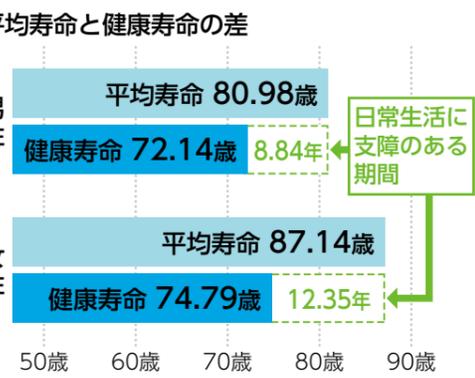


# 輝くシニアライフ、送りませんか

岡地域包括ケア推進課 ☎(235)4950



健康寿命とは、誰かの助けを必要とせず「健康に生活できる期間」のこと。健康寿命は毎年延びていますが、それでも平均寿命と比べると男性で約9年、女性で約12年短いことが厚生労働省の調査で分かりました。人生最後の10年程を「日常生活に支障のある状態」で過ごす人が多いといえます。

「いつまでも元気で暮らした

い「床に伏せる時間を短くしたい」のは誰もが願うこと。日々の生活を意欲的に過ごす気持ちと体力、意識を高めることで健康寿命は延び、人生の幅も広がるのではないのでしょうか。

健康寿命100歳を目指しませんか。ここでは「仲間」働く「健康」から輝くシニア世代の方々を紹介するとともに、きっかけづくりに役立つ情報をお知らせします。



仲間

海老名ゆめクラブは各地域で高齢者が活動する組織で、市内に約50団体あります。「寝たきりにならない」「ぼけない」「孤立しない」の精神でこのゆめクラブを取りまとめているのが「海老名ゆめクラブ連合会」(以下、ゆめ連)です。会長の橋本さんにゆめ連の魅力を語ってもらいました。

ゆめ連は、地域を越えてみんなで楽しく「がモットー」。年4回の旅行をはじめ演芸会や運動会、ゆめ連講座などイベントもさまざまです。日帰りの旅行は総勢400人以上、バス11台で関東近郊へ出掛けます。6月の運動会は楽しいですよ。ほうきでおもちのボウリングのピンを転がしたり、お尻で風船を割ったり。一人じゃそんなことやらないけど、みんなでやるから面白い。私も、こしはお玉にピンポン

玉を乗せて遊ぶ「たんす貯金」という競技に出ました。つい熱くなって「ヨイドン」でスタートダッシュしましたよ。

このような行事で何回も顔を合わせていると、次第と「名前が知らないけど知り合い」の人が増えていきます。地域を越えてつながっていくんですね。

私は約10年前にゆめクラブに入りましたが最初はお付き合ひ程度で...と乗り気ではありませんでした。でも入ったら面白くて、「一回入ると辞めづらいから」と敬遠する方もいますが、ゆめクラブは自分のペースで参加できます。一緒に楽しみましょう。

海老名ゆめクラブ連合会長 橋本賢司さん(78歳)

## 「名前は知らないけど知り合い」が増える



### 海老名ゆめクラブ

岡海老名ゆめクラブ連合会事務局  
(海老名市社会福祉協議会内) ☎(235)0220

市内の各地域にあり、約2,700人の会員が活動しています。全てのゆめクラブが集まった「海老名ゆめクラブ連合会」では、演芸大会(上段左)、運動会(上段中央・右)、バスハイクなどの行事も行っています。

#### ゆめクラブの主な地域活動

- 自治会活動への協力
- 講演会
- 清掃美化活動
- 親睦旅行
- グラウンドゴルフなど



親睦旅行

#### 会員募集中です

加入資格はおおむね60歳以上の方。60歳未満の方も大歓迎です。入会案内を市役所西棟の海老名市社会福祉協議会で配布しています。ゆめクラブ連合会事務局へご連絡ください。