

今号の主な内容

- 23 / 県老連理事会・評議員会
- 4 / 2万5千人会員増強運動
- 5 / 岡山県老人福祉大学開講
- 6 / 中国・四国リーダー研修会  
在宅福祉友愛活動セミナー
- 7 / 地域の健康づくり事業
- 10 / 全老連女性代表者会議
- 11 / 全国リーダー中央セミナー
- 13 / 高齢者地域リーダー研修会
- 14 / 高齢者交通安全ニュース



第11号

おかやま県老連だより  
(通巻80号)  
平成26年8月18日号

— 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。

西粟倉村 若杉天然林 写真提供：岡山県観光連盟



就任挨拶

公益財団法人  
岡山県老人クラブ連合会  
会長 松尾 武司



公益財団法人となって二年経過いたしました。ここで大きな変化がおこりました。平成26年3月31日をもって県老連から岡山市老連が分離独立をして全国老連に政令指定都市老連として加盟いたしました。長年共に活動して来ただけに寂しい限りですが、今後のご健闘をお祈りします。また、今迄に実施していた老人福祉大学などは共催という形で今後も継続いたします。

4月1日から会長不在となるため、3月19日に理事会を開催し、前会長の後任として私が推挙されました。県老連役員の経験が浅い者が務められるか不安でしたが、頑張るしかないとお引き受けいたしました。任期は6月11日まででしたが、6月11日に新メンバーの理事会で再度、会長に推挙されました。これが会長就任までの経緯であります。

さて、平成26年度県老連重点事項は、第一に老人クラブ会員加入増強運動であります。平成10年から会員の減少が始まり、歯止めがかかっておりません。増員目標は5年間で2万5千人であります。既に市町村老連単位で計画づくりに取組んでおられると思います。楽しいクラブでないと加入してもらえませんし、地域により、クラブにより対応も多様だと思えます。目標達成に向けてぜひご協力をお願い致します。

第二は健康寿命の延伸です。そのためには体力的なことも大切ですが、精神的な面で例えば色々な奉仕活動に参加して得られる喜び、満足感なども、もっと気をつけてはいかがでしょうか。

介護予防が徹底すれば医療費、介護料の節約につながります。他にも取り組むべき課題は多々ございますが、誠心誠意対応して参りますので会員皆様のご協力をお願い申し上げますと共に、皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。会長就任のあいさつとします。

平成26・27年度  
岡山県老人クラブ連合会  
新役員就任挨拶



副会長  
三宅 安治

この度の理事会で、備中地区副会長のご指名を頂き就任致しました三宅安治でございます。微力ながら少しでもお役に立てればという決意であります。今や高齢社会の時代から、次の時代を担う子供たちの出生児保育から学校教育の時代が変わりつつあるような気が致します。気持ちを新たに、自らの健康増進に努め、元気な高齢者として地域社会の支え手としての老人クラブの諸行事に取り組んで行



副会長  
藤本 毅

きたいと思っております。会員皆様のご指導・ご支援・ご協力どうぞよろしくお願い申し上げます。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。以上まことに簡単でございますが就任の挨拶と致します。



副会長・  
女性委員長  
木戸 由子

共同参画で、やる気、ほん気、げん気が宝、目配り気くばり支え合い「健康友愛奉仕」がクラブの合言葉、共に役割を分け合っ

この度、前・田村女性委員長の後任として、命ぜられました木戸由子と申します。前委員長さんは、活動的でお元気で、私達を指導して下さいました。この度岡山市が政令指定都市として、独立して活動されることとなりました。ありがとうございました。さて、今年から5か年計画で会員加入促進運動が展開され



監事  
横山 敏己

この度の改選で監事に就任しています。各市町村クラブをはじめ各単位クラブにいたるまで会員数が減少している現況であり、引き続き加入促進に取り組みたいと思います。25年度の岡山県老人クラブ女性委員は、備前、備中、美作地区で、総勢37名で、構成されていますが、今年度は、半数以上交代があります。新しい女性委員の方々の視点を取り入れながら、活動で

たしました。私はこれまで、単位クラブ会長と、倉敷地区老連の若手委員として活動してきました。このように現場の経験しかない身でありながら監事という重責に、どう対処すれば良いのか、とまどっているのが正直な感想でございます。高齢者人口は増加する中で、クラブの会員数は減少傾向にある厳しい状況を、くい止めるべく、老人クラブ「百万人会員増強運動」が今年度から展開されようとしています。このような運動の展開は当然それなりの財源も伴ったものになるだろうと思います。限られた貴重な財源が適正に執行されているかを精査していきたいと思っております。皆様方のご指導と、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。

(公財)岡山県老連

# 理事会・評議員会開催

平成26年3月開催の25年度第2回理事会・評議員会において承認された主な内容についてご報告します。

◆1号議案 平成25年度収支補正予算案ついて  
人件費など68万円の減額補正が全会一致で承認された。

◆2・3号議案 平成26年度事業計画及び収支予算について  
次のおり全会一致で承認された。

○重点目標  
①仲間を広げる加入促進運動の

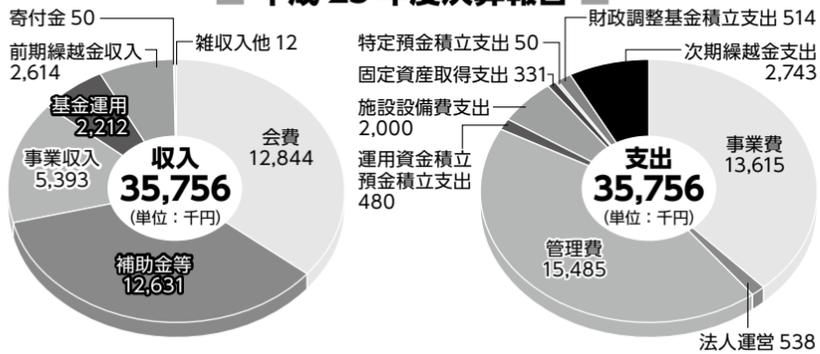
推進と魅力あるクラブづくり  
・会員増強運動の推進  
・活気と魅力あるクラブづくりと女性会員の重要ポストへの登用  
・各種研修会の充実  
②会員の生活を豊かにする取り組み  
・健康づくり介護予防事業の実施(地域元気づくり事業)  
・老人福祉大学の実施  
・スポーツ大会の実施  
③地域を豊かにする社会活動  
・仲間を支える友愛活動  
・次世代育成支援事業  
・消費者被害対策、交通安全

対策  
○事業計画  
①会員の生活を豊かにする活動  
・第39次岡山県老人福祉大学健康づくり支援事業  
健康づくり推進委員会の開催(11モデル地区)  
スポーツ大会開催事業(高齢者グラウンド・ゴルフ大会、高齢者ゲートボール大会)  
②地域を豊かにする社会活動  
・地域福祉支援活動推進事業  
・次世代育成支援事業、世代間交流事業(6モデル地区地域元気づくり事業)

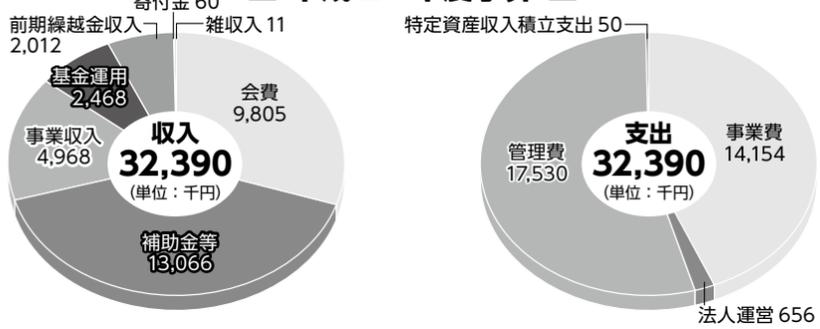
在宅福祉を支える友愛活動(6モデル地区地域元気づくり事業)  
高齢者の安全・安心を支える活動(交通安全対策、特殊詐欺対策等)  
全国一斉社会奉仕の日の推進  
③組織運営体制の確立  
・老人クラブ指導者の育成(高齢者地域リーダー研修会、女性リーダー研修会)  
・岡山県老人クラブ大会(式典、講演)  
・老人クラブ活動推進事業  
会員加入促進事業(「晴れ



■ 平成25年度決算報告 ■



■ 平成26年度予算 ■



■ 平成26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	650	38,155	213,826	17.8%
倉敷市	421	20,161	151,533	13.3%
津山市	200	9,924	36,492	27.2%
玉野市	71	5,033	26,255	19.2%
笠岡市	97	5,414	21,529	25.1%
井原市	58	3,728	17,381	21.4%
総社市	62	3,580	22,150	16.2%
高梁市	62	4,493	14,986	30.0%
新見市	92	6,811	14,442	47.2%
備前市	87	5,398	15,459	34.9%
瀬戸内市	81	6,066	14,446	42.0%
赤磐市	99	5,404	16,474	32.8%
真庭市	194	10,125	20,852	48.6%
美作市	153	8,114	13,388	60.6%
浅口市	82	5,032	14,409	34.9%
和気町	51	3,227	6,679	48.3%
早島町	23	1,354	4,035	33.6%
里庄町	37	2,550	3,960	64.4%
矢掛町	27	780	6,417	12.2%
新庄村	8	351	426	82.4%
鏡野町	71	4,109	5,843	70.3%
勝央町	21	1,203	4,087	29.4%
奈義町	22	909	2,423	37.5%
西粟倉村	12	396	621	63.8%
久米南町	34	2,384	2,526	94.4%
美咲町	73	5,121	6,954	73.6%
吉備中央町	46	2,080	5,846	35.6%
<b>県計</b>	<b>2,834</b>	<b>161,902</b>	<b>663,439</b>	<b>24.4%</b>

ばれシニア岡山「2万5千人会員増強運動」スローガン「さあ！やるぞ！会員増強2万5千人」会員加入促進モデルクラブ表彰  
 ・表彰(全老連会長表彰、県老連会長表彰)  
 ・広報活動(機関誌「晴ればシニア岡山」ホームページ)  
 ・諸会議(市町村老連正・副会長会議、市町村老連事務担当者会議、全老連関係諸会議等)  
 ④法人運営  
 ・評議員会  
 ・理事会  
 ・監査会  
 ○収支予算(円グラフのとおり)

◆5号議案 平成25年度第2回評議員会の開催について  
 平成26年3月28日開催で承認された。  
 ◆6号議案 定款の一部変更について  
 岡山市老連が平成26年3月31日をもって分離独立する事に伴い、岡山市老連の評議員7、理事3、監事1の定数を削減するとともにこれに伴う所要の改正が全会一致で承認された。  
 ※3月19日開催の理事会において、会長に松尾武司氏副会長に藤本毅氏が全会一致で選任された。  
 なお任期は、前任者の残任期間。  
 ◆7号議案 会長及び美作地区副会長辞任に伴う後任の選任について  
 会長に松尾武司氏(前任者山上勤氏)、美作地区副会長に藤本毅氏(前任者山本克彦氏)が選任された。

地区	市町村	市町村における役職	氏名	前任者
備前地区	玉野市	会長	宮崎 興一	藤原 明
	備前市	副会長	井上 邦允	三宅 陽
	瀬戸内市	副会長	中尾 博延	吉田 建太郎
	赤磐市	副会長	前原 春二	小倉 幹男
備中地区	倉敷市	副会長	鎌田 收	中井 弘
	倉敷市	副会長	金子 賢一	秋山 格一
	矢掛町	会長	妹尾 光	谷口 英雄
美作地区	美咲町	会長	福森 英二	結石 久志

平成26年5月21日開催された評議員選定委員会において次の方が評議員に選任された。

◆1～3号議案 平成25年度一般会計・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25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。  
 収支決算については決算書により説明し、承認されました。決算額については、円グラフのとおり。  
 ◆4号議案 理事及び監事の選任について  
 次の通り選任された。任期は28年定時評議員会終結の時まで  
 備前地区理事 中西俊博(玉野市) 三宅陽(備前市) 吉田建太郎(瀬戸内市)  
 備中地区理事 松尾武司(倉敷市) 重松清司(倉敷市) 平野勲(笠岡市) 三宅安治(井原市) 橋本茂(新見市) 美作地区理事 藤本毅(津山市) 小林寿満夫(真庭市) 杉山博一(美作市) 安藤美雄(鏡野町)  
 会長推薦理事 木戸由子(倉敷市) 滝川誠一  
 監事 横山敏己(倉敷市)

◆平成26年度第2回理事会において決議された事項  
 ※平成26年6月11日開催された評議員会で新理事が選任されたのち、直ちに理事会を開催し次のとおり正・副会長など役員を選任した。  
 代表理事(会長) 松尾武司(倉敷市)  
 副会長 中西俊博(玉野市) 三宅安治(井原市) 藤本毅(津山市)  
 女性代表副会長 木戸由子(倉敷市)  
 常務理事(業務執行理事) 滝川誠一

『晴ればれシニア岡山』2万5千人会員増強運動

さあ！やるぞ！  
会員増強2万5千人！

全老連は、平成26年度から今後5年間で100万人会員増強運動をスタートさせました。岡山県老連においてもこれを受けて、去る3月19日開催の理事会において『晴ればれシニア岡山』2万5千人会員増強運動を実施することが承認され、会員を増やすことと、クラブの活性化に取り組むことになりました。

運動推進期間は全老連と同じ平成26年度～30年度までの5年間とし、県老連、市町村老連、単体クラブがそれぞれ数値目標を設定して会員増強に取り組むことにしています。

目標を達成する為には、行動計画を策定し県老連、市町村老連、単体クラブ及び全ての会員が一丸となって危機感を持ち取り組むことが大変重要です。特に、役員、地域リーダーの皆さんには会員減少に歯止めがからない老人クラブのこの厳しい現状を御認識いただき地域にあった会員増強運動をお願いします。スローガンに掲げる「さあ！やるぞ！会員増強2万5千人」の気合の下に皆で役割分担をして頑張りましょう。加入促進用のパンフレットも作成しましたのでご利用ください。優秀な成績を収めた市町村老連などは全老連会長表彰も用意されています。県老連におきましても独自の報奨制度を設けたいと思っています。



晴れの国の元気いっぱいシニアクラブ！

『晴ればれシニア岡山』2万5千人会員増強運動

1 趣旨  
我が国では、少子高齢化、人口減少の進展に伴い、老人クラブに対する各方面からの期待が大きくなる中で、我々には、老人クラブ活動を継続的に発展させ豊かで活力ある地域社会を築いていくことが求められている。

2 運動期間  
5カ年計画  
(平成26年度～平成30年度)

3 運動の数値目標  
県老連  
・新規加入5年間2万5千人(年間5千人)

4 主旨  
全国老人クラブ連合会、岡山県老人クラブ連合会、市町村老連・単体クラブ

5 実施主体  
市町村老人クラブ連合会、単体老人クラブ

6 運動スローガン  
『さあ！やるぞ！会員増強2万5千人』

7 取り組み体制  
全老連が提案している取り組み体制を参考に、市町村老連や単体クラブの実情に応じて取り組み体制や目標を設定する。

8 市町村老連計画及び取り組み実績の提出  
計画：平成26年9月1日までに提出する。  
実績：翌年の5月29日までに提出する。

市町村別会員増強運動数値目標

市町村名	平成26年度単年度目標	平成26～30年度目標
岡山市	1,175	5,877
倉敷市	637	3,187
津山市	296	1,478
玉野市	156	782
笠岡市	168	839
井原市	117	583
総社市	110	549
高梁市	141	704
新見市	213	1,067
備前市	169	846
瀬戸内市	197	984
赤磐市	162	809
真庭市	314	1,568
美作市	245	1,223
浅口市	153	765
和気町	98	491
早島町	41	206
里庄町	78	388
矢掛町	26	130
新庄村	11	56
鏡野町	125	625
勝央町	37	184
奈義町	27	134
西粟倉村	12	59
久米南町	73	367
美咲町	156	779
吉備中央町	64	321
県計	5,000	25,000



平成27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。

平成26年度(第39次)

# 岡山県老人福祉大学 開講

平成26年6月5日(木)、岡山県総合福祉会館において、205人の受講者を迎え老人福祉大学岡山会場の開講式が執り行われ、平成26年度(第39次)岡山県老人福祉大学がスタートしました。

岡山会場では、県老連の松尾会長の開講の挨拶に続いて、市老連の山上会長が挨拶をした後、岡山県備前県民局、県教委、県社協の来賓の方々から祝辞をいただきました。

手ばかり以外にも、「一口20〜30回を目安によく噛んで食べること」、「食べ順ダイエットの効果」、「きのこ類や海藻類などは食物繊維が多く、低カロリーなので具だくさん味噌汁に最適」など手軽に実践できそうなポイントも教えていただきました。

手ばかり以外にも、「一口20〜30回を目安によく噛んで食べること」、「食べ順ダイエットの効果」、「きのこ類や海藻類などは食物繊維が多く、低カロリーなので具だくさん味噌汁に最適」など手軽に実践できそうなポイントも教えていただきました。

## 6月の講義 全会場

「1日の適量って？手ばかりをマスターしよう!!」  
全国健康保険協会岡山支部  
保健グループ管理栄養士 清家 李恵 先生

## 7月の講義 岡山、津山、高梁会場

「番組制作の裏側」  
テレビせとうち報道制作部長 天野憲一郎 先生  
アナウンサー 浅井 批文 先生

## 倉敷会場

「番組制作の裏側」  
テレビせとうち報道制作部長 天野憲一郎 先生  
プロデューサー 遠藤 美穂 先生

## 9月の講義 全会場

「かしこい老後、楽しい老後を過ごす為の知恵!」  
ファイナンシャルプランナー 三上 雅也 先生

## 10月の講義 全会場

「元氣体操で生き生きライフ  
—しっかり動いてリフレッシュしましょう!!—」  
岡山県南部健康づくりセンター  
運動指導員 森下 明恵 先生

## 11月の講義 全会場

「笑う門には福(健康)来る」  
落語家 雷門 喜助 師匠



平成26年度

# 中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会

平成26年7月3日(木)、4日(金)愛媛県松山市 道後プリンスホテル

◆基調報告「全国「100万人会員増強運動」の推進」

全国老人クラブ連合会 参事 谷野香

◆分科会

第一分科会「健康づくり・生きがいづくり活動の推進」

助言者・岡山県老連 松尾 武司 会長

第二分科会「地域支え合い活動の推進と老人クラブの役割」

第三分科会「安心・安全なまちづくり」

第四分科会「会員の加入促進と魅力ある老人クラブづくりの推進」

事例発表・岡山県老連 藤本 毅 副会長

◆講演「あなたの脳は大丈夫？」

「認知症にならないコツ、脳卒中で倒れないコツ」

松山市民病院 脳神経外科部長 角南 典生 先生

◆全体会 各分科会報告・質疑応答・とりまとめ

(議長団) 愛媛県老人クラブ連合会 会長 鈴木 尊

広島市老人クラブ連合会 会長 児玉 吾郎

7月3日～4日の2日間の日程で、愛媛県松山市で開催され、岡山県からは10名、開催地である愛媛県をはじめ各県・指定都市から約300名が参加しました。

1日目は、全国老人クラブ連合会 谷野 香 参事による基調報告が行われ、「全国「100万人会員増強運動」の推進」、賠償責任保険の開始等について説明がありました。

分科会では、それぞれのテーマに沿った事例発表、意見交換がなされました。岡山県からは岡山県老連 藤本 毅 副会長(津山市老連会長)が分科会で、「会員加入促進」新加入1,000名達成 創立50周年記念大会の意義と挑戦」という演題で事例発表を行いました。

2日目は、講演では松山市民病院 脳神経外科部長 角南 典生 先生による講演が行われました。特に認知症の予防には脳を活性化することが大切であるこ



と、高血圧やたばこにより脳卒中のリスクが高くなることなどについて話されました。その後、全体会では各分科会の報告、質疑応答などが行われ、最後は来年度の開催地である広島市老連 児玉 吾郎 会長のあいさつで研修会日程を終了しました。



## 在宅福祉を支える友愛活動セミナーに参加して

倉敷市真備地区老人クラブ連合会 菊地和子

全国老人クラブ連合会主催で標題のセミナーが東京霞が関ビルで1月16、17日の2日間にわたり開催されました。全国都道府県、指定都市老連より88名の参加で私は岡山県より出席しました。

1日目、全国老人クラブ連合会副会長の挨拶で始まり、厚生労働省老健局遠藤征也氏の「地域包括ケアシステムの取り組み」と題し行政報告がありました。「日本の将来は少子高齢化が一層進行し、2060年には1人の高齢者を1・2人で支え、2020年には認知

症高齢者が400万人をこえる社会構造になると推定される。社会保障を現状システムで維持する事は現在の状況では非常に厳しく抜本的な改革が必要である。これからの地域の課題として、自分達の住み慣れた地域に最も適したケアを自ら選択し、自らの考えを構築していく必要があり、高齢者が社会的役割を持つ事が大切」と非常に意義深い話でありました。

昼食をはさみ全国老人クラブ事務局長の基調報告に続き、活動報告に移りました。

### 1「水戸市高齢者クラブ」

安心、安全を目的として、高齢者の実態を調査、更にその結果を分析し、民生委員、市民団体、民間事業者、行政との連携を図り見守りネットワーク事業として見守り隊を発足した。見守り隊は女性委員の活性化とその力を発揮すべきよき契機と考え、高齢者クラブ見守り隊活動の中核として取り組む方向づけを行った。

### 2「横浜市瀬谷区老人クラブ」

月1回地区集会所に集まり、ゲーム、手芸、囲碁将棋などを行っている(たまり場づくり)。閉じこもり、孤立防止、災害支援など地域の関係機関との連携が大切である。

### 3「大阪府東大阪市加納 末広会」

暮らしの困りごと支援、会員世話役活動、見守り外出手助け、屋内外作業、器具等の補修、地域ボランティア等。会員からの依頼を役員間で協議し可能な会員を担当者として派遣。活動が多岐にわたり活発なことから近隣地域の高齢者から入会希望が増えた。

3件とも活発な活動報告でした。15時より出席者が21グループに分れ、情報交換をして17時に終了しました。

2日目は徳島県海陽町社会福祉協議会、前野洋子氏による「海陽町における老人クラブを核とする地域支え合い」と題し講演がありました。「いろいろな機会を通して集い合い、仲良く楽しく明るく心を開いて元気に歩んでいる。民生児童委員、包括支援センター、社会福祉協議会など他団体と常に連絡を取り合っている。」との事でした。続いて全体会があり、傷害保険や26年度全国老人クラブ大会の説明があり閉会となりました。

老人クラブはまず健康で高齢になっても安心して暮らせる仲間づくりを基本とする活動でなければいけないと痛感した有意義なセミナーでありました。

### 福祉を支える友愛活動」セミナー



「人生わずか50年」ということも、そんな時代もあったそうなの」と言うほど昔の話になりました。今は医療も進み、食生活も改善され、福祉も充実したおかげで、人生90年時代と言われるまでになりました。

今を生きる我々は、幸か不幸か解りませんが、活かされている以上は楽しく生甲斐をもって質の高い人生を生きなければ損というものです。このためにはまず何はさておいても健康が一番です。健康な体があれば、旅行もできるし、食事もおいしく頂けるし、友達とも楽しく付き合えるし、お金がそこそこあれば言うことなしです。

そこで県老連は会員の健康づくりに力を入れ健康寿命を延ばすことを考えています。25年度からシルバー基金助成事業として「地域元気づくり事業」に取り組んでいます。この事業の構成は、①健康づくり・介護予防事業 ②世代間交流事業・次世代育成支援事業 ③友愛活動事業を中心にして希望するほとんどの事業ができるよう組み立てています。できるだけ縛りを緩くして、取り組みやすくし、できるだけ多くのクラブでかけてほしいと思っています。

今年度は4月に実施希望を取りまとめたところ、24か所から申し込みがあり、最終的には外部委員を中心とした「健康づくり推進委員会」において実施可能な計画か、事業効果はどうか等につき審査の結果申し込みのあった23箇所(実施箇所一覧のとおり)を採択することに決定し、既にそれぞれのか所で事業に着手しております。さあ、みなさんのクラブでもチャレンジし、この事業に取り組み健康寿命を延ばしましょう。

来年度も引き続き実施してまいりますので今から準備しておきましょう。お待ちしていますよー。

# みんなで地域元気づくり事業に取り組み健康寿命を延ばそう!

## 地域の健康づくり事業 事業内容

老連名	事業分類	主な事業内
1 岡山老人クラブ連合会 御津南小学校区	(1)	●介護予防を目的とした身体測定の実施
2 岡山市老人クラブ連合会 南輝学区	(1) (3)	●講師を招いて高齢者の健康づくりに関する学習活動(年2回) ●コミュニティ喫茶を開設
3 岡山市老人クラブ連合会 芳田学区老人クラブ	(1) (2)	●ディスコンのクラブ活動 ●三世代交流活動 地域の児童とディスコンのふれあい交流会。
4 備前市老人クラブ連合会 東鶴山老人クラブ連合会	(2)	●三世代交流活動 三世代を対象にした体験型教室(お飾りづくり、読み聞かせ、お餅つき)を開催。
5 瀬戸内市老人クラブ連合会	(1)	●健康づくり講演会の実施
6 赤磐市老人クラブ連合会	(1)	●未加入者も対象とした運動会の実施
7 倉敷市老人クラブ連合会 真備地区老連川辺支部	(2)	●スポーツ交流 グラウンドゴルフを通じて交流を図る。 ●物づくり 「竹」を使い、物づくりを学ぶ。 ●昔の暮らし体験交流
8 倉敷市老人クラブ連合会 児島支部	(2)	●昔の遊び・昔の暮らし体験交流会 ●米づくり体験学習・田植え・稲刈り・餅つき ●ミシン教室 ●郷土の歴史探訪 ●三世代のスポーツ交流 ●安全パトロール実施
9 総社市老人クラブ連合会	(1) (2)	●元気づくり講座の開催 ●男の料理教室(そば打ち体験等)の開催 ●子育てサロンまつりの開催
10 高梁市老人クラブ連合会 玉川親友会	(1) (2)	●歩け歩け大会の開催 ●グラウンドゴルフ大会の開催 ●山菜料理教室の開催 ●蕎麦打ち体験の開催 ●交通安全教室の開催 ●うどん作り体験の開催 (2) ●安心・安全パトロール ●郷土食の伝承講習会 ●園児・小学生との昔遊び
11 高梁市老人クラブ連合会 成羽地域	(2)	●子供の集団登校下校時の見守り活動の実施 ●独居老人見守り(安否確認)活動の実施
12 新見市老人クラブ連合会 長屋長寿会	(1)	●健康づくり教室(グラウンドゴルフも含む) ●地区の美化運動 ●地区、地区外の史跡を巡るウォーキング ●介護予防教室
13 新見市老人クラブ連合会 足見長寿会	(2)	●見守り活動 ●地域の子供達とのふれあい活動 地域の子供達と一緒に「こども神楽の鑑賞会」・「グラウンドゴルフ大会」を開催する。 ●郷土の歴史探訪 ●郷土食を伝える料理講習会
14 新見市老人クラブ連合会 木谷桜白寿会	(3)	●手作り弁当の給食 75歳以上の方に全員配布 約60名。 ●サロン活動 ●ひとり暮らしの方の見守り
15 浅口市老人クラブ連合会 寄島支部	(1) (3)	●健康づくり講演会の開催 ●コミュニケーション麻雀の普及啓発 ●一人暮らし高齢者への友愛訪問活動
16 美川老人クラブ 下高末支部	(1)	●グラウンド・ゴルフ大会 年4回 ●ウォーキング活動 年2回 ●体力測定 年1回 ●ニュースポーツ大会 年2回

老連名	事業分類	主な事業内
17 津山市老人クラブ連合会	(1) (3)	●体力測定普及・推進事業 ●健康づくり・介護予防教室 ●特別養護老人ホームを慰問し、入所者の皆さんと楽しい時間を共有する。
18 津山市老人クラブ連合会 城西地区	(1) (2)	●健康ジョギング推進事業 ●体力測定普及・推進事業 ●ニュースポーツを通じた健康づくり推進事業 ●昔遊び、昔の暮らし体験、交流会 ●地域児童とのふれあい交流会 城西地区じいちゃん・ばあちゃん・子どもたちみんなの文化祭(地域文化の伝承)。
19 真庭市老人クラブ連合会 湯原支部	(1) (3)	●グラウンドゴルフ例会・大会の開催 ●一人暮らし高齢者の見守り
20 鏡野町老人クラブ連合会 うち12老連 芳野芳寿老連・大野老連 小田老連・中谷老連 香南老連・香北老連 郷老連・久泉老連 羽出老連・奥津老連 上斎原老連・富老連	(2)	●お飾りづくり(芳野芳寿・大野・小田・郷・羽出・上斎原・富老連) ●番茶づくり(中谷老連) ●うどんづくり(香南老連) ●輪投げ大会(香北老連) ●グラウンドゴルフ大会(久泉老連) ●カローリング大会(奥津老連) 鏡野町内小学校、公民館、保育園、幼稚園を会場に、世代間による交流を行う。
21 勝央町老人クラブ連合会	(1)	●囲碁ボール大会(交流会及び第1回会長杯大会)の開催
22 西粟倉村老人クラブ連合会	(1) (2)	●囲碁ボール大会の開催 ●グラウンドゴルフ体験会(役員会に声かけ) ●地域の子供達との世代間交流 昔懐かしい遊び(けん玉・めんこ・竹トンボなど)を通しての世代間交流。
23 美咲町老人クラブ連合会 中央支部	(1) (2)	●美咲流コロバン体操 ●レディースグラウンドゴルフ大会 ●小中学生と共に昔遊びで交流

【事業分類】(1)健康づくり・介護予防事業 (2)次世代育成支援事業 (3)友愛活動事業

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。

玉野市

## いきいき健康マーじゃん

玉野市老人クラブ連合会 紅陽会 会長 定岡 忠道

「あっ、それロン!! 悪いけど当たりですわー」  
「ありゃー、やっぱりなー、危ないと思ってたんや、なんぼでー」  
「えーと、ニコニコのドラ2個で満貫です」  
などと、なかなか玄人なみの会話が盛り上がる月曜日の午後。

私達のクラブではその他にも定番のグラウンド・ゴルフはもちろん百才体操、更には文武両道とはちいと大袈裟ですが、毎日公園でパーク・ゴルフ(グラウンド・ゴルフまではいかない、いわゆる2軍、私が名付け親)、そして集会所では日本舞踊に絵手紙と結構、次から次へとみんなで楽しんでおります。

また、三世代交流会は輪投げ、ビンゴゲーム等をしながら子供達とも仲良く遊んでいます。さて、このマーじゃんですが、3年程前に絵手紙を楽しんでいた女性グループから、「次は麻雀やりませんか?」との声が掛り初めはもちろん、「いやー、私じゃ知らんから」とか「点数は誰が数えられるの?」と不安いっぱいでしたが、そのうち男性群の耳にも話が伝わり、「わしが教えてやろう」となって、あれから2年、今では8人~10人が2卓を囲んでワイワイガヤガヤ入れ替わり立ち替わりながら約2時間楽しくやっております。

時には大三元とか、国土無双のような大きな手(役満)も出るようで皆ワクワクです。でも、もちろんカケはなし、ボケ防止とお互いの親睦の為、今日もボン・チー・ロンです。



# とびっこくす Topics

## 県下各クラブの活動紹介



美咲町

## 清掃奉仕で「仲間・健康・生きがいつくり」

美咲町老人クラブ連合会中央支部 小原新生会 会長 延原 耕徳

美咲町小原新生会は平成26年4月1日現在の会員数118名で会員同士が支え合い楽しみを共にして奉仕活動をする中で、「仲間づくり・健康づくり・生きがいつくり」を深めるために、地域に所在する「神社・集会施設」等の清掃奉仕を年間8回計画実施して、地域の環境美化に努めています。



岡山市

## 芳泉学区泉田白寿会「ひばりサロン」活動について

岡山市老人クラブ連合会 泉田白寿会 会長 山上 勤

白寿会としては昭和36年に創設されましたが、芳泉学区誕生とともに、「泉田白寿会」と変更しました。当時の会員は55名でしたが、現在は120名の老人クラブとして生まれ変わり、ニーズに合った様々な活動に取り組んでいます。

高齢者が高齢者を支える友愛活動を推進し、地域内の寝たきりや一人暮らし高齢者の孤立を防ぎ、地域の元気づくりにつなげる活動「泉田ひばりサロン」を立ち上げました。地域支えあい活動として、高齢者の語らいの場、生きがいや健康づくりの拠り所として昨年引き続き「サロン活動」を重点的に取り組んでいます。

全老連では、会員100万人募集という大きな目標があります。

サロン活動が会員入会の一助となればと、張り切っていますが、現在の参加者は40名弱で男性が多いので、体を動かすことも多く取り入れる事ができ、とても賑やかに活動しています。体操・輪投げ・ディスコン・ハワイアン・日本舞踊等、また童謡・頭の体操と盛り沢山のメニューで腹から声を出し、笑い、皆が仲間になって声を掛け合い、楽しみながら参加してくれます。

その輪の中から老人クラブ加入者が少しずつ増加しています。目標は全国1の老人クラブを目指して頑張っているところです。そして少子高齢化が進む町内会でも、私達は高齢者の健康長寿への取り組みを核として、介護予防活動の推進に取り組み、若い世代とともに手を携え地域の発展にお役に立ちたいと考えています。

一緒にできること・一緒にしたいことを探して誘い合っ楽しみながら、同じ方向を向き、体力づくり仲間づくりに盛り上がっていく、活気に溢れた老人会になっていることがとても誇りに思えます。そして、私達の老人クラブ諸活動が、より幅を広げ裾野を広くして、より地域に密着した福祉活動の支えとして、お役に立ちながら、皆で仲良くゆっくと、第二の人生を楽しんでいきたいと思っています。



## 備前市

## 達者で人生をエンジョイするため、健康づくり事業で頑張っています

備前市吉永地区老人クラブ連合会 会長 寺見 史朗

吉永地区老人クラブ連合会はクラブ数12、会員数750人の備前市内では小規模な地区連合会ですが、皆さん心優しく、結束力の強い連合会です。

各单位クラブは、それぞれ独自の活動計画を積極的に推進していますが、地区連合会でも通常の年間計画の中で最重点事業として、健康づくり事業を継続しています。

事業内容は、介護予防・認知症などに関する講演会、生活習慣病予防の男女料理教室、高齢者の体力維持と健康増進を図るための講習会を開催しています。

平成25年度の健康体操講習会の開催日は、十数年ぶりの豪雪が重なり、根雪で悪路のため心配しましたが、40名を越す会員の参加がありました。講師に岡山県南部健康づくりセンターから指導員を招いて指導を受けました。

学習内容は、握力(筋力・上腕)、前屈(柔軟性)、開眼片足立ち(バランス)、つぎ足(バランス)、踏み台昇降30秒間(脚力)、イス座り立ち10秒間(脚力)の6項目について細かな指導を熱心に受け、標準値と比較して自分の体力をつぶさに確認して日常生活では無理はできないと納得しました。

健康を保持するためには、適度の運動は必須であり、こうした学習を通して基本を習得することの重要性を痛感しました。



## 和気町

## 老人クラブには広報活動は欠かせない

和気町老人クラブ連合会 会長 竹内 正

和気町老人クラブ連合会では、広報紙「ふれあい誌」を平成3年に創刊し、以来22年間、現在75号と続いています。年3回(7月、12月、3月)の発行で、150頁を上回ることを目標とし、600部製本しています。全部が手づくりです。

配布数は、会員向、事業所、行政機関を対象にしています。

「老人クラブの広報活動」は、老人クラブの会員はもとより地域の人にも知らせることが大切です。

そのためには、老人クラブが「老人福祉の担い手」になっていることや、会員が活動を通じて社会参加し、お互いが支え合って長寿の喜びを感じていることなど、老人クラブの役割をキチンと把握することが大事と云われます。

原稿には、

- (1)会員の「仲間づくり・健康づくり・生き甲斐づくり」
- (2)老人クラブの活動状況
- (3)主な会議、講習会、行事等必要な事項を会員に知らせる
- (4)老連の機関紙としても活用している
- (5)シニアスポーツ、文芸作品(短歌・川柳・俳句)等
- (6)特集として、テーマを決めて投稿
- (7)そのほか、参考になる自由投稿

以上が、主な項目ですが「会員加入促進」については、町の広報紙にも掲載し、「老人クラブの会員になりませんか、楽しい活動でいきいき元気に過ごしましょう」、老人クラブの活動内容、老人クラブ参加者の感想等を紹介している。製本は、5地区が交代で、オール手作りです。今後も多くの人に投稿していただき、一層よいものにし、老人クラブの活性化に繋がってほしいので、ご指導の程よろしくお願ひします。



# 第1回 都道府県・指定都市老連 女性代表者会議に参加して

岡山県老連女性委員会 副委員長 延原愛子  
期日：平成26年5月21日(水)  
会場：全社協第3・5会議室  
※公益財団法人に名称変更したので、女性委員会総会を本年度より女性代表者会議とし、第1回とする。

## 開会 11:00

### 挨拶

全国老人クラブ連合会 副会長 松寿庶氏  
全国老人クラブ連合会 副会長・女性委員長 永井愛子氏  
(永井委員長が体調不良の為、欠席)  
代理者 副委員長 久木好子氏  
出欠報告 55名出席(全国65老連)

## 報告 11:15~11:35

全労連女性委員会 「平成25年度事業報告」について  
全労連女性委員会 新委員長について  
委員長 関東ブロック 埼玉県 駒場玲子氏

## 基調説明 11:35~12:15

全労連平成26年度事業の重点について  
「伝えたい!おばあちゃん世代の育児体験記」の刊行  
女性委員会設立20周年を祝い、記念事業として他世代と関わりのある事業を検討し、社会的な問題となっている児童虐待の大きな要因である孫世代のお母さんたちの育児不安に対し、高齢者世代の体験を通じて、母としての不安や悩み、喜びを共有することをねらいに体験記を募集し、刊行した。

応募総数・514編  
最終選考・83編  
書籍名:「泣いて、笑って、昭和の子育て」  
作成部数:7,000部

## 活動報告 13:15~13:35

### ◆埼玉県老人クラブ連合会

副会長・女性委員長 駒場玲子氏  
女性パワーで仲間を増やそう!  
と題して  
○女性パワーを結集(6割を占める女性会員の結束で勧誘活動強化)  
○地域に開かれた女性委員会(部会)で仲間を増やす  
○地域のみんなが多く参加する楽しい活動を目指す  
○女性会員ひとり一人の楽しさが未加入者に伝わる  
○社交ダンス大会、友愛訪問等地域に開かれた女性部を目指している

### ◆長野県老人クラブ連合会

理事・女性委員長 滝澤響子氏  
女性委員会への期待を受けて、消費者被害防止活動に取り組むと題して  
○平成25年長野県の被害総額10億円超  
○平成25年11月県老連役員と副知事との懇談会開催  
○平成26年1月県老連女性委員と副知事との意見交換会  
○今年度、女性委員会が中心となつて「長野県高齢消費者被害防止活動」の取り組みを予定している

## 全体会 13:35~14:35

### 座長 山形県副会長・女性委員長 亀谷千代子氏

テーマ①「高齢消費者被害防止活動の取り組み」について  
○すべての単位クラブで、被害

ゼロを目指すには  
○警察署より来て頂き、現状の様子を聞き、一人一人が注意する  
○詐欺に対する寸劇(警察官等が)をして知らせる  
○回覧で全員に知らせる  
○親はいつまでも子供に対して親である  
○被害に遭うのは老人クラブ会員以外の方が多くはないか  
○何でも相談できる人、信頼できる友人を持つ  
○ウマイ話には乗らない  
○普段からのつきあいが大切である

○友愛活動が必要、一人暮らしの人への声かけ  
○講師をよんで勉強している  
○継続的にクラブで学習  
○非通知の電話には出ない  
○サロン等に出て来られない人が被害にあふ率が多いのでは  
○老人クラブでは、今、啓発運動をしているのでときどき「いいです」というどちらともとれる返事はしない、「要りません」とはっきり言う

### ◆長野県老人クラブ連合会

女性委員 滝澤響子氏  
女性委員会への期待を受けて、消費者被害防止活動に取り組むと題して  
○平成25年長野県の被害総額10億円超  
○平成25年11月県老連役員と副知事との懇談会開催  
○平成26年1月県老連女性委員と副知事との意見交換会  
○今年度、女性委員会が中心となつて「長野県高齢消費者被害防止活動」の取り組みを予定している

## 全体会 13:35~14:35

### 座長 山形県副会長・女性委員長 亀谷千代子氏

テーマ②「100万人会員増強運動」の取り組みについて  
○女性の活躍で会員が増えた(ている)事例  
○趣味の会(グラウンド・ゴルフ、フォークダンス、コーラス、陶芸、ベタンク、カラオケ、古布等を使った作品の展示、販売)等々で会員を増強  
○平素から近所との付き合い合  
○現状維持で会員を減らさないように、他の団体と交流

## 挨拶

全国老人クラブ連合会 評議員・女性委員会副委員長 西山順子氏

恒例である「ふるさとの歌」を全員で!!

※ねんりんピック栃木2014 「咲かせよう!長寿の花を栃木路で」  
平成26年10月4日(土)~6日(月)  
※第43回全国老人クラブ大会 「伸ばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」  
平成26年11月13日(木)~14日(金)  
別府国際コンベンションセンター

## 閉会 15:00

開催案内と参加依頼が行われ、全日程終了

私は木戸由子委員長さんの代理という立場で出席させていただきました。2日間の東京の空気が全国老人クラブ女性委員長さん達が、お元気に活動されている事に感動させられました。初めての経験はとても意義のある総会でした。岡山市の田村委員長さんにもお世話になりました。ありがとうございました。

# 全ての県民が明るい笑顔で暮らす 「生き生き岡山」の実現に向けて

## 岡山県保健福祉部長寿社会課

4月から、県政推進の羅針盤となる「晴れの国おかやま生き生きプラン」がスタートしました。

本県では、全ての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の実現を県政の基本目標とし、「教育岡山山の復活」「地域を支える産業の振興」「安心で豊かさを実感できる地域の創造」の3つの重点戦略を掲げ、「地域包括ケアの推進」や「高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進」等の施策に取り組んでいます。

### 地域包括ケアの推進

全国的に高齢化が急速に進行し、認知症高齢者、一人暮らしや夫婦のみの高齢者世帯等が増加する中、本県の高齢化率は27.1%(平成25年10月1日現在)に達しており、医療や介護が必要となった高齢者の生活を支えるため、在宅医療の推進や介護サービス基盤の整備を図るとともに、住み慣れた地域で自立した生活を送ることができるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援サービスが切れ目なく提供される地域包括ケアシステムの構築を進めます。

これまで、地域包括支援センターの機能強化、認知症高齢者を地域で支えるための地域リハビリ養成や医療・介護の連携体制の構築など、様々な取組を推進してきましたが、今年度から、市町村が地域の現状を把握・分析し、地域の実情に応じた地域包括ケアシステムの構築に必要な事業を行う場合に、財政的に支援する「地域包括ケアシステム構築促進事業」を実施することとしています。

### 高齢者の生きがいづくりと社会参加の促進

活力のある地域社会を形成す

するためには、高齢者が他の世代とともに社会の重要な一員として、生きがいを持って活躍し、知識や経験を生かして社会の支えとなることを期待されています。「地域包括ケアシステムの構築」に向けても、地域の高齢者の課題を解決するため、生活支援など様々な取組が必要であり、老人クラブをはじめ自治会、ボランティア、NPO等の様々な団体の協力が不可欠です。高齢化率が上昇することは、様々な課題として取り上げられることが多いですが、視点を変えれば、知識や経験が豊富な高齢者は、地域社会にとっての貴重な財産であり、地域はその能力やパワーを多く持っているということです。

地域の老人クラブが行っている健康づくり事業、奉仕活動、友愛活動、子育て支援のための見守り運動などの社会参加活動は大変重要であり、元気な高齢者が新たな地域の支え手として期待されており、老人クラブの果たす役割もますます大きくなっていきます。こうしたことから、高齢者と若い世代間の交流や、相互支援の活動など、地域における高齢者の社会参加活動の中核的役割を担う老人クラブ等の活動を支援し、高齢者の社会参加活動を促進します。

今年度には、平成27年度から29年度までを計画期間とする「第6期岡山県高齢者保健福祉計画・介護保険事業支援計画」を策定します。この計画は、「晴れの国おかやま生き生きプラン」を踏まえたものであり、これまでの地域包括ケアシステムの構築の取組を承継発展させるとともに、引き続き高齢者の生きがいづくり等を進めることとなります。是非とも、皆様には「生き生き岡山」の実現に向けて、ともに歩みを進めていただきますようお願い申し上げます。



# 第32回全国老人クラブリーダー 中央セミナーに参加して

日程…平成26年6月2日～3日  
会場…東京新霞が関ビル  
全国社会福祉協議会  
会議室

高齢者が入会しないのも一因である。

2日目は、

●老人クラブ傷害保険について

講演「老人クラブの会員増強に必要なこと」…町内会との

連携と住民へのPRが必要

●全体会「グループ発表」

私もA・B・Cグループの発表者

になっていたが、抽選に外れ

残念でした(全体会で倉敷市老

連の定年制度について発表した

かった)。

●閉会挨拶：以上で2日間のセ

ミナーは無事終了しました。

今回、全国レベルの会議に初

参加させて頂き、多くの事柄を

見聞出来ました。この体験を無

にしないよう、単位クラブや地

区老連そして市老連の活動に活

かしていく所存です。有難う御

座いました。

## 倉敷市老人クラブ連合会 山下 成久

1日目は、

●厚生労働省より「高齢者関連

施策の動向について」

●全労連「100万人会員増強

運動」の推進について

※平成26年度から5ヵ年計画で

100万人の増強を図る。

●事例発表3件

○趣味やサークルを増やして会

員増につなげた

○地区老連の支援により単位ク

ラブの復活

○自治会に呼びかけて未設置地

区にクラブ設立

3件の発表共、会長の積極性

と熱意が感じられ参考になりま

した。

●テーマ別グループ協議

○単位クラブにおける会員増強

○連合会における会員増強

メンバー各自が提出した参加

者アンケートをもとに、発表

しあう、私はその中で「倉敷市

老人クラブ連合会役員の定年制

度導入」の目的(趣旨)につい

て、又導入時期は年次的(段階

的)に移行する。(平成26年度

は80歳・平成27年度は79歳)平

成28年度以降は、満78歳定年と

する旨を発表するとメンバー全

員から画期的な取り組みと絶賛

されました。役員の超高齢化

は何処も同じで、若手高齢者と

のギャップが大きいので、若手

でも元気に暮らすために、生活

支援・介護予防が大切になって

くること、地域住民の互助活動

や生活支援サービスの充実、そ

して高齢者の社会参加・社会的

役割を持つことが生きがいや介

## 倉敷市老人クラブ連合会 植田 洋子

1日目は、全国老人クラブ連

合会副会長・常務理事の松寿庶

さんの開会挨拶から始まりまし

た。老人クラブの趣旨をよく理

解し、健康づくりに取り組もう。

人生は2回活躍の機会があり、

1回目は現役で、2回目は高齢

期なので人生の達人になろうと

頼もしい挨拶でした。

続いて、厚生労働省老健局生

きが係長の佐々木忠信氏よ

り、「高齢者関連施策の動向に

ついて」説明がありました。介

護保険制度の改正について、今

後深刻化する2025年を見据

えた改正案・地域包括ケアシ

テムの構築等、高齢者がいつま

でも元気に暮らすために、生活

支援・介護予防が大切になって

くること、地域住民の互助活動

や生活支援サービスの充実、そ

①高年パワー(75才以上の1、

500万人)・②女性パワー(6

割は女性)・③若手パワー(若

手も1、500万人) 3つのパ

ワーを引出し達成しよう!と、

力強く訴えかけられました。

その後、会員増に成功した例・

単位クラブが復活した例・未設

置地区にクラブ設立した例の3

つの事例発表がありました。

最後は、6人ずつに分かれて

のグループ協議でした。協議内

容は、「単位クラブ・連合会に

おける会員増強」でしたが、70

分のうち、ほとんどが自己紹介

や所属クラブの紹介や自慢話で

した。日本は狭いといけれど、

こうやって全国から集まっ

ていると、地域による違い、自

治体との兼ね合いの違い等、日

本も広々かなりの温度差を感じ

ます。



2日目は、いきいきクラブ体  
操に続いて「老人クラブ傷害保  
険について」、保険係の方から、  
2014年新発売の賠償責任保  
険の案内がありました。  
次は、講演でした。淑徳大  
学准教授の小倉常明先生から、  
「21世紀にマッチした 老人ク  
ラブの会員増強に必要なこと」  
町内会との連携、住民へのPR  
」と題し、お話をいただきました。  
老人福祉法における老人  
クラブの位置づけに始まり、地  
域福祉活動への協力・町内会と  
の連携・住民へのPRの必要・  
魅力ある組織づくりをすること  
と、そのためのリーダーの必要  
条件・タイプ、等々学ぶことの  
多いお話しでした。  
その後、全体会として3つの  
グループから協議の報告があり  
ました。  
閉会は、理事の斎藤秀樹氏  
より挨拶がありました。2日間  
の学びを通して、どう生かして



植田 洋子氏 山下 成久氏

いくのか、どう発信していくの  
か：頑張ってほしいと結ばれま  
した。  
2日間の中央セミナーを初め  
て受けさせていただき、色々と  
考えさせられました。この中央  
セミナーは全国で76人参加でし  
たが、女性の参加者はたったの  
5人でした。若手の意見をとか、  
女性の意見を取り入れてとかい  
うのは、あくまで建前だけなの  
かと思わずにいられませんでし  
た。岡山県から私のような肩書  
もなく、女性の私を参加させて  
頂きましたこと本当にありがた  
く感謝いたします。  
古い・若いとか、男・女にこ  
だわらず、会員を増やすために  
は何ができるのだろう、今後の  
老人クラブをどうやって活性化  
させればいいのか、元気な  
高齢者が地域の為に何ができる  
のだろう、等々本気で話合い、  
学び合い、行動・活動してい  
かねばならないと思いを強くしま  
した。  
倉敷からは2人参加でした  
が、水島の山下さんは熱い思い  
とやる気が満々の熱血漢でし  
た。2日間学んだことも生かし  
て、今後の老人クラブの活性  
化・女性パワー・若手パワーへ  
の刺激・高齢者自身の健康寿命  
の延伸等に力を注いでいきたい  
と思っています。  
2日間の「中央セミナー」へ、  
参加させて頂き、本当に有難う  
ございました。

# 会員の声

## 私の健康ひら

倉敷市老人クラブ連合会

横山 敏己 74歳



「現役的生活」これは、かつて山陽放送ラジオドクターでおなじみだった赤枝郁郎先生(医師)が岡山市で開催された県老人クラブ大会の時、講演会で話された一言である。先生は故人になられたが、あの独特な語り口が、今でも鮮明に印象に残っている。

講演を聞いたのは、私が定年を迎えたところだったからもう十数年前の出来事である。

長年のサラリーマン生活から解放されて、やれやれと思っていた頃、近所の方に誘われて老人クラブに入会し、早速副会長になった。こうして県老人クラブ大会に出席する機会に恵まれ、赤枝先生の話を聞いたのだ。

「現役的生活」この意味は、現役時代の長年の生活パターンを定年で一挙に変えると、肉体的、精神的に悪影響が必ず出てくる。会社人間から解放された後も食事、就床、起床、などこれまでの生活パターンをできるだけ維持していくことが健康の秘訣だ、という意味である。

この一言を、74歳になった今も守っている。朝6時起床、ストレッチとラジオ体操で体をほぐし、7時朝食、朝10時就床まで一定の生活パターンを維持している。そして大事なことは休日は休日にしていく。土日は休日は休日にしていく。体調がすぐれない日もあり、6時起床がつかない日もあるが、そんな時は後1日で休日だから、今日は頑張ろうということになる。これが長期継続の秘訣だ。

私は「悪性リンパ腫」というガンで死を宣告されたが、早期発見で手術をして20数年になる。それ以降は、健康を維持しており山ゴルフや地域の皆さんとグラウンド・ゴルフを楽しんでいる毎日だ。一度失いかけたこの命、大事にしたいと思っている。

もう一つの健康秘訣。それは妻が朝一番で作ってくれる豆乳に野菜たっぷりのジュース、これなのかも知れない。

## 老人クラブに深く感謝して

浅口市老人クラブ連合会

寄島支部

鳴滝ほのぼの会

応本 圭司 88歳



「PPK」、いきなり黒板に書かれた英字に一瞬キョトンとしたが、町保健師の講話で「ピンピンコロリ」との意味が理解でき、以来この言葉は私の脳に強く焼き付いた。

再就職を含め40余年の勤務生活を終り、強い勧誘で69歳の時に加入した地区老人クラブでの健康づくり勉強会でのことであつた。この10年足らず前、相次いで両親を送った私だが、両親共90歳余の長寿で逝つたものの、数年は寝たきりで楽しい晩年でなかつたのを見ていた私なので、PPKは殊更強く印象付けられたのであつた。



その後、老人クラブ等で高齢者の健康づくりを勉強、実践する機会に恵まれた私だが、ほどの健康体で、間もなく父母の行年に並ぶ年齢となつた。念願してきたピンピンとは言えないが、ボツボツ活動できる健康体でここまで来ることができたのは、老人クラブでの各種の勉強は勿論、特にクラブ活動を通じて多くの知人が出来たお蔭と、深く感謝しているこの頃である。

年齢を重ねれば体に不調部分が出てくるのは避けられず、100%のピンピンは無理だと思ふ。私も72歳で前立腺ガン手術、84歳に不整脈でペースメーカー埋込と大きい治療を受け、他にも緑内障、腰、膝痛等々、だんだん不良部が増えてきている。幸い早期発見、早期治療で克服でき、一昨年には10年余を認知症で、介護施設にもお世話になつた妻が先に逝き、思いもよらなかつた寡夫の生活になつたが、準ピンピンの生活ができていくのは、老人クラブのお蔭と共に、疾病の早期対応ができたかきりつけ医の親身のご指導によるものと思つている。

今後も趣味の碁での交流、老人クラブ、アツケシ草を守る会の活動等にも極力参加し、引き際を大切に人生哲学で、楽しい終活を歩み続けたい。

## 夢のフルマラソン

高梁市老人クラブ連合会  
成美東南長寿クラブ

中村 峻則 73歳

平成24年2月26日午後3時過ぎ、東京ビッグサイトの東京マラソンのゴールを通過した。私の長い間の夢であつたフルマラソン完走の瞬間だつた。石原元東京都知事がゴールした一人ひとりと握手して迎えてくれた。朝7時30分頃から都庁に集合しての長い一日だつた。

これも最初から一大決心して走り始めた訳ではない。55歳頃からは何かやってみようと思ふようになった。体力だけでなく、物忘れもよくするようになったので取りあえず始めたのが、走ることに英語の本を読むことだつた。体と頭に刺激を与えるように思つたからだ。これが以来約20年続いている。私は健康とは、何かに挑戦し続けることが出来る状態であると思つている。こういう意味では私は今健康である。

今年の5月17日の朝日新聞に筑波大学の先生が「70歳くらいまでの人で普通の体力の持主で、やる気さえあれば誰でもフルマラソンは完走できる。ただし練習を始めて半年で出来る人もあれば、1年かかる人もいます。」と書いてあつた。私の場合はそれが約20年かかつたということである。

でも病院へは定期的に行つている。どちらか好きな時に一人でできるというのが良かった。でも最初は簡単ではなかつた。走る方は300メートルも続かなかつたし、英語は最初の1冊は3か月くらいかかつた。走る方は動機付けのため色々な大会に参加した。参加すると決めたら完走を目指し練習しなければならぬ。でも大会で高齢者のランナーが多いこと！私など足元にも及ばない凄いな人が多くいることも刺激になつた。また多くの走る仲間もできた。今でも毎日走っている。英語の本は最近では楽しく読めるようになった。妻がこの本何とかしてくれというほど家中英語の本だらけである。



私の旅日記(抄)

里庄町老人クラブ連合会  
殿迫老人クラブ

小野 昇氏 79歳



私は旅が好きだ。しかし、今年2月緊急入院手術という事態になり、現在も家庭療養中だ。食欲不振の暮らしのなかで、旅行会社のパンフレットやテレビの旅番組を見て旅への思いはどんどん広がっていく。思えば叶わぬ旅だ。今はベッドで昔の旅のひとこまを懐かしく思い出している。

昭和30年頃だったか、私に旅の機会がやってきた。関西から東京方面に向かう修学旅行の添乗員の仕事だ。詰襟の学生服を背広に着替えて出発だ。熱海から十国峠へ、神々しい富士山が突如目の前に、あの感動は忘れられない。箱根から鎌倉へ、東京都内観光、日光東照宮、いろは坂、華厳の瀧、なにもかもが新鮮で自分が添乗員であることを忘れるほどだ。添乗員の仕事はうまくいってあたりまえ、ハプニングに悩まされることもあった。その日の宿は本郷にあった。夕食のあと、中央線で東京駅に向かう。翌日の団体列車の確認のためだ。東京駅にはホーム助役がいて、いろいろな仕事を仕切っている。そのホーム助役に確認をすると「明日関西方面へ出発する団体列車にあなただけの乗車券が当りては入っていない」と言う。このままでは楽しいはずの修学旅行が最後でつまづくことになる。ホーム助役に何度も何度も懇願し、狭いスペースながら乗車券が当りをもらい、夜遅くなつて宿に帰る。翌日は何もなかったように生徒たちを東京駅の出発ホームに案内し、ほっとして帰路につく。会社に帰ると所長曰く「よ

う帰ってこれたな、ご苦労さんでした。」ひとつ間違えば生徒たちを東京駅に置き去りにしかねない事態だった。所長はこのことを知っていたのかなとふと思った。

就職については生徒を引率して就学旅行だ。行き先は北九州と決まっている。楽しい旅行を支える添乗員の苦勞もよくわかるだけに感謝感謝だ。長崎では平和公園・原爆資料館などの見学を終えて帰路につく。バスガイドが永井博士の「この子を残して」を情感をこめて読みあげる。感極まったある先生はみやげに買っていただいた長崎カステラをそっくりガイドに渡してしまった。忘れられない修学旅行の思い出だ。

定年後の  
日々の喜び

奈義町老人クラブ婦人部長  
岸本 定子 77歳

退職して早いもので20年が経りました。月日が経つのが嘘のように感じます。でも、その後、午前中仕事を手伝えることはできないか?と声をかけていただき、地区内の病院に4時間ほどと町の検診のアルバイトを10年程しました。それも終わり、今は毎日が日曜日です。時間に縛られない家事や畑仕事は毎日雨降りの時が休みです。このようなどでは変わり映えがしないと思えば退職後は何か趣味を持ちたいと考えていましたので、奈義町が企画の、生涯学習に入ることになりました。ウオーキングと陶芸、大正琴の3組を申込み今に至っています。



また陶芸ですが、戦後幼稚園もない時代で粘土遊びをした記憶もなく、土造りからの勉強です。陶芸は1か月に1日です。午前9時午後3時まで行います。仲間10人います。仲間同士助け合って作品をつくります。初めは土を練り、棒で粘土を平らく伸ばし全体が2分3分ぐらい平均の厚さになるようにつくり、型を使って器を作りまします。また、手ひねりで作品を作ります。タタラ作り、手ひねり、ロクロ作り、紐作りどれにしてもむつかしかったです。釉薬をかけた本焼きで、出来上がった作品を手にした時が一番うれしい。先生に、少し凹凸の作品でもこれがかねのりのでき世界に一つしかない作品と慰めてもらいます。

喜んでるところです。またロクロで作品造りになります。なかなか土の中心を出すことができません、さいごの頼みの綱は先生の力を借ります。ボケ予防に大正琴や陶芸で手を動かしてグラウンド・ゴルフやウオーキングで体を動かし、仲間のおしゃべりでストレスを解消して今のところ、あちらこちらと出歩くことが多く充実した生活をしています。自分の欠点は、指導力のないことです。これは、もって生まれた性格です。自分で諦めています。老人会も地区や町、勝田郡内にも立派な先輩達がおられます。皆さんと協力しながら、これからは頑張りたいと思っています。

高齢者地域リーダー研修会が始まる



平成26年度高齢者地域リーダー研修会が県下6会場で開催されます。今年度の特徴は、同じような研修内容である女性リーダー研修会と合同開催となりますが、これまで女性リーダー研修会のみで行っていた小物づくり教室については、男女を問わず希望者を募りグループ討議の時間に開催することになっています。この研修の意義や目的について考えてみたいと思います。

厳しい社会環境のなかで  
老人クラブに対する  
世間の期待は?

高齢社会の到来や人口減少が進む中で、医療費や介護保険給付費は毎年増加しておりこれを賄う保険料も当然のことながら引き上げられ、高齢者のみならず若い世代にまで負担は重くのしかかっています。国においては、社会保障制度において負

担と給付の均衡を図るための見直しが進められておりますが、我々高齢者にとっては、何をどうも決して楽な方向へ向かっていくとは思えません。このような状況にあっても、老人クラブでは、高齢者が住み慣れた地域でみんな仲良く安心して住み続けられるような地域づくりを目指し行政をはじめ各種団体と連携しながら諸事業を進めていくことが大切であります。行政をはじめ地域社会からも我々老人クラブに対する期待は誠に大きいものがあります。

これからの老人クラブの  
取り組みとリーダーの  
必要なわけは?

このためには、「健康づくり・介護予防事業の実施」、等色々な事業を幅広く取り組むこととしていきます。これらの事業に取り組むみなさんで楽しく活動する為に一番必要なのは、良きリー

ダー、つまり「良き先導役」が必要であります。勿論取り巻きの人も、みんなで協力し支えていかなければなりません。今回の研修は単位クラブなどで中心的役割を果たすリーダーを養成するために企画しているものであります。毎年8000人程度を目標に、4年間で3000人のリーダーを養成することにしております。今回受講の機会を逃した人も来年はぜひ受講しリーダーとして活躍されることを期待しています。現在晴ればれシニア岡山ではさあ!やるぞ!会員増強2万5千人!のローガンの下会員増強運動を展開していますが、この運動を成功させるのも皆さんの双肩にかかっています。皆さん、リーダーの力を結集して、仲間を増やし老人クラブ活動を魅力ある、楽しい組織とし、発展させていきましょう。

皆さんの活躍を期待しています。頑張るぞ!

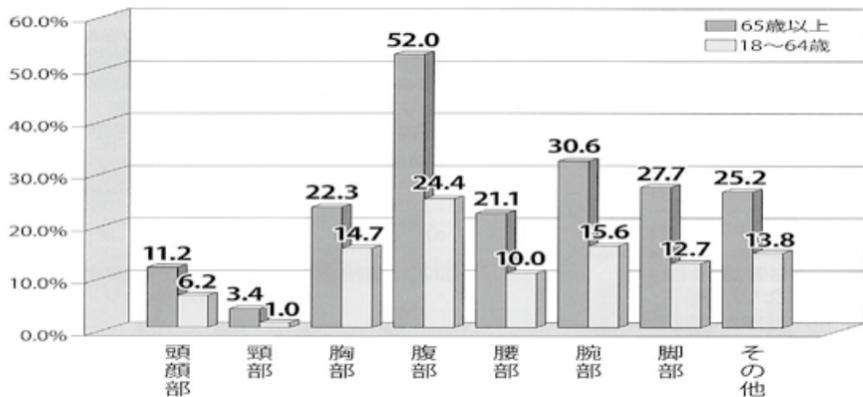
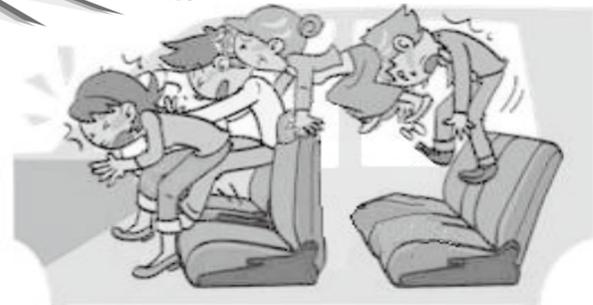
# 岡山県警察 高齢者交通安全ニュース



## 同乗中の事故死者激増!

四輪車同乗中の高齢者が、交通事故で亡くなるケースが多発!  
平成25年中は3人 → 今年はすでに8人も! (平成26年8月5日現在)  
うち、シートベルト未着用者は4人!

**全ての席で、シートベルトの着用を!**



四輪車同乗中の乗員の損傷主部位別死亡重傷割合

シートベルトを着用することは、事故の被害軽減に大きな効果がありますが、着用の仕方によっては、左の表のとおり事故の衝撃で腰からベルトがずれ上がり、内臓を負傷するなど重症化することがあります。

もしもの時の被害軽減のため、シートベルトは**正しく**着用しましょう。

【参考文献 ITARDA INFORMATION No.104】

## 正しい方法で着用を!

~シートベルトの効果を発揮させるために~

**✗ 隙間ができています**

浅く座っているとベルトが腰から外れやすい

**✗ 助手席を前に出し過ぎている**

**✗ 座布団を敷いている**

**○ 背もたれをなるべく立て、正しい姿勢を保つ!**

**○ 腰骨にしっかりベルトをかける**

**○ 小柄な方は、背中や腰にクッションを**

**シートベルトが腰からずれ上がってしまうと内臓破裂の原因に!!**

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 **5,000円** **10,000円** もあります。

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。

※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	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	45万円	91万円
	後遺障害保険金 <sup>(注1)</sup>	45万円	—
	入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円
		<b>136万円</b>	
		<b>45万円</b>	
		<b>1,750円</b>	
		<b>1,150円</b>	

## 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 **1,000円** **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 <sup>(注1)</sup>	45万円	
	入院保険金日額 <sup>(注2)</sup> (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、1.0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 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社  
 FAX番号 03-3597-8767 (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

9月25日(木)	全国一斉「社会奉仕の日」	
10月9日(木)	平成26年 岡山県総合社会福祉大会	岡山市民会館
10月24日(金)	第1回岡山県 高齢者ゲートボール大会	鏡野ドーム
11月13日(木) ・14日(金)	第43回 全国老人クラブ大会	大分県
11月19日(水)	第3回岡山県高齢者 グラウンド・ゴルフ大会	岡山県 総合グラウンド

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
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)

高梁	9月3日(水)	高梁総合文化会館
津山	9月9日(火)	津山市総合福祉会館
東備	9月12日(金)	和気町役場 (瀬戸内市、備前市、和気町)
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。

2014年新発売 老人クラブ傷害保険付帯 賠償責任保険のご案内

10月1日から  
1年間補償  
クラブ会員、全員  
一括で加入の場合  
のみ中途加入可

**対人事故** 活動中に 誰かにケガをさせてしまった。

**対物事故** 活動中に誰かのモノを壊してしまった。

どっしりよう

ご安心ください。

お一人あたり 年間掛金100円 月約8.3円 の保険です。

<b>年間掛金</b>	全会員数 × <b>100円</b>	【賠償責任】 お支払限度額 <b>1億円</b>	ご自身のクラブ活動中のケガについても死亡・後遺障害45万円の補償がセットになっています。
<b>保険期間</b>	10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)		
<b>申込締切</b>	9月15日まで(申込書類必着のこと)		
<b>中途加入</b>	全会員一括で加入の場合のみ中途加入可		

1クラブ  
年1回加入

※上記保険期間開始後の申込み可能(毎月15日まで申込みの場合、翌月1日から加入)  
※ただし、保険期間は加入月にかかわらず10月1日までとなります。  
※お一人年間掛金100円は加入月にかかわらず月額となります。

編集後記

新年度がスタートし、今年度より岡山県でも「2万5千人会員増強運動」を実施することになりました。目標を達成するため、今後5年間に亘り、市町村老連、単位クラブの皆様にもご協力をお願いすることも多くなることと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

さて、6月には老人福祉大学が開講しました。講義では食事の内容は勿論のこと、食べ方も重要だということを学ぶことが出来ました。政府はメタボリックシンドロームの人の割合を25%削減して、2020年までに健康寿命を1歳長くするという目標を掲げたとのこと。学んだことを活かして、日ごろの早食い、暴飲暴食を改め、楽しい会話とおいしい食事を心がけねば感じました。

今後も楽しい内容となるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。



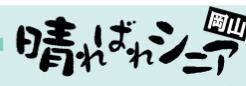
老人クラブとは

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  
**161,902人**

■クラブ数  
**2,834クラブ**  
(平成26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