

今号の主な内容

23

県老連理事会・評議員会

4

岡山県老人福祉大学開講

5

高齢者地域リーダー研修会

6

健康寿命長期化モデル事業

10

女性委員会

11

健康づくり中央セミナー報告

12

会員の声

13

リーダー中央セミナー報告

14

情報…交通安全情報

16

楽楽カード協賛店・行事

岡山

晴ればれシニア

岡山県老連だより

<http://okaroren.info/>

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9号

おかやま県老連だより
(通巻78号)

平成25年8月16日号



就任挨拶

岡山県老人クラブ連合会
会長 山上 勤

去る3月7日に急逝された水田前会長の後任として、3月15日の理事会において会長に推挙され、不肖私がこの重責を担うこととなりました。改めて責任の重さを痛感している次第であります。

とは申ししましてもいったんお引き受けした以上は、粉骨砕身、全身全霊で取り組む所存でありますので皆様方の温かいご指導、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

さて、当会は、公益財団法人として発足2年目を迎えましたが、水田前会長の意思を引き継ぎ『健康、友愛、奉仕』の全老連の3大方針の下にこれまでの『組織運営体制の確立』『会員の生活を豊かにする活動』『地域を豊かにする社会活動』の3本柱を基軸に多様な活動を展開し、地域に貢献する担い手として相応しい老人クラブづくりに取り組んでまいります。

公益財団法人としての社会的使命を果たすためにも、会員はもとより地域高齢者全ての方の生活を豊かで健全なものにし老人福祉及び地域福祉の向上に力を入れてまいりたいと思います。現在の高齢社会においては、高齢者の健康寿命の延伸が介護、医療面にとっても大変重要な課題であります。これらに直接かわる介護予防事業をはじめとした健康づくりには特に力を入れ、元気な地域づくりを推進してまいります。

又、これから老人クラブが地域の皆様や行政などからも評価され親しまれる組織として発展する為のカギを握っている女性会員や若手会員には是非とも積極的にクラブ運営にかかわっていただきたいと思っています。

昨年は、『晴ればれシニア岡山』という県老連の新しい愛称も決まりました。これを機に更なる飛躍と魅力ある老人クラブづくりにまい進してまいりたいと存じます。皆様方のお一層のご理解とご協力を切にお願いいたします。就任のあいさつとします。

平成25年度
(公財)岡山県老連

理事会・評議員会開催



平成25年度 第1回理事会

平成25年度第1回理事会において承認された内容についてご報告します。

○平成24年度一般会計事業報告について

平成24年度において実施した事業について報告し、承認されました。

○平成24年度一般会計収支決算について

平成24年度において実施した事業の収支決算について審議のうえ承認されました。

○平成24年度「シルバー基金」特別会計事業報告及び収支決算について

平成24年度において実施したシルバー基金事業報告及び収支決算について審議のうえ承認されました。

○理事就任予定者及び評議員候補者について

評議員会に提案する理事候補及び評議員選定委員会に提案する評議員候補について、審議のうえ承認されました。

理事候補者
兼坂祐三(岡山市)
評議員候補者

難波 優(備前地区)
毛利 政(備中地区)
小田景二(備中地区)
岡田安雄(備中地区)
川本一明(備中地区)
金田健治(美作地区)
※5月20日開催された評議員選定委員会において評議員候補者6人全員が評議員に選定されました。

○平成25年度定時評議員会の開催について

5月28日開催で、審議のうえ承認されました。

○岡山市老連の岡山県老連からの脱退について

岡山市老連が本年4月1日付けで一般社団法人に移行し、平成26年4月1日から全老連へ直接加入するため、脱退届が提出され、審議のうえ承認されました。

平成25年度 定時評議員会

平成25年度定時評議員会において承認された内容についてご報告します。

○平成24年度一般会計事業報告について

平成24年度において実施した事業について報告し、承認されました。



○平成24年度一般会計収支決算について

平成24年度において実施した事業の収支決算について審議のうえ承認されました。

○平成24年度「シルバー基金」特別会計事業報告及び収支決算について

平成24年度において実施したシルバー基金事業報告及び収支決算について審議のうえ承認されました。

○理事の選任について

理事候補について、審議のうえ承認されました。
選任された理事
兼坂祐三(岡山市)

○岡山市老連の岡山県老連からの脱退について

岡山市老連が本年4月1日付けで一般社団法人に移行し、平成26年4月1日から全老連へ直接加入するため、脱退届が提出され、審議のうえ承認されました。

第50回
岡山県老人クラブ大会
開催のご案内

今年度開催予定の「第50回岡山県老人クラブ大会」は、経費節減のため規模を縮小して開催することとし、この事業計画が、25年3月開催の理事会、評議員会で承認されております。なお大会開催の詳細につきましては、今後実行委員会を開催(7月下旬)して検討していきますが、決まり次第お知らせします。

1 開催日時
平成25年10月10日(休)
13:00～15:15(受付12:00～)

2 場 所
岡山市石関町
岡山県総合福祉会館

3 参加予定者
概ね400名程度
被表彰者を含め大会出席者人数については、実行委員会開催後各市町村老連あて通知します。(ホームページ及び「晴ればれシニア岡山」にも掲載)

- 第1部 式典
- ◇岡山県知事表彰
 - ◇保健福祉部長表彰
 - ◇県老連会長表彰
 - (老人クラブ運営功労者)
 - (運営協力者)
 - (優良老人クラブ)
 - ◇山陽新聞社会事業団理事長感謝状
 - ◇大会宣言 朗読

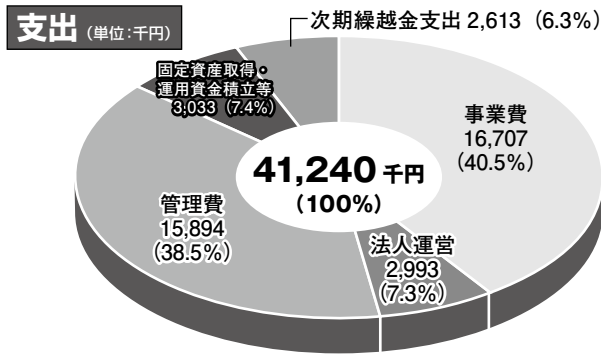
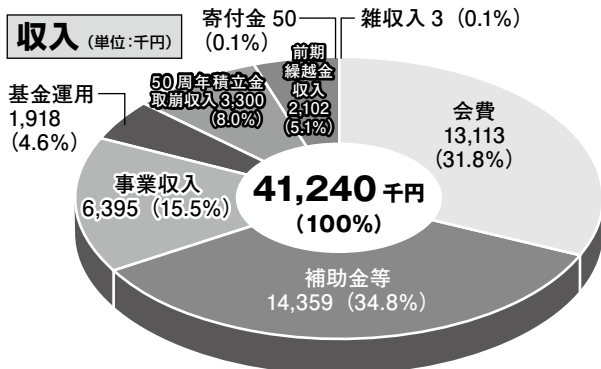
第2部 事例発表

◇岡山市、備前、備中、美作の各地区から1事例を予定

平成25年度
老人クラブ会員数・加入率状況

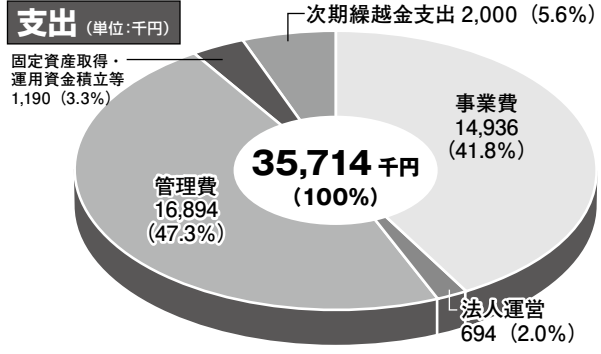
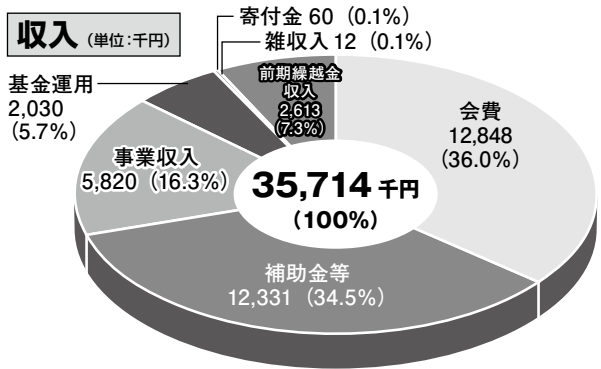
区 分	クラブ数	会員数	60歳以上人口	組織率
岡 山 市	651	38,634	211,269	18.3%
倉 敷 市	431	20,953	149,506	14.0%
津 山 市	199	9,715	36,352	26.7%
玉 野 市	73	5,143	26,002	19.8%
笠 岡 市	97	5,513	21,484	25.7%
井 原 市	57	3,831	17,414	22.0%
総 社 市	62	3,608	21,895	16.5%
高 梁 市	62	4,628	15,037	30.8%
新 見 市	93	7,012	14,540	48.2%
備 前 市	89	5,564	15,434	36.1%
瀬戸内市	88	6,469	14,461	44.7%
赤 磐 市	100	5,316	16,295	32.6%
真 庭 市	196	10,309	20,795	49.6%
美 作 市	155	8,037	13,411	59.9%
浅 口 市	82	5,032	14,398	34.9%
和 気 町	51	3,228	6,677	48.3%
早 島 町	23	1,355	3,984	34.0%
里 庄 町	37	2,550	3,932	64.9%
矢 掛 町	27	857	6,442	13.3%
新 庄 村	8	366	434	84.3%
鏡 野 町	71	4,107	5,862	70.1%
勝 央 町	20	1,208	4,088	29.5%
奈 義 町	23	884	2,404	36.8%
西粟倉村	12	385	616	62.5%
久米南町	34	2,415	2,552	94.6%
美 咲 町	73	5,121	7,007	73.1%
吉備中央町	46	2,107	5,893	35.8%
合 計	2,860	164,347	658,184	25.0%

平成24年度
(公財)岡山県老人クラブ連合会 決算報告



平成25年3月開催の第2回理事会・評議員会で承認された平成25年度予算概要を報告します。

平成25年度
(公財)岡山県老人クラブ連合会 予算



平成25年度(第38次)

岡山県老人福祉大学 開講

会場 岡山会場／岡山県総合福祉会館 倉敷会場／くらしき健康福祉プラザ 津山会場／津山市総合福祉会館 高梁会場／高梁市文化交流館



平成25年度(第38次)岡山県老人福祉大学が、去る6月6日(木)倉敷会場をかわきりはじまりました。

それぞれの会場では、岡山県や開催地の市、県社会福祉協議会から来賓のご臨席を頂き、盛大に開講式を行いました。まず開講にあたり県老連山上会長が、県老連の事業取り組み方針と受講生に対する期待などについて述べ、引き続き来賓の方々から祝辞をいただきました。県、市行政ともに地域活動の担い手として老人クラブに対する熱い期待が寄せられました。

6月の講義は「心臓病センター榊原病院」の先生方に講義を担当していただきました。倉敷会場では糖尿病内科部長の清水一紀先生より「糖尿病と生活習慣病」と題して講義を頂き、糖尿病は色々な病気の基になるので、軽く見えてはいけません。正しい知識・情報の下にきちっとした生活習慣を身につけ、体のメンテナンス(検診)も怠らないことと自分自身が体をよく観察し早く異常に早く気づくことが大切だというお話をユーモアを交え解りやすくしていただき、受講生は真剣のうちに楽しく聞き入っていました。

残りの講義も下記の日程に沿い順次行いますが、今年度の受講は5月17日で締め切り856人の受講を決定しています。大勢の方に受講していただき有難うございます。平成26年度についても今年度と同様に実施する予定であり、事務局では既に講義内容の企画・検討にはいっております。

来年度の講義内容もより充実して楽しく参考になるような内容にしようと思っておりますので、皆様方からのご意見、要望等お寄せくださるようお願いいたします。

来年度の受講生の募集につきましては、26年4月上旬ごろには市町村老連を通じてご案内をいたしますが県老連ホームページでもくわしく掲載しますのでご参照ください。

平成25年度講義内容

- 6月の講座
岡山会場「心臓血管疾患の予防と治療」
心臓病センター榊原病院 喜多利正先生
倉敷会場「糖尿病と生活習慣病」
心臓病センター榊原病院 清水一紀先生
津山会場「心臓突然死の予防と心臓蘇生法」
心臓病センター榊原病院 津島義正先生
高梁会場「糖尿病と生活習慣病」
心臓病センター榊原病院 福田哲也先生
- 7月の講座
全会場「老いの準備エッセンシャル」
事前指示書について考えてみましょう
川崎医療福祉大学医療福祉学部講師 服鳥景子先生
- 9月の講義
全会場「歌声で活力のある人生を」
岡山県アコーディオンクラブ会長 松山武雄先生
- 10月の講義
岡山会場「ニュースを読み解く」
山陽新聞論説委員会 藤原健史先生
倉敷会場「最近の時事問題」
山陽新聞論説委員会 道広淳先生
津山会場「最近のニュースから」
山陽新聞論説委員会 影山美幸先生
高梁会場「最近のニュースから」
山陽新聞論説委員会 小松原竜司先生
- 11月の講義
全会場「人生を笑いで描く芸能・狂言」
狂言師 多賀屋夙生先生



平成25年度 高齢者地域リーダー研修会が 始まりました

老人クラブに対し、地域住民をはじめ行政からも熱い期待が寄せられていることを踏まえ、県老連では老人クラブ活動をより充実した楽しいものとするよう、若手委員会からの提言等を踏まえ諸事業の企画・検討を進めております。

事業を楽しく活発に行うためには、なんといっても良きリーダーの存在は欠かせません。このような状況の中、本年度も豊かな活力ある長寿社会の実現を目指し、当面する課題・問題点など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ため県下6地域において、単位クラブの会長、副会長、市町村事務担当者、関係機関、地域高齢者団体のリーダーなど高齢者福祉に関心があり、将来リーダーとして活躍が期待できる者を対象として高齢者地域リーダー研修会を開催します。

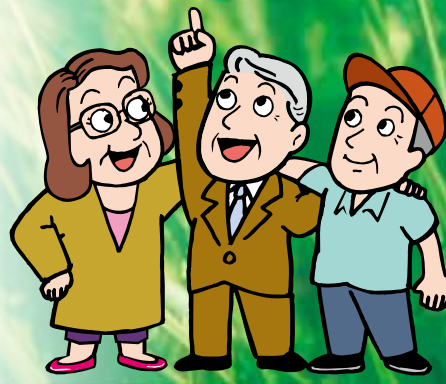
計画とすれば、県内800名の参加(単位クラブ数の1/4程度)を予定しております。既に、6月18日には、赤磐市の「くまやまふれあいセンター」で最初の研修会を開催しました。県老連山上会長

が出席し開会のあいさつを兼ね、今後の県老連の運営や事業方針について説明がありました。そのうち事務局から「平成25年度県老連事業」の説明を行い、つづいて講義に入り、「地域における老人クラブ活動について」と題し県老連の今中慶一監事に講演をいただきました。講演内容は、今中氏が実際に体験した話ばかりであり受講者は熱心に聞き入っていました。

昼食をはさんで午後からは、「若手委員会からの提言を踏まえたクラブ活動の活性化について」グループ討議を行い参加者から活発な意見が述べられました。全体会議でその結果を報告し意見交換・まとめを行い閉会となりました。

昨年度と変わった点は、グループ討議の時間を30分延ばし、議論を行った結果、色々な意見が数多く出され参加者は参考になったと思います。

老人クラブ活動にとってリーダー養成は大変重要な課題でありますから、26年度もより充実した内容で開催する予定としておりますので受講の方よろしく願います。



「高齢者はつらつ健康長寿社会づくり事業」

岡山県は、一生のうち日常生活に支障が出る病気にかからず過ごせる「健康寿命」を延ばそうと、市町村や民間団体からモデル事業の募集をしました。厚生労働省の2010年調査では県内の「健康寿命」は男性69.66歳で全国41位、女性73.48歳で同29位と低迷しておりアイデアを幅広く募って挽回を図ることに

しました。県の募集枠が市町村、団体ともに3件と狭き門のため、県老連としてはいち早く申請をし、厳しいヒアリングの結果見事採択されました。県老連が事業主体となり事業実施は次の6クラブで事業に取り組むことにしています。事業期間は原則1年ですが長期間必要な場合は3年を限度に延長できます。

モデル事業実施クラブ名 事業内容

老 連 名	事業 分類	主な事業内容	老 連 名	事業 分類	主な事業内容
倉敷市 児島地区老連児島支部	(2)	・昔の遊び・昔の暮らし体験交流 ・米作り体験学習：田植え・稲刈り・脱穀 ・お飾りづくり、餅つき ・郷土の歴史探訪 ・三世代スポーツ交流 各世代との交流を通じて相互の理解を深め、地域住民の健康づくりにつなげる。	新見市 長屋長寿会	(1) (2)	・未加入者も含めた健康づくり交流 グラウンドゴルフ（年3～4回） 健康づくり、講師を招いて学習活動（3～5回） ・地域の美化、環境他世代相互活動 通学路の草刈り、清掃（年2～3回） 健康について学習し、グラウンド・ゴルフや社会奉仕活動を行うことにより健康づくりにつなげる。
笠岡市 今井地区老人クラブ 連合会	(1) (2)	・今井を訪ね・語ろう会 小学生・保護者・高齢者等を対象とした地区再発見歴史探訪ウォーキングの実施 講師を招き地区住民を対象とした地区の歴史講演会の実施高齢者も小学生と交流することにより自らも心身のリフレッシュを図り健康増進につなげる。	津山市 老人クラブ連合会	(1)	・養護老人ホームの慰問 手作りの慰問品を持って訪問、入所者と一緒に体操、手品、カラオケ、踊り等を行い交流を深める。 ・体力測定普及・推進事業 体力測定員養成講習会を実施し、各地区（津山・加茂・勝北・久米）における体力測定会で指導者として活動してもらう。 ・健康づくり・介護予防教室 会員及び一般参加者を対象に健康づくり・介護予防研修会を開催し健康づくりの学習・実践・点検の知識技術を学び広く地域でリーダーとして健康増進のため活躍してもらう。
高梁市 中井長寿クラブ	(1)	・「健康維持教室」と「体力づくり」の活動 ①地区の元気長寿者が講師の講演会 ②老人体操の指導活動 ③体力づくり大会、グラウンドゴルフ大会等 ・高齢者の病気退治の活動 ①医療教室の開催 （高梁市医師会による講話） ②くすりの効果と弊害 （薬剤師による講話） ・料理教室による肉体づくり活動 ①市管理栄養士による料理教室 ②郷土料理教室 （郷土料理の得意な人が講師） ・ふれあい活動による「心のゆとり＝健康づくり」活動 ①協力型ふれあい農産物栽培 ②ボランティア活動による地域の元気づくり ③一人暮らし会員への声かけ活動	新庄村 老人クラブ連合会	(1) (2)	・ふれあい料理教室 地元で採れた野菜を使い、高齢者が栄養不足にならないための料理教室をする。講師を招いて実施。前年度までは男女別に行っていたが、参加者を限定せず広く呼びかける。 ・グラウンドゴルフを楽しむ会 中学生と老人クラブと一緒にグラウンドゴルフを楽しむ会を開催し、お互いに楽しく触れ合うことにより健康増進につなげる。

※事業分類 (1) 一般高齢者を含めた健康づくり・介護予防事業 (2) 世代間交流事 (3) 友愛活動事業

中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会に参加して

晴ればれシニア岡山(岡山県老連)
副会長 中西 俊博



平成 25 年度研修内容の紹介

- ◆基調報告『活性化計画の総括と今後に向けて』『老人クラブ傷害保険について』
- ◆分科会
 - 第一分科会「健康づくり・介護予防活動の推進」、事例発表赤磐市老連・三村勉会長
 - 第二分科会「地域支え合い活動の推進」(座長)岡山県老連・松尾武司副会長
 - 第三分科会「若手高齢者の活動実践と加入促進」
 - 第四分科会「安心・安全なまちづくりの推進」
- ◆講演「地域活性化の一翼を担う老人クラブの役割ー老人クラブの存在価値ー」
島根大学名誉教授 北川 泉
- ◆全体会 各分科会報告・質疑応答・とりまとめ
(議長団) 島根県老人クラブ連合会 会長 安達伸次
愛媛県老人クラブ連合会 会長 鈴木 尊

健康寿命延伸への社会的関心が高まっている中で、明るく活力に満ちた地域社会づくりに高齢者自身が地域の担い手として、経験と知識を活かし積極的に社会活動に参加することが重要となっている。

このような状況の下、中国・四国各県・指定都市の老人クラブリーダーが一堂に会し、資質向上を図るため日頃の活動の成果を持ち寄り発表し、また当面する課題について、研究・討議を行った。

研修会は6月27日～28日の2日間の日程で、島根県松江市で開催され岡山県からも10名が参加し、開催地である島根県をはじめ各県・指定都市から総勢276名が集う研修会となりました。

研修会1日目は、全国老人クラブ連合会斉藤事務局長による基調報告が行われ、

①活性化計画の総括と今後に向けてとして

- イ) 全老連五十周年を終えて
- ロ) 全老連女性委員会 20 周年記念事業
- ハ) 老人クラブ活性化3か年計画の総括

②会員加入者増の目標について

③社会の状況と老人クラブ活動

等々について説明がありました。

研修会の中心となる各分科会では参加者が四会場に分かれ、それぞれの分科会のテーマに沿った事例発表と意見交換が行われました。

岡山県からは第一分科会において、赤磐市老連・三村勉会長が「健康づくりの輪を広げよう」という演題で事例発表を行いました。

健康づくりの輪を広げるために、健康づくりの学習、実践、点検を継続的に取り組み、学習としては「健康づくりの講演会」、実践として「ウォーキング」「運動会」

「グラウンド・ゴルフ」「料理教室」などを実施し、点検では「健康教室」「健康診断」「体力測定」など市の健康福祉課や、地域包括支援センターと連携を密に行っている等、健康に関心を持ち「自分の健康は自分で」という意識づくりに心がけている等の発表がありました。

また、第二分科会では、岡山県老連・松尾武司副会長が座長を務めました。

研修会2日目は全体会で、各分科会での発表や交わされた意見発表があり、それぞれの内容について講評されました。最後に次期開催地として愛媛県老連・鈴木尊会長が松山市で開催することを発表し、続いて本研修会の主催県である島根県老連・安達伸次会長のあいさつで2日間にわたる研修会が閉会となりました。

「在宅福祉を支える友愛活動セミナー」の参加報告書

赤磐市老人クラブ連合会
会長 三村 勉

今回のセミナーは、全老連創立 50 周年を記念して「友愛活動」がテーマである。高齢化の進む社会にあって、ひとり暮らしや高齢者世帯の増加に伴い、閉じこもりや孤立という社会問題に対応するための「集いの場づくり」「暮らしの支え合い」「情報提供」を中心に在宅福祉を支える友愛活動の取り組みについての研修であった。参加者 128 人、全老連役員 23 人、事務局員 8 人を加え、合計 159 人の会合であった。

開会において、全老連副会長松寿庶氏と厚労省老健局振興課長浅川知昭氏の挨拶。続いて資料説明があり、全老連事務局長斉藤秀樹氏の基調報告に入る。主な内容は高齢化の現状分析に基づいて、孤立がもたらす問題点、全老連「生活モニター活動」から見える高齢者の課題、老人クラブが取り組む友愛活動、さらに仲間や地域での支え合いを広げるために何をすべきかなどであった。

最大重要問題は友愛活動をするためのリーダー養成が急務である。老人クラブ会員だけでは問題解決に至らない。地域の医療機関、福祉施設、関係者との協働、また、住民の意識改革も必要である。

活動報告では、①「市老連みんなで取り組む友愛活動」と題して、大分県中津市老連会長の園隆氏が報告した。2 名 1 組の訪問班を作り、月 2 回以上の定期的な訪問、安否確認、相談、事故の際、関係機関への連絡などを実践し、知事より表彰された。②「元気がわいてくるふれあい喫茶」と題して、神戸市キャナルタウン老人クラブ会長春次子氏の報告。やや個人での活動の感がした。毎月 2 回、8 時～11 時半まで、飲み物、トースト、ゆで卵で 1 回 200 円。約 70 人が利用している。③「ご近所のお手伝い『暮らしの支え合い』に取り組んで」と題して、福島県いわき市鶴声会長斉藤玄八氏の発表。個人の専門技術を生かして相互扶助の精神で労務奉仕をする活動だが、いささか友愛活動としては問題がある。利用料として作業 1 人あたり 1 時間 500 円となると、シルバー人材センターのような働きの感を強くした。

1 日目の最後は、5 人 1 組の情報交換で、長野県、京都府、大阪府、兵庫県、岡山県のメンバーで、各クラブの活動状況を発表した。各地域との温度差があり、余り参考にはならなかった。

2 日目は「地域支え合いにおける元気高齢者の役割」というテーマで、明治学院大学教授河合克義氏の講演であったが、内容は軽く、自分の本の宣伝、調査に行った際の体験が主で、心打つものがなかった。

公益法人に移行しても、以前と同じ感覚の全老連の姿勢にやや失望した。友愛活動をしていないクラブやしたいがよく分からないクラブへの呼びかけの研修セミナーが重要課題だと感じた。地域が必要とするクラブ活動、特に、この友愛活動は非常に大切である。従って、今後の活動の内容・在り方を再検討し、役所、社協、民生委員、福祉委員、町内会などの身近な地域での横の連携を密にしていかなければよい実は結ばれないであろう。

終わりに、このようなセミナーに参加できるようにお世話をいただいた県老連の事務局に心より感謝を申し上げ、これを機に、もっと友愛活動が県下の各老人クラブで活発に実践されることを祈りながら、極めて簡単にまとめてこのセミナーの報告をしたい。

西栗倉村

元気でるスポーツ大会 &
第2回西栗倉村囲碁ボール大会!!

西栗倉村老人クラブ連合会

西栗倉村老人クラブ連合会は、12地区395人(H25.4.1現)の会員からなり各地区でのサロン活動では、体操をしたり囲碁ボールをしたり楽しい仲間と健康づくりのための活動がされています。

10月23日(例)恒例となっている元気でるふれあいスポーツ大会が盛大に開催され、幼稚園・小学生・中学生・老人クラブ会員、総勢200人の参加があり、かわいい子供達と心あたたまるふれあいができました。

11月29日(木)第2回となる囲碁ボール大会では、会員60人の参加で個人戦と団体戦4チームにわかれて熱戦が繰り広げられました。日頃は、各地区サロンで練習し健康の保持増進につながっていますが、当日は、他の地区との久しぶりの交流もでき心身ともに楽しくリフレッシュ、おおいに盛り上がりました。

今年は、グラウンド・ゴルフ練習場が整備されましたので大勢の会員が参加できるよう声掛けをしたいと考えています。増々、生き生きと元気で暮らせる地域をめざして、大勢の方に楽しく活動へ参加していただきながら健康づくりに取り組んでいきたいです。



浅口市

健康体操で
体力づくり・仲間づくり

浅口市老人クラブ連合会鴨方支部・緑寿会 会長 岸 義照

緑寿会では地元のコミュニティーセンターで、毎月曜日の午前中に健康体操を行っています。会長が老人福祉大学や医師の講演等で体操やトレーニングについて学んだものを地域に活かそうと始めたものですが、既に4年目に突入しました。初めにストレッチで体をほぐしてから続いて筋力トレーニング、そして音楽に合わせたリズム体操まで約1時間半、60～80歳の男女約30名が参加しています。健康体操の域を超えた老化防止のトレーニングともいえるかもしれません。途中15分の

コーヒータイムでは、顔なじみのグループ同士ワイワイと、笑顔があふれ会話も弾みます。初めは「きついな～」と声が上がっていた体操も、今ではみんな楽々こなします。毎週欠かさず健康体操を開催しているので、会員の体力も確実に向上しています。まさに「継続は力なり」です。現在では会員の約半数が集まることもあり、なによりも気の合う仲間同士が楽しく過ごす有意義な活動です。

とびっこす
Topics

県下各クラブの活動紹介

高梁市

山菜料理教室

玉川親友会 会長 川上 實

4月25日、高梁市玉川地区親友会は、山菜の季節でもあり山菜を楽しもうと料理教室を開催しました。収穫した山菜は、いたどり、どくだみ、こしあぶら、うど、明日葉、ふき、よもぎ、ぜんまい、あけび、こごみ、ふきのとう、たらふの芽、のびる、ゆきのした、葉わさび、さんしょう、せり、はないかた、たかのつめ、わらび等々20種類にも及びました。

また、採取時期、採取部位、料理方法、保存方法等の資料を作成し、資料を見ながらあだこうだとお互い勉強しあい料理実習にかかりました。料理は山菜を使った天ぷらです。今日の参加者は34名で前半後半に分かれ参加者全員が手掛けて料理を作りました。出来上がった料理を皆で美味しくいただき今日の料理教室の話をしながら楽しいひとときを過ごしました。

5月には、子供から高齢者までの道路を利用する全ての方の交通事故を防止するために、交通事故が増える中、交通ルールを再認識していただけるよう、各種の体験装置を使った交通安全教室を行いました。(記事作成者 森末副会長)



岡山市

吉備の中山周辺の寺社を訪ね、里山の自然を巡る 陵南学区老人クラブ 健康ウォーキング

陵南学区老人クラブ連合会 会長 苅田 一郎

陵南学区老人クラブ主催の健康ウォーキングは、3月24日(日)絶好の小春日和に恵まれて開催されました。集合場所の犬養木堂記念館駐車場には、50名の参加者が集合し8時30分から出発式が行われ、苅田会長から注意事項を含めた開会の挨拶がありました。

今回の健康ウォーキング実施に当たり、前回と同様に庭瀬かいわい案内人の方々4名に、全てのお世話をお願いしましたが、地元吉備の中山西側周辺の古い寺社と史跡を巡るこの里山コースは、参加者のみなさんから大変好評を頂きました。

ウォーキング最初の立ち寄り、2千年前の古蓮の実から発芽を成功させ、生育させた大賀一郎家代々の墓所と顕彰碑を訪ねました。この付近は桜が多く5分咲きで、見事なロケーションの里山の遊歩道をスローペースで散策しながら、御崎神社へ向かいました。ここは吉備津彦命を



祭祀し、この地方の鎮守様として現在まで祀られています。あちこちにタンポポとレンゲ

が咲いているあぜ道が続く田園の中に、吉備津神社宮司賀陽氏の旧館跡と言われている、高さ2メートル程の土塁がお堀で囲まれて、異様な形跡で残っています。

吉備の中山の麓には、真如院が杉木立の中に整然とそびえ建ち、本尊の「木造阿弥陀如来立像」の頭部内には、開眼墨書があり【県重要文化財】に指定されています。この真如院のすぐ近くには、吉備津宮の摂社として吉備武彦命を祀った社で、吉備津神社の回廊が続いていたとも言われる新宮社跡まで登り、いよいよ最終コースの犬養木堂生家へと向かいました。

この地方で代々、大庄屋や郡奉行を務めていた犬養家【国指定重要文化財】佐藤館長が出迎えてくださり、生家の門前で参加者一同ウォーキング記念写真を撮影しました。佐藤館長から、「江戸時代の民家建築である生家はもちろんのこと、木堂に関する資料展示を行う木堂記念館ロビーに掲出してある、木堂と支援者を写したパノラマ写真にも注目してほしい。また、四季折々の風情が楽しめる日本庭園もおすすめです。」と、説明がありました。

参加の女性から、「地元の白石にお嫁に来て50年、今日初めてこの生を訪れる事が出来て、本当に感激しました。これからも、老人クラブの行事には参加をしたいです。」と、感謝表示がありました。この度の、健康ウォーキング実施に当たり、お世話を頂いた皆さんご苦労様でした。

勝央町

平成25年度 梅園管理

勝央町老人クラブ連合会 平寿会 会長 定森 浩二

私たちの郷の中央を南北に流れる滝川の堤防に、梅の木約40本が植えられています。平地区老人クラブ 寿会の会員が梅園として世話をし、大切に育てています。毎年、下刈り、剪定、消毒、旋肥、そして収穫を行っています。



今年は、平成25年6月20日(木)の梅雨の真最中の小雨の中、21人の会員が朝から集ま

りました。草刈りをした後、実の収穫をしました。例年は収穫した実は会員に販売し、品質も良いことから大変喜ばれています。と同時に、クラブとしても販売収入はクラブ活動の為の貴重な財源となっています。

実が多い年は、40～50kg位収穫できますが、今年は天候の具合が、1本の樹に2～3個しかなく、期待外れで残念でした。ですが和気あいあいと楽しい一時を過ごすことができました。これからも会員皆さんで協力し梅の木を守っていききたいと思います。



第41回 全老連女性委員会総会

県老連女性委員長 田村満須三 平成25年5月23日／全社協会議室

全国女性委員長62名(代理11名)にて開催されました。「わたしたちの誓い」を全員で唱和し、永井愛子委員長の挨拶がありました。高知県でのねりんピックに皆さんの参加をお待ちしておりますとお言葉でした。又、設立20周年記念事業の伝えたい！おばあちゃんの世代の育児体験記の応募に多くの方の記事をのせ次世代の方に参考になればと力強いお言葉がありました。

◆全老連理事・事務局長 斉藤秀樹局長より報告

全老連平成25年事業計画の重点・出欠状況・異動報告・老人クラブ活性化3か年計画についても横浜市の例をとりお話しされました。横浜市と老人クラブとの関係が非常にうまくいっている又、他の団体とのかかわりも老人クラブの良さを知っていただくことも多く大切なことだと。

◆全老連女性委員会

平成24年度事業報告について

1. 事業方針

推進項目

- ① 女性委員会の設置(女性の組織化)を促進する。
 - ② 老連役員への参画を推進する。
 - ③ 大会や研修会等の会合に、女性の参加を拡大する。
 - ④ 「仲間づくりの輪」を広げ、会員の拡大に取り組む。
 - ⑤ 生活モニター活動を通じて、提言・提案活動を推進する。
2. 委員会の開催
- ① 総会の開催
 - ② 常任委員会の開催

3. 第24回女性リーダーセミナーの開催

4. 生活モニター活動の実施状況

- ① 取り組みの状況
 - ② 取り組みの内容
 - ③ 都道府県老連で取り組んだモニター活動
- 宮城・群馬・千葉・滋賀・福岡5県 全国版の調査票を活用して実施
- その他 石川・鳥取・岡山・高知それぞれ取り組みの状況は工夫された調査がなされている。

◆グループ検討会

最後10月開催される第24回全国老連の開催地となる岩手の方より挨拶がありました。又、救済基金・元気袋のおかげで立ち上がることができました。それに元気袋のおかげで、ばらばらの会員の所在地も確認できたこと、本当に助かりありがとうございました。お礼の言葉がありました。

◆閉会の言葉

女性副委員長 久木好子氏の挨拶に続き「ふるさとの歌」で総会の幕を閉じました。11時～15時と言う短時間でありますが、意義のある総会だったと、大きな収穫があったことも心に残りました。お互い加入促進には心を痛めておられる様子もうかがうこともできました。鳥取・島根県は、代理の若い方でしたが、遠慮のないきばきとした発言に新しい風が吹き込んだ思いがし元気を頂いてかえりました。参加でき感謝します。

女性委員会総会開催

第25回 岡山県老連女性委員会総会

平成25年6月4日／きらめきプラザ401号室

平成25年6月4日(火)きらめきプラザ401号室において県老連女性委員会を開催しました。まず、田村県老連女性委員長の開会あいさつで始まり、このたび新しく委員に就任された方として玉野市香川八重子氏、新庄村黒田繁枝氏、西栗倉村野田久子氏

の紹介があり続いて協議に入りました。最初に県老連事務局から「平成25年度県老連事業方針」について説明があり、続いてメインテーマの平成25年度女性委員会活動計画について協議しつぎのとおり決定しました。

①趣味活動について

- (1)被災地への贈り物及び折り紙りサイクル活動について

県老連が作成した老人クラブ鶴のマークを印刷した折り紙を用いて、子供が遊ぶ小物を作り10月2日岩手県で行われる全国老人クラブ大会に参加した時に送る。岡山地区、備前地区、備中地区、美作地区それぞれで調整し一地区概ね2品目程度作品を作ることにした。この作品のうちから何点かを選び2月の研修会でも作り方を勉強する。

②平成25年度女性リーダー研修会について

- (1)会場・日程
津山12月2日(月)
岡山12月4日(水)
倉敷12月6日(金)
- (2)講義
講義の前に「いきいきクラブ体操」を行う。
「高齢者の食生活について」岡山県栄養士会
- (3)分散会テーマ
「女性委員会の活性化」について

「これから女性委員会はどうあるべきだ」

③平成25年度次世代育成支援リーダー養成講習会について

県老連女性委員会を中心とした女性組織の活性化の取り組みとして、折り紙等

④全老連・第25回女性リーダーセミナーへの参加

講師 岡山県保健福祉部 子ども未来課長 大内直子氏

田村委員長、山本副会長が参加することに決定

⑤全老連女性委員会設立20周年記念事業について

「おばあちゃん世代の育児体験記」に希望者は応募しよう。



第10期健康づくり中央セミナーに参加して

津山市老人クラブ連合会
頃安 経隆

平成25年1月23日(水)～25日(木)
中央福祉学院「ロフオス湘南」
出席者…全国老人クラブ58名、
活動推進担当 21名
計79名

国際医療福祉大学院
竹内孝仁教授講演

年々介護認定者が急増し現在の状態だと介護保険料が急騰するため、介護予防で100歳まで寝たきり、認知症にならないようにする為には

①水をしっかりとりのむ(50kgの体重の人は25kgの水分があり、1%250ccの水分が不足すると元気がなくなる。2/3%水分が不足すれば血がドロドロになり脳梗塞、脳卒中になる。)

②朝起きるとコップ1杯の水を飲む(1日に1500ccの水分を取る)

③運動は1日3kmを週3回以上ウォーキングをする(正しい姿勢で歩く)

④趣味を2/3個持ち毎日出かけ仲間と楽しむ

《リスクの高い人》

①閉じこもりがちの人(外出が週に1回、それ以下)

②見るからに弱くなった人
*老人クラブに期待されている役割

③自分寝たきり・認知症にならない。②老人クラブの仲間を寝たきり・認知症にさせない。③地域の高齢者(非会員)を寝たきり・認知症にさせない。

⑤有料老人ホームの入居者は閉じこもりの人が多く老人クラブ員に入会をしてもらったら非常に元気になり喜んでゐる。寝たきり・認知症にさせないため有料ホームと全老の会長が手を結び全国に展開させるので宜しく又相手も待っています。

日本薬剤師会

石垣栄一郎理事

くすりの正しい使い方
市販のくすり・一般用医薬品―薬局・薬店で売っているくすり―

効果は穏やか、副作用は比較的少ない
医療用のくすり・処方せん医薬品―医師の処方せんが必要なくすり―

効果が強い、副作用には特に注意が必要
くすりの情報はおくすり手帳で自分の命を守る情報です。事故や災害時に役立つ。

①おくすり手帳、薬品などからカードケースサイズの紙にまとめて財布に入れて持参する

②薬やおくすり手帳などの写真を携帯に記録

③くすりの情報を身近に置こう(冷蔵庫に入れる)くすりの情報をご家族にも!

順天堂大学

武井正子名誉教授

高齢者の運動による健康づくり
65歳→74歳Ⅱヤングオールド・75歳→84歳Ⅱミドルオールド・85歳以上はスーパードールドと言われる。

高齢者の身体活動と運動

- ①積極的に外出する人を増やす(60%→80%)
- ②地域活動をしている人を増やす(男48%→58% 女40%→50%)
- ③日常生活の歩数を増やす(男5,438歩→6,700歩 女4,604歩→5,900歩)

安全に歩行可能な高齢者の増加…開眼片足立ち20秒以上出来る人の増加

「健康寿命日本21第2次」(平成25年/34年度 2013/2022年度)

- ①健康寿命の延伸健康格差の縮小 健康寿命の定義「日常生活に制限のない期間」
- ②主要な生活習慣病の再発予防と重症化の予防
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

④健康を支え、守るための社会環境の整備

⑤生活習慣病及び社会環境の改善

高齢期の運動による健康づくり

- ・運動器の機能の維持・改善・転倒による骨折を予防し寝たきりを防ぐ
- ・何歳になっても適度に運動をしていないと、運動の機能を維持することはできない
- ・脳卒中をはじめ、骨折、腰痛、変形性膝関節症などによる運動器不安定の予防

他…歩くときは正しい姿勢で、転倒防止には接地面を広くし、重心を低くする、等の説明がありました。

次にいきいきクラブ体操とタオルを使って肩こり、腰痛の改善体操を行いました。

東京消防庁防災部防災安全課

田中富也係長

高齢者に多い事故とその予防・住宅火災による死者発生状況

死者数 1位住宅火災は放火が多い/2位たばこ/3位コンロ/4位ストーブ

〇住宅防火 10の心得

- ①調理中はコンロから離れない
- ②寝たばこは、絶対やめる
- ③ストーブの廻りに物を置かない
- ④家の周りを整理整頓する
- ⑤ライターやマッチを子供の手の届く場所に置かない
- ⑥コンセントの掃除を心がけよう

- ⑦住宅用火災報知器を全ての居室・台所・階段に設置し定期的な作動確認をする
- ⑧寝具類やエプロン・カーテンなどは防炎品にしましょう

- ⑨万が一に備え消火器を設置し使い方を覚えましょう
- ⑩近所同士で声をかけあい火の用心に心がけましょう

〇転ぶ事故を防ぐために(転倒防止)

- ①段差をなくしましょう(スロープなど)
- ②足元を十分に明るくしましょう
- ③段差を分かりやすくしましょう

- ④滑り止めをしましょう(階段・廊下・玄関先)
- ⑤歩行を補助しましょう(手すりなど)

⑥継続できる体力にあった運動をする(散歩)

⑦転ぶ原因となるものは取り除く(整理・整頓)

〇ものがつまる、ものが入る事故(窒息・誤飲防止)

- ①小さく切って、よく噛みましょう
- ②お茶など水分を取りながら食事をしましょう

〇おぼれる事故を防ぐために

- ①入浴は思いのほか身体に負担をかけることを知りましょう
- ②長湯・高温浴は避けましょう

- ③飲酒後の入浴はやめましょう
- ④入浴時には家族に声をかけ、家族はこまめに声をかけましょう

社団法人 日本歯科医師会

地域保健委員会委員

増井峰夫氏

歯・口腔の健康管理

〇成人の歯は28本(親知らずを含めて32本)
80歳で20本(8020)

〇歯の役割

- ①食物摂取②会話③顔貌
- 〇歯の2大疾患
- ①う蝕(むし歯、カリエス)
- ②歯周疾患(歯周病、シソーノロー)

社団法人 日本医師会

副会長 今村 聡氏

上手な医療の受け方

日本は誰もが必要な時に必要な治療を受けることが出来るがアメリカの国民は民間保険に加入している人もいるが

全員ではない。イギリスの医療は地域の家庭医に登録をし最初の診察は必ず家庭医でうけて家庭医の紹介がなければ専門医や病院にかかれない。

〇世界の医療の評価は過去30年間健康状態の自己評価がDの国は他にない

〇かかりつけの医師をみつけれ(地域の医療を支える)

- ・なんでも相談できる
- ・どんな病気でも診る
- ・必要に応じて専門医や施設に紹介をする
- ・患者や家族に病気や治療の内容をわかりやすく説明する

・地域医師会は休日や夜間の救急医療体制を運営するなどかかりつけの医師を支援している

〇医師と上手な付き合い方..あなたが命の主人公、身体の責任者

①伝えたいことはメモして準備

②対話の始まりは挨拶から

③より良い関係づくりはあなたにも責任が

④自覚症状と病歴はあなたの伝える努力を

⑤これからの見通しを聞きましょう

⑥その後の変化も伝えましょう

⑦大事なことはメモをとって確認

⑧納得できないときは何度でも質問を

日本栄養士会
迫 和子理事
高齢期の食生活のあり方..
気をつけ方
・食べ物の好みが変わる(味の濃いものをほしがる)
・体重が減少する(体重の確認)
・急いで食べない(ゆっくりと食事をする、誤嚥につながる)
・噛む力が弱くなる、入れ歯が合わない(噛む力が弱っている↓キザミ、ミキサー食)
・消化・吸収低下・便秘(通常食後30分前後に大便を排出しないとおかゆ食にする)
・食物繊維を多くとる又油物も1日少しとる
・1日茶碗に水7杯はのむ又食事は正しい姿勢で食べる
・野菜は火を通して柔らかくし多く食べる又1日3食の内玉子、肉、魚を食べる。

財全国老人クラブ連合会
齋藤事務局長

まとめ 健康づくり推進委員会に期待する

健康づくり講座は各地、地元で開催して多くの会員が参加し輪を広げて老人クラブのメリットを最大限に活用し会員を増加させる。このたびの講師は日本トップの先生方なので各老人クラブ連合会長と地元の医師会、薬剤師会、日本栄養士会と連絡してもらえば安くて喜んで講師に来てもらえます。相手は待っていますとのことでした。

会員の声

楽しみな農業は
健康のために

井原市老人クラブ連合会
西方楽寿会 鳥越 勇



サラリーマン生活41年を卒業し農地の80アールばかりを引き継いで今日81才まで元気な日々を送っている。それまでは家の者がやっている仕事の手伝いという立場で働いていたが、これからは自分が主体となって働かねばと、はりきって取り組んでいこうと思ったが、そうはゆかず苦闘の毎年のである。でもそれが自分の努力次第で出来る上がるものだし、又手抜きをすればだめな話である。その取り組み方が、精神的、体力的健康につながるものだと思っている。と同時に健康であればこそでありたい話である。野山、田畑との交わりの生活が私の健康第一番の生活である。種子を蒔き、苗を育て手を加えて花が咲き実を結ぶ、それを美味しく頂く楽しみの繰り返しを心の糧としている。

それより少し前から、気分転換と更に健康保持をと、日本古来のスポーツ「弓道」に魅せられた。幸い井原市には西日本で有数の弓道場が自宅

から余り遠くないところにある、そこへ、今日は朝、明日は夕方或いは昼間と、年甲斐もなく通ったもので、先生や先輩などに手をとって教えていただき、一応最低の称号を頂くことができた。全身を使う運動として老いても続けることの出来るスポーツとして鍛えてきた。おかげさまで多くの仲間たちにも出会うことができたのは、何よりも私の心の宝であります。

また一方で地区内においては、老人クラブ活動へ楽しく参加しております。地域の仲間同志のふれあい活動では、男性から進んで料理講座に集い、体験と実感を味わいながら楽しい食事を開くこと。或いは地域に対する感謝の意を込めて公園の草刈り清掃などボランティア活動を行い地域の人のよるこばればと思っている。更にはクラブ会員の親睦旅行も毎年2回定期的に実施し、お互いにカラオケ自慢や、お酒を酌み交わしながら団欒の一日が会員たちの毎年楽しみとなっている。みんなが健康に留意しながら、希望をもって「日々是好日」でありたいと願っている。

老人パワーを活かして

新庄村老人クラブ連合会
会長 池田 仁士 78歳

日頃から健康づくりの為に意識して行っている訳ではありませんが、最近の出来事の中で、わたしの健康維持に役立っていると感じた事柄を紹介したいと思います。

6月18日に村の施設であるふれあいセンター周辺や公園で、老人クラブによる奉仕作業を行いました。80人以上の参加者による約2時間におよぶ作業では、草取りから除草剤散布や草刈・剪定等をおこ



なうことで施設周辺・公園全体がとても綺麗になりました。天気は曇りで照りつけるような日ではなく、怪我や事故もなく無事に終え、綺麗になった公園を見てわたしは老人パワーを感じました。

女性は花壇の草取りをし、草刈機を持ってきた人は公園の芝やのり面を刈り、剪定が出来る人はバリカンで公園の垣を整える。落ちた草を集める人それぞれに役割を持ち、会話をしみながら助け合って作業する様には逞しささえ感じました。

老人でもまだまだできることはある、老人パワーなるものが我々の健康づくりに大いに役立っています。村の施設を綺麗にすることで、達成感と多くの人から感謝を得ることが出来ます。また行事に参加することで久しぶりに会う人と会話が弾み、普段は接点のない人とも交流が生まれます。このように老人クラブでは、自分たちが無理をせず出来ることをして、社会に貢献すること、自分の生きがい、繋がるのではないのかと思うのです。これからも老人パワーを活かして地域の元気づくりの底上げの存在になっていけたら、と思います。

第28回スポーツ大会

鏡野町老人クラブ連合会
会長 安藤 美雄

先人達からの継承行事であるスポーツ大会、今年もその時期が参りました。地域クラブでは、輪投げとゲートボール(以後G・B)大会を行って参りました。鏡野地域は7月に、新町全体の大会は8月にG・Bを(今年9面)行っています。

輪投げは昨年は65チームの参加、構成は選手5名と補助員数名で大きなスポーツセンタ―は、多くの会員で大盛況となります。高齢者は5m飛ばない選手が見られる事から、今年度は2mに統一し1回の練習の後3試合での競技と致しました。この盛況ぶりにはNHKも取材に来た事も有ります。



G・Bは平成20年迄は20チーム以上の参加でしたが、高齢化の為昨年度は12チームと減ってしまいました。27年の和歌山国体には公開競技となり次からはどういう形で国体競技種目に入れるかという事になっていますが、国際ルールも出来たと云うのに嬉しい限りです。

日本で生まれたコミュニケーション・スポーツ、テレビの前で手に汗して一喜一憂で応援するナデシコ・ジャパン又シイガルズ等と同じチームプレーで有り、頭を使う事から増加の一途の「認知症」と縁切りが出来ると、信じる一人です。

絆は現在は無縁社会と云われており、お互いの絆が希薄化した中で人生の終焉を迎えようとしている私達です。絆を強める為にもと私達のクラブは『気配り・目配り』活動を実施しております。

お互いのプライバシーなどの問題もなく友愛の心で接しており、年に2回の確認の書類提出もスムーズに運んでいる事も報告しておきます。



家庭菜園・野菜作り

瀬戸内市老人クラブ連合会
牛窓支部 西脇・子父雁百寿会 片岡 孝行

瀬戸内海ってきれいだなあ!13年ぶりに子供の頃育った故郷へ帰ってきた最初のつばやき。帰ってきた我が家は海抜2メートル弱、道路を隔てた鼻の先が海です。年金生活の第一歩はここから始まりましたが、魚釣り等海への興味よりも、植物への興味が勝り裏の畑で野菜作りを始めるのはそれからなお4、5年後のことでした。七畝(約210坪)程の田んぼを畑として主にジャガイモを作っていた農家の老夫婦の旦那が亡くなり、耕作放棄となった後を草刈りのかたわら、草を生やさないためといってお決まりのトマト、きゅうり、ナスの苗を知り合いの農家から譲ってもらい或いは、ホームセンターで買ってきて植え始めたのが始まりでした。

肥料の三要素ってなに?苗を植えて水さえやれば育つものなのだとこの程度の農業に關してまったくのど素人の自分にとって、雑草を含めて植物、野菜の育つ早さは驚きでした。歳を重ねると時間の経つのが早く感じるものですが、2、3日で芽を出す大根の種、ちよつと見えないうちに草山になる畑、目の前で出来上がったくる工業製品と違って、生きているものが育つ早さにあらためて感動もし、この歳になつて初めて知ることや経験の多さに驚く日々が続いています。

農家の人に笑われながら、種をまく時期を教わり、肥料を施すすべを習い、それなりに我が家で食べる玉ねぎ、ジャガイモぐらゐは収穫できる程度には上達しました。



シカク豆の苗、昨年収穫の種からここまで育てた。



草の中のピーナツの苗

老人クラブの事務局の仕事に追われて、ピーナツの苗が全く見えなくなった畑の草引きに追われ、トモロコシをカラスに食われてあわてて、防鳥網を張り、それをここ2、3年繰り返している自分を笑う家内に対して、俺は農業をしているのではない、「作物が草に負ける」という意味を実際に100株のピーナツの苗の周りの草を抜いてみて理解し、カラスに食われるぐらゐによく育ったトモロコシができたことを喜んでいたので、いつて笑った。写真は昨年初めて育てたシカク豆の種から苗を育てたもので、これは2本もあれば食べきれないぐらゐのシカク豆がほぼ毎日収穫できます。



平成25年6月3日～4日、東京新霞が関ビルの全国社会福祉協議会の会議室において開催された第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に岡山県から瀬戸内市老連事務局として2名が参加しました。

北は北海道、南は鹿児島県から各県・指定都市老連の役員に就いている市区町村老連会長等リーダーが86名、事務局10名の合計96名が参加、グループ討議を含む2日間にあたるセミナーで、全国的な老人クラブの活動がうかがわれるとともに直面する問題点が視えてきました。瀬戸内市を含む岡山県も決して例外ではない、老人クラブと連合会、それぞれの活性化のためのセミナーでありました。

印象に残ったキーワードとしては、女性役員の登用、若手高齢者会、ホームページの作成、事務局の運営、趣味クラブ活動の見直し等でした。今回の経験をふまえて、老人クラブ、連合会の活性化の遠い道を辿ってみたいと思います。



◎開催日時

平成25年6月3日(月)11時～6月4日(火)12時

◎会場

東京都 新霞が関ビル(全社協第3～5会議室)

◎参加者数 96名(リーダー86名・事務局10名)

—— 第1日目(6月3日) ——

- ◇全老連副会長・常務理事 松寿 庶氏の挨拶
- ◇厚生労働省説明
- ◇基調報告
- ◇事例発表(長野県・茨城県・新潟市)
- ◇グループ協議

テーマ
A「単位クラブにおける活性化」
B「連合会における活性化」

岡山県はBグループへの参加協議に入る前の自己紹介では、来年のNHK大河ドラマ「軍師黒田官兵衛」のゆかりの地のひとつである備前長船は瀬戸内市の中にあることも紹介させていただきました。

B-4グループ(5名)

事前のアンケートも参考に討議しました

—— 第2日目(6月4日) ——

- ◇講演「地域組織としての老人クラブへの期待」
名古屋学院大学 村上 先生
- ◇全体会
・グループ協議発表
・総括

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に参加して

瀬戸内市老人クラブ連合会事務局

B-4グループ 報告用紙

() は都道府県・指定都市名を記入

【進行】 近藤(静岡) 【記録】 佐藤(岡山) 【発表】 佐藤(岡山)

連合会の活性化にお勧めする、活動や取り組み

タイトル 若手高齢者への対応

- ◇ 研修会・組織化を図る→意見交換会の実施
連合会との積極的な交流・リーダーの養成
- ◇ 女性部(女性委員会)と交流を図り、登用を促進する
- ◇ 自治会(行政)(他団体)との強化を図る(長崎:国体参加・イベント)



グループ討議の発表をする、瀬戸内市老連事務局の佐藤悦子さん

今回は備前地区よりのご指名があり、瀬戸内市より2名参加させていただきました。

会場は、新幹線・地下鉄を利用しましたが、地下鉄が思ったより時間がかかりびっくりしました。

2日間中央セミナーに参加させていただき、老人クラブの活性化については、会員の減少・リーダー(会長等)辞退・活動内容も反省する必要があるかもと良い案も浮かばず、新年度初めだったので特に厚生労働省のご説明「地域包括ケアシステムの構築」や名古屋学院大学の「地域組織としての老人クラブへの期待」話は大変参考になりました。

今後の活動を前向きに頑張っていこうと思えました。得ることが多くありました。ありがとうございました。

瀬戸内市老人クラブ連合会
邑久支部
事務局 佐藤悦子

情報交差点

岡山県警察よりお知らせ

岡山県老人クラブ連合会会長殿

拝啓 向暑の候、益々御健勝のこととお慶び申し上げます。

貴殿におかれましては、平素から老人クラブ会員の皆様方の交通事故防止に格別のご尽力をいただいておりますことに對しまして、厚く御礼申し上げます。

さて、六月十七日現在、県内の交通死亡事故は、既に昨年を上回る五十一件が発生し、高齢者の死者数も昨年より二名多い三十一名になるなど、極めて厳しい状況となっております。

このため県警察では、交通事故による犠牲者を一人でも少なくするため、「交通死亡事故抑止緊急対策」として、交通指導取締まり等を強化しているところでありますが、その後も死亡事故の発生が後を絶たない状況が続いております。

今後、本格的な夏を迎え、暑さによって注意力の低下などによる交通事故や、暑さを避けた薄暮時や夜の外出時の交通事故が懸念されるところであります。

貴殿におかれましても、どうか、この厳しい現状をご理解いただき、被害者にも加害者にもならないよう、○歩行者の方には

- ・ 早朝・夜間等の暗い時間帯の外出はなるべく控える。
- ・ やむを得ず暗い時間帯に外出する際は明るい色の服装を心がけ、夜光反射材やLEDライト等を活用する。

- ・ 道路を横断する際は、十分な安全確認と、交通ルールを厳守する。

○自動車運転者、自転車利用者の方には

- ・ 少しでも体調が悪い時には運転を控える。
- ・ 飲酒運転は絶対にしない。

- ・ 交差点などでは、安全確認を確実に行う。

- ・ 運転に集中し、落ち着いて運転操作する。

・ 自動車に乗る際は、全座席でシートベルトを着用する。などにつきまして、老人クラブ会員はもとより、周囲の身近な高齢者の皆様にも呼びかけていただきますようお願い申し上げます。

結びに、貴殿並びに老人クラブ会員の皆様方の益々のご多幸を祈念申しあげ、取り急ぎ、交通事故防止緊急対策のお願いとさせていただきます。

平成二十五年六月二十日

岡山県警察本部

交通部長 橋本重彦

敬具

ライトアップ

県民運動実施中!!

光って目立てば夜道は安全!

歩行者

LEDライト、夜光反射材等の着用

自転車

早めのライト点灯
夜光反射材等の装着

四輪車・二輪車

早めのライト点灯
原則上向きライト

運動期間:平成25年4月1日~平成26年3月31日

強化期間:平成26年1月1日~31日

薄暮時・夜間の交通事故防止

岡山県警察

(主唱 岡山県・岡山県交通安全対策協議会)

<http://www.facebook.com/okayamapolic> <http://www.prcf.okayama.jp/kenkci/kenkci.htm>

LED

LED

人も、車もライトアップ!

みんなが光れば安心度アップ!

ライトアップで県民の命を守る

LEDマシ登場!

ストップ飲酒運転!

飲酒運転4(し)ない!3(さ)せない!

岡山県飲酒運転を許さない社会環境づくり条例

平成25年3月22日施行

岡山県は

飲酒運転を

絶対に許さない。

STOP! 飲酒運転! 飲酒運転4(し)ない!3(さ)せない!

岡山県・岡山県警察・岡山県教育委員会

〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

ケガの
老人クラブ傷害保険のご案内

500

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	

3,500

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	
ケガをしたときの状況		クラブ活動型	24時間型
		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	115万円
		165万円	
	後遺障害保険金	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	750円
		1,750円	
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
		1,150円	

☒ 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。

受付時間 9:30～17:30
〈土、日、祝祭日休〉

〈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

12-T-00440 平成24年3月作成

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。

県老連等の行事予定

8月20日(火)	第3回健康づくり・介護予防リーダー養成講習会	きらめきプラザ
8月23日(金)	高齢者地域リーダー研修会 津山会場	津山市総合福祉会館
8月29日(木)	高齢者地域リーダー研修会 岡山会場	きらめきプラザ
9月3日(火)	岡山県老人福祉大学 津山会場	津山市総合福祉会館
9月6日(金)	第4回健康づくり・介護予防リーダー養成講習会	きらめきプラザ
9月12日(木)	岡山県老人福祉大学 高梁会場	高梁市文化交流館
9月19日(木)	岡山県老人福祉大学 倉敷会場	くらしき健康福祉プラザ
9月20日(金)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月25日(水)	高齢者地域リーダー研修会 倉敷会場	くらしき健康福祉プラザ
9月27日(金)	岡山県老人福祉大学 岡山会場	岡山県総合福祉会館
10月1日(火)・2日(水)	第42回全国老人クラブ大会	岩手県
10月7日(月)	岡山県老人福祉大学 津山会場	津山市総合福祉会館
10月10日(木)	第50回岡山県老人クラブ大会	岡山県総合福祉会館
10月21日(月)	岡山県老人福祉大学 岡山会場	岡山県総合福祉会館
10月24日(木)	岡山県老人福祉大学 倉敷会場	くらしき健康福祉プラザ
10月30日(水)	岡山県老人福祉大学 高梁会場	高梁市文化交流館
11月12日(火)	岡山県老人福祉大学 倉敷会場 閉講	くらしき健康福祉プラザ
11月15日(金)	岡山県老人福祉大学 津山会場 閉講	津山市総合福祉会館
11月20日(水)	岡山県老人福祉大学 高梁会場 閉講	高梁市文化交流館
11月25日(月)	岡山県老人福祉大学 岡山会場 閉講	岡山県総合福祉会館
11月28日(木)	県老連第2回グラウンド・ゴルフ大会	岡山県総合グラウンド
12月2日(月)	女性リーダー研修会 津山会場	津山市総合福祉会館
12月4日(水)	女性リーダー研修会 岡山会場	きらめきプラザ
12月6日(金)	女性リーダー研修会 倉敷会場	くらしき健康福祉プラザ

訃報

水田 弥一郎 氏 (81歳) 平成25年3月7日 逝去
(公益財団法人岡山県老人クラブ連合会長)

謹んでご冥福をお祈り申し上げます

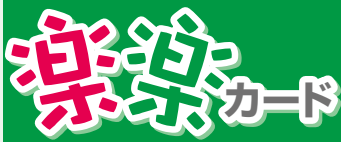
ホームページが新しくなりました!

この度、2013年4月末に新たに「はればれシニア岡山」のサイトを作成しました。ブラウザのお気に入り・ブックマーク機能を利用されている方は、お手数ですがURLの変更をお願いいたします。

新URL <http://okaroren.info/>

編集後記

皆さんお元気ですか。毎日暑い日が続きますがそれぞれの地域で、老人クラブ活動や日々の生活に励んでおられる事と思います。今年2回目の機関誌発行にあたり、クラブ紹介や会員紹介の投稿をいただきありがとうございました。事務局も年間多くの事業を計画しておりますが、7月までは皆様のご協力もあり順調に実施できました。9月からはすこしは暑さもやわらぎ過ぎやすくなる事を期待して頑張りたいと思います。機関誌についても内容を充実してまいりますので投稿等ご協力方よろしく願います。



2013年8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。



契約達成時
奨励金実施中!

普段ご利用の店舗(広告主)をぜひご紹介ください!

詳しくは単位クラブ配布のチラシをご覧ください。

つまりレスキュー岡山

岡山市北区厚生町二丁目2-14-402 ☎086-238-3951

★つまり(水まわり)修理工賃2,000円割引。24時間受付・見積(電話もOK)無料!!
★下水排水管定期清掃作業 通常15,750円のところ→10,500円にて。



岡山県老連

老人クラブとは

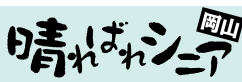
老人クラブは、おおむね60歳以上の高齢者が地域で自主的に参加しているクラブです。市町村の老人クラブを県老連でとりまとめています。高齢者の経験、知識を生かし、地域社会に貢献するとともに、生きがいと健康づくりのために相互に支え合うことを目的として運営されています。

岡山県

■会 員 数
164,347 人

■クラブ数
2,860 クラブ

(平成25年3月末現在)



(発行部数: 50,000 部)

発行: (公財)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