かけを行っている。

#### <将来性>

会員を増やすために、若い世代にも興味を持ってもらえるよう、新たな活動を積極的に考えており、今後の活動の広がりが期待できる。会員に地域や年齢の制限はなく、今後さらに会が活性化していくことで、都万全体の活性化につながる事が期待される。

### PR ポイント

- 人と出会って話しをすること、笑う・歌うことが元気でいる秘訣であると会員で共有し、活動を積極的に前向きに継続している。生涯現役を実践しているグループである。
- その日により、ゲートボール・カラオケと選べる内容が準備され、自分の興味を持てる活動に参加できる。
- お茶を飲みながら、時には昼食もとりながら語り合うことも盛り込み、参加者が楽しめる内容を企画している。