

今号の主な内容

- 2／岡山県老人福祉大学閉講
- 3／岡山県老人クラブ大会
- 4／全国老人クラブ大会
- 5／知事と一緒に生き生きトーク
- 6／高齢者地域リーダー研修会
- 10／女性リーダー研修会
- 11／健康づくり中央セミナー報告
- 12／会員の声
- 13／高齢者グラウンド・ゴルフ大会
- 14／加入促進表彰・高齢者交通安全ニュース



第10号

おかやま県老連だより
(通巻 79号)
平成26年2月17日号

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。

備前市 日生の海 写真提供：岡山県観光連盟



全ての県民が明るい笑顔で暮らす 「生き生き岡山」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。

私が、「生き生き岡山」の実現を掲げ、知事の職に就いてから2度目の正月を迎えました。この1年、私は、岡山県をより良くしたい、もっと元気になりたいとの志で、一心に県政に取り組んでまいりました。企業経営とは違う課題の大きさと幅広さを知り、職責の重さを改めて実感するとともに、県民の皆様の幸せのため、岡山県の発展のために働けることの充実感も感じています。

昨年は、私がかねて申し上げてきた「教育の再生」と「産業の振興」の2つの最重要課題をはじめ、本県の抱える課題の実態把握や分析に力を注ぐとともに、その解決に向けた「新しい種」をまいた1年でもありました。

まず、危機的状況にある教育再生には一刻の猶予も許されないとの思いから、小・中・高等学校を訪れ、現場の先生方の声を直接伺い、児童生徒に語りかけるとともに、県内全市町村の教育長との意見交換を行いました。

また、産業の振興については、企業ニーズの把握に努めながら、環境アセスメントの要件緩和や補助制度の拡充などを行うとともに、本県の安定した操業環境や交通利便性などをトップセールスも交えて積極的

にPRし、県南での大手洋菓子メーカーや、県北での真庭産業団地への企業立地につなげることができました。

これらの取り組みを進める中で、私は、岡山県の未来を見据えたとき、この2つの最重要課題を良い方向に動かすことが、子育て支援や医療・福祉サービスの充実、安全・安心を実感できる地域づくりなどに対して、幅広い波及効果と将来に向けた好循環を生み出すことを改めて確信いたしました。

このたび、県議会や市町村、県民の皆様からご意見をいただいて改訂した「晴れの国おかやま生き生きプラン」では、こうした私の思いを盛り込んだ「教育県岡山の復活」「地域を支える産業の振興」「安心で豊かさが実感できる地域の創造」の3つを重点戦略とする平成28年度までの行動計画など、これからの県が進むべき道筋をお示ししたところです。

今年は、この新たな羅針盤に沿って、県政の基本目標である全ての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の実現に向け、さらなる一歩を踏み出す年となります。「新しい種」を数多く芽吹かせ、大きく育むとともに、一つひとつ着実に成果を積み上げる1年となるよう全力を尽くしてまいりますので、県民の皆様には、ご理解と力強いご支援を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



新年のご挨拶

公益財団法人
岡山県老人クラブ連合会
会長 山上 勤

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様方におかれましてはご家族お揃いで輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

さて我が国は、他に類をみないほどの速さで少子高齢社会に突入しておりますがこのような状況の中、我々老人クラブにおきましては、これまで「健康・友愛・奉仕」の理念を基軸とし、その活動に鋭意取り組んできました。中でも、健康づくり・介護予防活動に重点を置き、地域高齢者全体を視野に入れ、地域の中核的存在として各種の活動を展開してまいりました。

これからの取り組みについてであります。引き続き高齢者の健康づくり、閉じこもりや孤立を防ぐ友愛活動や、子供をはじめとする地域の見守り、犯罪被害防止への取り組み、さらには自然環境を守る取り組みなど、今や地域の担い手として欠くことのできない幅広い活動を推進してまいります。中でも、昨今関心の高まっており「健康寿命」の延伸に注目し、力を入れてまいります。

クラブ員をはじめ、全ての高齢者にとって一番の願いである健康長寿を目指し、老後の人生をより豊かで楽しいものにしてまいりたいと思います。

これからの長寿社会にふさわしく、心身ともに健康な元氣老人でありたいと願い、それぞれが着実に行動し、これまで蓄積された得難い、貴重な経験と智慧を大切にしながら、生かし、共に手をつなぎ、更に前進しようではありませんか。

県老連といたしましては、平成24年4月1日より公益財団法人として新たなスタートを切りましたが、これからも公益財団法人としての使命を念頭に置き、諸事業の実施に当たっては、クラブ員のみでなく地域高齢者全ての幸せを求めている所存であります。

皆様方のさらなるご支援、ご協力を頂きますようお願い申し上げますとともに、本年が皆様にとって実り多い素晴らしい年となりますよう心から祈念申し上げ新年のあいさつとします。

平成25年度 (第38次)

岡山県老人福祉大学 閉講



岡山

「心臓血管疾患の予防と治療」
心臓病センター 榊原病院
名譽院長 喜多利正氏
「糖尿病と生活習慣病」
心臓病センター 榊原病院

今年度の講義は次の先生方
にお願いしました。

高齢者が心身ともに健康で自立した毎日を過ごすことができるよう、また、それぞれの地域で高齢者の健康づくり活動や地域福祉活動に取り組みリーダーを養成することを目的に、広い視野に立ち、様々なものを学び、考え、身につけるために本大学を実施しました。6月6日倉敷会場の開校を皮切りに、県下4地域で実施し、11月25日岡山会場の閉講をもって全日程を終了しました。今年度の募集定員900名に対し、863名の申込がありました。この内773名(89・6%)の方が無事所定の講義を修了されました。修了者の内栄誉賞(これまでに8回受賞)41名、奨励賞(これまでに3回受賞)114名がそれぞれ受賞されおめでとうございます。



倉敷

「心臓突然死の予防と心臓病センター榊原病院 かんたん心臓蘇生法」
外科部長 津島義正氏
「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 服島景子氏
「歌声で活力ある人生を」
岡山アコーディオンクラブ
会長 松山武雄氏
「ニュースを読み解く」
山陽新聞社論説委員会
藤原健史氏 道広淳氏
影山美幸氏 小松原竜司氏
「人生を笑いで描く」
芸能・狂言
狂言師 田賀屋夙生氏

毎年、頭を悩ませるのが多岐にわたる受講者の要望にいかに対応していくか、どんな講義内容にするか、どの講師にお願いするか、一年を通して色々の機会を通じて常に情報を得るよう努めています。

今年度の老人福祉大学の企画・運営の参考にするため、毎年受講生からアンケート



津山

◆講義内容について
① 狂言は大変勉強になり、時間がかかるといふけれど、生身の狂言をぜひ見たい。

◆次回の希望
① 健康づくりに関して、軽い手足の運動を取り入れて体を動かすような講座があればよい。

② 元気で参加できたことが何よりよかった。お友達もできました。来年もぜひ参加したい。
③ 老人福祉大学に参加でき、有意義な月日を過ごすことができた。色々なことに興味を持って今後生きてゆきたいと思う。来年も参加できればいいなと思う。
④ まだまだ若い私(81歳)には全てが勉強になりました。次回は、楽しい老後を過ごすための心がけとか相続について等簡単な法律について聞きたい。
⑤ 難しい理屈よりその時が楽しかったらそれでよい、是非お笑いを一講座入れてほしい。
⑥ 毎回心温まる思いと充実感で帰ります。今後地域で役立てたい。



高梁

来年度の募集は、26年4月早々に、市町村老連やホームページを通じてご案内をいたしますので、大勢の方の受講をお願いします。

等々まだ他にも多くの貴重なご意見や要望を寄せていただきありがとうございました。

受講者の関心の深いことや知りたいことについての講義は概ね評価が良かったが、辛口のご意見もありました。できるだけ多くの要望等に応え来年度の計画をつくりたいと思います。

第50回 岡山県老人クラブ大会

◆表彰状贈呈

岡山県知事表彰 (優良老人クラブ)	新見市 三共老人クラブ 他 10 団体	岡山県老人クラブ連合会会長表彰 (老人クラブ運営協力賞)	備前市 石野 重子氏 他 44 名
岡山県保健福祉部長表彰 (優良老人クラブ)	赤磐市 立川悠遊クラブ 他 14 団体	岡山県老人クラブ連合会会長表彰 (優良老人クラブ)	倉敷市 蟻峰新生会 他 18 団体
岡山県老人クラブ連合会会長表彰 (老人クラブ運営功労賞)	津山市 谷名 俊彦氏 他 69 名	山陽新聞社会事業団理事長感謝状 (優良老人クラブ)	岡山市 みどり会 他 3 団体

第50回岡山県老人クラブ大会が平成25年10月10日岡山市石岡町の岡山県総合福祉会館で開かれ、県内27市町村老連の会員約450人が参集しました。大会には、伊原木隆太知事、井元乾一郎県議会副議長、県選出の国會議員、市長会代表、町村会代表ら多数の来賓をお迎えしました。

第1部の式典は、県老連山本克彦副会長の開会宣言で始まり、国歌斉唱、黙とうのあと、山上勤会長が「県老連としては、全ての高齢者にとって一番の願いである健康長寿を目指し、心身ともに健康な元気老人でありたいと願い、それぞれが着実に行動し、これまでに蓄積された得難い貴重な経験と知恵を活かし、共に手をつなぎさらに前進しよう。」と式辞を述べました。伊原木知事より「老人クラブの皆さんは、平素から健康づくり・介護予防、さらには生きがいづくり活動に熱心に取り組んでおり感謝と敬意を表したい。県では、第3次岡山夢づくりプランを見直し「生き生き岡山の」実現を目指し諸施策を進めていく。皆さんも、今後、地域の担い手として元気に活躍されることを期待しているので頑張ってください。」と激励を受けました。続いて表彰に移り、これまで組織の発展や高齢者福祉の向上に貢献した功労者その他の範となる優良老連・クラブなどに岡山県知事表彰、岡山県保健福祉部長表彰、県老連会長表彰、山陽新聞社会事業団理事長感謝状がそれぞれ贈られました。受賞の榮に浴された方々にはおめでとうございました。今後のご活躍を期待しております。次に、来賓の方々から祝辞をいただき、受賞者を代表して「老人クラブ運営功労賞受賞」の津山市谷名俊彦氏よりお礼の言葉が述べら

れ、続いて、県老連松尾副会長により大会宣言(案)が朗読され、満場一致で採択されました。これで第1部は終わり、休憩をはさんで、第2部が始まり、県下4地区代表から事例発表がおこなわれました。岡山市を代表して岡山市老連菊田一郎副会長より「グラウンドゴルフを通じて多くの仲間づくり」と題し、グラウンドゴルフに地域内の未加入者も誘い勧誘して成果を上げていくという発表。次に、備前地区を代表して、赤磐市老連三村勉会長が「健康づくりの輪を広げよう」と題し、「自分の健康は自分で」という意識を大切にし、健康づくり講演会、料理講習会、簡単な健康ヨーガ等色々な健康づくり事業を行い、自らの健康に対する自己管理能力養う事により精神生活を豊かにし、加入促進につなげたい。次に、備前地区を代表し倉敷市百寿会山崎敏江会長からは「いらっしやい、ふたご25」と題し、加入勧誘のチラシを回覧、未加入者への声かけ、サロン活動、公民館清掃活動など地道な活動を粘りずよく行うことにより多くの会員加入に成功し、解散になったクラブを再興した例。続いて、美作地区を代表して、津山市老連 藤本毅会長から、「津山市老連創立50周年記念事業の取り組みについて」と題し、仲間づくりで組織強化を図る記念大会と位置付け「1,000人の新規会員加入」という大きな目標を掲げ地域団体の協力も得ながら、津山市老の会員・役員が一丸となり取り組み、目標達成できた。という発表があった。何れの発表も説得力があり、参加者は真剣に聞き入っていた。

最後、県老連中西俊博副会長の「閉会のことば」で全日程を終わりました。





女性委員会の作った折紙細工の贈呈式

事例発表をする今中監事



老人福祉法 50 周年・老人保健法 30 周年記念

第42回全国老人クラブ大会 開催

老人福祉法 50 周年・老人保健法 30 周年記念 第 42 回全国老人クラブ大会が「創造と連帯の輪を広げて」をテーマとし、平成 25 年 10 月 1 日～2 日の 2 日間、岩手県盛岡市において開催されました。本大会は、平成 23 年の東日本大震災から「老人クラブの灯を消すな！」を合言葉に復興に立ち上がった被災地・東北の会員の皆さんに、参加者全員で心からのエールを贈り、大会宣言で「仲間づくり活動」「健康づくり・介護予防活動」「地域支え合い活動（友愛）」を実践し本大会を節目とし心新たにクラブ活動の充実を誓い合った大会でした。岡山県からは山上会長以下 10 人が参加しました。育成功労部門では県老連副会長 山本克彦氏、倉敷市 三宅寿美子氏、玉野市 三宅重孝氏、優良老人クラブ部門では新見市唐松健生会、優良老人クラブ連合会表彰部門では赤磐市老人クラブ連合会山陽支部、備前市老人クラブ連合会がそれぞれ表彰の栄に浴しました。おめでとうございます。今後のご活躍を期待しております。

大会初日 活動交流部会

次の 5 つのテーマ別に、盛岡市内 3 会場に分かれて行い、活発な情報・意見交換が行われました。

- 第 1 部会 健康づくり・介護予防活動の推進
- 第 2 部会 わがクラブの活性化、加入促進プラン
- 第 3 部会 女性会員による元気のクラブづくり
- 第 4 部会 住みよいまちづくりへの取り組み
- 第 5 部会 東日本大震災と老人クラブへ全国からの支援に感謝します

1・2・4 部会は事例発表を中心とする部会でしたが、自分たちで作ったクラブの歌が流されたりパソコンによる映像を使った発表もありました。

第 3 部会は全老連女性委員会設立 20 周年を記念してパネルディスカッションが行われました。地元岩手県老連が企画した第 5 部会では、2 年前に発生した東日本大震災をテーマに、語り部の語りや、コーラス、復興支援に感謝する唄い上げなども披露され、被災地におけるクラブの姿が浮き彫りにされました。

大会 2 日目 式典

盛岡市の夏を彩る「さんさ踊り」でにぎやかに幕が開いたのち、東日本被災地の老人クラブの状況を伝える DVD が上映されました。岩手県、宮城県、仙台市、福島県の各老連が協力して、それぞれの地域のクラブを取材して、自らも被災している福島県大熊町老連若手委員会が製作したものです。「被災地に笑顔戻る」のタイトルどおり笑顔いっぱい全国の会員の皆様へのお礼が伝えられていました。前日の活動交流部会の報告を一括して行った後、地元の準備したアトラクションは、舞台いっぱいには勇壮に舞い踊る「鹿踊り」と「鬼剣舞」。岩手の伝統を参加者一同堪能させてもらいました。

式典は岩手県老連会長の歓迎の言葉で始まり、東日本大震災で亡くなった方々及び老人クラブ会員の物故者に対し黙とうが捧げられました。全老連 松寿副会長からの挨拶、表彰の後、来賓の方々から祝辞をいただきました。そして、大会宣言が採択され、来年の全国大会の開催地となる大分県から引き受

けのあいさつがありました。最後は、震災復興支援の歌「花は咲く」を。地元盛岡のコーラスグループのリードにより、参加者 1600 人で合掌して幕を閉じました。

参加者へは、岩手県老連発行の冊子「未来へ語り継ぐ証言 東日本大震災・大津波」と、岩手県、宮城県、仙台市、福島県の会員が手作りしたメッセージ入りの「感謝袋」が渡されました。

全老連会長表彰を受賞して

岡山県老連副会長 山本克彦



平成 25 年 10 月 2 日 岩手県盛岡市で開催の老人福祉法 50 周年 老人保健法 30 周年記念 第 42 回全国老人クラブ大会において会長表彰を受賞しました。これも会員皆様方のご支援とご協力の賜物と深く感謝申し上げます。多年にわたり激動の時代を経てきた我々は、いま人生 80 年時代にあふらしい生き方の創造を目指して、日々年と心を新たに、経験と知恵と能力を自らと社会のために活かすべく又、「明るく豊かな心に満ちた 21 世紀」を我々の手で築いていこうと心に誓った次第です。盛大で厳粛な大会での受章は感無量の思いでした。このたびの名誉に恥じないよう老人クラブの発展と県老連の一層の活動促進のため頑張る所存でありますのでよろしく願います。



平成25年11月14日(休)岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館において、「誰もが健康で安心して暮らせる地域を目指して」をテーマとして「知事と一緒に生き活きトーク」が開催されました。

この会には、県内保健福祉分野の各種支援に取り組む我々公益財団法人岡山県老人クラブをはじめ、岡山県民生委員児童委員協議会、岡山県医師会、岡山県愛育委員連合会、等々11団体の代表者が招かれ、伊原木知事と2時間余りにわたり意見交換を行いました。冒頭知事は、私は民間営利会社を営んでいたが、行政は初めてなので、皆様からいろいろな意見を聴いて県政推進の参考にしたいのでよろしくお願いします。各事業で互にかぶる部分や協力できる部分など聞きたいのでそのつもりでプレゼンをお願いしたいと前置

きがありました。この会へ県老連から 山上会長が出席し、自己紹介に続いて県老連における事業として、会員をはじめ地域高齢者全体の健康づくり・介護予防事業や生きがいづくりのための地域貢献事業の推進、子育て支援にも協力したい。中でも、今年度から岡山県においても取り組まれている、健康寿命の延伸には、県老連としても「地域元気づくり事業」として取り組み、特に力を入れることを紹介したのちフリートーキングが行われました。このフリートーキングで山上会長は、平成24年4月1日に公益認定を受け一般高齢者も対象として諸事業に取り組む、明るく楽しさの感じられる老人クラブづくりに努めている。他にも子供の見守りや三世代交流等次世代育成支援にも取り組んでいる。「県老連では、事業方針として会員一人ひとり

が住み慣れた地域で気心の知れた人間関係を築き、自らの幸せと地域社会への貢献を掲げ老人クラブ活動を展開し、各世代をはじめ、地域社会から老人クラブの有用性を認められるよう頑張るので、行政としても、地域活性化の資源として老人クラブを上手に活用してほしい。」と発言した。

これに対し、知事は「健康も大切だし生甲斐をもって生きることが必要だ。運動は元気な人はもちろんのこと病弱な人も十分取り入れることが必要だ。又、血のつながりのない地域の高齢者が、普通に学校でお手伝いをし子供と触れ合えば、生徒も落ちつき高齢者のほうも元気をもらい得るのではないか。」とアドバイスをくれた。順次各団体の発言があり、そのあと伊原木知事を囲み記念撮影をして閉会となりました。



平成25年度

高齢者

地域リーダー研修会開催



高齢者リーダーの研修については、資料の残っている限りで見ると、昭和44年度から始まっております。当時の研修内容は講義として「老人クラブ活動の進むべき方向」について三宅鹿蔵会長の講義、続いて事例研究・討議を行っていました。この中で指導者の心得として、⑦個人的意志の協調は避ける（全体の意思協調に心がける。）④積極的接触を図る（努めて会員とともに過ごす。）⑤他のクラブの実情を把握する⑥対人技術や集団指導の勉強に励む④全体の奉仕者であるという精神に徹する④権威のある態度を保有する等について研修していますが、このことは40年以上も後の今日でも通用することだと思ひ紹介しました。以後もこの研修は延々と続いてきましたが、平成22年度からは、新たに、全単位クラブの会長等の概ね1／4（700人（800人）程度を対象とし、受講枠を大幅に増やして研修会を開催し、4年で全てのリーダーが受講できるようになりました。

平成25年度は、下記により、県下6か所で高齢者地域リーダー研修会を開催しましたが予定より若干少なめの459名の参加がありました。今年度は「県老連の目指す方向」について、県老連山上班会長が「健康づくりと地域貢献を重点項目として取り組んでいくのでリーダーの皆さんも頑張ってもらいたい」と挨拶の中で述べ、続いて単位クラブでの会員獲得作戦や楽しく、会員が喜ぶの活動実態について県老連今中慶一監事に講義をしていただきました。やはり机上の話と違い実践を伴った講義なので説得力も十分でありました。続いて出席者が3／5グループに分かれた『若手委員会の提言を踏まえたクラブ活動の活性化方策について』をテーマにグループ討議を行い、最後に全体会で各グループの代表から討議結果の報告があり、質疑応答、意見交換ののち座長によるまとめが行われ閉会となりました。

参加者のうち4割程度は、初めて受講した人でしたが、参加者の意見として、
●初めて参加したが、色々な人の考え方が聞けて今後の参考になった。他の単位クラブの活動状況や特徴がよくわかった。我がクラブに取り入れる点が多々あった。
●実践発表で大変参考になることがあったし各地区での活動の様子も聴けたので今後の参考にしたい。

●活動は地味でも、楽しくみんなが喜ぶ、仲良く会員が向上できるそんな老人クラブを目標に頑張りたい。
●皆さんの悩みや意見を聞き、とても参考になりました。今後も頑張ろうという気持ちが出てきた。
●三回参加するが同じような内容で進歩がない。
●同じ市内でもそれぞれのクラブでは格差がありすぎて一律に論ずるのは難しい。
●若手委員会の活動についてもっとと説明してほしい。
●若手委員会からの提言は地域特性を加味してほしかった。

会場	期 日	参加人数	場 所
東 備	6月18日(火)	40	くまやまふれあいセンター 他
高 梁	7月 5日(金)	59	高梁総合文化会館 他
美 作	7月 9日(火)	47	湯郷地域交流センター
津 山	8月23日(金)	80	津山市総合福祉会館
岡 山	8月29日(木)	121	岡山県総合福祉・ボランティア・NPO会館
倉 敷	9月25日(水)	72	くらしき健康福祉プラザ

計 419 名

3. 開催期日と場所

1. 目的
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する。
2. 参加対象者及び参加要請数
①単位クラブの会長、副会長等の役員（女性リーダーを含む）
②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者（担当者の方の積極的な参加をお願いします）
③単位クラブの会長等の参加者数は各市町村老連の単位クラブ数の1／4程度の人数の参加をお願いします（4年間で一巡する）

25年度要綱

（抜粋）

4. 研修日程

10:00	挨拶・表彰・説明
10:20	①事業説明
10:50	②講義
12:00	昼食・休憩
12:40	③グループ討議
14:10	休 憩
14:20	④全体会
15:00	閉 会

6. 研修内容

- ①事業説明
『平成25年度 県老連事業について』
県老連常務理事 滝川 誠一
- ②講義
『県老連の目指す方向について』
県老連会長 山上 勤
- 『地域における老人クラブ活動について』
県老連監事 今中 慶一
- ③グループ討議
④全体会・閉会



岡山県老人クラブ連合会事業

大学・研修会・講習会

事業名	平成 25 年度	平成 26 年度
老人福祉大学	岡山・倉敷・津山・高梁（各会場 5 回） 受講者数 864 名	岡山・倉敷・津山・高梁（各会場 5 回） 募集受講者数 900 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 1 回） 参加者数 419 名	岡山・倉敷・津山・高梁・東備・美作 （各会場 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 1 回） 参加者数 169 名	高齢者地域リーダー研修会と 合同開催
健康づくり・介護予防リーダー養成講習会	岡山（4 回） 参加者数 38 名	当分の間中止

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など受講できます。

助成事業

平成 26 年度実施事業	平成 25 年度 実施老連・クラブ・団体	平成 26 年度 実施老連・クラブ・団体募集数（予定）
健康づくり・介護予防事業（地域元気づくり事業） 健康づくり・介護予防活動を通じて、健康寿命を延ばし、健康で自立した 元気な高齢者が集う地域づくりを目指す。 実施内容：高齢者の健康づくりに資する事業 助成金：原則市町村老連10万円以内（単年度）	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 （地域の元気づくり事業） 瀬戸内市老人クラブ連合会 赤磐市老人クラブ連合会 笠岡市・大島老人クラブ連合会 美作市老人クラブ連合会	市町村老連及び地域高齢者団体等7団体 実施区域：市町村老連、支部・地区老連、 単位クラブ
在宅福祉を支える友愛事業（地域元気づくり事業） 地域を豊かにする活動として友愛活動事業を実施する 実施内容：一人暮らし高齢者などに対し食事・情報の提供等 助成金：原則市町村老連10万円以内（単年度）	岡山市・芳泉学区老人クラブ連合会 岡山市・岡南学区老人クラブ連合会 真庭市・頼山会 西粟倉村老人クラブ連合会	市町村老連及び地域高齢者団体等7団体 実施区域：市町村老連、支部・地区老連、 単位クラブ
次世代育成支援事業（地域元気づくり事業） 地域を豊かにする活動として次世代育成支援活動（世代間交流）を推進 する 実施内容：見守り活動、安全パトロール、子育て相談会等、世代間交流事業 助成金：原則市町村老連10万円以内（単年度）	赤磐市・赤磐市立山陽北小学校区 （桜が丘西6～10丁目） 倉敷市・倉敷地区老人クラブ連合会 万寿学区（東中学校区） 笠岡市・白石島老人クラブ連合会 高梁市・成羽地域老人クラブ 新見市・大佐地区老人クラブ連合会 津山市・勝北支部 （地域の元気づくり事業） 玉野市・大崎小学校区老人クラブ連合会 鏡野町老人クラブ連合会	市町村老連及び地域高齢者団体等7団体 実施区域：市町村老連、支部・地区老連、 単位クラブ
地域元気づくり事業（健康寿命延伸事業：県補助事業） 健康づくり・介護予防活動を通じて、健康寿命を延ばし、健康で自立し た元気な高齢者が集う地域づくりを目指す。 実施内容：高齢者の健康づくりに資する事業 助成金：原則市町村老連10万円以内（単年度）	倉敷市・児島地区老連児島支部 笠岡市・今井地区老人クラブ連合会 高梁市・中井長寿クラブ 新見市・長屋長寿会 津山市老人クラブ連合会 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6団体 実施区域：市町村老連、支部・地区老連、 単位クラブ

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。

美作市

小学生と交流授業



美作市老人クラブ連合会英田支部 支部長 高坂 昌助

美作市老人クラブ連合会英田支部はクラブ数 18、会員数 724 の小さな支部です。

日常の活動は各単位クラブの自主活動が中心ですが、支部として囲碁ボール大会等を開催するほか、地域の行事にも積極的に協力し老人クラブとしてその企画・運営に参画しています。なかでも好評なのが地元小学生と交流授業です。これは「昔のくらし」や「昔のあそび」について高齢者から教わろうというもので、小学校のカリキュラムに組み込まれた正規の授業として年 1 回行われています。そして、生徒への指導や説明は支部役員と有志の人が行っています。

平成 25 年の「昔のくらし」の授業（三年生）は地元の歴史民俗資料館で行い、生徒達は学区内で出土した土器、石器、古銭、古い民具等の説明に目を輝かせていました。

また、一年生の「昔のあそび」の授業では、お手玉、折紙、独楽まわしで遊んだあと「万華鏡の組み立て」に挑戦しました。生徒達はできあがった万華鏡のふしぎさ、美しさに自分で作った喜びも加わって、思わず歓声をあげていました。

この交流授業は先生方からも好評をいただいております。今後も続けるよう強い要請を受けています。

とびっこす
Topics

県下各クラブの活動紹介



津山市

わがクラブの年間活動

安井二若葉会 会長 高橋 重逸

私達の村は津山市の北東部旧勝北町の南部に位置する田園地帯、82 戸の集落です。クラブ会員は 72 名、組織率 65 歳以上で 99.5 パーセントです。毎年 4 月は新会員促進月間で若手を中心に新入会員勧誘の活動を展開し、下旬に定期総会。この日から、一年間の活動が開始されます。この日は 80 歳前後の会員を中心に花の種まきとお宮忠霊塔の清掃、炊事をする者と手分けして作業し、終了後懇親会。カラオケなどで楽しめます。

次に年間活動の主なものを述べます。

○環境美化活動

5 月以降は花壇 3 ヶ所の花づくり作業、お宮、集会所の清掃作業数回、比較的年配者が担当。

○健康づくり活動

集会所で毎週火曜日実施の「こけない体操」には毎回 20 名前後が参加。健康講座年 2 回位実施。

○子育て支援活動

毎週水曜日に実施する、小学校児童の下校時間見守り活動には、29 名の若い層が参加。会員以外の人にも協力してもらいます。年 1 回の慰労会は、皆の楽しみです。又小学校で行う「昔のくらし・昔遊び」で児童との交流を図ります。

○友愛訪問活動

施設入居者、病院入院の方へ慰問品をもって見舞います。これは当事者だけでなく、家族の方からも感謝されます。

私達のクラブでは、健康を害し活動にできない人も又施設入居者、寝たきりの方も会員として残ってもらい、会費免除としています。在宅の方には年 1 回は手作り弁当を持参、年数回は友愛訪問して対話を深めます。亡くなるまでクラブ員、これこそ「友愛活動」と考えています。

○女性部中心の活動

ふれあい楽しみ会は、お飾り作りとか料理教室、三世代ふれあい会等に取り組み、子供達や出不精な人も声をかけ、参加してもらっています。

○その他

交通安全、振り込み詐欺、悪徳商法防止講座、又昔話などの読みかたり等。以上年間活動のあらましを述べましたが、もう少し 60 代の若手を中心の活動の良いものは無いものか模索中です。



笠岡市

健康づくり、介護予防の活動について

北川地区老人クラブ連合会 会長 森 恵美子

私たちの地区老連では昨年から、月に1回介護予防体操を行っています。はじめは月に1回のペースで行っていましたが、参加の皆さんの要望で、最近は月に2回に増やして行っております。

健康体操の方法は、まず一番に体調チェックで血圧を測ります。体調の様子を見て水分補給をしてから体を動かします。そのあと老人クラブのいきいきクラブ体操を行います。老人クラブのいきいきクラブ体操は椅子に座って

する体操と立ってする体操とタオルを持ってする体操の3種類があり、それらを行って、社協の保健師さんの指導でいきいき100才体操を手首、足首にそれぞれおもりをまいて歌を歌いながら行っております。終わりはコーヒータ임で笑顔がたえないひとときです。



ないひとときです。

参加者から「地区で実施して頂くので高齢者は助かって外出の場が来てうれしいです。」との声でした。開催者としてはうれしい声を聞くことが出来ました。

自分の健康づくりであると同時に声かけしてご近所の仲間と一緒にになって地域にその輪を広めて、加齢とともに家に閉じこもりがちな生活もなく体力を低下しない様にしたいので始めています。



矢掛町

民芸部の活動状況報告

矢掛町小田老人クラブ 会長 山部 政治郎

私たち小田老人クラブは、現在220名の会員からなり、7の学級・クラブがあり、それぞれの活動をしており、民芸部は昭和60年に結成して、当時はお正月のお飾りを出来る個人が作っておりましたが、会として正式な作り方等の勉強に、岡山市一宮に習いに行かれ、習得したものをクラブ員に教えてこられた経緯があります。この時代の人は殆ど他界され、その中でも伝承され、今では先代から受け継いだ人が中心になって続けています。

現在のクラブ員も、次の時代へと引き継いでいきたいものと頑張っています。

材料の稲わらは、6月中旬に休耕田を借り受けて田植えをし、8月中旬の稲穂が出ないうちに8支部の支部長さんにもお願いし、手で刈り取りをして、町に設置しているイ草の乾燥機で17時間程度火力乾燥をして、翌日取り出して持ち帰っております。

製作作業は9月から週1回公民館で指導したり製作して、地域の人にも配布しております。また、12月には小学校一日入学をして子供たちと一緒に昔の遊びをしたり、5・6年生には注連縄づくりの指導をしたり、楽しい一日を過ごしています。

また、秋祭りには各地区に出向き指導をしたりしています。最近では、中年のお母さん方も水引で作る飾り付けを手伝っていただき和気あいの雰囲気の中で、楽しく健康な会を続けております。今後ともますます頑張って、素晴らしい地域づくりをしたいと、クラブ員一同、一生懸命頑張っていきたいと思っております。

晴らしい地域づくりをしたいと、クラブ員一同、一生懸命頑張っていきたいと思っております。



和気町

健康で元気な 毎日を支える「体力測定」

和気町老人クラブ連合会 副会長 竹内 正

和気町老人クラブ連合会では、年1回会員の「体力測定」を実施しています。平成25年度は、11月7日に町体育館で和気地区、11月12日に学館サエスタで佐伯地区を対象として開催し、参加者50名（男性28名・女性22名）が参加し測定を行いました。

測定会は、会長の挨拶、事務局長の測定内容等の説明のあと、準備体操をして測定に入りました。

測定の種目は、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分間歩行の6種類です。

体力は加齢とともに低下すると云われます。測定により自分の体力を知り、自分に合った適切な運動を生活の中に取り入れ、そして「自分のことは自分でできる体力」「自分でやろうとする気力」を持続し、何時までも健康で生きがいのある生活を送るためにも体力を保持する努力が必要です。中でも高齢になると、バランス能力の低下は著しく「開眼片足立ち」は、20歳を100%とすると、70歳では20%以下に低下していると云われます。ちょっとしたことで、バランスを失い、転倒する可能性が増えています。こうした体力を出来るだけ保持するためにも、さまざまな運動を行っていくことが大切になります。

なお、測定結果は集計表に自分で記録し総合評価表により本人の参考にして頂きました。



平成25年度

女性リーダー研修会



津山会場…平成25年12月2日(月)
岡山会場…平成25年12月4日(水)
倉敷会場…平成25年12月6日(金)

研修内容

(1)事業説明

「平成26年度事業に向けて」
県老連常務理事・事務局長
滝川 誠一

(2)講義

「高齢者の食生活について」
津山会場…岡山県栄養士会
砂田 眞紀 先生

岡山会場…森本美登里 先生

倉敷会場…川上由起子 先生

(3)小物作り教室

県老連女性委員会委員指導

(4)グループ討議

テーマ「老人クラブにおける女性委員の役割と楽しいクラブづくりについて」

(5)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
がその特性と能力を生かし、主
体的・積極的に生きがいと健康
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般の活
性化を図るとともに、地域活動
の推進役となるリーダーを育成
することを目的として、老人ク
ラブにおける女性リーダーや役
員、高齢者福祉に関心のある高
齢者団体のリーダー等を対象と
して行われました。

また。
小物作り教室では、県老連女
性委員が指導者となり、タオル
を使って犬の飾りを作成しまし
た。参加者は個性豊かなかわい
い犬の出来に大変喜んでいました。
小物作りの習得は、それぞれの
地域に持ち帰って広め、活動に生
かす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
における女性委員の役割と楽し
いクラブづくり」について、各
市町村、地域、単位クラブでの
取り組み内容や意見交換がなさ
れました。
まとめとなる全体会では、グ
ループ討議で出された意見を基
に全体で話し合い、今後の女性
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
中心となり、活躍することが期
待されます。

全老連女性委員会20周年記念・女性リーダーセミナー・総会報告

女性委員長 田村 満須三

第25回女性セミナーが、12月25日～
26日東京全社協「灘尾ホール」にて、行
われ山本副委員長と参加いたしました。

☆女性委員会設立 20 周年記念報告

「新たなスタートに向けて・女性委員会
20年のあゆみとこれから」について全老連
副会長 永井愛子氏より説明がありました。

●男女共同参画クラブづくりの基盤をつ
くった 20 年

- ・女性リーダーの組織化
- ・老連組織へのリーダー登用の参画
- ・女性リーダーの育成
- ・高齢者の声を届ける取組「生涯モニター活動」

●みんなで一歩前進し、新たな時代を築
こう

- ・クラブ運営への積極的な姿勢
 - ・楽しいクラブづくりで加入促進の取り組み
 - ・高齢消費被害を防ぐ取り組み
 - ・地域支え合いの推進
 - ・次世代との交流活動推進
- ふるさとの歌を斉唱し 20 周年を終わる

☆女性リーダーセミナー

全老連理事・事務局長 齋藤秀樹氏
基調報告

「老人クラブ 100 万人会員増強運動」

平成 10 年をピークとした老人クラブ数
の減少、老人クラブ三か年計画総括で
平成 22 年度 700 万人強であった会員数
は、平成 24 年 3 月末現在 670 万人弱と
ピーク時から比べ 200 万人減との事だそ
うです。交通事故死亡者が多い・会長の
なり手が無い為、会の解散・こうした中
この一年は足元をみつめ直しの期間、反省
する期間ではないか。解散は新しくつくる
チャンス、頭を切り替えて目標をも考える
出発点ではないかと話されました。

女性委員の役割と言うのも大きく、女
性の視点を生かすことが今後の高齢者や
子供にとっていかに大切な存在であるか、
又、男女共同参画推進の中、私たち女性
委員の活躍は大きく期待されているのだ
と改めて深く感じました。

☆講演「地域の子育て支援における高
齢者の役割」

NPO 法人孫育てニッポン

理事長 棒田明子氏
子育ての不安・父親の子育ての推進・
祖父母向け孫育て講座スタート・祖父母
世代からの声

10 年後、20 年後を想定したつながり
づくり、知っておこうイマドキのパパ・マ
マの特徴

☆イマドキの子供の特徴

- 歩かない（移動は自転車か車）歩けない
- テレビ漬け
- 外遊び、でも、ゲーム
- ひとつのもので遊びこむことができない
- 手先が不器用
- 語彙が少ない
- 夜型が増えている
- 食生活の乱れ
- 我慢できない

☆子どもの生活環境の変化

- 知っている大人→習い事の先生
 - 電話→相手を特定してかけるもの
 - メール、ネット→話すよりも、書き込み
 - 知らない場所へ行く→ケータイが誘導
 - テレビ、音楽→一人一台アイドルが誕生
しにくい
 - 銀行、電車、買い物→人と対面せずに
処理可能
 - 遊び人から学び、練習して技術を習得
→お金を払ってレベルアップ
- 大人の会話を聞くことも少なく、雨の音
さえどんな音かわからない、洗濯物も外に
干すことさえわからない、大人の便利さ
は利益を求め着眼点が違ってきてしまっ
ているそんな感じを受けました。

— 2 日目 —

いきいき体操

事例発表(1)

島根県松江市高齢者クラブ連合会副会長
持田鶴友会女性部副部長 狩野治子氏
「リサイクル作品づくりで会員増」
松江市では、エコについて重点的な活動

をしている。

○着物・羽織・帯・ネクタイ・コート等の
今の生活にあったものづくり。

○古布でつくった草履・正月用縁起物。

○牛乳パックでつくったペン立て・椅子等
女性部役員が企画し合同で作品づくり
をし単位クラブに持ち帰り、月1回～2回
行う。公民館展示会等に出品することで
作り方を教えてほしいと人が集まり加入
につながる。そして地域の自治会等の応援
によって「地域の茶の間」なごやかな寄り
合い事業として活動の PR にもつながる。

☆今後の目標
新興団地等、老人クラブがない地域も
あるので、これからの活動をきっかけに
会員をふやしていきたい。

事例発表(2)

埼玉県川口市老連副会長
女性部会長 駒場玲子氏

「楽しい活動で仲間を増やす」
☆会員増強につながっている3つの活動

①社交ダンスパーティー

・活動の魅力
練習成果の発表会
プロダンサーの踊りを気軽に見学できる。
プロダンサーと踊れる。

②グラウンド・ゴルフ大会への模擬店

・一般の高齢者も参加できる。
・多くの未加入者が集まる機会に模擬店
を出店して老人クラブを PR する。
・模擬店でつくる温かい料理・女性部メ
ンバーとの会話が好評。

③友愛訪問

・60歳以上の全ての高齢者を対象に実施。
・「友愛まごころ弁当」手作りの弁当にて
友愛訪問

・話し相手、声掛けを通じて、老人ク
ラブ行事などの情報提供を行う。

☆これからの女性部会

・閉ざされた女性部から、地域に開かれ
た女性部をめざす。

☆情報交換グループ協議

テーマ「女性会員の加入に繋がった活動」

1グループ5人～6人で構成 27グループ
山形県・茨城県・長野県・山口県・岡
山県のグループに参加

①他のグループ中心者に声をかける。

②健康をテーマにお話し合いができる機
会を多くとる。

③書面をもって加入するのではなく顔を
合わせ話をする

④若手委員を加入することが一番大変、
町内会・地域との連携した文化祭等で
声掛けをする。

⑤空き店舗を借り人が集まる工夫をする。
(お茶会・話し合い・手話サークル等)

全国より 125 名平均年齢 77 歳、本当
にお元気な皆様方で、前向きに委員会を
盛り上げ何かを持ち帰り女性委員会の活
性化に役立てたい、そんな意気込みを感
じる貴重な二日間でした。

☆全体会・閉会となりました。

*全老連女性委員会総会

①委員会出欠状況

②異動報告

③「全老連女性委員会」の再編成につ
いての案(公益財団法人移行に伴う)

・新：都道府県・指定都市老連女性代表
者会議(仮称)

・新：各ブロック女性代表者会議(仮称)

・新：全老連女性委員会
女性委員会常任委員 高岡小夜子氏よ
り説明がありました。

④協議・これからの女性委員会について。
・常任委員補充選任(九州ブロック)

⑥報告「伝えたい!おばあちゃん世代の育
児体験記」について。私たちの育児体
験を綴った 514 編の中から 83 編の入
選作を連載されています。この本を子
育て支援団体やサークル等に寄附され
るとのことです。皆で、この本を普及し
ましょう。多くの会員の方々に紹介して
くださいとのことでした。

以上報告とさせていただきます。

第11期健康づくり中央セミナー参加報告

平成25年11月20(水)～22(金)
神奈川県三浦郡葉山町
中央福祉学院「ロフォス湘南」
参加者…全国老人クラブ・
活動推進担当者合計64名

高梁市老人クラブ連合会

大月 進

第1日目 基礎講座

介護予防と老人クラブ
明るい長寿社会の
実現のために

国際医療福祉大学大学院

教授 竹内孝仁

- いま老人クラブが立ち上らなければ日本の未来は暗い
- 年々介護保険利用者が急増しており、介護保険総費用・介護保険料が増している。
- 老人クラブは介護予防に強力に取り組んでいただき、老人クラブに介護予防係を設ける等の工夫も必要
- 老人クラブに期待される3つの役割
- ・自分が寝たきり・認知症にならない
- ・老人クラブの仲間を寝たきり・認知症にしない
- ・地域の高齢者を寝たきり・認知症にしない
- 認知症のリスクの高い人は閉じこもりがちの人である。最近外であまり見かけない、見るからに弱くなった人等には老人クラブの誘いかけが必要である
- 地域包括支援センターへの協力
- 老人クラブは、対象者の発見、誘い出し、活動の場への参加等行いましょう。

第2日目 専門講座

高齢期の運動による

健康づくり

みんなで歩いて

健康寿命を伸ばす

順天堂大学

名誉教授 武井正子

- 超高齢社会の健康づくり・元気なスーパーオールドを目指す
- 後期高齢者が増え、女性の占める率が増え、ともに高くなる
- 健康づくりの世界的な取り組み「高齢化、運動不足、生活習慣病、医療費増加」WHOの運動器の10年・95カ国以上が参加、要介護の主な原因は、運動器の障害や機能低下
- 健康日本21(第2次)(2013～2022年度)
- 日常生活における歩数の増加(1,200～1,500歩)
- 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組み自治体は増加している(17→47)
- 高齢期の健康づくり運動・個人差に合わせて、無理なく、安全に
- 安全に運動を実施するための留意事項
- 定期的に健康診断を受け、健康状態をチェック
- 自分の体を知って、自己管理の習慣をつける
- 適度な運動量、疲労が残らない程度の運動
- 競われない、頑張り過ぎない、無理しない、無理させない、笑顔で楽しく

高齢期の食生活のあり方
日本栄養士会

専務理事 迫 和子

- 高齢期を健康的に過ごす上で、大切なのは食生活です。
- ・1日3食欠かさずに、1日の量が減っても、きちんと食べる
- ・エネルギー源やたんぱく質不足に注意
- ・高齢者は水分不足になりがちです、1日に湯のみ7～10杯は必要です。
- 楽しく食事ができる環境づくりが大切です。
- 毎日、積極的に、活動的に交流をもち、社会活動に参加することにより食欲を高め、健康維持・増進するポイントです。
- 定期的な体重測定により健康管理をして、少しの状態の変化にも注意する。
- ノロウイルスに注意
- 子供や高齢者は特に注意が必要、感染力が強く、くすり、効かない
- 外食後の手洗い、うがいを丁寧に行うことに心がけましょう。

高齢者に多い事故と

その予防

東京消防庁防災部防災安全課

生活安全係長 田中富也

- 緊急搬送データーから見る日常生活事故について
- ・年々搬送人員が増加しており、特に高齢者が多く、又入院が必要な中等症の高齢者が多い。
- ・「ころぶ」事故による搬送は高齢者が多く、発生場所

は慣れた住宅等居住場所転ぶことでの搬送が多いので環境の整備、整頓、体調の管理等の転倒防止に万全を期してもらいたい。

- ・熱中症による救急搬送が近年多い、特に70歳以上の高齢者は、中等症以上の割合が高いので、水分補給、体調管理に気を付けて規則正しい生活等暑さ対策にも注意。

歯、口腔の健康づくり

日本歯科医師会

地域保健委員会

ワーキングメンバー 高田 靖

- むし歯と言えど軽視してはいけません。むし歯が原因で、歯周病、呼吸器疾患の原因になり、歯周病が全身に影響し誤嚥性肺炎、心内膜炎、菌血症、敗血症に影響します。
- 歯で噛み砕くには、舌と頬との協調が重要です。
- 窒息による不慮の事故が65歳から急激に増加しています。誤嚥、窒息防止のため、摂食姿勢、体幹の傾斜角度、食物調理形態、摂食、嚥下機能障害の状況、指導や介助方法等に注意。
- 口への理解を深めて、口をBlack Boxにしないでください。

くすりの正しい使い方
日本薬剤師会

理事 宮野廣美

- 自分の今の症状、体質、生活環境を把握する。
- 用法・用量をキチンと守り、人には絶対にあげない、もらわない。
- 処方箋でもらった薬は、医師の指示や特別な理由がない限り、自己判断で止めた
- り、増減しない。飲み残しは原則廃棄
- お薬手帳について
- ・お薬手帳は、1冊にまとめて、外出時には必ず携帯して、医師に見せる。
- ・自分の体質や持病、緊急時の連絡先等記入する。
- ・お薬手帳は、自分の命を守る情報です。事故、災害時に役立ちます。
- ・健康3原則
- 適度な運動、栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠

上手な医療の受け方

日本医師会 今村 聡

- 日本の医療の特徴
- 国民皆保険、フリーアクセス
- 誰もが必要ときに、必要な医療を受けることができる。
- 誰もが自由に、医療機関を選ぶことができる。
- 地域医療を支える「かかりつけ医師」
- ・かかりつけの医師は、地域医療において、患者さんの日常生活の延長に存在し継続的・包括的に支援していくものである。
- ・同じ医師に診てもらえるた

め、信頼関係や意思の疎通がはかりやすい。

- ・必要に応じて病院や専門医を紹介してもらえる。
- ・かかりつけの医師を選ぶポイント
- 病気になるってから自分に合う意思を探すのでは遅いので、日頃から、自分に合う医師を見つけておくことが大事です。
- 病気との上手な付き合い方
- 病気にかからない人はいない。防げる病気はある。(生活習慣の見直し、予防接種など)健康診断を利用する。
- ストレスをためないようにする。何でも相談できる「かかりつけの医師」をみつける。

第3日目 グループ学習

私たちの健康活動

全国老人クラブ連合会事務局

- グループ学習では、グループごとに日頃みなさんが取り組んでいる健康活動について情報交換を行いました。

まとめ

健康づくり推進員に

期待する

全国老人クラブ連合会

事務局長 斉藤秀樹

○健康づくり中央セミナー(11期目)終了

- ・平成15年から開催。これまで延べ648人が終了
- ・組織内外の協力者を得て、健康づくり・介護予防の輪を広げるのが目的
- 老人クラブにおける健康リーダーの養成

- ・平成7年に策定した「老人クラブ21世紀プラン」で、すべてのクラブに「健康づくりリーダー」の設置を提唱
- ・正しい知識のもとで、仲間と共に、楽しく、継続的に実践するリーダー
- 地域の特性に応じた地域包括ケアシステムの構築が重要
- 老人クラブの役割は変わってきており、益々期待されています。

岡山市南区 泉田白寿会

浅野 学

- この度は老人クラブ連合会の貴重な予算を使って上記セミナーに出席させて頂き有難うございました。研修の内容と、感じたことをご報告いたします。

1. いま老人クラブが立ち上がらなければ急増する介護保険の利用者、総費用、保険料で日本の未来は暗いそうです。先生方のお話で実感しました。
2. 運動による健康づくりの必要性も納得しました。私はグラウンド・ゴルフの世話をしていますが、スポーツに関心のなさそうな人を目に向けて勧誘しようと思えます。
3. 私は老人クラブ活動に参加して10年くらいですが先生方のお話からこれからのすすむ方向を教えて頂きました。

会員の声

継続

吉備中央町老人クラブ連合会
下土井老人クラブ

沼本 英雄 85歳

私自身が日々続けていることについて述べてみます。周囲のことが知れる頃に、父は雨、風、雪の日も欠かさず片道1時間余かかる山腹に鎮座されている氏神様に参拝。これも昼間の仕事に支障のないように午前5時頃に起床、7時頃には帰宅し休む間もなく農作業に従事していたことを思い出す。

その頃私は小学校6年生でした。父に連れられ毎月の一日に参拝するようになったことを子供心に覚えています。おかげ様で間もなく90歳を迎える今日、足、腰の痛みもなく近隣の大勢の方から驚かれる程に健康そのものです。

昨日のことは忘れ、明日以後2年も3年も先のことを計画し実行出来れば健康であると考えられるようになりました。

昭和27年から町の農業協同組合にお世話になり、55歳で定年、その間30余年弁当をもって無欠勤と随分長い道のりだったと思ひ起こす。

定年後は警備会社の嘱託社員で夜は警備に昼間は我が家の農作業に精を出し、体調も良く元気そのもの、気の張り合いかもしれません。

退職後はお世話になった地区の人に感謝を忘れず、少しおそい75歳頃から老人クラブにも出るようになると同時に役務がお

私の健康法

赤磐市老人クラブ連合会
吉井支部 周寿会

奥西 頼夫 89歳



そいかりめまぐるしく忙しくなったが、「忙しいのは当たり前」と口にはせず交代を待ちながら全会議の案内にはすべて出席で報いたいと念じていました。これも「理解するには先ず出席」と言う考えからです。

健康と親睦を得るのに旧加茂川地区老人スポーツ大会（合併後は御北老人クラブ（長田、豊岡、新山の旧村）スポーツ大会も8年目を迎え昨年11月16日に小学校体育館を使わせて頂き開催した。高齢化してきた時に介護を必要としない会員が一堂に集い、参加した者が自分に出来る競技に挑戦し楽しく体力づくりをすることを望む参加者は220名ばかり、種目は10種類位、これらも大きな力となると信じて、個人として会長として続くように祈らずにはいられません。私の健康の一端として。



小学生福祉体験教室のようす

室」で子ども達に壁掛けなど簡単にできる木工の指導をしています。どんなものもいいかと考えることが楽しみです。隣に住む孫もよく声をかけてくれるので、自分でできることは自分でして、けがをしないように気を付けて、健康のため、グラウンドゴルフも木工も続けていつて100歳までいこうと思っています。

限界集落に生きる

井原市老人クラブ連合会
井山老人クラブ

副会長 佐藤 香

私達の住んでいる池谷、井山地区は、南に瀬戸内海が望める標高400メートルの高地にあります。若者が都会に働きに出て行き高齢者が農業の担い手です。「病気になるたらどうしよう」「寝たきりになったらどうしよう」地区の皆さんの思いは一つです。

平成21年度に県の指定する限界集落の名のもとに、地区民はどうしたらよいのかと戸惑いました。県や、県民局、市の協力のもとに、県内はもろろ県外各地への視察、研修会、講師の先生をお招きして考えました。みんなて出来る事から始めようという事になり、「天神峡奥座敷」と名づけて始めたのがサツマ芋の栽培でした。井笠地区はもろろ岡山、倉敷、総社、福山方面の方々にも声をかけました。みんなこの日をワクワクドキドキして迎えました。無



事に芋植えも終わり、地区で収穫した野菜を使って汁を作り120人分のおにぎりを作りました。参加された皆さんと一緒に会食し、和やかな一日を過ごしました。日頃は子供の声を聞くことのない限界集落ですが、子供たちの賑やかな声を聞き、お越し頂いた皆さまにも喜んで頂き、秋の収穫の日を約束する楽しい一日でした。

明治ダムが完成し、「天神峡奥座敷」も今では荒れた田畑を開き、米作り、玉ねぎ、サツマ芋、シイタケ栽培、12月には注連縄づくり、お餅つきをして、収穫を喜び、各地からお出でくださる方々に感謝し、交流を深めています。

みんなの協力があつてこそ出来るのです。集落はみんな老人クラブの会員です。一体となつて元気で暮らしていくことが一番幸せなことです。

私達高齢者は、どんなにして元気で一日一日を暮らしていこうかといつも心に思っています。自分の健康は自分で守り子供達に心配をかけないことが、私達歳をとった者の務めだと思っています。どんな時代でも、人は一人では生きてはいけないのです。生活は無駄なくして、心豊かに自然と共に生きていきたいものです。

ある日の出来事

新見市老人クラブ連合会
木谷桜白寿会

会長 松永 静人 80歳



朝4時30分起床、長年の習慣でひとり目が覚める。少し寒くなったので布団から出にくい。思い切つて起き上がる。洗顔等一連の朝の行事を済まし、先ず本堂にてお勤め30分ぐらい、そして朝食を済まし7時25分制服の帽子、ベストを着て児童たちの集合場所へ行く、まだ誰もいない、例によって、県老連の推奨（スクワット体操）をしなが

ら児童の集まるのを待つ、やがて揃い出発、学校まで約1キロ子供の足は遅いようであく早く時には小走りです。歩いて歩く、しばらく交差点で児童の通過する都度見守りを続け、最終の児童郡が通過するのを見送ると今度は一人で1キロの道を速足にて帰途に就く、少し登り道であるが7、8分家でつく、少し休むと作業服に着かえて夏の年中行事にしている草刈りをする、平らな場所もあれば急斜面のところ

血圧測定の一こま

手作業の一こま



ろもあり、足腰に大変負担がかかる、約1時間半くらいで終わる。少し早いが昼食を摂る。午後は新見公立大学看護学科の先生と学生が8人程、近くの木谷会館（集会所）にてミニサテライトをして頂く予定に成っており12時には会館の玄関を開けておく約束なので、忙しい。

学生さん達にて準備を済ませた所へ二人と白寿会の会員が集まり受付を済まし血圧・身長・血管年齢等の測定をしてもらう。待ち時間を利用して壁掛けを作ったりしながら、全員の実験が終わると測定した結果の説明があり、其の後今年インフルエンザの予防について、学生さんのお話があり、インフルエンザの予防のカルタ遊びで一層予防方法を教えていただき本日の行事を終わ解散。

以上の様に毎日を健康に良いことに気を配りながら毎日を送って居ります。その所為か血管年齢は81歳・動脈老化偏差値は57と平均値であり、先日、高齢者運転講習会の時、歳の割には目が良いですね、何か良いことをしておられますか、運転も上手だしと聞かれる程であった。以上の様な毎日ですが、老連の仕事は、夕食後、落ち着いてから2、3時間パソコンに向かつて頑張つて居ります。



お飾り作りに挑戦する山陽北小5年生

正月のお飾りできた

東備文化

稲わら編み手作り

山陽北小 5 年生 94 人が作業

山陽北小学校（赤磐 約 2 時間かけて仕上げた。お飾りは自宅に持ち帰った。

5 年生 94 人が正月用のお飾り作りに挑戦した。

武本康太郎（9）は「上手にできたよ」と

地元の西原安代さん（73）は「日本の伝統の素朴らしさを子どもたちに伝えたい」と話した。

同校では、運動場脇の農園（約 50 平方メートル）で児童が米作りに取り組んでおり、この日の稲わらも校内で調達した。

（今井康人）

赤磐市が「はなわん」

赤磐市老人クラブ連合会
山陽支部 前原春二

『おっちゃん、できたー!』

去る 12 月 13 日、赤磐市立山陽北小学校 5 年生のお飾りづくりの風景。94 人の生徒さんが熱心にチャレンジ。23 人の校区の老人クラブのメンバーさんが見守りに。当校は平成 13 年に創立 20 周年を迎え、現在 518 名の生徒さんで赤磐市では最高の生徒数の小学校。

20 周年に併せ、昨年「かがやきクラブ」がスタート。当初は 46 人のボランティアは今や 94 人に増え、約半数が老人クラブ会員。「活動」「環境整備」「学習」「交通安全見守り」の 4 つのグループに分かれ、昨年度 1 年間では、のべ 3,375 人が活動。学校側との連携も大変良く、計

画に沿って活発に活動を展開している。

先日、街のスーパーで 1 年生の男の子がお母さんに手を引かれ、「あっ! イソップのおじちゃんじゃー!」と声をかけてくれました。その 3 日前に 1 年生の子ども達にイソップ物語を読み聞かせをしたので、顔を覚えていてくれたのかも。

「かがやきクラブ」での活動は生徒さんとの本当にあたりかといふれあいがある。老人クラブのメンバーは、この活動に自ら手を挙げ日頃の活動を通じ、それぞれが生きがいを見つけたこの頃である。

子ども達は、6 年経つと中学、高校へ進み、そして社会人となり、日本国内はもとより、海外で活躍の場を見つけ、さらにさらに大きく羽ばたいてほしい。そして、ここ赤磐市が、ふるさととして、いつまでも心の奥にしまっておいてほしい。

第 2 回

高齢者グラウンド・ゴルフ大会 開催



第 2 回高齢者グラウンド・ゴルフ大会が、平成 25 年 11 月 28 日岡山県総合グラウンド「カンコースタジアム」において選手、役員、応援団等約 800 名の参加の下盛大に開催されました。当日の天候は、前日からの雨は止んだものの空は曇り、気温は低めで風もありとても寒く、コンディションはゴルフ日和とはいかなかったけれど、6 時 30 分開門で、大会役員・手伝いの方、それに大会を主管して下さった、岡山市グラウンド・ゴルフ協会岡山会の方が次々に集合し、それぞれの持ち場で開会までに全ての準備を整えました。

選手受付を 8 時から行い、各老連のプラカードを先頭に選手 683 名が行進曲に併せ元気よく入場し、中西俊博県老連副会長の開会宣言に続き、山上会長が開会あいさつで、「県下各地域から大勢の方の出席をいただき、このように第 2 回高齢者グラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催できますことは、主催者として誠にうれしい限りです。本大会は会員相互の親睦と健康の維持増進を目的に開催するものであり、今日一日を楽しく有意義に過ごして頂きたい」と述べた。

引き続き前回優勝者、久米南町の山本選手より優勝カップの返還、知事代理として福祉政策企画官より激励の言葉、祝電披露、大会協賛者を代表してアシスポ様より景品贈呈、競技上の注意、ラジオ体操、選手宣誓が行われ協議に入りました。競技は先発組と後発組に別れ行われ、5 時間余りの熱戦の末入賞者が決まりました。優勝者をはじめ上位入賞者には県内温泉のペア

宿泊券など豪華景品が送られました。カンコースタジアムの本格的な芝コースでプレーするのは初めてであり、多少ボールの転がり具合が土のコートとは違うので戸惑いもあったが、段々と感じをつかみ楽しくプレーできたようです。中には「こんな立派な芝のコートでプレーでき一生に一度の思い出となった。いい冥土の土産ができた」と感激する選手もいました。

男性の部					女性の部				
順位	市町村	氏名	打数		順位	市町村	氏名	打数	
優勝	勝央町	定森 浩二	26		優勝	久米南町	山本 秋野	36	
準優勝	新見市	笹田 岩夫	29		準優勝	和気町	金田由規子	36	
3 位	勝央町	神崎 貞夫	30		3 位	岡山市	平田 眞代	37	
4 位	倉敷市	山田 弘	30		4 位	久米南町	青木千鶴子	38	
5 位	玉野市	松井 富浩	32		5 位	新見市	遠藤キシエ	38	
6 位	美咲町	豊田 勝国	32		6 位	和気町	岡崎千代子	38	
7 位	瀬戸内市	野上 健	32		7 位	備前市	勝田八重子	38	
8 位	倉敷市	中村 由之	32		8 位	総社市	高見寿和子	38	
9 位	瀬戸内市	土井 清宗	33		9 位	吉備中央町	櫻本知恵子	38	
10 位	岡山市	大西 清	33		10 位	高梁市	太田乃生子	39	

ダイヤモンド賞：笹田 岩夫（新見市）
最高年齢者賞 男性：福森 豊（倉敷市）91 歳 / 女性：津尾カネ子（矢掛町）87 歳



情報交差点

加入促進表彰

24 年度に実施した会員加入促進について優秀な成績をあげられた次のクラブに対し、表彰状が送られました。
25 年度事業についても同様の表彰を行いますので、単位クラブ等におかれましては、会員加入促進活動をお願いします。

岡山市	泉田白寿会
	高島2丁目西寿会
	山崎本町ハッピークラブ
	三山老人クラブ
	妹尾第一福寿会
	下寿会
	大福第2寿会
	操陽福寿会
	北富長寿クラブ
	あちメロウクラブ
倉敷市	浜北白寿会
	西岡北プラチナ会
	片島老人クラブむつみ会
	天城むつみ会
	西尾喜福老人クラブ
	下庄西喜楽会
	茶屋町早沖北部天寿会
	松竹梅クラブ
	水島寿町仲よしクラブ
	鶯ヶ丘長寿クラブ
	矢柄老人クラブ
	旭町老人クラブ
	入船寿老人会
	親和会
	鶴新田友の会
	片引老人会

倉敷市	塩生岡ノ山老人クラブ
	船堀第二福寿クラブ
	道口西さつき老人クラブ
	船穂町一之丁一之会西
	菟第3老人クラブ
	岡田東老人クラブ
	川辺北老人クラブ
	箭田西長寿会
	箭田寿長寿会
	唐琴第二長寿会
津山市	兼田福寿会
	椿高下シニアクラブ
	神田長寿会
	一方友愛クラブ
	西横山共和会
	下横野あけぼの会
	高野みどり会
	若つきクラブ
	高野2区東雲会
	阿波悠々会
	久本老人クラブ
	工門長寿会
	西中長寿会
	西下反省会
	山形老人クラブ
	案内老人クラブ

津山市	上村楽寿会
	中村柊花倶楽部
	安井さくら会
	下野田老友会
	西第一老人クラブ
	坪井老人クラブ
	老人クラブ岡楽会
	柳堂会
	千代長寿会
	久米福寿会
玉野市	きふね長寿会
	城山クラブ
	加茂福寿会
笠岡市	緑町クラブ
	山口上老人クラブ
	富岡寿康会
井原市	下追分団地福寿会
	共和聖朗会
	大江福寿会
総社市	中須加クラブ
	泉東もえろう会
	清水長寿クラブ
	美袋友愛クラブ
新見市	田治部上老人クラブ
備前市	岩崎クラブ
	ゆうあいクラブ寒河西

備前市	ゆうあいクラブ宮奥
瀬戸内市	鹿忍中浦寿会
	小向櫻会
	栗利郷老人クラブ
浅口市	松寿会
	米寿会
	中安倉会
	青佐親和会
	鏡熟年会
	柴木悠々クラブ
真庭市	上老人クラブ
	明親館
美作市	下庄町上老人クラブ
	湯郷湯う愛クラブ
	三倉田長寿会
	北原老人クラブ
	平福友友クラブ
吉備中央町	三保原福寿会
	田土老人クラブ元気会
新規・復活クラブ (2 団体)	
津山市	西陵ほほえみ会
新見市	三坂親生クラブ

岡山県警察 高齢者交通安全ニュース

平成 25 年中の交通事故死者は 107 人で、そのうち高齢者は 58 人と前年より 3 人増加し、全死者に占める割合も 54.2% と半数を超えました。特に、昨年は高齢者に主な原因のある交通事故 (単独事故を含みます) が前年の 2 倍近く発生し、35 人が亡くなりました。
高齢者人口や高齢者の運転免許保有者は急速に増加しており、高

齢者が交通事故の被害者のみならず加害者になる危険性が年々高まっています。
老人クラブ員同士で交通安全について声をかけ合うほか、ご家族の方にも注意を呼びかけるなどして、交通事故に遭わないようにしましょう。

四輪・二輪・農耕車運転中の事故で高齢者 19 人が死亡!!

- ◆飲酒運転は重大事故につながる危険な違反です。絶対にしない、させないようにしましょう。
- ◆体調が悪い時は運転を控えましょう。また、運転する時は、シートベルトを確実に装着し、周囲の状況をよく確認しながら慎重な運転に心がけましょう。
- ◆身体機能の低下などにより運転に不安を感じている方は、運転免許証を自主返納して、協賛店での商品割引や協賛車 (バス、タクシー、鉄道) の運賃割引などの特典が受けられる県警察発行の「おかやま愛カード」の取得 (無料) を検討しましょう。「おかやま愛カード」は 1 万 7,000 人以上の高齢者に利用されており、協賛店も 1,700 箇所以上になっています。



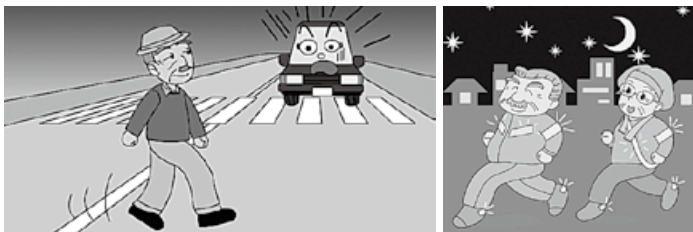
自転車乗車中の事故で高齢者 12 人が死亡!!



- ◆自転車の飲酒運転も禁止されています。絶対にしない、させないようにしましょう。
- ◆交通量の多い危険な車道上などは避け、なるべく安全な道を選んで左端を走行しましょう。
- ◆交差点や一時停止場所では必ず止まり、安全を確認してから進行しましょう。
- ◆用水路などのそばを走行する時は、誤って転落しないように注意しましょう。特に夜間は見えにくいので、必ずライトを点灯して慎重に走行しましょう。

歩行中の事故で高齢者 27 人が死亡!!

- ◆前方不注視で止まってくれない車もあります。道路を横断する時は、車が来ていないことをよく確認してから渡り、特に左側から来る車に注意しましょう。
- ◆近くに横断歩道がある場合は必ず横断歩道を渡り、青信号でも右折や左折して来る車に注意しましょう。
- ◆用事は明るいうちに済ませ、夜間の外出はなるべく控えましょう。暗い道を歩くときは、明るい色の服装に、必ず夜光反射材や LED ライトなどの照明器具を活用しましょう。



老人クラブ会員の皆さまへ

平成25年10月1日改定

〈平成25年9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

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。



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。

※総合型の掛金・補償額は、職種級別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種級別B(農林業作業等)の方は、掛金、補償額が変更になりますので、代理店または保険会社までお問い合わせください。

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 活動中の ケガの場合	24時間型 活動中以外の ケガの場合
補 償 内 容	死亡保険金	45万円	91万円
		136万円	
	後遺障害保険金 ^(注1)	45万円	—
		45万円	
補 償 内 容	入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
		1,750円	
補 償 内 容	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
		1,150円	

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	45万円	補 償 な し
	後遺障害保険金 ^(注1)	45万円	
	入院保険金日額 ^(注2) (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	

(注1)後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。(後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の死亡・後遺障害保険金額の4%～100%が支払われます。)

(注2)手術保険金のお支払額は、入院中以外(外来)は、入院保険金日額の5倍また入院中は、10倍となります。

公 益 財団法人 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、「募集案内チラシ(平成25年10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。 13-T-03898 平成25年8月作成

県老連等の行事予定

平成25年度		
3月19日(水)	平成25年度第2回理事会	
3月28日(金)	平成25年度第2回評議員会	
平成26年度		
5月16日(金)	平成26年度第1回理事会	
5月22日(木)・23日(金)	中国ブロック県・指定都市老連連絡協議会	広島県呉市
6月11日(水)	平成26年度第1回評議員会	
7月3日(木)・4日(金)	中国四国ブロック老人クラブリーダー研修会	愛媛県松山市

平成26年度（第39次）岡山県老人福祉大学 日程（予定）

	岡 山 岡山県総合福祉会館	倉 敷 くらしき健康福祉プラザ	津 山 津山市総合福祉会館	高 梁 高梁文化交流館
6月	5日(木)	10日(火)	17日(火)	20日(金)
7月	9日(水)	18日(金)	15日(火)	23日(水)
9月	5日(金)	11日(木)	25日(木)	17日(水)
10月	22日(水)	15日(水)	17日(金)	29日(水)
11月	25日(火)	27日(木)	18日(火)	12日(水)

※講師の都合等により日程が変更することがあります。

平成26年度高齢者地域リーダー研修会 日程（予定）

岡 山	6月26日(木)	きらめきプラザ
東 備	7月11日(金)	熊山ふれあいセンター 他
倉 敷	7月29日(火)	くらしき健康福祉プラザ
高 梁	9月 3日(水)	高梁総合文化会館 他
津 山	9月 9日(火)	津山市総合福祉会館
美 作	10月 2日(木)	湯郷地域交流センター

※日程は講師の都合等により変更することがあります。

平成26年4月スタート!



岡山県老人クラブ連合会
—晴ればれシニア岡山—

『楽楽カード』の協賛店が
大きく増えます!

まずは岡山市内が中心となりますが、
県内全域で使える協賛店一覧を目指します。
ご期待ください。

編集後記

「晴ればれシニア岡山」第10号（岡山県老連だより第79号）をお届けします。
昨年、2020年の東京オリンピック決定、富士山の世界遺産登録など明るく元気が出る話題がありましたが、今年こそは皆様にとりまして良い年となることを願っております。
県老連でも皆さんに元気に取り組んでいただけるよう行事、研修会等を予定しておりますので積極的なご参加をお願いいたします。
インフルエンザが猛威を振るっているようですが、体調を崩されませんよう元気に毎日をお過ごしください。



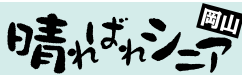
岡山県老連

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