なぜ増えたの？

平成３０年９月

生駒市老連　鹿ノ台 北桜美会

“健康マージャン”風景

鹿ノ台北桜美会は、お陰様で、全国老人クラブ連合会 会長賞を、昨年度に続き本年度もいただきました。種々要望もあり、当冊子を作りました。ご一読いただければ幸甚です

昨年度、全国老人クラブ連合会会長殿より『100 万人会員増強運動特別賞』をいただきました。以降、多くの方や団体から「なぜ増えたのか」とか「どのような活動をしているのか」といった質問を受け、北桜美会の説明や、老人会について意見交換する機会が増えました。おかげで私たちにとって、北桜美会の活動を客観的に捉える良い機会となりました。これまで外部へ説明した内容を整理したのが当冊子です。

１．鹿ノ台 北桜美会の概要

奈良県生駒市鹿ノ台は、生駒市の北端に位置する、約 40 年前に大阪のベッドタウンとして開発された新興住宅です。京都府の京阪奈学研都市に隣接し、大阪の地下鉄中央線の終点駅が徒歩 20 分ほどのところにあります。

鹿ノ台全景と北地区

鹿ノ台は人口約 7300 人の街で、右図のように、大きく東西南北の４地区に分けています。

北桜美会は北地区の老人会の愛称です。北地区は、人口 2000 人、65 歳以上が 900 人、75 歳以上が 380 人の高齢化の進んだ街です。

現在老人会の対象となる方々、いわゆる高齢者がこの鹿ノ台に移り住んだ頃は、日本の高度経済成長の真只中。男性は、朝早く家を出て夜遅く帰り、単身赴任もありの仕事一筋でした。女性はその主人を支え、家庭を守り、子どもを育てました。　男性も女性も、敗戦で疲弊した日本の復興を支えてきた年代の人たちと言えましょう

そして、男性は定年を迎え家に居るようになります。会社の知人（職縁）は、遠くてだんだん疎遠になる、一方、近隣での知人（地縁）は少なく、周囲は他人ばかりで孤独になりがちです。人生観も競争社会の価値観が染みついていて、近隣の人たちと打ち解けるノウハウも少なく、また、日常生活を送る上でも自分一人で生きていくには自信がないといった状況です。

一方、女性は家を守り、子を育て、両親のお世話などで大きな役割を終え一段落しつつある、あるいは、すでにその役目を終えた方が多いといったところでしょう。しかし、主人に先立たれて一人生活をされている方も結構おられる、というあたりが実情です。

こうした高齢者たちにとって、これからの「人生の第４コーナー」をどう生きるか、どのようにして「幸せな時間を増やす」かが課題であり、同時に、北桜美会の課題でもあります。

２．会員増加によって、何が変わったか

北桜美会の会員数は、４年前４４名だったのが、今年３月末で１８１名になり、４ 年間で４倍強と急増しました。我々北桜美会が、新体制で再出発したのが平成２６年度ですが、３ 年を過ぎた２９年度あたりから、次に述べるような、目に見える変化を感じるようになりました。何ごとも３年くらいを過ぎると効果が表れ、あるいは変化を感じ取るようになるものなのでしょう。

第１.「いきいき人」が増えています

「いきいき人」とは、日ごろ、いきいきと生活している人、元気で輝いている人です。明るく、輝いている　いつもニコニコして健康です。こういう方たちは、多くの行事に参加しています。「いきいき人」には、人が寄ってくるようです。そして新たに仲間ができ、その仲間もいきいきするようになっていくようです。

こうしたいきいき人が増えているのです。

第２. 新しい仲間が増えています。

マージャン仲間、体操仲間、いろんなサロンでの仲間。こうした仲間は、例えば、マージャンをしているときだけの仲間というだけではなく、この仲間で一緒に他の行事に参加するといった類です。

第３. お世話する人が増えています。

行事の前準備や後始末を進んでやる人が増えています。

「単に参加する」から「できるだけ協力する」という姿勢の人が増えつつあります。準備や後始末を一緒にやるうちに、これまた楽しい仲間になっていくようです。

第４. 近隣仲間が増えています

向こう三軒両隣で、マージャンや体操、清掃などを一緒にするケースが出てきています。向こう三軒両隣というのは、いわゆる隣近所です。災害などの時、真っ先に援け合う仲間になるのではと期待しています。　　あるいは、身体が少々弱っているおばあちゃんに、近隣の人が声をかける、ゴミ出しを手伝う、車で送迎する。おばあちゃんの様子について、井戸端会議で話し合う、そんな光景が増えてきたようです。

こうした近隣仲間が増えることによって、いわゆる地域力が高まっていると思います。

第５. サロン（自由な集まり）が増えています

パンつくりの得意な人（クニちゃんと呼んでいる女性）が、自宅を開放して、パンを食べながらの「クニちゃんサロン」、これが大好評です。おいしい

パンを食べながらおしゃべりする、単純だろうと思われるこのサロンに３０数名が集まって楽しいひと時を過ごします。このクニちゃんサロンが魅力で入ってくる方も結構おられます。
　いきいきホール清掃の後、約１時間、皆でわいわいおしゃべりする「お茶サロン」をします。食べ物、飲み物など各自持ち寄りです。体操の後のお茶サロン、ギター演奏を聴くサロン、・・・色々増えています。

会員にアンケートをとりました。その中で出された感想をいくつかご紹介します。

・主人が亡くなって落ち込んでいた。誘われて入ったが実に楽しい。だいたいすべての行事に参加しているが、多忙な毎日になった。人生が明るくなった。明日は行事の〇〇があると思うとわくわくする。この楽しさを多くの人に伝えたい（71 歳女性）

・自分のこれまでの現役時代の経験が北桜美会の仕事にうまく生かされている。それが北桜美会の楽しい雰囲気を作ることに生かされていると思うと、実に楽しい。「人生第４コーナー」の良い生き甲斐を得た（76 歳男性）

・北桜美会のこのような雰囲気は、当初は自分に合っていなかった。だが最近、人のつながりの楽しさをしみじみ感じるようになった。北桜美会が人生再出発になると考えている（81 歳男性）

・お世話が楽しい。ありがとう、という言葉を頂くと嬉しくなり、同時に元気をもらう。言葉には出さなくても、にこっと微笑まれるだけでも嬉しくなり幸せを感じる。このようにお世話することで、皆さんからエネルギーをもらい、元気になる。（77 歳男性）

・家に籠っていた。誘われてしぶしぶ入ったが、入ってみると楽しい。よく外へ出るようになった。いろんな人と出会い知人が増えた。こころが豊かになり、幸せを感じる時間が増えたように思う（７０歳女性）

　こうした実際の活動状況を見、皆さんの感想を聞くと、会員増強は良いことだ思います。

３．会員がなぜ増えたか

第1　<u>北桜美会が持つエネルギーが大きくなった</u>

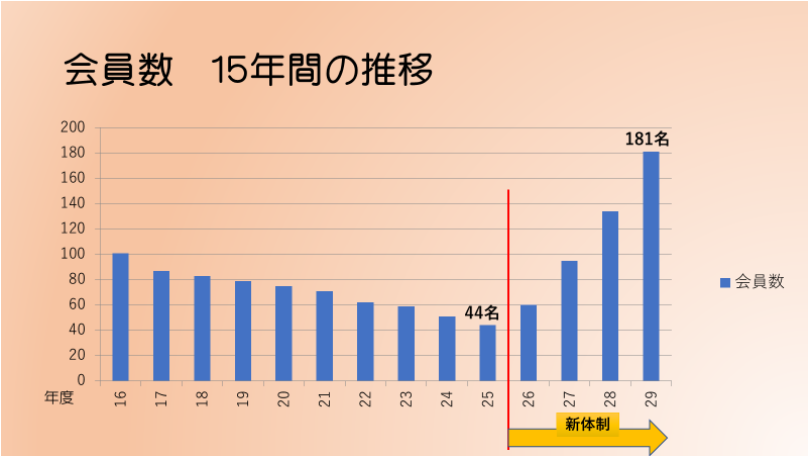
　元気な人 いきいき人が増え、仲間が増え、いろいろサロンが活動すると、この人たちによって北桜美会が活気づきます。行事を行うとき、始める前から、この人たちが居ることにより、明るく楽しい雰囲気が漂います。行事を行うほうも元気をもらいエネルギッシュになります。いわば、会場に大きなエネルギーができるのです。参加した人は、その場からエネルギーをもらいます。そして元気をもらって帰ります。そのエネルギーが新たな人を呼び込んでいるのだと思います。私たちは“和”の力と呼んだりしています。

第2　役員が、現状への危機感を持ち、やる気を起こした

右のグラフは北桜美会の会員数の 15 年間の推移グラフです。

横軸が年度、縦軸が会員数です。

我々役員は、平成 16 年からずっと続いてきた会員減少傾向を何とかしなくてはと考え、26 年度から、会長も替わり新体制で、新たな気持ちで活動を始めました。



第3　行事を楽しくした

誕生会は以前から、ずっと続いてきた行事です。新体制では、これをもっと楽しいものにしようと、企画や演出に力を入れました。

右図は誕生会のゲームをしている写真です。このときは、５４名の参加者でしたが、皆さん、こぼれるような笑顔でしょう。笑ってくださいと言って撮った写真ではありません。腹の底から笑っている写真です。こうした楽しい時を４時間過ごします。

「一笑一若」が我々のモットーです。一つ笑えば一つ若くなる、このように笑って若返ろうとしています。「一笑一若」の歌まで作りました。終わったあと、「非常に楽しかった。またお願いね」といって帰られるかたが多いです。そして、次自分の友達などを誘ってこられるのです。

第4　行事の種類を増やした

いわゆる北桜美会の行事メニューを増やしました。行事を多くすると、どれか自分に合った行事に参加できる、それなら入ろうかということになるわけです。

それまで３種類だった行事を、新体制になって、８種類に増やしました。

平成 30 年度　北桜美会行事　開催回数と延参加者数

行事名	開催頻度	開催回数	参加者数	延参加者数
誕生会	年３回	３回／年	48 名／回	144 名／年
折り紙教室	月１回	10 回／年	15 名／回	150 名／年
健康マージャン	月３回	34 回／年	32 名／回	1,088 名／年
食事会	年２回	２回／年	26 名／回	52 名／年
クニちゃんサロン	年３回	３回／年	32 名／回	96 名／年
いきいきホール清掃	月１回	11 回／年	10 名／回	110 名／年
金鵄の杜で遊ぼう！	年３回	３回／年	26 名／回	78 名／年
いきいき百歳体操	週１回	48 回／年	33 名／回	1,584 名／年
１年の行事回数と延参加者数		114 回／年		3,302 名／年
１か月の行事回数と延参加者数		10 回／月		275 名／月

平成 30 年度は、右表のように北桜美会の行事を年間 114 回 おこないます。だから月に１０回は、何らかの行事をしていることになります。また、月に 275 人が何らかの行事に参加していることになります。

新体制になって始めた行事を２つ、ご紹介します。

写真は**健康マージャン**の様子です。健康マージャンは、３年前に立ち上げました。現在８卓がフル稼働です。マージャンクラブだけで５６名のメンバーがいます。マージャンをするために入会した、という人もかなり多いわけですが、北桜美会の雰囲気に慣れてくると、ほかの行事にも参加されるようになりました。

健康マージャン

メンバーの６０％がマージャンが初めての女性です。見ていますと、マージャンというゲームをお喋りで楽しんでいる、といった感じです。よくしゃべり、よく笑います。

右の写真は**「いきいき百歳体操」**の様子です。生駒市老人クラブ連合会（愛称：いこいこクラブ）が生駒市ケア推進課と共同で、いきいき百歳体操を企画・推進していただいています。我々はこの企画に乗り、毎週金曜日の午後に開催しています。

この「いきいき百歳体操」は自分たちだけで一からやろうとしても、まず無理です。市老連および生駒市ケア推進課のリーダーシップに感謝＆感謝です。

今年の猛暑の中でも、皆さん休まず参加されたのには頭が下がりました。

体操の後みんなで、昔歌った小学唱歌やフォークソングを歌います。これは予想以上に好評です。体操が始まるまでの時間も、椅子並べ等のお世話やおしゃべりが、結構楽しい時間になっています。終わった後も有志が集まり、花見に行ったり、お茶しに行ったりしています。いきいき百歳体操は、からだの健康だけでなく、こころの健康にも大いに寄与しています。

第５　<u>月報が北桜美会の皆さんを繋いでいる</u>

我々の月報は、月１回発刊し、会員全員に配布しています。この月報には、先月こういうことをやって楽しみました。今月はこういうことをやりますからご参加ください、など北桜美会の情報を載せますが、この月報を通じて、会員の皆さんが一つの輪でつながっています。

右は 182 号「平成３０年４月号」の例です。

第182号　　北桜美会　平成３０年３月１９日

30年　4月　月報

1.　誕生会と総会　行事案内

今回は、３０年度の第１回誕生会と総会を兼ねて行います。

日時　：　4月24日（火）　１０時～14時

場所　：　北集会所

会費　：　１０００円

1）総会

いま、北桜美会の仲間が増えています。会員数が、４年前 44 名だったのが現在、１７８名になっています。北桜美会の活動は、この１年間、平均、月に５回の行事を行い、１カ月あたり延８８名がどれかの行事に参加されています。なぜ増えているのか。総会で説明する増加要因を知ると、現在の北桜美会の魅力が分かると思います。

さらに３０年度の活動計画をご説明します。

2）誕生会

いつものように、楽しいイベントを用意しています。

2. いきいき百歳体操　実施報告

いよいよ２月１６日から、本格的に始まりました。毎週金曜日、13時 30 分開始です。毎回３０人ほどが参加されています。体がほぐれ、顔色が少々ついていく感じがしています。

30 分間 体操した後は 15 分ほど、みんなで大きな声で昔の唱歌などを歌います。

参加して、健康寿命を伸ばしましょう。

いきいき百歳体操風景

3. 金鶏の杜で遊ぼう！　実施報告

２月26日11時～15時、20人が参加し、カラオケ、歓談、マージャンなど楽しみました。

寒い日が続く中、この日だけは暖かく、くるんど池を周遊しました。

カラオケ組は、3時間ほど十二分に歌いました。

金鶏の杜で遊ぼう

4. 健康マージャン

北桜美会の健康マージャンは、登録メンバーも 46 名になり、毎回６～７卓が稼働するようになりました。メンバー中、６割強の方がマージャンが初めてという女性です。

4月から、マージャン日を１日増やします。毎月、第３水曜日　１３時からです。

4月10日（火）から、初心者入門講座を開きます。

申込は、増田（北 2-6-12）まで。

（☎78-7876）

マージャン風景

5.　案内が来ています

・角座 日中（ひなか）はなし（落語）の会　特別割引券（1500円→1000円）あり

・小林幸子コンサート　4月5日　奈良 100 年会館　予約券あり（5400 円指定席を 3000 円の特別料金）

問い合わせ　川村（北 1-8-9）（☎79-5179）

6.　行事

	行事	日程	場所他
北桜美会	折り紙教室	4月3日（火）9:45～	北集会所
	健康マージャン	4月10日（火）13～16 4月18日（水）13～16 4月28日（土）13～16	北集会所
	いきいき百歳体操	3/23.30、4/6.13.20.27（金）	北集会所　13時30分～
	いきいきホール清掃	4月17日（火）10～12	いきいきホール
	総会と誕生会	4月24日（火）10～14	北集会所
	役員会①	4月23日（月）10～12：30	北集会所
	生き生きサロン	4月7日（土）13：30～	西集会所
映画	よんにちサロン	3月25日（日）13～ 4月22日（日）13～	映画「プリティウーマン」 映画「杉原千畝」

7.　入会：堀薗子様、木村洋子様（北1）、平田百合子様（北2）、吉光雅子様　坂口喜美様　山本泰様子、福本エミ子様、林しの子様、竹口信子様、瀬川雅子様　沖中良子様（以上北3）

退会：平井きよみ様（北1）　　会員数　１７８名

切り取り線

参加申込書　（不参加の方は提出不要）

行事	参加（○）	氏名	住所	車送迎希望
誕生会＆総会(4/24)			北	

★ 提出先　幹事（北１：8-16中村　13-12三原　10-8辻　21-5加藤

北２：12-2岩間　8-8横谷

北３：5-11増田　11-18渡井　15-16泉　まで

★（申し込み締め切り：30年４月８日（日））（敬称）

第６　入会金、年会費を無料にした

２７度までは、会員の皆様から年会費 500 円をいただいていましたが、これを無料にしました。年度初めに行う集金の仕事が、大変だったのですが、集金業務をなくすことによって、幹事の仕事の重荷がだいぶん軽くなった分、友愛活動に振り向けることができています。また、入会費が無料ということは、勧誘しやすいというメリットがあります。

会の運営費は、市老連や自治会からいただく補助金で賄っています。行事での飲食費は当然各自持ちです。敬老のお祝いや香典などはなしです。

４．　Q&A（当面の課題）

これまで、いろいろ質問を受けたときの Q&A をいくつかご紹介します。

Q1:これから頑張ってみようと思いますが、なんの行事から始めるのが効果的、効率的ですか？

⇒　我々の行事の中で、一番効率が良く、効果が大きかったのは、いきいき百歳体操です。これは、生駒市ケア推進課や生駒市老連の、効率の良い支援を得られるからです。効果としても、からだの健康だけではなく、こころの健康にも大きな効果があります。

健康マージャンも始めやすいです。マージャン卓は簡単に組み立てられる卓を注文して作ってもらいました。マージャンパイは、会員の皆さんから寄付していただいています。初心者への指導ができる方がおられたら、女性たちに募集をかけることをお勧めします。半年もたてば、かなり盛り上がった行事になっているでしょう。

我々で一番うまくいったと思うケースは、クニちゃんサロンです。これは、北桜美会が仕掛けたサロンではなく、有志から「こんなのをやってみたい」と相談され、「では、北桜美会の行事にしましょう」となったものです。

「こんなことをやってみたい」という提案があったとき、その活動ができる“場”を提供するのが老人会、という考え方が好きです。老人会が行事を企画しリードしていく、そんなやり方も一つ、このように“場”を提供し、それがうまくいくように裏で支えていく、そんなやり方もあると考えています。　　「しあわせの“場”をつくる老人会」

Q2:会員はどこまで増えると考えていますか

⇒　現在、北地区には、65 歳～74 歳が 520 名、75 歳以上が 380 名おられますが、このうち会員になられるのは、最大で 300 名とみています。現在 200 名弱が既に会員ですから、増えても後 100 名くらいだと考えています。「私は老人という名前がいやだ」、「他のクラブに仲間がいるから入らない」、などの理由で入る気のない方を差し引いたものです。

Q3:北桜美会の現在かかえている課題は？

⇒　我々が集まる場所の問題とその場所を往復する移動手段の問題です。

場所は集会所を利用していますが、この場所がもう既に狭いのです。誕生会、いきいき百歳体操、マージャン、どれも部屋いっぱいを使っています。そしてこれ以上増やせない、というところまできています。「これ以上は入れないだろうから今回の出席は遠慮します」といった方が出ています。

もう一つ、会場への移動手段が徒歩しかありません。駐車場がないため、徒歩での往復しかないのですが、急な坂が多い鹿ノ台では、歩行が難しい方が増えています。

したがって、これまでのような伸びはしないであろうと考えてはいますが、こうした課題への解決策は、当然のことながら現在、検討しています

Q4:老人会の運営で最も気を遣っていることは？

⇒　気を遣っていることは、いろいろありますが、大事なこととしているのは、「ラフな管理で運営しよう」です。高齢になればどこか抜けたり、忘れたり、現役時代のようにはいきません。少々の問題が起こっても、ここは老人会なんだから、と明るく収めるように気を遣っています。

会員名簿の更新にも気を遣っています。月報にその月の入退会者を載せたうえ、Excel 上の名簿を更新します。名簿管理はラフではなく、細かく気を遣っています。

5．おわりに

このたび、平成 29 年度『100 万人会員増強運動特別賞』の受賞決定通知をいただきました。昨年度に続く栄誉、まことに有難うございます。

人生 100 歳時代と言われたりする現在、「健康な老い」が求められますが、そのためには、“からだの健康”と“こころの健康”のバランスが必要と考えています。特に“こころの健康”は、一人で保つのは難しく“仲間”が必要です。その仲間つくりの”場”を提供するのが老人会だとの考えに基づき、4 年という短期間ではありますが、住民に呼びかけたところ、会員数が伸びた、というところだと思っています。

4 年前、老人会は古くてもう駄目だよ、といったネガティブなムードだったのが、少し発想を変えると、ここでご紹介したようなポジティブなムードに変わる、そんな貴重な体験をさせていただいています。

以上