

類型

3

北九州市

おーびー おーじー かい
OB & OG の会

「生涯現役」をモットーに、 「健康寿命」を延ばす努力を継続的に。

「生涯現役」にこだわって 地域や社会に貢献したい

市が実施していた高齢者のための健康づくり事業の講座、その修了者の有志が「自分たちで継続してやりたい」という思いで、平成18年3月に立ち上げたのが「OB & OG の会」です。

会員の平均年齢は、74歳。「生涯現役」をモットーに、自分たちでプログラムを作り、健康寿命を延ばす努力を行っています。

介護予防について考えて話し合ったり、転倒防止に役立つ情報を共有し合ったり、腰痛や膝痛を改善するストレッチや筋トレに関する指導を受けたりするなど、「健康寿命を延ばすために何が必要か？」ということ会員たち全員が真剣に考えています。

月2回・年間24回の活動 興味あるものを企画に

活動は、月2回年間24回行っています。主な活動には、様々な行事に参加して地域活性化に貢献するボランティア活動とごみ拾いなどの社会貢献活動の2つがあります。

また、インターネットや雑誌、テレビや口コミなど多方面から情報を収集しながら、会員自身が実際に興味を持ったものを取り入れてプログラムを考えてい



郊外ハイキング

ます。会の運営のためのミーティングは、代表の馬養三千子さんが中心となり会員30人中ほぼ全員が集まって行います。

郊外ハイキング、出前講演、健康講座（実技指導）、病院見学、ウォーキング、バーベキュー、菜園作り、玉ねぎ植え付け、体力測定、ボウリング大会、校区行事の豚汁作り、北九州マラソンや起業祭のごみ拾い活動への参加など、積極的に継続して活動を行っています。

「やることある」「行くところがある」 高齢者が元気になる状況を作りたい

「この会も、今年で10年目に入るので、マンネリ化しないように、ペタンク、ディスコン、脳トレ、タオル体操など、常に時代に合った新しいプログラムを取り入れながら活動していきたい。また、高齢者に必要な『教養』『教育』を提供しながら『今日、やることある。今日、行くところがある』という状況を作って、これからも頑張っていきたい」と代表の馬養さんは話します。

「生涯現役!」「健康寿命を延ばそう!」「高齢者をますます元気に!」を目標に、今後の会の運営もますます活性化していきそうです。



健康講座