

今号の主な内容

- 12 新役員就任あいさつ
- 34 県老連理事会・評議員会
- 5 女性委員会総会
- 6 2万5千人会員増強運動
- 7 地域の元気づくり事業
- 10 健康づくり中央セミナー
- 11 全国リーダー中央セミナー
- 1213 会員の声
- 14 高齢者交通安全ニュース

晴ればれシニア岡山

— 岡山県老連だより —
<http://okaroren.info/>

第15号

おかやま県老連だより
(通巻84号)
平成28年8月号

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。

鏡野町 岩井滝 写真提供：岡山県



会長就任にあたり

公益財団法人岡山県老人クラブ連合会

会長 藤本 毅



「生き生き岡山」の実現を目指して伊原木県政は爽やかに「もんげー岡山」と共に力強く発信しています。

◆「晴ればれシニア岡山」を合い言葉に県下26市町村(岡山市除く)12万人会員で組織する岡山県老人クラブ連合会の舵取りを託されました。住み馴れた岡山の地で、気心の知れた仲間と共に支え合い、励まし合い、喜びを分かち合い乍ら、高齢者に温もりが実感できる地域づくりに一生懸命がんばりたいと思います。皆さま方の限りないご支援とお力添えを賜りますよう、心からお願ひ申し上げます。

◆老人クラブは魅力もなくても入らなくても同じこと、とよく聞く話し、あなたの求めている魅力・メリットとはなんですか？

◆家庭を守り社会に貢献し、豊富な経験を積んで現役を退き、好むと好まざるにかかわらず高齢者の仲間入りです。

◆肩書もなく、名誉欲もなく、男女の別もなく、年の差もなく、健康な人もそうでない人も皆同じ仲間として輪をつくり、支え合い励まし合い、共に喜びを分かち

合う、愛と奉仕の広場が老人クラブの魅力であり大きなメリットではないでしょうか。あなたも会員になつて知恵と力を出し合つてクラブ活動の魅力を高めてください、と呼びかけたいのです。お願いします。

◆会員の60%は女性です。「健康・友愛・奉仕」が老人クラブ活動の三要素です。女性パワーで高嶺の花を咲かせて下さい。そして若手会員の行動力で、会員加入促進の旗手として会に活力を吹き込んでほしいと期待はふくらんでいます。

◆先人の遺訓に学びたい。リーダーの心得として、※人の幸せは人の役に立つこと(旭川理事長 江草安彦) ※いまやらねばいつで

きるわしがやらねばだれがやる(彫刻家 平柳田中) ※して見せて言うて聞かせ

てさせて見てホメてやらねば人は動かじ(連合艦隊司令長官 山本五十六)

やる気ほん気げん気が宝、と言ひ聞かせ、あせらず気取らず怠らず皆の力を背に受けて、与えられた重責に精一ぱい挑戦したいと思ひます。会員皆様のご健勝を心から念じ上げごあい

さつと致します。

さつと致します。

副会長 金子賢一



去る6月16日の岡山県老人クラブ連合会第2回理事会において、次期副会長のご承認をいただきました。役員としての経験は浅く能力不足ではありますが、新会長・藤本毅様のご指導ご鞭撻を仰ぎ、健康に気をつけ、誠心誠意 努めてまいります。さて、我々を取り巻く社

副会長 吉田建太郎



副会長就任にあたり、一言御挨拶申し上げます。今私達、高齢者を取り巻く環境は数多くの課題を抱えております。大きくは社会保障制度の崩壊、又老人クラブとしては会員数の減少等が直面の課題として考えられています。解決する策はこれ迄も継続的に色々講じ

会情勢も厳しさを増し、その影響は身に染みて感じ、

一方では地域社会を支える必要不可欠な存在として、活発な貢献活動を望まれるようにも成ってきました。全老連・県老連が呼びかけている「新会員加入促進増強運動・健康・友愛・奉仕」の四大目標のもと、地域の特色を活かした魅力有るクラブ活動の構築等、「和」「絆」を大切にし、会員一人ひとりにご協力をいただき、共に活発な活動を進めてまいります。皆さまのご活躍をお祈りしご挨拶に代えさせていただきます。

就任あいさつ

副会長 小林寿満夫



決意を新たに！ 老人クラブ活動は、きわめて厳しい現状である。少子高齢化、会員数の減少をどのように開拓していくのか、決断の時である。社会情勢を的確にとらえ、社会情勢の求めるもの「ニーズ」に沿った老人クラブを創り出すことである。

副会長 延原愛子



この度の役員改選で、囃らずも大役をお引き受け致すことになりました。老人クラブで女性の占める率が高い中、課題の大きさ、多さに驚きます。仲間と共に地域で豊かな暮らしが出来るなら、どんなにか素晴らしい事でしょう。地域のニーズに見

「六十歳になると男女とも全員が老人クラブへ加入しているといわれる支部や、単位クラブを知っている」と誇らしく語られる。

老人クラブが地域を支え、地域に支えられている。地域と老人クラブが一体となつて地域づくりが充実しているのである。単位クラブは、それぞれに歴史と伝統がある。これを継承しながら一人でも会員増につながるよう努めてほしい。「県老連はひとつ」に団結して、一歩前進していきましよう。

合った活動を継続し、推進できたらと考えております。誠に至らぬ者ではございますが、皆様から多くの教えや、お力添えをいただき、プラス思考で、一生懸命努める所存でございます。何卒ご理解とご協力の程を、お願い申し上げます。

県老連役員 伊原木知事へ就任あいさつ

梅雨の晴れ間の暑い日でしたが、7月11日(月)に岡山県老連新・旧会長と新副会長3名は、岡山県の伊原木知事・足羽・宮地副知事に就任あいさつに行きました。知事は笑顔で迎えてくださり、その席で藤本会長から知事に対し、高齢者は増えているにもかかわらず老人クラブ会員は減少傾向にある。このため「県老連では「2万5千人会員増強運動」を展開中ですが、なかなか会員減少に歯止めがかかりません。つきましてはぜひ知事さんにも応援をいただきたいと思います。とお願いしたら、「老人クラブが会員の増強を図り、高齢者同士の絆を深めることは大切なことです。頑張ってください」と激励の言葉をいただきました。



(公財)岡山県老連

理事会・評議員会開催

平成28年3月開催の27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。

◆第1号議案 平成27年度収支補正予算について

健康づくり・介護予防事業費、高齢者地域リーダー研修会費等、574千円の増額補正が全会一致で承認された。

◆第2～3号議案 平成28年度事業計画及び収支予算について

次の通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

・2万5千人会員増強運動の推進

・活力あるクラブづくりと女性会員の重要ポストへの登用

②会員の生活を豊かにする(健康寿命の延伸) 取り組み

・健康づくり支援事業の充実(地域の元気づくり事業)
・老人福祉大学の実施

・各種スポーツ地区大会の実施

③地域を豊かにする社会活動の実施

・仲間を支える友愛活動
・次世代育成支援事業
・高齢消費者被害防止対策

○事業計画

①会員の生活を豊かにする活動

・第41次岡山県老人福祉大学の開講(県下4会場) 受講生約900名
・健康づくり支援事業
・健康づくり推進委員会の開催

健康づくり・介護予防(地域の元気づくり事業7箇所)

地区別スポーツ大会開催事業(県下3地域)

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(地域の元気づくり事業7箇所)

在宅福祉を支える友愛活動(地域の元気づくり事業6箇所)

・高齢者の安全・安心を支える活動

交通安全対策
特殊詐欺・悪質商法等
防犯安全対策

③組織・運営体制の確立

・高齢者地域リーダー研修会の開催(県下6箇所)
・地区別女性リーダー研修会の開催(県下3箇所)

第53回岡山県老人クラブ大会の開催(岡山県総合社会福祉大会) 会員加入促進事業(晴ればれシニア岡山「2万5千人会員増強運動」)

各種表彰事業
・広報活動(岡山県老連だより「晴ればれシニア岡山」の年2回発行)

法人の管理運営(理事会・評議員会、各種運営委員会等)

○収支予算(次ページグラフのとおり)

◆第4号議案 平成27年度一時借入金について
一時借入金について200万円を限度とすることが承認された。

平成28年5月及び6月に開催された平成28年度第1回理事会及び定時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。

◆第1号議案～2号議案

平成27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。決算額については円グラフのとおりです。

◆第3号議案

今年度は役員改選期なので、理事会においては、各市町村老連から推薦のあった理事・幹事及び評議員候補者が承認され、評議員会においては候補者全員が新理事・監事・評議員としてそれぞれ選任された。(次ページ名簿のとおり)

◆第4号議案

県老連シルバー基金運営委員に地区代表三名が選任された。

備前地区
中尾博延(瀬戸内市)
備中地区
関口昇(総社市)
美作地区
藤本信男(鏡野町)



平成28年6月開催された28年度第1回理事会において選定された県老連の新役員は次のとおりです。

・会長(代表理事) 藤本毅(津山市老連顧問)
・副会長(備前地区代表) 吉田建太郎
・副会長(瀬戸内市老連会長) 金子賢一
・副会長(備中地区代表) (倉敷市老連会長)
・副会長(美作地区代表) 小林寿満夫
・副会長(真庭市老連会長) 延原愛子
・副会長(女性代表) (美咲町老連女性部長)
・常務理事(業務執行理事) 滝川誠一(会長推薦)

岡山県老連平成28年度新役員

理事

備前地区

備前市 三宅 陽

瀬戸内市 吉田建太郎

吉備中央町 井上 弘志

女性代表 小山 国枝

備中地区

倉敷市 金子 賢一

// 岡山 龜山 泰美

総社市 岡 弘

高梁市 太田 聖眼

浅口市 応本 義朗

女性代表 久保 豊子

美作地区

津山市 藤本 毅

真庭市 小林寿満夫

美作市 谷口 亘

鏡野町 安藤 美雄

女性代表 延原 愛子

会長推薦

滝川 誠一

監事

備前地区

和気町 畑上 毅

備中地区

倉敷市 大嶋 和久

美作地区

津山市 高橋 重逸

評議員

備前地区

玉野市 久富 郁郎

備前市 寺見 史郎

瀬戸内市 中尾 博延

赤磐市 小坂 通夫

和気町 頼正 康生

吉備中央町 土井二六敏

備中地区

倉敷市 安田 泰治

// 山下 成久

// 平口 守

// 加藤 満宏

笠岡市 岡田 安雄

井原市 鳥越 勇

総社市 関口 昇

高梁市 森下 昌昭

新見市 松永 静人

浅口市 鈴木 孝

早島町 川本 一明

里庄町 大内 祥史

矢掛町 日置 彰雄

美作地区

津山市 谷名 俊彦

真庭市 樋口 博

美作市 角南喜久夫

新庄町 酒井 正博

鏡野町 藤本 信男

勝央町 三木 正邦

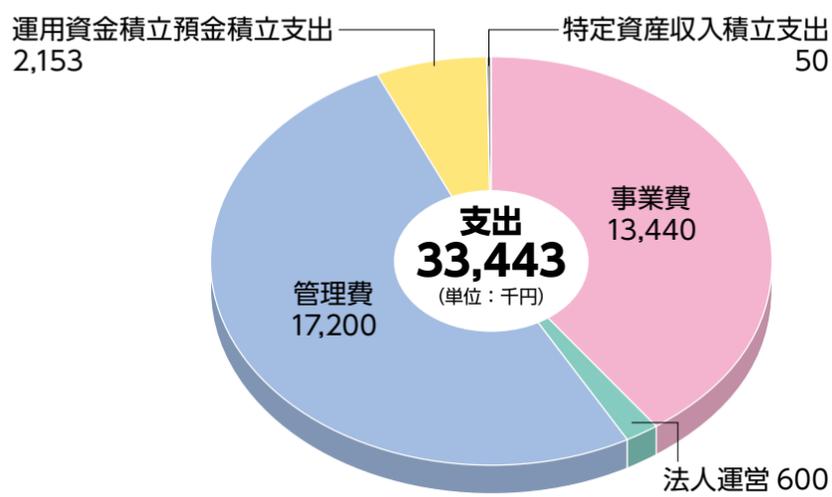
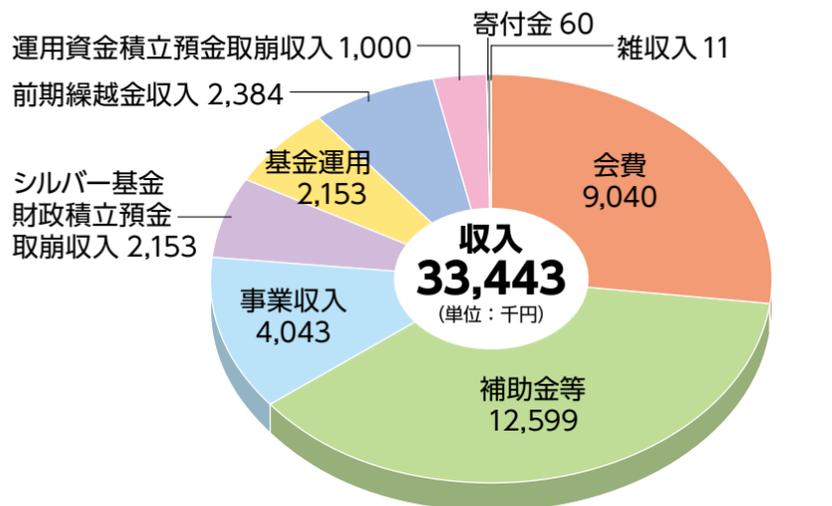
奈義町 元番 實

西粟倉村 青木 美明

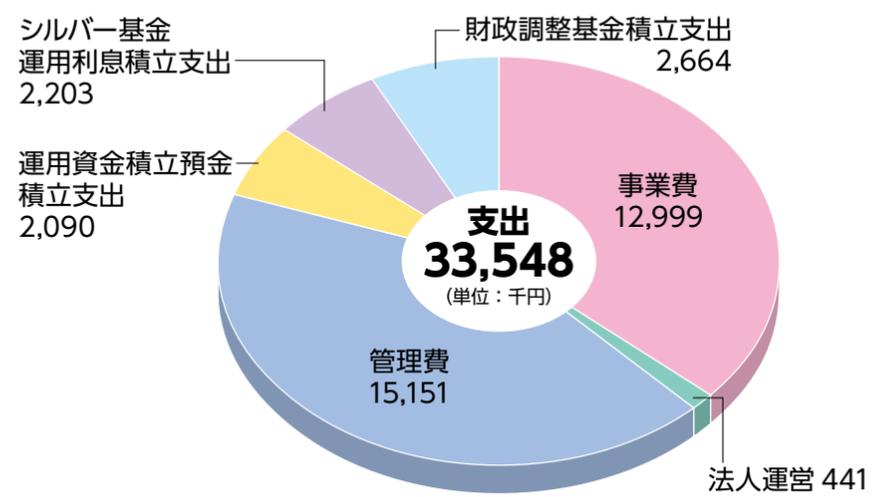
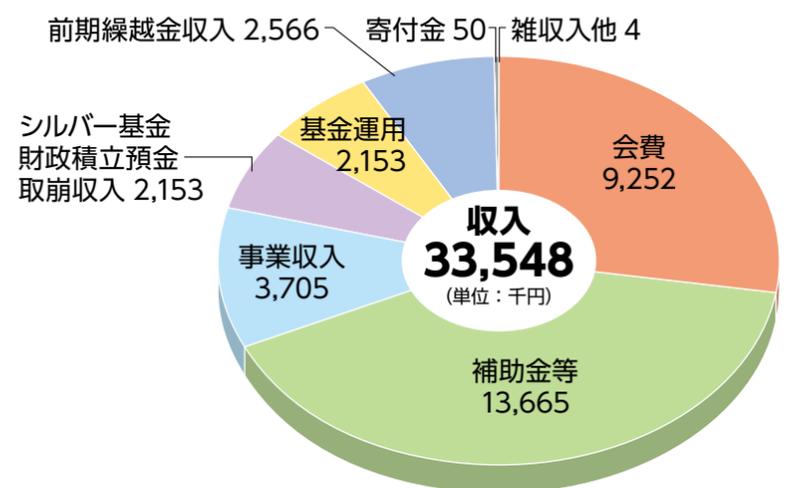
美咲町 岡部真三郎

久米南町 磯山 守

平成28年度予算



平成27年度決算報告



県老連女性委員会 第31回総会開催



平成28年6月28日(火)きらめきプラザにおいて女性委員会総会が開催されました。

まず、この度の役員改選により就任した藤本県老連会長、延原県老連副会長(女性委員長)より開会のあいさつがありました。藤本会長は、県老連が重点課題として取り組んでいる健康寿命の延伸と会員増強運動について、強気に推進したいので、女性の立場から委員の皆さんには格別の取り組みをお願いしたいとのあいさつがなされました。延原女性委員長は皆さんの協力・支援をいただきながら皆さんの期待に応えるよう頑張りたいと抱負を述べました。

続いて協議に入り、まず、委員長は、「女性委員会運営内規」により県老連の女性副会長が就任することになっており、副委員長、幹事は委員の互選により選出されました。続いて事務局より27年度の活動状況について報告の後平成28年度活動案について説明があり、協議の未了承され、全員で力を合わせ取り組むことになりました。

【新役員】

委員長	美咲町 延原 愛子		
副委員長	瀬戸内市 小山 国枝	倉敷市 久保 豊子	
参 与	倉敷市 木戸 由子	総社市 森上 直子	
幹 事	備前地区	備中地区	美作地区
	玉野市 香川八重子	総社市 徳永たま江	津山市 佐々木由恵
	備前市 金藤 節子	高梁市 手塚 幸恵	真庭市 間久保靖子
	赤磐市 堀木千代子	浅口市 石井 昌子	美作市 山下 稔枝
	和気町 松島 恭子	矢掛町 斎藤 和子	鏡野町 杉田登誌子

////////// 平成28年度女性委員会活動計画概要 //////////

◆総会 年2回開催(6月、2月)

◆幹事会 年1回開催(9月29日(木))

◆主な事業

1. 地区別女性リーダー研修会

県下三地区(備前・備中・美作)で実施する。研修日程・内容はそれぞれの地区で協議し決定する。

2. 高齢者地域リーダー研修会へ積極的に参加する。

開催時期：7月下旬～10月下旬

開催場所：岡山・倉敷・津山・高梁・東備・美作

3. 2万5千人会員増強運動

行政、社協、町内会などに協力・支援を要請するとともに女性委員のパワーを発揮して会員増強につなげる。

4. 次世代育成支援リーダー養成講習会の実施

県老連女性委員会を中心とした女性組織活性化の取り組みとして、高齢者がこれまで培ってきた経験や知識生活文化(昔遊び)等を通じて子育て支援活動を行うため、次世代育成支援リーダー養成を行う。(29年2月)

5. 全老連第28回女性リーダーセミナーへの参加者を決定

開催時期：10月5日(水)～6日(木)

開催場所：東京都 全社協会議室

参加者：延原愛子委員長 久保豊子副委員長



晴ればれシニア岡山 「2万5千人会員増強運動」

進捗状況

全国老人クラブ100万人会員増強運動の取り組み

全老連は、平成26年度～30年度までの期間を定め、新たな仲間呼びかけ、共に基本理念である「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の「4つのづくり」活動を展開し、全国の老人クラブ関係者が総力を結集して、組織活動の基盤となる会員増強に向けて運動を推進することとなっている。

岡山県老連の目指す運動目標 「2万5千人会員増強」の今後の取り組み

◆会員増強運動の取り組み重点(全国共通)

1. 単位クラブはまずはあと一人の加入増を!
2. 解散クラブの防止を!
3. 未結成地域に新規クラブの立ち上げを!

- 増加に転じた老連は、26年度は、6老連、27年度は、わずか3老連であった。岡山市を含む大半の市町村老連では目標を大きく下回っている。
- この結果を踏まえ会員加入促進委員会・若手委員会、正・副会長会議、理事会、評議員会で検討し今後の方針を決定した。
- 今後3か年の取り組みについては、当初計画の数値目標で推進することとし、市町村老連・単位クラブは、共通理解の上自主活動と合わせ積極的に運動を推進する。

県老連の基本的考え方

1. 会員加入促進運動は、組織強化の基本的事業であり、最も重要かつ永続的に取り組むテーマである。
2. 県老連としては、この5か年計画を最大限の努力目標としており、当初計画通りの数値目標で今後3年間推進していく。
3. 各市町村老連は、単位クラブとこれまで以上に連携を密にし、当初計画目標達成に向けて努力する。
4. 女性委員のパワー発揮と若手委員の行動力とクラブの魅力アップを会員増強につなげよう!
5. 会員増強報奨金制度は、見直しを含め継続する。
6. 行政に積極的支援の要請と社協・町内会(自治会)に協力・支援を要請してゆく。
7. 「健康・友愛・奉仕」の活動こそが老人クラブ活動の魅力である。

会員加入率の向上、クラブ運営の魅力創出、地域づくりに貢献する老人クラブづくり、やる気・本気・元気のリーダー育成等々に努め、会員の知恵と力の総力を結集して楽しい老人クラブの花を咲かせよう。

晴れの国の元気いっぱいシニアクラブ
～老人クラブ加入のお誘い～

『晴ればれシニア岡山』は、晴れの国にふさわしく、晴ればれと気分もすっきり、元気いっぱいのシニアクラブとして活動しています。

※「加入促進用チラシ」が入用の老連は県老連まで申し出てください。

超高齢社会がやってきた今、老人クラブ活動は、高齢者が健康で長生きし自らの幸せを守り、地域を豊かにしていくために大変重要となっており、行政をはじめ地域社会からも大きな期待が寄せられています。
この度、県下の老人クラブ員17万人が一丸となり、「さあ! やるぞ! 会員増強2万5千人」の運動スローガンのもとに「晴ればれシニア岡山2万5千人会員増強運動」を展開しています。老人クラブ活動を魅力ある楽しいものに発展させていくためには、是非とも皆さんの力が必要であります。一度だけの人生です。充実した毎日を過ごすためにも、ぜひこの機会に老人クラブに入会され、仲間と一緒に楽しく活動しませんか、お待ちしております。

2万5千人会員増強運動集計表(26年度実績)

区分	会員数	クラブ数	獲得会員数	自然減	増減数
岡山市	38,155	650	1,036	2,388	△1,352
倉敷市	20,161	421	1,118	1,886	△768
津山市	9,924	200	599	609	△10
玉野市	5,033	71	317	491	△174
笠岡市	5,414	97	43	448	△405
井原市	3,728	58	199	234	△35
総社市	3,580	62	116	163	△47
高梁市	4,493	62	0	77	△77
新見市	6,811	92	157	173	△16
備前市	5,398	87	0	426	△426
瀬戸内市	6,066	81	173	95	78
赤磐市	5,404	99	144	527	△383
真庭市	10,125	194	105	200	△95
美作市	8,114	153	450	346	104
浅口市	5,032	82	362	482	△120
和気町	3,227	51	76	93	△17
早島町	1,354	23	54	50	4
里庄町	2,550	37	48	0	48
矢掛町	780	27	122	67	55
新庄村	351	8	14	22	△8
鏡野町	4,109	71	157	133	24
勝央町	1,203	21	23	110	△87
奈義町	909	22	21	11	10
西粟倉村	396	12	13	23	△10
久米南町	2,384	34	75	96	△21
美咲町	5,121	73	0	0	0
吉備中央町	2,080	46	82	110	△28
県計	161,902	2,834	4,982	9,260	△4,278

(単位:人) ※平成27年3月末日現在

2万5千人会員増強運動集計表(27年度実績)

区分	会員数	クラブ数	獲得会員数	自然減	増減数
岡山市	35,103	596	1,017	2,582	△1,565
倉敷市	19,011	405	695	1,077	△382
津山市	9,278	189	543	811	△268
玉野市	4,660	69	211	410	△199
笠岡市	4,423	86	81	280	△199
井原市	3,530	55	88	162	△74
総社市	3,574	60	116	279	△163
高梁市	4,311	62	50	155	△105
新見市	6,398	90	81	95	△14
備前市	4,935	78	204	253	△49
瀬戸内市	5,407	75	180	366	△186
赤磐市	4,922	96	0	53	△53
真庭市	9,128	177	481	830	△349
美作市	8,055	150	299	330	△31
浅口市	4,845	82	220	303	△83
和気町	3,047	51	123	164	△41
早島町	1,307	23	51	124	△73
里庄町	2,623	37	25	0	25
矢掛町	894	27	141	68	73
新庄村	360	9	41	13	28
鏡野町	4,031	70	104	144	△40
勝央町	1,103	22	0	28	△28
奈義町	909	21	16	50	△34
西粟倉村	345	12	11	38	△27
久米南町	2,223	34	63	149	△86
美咲町	4,703	73	0	95	△95
吉備中央町	1,913	45	82	110	△28
県計	151,038	2,694	4,923	8,969	△4,046

(単位:人) ※平成28年3月末日現在

今年度も28年3月から事業実施希望地区を取りまとめました。市町村老連からは、20件の応募があり、ほぼ昨年並みの件数でした。

4月21日健康づくり推進委員会を開催し、本事業について、事業目的、効果、実施の可能性など全般にわたり審議していただきました。その結果、すべての事業を実施するのが適当であるとの決定をいただきました。この事業は公益目的事業であり、公平性、透明性を確保するため、主に外部委員で構成されている「健康づくり推進委員会」で審議していただくことになっております。事業実施主体におかれては、29年2月末までには計画に沿った事業実施をお願いします。事業実施モデル箇所は次の一覧表の通りです。

なお、平成29年度もこの事業を実施する予定でありますので、実施希望地区におかれては今から計画を練っていただければと思います。

平成28年度

「地域の元気づくり事業」実施地区決定!

平成28年度 地域の元気づくり事業
(健康づくり・次世代育成・シルバー) 事業費内訳

(単位:円)

	市町村	実施団体	健康づくり・介護予防	次世代育成支援	シルバー基金助成	小計
1	岡山市	岡山市南区老人クラブ連合会	100,000			100,000
2		岡山市東区老人クラブ連合会			100,000	100,000
3	倉敷市	玉島地区老人クラブ連合会(上成支部)	100,000			100,000
4		水島地区老人クラブ連合会(神亀学区)		60,000		60,000
5		水島地区老人クラブ連合会(三福学区)		40,000		40,000
6	津山市	津山市老人クラブ連合会	70,000		30,000	100,000
7		津山市老人クラブ連合会(城西地区)		100,000		100,000
8	総社市	総社市老人クラブ連合会			100,000	100,000
9	高梁市	鶴鳴・成美連合長寿クラブ		100,000		100,000
10	備前市	東鶴山老人クラブ連合会	100,000		50,000	150,000
11	瀬戸内市	瀬戸内市老人クラブ連合会	100,000			100,000
12		瀬戸内市老人クラブ連合会(邑久支部)			100,000	100,000
13	赤磐市	赤磐市老人クラブ連合会	100,000			100,000
14	真庭市	頼山会			100,000	100,000
15	和気町	和気町老人クラブ連合会	100,000			100,000
16		第一むつみ会			100,000	100,000
17	早島町	若宮OBクラブ			100,000	100,000
18	里庄町	里庄町老人クラブ連合会		100,000		100,000
19	鏡野町	鏡野町老人クラブ連合会(公民館区老連)		100,000		100,000
20		鏡野町老人クラブ連合会(女性部)			100,000	100,000
	合計		670,000	500,000	780,000	1,950,000

矢掛町

健康づくりのための健康教室

矢掛町老人クラブ連合会 中川福寿会 会長 多賀 長三

中川福寿会は、会員加入促進運動に取り組み、平成28年度は、会員数が155名となり、矢掛町で二番目に会員の多い単位クラブとなりました。しかし、クラブ加入者は、平成28年4月1日現在、高齢者人口662人の23.4%となっており、勧誘活動が今後の課題です。

活動内容は、全国老人クラブの基本理念である、仲間づくりを基本に、生きがいづくり、健康づくり、地域づくりの「四つのづくり」を目指して活動に取り組んでいます。今回は、健康づくりの主な活動である健康教室について紹介します。

昨年度の健康教室は、4月を除く毎月1回2時間、第2木曜日に実施し、内容は、健康体操3回、料理教室2回、出前健康講座2回、カローリング2回、グラウンド・ゴルフ2回を行いました。参加方式を、準備物のある料理教室を除いて自由参加にしているため、内容によっては参加者数が10人以下という日もありました。

本年度は、昨年度の反省から参加者数の少なかった、健康体操、出前健康講座を1回にし、好評の料理教室とグラウンド・ゴルフを1回増やすことにしました。

特筆すべきことの第一は、地元の栄養委員さんが料理教室の講師として、意欲的にご指導いただいていることです。第二は、矢掛町や関係機関のご理解とご尽力により、小田川河川敷に、クラブ専用の8ホールのグラウンド・ゴルフ場を造っていただいたことです。

健康教室の担当になって2年、やはり担当者も、参加者が多ければ多いほど元気がでます。今後も、会員の健康づくりの一助になる、健康教室の内容の充実を目指して頑張りたいと思います。



とびっこす Topics

県下各クラブの活動紹介

笠岡市

みんなでワイワイ! 顔を合わせる大切さ

城見台末広会 会長 橋本 正道



私たちのクラブは、健康寿命を伸ばしながら会員相互の助け合いを目的に様々な活動を行っています。

活動のひとつに、近くのグラウンドで会員が集まり、ラジオ体操と太極拳を毎朝行っております。太極拳を始めたのは4年前、ある会員の方が、健康のため公民館講座で習い始めたことがきっかけで、毎日続けることが大切であると感じ、当初は4~5名の会員から始まりました。次第に口コミで広がり、さらに他の会員の意見で「太極拳の前にラジオ体操をしよう」という意見を取り入れ、現在では約15名の会員が四季の風を感じながらワイワイと楽しく行っております。また、毎週月曜日は、集会所でビデオを見ながら練習し、太極拳の研究を行っています。

毎朝なので会員全員が揃うことはあまりありませんが、太極拳に参加されている方の感想では「片足立ちが出来るようになった」「元気になった」などの嬉しい声を耳にするようになりました。

このほかにも、定例でユニカール、カラオケ、編み物、オカリナなど、多くの会員が自宅から出て、みんなと楽しめるような活動を行っています。

私たちが老人クラブの活動を継続していく上で、最も重要なことは『顔を合わせること』だと考えています。世間では、歳をとるごとに引きこもりがちになる傾向であると言われていますが、会員一人ひとりが家から出て顔を合わせることで、自然とお互いが元気であることを確かめ合い、もし会員に何かがあったとしてもみんなで見守れるお互い様の仲間づくりが

老人クラブに必要とされているものと思います。

今後も、体操やレクリエーションなどを通じて会員の絆を深め、'楽しい'という雰囲気周囲に与え、新たな会員を増やせていけるように、会員全員で取り組んでいこうと考えております。



美作市

畑沖明生会(美作支部) ~「ふれあいの会」発足~

畑沖明生会(美作支部) 会長 杉山 博一



畑沖集落では、三世代交流10周年を昨年11月盛大に行う事ができ、今年度よりサロンふれあいの会を発足しました。

第1回のふれあいの会が11月15日に開催され、畑沖自治会長(高田敏之)を招待し、63名(おじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、子供達)の参加がありました。

午前中は大人・子どもたちと餅つきを行い、お昼には料理教室の皆さんが作ったカレーライスをいただきました。

子どもたちは社協で借りた輪投げ・もぐらたたきゲームを楽しみました。最後は全員で宝引き...子どもたちは両手で持てないぐらいの景品をもらいました。

役員・料理教室の皆さま方、一日お世話になりました。私たちがこれからふれあいの会が永遠に続くよう努力したいと思ひます。

畑沖の皆さま、一日大変ご苦労様でした。(写真:安藤さか枝)



浅口市

楽しい!ふれあい運動会

浅口市老人クラブ連合会寄島支部 会長 応本 義朗

浅口市老人クラブ連合会寄島支部では毎年10月中頃に寄島幼稚園とふれあい運動会をB&G体育館で開催してきました。老人クラブ会員の健康増進と園児とのふれあい交流を目的に楽しくやっています。毎年、老人クラブ会員と園児、さらにその保護者と先生で200名を超える人数が参加されます。

大玉転がしや肩たたきリレーなどでは老人クラブの会員と園児が一緒のチームで走ってわきあいの雰囲気です。特に肩たたきリレーではひ孫ほどの園児がクラブ員の肩を叩いてくれて、みんな大喜びです。園児の年少さん、年長さんと対戦する玉入れも年々盛況です。園児による表現(ダンスなど)の演技披露など、みんなとても楽しみにしている多彩なプログラムです。そして最後はいつもみんなで輪をつくって寄島エートコ節を踊って交流を深めます。

運動会では会の執行もすべて老人クラブ会員が行い、いつも実況係が場を盛り上げています。「子供たちと一緒に運動すると若返った気分になる」「かわいい子供たちに負けないようにと張り切っている」と、会員にも大好評です。

今年度から幼稚園が「こども園」になり、さらに多くの園児達とふれあい運動会が出来ることを楽しみにしています。



勝央町

より多くの人々の参画を願って

植月東老人クラブ 睦会 会長 竹久 達夫



前会長の病による引退の後任を引き受けたのが平成25年。会員ではあったものの活動に参加したことは無かった。突然の事なので出来るかどうか心配ではあったが、引き受けた以上は前進あるのみの覚悟。それからは自己研鑽の連続のようなもの。先ず、連絡文書、決算書類等、当節手書きの文書の発信等珍しくなった。前々から稚拙ながらパソコンを使っていたので、どうにかクリア。これも地域の役を引き受けて必要に迫られて始めたこと。もう少し上を目指してとパソコン教室にも通った。

老人クラブの活動はできるだけ外に出て、多くの人とコミュニケーションを取ることが基本だと思うので、どうすればよいか模索しているのが現状。同好会としてあったカラオケの会を老人クラブの部会として助成、また、「和歌を詠む会」も活動している。昨年末から「囲碁ボール部」が立ち上がり、活動を始めた。こうした地域内での集まりが外へ大きく広がるよう働き掛けたい。町内各クラブ毎に管理する花壇も手入れで大変苦勞する。通りがかりで見る他のクラブの出来はどうだろうか、と気がかりでもある。地域交流の中でも保育園との交流は大歓迎してもらい、いつも元気をもらおう。さつま芋の苗さし・収穫、運動会、感謝会。小学校も同様に年末のお飾り作りは盛り上がる。期待されている今年の研修旅行の行先もどこにするか、と苦心しているところ。

町の生涯学習講座には、多くの人々が参加しているが、新たな加入者を迎えたい。その為にはどうすれば良いのか……。楽しい事はいつでも出来る「継続は力なり」をモットーに小さな輪から拡大への活路を見つけねばと思いながら、あれこれと思いがけ先回りし実行が伴ってはいないけれど、会員が地域の活性化は我々が担っているのだ、という自負と気概を持ち、少しでも長く健康寿命を維持出来る様にと願っている。

三年前、この大役を引き受けたのも、役員の方々の熱意を感じたからであり、曲がりなりにも今日迄運営できたのは、周囲の多くの協力が得られたが故の事、謝意を表し、共に会がより発展するようにと努めねばと、気を引き締めているところです。



第13回 健康づくり中央セミナーに参加して

日時：平成28年2月24日～26日 / 場所：神奈川県葉山町 ロフォス湘南



倉敷市老連理事

安田 泰治

去る2月24日から2月26日まで二泊三日の予定で「地域に健康づくり、介護予防の輪を広げよう！」のスローガンのもと健康づくり中央セミナーへ参らせていただき大変ありがとうございました。会場は神奈川県葉山町にある中央福祉学院「ロフォス湘南」で全国から61名(内2名欠席)が参加し実施されました。

講座は座学中心で基礎講座と専門講座に分かれ、それぞれの分野での専門の先生が来られました。セミナー中は一班6〜7名の編成で班を単位として行動しました。私は運悪く？班長になり講座の準備等を手伝いました。

一日目は全国老人クラブ連合会副会長常務理事松寿庶様の開会挨拶、続いて国際医療福祉大学院竹内孝仁教授「介護予防と老人クラブ」、その後日本医師会副会長今村聡様の「上手な医療の受け方」を受講し一日目は終了しました。

二日目は午前中座学と実技「高齢期の運動による健康づくり、介護予防」午後専門講座の「高齢者事故防止」「薬の知識」「歯、口腔の健康管理」「健康づくりの輪を広げよう！」で二

日目終了。

三日目「高齢期の食生活のあり方」「まとめ」で二泊三日の全セミナーを無事終了しました。

いずれの講座も身近なもので興味を引きつけるものばかりでした。講座で一番心に残っているものがあります。それは一日目の「介護予防と老人クラブ」でした。高齢化社会が進むにつれて避けては通れない事でも簡単に実践できる内容、即ち老人クラブには期待される三つの役割があります。

一、自分がねたきり、認知症にならない。
二、老人クラブの仲間をねたきり、認知症にしない
三、地域の高齢者(非会員)をねたきり、認知症にしない。

また認知症のなりたちを低くおさえる方法
一、一日に三キロくらい歩く
二、趣味を三つ以上持つ
三、ゲーム機での「脳トレ」は認知症にならない
四、認知症治療として唯一信頼できるのは「運動」

の四つをすると効果的で、竹内先生は全国的にあんしん塾二〇一五を立ち上げ効果を上げられています。認知力を回復するには、

一、体調を改善するには、1500CCの水、1500kcalの栄養、毎日30分以上のウォーキング、更通水(水分と歩行で解決)つまり水、メシ、運動、クソを二週間行うことにより解決できる。

二、社会交流をする、これで解決できない場合は意識を外に付ける(一番の原因は閉じ込もりである)一番なおしやすいのは徘徊で水、メシ、運動、クソをすることです。

これからは講習で学んだことを日常生活に取り入れることは勿論、クラブ会員にも広めて行き、いつまでも健康生活を送れるよう頑張っていきたいと思えます。



倉敷市老連理事

加藤 規郎

倉敷老連真備地区会長より、昨年11月下旬に神奈川県葉山で第13回健康づくり中央セミナー(2月24日〜26日)が開催されるので参加してもらえないかと打診を受け戸惑いましたが、倉敷市老連から他1名が参加されるとのこと、そして私事ながら50年ほど前6年間、東京に住んでいた時、夏、海水浴で葉山に時々

いつており現在の葉山を見てみたい気持ちもあり、参加を即答させていただきました。当日初日、会場で受付を済ませ、58名の参加者で10グループに分かれた名簿を頂きグループ(私達のグループは8班で6名)ごとに席につき休む間もなく開会となり全老連副会長の挨拶、ガイダンスの後、講座がスタートしました。

講座内容は、
《24日》
○基礎講座
介護予防と老人クラブ
○専門講座1
医療↑上手な医療の受け方
○交流会
《25日》
○専門講座2
運動↓高齢期の運動による健康づくり、介護と

予防(講義、実演)

○専門講座3

事故防止↓高齢者に多い事故とその予防

○専門講座4

薬↓高齢者のための薬の知識

○専門講座5

歯、口腔↓歯、口腔の健康管理

○グループ学習

健康づくりの輪を広げよう

《26日》

○専門講座6

栄養↓高齢期の食生活のあり方

○まとめ・認定証授与・閉会

講座が終了直後、グループの仲間と交わした言葉が「後2〜3日あってもいいね」「また機会があれば会いたいね」だった。

その理由は、

・素晴らしい環境(自然と施設)

・優秀な講師の各種講座

・グループ運営(交流会によりグループ仲間の連帯感がいっしょに増した。)

関係者の方々のご尽力等であり皆様に感謝申し上げます。

最後に、セミナーで学んだ健康づくりをいかに地域で展開、推進するか、関係区とも連携を取りながら、実行したいと強く思います。

第34回都道府県・指定都市 老人クラブリーダー中央セミナー

仲間を増やして、地域づくり!

■日程／平成28年6月2日～3日
 ■会場／東京 新霞が関ビル
 ■参加者／85名(リーダー75名(内女性4名)、事務局10名)

真庭市老人クラブ連合会
 会長 小林寿満夫
 女性部 宮島 郁枝

1 挨拶(要旨)

全老連副会長

平成26年度から、100万人の会員増加を目指して取り組んでいるが、初年度の結果は会員減であった。(27年度については、7月に判明予定)

会員減の原因の一つは、市町村合併で行政府が減り、市町村の支援が少なくなったことも考えられると…。

自主的に考えて構築する。このなかで、認知症の早期対策を考える。

重要なことは、認知症対策を地域づくり、まちづくりの視点からとらえ、諸団体と協働して推進すること。認知症を、高齢化に伴う高齢者全体の問題としてとらえ、まち全体の問題として対策を考えることである。

○広報・PR活動。
 ○自治会の協力・連携。今後の取組みとして、次の三点を提示

○単位クラブは、あと1人の加入増を!
 ○解散クラブの防止を!
 ○未結成地域に新規クラブの立ち上げを!

○市町村が行う新地域支援事業に地域住民と共に参画しよう。

五名編成(岡山・愛知・京都・静岡・鹿児島県の会員)テーマ「会員増加をめざして」

五県の代表者の意見の中に特効薬的なものは発言されなかった。しかし、効果を挙げたものについて次の提案があった。

○地域の人にニーズに沿ったものを共有する。
 ○家庭訪問をする。
 ○市町等の行政の力をかかせる。
 ○社会福祉協議会と連携を深める。
 各県、各単位クラブの実

情は異なるが、どの老連でも重要であると、分科会集約された。

5 大会に参加して
 決意新たに

会員増加に向かって努力しながら結果として(全体として)減ることについて、開会の挨拶で「市町村合併で市町村が減って、行政の支援が少なくなったのも一つの原因では…」と言われたが、今後は、老人クラブ会員が現在の社会情勢を的確にとらえ決意を新たにしていれば、会員増強に取り組むことが一番だと思う。危機のときは原点にかえって学ぼう。

2 行政報告

厚生労働省老健局振興課長

介護保険制度をめぐる施策の動向について

認知症対策は、国家戦略である。介護だけでなく、生活支援が必要になる。

地域ケアシステムについては、中学校単位の地域で、

3 基調報告
 全老連常務理事

(1)高齢者を取り巻く情勢
 今後高齢者が増加する。これに比例するかのようによい要介護者が増えるのではなからうか。

これは、軽度の認知症者が増えることであり老人クラブ活動で対応できる。

(2)老人クラブ運動の行動提案
 会員増に成果のあったアンケートより

○声掛け・戸別訪問。
 ○活動による勧誘。
 ○解散防止。

○老人クラブ活動を通じて、地域で高齢者の介護予防、日常生活を支える。

(3)老人クラブ補助金の活用
 国庫補助金と補助金の仕組みについて、平成11年度よりは、市長村の実情によって(申請によって)補助額が決まる。必要なものは要求する。しかし、使い残すと、必要がないと認定され切り捨てになる。したがって補助の仕組みを理解・認識して、補助金の確保・増額をはかり、老人クラブの活動を発展させよう。

4 分散会

五名編成(岡山・愛知・京都・静岡・鹿児島県の会員)テーマ「会員増加をめざして」

五県の代表者の意見の中に特効薬的なものは発言されなかった。しかし、効果を挙げたものについて次の提案があった。

○老連からの情報を発信する。
 ○地域の人にニーズに沿ったものを共有する。
 ○家庭訪問をする。
 ○市町等の行政の力をかかせる。
 ○社会福祉協議会と連携を深める。
 各県、各単位クラブの実

5 大会に参加して
 決意新たに

会員増加に向かって努力しながら結果として(全体として)減ることについて、開会の挨拶で「市町村合併で市町村が減って、行政の支援が少なくなったのも一つの原因では…」と言われたが、今後は、老人クラブ会員が現在の社会情勢を的確にとらえ決意を新たにしていれば、会員増強に取り組むことが一番だと思う。危機のときは原点にかえって学ぼう。



会員の声

私の健康法と生き方

井原市

芳井地区老人クラブ連合会

会長 池田 和正 81歳



高齢になると会合などで必ず出てくるのが健康の話です。私はいつも関係ないと思いつつも聞いています。80歳を越えたところですが、若いときから病気にはほとんど縁がありません。特に60歳で教師を辞めてから約20年間、病院へ行かない、検診を受けない、薬(酒は別)を飲まない、が続いています。

医療公害と言っては関係者に失礼ですが、私の場合バランスのとれた食事、適度の運動、自分に合った趣味で自然のまま過ごしていきます。なぜ平気で暮らせるのか自分でも不思議ですが、天性の消化器官の丈夫

さがあるのかも知れませんが、食べるものは魚が主で肉は食べません。運動はとにかく歩く、と言っても一日平均六千歩程度、趣味はカラオケ、わらざうり作り、機械いじりなど指をよく使います。

生き方としては、一、明るく生きる。二、元気に生きる。三、前向きに生きる。四、感謝で生きる。五、合理的に生きる。など考えられますが、「元気に生きる」は前述いたしておきますので、「合理的に生きる」ことを述べてみたいと思います。

私は運勢、手相、干支などによる占いを信じません。また、死後の世界、靈魂の存在もないと考えています。あの織田信長(四百年以上前に地球が丸いことを理解した)も「人は死して後土に帰るのみ。」と語っています。また、血液型から人を判断するのも誤りだと思えます。崇り、心霊写真なども人がつくり出したものでしょう。他人は私を一般的でない風変わりな人物で評価するかもしれませんが、一つの生き方とも考えます。

そうは言っても生身の体のこと、いつ病気や事故に出会うか分かりません。それでも「ピンピンころり」となればそれで良いとも思っています。

農作業と料理作りで健康保持

新見市 高尾長寿クラブ

宮地 昇



健康を維持するために、運動として散歩といっても長続きしないのが実情です。趣味など何かの目的を持って行動することが運動の長続きの秘訣だと教えられ、仕事や家事をしながら運動不足を解消できたらと思います。従来の野菜や山野草などに、退職後は暇ができるので早めに果樹栽培を新たに加えました。

現在は、20年以上過ぎたブドウから最近始めたミカンまで10a余りの畑に野菜を除く7aほどにブドウやナシ・リンゴを中心に実に7種類の多種になり、それぞれの作業が異なりますが、従来の作物は作業が掛りますが、高齢で始めた果樹は少し厄介で記憶力が低下して、適期に適切な作業が必要なので栽培書の力を借りながら、忙しい時期には雨天の日も作業を行うなどこれも健康への投資だと思いい、暇さえあれば毎日のように畑をちよこまか動き廻っています。



梨の摘果作業



男性料理教室で調理(写真中)

また、二階に寝起きすること階段の上り下りを利用したり、ダンベルやストレッチを行い、日頃から筋力づくりに努めています。

料理作りは、男性料理と老人クラブの弁当作りと月2回を仲間と楽しく調理に励んでいます。献立作りも担当していますが、食材のバランスや総カロリー・予算面などに気を配り、毎回料理本を見ながら苦闘をいたしておりますが、家庭で

も手は外部の脳と言われ手先を使う調理には、率先して従事しています。

調理後の仲間との会食は、料理の味や情報交換など、屈託のない会話が弾んで和やかな時間を過ごしますが、これも無意識のうち生きるエネルギーとなっていると思います。

今後も日常の生活で、頭や筋力を使うことに心がけ、健康長寿を目指して努力を続けたいと考えています。

地球一周
4万キロ達成!

真庭市老人クラブ連合会
楽笑会 田村 精男 73歳



平成25年8月に、ある金融機関の窓口で、「先生、地球一周できましたか?」と女性職員に声をかけられました。よく見ると、私が落合小学校に勤務していた当時に在籍していた子供でした。よく覚えていてくれたなあとうれしくなりました。

平成13年の9月。当時月曜日の児童朝礼で「校長先生のお話し」の時間があり、毎週どんな話を話そうかと頭を悩ませていました。そんなとき、夏休みから始めた「走ることを話してみよう」と思い立ち「日本一周の旅」と題して継続することの大切さをテーマに話しをすることにしました。

学期に1回は、今どこまで言っているかを、日本地図を使ってできるだけ分け分りやすく話しをしました。「日本一周」を達成してから「地球一周4万キロ」へと目標はかわりましたが根気よく続けました。(日記に記録を付けていきました)あれから14年。昨年6月

28日に、ついに4万キロを達成しました。

健康寿命が大切だと言われますが、私の健康維持の方法の一つは「走ること。歩くこと」です。昨年の7月から新たに「地球一周4万キロ」に再チャレンジしています。何年かかるかわかりませんが、『健康で』『元気で』生きるために、無理をせずゆっくり、のんびり続けていきたいと思っています。子ども達に話し続けたように「継続は力なり」です。

現在は、約45000kmほどになっています。
※歩幅(65cm)×歩数=距離

私の健康法
『熟年になった世代で睡眠による健康のために』

鏡野町老人クラブ連合会
鏡野町下斎原
田中 靖二 89歳



私たちは毎日の暮らしの中で、人生の三分の一は眠って過ごしています。それぐらい睡眠は私にとっても大切なことで、健康な生活を営む上で欠かせない大事なものであると思います。昔と違って現代では、夜中まで活動している人々の

多くは、睡眠に不安や悩みを持つている人が増えていると言われております。

睡眠の質を考えてみますと、生活習慣からの睡眠の悪化と考えられ、心の病につながるとも言われています。最近、厚生労働省から発表されている、睡眠に関する指針の中で、特に熟年世代が知っておきたい良い睡眠のためのポイントとして次のようなことが示されています。

私たちは眠ることによって、その日の活動で疲れた心と身体を休ませています。睡眠中でも脳は動いています。従って、心と身体の健康は重要な活動が休むことによって健康が保たれているのです。

- ①睡眠と記憶は密接な関係があり、脳は睡眠中もその日の出来事を記憶しています。
- ②睡眠中も成長ホルモンの



分泌があり、深い眠りの時も多く分泌しています。

明日への活動のために、睡眠による心身の休養が如何に大切かと思えます。

自らの質の高い睡眠をとることによって、次の活動への重要性を確かなものとするために睡眠の重要性こそ大切かと考えられます。加齢とともに眠りが浅くなると言われておりますが、ぐっすり眠りスッキリと目覚めるよう努めることが大切であります。

老人クラブと
共育(きょういく)

倉敷市老人クラブ連合会
連島西浦学区
長寿クラブ光明会
馬場 淳 81歳



老人クラブの在り方は、「負担なく お互いさまと気楽なり」であると、いいですね。でも実際は「負担あり ギクシヤクもありいき苦し」となっては、い

日ごろは、登下校の見守り・あいさつ運動、公園の掃除などの自主・奉仕活動、趣味や教養、さらに行事の企画運営に当たる役員の仕

事が回ってくる等々です。実はこうした役割・事業を実践する過程に、人間として育ててもらえる教育、共育「共に育ちましょう」(誰が生徒か先生か)の道理があるように思えてなりません。

私は倉敷市老連の会報65(88号)の編集委員を務めました。願いは会員が大勢になつて欲しいことです。自身の、挨拶では直接、会員増強を訴えられ、他の記事はクラブの良さ・魅力につながるもので占めてい

ます。10余年間、つづけ執筆くださった方々の人生経験には、胸が熱くなります。また市老連の、ある副会長ご挨拶で、脳トレに『般若心経』のサンスクリット語読みに挑戦しているとあり、私も口に覚えさせようと日々、勤行しています。

「わしは老人じゃあないから、入らん」と言っていたオシヤレで働きの父は、84歳で逝きました。老人を否定する思いには、「老」とは老醜の言葉もありますように、「醜くありたくない」という意識にとらわれていたのでしょうか。この美意識は、ゆつたりした「ゆとりと充実の暮らし」をと

おして、何とかありますと、会員はきつと増えます。老連会報『さらり輝くシニアくらしき』は、大切・大事です。共に育ちましようね。

楽楽カード

2016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。

株式会社 サカエ

★基本祭壇料の10%割引 ※カードご提示でご親族様もご利用になれます。(他のサービスとの併用はできません)

エヴァホール玉島/倉敷市玉島瓜崎152-1 ☎086-525-1000 エヴァホールまび/倉敷市真備町箭田873-3 ☎086-697-1000
エヴァホール浅口/浅口郡里庄町里見4163-1 ☎0865-64-1000 ファミリエ勇崎/倉敷市玉島勇崎745-3 ☎086-528-4000

キリトリ

岡山県警察

高齢者交通安全ニュース

歩いて外出される方へ

道路の横断は危険です!



渡りきる直前、左からくる車にはねられています!

事故を防ぐポイント!

- 渡る前に必ず止まり、左右の安全をしっかりと確認しましょう。
- 車が来ていたら、遠くに見えていても通過を待ちましょう。
- 近くに信号機や横断歩道があるときは、遠回りでも利用しましょう。



用事はなるべく明るいうちに済ませてくださいね!

夜間、やむを得ず外出するときは、必ず夜光反射材やLEDライトを着用して光ってドライバーにアピールしてね!



自転車を利用する方へ

自転車は車両です!



不安定なまま 乗っていませんか?

事故を防ぐポイント!

- 体に合った自転車に乗りましょう。
- 重い荷物や大きい荷物はバランスを崩す原因となりますのでやめましょう。
- 危険を感じたら、自転車から降りて歩きましょう。



夜間は必ずライトを点灯し、夜光反射材も活用してね!

自転車も車両なので一時停止や信号は守ってください! もちろん、飲酒運転は絶対にしないでね!



四輪車に乗られる方へ

全席シートベルト着用を習慣に!



後部座席は安全と思っていないですか?

事故の被害を最小限におさえるポイント!

- 運転するときは、全員がシートベルトを着用しているか必ず確認を。
- 同乗するときは、助手席だけでなく後部座席でも必ず着用しましょう。



運転者には、同乗者にシートベルトを着用させる義務があります!

同乗者は、自分の身を守るために自分からシートベルトを着用してください!



今の身体機能の変化を確認して 交通事故防止を!

◆視力・聴力の低下

- 視力が低下する
- 視野が狭くなる
- 明るさや暗さに対する衰え
- 聴力が低下する

◆体力・運動能力の低下

- 歩く速度が遅くなる
- 筋力が衰える
- とっさの行動をとるのが困難になる

◆感覚神経等

- 動体視力の低下
- バランス感覚の低下
- 判断力の低下

ま行で交通安全習慣化

まつ 次の安全を待ちましょう

みる 周囲の状況を見ましょう

むりせず **止まる** 交差点などでは無理せず止まりましょう

め立つ 夜光反射材等を着用して目立ちましょう

もっと **知る** 自分の身体機能の変化をもっと知っておきましょう

老人クラブ 3つの保険 〈掛金・保険金内容〉

傷害保険

平成28年7月1日改定

① 総合型

〈クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず日常生活全般(24時間)のケガを補償します。〉

☛ **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** の保険金額が支払われます。

☛ **クラブ活動中以外のケガ**の場合は、**薄いグレー** のみの保険金額が支払われます。

年間掛金	10,000円	5,000円	3,500円
ケガをした時の状況	活動型	総合型	総合型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	活動中のケガの場合
死亡保険金	170万円 387万円	217万円 194万円	85万円 109万円
後遺障害保険金 (注1)	170万円 170万円	— 85万円	45万円 45万円
入院保険金日額 (注2) (1事故につき30日限度)	4,000円 6,280円	2,280円 3,140円	2,000円 1,950円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	2,600円 4,300円	1,700円 2,150円	850円 1,250円

※「総合型」の職種級別A級は無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B級(傷害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

ご注意 ●職種級別B級に該当するおまな職種
 ・建設作業員、自動車運転者、採鉱・採石作業員などの傷害リスクの高い職業。
 ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
 ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問い合わせください。

② 活動型

〈クラブ活動中とその往復途上(注3)のケガを補償します。〉

☛ **クラブ活動中のケガ**の場合は、下記の保険金額が支払われます。
クラブ活動中以外のケガの場合は補償されません。

年間掛金	2,000円	1,000円	500円
ケガをした時の状況	活動型	活動型	活動型
補償内容	活動中のケガの場合	活動中のケガの場合	活動中のケガの場合
死亡保険金	170万円	85万円	45万円
後遺障害保険金 (注1)	170万円	85万円	45万円
入院保険金日額 (注2) (1事故につき30日限度)	4,000円	2,000円	1,000円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	2,600円	1,300円	650円

ご注意 クラブ活動とは、各クラブで予め企画、実行したものを指します。

※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倍または入院中は、10倍となります。
 ※注3 往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、活動場所までの通常経路を指します。

クラブの全会員加入が条件です。 老人クラブ活動専用 賠償責任保険

③ クラブ全員型

補償範囲：老人クラブ活動中の対人・対物(損壊)の損害補償(自動車等の所有・使用・管理に起因する事故は、対象外)管理下財物(注)の盗難・紛失等を補償します。但し、往復途上の事故およびご自身のケガは対象となりません。
 (注)日本国内において被保険者(単位老人クラブ・会員)が占有または使用等している第三者の財物

掛金：クラブの全会員数×100円(但し、最低引受保険料3,000円)

支払限度額：1億円 ※施設賠償責任保険：対人・対物(1名・1事故) ※生産物賠償責任保険：対人・対物(1名・1事故・保険期間中) ※初期対応費用、訴訟対応費用特約：支払限度額500万円(1事故)も付帯されております。

※詳細については、賠償責任保険の「概要・ご加入の際の注意事項」をご参照ください。
 (お支払される保険金は、事故の損害額や賠償責任割合に基づき、保険会社が査定いたします。)

保険期間：毎年10月1日(午後4時)~翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法：毎年9月15日までに賠償責任専用掛金払込用紙(払込取扱票)で掛金を払込みください。加入時に会員名簿の提出は必要ありません。

中途加入：「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。
 ・「新規加入クラブ」：毎月15日までに掛金の振込で翌月1日からの加入となります。但し、保険期間は直近の10月1日までとなります。
 ・「会員追加加入」：届出は不要です。掛金は加入年に限り必要ありません。

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

◆最寄りの市町村老人クラブ連合会に常備しています。
 ◆不足の場合は市町村老連を通じて下記までご請求ください。

加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** **お問い合わせ先 03-3597-8770**

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769
 (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 TEL.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」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」「概要・ご加入の際の注意事項」等をよくお読みください。詳細は、保険会社よりご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によります。ご不明な点等がありました場合には、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。

県老連等の行事

9月20日(火)	全国一斉「社会奉仕の日」	
10月 5日(水) ・6日(木)	第28回全老連 女性リーダーセミナー	東京都 全社協会議室
10月12日(水)	岡山県総合社会福祉大会	岡山市民会館
11月 9日(水) ・10日(木)	第45回 全国老人クラブ大会	富山県富山市

平成28年度(第41次)
岡山県老人福祉大学 9月からの日程

	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	16日(金)	2日(金)	13日(火)	8日(木)
10月	26日(水)	19日(水)	17日(月)	3日(月)
11月	24日(木)	29日(火)	16日(水)	4日(金)

※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28年度
高齢者地域リーダー研修会 日程

津山	8月25日(木)	津山市総合福祉会館
東備	8月30日(火)	くまやまふれあいセンター
倉敷	9月28日(水)	くらしき健康福祉プラザ
美作	10月 6日(木)	湯郷地域交流センター
高梁	10月28日(金)	高梁総合文化会館

※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。

どししよう

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。

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

※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同額となります。

1クラブ
年1回加入

編集後記

早いもので、県老連も公益財団法人に移行してはや4年が経過しました。したがって今年度はすべての理事・監事・評議員が改選期であり、再任が17人、新任が31人で新たに48人が選任されました。注目すべきこととして、今世の中では「女性を積極的に登用しよう」ということが叫ばれておりますが、県老連でもこのことをうけ女性理事定数を備前、備中、美作の各地区でそれぞれ1名増やしました。今後は県老連の運営についても女性の意見がこれまで以上に反映され、活性化するだろうと期待される所です。新しく選任された役員の方々、地域の期待を背に受け頑張ってください。そして「晴ればねシニア岡山」への投稿もお待ちしています。特に女性会員の方、期待していますよ!

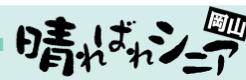


老人クラブとは

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
151,038人
■クラブ数
2,694クラブ
(平成28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