



宮崎市老人クラブ連合会

令和6年度上期号 発行2024年4月

班回覧

さんさんクラブ宮崎市の活動紹介

私たち“さんさんクラブ”は、会員の皆さまと共に健康づくりや生きがいづくり・地域の活性化を進める活動を行政・他団体と連携しながら行っています。



さんさんクラブは
フローランテ宮崎で開催される
みやざき健康ふくしまつりへ
参加しています。



さんさんクラブ宮崎市について



- ★ “さんさんクラブ”は、宮崎県における老人クラブの愛称です。
- ★ さんさんクラブ宮崎市（宮崎市老人クラブ連合会）は、クラブ活動の活性化と地域社会における高齢者福祉の向上を目的として、7,080名の会員を擁する23の地区老人クラブ連合会と178の単位クラブを支援する事業を行っています。
(令和5年10月現在)

健康づくり活動紹介：シニアスポーツと健康学習

令和5年度さんさんクラブ宮崎市スポーツ大会の開催について

令和5年度のさんさんクラブ宮崎市スポーツ大会を、各地区の老人クラブ連合会で令和5年の9月から12月にかけて、運動会、グラウンド・ゴルフ、New スポーツ、歩こう会などの競技をそれぞれの地区で企画して行いました。

皆さんもさんさんクラブの活動に参加して仲間と一緒に良い汗を流してみませんか。



化粧療法レクレーションによる要支援・要介護予防の取組

「令和5年度 宮崎市市民活動支援補助金」の助成を受けて、NPO 法人 日本化粧療法レクレーション協会による認知症の予防・改善に効果がある『化粧療法レクレーション』のセミナーを、令和5年10月から令和6年2月にかけて、市内の3団体（さんさんクラブ、高齢者施設、シルバー人材センター）の受講を希望される会員・利用者の皆さまに対して、上記の期間中、延べ13回開催いたしました。



この経験を生かし、これからも、さんさんクラブ宮崎市は高齢者の認知症等の予防・改善の活動を続けていきたいと思っています。



人生 100 年時代と言われ、宮崎市でも 65 歳以上の人口が全体の約 3 割を占めるようになりましたが、ひと昔前との違いは、生活様式の変化にともない地域社会とのかかわりが乏しくなりつつあることです。

そのような中で、私たちさんさんクラブは地域づくり・健康づくり・支え合いづくり・生きがいづくりの活動を行っています。

活動に参加することで外出も増え、日々の暮らしが楽しく充実します。まずご近所のさんさんクラブ会員に声をかけてみてください。家の中から一歩外に出ることから新しい人生が始まります。

私たちさんさんクラブはそのような仲間をお待ちしております。

さんさんクラブ宮崎市

活動は多彩！ 楽しむ、つながる、支え合う、私たちの居場所、さんさんクラブ



環境美化・リサイクル	地域づくり	⇔	仲間づくり
世代間交流・伝承			
交通安全・見守り			
防犯・防災			
健康学習	健康づくり	⇔	
体操・ウォーキング			
シニアスポーツ			
体力測定	支え合いづくり	⇔	
集いの場			
安否確認			
困りごとの手助け			
高齢者消費者被害防止	生きがいづくり	⇔	
教室・講座			
趣味・文化			
旅行・社会見学			
各種サークル			

- ★新しい仲間と出会い、互いに支えあって健康で充実した人生を送るために、あなたも“さんさんクラブ”の仲間と一緒に活動してみませんか？
- ★高齢者の方（60 歳未満でも OK）であれば、どなたでも入会できます。
- ★会員は常時募集しています。活動の体験もできます。お近くの“さんさんクラブ”をお探しの場合は、さんさんクラブ宮崎市事務局へお気軽にお問い合わせください。

お住まいの地域にさんさんクラブがない場合など、宮崎市内にお住まいの高齢者（おおむね 60 歳以上）が 15 名以上集まれば、新たにさんさんクラブを結成することができます。
※さんさんクラブには、大きく分けて下記の 2 種類の結成方法があります。

①地域を基本としたクラブの結成
同じ地域にお住まいの方が集まって結成する基本的なクラブです。

②「広域クラブ」制度による結成
地域の枠組みではなく、同じ文化・芸能・スポーツの活動を行う方が集まって結成するクラブです。

さんさんクラブ結成につきましては、さんさんクラブ宮崎市事務局が新規結成手続きのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

世代間交流：高校生との"門松づくり" "花づくり"

地域づくり活動紹介：橋東地区 リベラルーツ葉さんさんクラブ



11/25 花づくり



12/28 門松づくり

12月28日に、宮崎農業高生物工学科の生徒さんと一緒に正月飾りの門松づくりをしました。

毎年、住宅の入り口に手作りの門松を飾っていますが、定期的に花の苗を届けてくれている同校の生徒さんに門松の作り方を知ってもらおうと学校に参加を呼びかけたところ快く応じていただきました。

「新年に神様を迎えるため生命力が強く縁起の良い松や竹を飾る」との上野会長の講話のあと、会員の指導でのこぎりやナタを使い竹を切ったり割ったりして、おけの中へ松や梅・南天などと一緒に飾り、門松を完成させました。

参加した生徒さんからは「学校では学べない日本の伝統を、地域の人とのつながりで学ぶことが出来てうれしい」との感想をもらいました。今後も交流を続けて行きたいと思っています。



さんさんクラブの活動に興味・関心をお持ちの方は、「さんさんクラブ宮崎市事務局」へお問い合わせください。

**さんさんクラブ宮崎市
事務局**

〒880-0001

宮崎市橋通西1丁目1-2 市民プラザ3F
TEL. 61-9970/FAX. 61-9971

**宮崎市福祉総務課
地域福祉係**

〒880-8505

宮崎市橋通西1丁目1-1
TEL. 21-1754/FAX. 20-3215

さんさんクラブ宮崎市
ホームページはこちら

