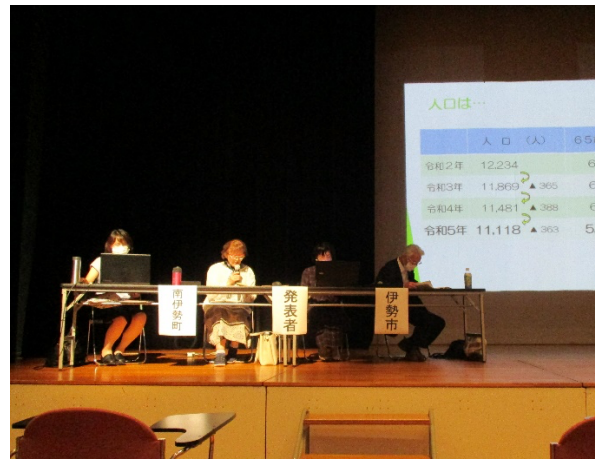


高齢者相互支援活動研修会
老人クラブリーダー研修会

7月28日(金)午後1時から、三重県総合文化センターの男女共同参画センター多目的ホールで開催しました。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、行動制限等も撤廃されたことから、4年振りに人数制限を設けない通常開催となり、県内各地から約二百十名の会員が参加しました。

また、鳥羽市老人クラブ連合会の模範演技により、いきいきクラブ体操も4年振りに行いました。



○高齢者相互支援活動研修会

日頃の老人クラブ活動の事例発表を通して、意見交換を行い、老人クラブ活動を活性化することを目的に開催しました。

◇伊勢市老人クラブ連合会

川端町寿会の活動を中心に日頃の活動の様子を写真等も交えながら発表していただきました。

◇南伊勢町老人クラブ連合会

南伊勢町の高齢化率の状況や町老連の活動内容を詳しく発表していただきました。

また、今年度は特に電子ピアノ歌唱会に力を入れていることを紹介していただきました。



○老人クラブリーダー研修会

長く続いたコロナ禍もようやく沈静化の方向に向かうなかで、コロナ禍で中止や縮小を余儀なくされていた老人クラブ活動を少しでも早く再開し、高齢者の「通いの場」「活動の場」を確保することにより、高齢者のフレイルを予防し健康寿命を延ばすとともに、老人クラブ活動の一層の活性化を図ることを目的に開催しました。

元大台町立図書館長の谷口照男氏を講師にお迎えして「健康長寿の秘訣」をテーマの講演を行っていただきました。

人生100年時代を迎えるなかで高齢者の活躍の場を確保し生き生きと活動を続けることが、健康長寿の最大の秘訣であることなどを、笑い話なども交えながら楽しくお話いただきました。