今号の主な内容

2／岡山県老人福祉大学閉講
3／高齢者地域リーダー研修会
4 5／全国老人クラブ大会
6／女性リーダーセミナー報告
7／岡山県老連事業
10／リーダー中央セミナー報告
11／情報…交通安全ニュース
12／会員の声
13／料理…春色のお手軽レシピ
16／楽楽カード協賛店・行事

晴ればれシニア 岡山
— 岡山県老連だより —
http://www.kirameki-plz.com/~okaroren/
岡山県老連は50周年を機に愛称を『晴ればれシニア岡山』とし、広報紙の名称も変更しました。

第8号
おかやま県老連だより
（通巻77号）
平成25年2月28日号

笠岡市 真鍋島ふるさと村　写真提供：岡山県観光連盟

「生き活き岡山」の実現を目指して

岡山県知事　伊原木 隆太

新年あけましておめでとうございます。

年頭に当たり、老人クラブ会員の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

私は、このたび知事として県政を担わせていただくこととなり、その重責に身の引き締まる思いで新年を迎えました。県民の皆様方の幸せのため、また郷土岡山県のさらなる発展のため、全力を尽くす決意を新たにしたところでございます。

長期にわたる国政の停滞や、「失われた20年」とも呼ばれる日本経済の低迷など、我が国全体が閉塞感に覆われている今、激しく揺れ動く時代の変化に素早く対応するためには、行政も前例踏襲を是とせず、変わらなければなりません。公選知事としては本県初の民間出身者である私は、「民間の自由な発想」と「県民の目線」を大切にしながら、スピード感を持ってこのような変化に即応していきたいと考えています。

そして、これまでに築き上げられた成果や基盤を生かしながら、本県をより魅力的な地域として発展させ、企業で言えば株主である県民の皆様に、その果実を配当として還元することで、会員の皆様をはじめとする全ての県民が明るく笑顔で暮らす「生き活き岡山」の実現を目指してまいります。

そのために、産業の振興や教育県岡山の復活をはじめ、子育て支援や医療・福祉サービスの充実、防災・防犯対策の推進などにより、県民の皆様が真に「安全・安心」を実感できる地域づくりを進めるとともに、中山間地域など県内各地域の活性化に取り組んでまいります。

さらに、美しく豊かな瀬戸内海を世界的な観光地へと成長させる取り組みや、美作国建国1300年記念事業、ご当地グルメなどを活用した観光客誘致に努めるとともに、私自らもセールスマンとなり、あらゆる機会を捉えて本県の魅力を県内外に発信するなど、県民全てが誇りを持てる岡山づくりを進めてまいります。

私は、若さと自由な発想によって、臆することなく改革にチャレンジしながら、県政を誠実に推進することを会員の皆様にお約束いたします。どうか、これからの県政に、ご理解とご協力を賜りますとともに、力強いご支援をお願い申し上げます。

新年のご挨拶
（行事の跡をふりかえり）

岡山県老人クラブ連合会
会長　水田 弥一郎

会員のみなさま、ご家族のみなさま新年明けましておめでとうございます。

私たちにとって希望のもてる2013年にしたいと思います。

昨年は、会員各位・役員、事務局が一体となり、大きな事業の実施を支えていただき、改めて御礼申し上げます。

その一は「公益財団法人　岡山県老人クラブ連合会」として4月1日新体制のスタートが切れたことであります。申請の準備作業、事務局のご苦労は大変であったと思います。今後は新定款の目的を充分に踏まえて17万の仲間が心一つにして公益性をも担う組織を作り上げたいと思います。

その二は10月18日創立50周年式典を岡山市民会館へ1600名の会員が結集、多くのご来賓のご臨席を賜り、盛大に開催できましたこと、感謝でいっぱいです。当初の準備委員会段階では事業資金を含め、懸念もありましたが、進捗にしたがい、県老連の潜在力を見せてもらいました、県老連は健在であります。

その三は今次記念行事の一つとして、一般公募による愛称をお願いしたところ330件に及ぶ応募をいただき慎重審査の結果「晴ればれシニア岡山」と決定しました。いまこそイメージチェンジのチャンスと捉え、ただちに県下一円にこの愛称が即県老連と反応いただける努力を集中的に進めます。

近年長寿社会となって「老人」と尊称されていた年齢層が75歳以上に変わってきたので60歳代、70歳代前半の人には、老人クラブの名称が敬遠されていると思います。そうであるならば、健康で明るい元気な高齢者の組織にイメージチェンジする必要があります、名称については歴的経緯もありましょうが、この際単位クラブでも改名の議論を起こして頂きたいと思います。

さて最後に、県老連では前年度に引き続き25年度においても「組織運営体制の確立」、「会員の生活を豊かにする活動」の三本柱を基軸とし積極的かつ効率的に事業展開してまいりますので皆様方のご理解とご協力をお願いします。

結びに、みなさまのご健康、ご長寿とご活躍を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とします。

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

平成24年度（第37次）

岡山県老人福祉大学 閉講

平成24年度（第37次） 岡山県老人福祉大学

6月 國清寺住職　村上明道先生　「老いじたく」―満ちはてる命を生きる―
7月 岡山民俗学会名誉理事長　立石憲利先生　「暮らしの中の民話」
9月 岡山大学大学院医歯薬学総合研究科緩和医療学講座　松岡順治先生
「よりよい社会をつくる為に、緩和医療を」
10月 山陽新聞論説委員会　「最近の時事問題」
11月 桃太郎のからくり博物館館長　住宅正人先生　「昔々唄と暮らし～岡山の伝承民謡とちくわ笛～」

平成24年度、第37次となる岡山県老人福祉大学が各会場で全5回の講義を終え、無事に11月閉講を迎えました。

今年度は老人クラブ会員と一般の高齢者の方、4会場合わせて834名が受講され、そのうち、修了者（全5回講議のうち3回以上出席された方）758名、奨励賞受賞者（今年で通算3ヵ年修了された方）116名、栄誉賞受賞者（今年で通算8ヵ年以上修了された方）21名おられました。閉講式に、修了者には修了証が授与され、また、奨励賞と栄誉賞には賞状と記念品が授与されました。各会場ごとに修了者、奨励賞受賞者、栄誉賞受賞者の代表1名に証書等が授与されました。

また、講義も各回それぞれ違ったジャンルの講義内容になっており、健康づくり、老後の雑学、岡山の歴史・文化、時事問題など色々な分野からの先生をお招きして講義を行いました。

今年の講義は、6月に國清寺住職　村上明道先生、7月に岡山民俗学会名誉理事長　立石憲利先生、9月に岡山大学大学院医歯薬学総合研究科緩和医療学講座　松岡順治先生、10月に山陽新聞論説委員会、11月に桃太郎のからくり博物館館長　住宅正人先生でした。

最後の講義の日に受講した方々に毎年アンケートをお願いしており、受講生の声として、「今年の講義は感心のある話で参考になった」、「笑えて楽しく良かった」、「講義を聞いてから新聞をよく読むようになった」、「身の周りのかたづけが必要だと思った」、「初めて聞く治療のお話です ごく感銘を受けた」、「ちくわ笛の出来が素晴らしく感動した」等等、色々意見を頂きました。講義の後、良かったという受講生の方のお電話も頂き、大変有難く思っております。

来年度の岡山県老人福祉大学でも皆様のご意見ご要望を受け入れながら、より良い老人福祉大学を開催出来るよう内容を充実させていきたいと思っておりますので、皆様のご受講をお待ちしております。

平成25年度の岡山県老人福祉大学の募集につきましては、4月上旬以降に各市町村老連事務局を通してご案内いたします。また、岡山県老人クラブ連合会ホームページでも募集案内を掲載いたしますのでご参照ください。

平成25年度（第38次）岡山県老人福祉大学（予定）

◆期間　6月～11月（8月はお休み）
◆会場　岡山県下4会場（岡山・倉敷・津山・高梁）
◆講義内容（予定）
・健康づくり　・老後の雑学　・民俗学（狂言についてのお話 予定）
・時事問題　・娯楽
各回70分講義（午前のみ）
※予定は講師等の都合により変更となる場合があります。

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

岡山　6月12日㈫　岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館

津山　6月28日㈭　津山総合福祉会館

東備　7月3日㈫　くまやまふれあいセンター

美作　7月10日㈫　美作市民センター

高梁　7月26日㈭　高梁総合文化会館

倉敷　9月6日㈭　くらしき健康福祉プラザ

高齢者地域リーダー研修会

現代社会は少子高齢化の急激な進展のもと、縮小社会の到来など、社会構造の根本的な変化をはじめ、色々な問題に直面しています。

老人クラブとしては、団塊世代の高齢化にともなって生ずる豊富な社会資源を有効に活用し、明るく活力ある社会の実現に向け地域社会の構成員として自主的に健康・生きがいづくりに努めると共に、社会動向も踏まえたクラブ活動をより一層促進していく必要があり、本年度このような状況の中で、豊かな活力ある長寿社会を実現していくため、当面する課題について研究討議を行うことにより、高齢者リーダーの資質向上を図ることを目的として開催されました。

24年度からは東備、美作会場を増やし6会場で開催し、全体の参加者数は535名となりました。また、参加対象者としましては、単位クラブの会長、副会長等の役員（女性リーダーを含む）や市町村老連事務担当者、関係機関、高齢者団体のリーダー等高齢者福祉に関心がある方として、参加を募りました。

事業説明としては滝川常務理事から平成24年度の県老連事業について説明がありました。

グループ討議では、各会場ごと3～6グループに分かれ、「若手委員会を活用したクラブ活動の活性化方策について」討議をしました。

講義では、岡山県民講座　ももたろう塾　筒井徹也先生を講師に招き、『現代的リーダーの基本「巻き込む力とコミニュケーションの変化」』をテーマにリーダーとは何か?など詳しく分かりやすいご講義をいただきました。

高齢者地域リーダー研修会は、地域における活動のリーダーとして活躍される方々に参加していただけますよう、平成25年度も開催する予定としております。

【研修内容】

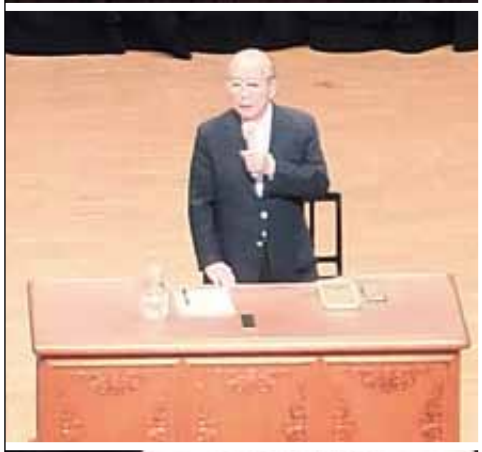
①**事業説明**……（40分）
「平成24年度県老連事業について」
県老連常務理事　滝川誠一

②**（事例発表）グループ討議**……（80分）
「若手委員会を活用したクラブ活動の活性化方策について」

③**講義**……（70分）
現代的リーダーの基本
「巻き込む力とコミニュケーションの変化」
講師 岡山県民講座 ももたろう塾 筒井徹也 先生

④**全体会・閉会**…**グループ報告、全体討議**……（40分）

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。



全老連創立50周年記念 全国老人クラブ大会

全国老人クラブ連合会は昭和37年に「老後の幸せは自らの手で造り出そう」をあい言葉に結成され、本年創立50周年記念を迎え、去る10月4日、東京都日比谷公会堂に於いて50周年記念大会を開催しました。

大会には天皇皇后両陛下のご臨席を仰ぎ、全国から2000名（本県からは、18名参加）参加しました。

国歌斉唱の後、東京都老連増田時枝会長の開会のことば、全老連斎藤十朗会長の式辞に続き天皇陛下からのおことばを賜りました（別掲）

そのあと、三井辨雄厚労大臣のあいさつ、各種表彰を行ない野田佳彦内閣総理大臣、黄路孝弘衆議院議長、平田健二参議院議長の祝辞と続き天皇陛下が御退席され一部式典は終了しました。

休憩の間には、アトラクションとして会員による心のこもったおどりが披露されました。

第二部は作家童門冬二氏が、「いま、日本に求められるもの」と題し記念講演を行い、大会宣言と続き、昨年の東日本大震災で被災された岩手県、宮城県、仙台市、福島県の各連合会へ震災復興応援旗を贈呈し大会は終了しました。

本県関係の表彰者は次の通りです。

全老連創立50周年記念全国老人クラブ大会表彰者一覧

◆厚生労働大臣表彰

「育成功労者表彰」
- 水田弥一郎　岡山県老連会長、岡山市老連会長
- 土居正司　岡山県老人クラブ連合会評議員
- 梅林芳郎　真庭市老人クラブ連合会理事

「優良単位クラブ表彰」
- 秦　寿会　（総社市秦地区）
- 泉田白寿会　（岡山市南区）

「優良老人クラブ連合会表彰」
- 和気町老人クラブ連合会

◆全国老人クラブ連会長表彰

「育成功労者表彰」
- 中西俊博　岡山県老人クラブ連合会副会長
- 多田英雄　岡山県老人クラブ連合会理事
- 森岡政秀　倉敷市老人クラブ連合会副会長

「優良老人クラブ表彰」
- 関下長寿会　（真庭市関地区）

「優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰」
- 玉野市老人クラブ連合会

「永年勤続功労者表彰」
- 栢野淳子　岡山市老人クラブ連合会書記

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

式次第

司　会　加賀美　幸　子

第１部（式典）〈11時30分～12時00分〉

天皇皇后両陛下御臨席
国　家　斉　唱

開会のことば	東京都老人クラブ連合会会長	増田時枝
式辞	全国老人クラブ連合会会長	斎藤十朗
天皇陛下おことば		
挨拶	厚生労働大臣	小宮山洋子
表彰	厚生労働大臣表彰	
	受章者代表　埼玉県	加藤清正
	全国老人クラブ連合会会長表彰	
	受章者代表　東京都	町田市老人クラブ連合会
祝辞	内閣総理大臣	野田佳彦殿
	衆議院議長	横路孝弘殿
	参議院議長	平田健二殿

天皇皇后両陛下御退席

アトラクション～踊り～（12時30分～12時50分）

第２部（講演・大会宣言）〈13時00分～14時15分〉

記念講演	「いま、日本に求められるもの」	童門冬二先生
大会宣言	朗読　東京都	永井愛子
震災復興応援旗贈呈	被災地4県市老人クラブ連合会会長	
次回大会開催地挨拶	岩手県老人クラブ連合会会長	菅野満
閉会のことば	全国老人クラブ連合会副会長	大西早苗

天皇陛下おことば

平成24年10月4日㈭日比谷公会堂

全国老人クラブ連合会の創立50周年に当たり、皆さんと共にこの記念大会に臨むことをうれしく思います。

50年にわたる関係者のたゆみない努力によって、老人クラブが全国に普及し、各地において高齢者の社会参加や健康の保持に貢献してきたことは、誠に喜ばしく、この度表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者の尽力に対し、深く敬意を表します。

多くの高齢者が、老人クラブの様々な活動を通じて、子どもたちや、若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進めていることは非常に心強いことであります。老人クラブが、豊かで活力のある社会を築くために、引き続き大きな役割を果たすことを期待しております。

今日の高齢者は―私もその一人でありますが―多くの人命が失われた悲惨な戦争によって荒廃した国土から立ち上がっていく我が国と、歩みを共にしてこられました。私どもは若いときに平和の大切さを身にしみて育った世代です。皆さんが老人クラブなどの活動を通して、それぞれ幼いときに、あるいは青年として経験したことを、直に子どもたちや若い世代の人々に伝えていくことは、我が国のために極めて大切なことと思われます。

会員の皆さんには、くれぐれも健康に気を付け、将来にわたって元気に過ごされるよう願うとともに、全国の老人クラブの活動がより一層発展することを期待し、大会に寄せる言葉といたします。

●全老連創立50周年記念　全国老人クラブ大会参加報告

岡山県老人クラブ連合会
副会長　松尾武司

標記の大会が平成24年10月4日、東京・日比谷公会堂で開催された。岡山県関係者は受章者を含め18名が出席した。受章者の皆さんは平素のご努力が認められ、おめでとうございました。今後ともお元気で老人クラブ活動をされますようお祈りいたします。

さて、今大会は天皇皇后両陛下のご臨席のもと国歌斉唱で始まった。天皇陛下は平成24年2月、冠動脈のバイパス手術をされたとも思えないぐらいお元気なご様子でした。私は天皇陛下のおことばに深い感銘を受けました。例えば『今日（こんにち）の高齢者は多くの人命が失われた悲惨な戦争によって荒廃した国土から立ち上がっていく我が国と歩みを共にしてこられました。私どもは若いときに平和の大切さを身にしみて育った世代です。』

このあと内閣総理大臣、衆議院議長、参議院議長の豪華メンバーによる祝辞があった。なかでも衆議院議長のお話では昭和38年に全国で158人であった百歳以上の人口が、今や5万1376人となり、人生百年ともいうべき長寿社会の到来と話された。式典終了後はアトラクション、講演など盛り沢山の行事が行われ閉会となった。最後に会場について一言感じたこと。日比谷公会堂は素晴らしいホールであります。昭和4年建築で、大正12年の関東大震災の教訓を生かした設計になっているというが4階建ての階段は勾配がきつく高齢者には使い難いと感じた。

●全老連会長表彰を受章して

岡山県老人クラブ連合会
副会長　中西俊博

平成24年10月4日、全老連創立50周年記念全国老人クラブ大会において会長表彰を受章しました。これも会員皆様方のご支援とご協力の賜物と感謝しております。

今回の全国大会は全老連創立50周年記念大会という意義のある大会で、東京（日比谷公会堂）に天皇・皇后両陛下をお迎えして、また来賓として内閣総理大臣・衆参両議長も出席され、全国からクラブ会員が二千名参加し盛大に開催され非常に感慨深い思い出になりました。

天皇陛下の「おことば」で老人クラブが各地において高齢者の社会参加や健康の保持に貢献してきたことに敬意を表されたこと。また、老人クラブが子どもたちや若い世代とも交流しながら積極的に社会参加を進めていることは非常に心強く、老人クラブが豊かで活力のある社会を築くために引き続き大きな役割を果たすことを期待しています。というおことばを賜りましたが、その中に「老人クラブ」というおことばは三度もあり、感銘と共に改めて身の引き締まる思いをいたしました。

両陛下がご退席されるとき全員が「天皇陛下万歳」の発声があり、両陛下は何度も立ち止まられ手をお振りになられました。

盛大で厳粛な大会での表彰は感無量の思いをいたしました。この名誉に恥じないよう老人クラブの発展に一層の努力をする所存でございます。

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

第24回老人クラブ女性リーダーセミナーに参加して

平成24年11月8日～9日　会場：東京都・全社協第3～5会議室

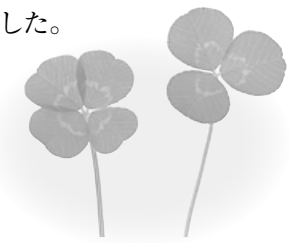
岡山県老連女性委員会　委員　西平 悦子

秋も深まる11月8日、9日、慣れない東京へ研修に行かせてもらいました。その日は17時まで事例発表、グループ協議があり1日中緊張した日でした。

全老連副会長 永井愛子氏の開会のあいさつに続き、常務理事 松寿庶氏のあいさつ、続いて去る10月4日全老連創立50周年記念大会について、齊藤秀樹 事務局長の報告と併せて

・高齢者の就業率
・高齢者の家計
・高齢者のくらし
・老人クラブ活性化3か年計画
・女性委員の取り組みと関連して

等について報告がありました。



── 午後の事例発表 ──

①京都老人クラブ連合会女性部長
平野純子氏発表

委員会の役割
・女性リーダー相互の連携を図ること
・組織の強化を図ること

高齢者の暮らしの支え合いについて
生活モニター活動をひとり暮らしや高齢者会員を対象に取り組む

②鳥取県老人クラブ連合会女性委員長
相見寿子氏発表

・平成24年度の主な活動として
⑴女性リーダー研修会
⑵生活モニター活動の結果を活かした取り組みの調査
⑶女性委員会ニュースの発行

これからの女性リーダーの役割り・コミュニケーション力・発想力豊かな女性たち。女性の数のパワーは一つの目的に向って行動する時、最大の力を発揮し、リーダーの強い味方になってくれる。

「正論。理想。だが私達のまわりには活動はちょっとという人が多くいる事が重大」

「人生のうまみは加齢とともに！」ということで締めくくられました。

── 午後、情報交換 ──

・グループ協議が行われ1グループ5人づつ、24グループで朝会議の前の問題点をそれぞれ出した紙①「あなたが伝えたい女性リーダーの役割」のテーマで討議する。

私は6グループで「神奈川県、大阪府、和歌山県、香川県」の方と交換しました。

どのグループも若手の会員が少ない。リーダーの育成。おどりなど楽しい会で会員を募集などの話が出ました。全体のまとめは翌日ということで午後5時までの会は終わりました。

全老連

女性委員会総会

岡山県老連女性委員会　委員
中西 嘉津子

全老連女性委員会総会は、平成24年11月9日、女性リーダーセミナー終了後に開催された。「わたしたちの誓い」を全員で朗読した後、委員の出欠状況と異動の報告があった。

兵庫県連の中村美津子さんが議長になり、平成25年度全老連女性委員会事業計画（案）について協議された。

◎推進項目とすすめ方
一、女性会員の加入促進に努める
二、女性若手リーダーを育てる
三、市区町村老連における女性役員の参画拡大に努める
四、高齢者相互の支え合いを広げる

特に、「友愛活動」の推進の展開と、生活モニター活動の結果をもとにした話し合いや学習を広げる

◎委員会の開催
第41回 平成25年5月20日前後 於 東京都・全社協会議室
第42回 未定（セミナー終了時）
◎女性リーダーセミナーの開催
平成25年11月～12月 東京都
◎女性委員会20周年記念事業「育児ママたちへ贈る言葉」（仮題）の募集スケジュール
25年3月 募集要綱確定・配布
6月30日 締切
7月～選考
（発表時期　検討中）

以上を全員一致で可決し、第40回総会を終了した。

県老連

平成24年度 女性リーダー研修会

研修内容

⑴**事業説明**
「平成25年度県事業に向けて」
県老連常務理事　滝川 誠一

⑵**講義**
「これからの人生を楽しくする身だしなみ」
講師 岡山会場：日本メナード化粧品株式会社
中村 郁代 先生
倉敷会場：資生堂販売株式会社　石田 奈々 先生
津山会場：日本メナード化粧品株式会社
柏井 小夜子 先生

⑶**折り紙・小物作り教室**
県老連女性委員会委員指導

⑷**グループ討議**
テーマ「老人クラブ活動と女性リーダーの関わり」

⑸**全体会**
グループ討議の報告、全体討議

女性リーダー研修会は、女性会員がその特性と能力を生かし、生きがいと健康づくりの推進役としてクラブ活動を展開し、女性会員の活性化のみならずクラブ活動全体の活性化についても波及効果をもたらすものと考え、中核的役割を担う女性リーダーを育成するために開催されました。老人クラブにおける女性リーダーや役員、高齢者団体のリーダー等を対象として、県下3会場からのべ156名が参加しました。

事業説明では、平成25年度県老連主要事業である、『会員の生活を豊かにする取り組み』、『地域を豊かにする社会活動』、『会員の加入促進と魅力あるクラブづくり』について説明を受けました。

講義では、参加者の中から代表者が美容部員の方にお化粧をしていただきながらコツやテクニックを伝授してもらい楽しい時間を過ごしました。

折紙・小物作り教室では、県老連女性委員が指導者となり、津山会場では祝い鶴、岡山・倉敷会場では軍手を使ったチューリップを作成しました。自分の作品を持ち帰り、それぞれの市町村・地区・単位クラブで作り方を伝達しクラブ活動を充実させることを目的としています。

グループ討議では、少人数のグループに分かれ「老人クラブ活動と女性リーダーの関わり」について、各市町村、地域、単位クラブでの事例や問題点について活発な意見を出し合いました。

まとめとなる全体会において、各グループ討議で出た意見や今後の課題がまとめられ、今後の女性会員の活動について意見が交換されました。

参加者が研修で得た内容をもとにして各市町村、地域において女性リーダーとして中心となって活躍することが期待されます。

岡山県老人クラブ連合会事業

大学・研修会・講習会

事　業	平成24年度　会場・開催数 参加者・受講者数	平成25年度　会場・開催数 参加者・受講者数（予定）
老人福祉大学	岡山・倉敷・津山・高梁（各会場全5回） 受講者数834名	岡山・倉敷・津山・高梁（各会場全5回） **募集受講者数850名**
高齢者地域リーダー研修会	岡山・倉敷・津山・高梁・東備・美作 （各会場全1回） 参加者数535名	岡山・倉敷・津山・高梁・東備・美作 （各会場全1回） **募集参加者数600名**
女性リーダー研修会	岡山・倉敷・津山（各会場全1回） 参加者数156名	岡山・倉敷・津山（各会場全1回） **募集参加者数160名**
健康づくり・介護予防リーダー養成講習会	岡山（全4回） 参加者数 62名	岡山（全4回） **募集参加者数 60名**

参加・受講対象者：老人クラブ会員、及びそれぞれの事業に関心のある地域高齢者等、どなたでも参加・受講できます

助成事業

平成25年度モデル実施事業	平成24年度 実施老連・クラブ・団体	平成25年度 実施老連・クラブ・団体募集数（予定）
健康づくり・介護予防街づくり事業 健康づくり・介護予防活動を通じて、地域のすべての高齢者が健康で自立した生活を送り安心して暮らせるまちづくりを目指す。 実施内容：「健康づくり介護予防リーダー養成講習会』または関連講習会の終了者（または修了予定者）が中心となり、健康づくりの「学習」「実践」「点検」それぞれ1項目以上の事業を実施 助成金：1市町村老連につき10万円以内（単年度）	（新規　平成24年度） 赤磐市・山陽支部 笠岡市・北川地区 高梁市・玉川親友会 新見市・高尾長寿会 （継続実施　平成23年度～） 備前市・香登地区長寿会（たんぽぽの会） 赤磐市・熊山支部 津山市・東津山地区 新見市・ゆずりは城楽会 新庄村老人クラブ連合会	市町村老連及び地域高齢者団体等5団体 （24年度より継続のみ） 実施区域：市町村老連・支部地区等老連・単位クラブ
健康づくり支援事業「チャレンジ！地域の元気づくり事業」 一般高齢者（非会員）を巻き込んだ活動や地域づくりに視点をおいた取り組みについてこれまでの活動のリニューアル化により、地域の元気づくりを挑戦（チャレンジ）する連合会を支援する。 助成内容：⑴一般高齢者を含めた健康づくり介護予防事業 ⑵世代間交流事業 ※既存事業及び他の助成事業との併用は対象外 助成金：1市町村老連につき10万円（単年度）	（みずほ教育福祉財団助成） 倉敷市老人クラブ連合会 津山市老人クラブ連合会 新見市老人クラブ連合会 高梁市・川上地域老人クラブ （県老連助成） 西粟倉村老人クラブ連合会 和気町老人クラブ連合会 赤磐市老人クラブ連合会	事業名を「地域の元気づくり事業」とし、内容は24年度と同じ 市町村老連等7団体～10団体（単年度）
在宅福祉を支える友愛活動 地域における高齢者の友愛活動を支援することを目的として助成する。 助成対象事業：寝たきり高齢者、ひとり暮らし高齢者への給食サービス、友愛訪問、情報提供、ふれあいサロン活動、その他の友愛活動に関する事業	岡山市・御休学区老人クラブ連合会 岡山市・灘崎支部 赤磐市・山陽支部 新見市・新見地区老人クラブ連合会	
次世代育成支援事業 地域における子育て支援活動のモデルとなる事業を支援するとともに子育て支援活動について啓発を行う。 委託対象事業：見守り活動、世代間交流、子育て相談会、その他子育て支援に関する事業 委託額：1ヶ所10万円（単年度）	岡山市・吉備支部　陵南小学校区 赤磐市・熊山支部 赤磐市・赤磐市立山陽北小学校区 （桜が丘西6～10丁目） 笠岡市・新山地区 高梁市・有漢地域老人クラブ 真庭市・川東地区（法界院・西原・赤野）	市町村老連および地域高齢者団体等6団体 （単年度実施） 実施地区：市町村老連・支部地区等老連

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

Topics（とぴっくす）

県下各クラブの活動紹介

奈義町

平成24年度 奈義町活動報告

奈義町老人クラブ連合会

10月16日㈫に、奈義町総合運動公園グラウンド・ゴルフ場にて、第1回町老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

会員63人の参加により、3コース24ホールの合計スコアーで上位を争いました。

当日は晴天にも恵まれ、みなさんわきあいあいと楽しくプレイすることができました。

また、10月23日には、奈義中学校の体育館を会場に毎年実施している奈義町老人クラブ連合会主催のスポーツ大会を開催し、クラブ員約400人の参加がありました。

競技は、スプーンリレー、パン食い競争、輪投げ競争、ボール送り競争など多彩な競技で大変盛り上がりました。

他地区のクラブ員さんと交流を図ることができ、楽しく有意義な一日となりました。

里庄町

たこ焼きパーティー

里庄町老連・殿迫老人クラブ　会長　小野　昇

夏休みが終わりに近づくと子どもたちと「たこ焼きパーティー」を行います。開催日時等はケーブルテレビの掲示板やデーター放送・地区内の放送・ポスターの掲示等で地域の皆さんにお知らせしています。材料は事前に役員で調達しておきます。午後1時になると老人クラブの会員や子どもたちが公会堂に集まってきます。食べ物を扱うので手を洗い、消毒液できれいにします。グループは調理用具の数もあるので5・6人ずつ5班編成です。

たこを切る人、粉を水でとく人、みんなでワイワイ会場にはにぎやかな声があふれます。生地が多すぎたり、少なかったり、うまくひっくりかえらなくてたこ焼きが丸くならないで大騒ぎになることもあります。

形はうまくできなくても、美味しさにちがいはありません。待ちに待った試食でみんな大満足、笑顔がこぼれます。試食のあと、みんなで歌を歌います。「青い山脈」などの青春歌謡や童謡、「幸せのワルツ」や「これから音頭」などで楽しく過ごします。

津山市

清掃作業で充実感を

津山市老連加茂支部・齋野谷ときめき会　会長　水島 剛夫

加入率100%の我が「ときめき会」は、会員数29名と加茂支部の中では平均的な会で、うち、健常者（?）が23名で日常の活動をしており、主催・参加事業とも数多く行っているうちの、2事業について紹介します。

1・町内の清掃について

毎年4月の総会当日に、主要道路沿いのゴミ拾いとカーブミラー磨きを行っている。男性会員は主にカーブミラーを、女性会員は空き缶や吸い殻等を拾って公会堂に持ち帰り分別する。終わった後は、気分スッキリ、春の温かい日差しを浴びて皆の顔も晴れ晴れとしているのが実に健康的である。総会の後のビールを楽しみに老体に鞭打つのである?

2・宝蔵寺の墓苑清掃について

数年前に、住職からのお話で始めた事業で、6月と8月の2回草取りと周囲の草刈りを行っている。

集落から標高差100ｍ以上の高台にある墓苑まで、手押し車を杖代りにしながら一歩づつ「ヨイショ、ヨイショ」と参加してくれる女性会員の心意気には、毎回頭の下がる思いで、ついつい「無理しないでー・・・」と声をかけながら、心の中では祈るばかりです。

真夏の汗を流した後の、奥様心尽くしの冷えた西瓜や会員持参のトマトに齧り付いた時の美味しさと充実感は例えようもなく、皆が満足感に浸るひと時でもある。そして数日後には、会に対して過分な「志」を頂いている。唯一の事業収入として、感謝の念を持ちながら有意義に使用させて頂いていることを申し添えます。

愛称「晴ればれシニア岡山」決定

【趣　　旨】
少子・高齢化を迎え、岡山県においても県民の4人に1人が65歳以上（25.1%）という状況にあります。高齢者は地域社会の「支え手」としても期待されており、老人クラブはそれぞれの地域に根差した3つの柱（健康・友愛・奉仕）があり、その活動の活性化が求められています。一方で「老人」という言葉に抵抗を感じ、老人クラブ加入を躊躇する方々が増えているのも事実であります。
このような現状のもとで岡山県老人クラブ連合会では、クラブのイメージアップを図り、会員の加入促進とクラブ活動の活性化に繋げていくため「愛称」を募集することと致しました。「若々しく、高齢者の方々が積極的に参加したくなるような愛称」を募集し、決定いたしました。

【応募期間】平成24年4月10日㈫～平成24年7月31日㈫

【応募資格】岡山県内に居住している18才以上の方

【審　　査】岡山県老人クラブ連合会50周年記念事業実行委員会内に組織する選考委員会において審査し、入賞作品を決定しました。

【発表及び表彰】
入賞作品は、50周年記念式典（第49回岡山県老人クラブ大会内）にて発表・表彰しました。
応募作品は、330点の応募があり、その中から厳正な選考の結果、岡山市東区瀬戸町の寺尾　勝さん（69）が最優秀作品に選ばれました。また、優秀賞には、「晴れの国ＳＣ岡山」、「サンサンシニア岡山」の2作品を決定しました。

早島町

第18回早島町老人クラブ連合会ペタンク大会

早島町老人クラブ連合会　会長　藤田 義昌

早島町老人クラブ連合会は23の単位クラブから構成され、1,355人（H24.4.1現在）の会員からなります。グラウンドゴルフ大会やカラオケ大会などの行事を開催し、健康づくりや仲間づくりに励んでいます。
10月26日に開催したペタンク大会には各クラブから33チーム100名の方が参加しました。午前は10ブロックに分かれて予選を行い、午後からは予選を勝ち抜いたチームで決勝トーナメントを行いました。当日は晴天に恵まれ、参加者らはのびのびとプレーを楽しみました。
3月にはグラウンドゴルフ大会（昨年度：約270名参加）を予定しています。グラウンドゴルフ大会は早島町老人クラブ連合会の行事で最も参加者が多い行事です。今後も行事を通じて健康づくりと会員相互の親睦を深めていきます。

久米南町

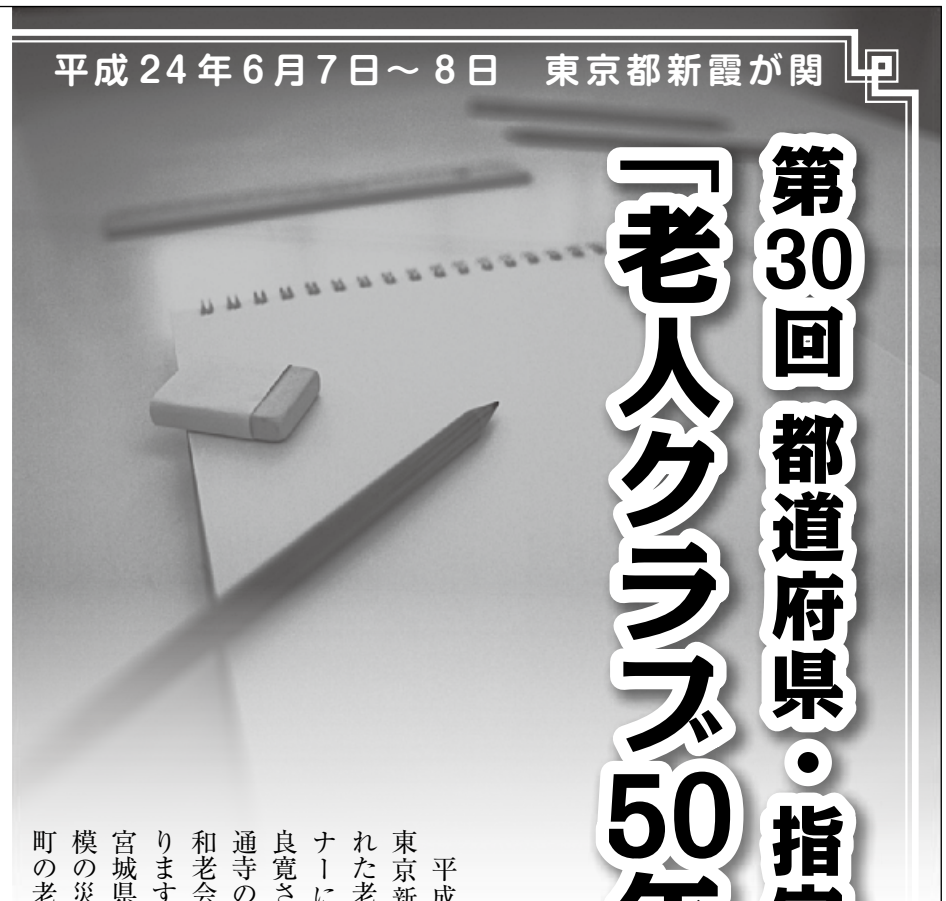
第9回町老連グラウンドゴルフ大会を開催！

久米南町老人クラブ連合会

久米南町老人クラブ連合会は、10月24日㈬に久米南町民運動公園グラウンドゴルフ場芝コースにおいて、第9回久米南町老連グラウンドゴルフ大会を盛大に開催しました。
この大会は同老人クラブ連合会会員の健康保持の増進と相互の交流を図り、生涯学習の推進を目的とした町老人クラブ連合会の年1回の行事です。
当日は晴天に恵まれ、絶好のグラウンドゴルフ日和となり、参加した同老人クラブ連合会員約140名の選手らは、それぞれのチームに分かれて東コース8ホール、西コース8ホールの計16ホールをラウンドし、きれいに整備された芝コースで、他地区のクラブ員と出会い、ふれあうことなどで楽しい有意義な交流を深める一日となりました。

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

平成24年6月7日～8日　東京都新霞が関



第30回都道府県・指定都市老人クラブリーダー中央セミナー「老人クラブ50年～これからのクラブ作り」に出席して

倉敷市老人クラブ連合会　副会長　小野 直樹

平成24年6月7日～8日、東京新霞が関ビルで開催された老人クラブリーダーセミナーに出席しました。私は、良寛さんでお馴染みの名刹円通寺の麓の老人クラブ「白華和老会」の会長をつとめております。平成23年3月11日に宮城県沖で発生した世界的規模の災害に関し、福島県富岡町の老人クラブから「クラブ再立ち上げの苦労」を発表されました。このことは対岸の火事ではなく、ご苦労は想像するに余りあります。続きまして、横浜市栄区の老人クラブから「老人クラブ活性化…」を発表されましたが、会員獲得は容易ではなく、我がクラブで「できる人が・できる事をすればよい」に・できる事をすれば出来なくても気を合い言葉に出来なくても気負うことなく、楽しくやっております。

行事として、毎月1回公園の掃除や近くの幼稚園の教諭と対話をはじめ、同幼稚園のグランドの草取りや昔懐かしいコマ回し・糸とり・竹馬などで子どもたちと遊んでおります。このほか月1回空き缶・ダンボールなど資源ゴミを回収して幼稚園へ持ち込みます。以上のとおり活動の一端を紹介しましたが、積極的に社会に参加することで幼稚園対行政・老人クラブ対幼稚園・幼稚園対地域・地域対行政・行政対老人クラブが円滑に機能しております。今後も「行政が何かをしてくれる」ではなく、「行政のために何ができるか」のように発想の転換が必要と思います。

このたびの研修を通じて会員の獲得と若返り及び存続等の苦労話が理解でき、学んだことを会の発展のために活用したいと思います。終わりになりましたが、担当課の職員の皆様には準備などいろいろとお世話になり、有難う御座いました。

事例発表

①福島県富岡町
「東日本大震災による、仮設住宅に新たに立ち上げた老人クラブ」

昨年3月の原発事故により、町全域が避難区域に指定されたため、町民がバラバラになって消息がつかめないことから、今は活動が出来ていません。

先般、震災以来久し振りにあった会員仲間15名に活動参加を呼び掛けて仮設住宅に老人クラブを作り、ともに故郷に帰られる日を待つことにしました。

その後、富岡町の仮設住宅や借り上げ住宅に老人クラブが発足し、郡山老人クラブと早い時期に交流会を予定しております。

・・・・感想・・・・

平成23年3月11日の昼下がり、宮城県沖で発生した未曽有の災害で原発事故が発生して町全域が避難区域に指定されるなど、混乱は想像するに余り有ります。

この様な混乱の極限に達した折り、震災以来久し振りにあったお仲間に仮設住宅に老人クラブ立ち上げ、「郡山老人クラブと早い時期に交流会実現」を目指すなどご労苦に感謝申し上げます。

②横浜市栄区
「老人クラブ会長に期待されていること、老人クラブを活性化するために」

老人会の顧客は誰か、すなわち老人会の会員及び適齢期の未加入者である高齢者が自ら楽しみながら活動し、自分が社会の役に立っていると認められるような居場所・出場所混沌として先が見通せない時代には、シニアの知恵と先見力が期待される。すなわち、

イ 老人会の魅力を高める。
→仲間つくり、社会奉仕

ロ 老人会の運営を楽しくする。
→役員の任期制

ハ シニアライフを豊かにする。
→都合の良いときに・都合の良い人が・都合の良い活動を

・・・・感想・・・・

老人クラブ活性化のために、大変なご労苦と思います。

どこのクラブも会員獲得や若返りは容易ではありませんが、我々のクラブでは、「できる人が・できるときに・できることをする」を合言葉にしております。

老人クラブという立派な組織を維持することは大変ですが、これを続けるためには信念をもったリーダーが、自分の主張は控えめにして大勢いる相手（仲間）の意見を尊重する、つまり弾力的な運用が大切と思います。

行事として、毎月1回公園掃除や近くの幼稚園に出かけてグランドの草取りや昔懐かしいコマ回しなどで楽しくやっております。

・・・・感想・・・・

集めた空き缶・古本などを幼稚園に持ち込んでおります。

③福岡市早良区
「若手組織『盛年部』の立ち上げ」

固定化された会員の高齢化により、施設入所による離れ、死亡会員の増加、足腰などの体調不良等で外出不能会員の増加、会長・役員のなりて不足等で将来クラブ衰退や解散の懸念等で「クラブを元気にどげんかせにやあいかんばい」―熱い想いが出発点でした。

クラブ活性化推進委員会の立ち上げ、盛年部が設置の承認、先ずは盛年部の位置付けは対策年齢60歳を中心に当面概ね72歳までを長男女を問わずクラブ会長の兼務を禁じ専任とする。

部長、副部長らが先頭に立って、区老連においては、部会長での情報交換、若手育成講演会の用意。

校区老連・単位クラブの活動は（例として）

小学校と連携　3世代グラウンド・ゴルフの企画と実施

今何の活動の報告性については種々有り

・外部も参加したくなるイベントの立案・実施
・女性盛年部長の就任促進
・交流の場の場所つくり等

・・・・感想・・・・

老人クラブ活性化のために、大変なご労苦と思います。

どこのクラブも会員獲得や若返りは容易ではありませんが、我々のクラブでは、「できる人が・できるときに・できることをする」を合言葉にしております。

老人クラブという立派な組織を維持することは大変ですが、これを続けるためには信念をもったリーダーが、自分の主張は控えめにして大勢いる相手（仲間）の意見を尊重する、つまり弾力的な運用とあせらずゆっくり取り組むことも大切です。

グループ協議

「これからのクラブ作り」

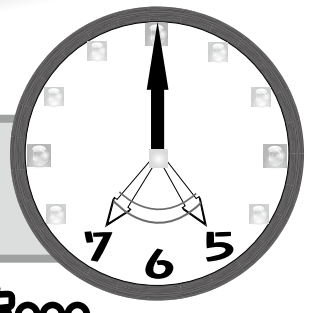
1班～17班に分かれ、私は5班6名で行った。

情報交差点

高齢者交通安全ニュース　岡山県警察

季節によって生活スタイルを変えてみては？

朝 夕 5時から7時の間



同じ時間帯でも…

秋から冬にかけて、朝･夕の5時から7時の間は
歩行者の交通死亡事故が多発する
魔の時間帯です！

★1年中、この時間帯に散歩などで外出する習慣の方はいませんか？
暗くて危険な時間帯はなるべく避け、明るい時間帯に外出するよう、**季節に応じた生活スタイル**に切り変えましょう！

★仕事などで、やむを得ず暗い道を歩く必要がある方は、必ず**夜光反射材**や**LEDライト**を着用しましょう。

・グループ協議の内容は、単位クラブの取り組み
各地区の単位クラブの代表者と話し合い、実態を話し合い、未加入者の加入につとめる。特に女性の若手の方を女性部の踊りの会
・社交ダンス・編み物教室・会員研修会と地元の児童・園児との交流、例えば昔遊び近隣の公園の掃除　会員の意見を聞いて、それを基に事業計画を立てる。

・・・・・感想・・・・・

リーダーは目的と信念を持って臨むことは必要ですが、誤った方向に進めば修正する程度で、自分の意見主張は控えめにする事も大切です。

つまり、大局的にとらえ、大所・高所にたって判断し、自分（リーダー）の意見を貫くことにより、組織そのものが閉鎖的（消極的）になり、やがては分解・閉鎖・解散にもなりかねません。

まとめ、リーダーの任務は、どんどん意見や希望などフランクに話せる雰囲気作りと組織のまとめが大切と思います。

最後にグループ協議

「これからのクラブ作り」

17班に分けて行った（結果は次のとおり）

① 若手加入の促進「盛年部の設置」
② 活動サークルを増やし、活性化さす
③ スポーツ・文化分野に未加入者を誘う
④ 女性の活動の場をもっと多く取り入れる

・・・・・感想・・・・・

総じていえることは、リーダー自身が「組織をまとめ、発展させるためにはどうすればいいか」を勉強することが大切です。

リーダーと一般会員と立場を置き換えて考えてみると良く分かりますが。（自分がされて（言われて）嫌なことは、相手も嫌です。）

上記を会得することにより、①～④は解決します。

講演

『地域を支える　これからのクラブつくり』

日本社会事業大学教授　辻　浩先生

・上手に地域に根づくために
効率性や結果の追求から共同作業の中での出来事を楽しむ感覚へ特技がなくてもいい、地域においてまで貢献度で序列を付けるのはやめよう
自分にとって居心地いい関係があって、そこでの活動で喜んでくれる人がいたら幸せなこと。
・誰もが地域に受け入れられるために
「アウトリーチ」という方法＝個別のアプローチ。口コミ
「社会文化のアニマシオン」という考え方＝心が活性化している人は誰にもやさしい
・新しい価値を拓くことへの挑戦
競争原理が渦巻き、格差が拡大する現代社会の見直し
スローの価値　弱さを絆に
定常・持続可能な社会
「みんなちがって　みんないい」「人生いろいろ」「世界に一つだけの花」

・・・・・感想・・・・・

老人クラブ活性化のために、出来上がり結果や地域に対する貢献度を評価することになりがちですが、我々のクラブでは、「できる人が・できるときに・できることをする」を合言葉にしており、出来ないために卑屈になることもないと思います。

老人クラブという立派な組織を維持することは大変ですが、これを続けるためには信念をもったリーダーが、自分の主張は控えめにし、大勢いる相手（仲間）の意見を尊重する、つまり弾力的な運用が大切と思います。

行事として、毎月1回公園掃除や近くの幼稚園に出かけてグランドの草取りや昔懐かしいコマ回しなどで楽しくやっております。

集めた空き缶･古本などを幼稚園に持ち込んでおります。

会員の声

私のスポーツ人生 健康の保持と仲間とのふれあい

備前市老人クラブ連合会
鷹取　光彌　76歳

76年間、私の人生はほとんどスポーツとともに過ごしてきました。

備前市体育指導員として36年間、備前市スポーツ少年団に携わり30年間、微力ながら備前市のスポーツ振興に努めさせていただきました。現在は多くの皆さんに支えられ、備前市体育協会、備前市グラウンド・ゴルフ連盟のお世話をさせていただいております。

私の今日までのスポーツ活動の原点は、自分自身が健康であること。家庭の理解と協力、職場、関係行政の方たちに支えられて今日の私があることに感謝をしております。

地域のスポーツ振興と関係する備前市のスポーツ団体の発展を願いながら、いつの間にか年月が過ぎ、今日に至っております。

気負わず、自然に対応できたこと、多くの仲間とのふれあいの中で、現在も、グラウンド・ゴルフを中心に、自分自身の楽しみと、多くの会員の方に生涯スポーツとしてグラウンド・ゴルフを普及することが使命と心得て活動しております。

また、これまで、スポーツを通じて県内外の多くの仲間ができました。これは私にとって大きな財産になり、ひいては健康保持の源になっております。

日本体育協会では、昨年創立１００周年の記念すべき年を迎え、次なる１００年に向かってのスポーツ振興のスローガンができました。

フェアプレーで日本を元気に、（握手、あいさつ、ありがとう）。スポーツ振興をしようということです。握手（地域の連帯感）あいさつ（人間関係の原点）、ありがとう（感謝）、この３要素が良き人間関係、より良きスポーツ振興の原点であると思います。

今後も、この理念をもとに、今まで培ってきた、多くの仲間との交流を財産として健康保持とふれあいを大切にし、関係する多くの方々に感謝をしながら、生涯スポーツを通して心豊かな生活ができるよう過ごしたいと思います。

百歳を目指して

真庭市老人クラブ連合会
顆山会　小林寿満夫　81歳

私は、天・地・人に恵まれ、81歳を迎えています。

5年前に金婚を経て、二人とも健康寿命であることを感謝しています。

老人クラブの代表として、百歳の方のお祝に出る機会が増し、私も努力によっては、百歳まで生きられるかも知れない。百歳まで健康寿命を保持してみようと思うようになりました。

現役時より身長が約10㎝短くなり、腰がかがみました。でも、視力・聴力・脚力が健在で、マイカーで勝山と岡山間も走行しております。

現在、少し注意していることを書いてみます。

〈健康づくり①〉

食事は、定時・定食・定量を守り、禁酒・禁煙は完全に縁がなくなりました。

しかし、お餅と柿は、生来の好物ですので、食べ過ぎないようにするのはとても厳しいです。でも毒であると思って自制しています。

〈健康づくり②〉

起床時に布団の上で、両手・両脚・腰を鍛えます。

次に玄関内で、小林式ストレッチを約30分間行います。

休むと身体が不調ですので、毎日実行しています。これによって数年前に受傷した脊髄を、周囲の筋肉を鍛えることで回復させました。

この運動は、天候に関係なく、どこへ出かけても実行できます。

ウォーキングも、好天の日に趣味のバードウオッチングを兼ねて実施しています。

目指せ、めざそう、ピン、コロ、ライフ（ぴんぴんころり）

笠岡市老人クラブ連合会
用之江鶴亀会　加藤　忠之

平均寿命と健康寿命という言葉をこの歳で聞きますと、何故かその意味が心に沁み入ります。この様な事が気になるのも私に取りましてはまだ現役で体に自信を誇って日々活動していた頃、健康診断で成人病に罹っていると宣告されて、その後突然に心臓病にかかりました。早期治療に専念し、継続的検診をうけながらも現在は普通の生活をさせていただいています。

そんな時、県老人クラブ連合会の導きにより、「健康づくり介護予防リーダー養成講習会」を受講させていただき大変勉強になりました。全４回の講座開催の中で、特に最後の介護予防に地域づくりと老人クラブ活動というテーマの講義を受け、私たちが住んでいる地域を拠点として高齢者や地域住民を巻き込んだ活動へと輪を広げ、栄養面では高齢者の食生活、料理教室、運動面ではグラウンド・ゴルフ、ラジオ体操、ウォーキング、趣味、レクリエーション、健康診断、体力測定など、県下の他地区の積極的活動に感化されながら健康でいきいきした地域集団を目指していきたいと思う今日この頃です。

日本列島縦断の旅

総社市老人クラブ連合会
会長　村木　誠

平成24年5月27日、私は日本列島縦断の旅に出発した。岡山発八時の新幹線で大阪に向い、大阪から長野新幹線「あさま」で軽井沢に着いた。その日は、「草間ナウリゾートホテル」に泊まった。すぐに、大きな風呂にゆったり浸かり、英気を養った。

翌朝７時出発。緑の濃い絶景の中をバスにて快走し、特急「スーパー白鳥」で函館に向った。海底１００メートル下の青函トンネルを通って函館に到着した。湯の川温泉「湯元啄木亭」で宿をとった。藺草の薫る畳の間とベランダがあり、窓からは百万ドルの夜景を堪能した。私は朝5時に朝風呂と洒落込んだ。

翌日は、熱海に向けて出発。「東京の酒場」と言われた熱海も淋しい地となり、今は「金色夜叉」の一本松も寂しげに見えた。熱海の「ホテルリゾーピア」に宿泊した。

翌日は、新大阪を経由して鹿児島まで一気に西へ。鹿児島中央駅から「なのはな号」にて砂風呂で有名な温泉の「指宿海上ホテル」に宿泊しゆっくり体を休めた。

最終日は、鹿児島中央駅での待ち合わせの間に、「維新ふるさと館」を訪ねた。偉大な西郷隆盛、大久保利通の銅像を拝む。「いろは広場」に掲げてあった「よき師匠、おのれの敵に学ぶべし」の詩に感嘆。自分の心の範として、更に己を高めたいと誓った。

日本列島縦断、心の旅であった。

毎日の健康は、毎日の食事から

まさこさんのお元気レシピ 8

ほのかに春の気配を感じる季節。目についた旬のものや手軽に手に入る素材で、簡単に作ることができ、そして美味しくいただけるものを召し上がってください。栄養バランスも考えたメニューをご紹介します。

まろやかな春色の簡単お手軽レシピ

豚肉と菜の花の白みそソース

◆材料（2人分）

豚ロース（トンテキ用）……2枚（200g程度）
レンコン…100～150g
菜の花……2本程度
ソースA
白みそ……大さじ1
酢……小さじ1
しょうゆ…小さじ2分の1
ショウガ……少々
ごま油……小さじ2分の1
水（またはだし汁）……小さじ1

◆作り方

❶Aの材料を合わせてソースを作る。
❷豚肉は1・5～2㎝幅に切る。
❸菜の花は2つに切り、レンコンは2～3㎜の厚さの薄切りにする。
❹蒸し器に豚肉とレンコンを入れて蒸し、途中で菜の花を入れる。蒸し時間は全部で3～4分が目安だが、肉に火が通ったら取り出せばよい。
❺器に盛ってAのソースをかける。

●まさこ流ひとくちアドバイス

菜の花を蒸し過ぎないように！レンコンと菜の花のシャキシャキとした食感を楽しんでください。

ヘルシー厚揚げ炒め

◆材料（2人分）

厚揚げ……1枚
エリンギ……大1本
黄ニラ……1束
卵……1個
サラダ油……小さじ2
めんつゆ……適宜
七味……適宜

◆作り方

❶厚揚げは2等分し1㎝に切る。
❷エリンギは4～5㎝に切り縦に裂いておく。
❸黄ニラは3～4㎝に切る。
❹フライパンにサラダ油を敷き、エリンギ、厚揚げを入れて炒める。途中黄ニラも加えてさっと炒め、ほぐした卵を加えてさっくり混ぜる。卵に火が通ったらOK。
❺器に盛ってめんつゆ、七味をかける。

●まさこ流ひとくちアドバイス

野菜炒め感覚でササッと作ってみてください。とっても手軽で食卓に彩りを添える便利な一品。栄養バランスにも優れています。岡山県産の黄ニラが年に何回か出回るときには必ず買って、いろいろアレンジを楽しみます。体のためにも地元の食材を積極的に取り入れたいものですね。

PROFILE

国府島優子（こうじま・まさこ）　料理愛好家　日々の暮らしの中から生まれる自分流の様々な料理やデザートを生活情報紙に連載。誰にでも簡単・手軽に作れておいしいレシピが人気を集めている。

老人クラブ会員の皆さまへ

平成24年7月1日改定
〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

老人クラブ傷害保険（ケガの）のご案内

クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かける
という方におすすめ

年間掛金 **500円**

クラブ活動中とその往復途上のケガを補償

さらに 充実補償の 年間掛金 **1,000円** 年間掛金 **2,000円** もあります。

年間掛金		クラブ活動型 500円	
ケガをしたときの状況		活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	補償なし
	後遺障害保険金	50万円	
	入院保険金日額（注）（1事故につき30日限度）	1,000円	
	通院保険金日額（1事故につき30日限度）	650円	

総合型

24時間いつでも、どこでもケガが心配
という方におすすめ

年間掛金 **3,500円**

日常生活全般のケガを補償

さらに 充実補償の 年間掛金 **5,000円** 年間掛金 **10,000円** もあります。

年間掛金		総合型 3,500円	
		クラブ活動型	24時間型
ケガをしたときの状況		活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円 → 165万円	115万円 → 165万円
	後遺障害保険金	50万円 → 50万円	— → 50万円
	入院保険金日額（注）（1事故につき30日限度）	1,000円 → 1,750円	750円 → 1,750円
	通院保険金日額（1事故につき30日限度）	650円 → 1,150円	500円 → 1,150円

チェック
- 総合型のクラブ活動中のケガの場合は、白地 ＋ 薄いグレー の合計 黒色 の補償額が支払われます。
- 総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、薄いグレー のみの補償額が支払われます。

（注）手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

全国老人クラブ連合会 保険係 **03-3597-8770**
受付時間 9:30～17:30〈土、日、祝祭日休〉

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社
（担当課）医療・福祉法人部 法人第二課 電話番号 03-3515-4144

■この広告は老人クラブ傷害保険（老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険）の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ（平成24年7月1日改定）」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ（http://www.senior-ltd.com/）でもご確認いただけます。

12-T-00440 平成24年3月作成

えっせい 車いすも楽し

岡山県エッセイストクラブ（寺本 紘子）

何となくひそひそ話し込んでいる様子がうかがえる。夫、長女、次女の三人だけで。テーブルを囲むでもなく、畳の上に何かカタログのような物を広げていた。

私が行くとしまった、と言う素振りが見え隠れした。「何してんの?」と、問う私に「いや、ちょっとな、車いすのいいのがあってな」と夫。

自分でもさっと顔色が変わって行くのを感じた。次の瞬間、あぁ、遂にその日が来たのだと、何とも言えない悲しみ、寂しさ、憤り、それらが交錯して急に夕立が来たかのように心に暗雲が立ち込めた。

驚くほど低い声で私は言い放った。「何で私に、内緒みたいにコソコソ相談してるの！先に言ってくれたらいいやんか」

幼い日から左足に障害があった私。しかし何とかこの60年膝関節の曲がらない足を引きずり、遅足でも頑張ってきた。

本当は分かっている。このところ脚力がすっかり衰え、どこへ出掛けるのも億劫になっていることを。そうなると、家族の誘いさえも断るようになっていた。

2、3日考えた末、夫、娘に向かい

「ごめん、あんなふうに怒ったけど、やっぱり車いす、要るかなあ。カタログ見ようかなあ」精一杯の照れを隠し、虚勢を張る。本当はとても感謝しているのに。

次の日曜日、みんなで介護用品が販売されている店に出向いた。

自分で運転をするのを主とするもの、人に押してもらう様式。本当に多種多様な車いすが陳列されている。結局持ち手も座いすも黒で統一され、他のパイプ部品は金色の、とてもシャープなカッコいいのを選んで購入してくれた。

早速、試運転を兼ねてショッピングセンターに出向く。つい前を歩く人に当たりはしないかと緊張の連続。車いすを押すのにもコツを要するようだ。

あれ以来、映画館、ショッピング、美術館等々、今まで尻込みしていた所へ何回連れて行ってもらっただろう。娘の歩く歩幅の大きさ、速さに、普通に歩くと言うことはこんなにもあっと言う間に通り過ぎるのだと、今まで味わえなかった爽快感を胸にする。

おしゃれをして出掛ける娘に、あまり恥ずかしい思いをさせないように私もなるべく明るい服を着て、少しお化粧を施し、それからピアスもしなくちゃ。

車いすを押す娘と私が一体となり、さっそうと街並みを歩く。

文芸ひろば

短歌

藪のあたり

照り翳り照れば明るき山の道　槙の葉の降る音ばかりなる
草枯れて見るものもなき野の道に影さへ淡く曳きて行きけり
山の上の影踏み遊び独りする遊びのゆゑに狂ふが如し
本当の闇をなくせし藪椿の昼も夜もなきくれなゐの色
風のむた神の小鳥が来て遊ぶ竹の青柱（あをぢ）の立ち繁（し）む所
かすかなる音を思ひて来し竹藪のゆれにゆれつつ音もあらなくに

龍短歌会（小見山 輝）

詩

二人の時間

「なんでもない日常だったけど
なくして初めて分かった
あれこそ幸せな時間だったんだ
うちの朝ご飯　おいしかったなあ
我が家の味噌汁は最高だ」
味が薄い、具が多過ぎると
いつも文句を言っていたのに
男はチャラチャラ言わないものだという夫が
入院してから多くの言葉を発するようになった

「なんでもない日常だったけど
　あれこそ幸せな時間だったんだ」
同じ言葉をテレビで聞いた
津波で妻を失った人が遠くを見ながら言っていた
やさしい言葉をかけたことがなかった
「生きている間に伝えたかった」
妻はまだ見つかっていないという

瓦礫の下か　海の中か
ひっそりと眠るその人に
この言葉が聞こえますか
目の前で聞きたかったでしょう
温かい手を握りながら聞きたかったでしょう

病院の個室で一緒に過ごす
治療で苦痛に耐えるときには私の手を求める
「こうして手を握っていたら痛みが軽くなる
　最期のときにはこうして握ってくれえ」
失ってから「あれこそ・・・」と思うだろうから　今のうちに聞いておきたい　あなたの言葉を

四週間後　一晩中私の手を握って　・・・
二人の時間は終った

岡山県詩人協会（かわかみよしこ）

お問い合せ

各会に興味のある方は各連絡先までお問い合せください。

◆**岡山県エッセイストクラブ**　岡山市北区下伊福西町5-13 柳生尚志方　TEL：086-255-2520　FAX：086-251-0962
◆**龍短歌会**　岡山市北区本町 10-22 本町ビル 606　TEL：086-226-4262　FAX：086-226-4263
◆**岡山県詩人協会**　倉敷市福田町福田 1897 中桐美和子方　TEL：086-455-6632

ふるさとの民話 ⑧笠岡市の民話

ヒガンとヒーガン

昔から嫁と姑（しゅうとめ）は、仲が悪いに決まっとるのじゃ。
あるところに、嫁と姑がおって、春の彼岸が近づいたから、嫁が、
「お母さん、もうすぐヒガンですから、ぼつぼつ仏様を祭る準備をしないといけんでしょう」
と、たずねたと。すると姑が、すぐに言ったのじゃ。
「なに、いま何と言うた。ヒガンじゃと。春に仏様をお祭りするのはヒーガンじゃ。ヒガンなんぞじゃない」
「お母さん、ヒーガンじゃありません。ヒガンですよ」
「何を言うか。ヒガンじゃない。ヒーガンじゃ」
嫁と姑が、ヒガンかヒーガンかで争いになったが、結論が出ない。そこで和尚さんに聞いてみることにした。
早速、姑は、嫁に隠れて、自分の織った木綿布一反を持って、お寺に走って行ったと。
「和尚さん、今度仏様を祭るのは、ヒーガンでしたなあ」
「そうじゃ、ヒーガンじゃ。どうしたのかなあ」
「明日の朝、嫁と来ますから、ヒーガンと言うてください」
そう言って、木綿布一反を渡して帰ってきたと。
嫁も同じように、木綿布一反を持ってお寺に行った。
「和尚さん、今度仏様を祭るのは、ヒガンでしたな」
「そうじゃ、ヒガンじゃ。ヒガンに決まっとる」
「明日、お母さんと来ますから、ヒガンと言うてください」
「そんなこと言わんでもヒガンじゃ。ヒガン以外にない」
次の朝早うに、嫁と姑が連れ立ってお寺に行った。
「和尚さん、おはようございます。おたずねしたいことがあって、二人でやって来ました」
「二人そろうて、朝早うから何かいなあ」
すると姑が、自信ありげに言ったと。
「和尚さん、今度の仏様の祭りはヒーガンでしたなあ」
「おお、そうじゃ。ヒーガンじゃ、ヒーガンじゃ」
すると、嫁が、あわてて、大声で言ったのじゃ。
「和尚さん、ありゃヒガンじゃありませんか」
「おお、ヒガンじゃ、ヒガンじゃ」
すると、二人は声をそろえて叫んだ。
「和尚さん、ヒーガンかなヒガンかな。どっちですか」
「まあ、落ち着いてよう聞け。前の三日がヒーガンで、あとの三日はヒガンじゃ。そして中の一日は、モメンがよいよいじゃ。二人ともめんで仲良うするんじゃぞ」
それもひと昔。

（民話研究家　立石 憲利）

笠岡市　笠岡諸島
写真提供：岡山県観光連盟

県老連等の行事予定

- ◆ 5 月中旬、下旬 … 理事会・評議員会
- ◆ 6 月 3 日㈪～ 4 日㈫ … 第31回都道府県・指定都市老人クラブリーダー中央セミナー
- ◆ 6 月27日㈭～28日㈮ … 中国四国ブロックリーダー研修会（島根県 玉造温泉）
- ◆ 6 月～11月 … 平成25年度（第38次）岡山県老人福祉大学（４会場）
- ◆ 6 月～ 9 月 … 高齢者地域リーダー研修会（６会場）
- ◆ 7 月～ 9 月 … 健康づくり・介護予防リーダー養成講習会（全４回）
- ◆10月 1 日㈫～ 2 日㈬ … 第42回全国老人クラブ大会（岩手県 盛岡市）
- ◆10月10日㈭ … 第50回岡山県老人クラブ大会
- ◆11月20日㈬～22日㈮ … 第11期健康づくり中央セミナー
- ◆11月28日㈭ … 第2回岡山県高齢者グラウンド･ゴルフ大会
- ◆11月～12月 … 女性リーダー研修会（３会場）（予定）
- ◆26年 1 月16日㈭～17日㈮ … 第19回在宅福祉を支える友愛活動セミナー

編集後記

本誌Ｐ９にも載せています通り県老連では新しく愛称を決めました。これにより本誌「山紫水明」も今回より「晴ればれシニア岡山」と変更しました。これまで以上に内容充実してまいりたいと思いますので、皆様からの寄稿文をお待ちしております。

楽楽カード
2013年2月 新規協賛店
コピーを切り取って『協賛店一覧』に貼りご利用ください。

長井板金
赤磐市周匝647 ☎0869-54-1378
★屋根工事、外壁工事、雨とい工事等。工事金額の５％OFFにします。
※ご注文のお客様には、梅雨前か台風前後に年２回の定期点検を行います。

井笠広域会館
鴨方ホール／浅口市鴨方町鴨方808-1 ☎0865-45-8388
笠岡ホール／笠岡市五番町7-3 ☎0865-69-1717
★基本祭壇料15％割引 ※カードご提示でご親族様もご利用になれます。（他のサービスとの併用はできません）
◎10人以上の団体会員になりますと、基本祭壇料23.5％割引とさせていただきます。　フリーダイヤル：0120-65-1880（24時間受付）
キリトリ

岡山県老連

老人クラブとは

老人クラブは、おおむね60歳以上の高齢者が地域で自主的に参加しているクラブです。市町村の老人クラブを県老連でとりまとめています。高齢者の経験、知識を生かし、地域社会に貢献するとともに、生きがいと健康づくりのために相互に支え合うことを目的として運営されています。

岡山県

■会員数
167,960人

■クラブ数
2,877クラブ

（平成24年３月末現在）

晴ればれシニア岡山
（発行部数：50,000部）
発行：㈶岡山県老人クラブ連合会
〒700-0807 岡山市北区南方２丁目13番１号
岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館（きらめきプラザ内）
TEL（086）226-2877　FAX（086）226-2881
企画・印刷：昭和印刷株式会社
岡山市南区豊成3-1-27　TEL（086）264-6110

私たちは岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。