

## 新しいクラブもつくれます！

地域でメンバーが集まれば、新たなクラブをつくることができます。また、さんさんクラブ連合会に加入すれば、活動費の一部が助成されます。

### クラブをつくるには？

#### ①メンバーを集める

- 会員はおおむね60歳以上の方。  
※60歳以下の方の加入も大歓迎です。

#### ②書類をそろえる

- クラブを立ち上げるために必要な書類をそろえます。  
・ 会員名簿、補助金交付申請書、収支予算書、事業計画書

- 取り組む活動については大きく4つの区分となっています。

区分	内容(例)
①社会奉仕活動	清掃美化、防犯・防災、見守り活動、慰問活動など
②健康を進める活動	体力測定、スポーツ、健康に関する講演活動など
③生きがいを高める活動	教養講座、学習会、書道、絵画、音楽、短歌・俳句など
④その他社会活動	総会、役員会、自治会活動など

#### ● 串間市さんさんクラブ連合会について

各地域のさんさんクラブの上部団体として「串間市さんさんクラブ連合会」があります。連合会では、総会やゲートボール大会、室内ゲーム大会などを開催しています。

その他、詳細について知りたい場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

#### ■ 問い合わせ先

串間市さんさんクラブ連合会事務局  
(市総合保健福祉センター内)

☎72-6943

【月～金曜：午前8時半～午後5時15分】

## クラブに入るといいことたくさん！

- ・ 仲間ができる
- ・ 健康づくりや体力づくりができる
- ・ 趣味や特技を生かすことができる
- ・ 社会貢献活動を通して地域の“力”になれる
- ・ さまざまな活動が刺激になり認知症予防になる
- ・ 四季折々の行事が楽しめる などなど



### 会員の声

■ 揚原さんさんクラブの皆さん



私たちのクラブは毎月、地区の清掃活動やグラウンドゴルフ、健康体操を行っています。その他、花植えや誕生会など、いろいろな活動をみんなで楽しくやっています。

クラブを通して、認知症予防や体力向上など自分の健康につながられます。また、新たな人とのつながりができ、喜びや楽しみを分かち合うことができます。その他、社会貢献活動で人のためになることができるなど、クラブは私たちにとって生きがいです。

### 会員募集中！

おおむね60歳以上の方の参加を随時募集しています。興味のある方は、串間市さんさんクラブ連合会事務局(市社会福祉協議会内)までお気軽にご連絡ください。



## こんな活動をしています



串間風力発電所見学



グラウンドゴルフ大会



有明小学校児童との餅つき大会



コスモス種まき

#### ■ 生きがいづくり活動

- ・ 研修旅行、社会見学
- ・ 伝承活動、レクリエーション
- ・ 趣味活動(カラオケ、コーラスなど)
- ・ 文化活動(手芸、絵画、囲碁・将棋など)

#### ■ 健康づくり活動

- ・ グラウンドゴルフ、ゲートボール
- ・ いきいき健康体操
- ・ 健康教室、サロン活動
- ・ ウォーキング

#### ■ 社会奉仕・貢献活動

- ・ 友愛訪問(福祉施設など)
- ・ 世代間交流
- ・ 環境美化運動(花の苗植えや清掃活動など)

その他にも、各さんさんクラブではさまざまな活動を行っています！

# 地域の支え合い クラブ 串間市 さんさん クラブ

## さんさんクラブとは？

さんさんクラブは、各地域でおおむね60歳以上の高齢者が自主的に集まり活動するクラブです。市内には20のクラブがあり、「健康・友愛・奉仕」の理念に基づき、趣味・教養の向上を目的とした生きがい・健康づくり活動、知識・経験を生かした社会奉仕・貢献活動などさまざまな活動を行っています。

さんさんクラブで生きがいを見つけ、“さんさん”と降り注ぐ太陽の光のように豊かな人生を送ってみませんか？

本特集では、地域で活躍するさんさんクラブの活動を紹介します。

