

活動を充実させ、魅力ある老人クラブを目指す 【両沼老人クラブ】

今回は、大更地区の両沼老人クラブ(千葉孝志会長、会員53人)を紹介します。

◆クラブの自慢は？

会長に加え、副会長や班長などの役員が中心となり、元気な老人クラブにすることを考えながら活動していることが自慢です。

◆活動内容は？

毎月第1月曜日は、松川温泉での入浴会を楽しんでいます。入浴や食事の後には「どっぴき」を行い、会員同士の親睦を深めています。

また、毎月第2・4火曜日は、ボッチャなどのニュースポーツやゲートボール、パークゴルフなどで交流をしています。



パークゴルフを楽しむ会員

他にも、公民館の花壇に植える花の仮植え作業、三世代交流、敬老会などの地域行事への参加や

大更コミセンふれあい大学、老人クラブ連合会への参加など、活動の場を多く設けています。

◆今後の展望は？

老いても端っこに居る必要はなく、長年培ってきた技術や知恵を社会のために発揮し、貢献していきたいと考えています。一人一人の小さな喜びなどを持ち寄り、互いに老いる快感を確かめ合いながら一度限りの人生をみんなで楽しみたいと思っています。

今後も活動を充実させて新規会員の加入を呼び掛け、魅力ある老人クラブを目指します。



花の仮植え作業に集まった会員で記念撮影

「ヤングケアラー」について考えてみよう

▶▶ あなたの周りにこんな子どもはいませんか？



詳しくはこちら

◆ヤングケアラーとは

大人が本来担うと想定されているような家事や家族の世話、介護などを日常的に行っている18歳未満の子どもをいいます。

「お手伝い」との違いは、その負担や責任の重さです。家族を助けることは「普通のこと」や「我慢すること」だと思ってしまうかもしれませんが、学校生活に影響が出る場合や、心や体に不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、社会的な手助けが必要です。

◆こんな様子は無理しているサインかも

授業に集中できない

体に不調が…



家事・手伝いで遅刻や早退

成績に影響が…

こころの不調
悩み事が増える

◆不調のサインに気づいたら

- ✓声をかける
- ✓寄り添って話を聞く
- ✓支援につなぐ(大切なのは本人の気持ち)

ヤングケアラーは、一見普通の子どもたちです。だからこそ、周りが気づき、声をかけることが大切です。

▲ 家族のケアは一人で悩まず相談を ▲

あなたが感じている不安や悩みを「岩手県ヤングケアラー相談支援窓口」に相談してみませんか。



詳しくはこちら

- ▶専用電話(080-8201-4053)
- ・受付時間：月～金曜日、第2・4土曜日 9:00～17:00
- ・夜間受付：火曜日 18:00～20:00
- ▶メール相談(mail@y-carer.net)
- ▶LINE相談
- ▶おしゃべり広場(経験者同士でつながる)
- ・サロン(会場、オンライン参加)：第4火曜日