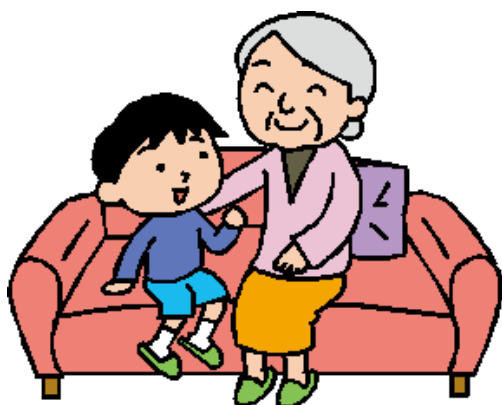


お達者 手帳



使用期間： 年 月～ 年 月

氏 名：



ご利用登録

◆住所 _____

◆氏名 _____ (男・女)

◆生年月日 明治・大正・昭和 _____ 年 _____ 月 _____ 日 生まれ

◆所属の老人クラブ名
(会員のみ) _____

目 標

(例) 次のように、具体的な目標を掲げてみてください。

「上体おこしが5回できるようになる」

「毎日少しでも外に出掛ける」

「いきいきクラブ体操を覚える」

❖はじめに❖

この手帳は、みなさんの日頃の活動をご自分で記録し、それをポイント化して「お達者度」を判定するものです。

この手帳は、高齢者の健康・生きがいつくりと、地域活動への積極的な参加を図ることを目的に作成しています。

老人クラブでは、平成 23 年度からこの手帳の全県的な普及に取り組んでいますが、これまでの取り組みにより、記録すること（書くこと）や継続すること、また、老人クラブ活動や地域活動に参加することが、高齢者の健康づくりや介護予防、生きがいつくり、閉じこもり防止などにつながるといった効果が明らかになっています。

毎日の生活を見つめ直し、外出の機会を増やして、仲間と共に笑顔で健康に過ごせるよう、また、元気な高齢者が地域社会を支える側として活躍できるよう、この手帳を是非活用してください。

☆ 老人クラブの基本理念 ☆

- ①生きがいつくり 〈高齢期の充実〉
- ②健康づくり 〈健康寿命を伸ばす〉
- ③仲間づくり 〈同世代の連帯・支え合い〉
- ④地域づくり 〈社会貢献〉

お達者手帳の使い方



1. ポイント対象の活動について ※（４～５）ページ参照

ポイント対象の活動を「地域活動」と「個人活動」に分類しています。

○「地域活動」は、健康・生きがいつくり活動として老人クラブや公民館、行政等が実施する活動や、地域での交流活動です。

○「個人活動」は、個人的な日常活動で、趣味の手芸や日課としているウォーキングなどがあげられます。

2. 使い方（流れ）

（１）「表紙」に使用期間と氏名を記入します。

（２）「ご利用登録のページ」に住所、氏名、自分の目標等を記入します。

（３）「ポイント対象の活動例（４～５）ページ」を参考に、活動したことを記入します。

（４）「地域活動」「個人活動」の記入があった場合には、それぞれ１日に１つずつ右の欄に○を付けます。

（５）１か月ごとに「地域活動」「個人活動」それぞれの○の数を数え、ポイントを計算します。

（６）合計ポイントからお達者度を判定します。

3. お達者度ランク

以下の表を参考に、「お達者度」を出してみましょう。

お達者度ランク		判定ポイント
お達者「入門生」	豊かな生活づくり・地域づくりを实践されるお達者度です。	～29 ポイント
お達者「修了生」	地域社会の重要な担い手として活躍されるお達者度です。	30～59 ポイント
お達者「師範」	他の模範となり、中核的な活躍が期待されるお達者度です。	60～79 ポイント
お達者「名人」	地域を支え、指導的な役割が期待されるお達者度です。	80～ ポイント

（１ヶ月あたり）

ポイント対象の活動例

★「地域活動」に参加したら…5ポイント

◆老人クラブ活動

健康づくり活動	体力測定会、グラウンドゴルフ、ペタンク、テニス、ゲートボール、クロリティ、ウォーキング、いきいきクラブ体操、運動会、旅行 など
友愛活動	ひとり暮らし世帯訪問、施設訪問、ふれあいサロンなど
奉仕活動	一斉奉仕活動、集会所・公民館・神社・広場などの清掃、こどもの見守り活動 など

◆地域活動

趣味、文化、スポーツ等のサークル活動	書道、絵手紙、踊り、詩吟、コーラス、囲碁、将棋、グラウンドゴルフ、ペタンク、テニス、ゲートボール、クロリティ など
学習活動	パソコン教室、公民館学習講座 など
奉仕、ボランティア活動	調理・配送ボランティア、読み聞かせ（小学校、保育所）、清掃活動、施設訪問 など
体力測定会	他団体が主催する体力測定 など
生産活動	生産グループ活動 など
地域行事への参加	ハイキング、運動会、自治会活動、ふれあいサロンなど

◆独自のポイント設定

★「個人活動」に取り組んだら…1ポイント

◆個人的日常活動

健康・生きがいづくり活動	ウォーキング、ラジオ体操等の軽度な運動
日常活動	買い物、家事（炊事・掃除・洗濯等）、畑仕事、戸外の清掃、孫のお迎え など
趣味活動	書道、手芸、ちぎり絵、歌の練習、盆栽等の個人的な趣味活動

◆独自のポイント設定



4月

今月の目標 ウォーキングを始める

日(曜日)	天気	活 動 内 容		
		地域活動	○	個人活動
1 (月)	晴れ	ふれあいサロンに参加	○	○
歩				
2 (火)				
歩				
3 (水)	晴れ			○
3,436歩				
4 (木)	曇			○
歩				
5 (金)				
歩				
6 (土)	晴れ	ペタンク大会に参加	○	
歩				
7 (日)				
歩				
8 (月)				
歩				
9 (火)				
歩				
10 (水)	雨			○
歩				
11 (木)				
歩				
12 (金)	晴れ			○
2,685歩				
13 (土)				
歩				
14 (日)				
歩				
15 (月)				
歩				
16 (火)				
歩				
17 (水)				
歩				
18 (木)				
歩				

記入例

活動したら○を付けます

(4~5)ページの活動例を参考に活動内容を記入します

一日の歩数の記録ができます

○は1日に一つ付けます

日(曜日)	天気	活動内容			
		地域活動	○	個人活動	○
19(金)	晴れ			ウォーキング	○
5,603歩					
20(土)	晴れ			ウォーキング	○
5,603歩					
21(日)	晴れ			・ウォーキング ・グラウンドゴルフ練習	○
4,823歩					
22(月)	曇り			ウォーキング	○
6,300歩					
23(火)	曇り			ウォーキング	○
3,095歩					
24(水)					
25(木)					
26(金)					
27(土)					
28(日)	曇り	・公民館清掃活動 ・クラブのグラウンドゴルフ練習会参加	○	・ウォーキング ・買い物	○
7,982歩					
29(月)					
30(火)					

記入例

同じ日に「地域活動」と「個人活動」を両方活動された場合、どちらにも○を付けます。

歩数合計の記録ができます

○の数を記入しポイントを計算します

★★今月の結果★★

地域活動「○」の数・・・(3) × 5ポイント = (15) ポイント

個人活動「○」の数・・・(10) × 1ポイント = (10) ポイント

✿歩数合計

合計ポイントからお達者度を認定します

合計 (25) ポイント

お達者度ランク	判定ポイント
お達者「入門生」	～29
お達者「修了生」	30～59
お達者「師範」	60～79
お達者「名人」	80～



今月は、**お達者** 『 入門生 』 です。

月

* 今月の目標 *

日 (曜日)	天気	活 動 内 容			
		地域活動	○	個人活動	○
1 () 歩					
2 () 歩					
3 () 歩					
4 () 歩					
5 () 歩					
6 () 歩					
7 () 歩					
8 () 歩					
9 () 歩					
10 () 歩					
11 () 歩					
12 () 歩					
13 () 歩					
14 () 歩					
15 () 歩					
16 () 歩					
17 () 歩					
18 () 歩					

日(曜日)	天気	活動内容			
		地域活動	○	個人活動	○
19 ()					
歩					
20 ()					
歩					
21 ()					
歩					
22 ()					
歩					
23 ()					
歩					
24 ()					
歩					
25 ()					
歩					
26 ()					
歩					
27 ()					
歩					
28 ()					
歩					
29 ()					
歩					
30 ()					
歩					
31 ()					
歩					

★★今月の結果★★

地域活動「○」の数・・・ () × 5ポイント = () ポイント

個人活動「○」の数・・・ () × 1ポイント = () ポイント

✿歩数合計 _____ 歩

合計 () ポイント

お達者度ランク	判定ポイント
お達者「入門生」	～29
お達者「修了生」	30～59
お達者「師範」	60～79
お達者「名人」	80～



今月は、
お達者 『 _____ 』 ですよ。

※この記入表は使用期間に応じてコピーをしてご利用ください。

健康づくりに取り入れよう！

『いきいきクラブ体操』

この体操は老人クラブのオリジナル体操です。

高齢期になると衰えてくる体力や身体能力の維持・改善を目標にデザインされています。その日の体調に合わせて、毎日気軽に体操しましょう。

体操教材（音楽 CD、映像 DVD、パンフレット等）は、お住まいの老人クラブ連合会にお尋ねください。

『シニア体力測定』

転倒予防や健康づくりに向け、まずは自分の体力を知るとはとても大切です。

6 か月に 1 度を目安に定期的に測定を行い体力の自己管理ができるよう心掛けましょう。

測定内容・方法等はお住まいの老人クラブ連合会にお尋ねください。

※この体力測定は文部科学省で制定した「新体力テスト」に基づいています。



シニア体力測定結果表

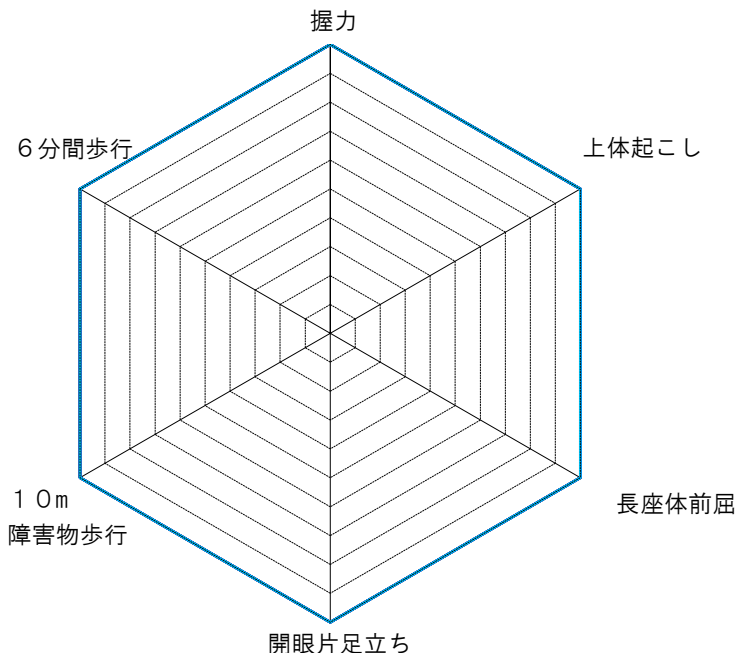
実施日 年 月 日 天気：

氏名		年齢		性別	
項目	記録				得点
握力	右	1回目	kg	2回目	kg
	左	1回目	kg	2回目	kg
	平均	※右手のよい方の記録と、左手のよい方の記録の平均			kg
上体起こし					回
長座体前屈	1回目	cm	2回目	cm	
開眼片足立ち	1回目	秒	2回目	秒	
10m障害物歩行	1回目	秒	2回目	秒	
6分間歩行					m
その他 ()					

- ※2回テストをする項目については、良い方の記録に○印をつける。
- ※測定しなかった項目は×印をつける。
- ※2回テストをする項目については、良い方の記録から得点を出す。
- ※握力は平均値から得点を出す。

	得点合計	
総合評価	A	B C D E

※該当する記号を○で囲む



— 備考 —

項目別得点表

●男子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行
10	49 kg以上	21 回以上	56 cm以上	120 秒以上	4.4 秒以下	755m 以上
9	45~48	19~20	51~55	73~119	4.5~5.0	695~754
8	42~44	16~18	46~50	46~72	5.1~5.6	645~694
7	39~41	14~15	41~45	31~45	5.7~6.1	595~644
6	36~38	12~13	36~40	21~30	6.2~7.0	550~594
5	32~35	10~11	31~35	15~20	7.1~7.8	510~549
4	29~31	7~9	26~30	10~14	7.9~8.5	470~509
3	25~28	4~6	21~25	7~9	8.6~9.4	430~469
2	22~24	1~3	14~20	5~6	9.5~11.0	390~429
1	21 kg以下	0 回	13 cm以下	4 秒以下	11.1 秒以上	389m 以下

●女子

得点	握力	上体起こし	長座体前屈	開眼片足立ち	10m障害物歩行	6分間歩行
10	32 kg以上	17 回以上	56 cm以上	120 秒以上	5.0 秒以下	690m 以上
9	29~31	15~16	51~55	67~119	5.1~5.8	640~689
8	27~28	13~14	47~50	40~66	5.9~6.5	610~639
7	25~26	11~12	43~46	26~39	6.6~7.2	570~609
6	22~24	9~10	39~42	18~25	7.3~8.0	525~569
5	20~21	7~8	35~38	12~17	8.1~9.0	480~524
4	17~19	5~6	30~34	8~11	9.1~10.4	435~479
3	14~16	3~4	24~29	5~7	10.5~12.6	400~434
2	12~13	1~2	18~23	4	12.7~15.0	340~399
1	11 kg以下	0 回	17 cm以下	3 秒以下	15.1 秒以上	399m 以下

総合評価基準表（男女共通）

段階	65 歳~69 歳	70 歳~74 歳	75 歳以上
A	49 以上	46 以上	43 以上
B	41~48	38~45	34~42
C	33~40	30~37	26~33
D	25~32	22~29	18~25
E	24 以下	21 以下	17 以下

連絡先・電話メモ

連絡先	電話番号	備考

救急車を呼ぶときは119番です

緊急事態が発生したら、落ち着いて対処しましょう。

《聞かれること》

- ①火事か救急か ⇒ 「救急です」
- ②対象者の住所、目標になる建物など
- ③いつ、誰が、どこで、どうなったか（症状）
- ④あなたの名前と電話番号

など

— MEMO —

--

