

今号の主な内容

- 2/ 老人福祉大学開講
- 34/ 年度事業計画・収支予算など
- 4/ 役員就任・退任あいさつ
- 5/ 県老連女性委員会総会開催
- 6/ 市町村老連正・副会長会議
- 7/ 地域の元気づくり事業
- 89/ 県下各クラブの活動紹介
- 10/ 健康づくり中央セミナー
- 11/ 高齢者地域リーダー研修会
- 1213/ 会員の声

晴ればれシニア岡山

— 岡山県老連だより —
<http://okaroren.info/>

第17号

おかやま県老連だより
(通巻86号)
平成29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。

総社市 備中国分寺 写真提供：岡山県



晴ればれシニア岡山 「開花宣言」の願い

公益財団法人
岡山県老人クラブ連合会
会長 藤本 毅



県下26市町村老人クラブ連合会で組織する、岡山県老連が目指す「古くて新しい三大運動「健康・友愛・奉仕」の花も実もある実践活動！」これこそが老人クラブの活力であり魅力であらう。

※住み慣れた地域で気心の知れ合う仲間
の輪を広げ、自らが輝き「のばそう！
健康寿命、担おう！地域づくりを」と、
高齢者の暮らしを支える体制づくり（日
常生活支援総合事業）が市町村で進め
られており老人クラブの積極参加が叫
ばれている。

※吹きとばそう！高齢者は寂しい「自動
車事故」「認知症」「振り込め詐欺の被害」
「孤独死」「ボケ老人」などなど…
高齢者とひと口にされてしまい、それ
こそ「言われ放題」高齢者は肩身の狭
い思いをしている…とある新聞の
記事を見た。世間の風当たりは厳しい
がこれも現実！

※温故知新・老人の教訓に学ぼう
◇ 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し

(山本五十六)
◇ いまやらねばいつできる、わしがや
らねばだれがやる (平櫛田中)

◇ 人生の花盛りは70才から、目の前のこ
とを一生懸命すること (瀬戸内寂聴)
※いま、まさに一億総活躍社会の実現で
ある。リーダーのやる気ほん気げん気
が一番。女性の活躍と若手会員の行動
力が老人クラブ活性化に強く求められ
ている。老いてこそ人生、晴ればれ幸
せの花を咲かそう。



平成29年度 老人福祉大学開講される!

28年度は募集人員900名に対し1,044名の申し込みがありました。中でも、倉敷会場では、定員を60名あまり超過した申込をいただき、結果、やむなく会場変更するなど大変ご不便をおかけしてしまい申し訳ありませんでした。この反省に立ち、今年度は、倉敷会場は二回実施とし、定員を大幅に増やし500名としました。全体の定員も1,230名としたため余裕をもって開催できると思っていました。岡山会場では、定員オーバーとなり、少しの方にはお断りすることとなり、またもやご迷惑をおかけすることになりました。今年度は県の総合福祉会館(定員500名)が閉鎖となり、やむなく天神山文化プラザ(定員270名)に会場を移したため、収容人員が小さくなった結果ですが、消防法により定員オーバーは認められないので致し方ありません。受講ができなくなった方には誠に申し訳なくお詫び申し上げます。

このように準備段階では色々ありましたが、やっと6月から、倉敷会場①を皮切りに、岡山会場、高梁会場、倉敷会場②、津山会場と順次開講することができました。大勢の関係者の方にご協力いただき開講できましたこと感謝申し上げます。

今年度の講義のテーマは次の通りです。

● 老後の雑学

「絆」ハマイエと笑って
楽しく健康に!」

倉敷芸術科学大学

学長補佐 濱家輝雄氏

● 笑いヨガ 人生まだまだ笑って楽しく!

岡山県笑いヨガ協会

理事長 万代京央子氏

● 説法「人間、一二〇歳まで」

総本山善通寺

法主 檜原禅澄氏

● 終末期医療

岡山会場「超高齢化社会と自身の終末期を考える」
かとう内科並木通り診療所

理事長 加藤恒夫先生

倉敷会場「人生の最期を家で過ごすということ」

守屋おさむクリニック

院長 守屋修先生

津山会場「住み慣れた町で最期まで過ごすには?」

「家庭医からのアドバイス」

奈義ファミリークリニック

院長 松下明先生

高梁会場「人生の最期を穏やかに生きるために」

高梁市川上診療所

所長 菅原英次先生

落語家 雷門喜助氏

これから11月までそれぞれの会場において順次開講していきます。受講申し込みをされている方は、奨励賞、栄誉賞を目指し頑張ってください。

平成29年度事業計画・収支予算決算 決まる

平成29年3月17日(金) さらめきプラザにおいて開催された(公財)岡山県老連 理事会・評議員会において、平成29年度事業計画と、収支予算が承認されました。また、国において、育児・介護休業法が改正され、平成29年1月1日から施行されましたが、県老連においても仕事と家庭の両立支援対策を充実するため「公益財団法人岡山県老人クラブ連合会事務局嘱託職員就業規則」の一部改正及び「事務局職員等育児・介護休業等に関する規則」を新しく制定し、職場環境を整備することとしました。これにより県老連職員が介護休業や育児休業を取得しやすくなります。

平成29年度事業計画概要

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 会員の生活を豊かにする取り組み(健康づくり)
- 3 地域を豊かにする取り組み(ボランティア活動)

事業計画

- 1 第42次岡山県老人福祉大学の開催
岡山 倉敷(2回) 津山 高梁
- 2 健康づくり推進委員会の開催(年1回)
- 3 健康づくり介護予防事業・事業報告会の開催(年1回)

- 4 地区別スポーツ大会開催 実施地区(備前、備中、美作)
- 5 次世代育成支援事業 次世代育成支援リーダー養成講習会の開催(年1回)
- 6 在宅福祉を支える友愛活動 友愛活動セミナー派遣(2名)
- 7 高齢者の安全・安心を支える活動 高齢者の交通安全対策 特殊詐欺・悪質商法など 防犯安全対策

- 8 老人クラブ指導者の育成 ミナニへの派遣(2名)
- 9 介護予防・健康づくり リーダー養成(みずほ助成事業) 4市町
- 10 第54回岡山県老人クラブ大会開催(岡山県総合社会福祉大会)
- 11 会員加入促進事業 第2部 講演
- 12 表彰 厚生労働大臣表彰(育成功労・優良クラブ等)
- 13 広報活動(広報誌「晴ればシニア岡山」年2回5万部発行)
- 14 市町村老連正・副会長会議開催(岡山、こいの村) 年1回
- 15 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会(呉市)
- 16 市町村老連事務担当者会議開催(年1回)
- 17 法人運営・管理(評議員会、理事会、監査会)
- 18 その他

- 4 地区別スポーツ大会開催 実施地区(備前、備中、美作)
- 5 次世代育成支援事業 次世代育成支援リーダー養成講習会の開催(年1回)
- 6 在宅福祉を支える友愛活動 友愛活動セミナー派遣(2名)
- 7 高齢者の安全・安心を支える活動 高齢者の交通安全対策 特殊詐欺・悪質商法など 防犯安全対策

平成28年度事業報告・決算承認される

平成29年5月29日開催した29年度第1回理事会において、公益財団法人岡山県老人クラブ連合会「平成28年度事業報告及び決算」が承認されました。決算額については円グラフ(次頁)のとおりです。また、役員についても改選期ではあり

ませんが関係市町村老連から推薦のあった理事、監事、評議員候補について承認され、6月16日(金)に開催された定時評議員会で次のとおり選任され、事業報告及び決算についても満場一致で承認されました。評議員会で選任された新

理事、監事、評議員は次のとおりです

理事

- 安田 泰治(倉敷市副会長)
- 福元 秀子(倉敷市理事)
- 杉 潔(学識)

監事

- 滝川 誠一(全県)

評議員

- 白神 昶(倉敷市副会長)
- 三木 雅江(倉敷市理事)
- 平野 勲(笠岡市会長)
- 藤原 清和(井原市会長)
- 薦田紀久男(早島町会長)
- 金子 稔(西粟倉村会長)

平成29年6月16日定時評

議員会終了後、新メンバーによる理事会が開催され次の通り新役員が選任されました。

県老連副会長

- 岡 弘(総社市老連会長) 6月16日就任

常務理事

- 杉 潔(学識) 7月1日就任



退任あいさつ



常務理事 滝川 誠一

会員の皆様にはお元気で... 退任させていただきます...

野の地域社会活動にも進んで参加し、更に、県老連主催のリーダー研修や講演会にも積極的に参加し、多様な学びの場を経験させていただきました。

称の応募をいただき、審査の結果「晴ればシニア岡山」と決定しました。又、26年4月には、創立以来活動を共にしてきた最大のパートナーである岡山市老連が県老連から分離独立をされました。

大変多忙な日々ではございましたが、我人生において大変貴重な経験をさせていただきました。心から御礼申し上げます。



副会長 金子 賢一

この度、一身上の都合で、副会長を退任させていただきます...

野の地域社会活動にも進んで参加し、更に、県老連主催のリーダー研修や講演会にも積極的に参加し、多様な学びの場を経験させていただきました。

とし、目先を変えて事業を見直し、新会員加入にも繋がりました。クラブ活動の活性化と、楽しいクラブづくりに関しては、この1年間における多くの学びの場を与えていただいたお陰です。

結びとなりましたが、各地区老連のご発展と、藤本毅会長をはじめ会員の方々の御健勝とご活躍をご祈念申し上げます。

就任あいさつ



常務理事 杉 潔

このたび、常務理事に就任いたしました杉です。前任の滝川常務理事と同様、ご支援、ご協力をよろしくお願いたします。

後、退職。以後、公益財団法人、民間会社を経て現在に至っています。私と老人クラブの接点には、私が生まれた田舎の集落にある「にこにこ会」という老人クラブです。

変お世話になったクラブです。一人暮らしであった母を支えてくださいました。今回、当連合会にお世話になるにあたり、まず、このことが一番に思い浮かびました。

はございませんが、少しでもお役に立てるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。



副会長 岡 弘

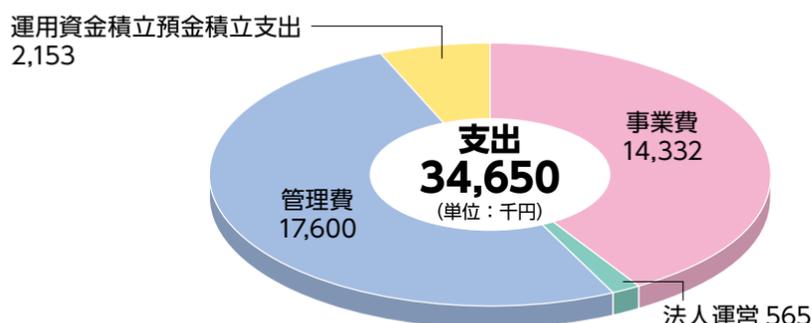
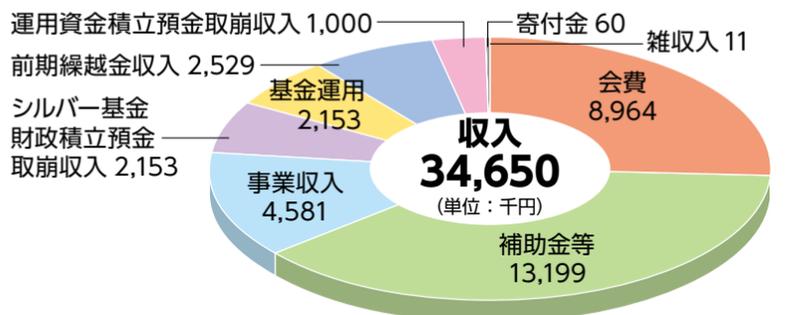
この度、岡山県老人クラブ連合会副会長に就任することとなりました。大役ではございますが、これからの老人クラブ活動の発展のために誠心誠意、努めてまいります。

日々変化してまいります。誰もが気軽に集いあえる老人クラブを推進していくため、各市町村で取り組んでいるところではございますが、地域の特性を活かした魅力ある老人クラブとほどのようなものか、考えています。

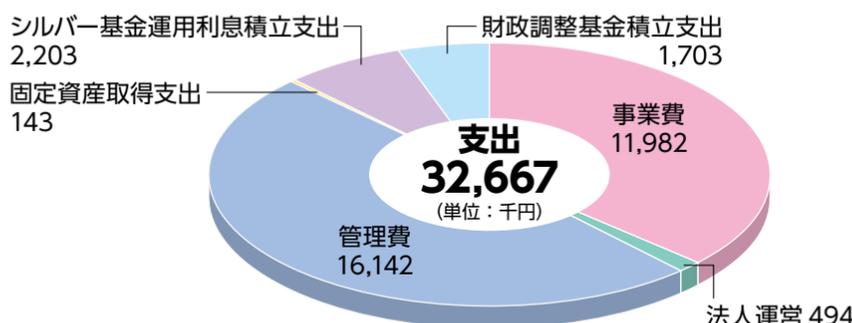
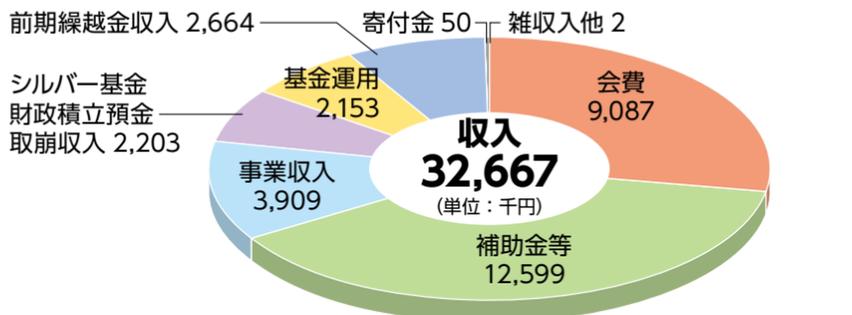
く必要があります。また、老人クラブは「仲間づくり、健康づくり、生き甲斐づくり」活動を中心に取り組んでおり、誰もが住み慣れた地域で元気に過ごしていくため、地域社会において私達は重要な役割

を担ってまいります。魅力ある老人クラブを目指して、皆様方のお力をぜひいただきたいと存じます。ご協力の程、宜しくお願いたします。

平成 29 年度予算



平成 28 年度決算報告



県老連女性委員会 第33回総会開催



平成29年6月23日(金) きらめきプラザにおいて34名出席のもと女性委員会総会が開催されました。

藤本会長の開会のあいさつで始まり、「県老連においても女性の理事を増やすなど、女性の登用に力を入れ活躍に期待しているので、会員増強と新地域支援事業の取り組みに対しては積極的に取り組んでほしい」と協力要請がありました。

続いて延原委員長から「委員長に就任して1年が過ぎたが、女性委員会発展のため、更に頑張る決意なのでご支援とご協力をよろしくお願したい」とのあいさつがありました。

盛りだくさんの議題がありました。この後皆さんの熱心な協議の末、次の事項について決定・承認されました。

◆新役員

副委員長 福元 秀子 (倉敷市)
参 与 久保 豊子 (倉敷市)

◆平成29年度 女性委員会活動計画概要

☆総 会 年2回開催
(6月23日(金)、2月下旬)
☆幹事会 年1回開催
(9月22日(金))

1 地区別女性リーダー研修会

県下3地区(備前、備中、美作)で実施する。1地区7万円以内で補助

2 高齢者地域リーダー研修会へ大勢で参加する

女性ならではのきめの細かさと行動力をもって、勧誘活動を行い、会員増につなげる。

3 二万五千人会員増強運動

女性ならではのきめの細かさ

4 次世代育成支援リーダー養成講習会の開催

老人クラブも社会からの期待に応えるべく子育て支援活動等に必要知識・技術を習得してもらい、次世代育成支援リーダーを養成するため研修会を開催する。講師について意見を募ったが特に希望はなく、事務局に委任された。

5 新地域支援事業への取り組み

これまでの経験・実績を生かして「日常生活支援総合事業」に取り組み、地域づくりの一翼を担う。

6 全老連第29回女性リーダーセミナーへの参加者決定

開催期日・11月16日(木) 17日(金)
開催場所・東京都 全社協会議室
参加者・女性委員会委員長 延原愛子氏 副委員長 福元秀子氏に決定



意見交換では、「女性はもう少し前になる必要がある」という意見に対し、「周りは全部男性の会長の中で女性一人頑張っているよ」を始め、「支部長まで引き受け活発に活動しているよ」、「また「女性だけのクラブもあり、男性の入会希望があると隣のクラブを紹介している」とか、色々の形態がありそれぞれの場所で活躍している女性会員もかなりある」という発言がありました。それぞれの得意分野を生かし、前面に出て活躍している女性が多いことに、感心をすると同時に、頼もしくもあり意を強くしました。大勢の委員から発言があり充実した会となりました。

平成28年度

市町村老連正・副会長会議

平成28年度市町村老連正・副会長会議が平成29年2月16日(木)～17日(金)瀬戸内市邑久町虫明の「岡山いこいの村」で開催されました。

女性の活躍推進法が昨年4月、施行されて以来、女性の社会進出が大きなテーマとなつていきます。県老連においても、28年度から備前・備中・美作地区1名ずつ女性理事を増員しました。これにより女性意見の尊重とクラブ運営の活性化を図りたいと考えております。

このような状況を踏まえ、今年度の会議はできるだけ多くの女性役員の参加と事務局職員にも参加していただき議論を深めようということになりました。会長自ら声掛けをするなど関係者が頑張った結果24市町村老連から会長をはじめ大勢の役員の出席を得ることができました。総勢70名という大人数での宿泊研修となりました。懇親会では平素の身近な話題からクラブ運営の悩み事まで盛りだくさんな懇親ができたことと思います。



で、今年以上の出席を頂き活発な議論ができることを期待していますのでよろしくお願ひします。

第1日目

〈12時00分〉

受付

〈13時00分〉

開会

挨拶 県老連 藤本会長

〈13時20分〉

平成29年度事業方針・計画・重点目標と事業実施についての留意点、お願い事項について事務局から説明

〈14時20分〉

行政説明

「岡山県の高齢者施策及び予算」の概略について説明
岡山県長寿社会課
岩佐総括副参事

〈15時30分〉

グループ討議

「魅力ある老人クラブ活動」の取り組みについて議論を深めるため、①クラブの魅力アップの為の取り組み状況 ②会員の掘起こしの具体的な取り組み状況について ③これらの対策を行っていない老連はこれからどうしますか?の三点につき、あらかじめアンケートをお願いしました。これにより発言もスムーズに多くの意見が出され良かったと思います。

〈18時00分〉

懇親会

地元の吉田県老連副会長の歓迎のあいさつに続き延原副会長の乾杯の発声により始まり、虫明名産のカキづくしの料理もおいしく、お酒も進み地産地消に大いに貢献できました。余興として、女性委員会参与の森上さんによる「黒田節の日本舞

第2日目

踊」同じく女性委員会の香川さんによる日舞「無法松の一生」があり宴会に花を添えていただきました。その他カラオケも盛況であり大いに盛り上がった宴会となりました。

〈8時30分〉

老人クラブの歌・いきいきクラブ体操で始まり

〈8時40分〉

講演②

「高齢者の詐欺被害防止について」
岡山県警察本部
犯罪抑止対策官

難波竜輝氏

「高齢者の交通事故防止について」
岡山県警察本部
交通安全課

課長補佐 山本伸彦氏

講演③

「今後の老人クラブのあるべき姿について」
リーダーとしての役割と心構え

岡山県老人クラブ連合会
会長 藤本毅

〈9時50分〉

〈10時50分〉

「晴ればれシニア岡山」の開花宣言採択

延原愛子県老連副会長(女性委員長)により、開花宣言(案)が朗読され満場一致で採択されました。この宣言は、老人クラブの今後のあるべき姿を展望し、女性の活躍、老人クラブの活性化、会員増強の実現に向けて総力を結集することを宣言したものであります。

〈11時00分〉

全体会

①グループ討議の報告
②当面の老人クラブ活動の課題について

③全体討議質疑

〈12時00分〉
閉会



男女共同活躍 「晴ればれシニア岡山」の開花宣言

住みなれた地域で気心の知れ合った仲間づくりを基本に「健康・友愛・奉仕」の三大運動を力強く推進してきた。人生100年時代の到来に行政や町内会、関係団体と連携し高齢者が共に支え合い励まし合って、自らが輝き、健康寿命を伸ばし、地域づくりの担い手としての老人クラブ活動を展開し「晴ればれシニア岡山」の幸せの花を咲かそう。

★リーダーとしての役割と心構え(やる気・ほん気・げん気)

思いつく一まとめ一やりきる・・・リーダーとしての3要素

★女性リーダーの活躍と場づくり(会員の6割を占める女性の力)

- ・男女共同でクラブ運営・発想の転換・共通理解・計画性
- ・平成30年の節目の年を目指し役員改選で女性リーダー倍増を

★会員増強へ向けての行動計画

- ・市町村、町内会、他団体との連携強化
- ・単位クラブは純増を目指す
- ・まずは勧誘から始めよう
- ・すべての地域にクラブ設置
- ・解散(休会・休眠)クラブの防止と支援

以上今後のあるべき姿を展望し、その実現に向けて総力を結集することを宣言する。

平成29年2月17日 於「岡山いこいの村」
岡山県老人クラブ連合会 市町村老連正副会長会議

平成29年度 「地域の元気づくり事業」実施地区決定

地域の元気づくり事業は、平成25年度に始まり、28年度までに90カ所を実施しました。この事業は、県老連の事業の中でも重要な事業であり公益目的事業（不特定多数の者の利益増進を目的とする）に位置づけられています。この事業をできるだけ多くの老連で活用して頂くため、実施できる事業種目もできるだけ幅広くし、多様な市町村老連の要望に対応できるようにしています。しかし、公益を目的としている我財団には特に公平性、透明性が求められています。そのため各市町村老連からの要望を取りまとめ、外部委員を中心に構成されている「健康づくり推進委員会」に諮り、事業の妥当性、事業効果等について協議をいただき、承認を得る必要があります。すべての事業はこの委員会をクリアする必要があるため、事業主体の皆様には経費の使い道などにつき多少厳しいお願いをしているかもしれません。これも国や地方公共団体からの補助金が含まれているため、経費使途については厳重にする必要があるためです。ご理解を賜りますようお願いいたします。

年度末には、平成30年度の実施希望を募りますので今から準備をされ奮ってご応募ください。

平成29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 | 次世代 | シルバー基金 | 小計 |
|----|-----------|-------------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
| 1 | 岡山市 | 岡山市南区泉田白寿会 | | | 200,000 | 200,000 |
| 2 | 倉敷市 | 玉島地区老人クラブ連合会(上成支部) | 100,000 | | | 100,000 |
| 3 | | 倉敷市老人クラブ連合会 | 70,000 | | | 70,000 |
| 4 | 津山市 | 津山市老人クラブ連合会 | 70,000 | | 30,000 | 100,000 |
| 5 | | 津山市老人クラブ連合会(城東地区) | | 100,000 | | 100,000 |
| 6 | 井原市 | 木之子西慎思クラブ | | | 100,000 | 100,000 |
| 7 | | 美星地区老人クラブ連合会 | | | 100,000 | 100,000 |
| 8 | 総社市 | 総社市老人クラブ連合会 | 100,000 | | | 100,000 |
| 9 | | 階田老人クラブ | 100,000 | | | 100,000 |
| 10 | 高梁市 | 鶴鳴連合長寿クラブ | 50,000 | | | 50,000 |
| 11 | 瀬戸内市 | 瀬戸内市老人クラブ連合会 | | 80,000 | | 80,000 |
| 12 | 赤磐市 | 赤磐市老人クラブ連合会(山陽支部) | 30,000 | | | 30,000 |
| 13 | 真庭市 | 真庭市老人クラブ連合会(北房支部) | 100,000 | | | 100,000 |
| 14 | 和気町 | 和気町老人クラブ連合会 | 100,000 | | | 100,000 |
| 15 | | 大田原明友会 | | 70,000 | 30,000 | 100,000 |
| 16 | 里庄町 | 里庄町老人クラブ連合会 | 100,000 | | | 100,000 |
| 17 | 鏡野町 | 鏡野町老人クラブ連合会(公民館区老連) | | 100,000 | | 100,000 |
| 18 | | 鏡野町老人クラブ連合会(女性部) | | | 50,000 | 50,000 |
| 19 | 美咲町 | 美咲町老人クラブ連合会(中央支部女性部) 小原新生会 | | | 100,000 | 100,000 |
| | 合計 | | 820,000 | 350,000 | 610,000 | 1,780,000 |

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。

総社市

魅力ある活動を目指して

総社市老人クラブ連合会 会長 岡 弘

総社市老人クラブ連合会では、平成26年から老人クラブへの印象をもっと地域に親しみやすく、老人クラブ活動に楽しく参加してもらえるように愛称を募集し、「いきいきシニア総社」という名に決め、市内全体に活動を広めています。

いきいきシニア総社では、自らの生きがいと健康づくりに努めるとともに、地域の特性を生かし、生活実態にあった活動を促進しています。また、地域の関係機関との緊密な連携のもとに高齢者の生活を楽しく豊かなものにし、「たがいを思いやる人にやさしい健康福祉のまちづくり」を推進することを目的に活動しています。現在、60単位クラブ、会員数3,530人が元気に活動しています。

主に健康増進活動としてグラウンド・ゴルフ大会や市と連携した高齢者スポーツ大会、教養の向上を目的とした交通安全講習会等の研修会の開催、また女性委員会主催の講座など様々な活動を行っています。

平成28年度は、新規事業としてペタンク講習会、ペタンク大会を開催しました。今まで、いきいきシニア総社主催の健康増進活動といえば、グラウンド・ゴルフが主でしたが、市内で愛好者が広がっている、誰でも簡単に楽しめるペタンクを新たな取り組みとして始めました。初心者でも気軽に参加できるように大会の前には講習会を開催し、まずはペタンクを知ってもらうことから始めました。そして、大会では講習会で学んだことを活かした笑顔溢れる楽しい大会となりました。今回、新しく事業を開催することで参加できる競技の幅が広がり、自分たちのクラブへ持ち帰って活かすことができるような活動へと繋げることができました。

今後、新しい事業へも積極的に取り組み、いきいきシニア総社の魅力を市内全体へと広げていきたいと思っております。

とびっこす Topics

県下各クラブの活動紹介



井原市

「皆が主役!!」喜びの幸齢社会

～カラオケクラブ、料理クラブ、グラウンド・ゴルフ発足～

井原地区老人クラブ 木之子西慎思クラブ 会長 岡田 捷夫

木之子慎思クラブは中地区と西地区の2クラブがありますが、全ての行事を合同で実施しています。どなたとも顔見知りになり話し合える機会を作って、少しでも地域の活性化に繋がればと願っています。

毎年1月の新年会は研修を含め盛大に実施しています。研修では「マイナンバー制度」を勉強したり、井原市の出前講座・社会福祉協議会や警察署に依頼したりと色々な研修を実施しています。又、料理クラブの皆さんの愛情ある弁当に舌鼓を打ちながら様々な学習や大正琴や銭太鼓や日本舞踊の披露を楽しみ、世間話に花を咲かせて、クラブの発展を図っています。

木之子慎思クラブでは、現在、グラウンド・ゴルフを週2回・カラオケ同好部を月2回・料理クラブを3カ月に1回活動しています。それぞれのクラブが活発に活動中です。そして楽しい共生の輪を広げながら幸齢社会を築いていきましょう。



和気町

高齢者が高齢者を支える 地域づくりをめざして



和気町老人クラブ連合会 会長 畑上 毅

和気町の高齢化率は、全国平均の27.3%、岡山県平均の29.2%を大きく上回る39.6% (県下第4位) です。これは、和気町人口の四割が高齢者という「超」高齢社会を迎えています。

和気町老人クラブ連合会の会員数は、本年4月1日現在、49クラブ、2,889人で、60歳以上の加入率は44%です。3年前には三千人を超えていた会員数も毎年減少していますが、単位クラブの活動を盛んにして1クラブ2名、和気町老連全体で年間100名の増加目標をたてて頑張っているところです。

さて、和気町老人クラブ連合会では、町の総合福祉センターの一室に独自の事務局を設けています。会員の皆さんの気軽に利用できる情報交換の場として、役員が交代で勤務しています。また、和気町からの補助金により、「健康づくり・介護予防支援事業」、機関誌「ふれあい」の年3回発行など、役員・事務局員がボランティアで、自分たちの創意工夫により自主活動を行っています。

次に、本年度の重点目標を紹介します。地域の高齢者の健康寿命を延ばす健康づくりや介護予防活動を推進するうえで、積極的に体を動かし、人と交流をしながら自分を役立てることは、健康寿命を延ばすことにもつながります。

和気町でもすでに、「介護予防・日常生活支援総合事業」が始まりました。住み慣れた地域で、いつまでも元気で楽しく暮らせるように、老人クラブとして総合事業に取り組み、高齢者の皆さんが定期的・継続的に参加できる介護予防活動を実践していきます。

そして、認知症や介護が必要な状態になっても、住み慣れた地域で暮らし続けるための「地域包括ケアシステム」が進められていますが、老人クラブとしてもその一翼を担い、ご近所の支援を必要とする一人暮らし・高齢者夫婦世帯への見守りや支え合い活動に参加し、引きこもりの防止に努めていきます。



矢掛町

地域の宝・子供達との交流

矢掛町老人クラブ連合会 山田地区老人クラブ 長寿会 会長 坪井 正男

山田地区は、矢掛町7地区のうち最も南に位置し遙照山を望み見る農村地帯です。

山田長寿会は昭和34年4月に発足しており、現在の会員数は137名です。私が8代目会長を平成26年4月に引き受けた年度より「晴ればれシニア岡山2万5千人会員増強運動」が展開され、加入促進に力を入れ、会員皆で努力した結果当初90名から47名増加しました。

活動の柱は健康・友愛・奉仕で、健



康寿命を少しでも長くするべくスポーツにも力を入れています。グラウンド・ゴルフの練習は週に3回、地区の中心に位置する山田公民館グラウンドで行なっています。その他、囲碁ボール大会、ペタンク大会等を開催しています。特にカローリング大会は、山田地区の60歳以上の方にも参加を呼びかけ、毎年山田小学校の体育館で実施していますが、年々会員以外の方の参加者が増えてきて会員増加につながっています。

地区の幼稚園、小学校の各種行事にも積極的に参加しています。幼稚園には「七夕まつり」「クリスマス会」「感謝会」に行き園児と歌ったり、ゲームをして元気を貰っています。また、小学校には運動場横に昭和初期に植えた茶畑があります。5月には茶摘み祭りがあり、これには学校関係者・地域の人々・長寿会会員が参加して盛大に行われます。更に1、2年生とは5月に学校内の畑にさつま芋の苗を植え、6月には「新茶を味わう会」、10月「芋ほり大会」、11月「芋パーティ&昔のあそび」に参加して子供達と交流して子供の成長を見守ると共に元気を貰っています。また、3年生とは1月に「七輪体験会」として学校の裏山から拾った落ち葉・枯れ枝を使って七輪に火を熾して餅など焼いて食べる行事を通して、昔の体験の手伝いをしています。

子供は地域の宝です。今後もこの活動を継続して宝を大事に育てたいと思います。

倉敷市

「女子カアアップカフェ」の活動

「元始、女性は太陽であった」平塚らいてうの言葉ですが、女性はいくつになっても光輝いていたいものです。

仲間と共に楽しく学びたい、体を動かしたい、歌いたい等という願いを受け、倉敷市の西の端に位置する玉島地区老人クラブ連合会女性委員会は、立ち上がりました。今までの年1回だけの活動から脱皮し、昨年4月からは、毎月開催の「女子カアアップカフェ」となって生まれ変わったのです。料理・歌声喫茶・テーブルマナー・旅行・脳活・ゲーム・交通安全教室・健康体操・折り紙等々実に様々な活動をしています。

最初は女性委員会役員のみから始め、周囲の方々へ声をかけ、回を重ねるごとに参加者が増えていきました。1年が経つ頃には、料理教室も多数の申込があり、3回に分けての開催となりました。ただ単なる料理教室ではなく、食材の勉強や食育の講義も行っています。また、研修旅行も100人を超える申し込みがあり、2日間に分けて開催するなどどんどん広がってきました。

もう一つ、玉島地区老連の「新春玉テレ紅白歌合戦」の出演が急に決まったのを受け、応援グッズの作成や衣装、練習など一手に女性委員会が引き受けたことも、やりがいに結び付いたのではと思って

倉敷市玉島地区老人クラブ連合会 女性委員会 委員長 植田 洋子

います。お蔭様で見事、優勝し、老人クラブのPRもできました。

これらは、ただ単に女子カアアップのみならず、男性会員にまで刺激を与えたのではないのでしょうか。女性が元気になれば必ず組織も元気になるということを確認しました。

会員増強はもとより、老人クラブ活動は楽しく得ることも多いと気づいたことがこの1年間の収穫だったのではと考えています。

今年度も益々楽しく笑顔満載で女子カアアップできる女性委員会活動をしていきたいと思っています。《めざせ! 女子カアアップ!》



第14回

健康づくり中央セミナーに参加して

赤磐市老人クラブ連合会 繁定 健三

事務局 延原 拓志

2月22日～24日まで開催された、全老連主催の健康づくり中央セミナーへ参加してきました。セミナーの内容は、介護予防や医療に関すること、運動や食事に関連した講義等健康づくりのセミナーにふさわしいものでした。

介護予防の講座では、老人クラブには期待される3つの役割について講師の方のお話しがありました。①寝たきり・認知症にならない。②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。というものです。

老人クラブの諸活動に参加することは、家に閉じこもって他人と交流をしなくなってしまう「閉じこもり症候群」の予防に大きな効果があるそうです。老人クラブは地域の高齢者を健康にする鍵を握っており、今後高齢化が進んでいくと、その影響力は更に大きくなっていくのだと感じました。また、いつまでも健康で毎日を過ごすために重要な

要素として、「食事」と「運動」が挙げられます。

近年、老人クラブはもとより各市町村でも活発に取り組みが行われている活動に、「低栄養」の改善があります。低栄養とはいわゆる栄養失調のことです。たんぱく質や脂質などエネルギーとなるものが不足している状態のことです。低栄養状態になると、次第に筋肉の量が減少したり(サルコペニアという)、病気に罹りやすくなる(フレイル)深刻な状態を引き起こします。たんぱく質を十分に摂取するためには、若いころと同じように肉や魚を食べる必要があります、食欲が減退してしまっている人は「栄養機能食品」と呼ばれる、栄養分が豊富に含まれているもので代用をするなど工夫する必要がありますとのことでした。

周囲の人が低栄養状態になっっているかどうかを簡易的に判断する方法があるそうです。それは「食欲があるか」「握力があるか」「歩行速度が遅くないか」という3つの点に注目してみることです。近所の人や老人クラブ会員の仲間に会った時は、挨拶がてらに握手をして、世間話の中で食欲があるかどうか聞いてみるとその人が低栄養状態になっていないか簡単に判断をすることができると講師の方からの話がありました。

また、高齢者の気になる問題として「認知症」があります。国際医療福祉大学大学院教授の竹内孝仁氏は、認知症を予防し、認知力を回復するためには当然のことながら「体調を良くすること」が重要であり、その中でも大別して4つの重要な要素があるとおっしゃっていました。それは、1日1500mlの「水分補給」1日1500kcalの「栄養」1日30分以上の「運動」下剤を使わず便秘を解消する「便通」です。この4点に気を付けていれば、認知症は予防・改善をすることができそうです。実際に、認知症ゼロをスローガンに掲げる地域もあり、今後は認知症予防も本格的に進んでいくのではないかと感じました。

「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」

講師 順天堂大学名誉教授 武井 正子氏

セミナー
2日目



今回のセミナーに参加をしてみても、改めて日々の健康への気遣いと実際に行動することの大切さを感じました。今後は、関係機関と連携し、まずは体力測定(身体測定)などで自らの健康状態を把握し、悪いところを如何に改善するか、良いところをどれだけ伸ばすことができるかといった健康

相談会を行うなど、身近なところから健康な老人づくりを始めたい、少しずつでも健康の輪を広げていけるようにしたいと思いました。セミナーに参加して、学んだことを活かさなければ参加した意味がありません。健康な老人づくり、活発な老人クラブづくりに取り組んでいきたいです。



高齢者地域リーダー研修会開催

今年度も昨年に引き続き7月10日(月)岡山会場を皮切りに「平成29年度高齢者地域リーダー研修会」が始まりました。昨年と同様に岡山市老連との共催事業として開催します。

これまで、講演とグループ討議を中心に行ってきましたが、今年度は参加者のアンケート調査、ご意見をもとに、希望の多かった「優良事例」の発表を行うこととしました。よそのクラブがどのような活動をして成果を上げているのか参考にしたり、優良事例をまね、横出し展開ができるということとです。発表者の皆さんにはご負担をおかけすることとなりましたが、大勢の方から「ならば一つ発表しよう!」とご協力いただき有難うございます。今年度の全地域での研修会の評価・評判を見て来年度どうするかは決めていきたいと思います。

今年度は、講師の都合で岡山会場は「岡山市ふれあい公社 地域包括支援課課長代理 中井一司氏」に「自分らしく暮らし続けるために老人クラブを活用しよう!」と題して講演をいただきます。

その他の5会場は、「県

立大学保健福祉学部 看護学科特任教授二宮一枝氏」に「フットワークの良い高齢者地域リーダーをめざして」と題し講演をいただきます。今、老人クラブへの期待、老人クラブの在り方などにつきいろいろ言われておりますが興味あるお話が聞けるものと期待しています。

この研修会は、地域で活動を続けていけるリーダーの方々への資質向上のため開催しますので大勢の方に受講していただければと思います。

| 地区 | 期日 | 場所 |
|----|----------|--------------|
| 岡山 | 7月10日(月) | きらめきプラザ |
| 東備 | 7月21日(金) | くまやまふれあいセンター |
| 津山 | 8月25日(金) | 津山市総合福祉会館 |
| 高梁 | 8月30日(水) | 高梁総合文化会館 |
| 美作 | 9月7日(木) | 湯郷地域交流センター |
| 倉敷 | 9月15日(金) | くらしき健康福祉プラザ |

会員の声

日々は新たな日々 わたしの日常

津山市老人クラブ連合会

副会長

同勝北支部長 高橋 重逸



午前5時、床の中で5分ばかり体操らしきしぐさをし、素早く着かえて事務室で手帳を見るまでもなく、午後は津山市老連定時総会の日だ。私の役目は一号議案、活動報告の説明…先ずは冒頭で「会員増強運動」の結果について報告しよう。3年目の28年度に於いても少し減少しているが、その内容を見ると、①減少が小幅になった事・②かなりの比率で増強のクラブ数が増えている事・③中でも大幅に増やしたクラブがある事・④特に市街地の膨大な空白地域の中で、新しくクラブを作ろうとする動きが出ている事。等々を



説明し、①減少は一般的傾向ではない事。②成功例に学び「それぞれの地域に合った取組をすれば、必ず成功する。」この事案を判り易く説明しよう。これを簡条書きし、「これでよし」と外へ出る。

太陽はすでに東の山に登っている。それにうやうやしく一礼して深呼吸、気持ちの良い一日の始まりだ。

軽四トラックに飛び乗り、田植して間もない田圃

へ行く、水加減はよし。家の近くの野菜畑を通る。ナスは順調に成長している、もう間もなく成りだすだろう。ジャガイモ、人参、これらを事務所を持って行く。喜んでくれるだろう。

帰宅して6時半朝食終了。弁当を持って自動車に乗り津山市街の会計事務所に出勤する。この事務所は昭和50年1月、2回目の町議選直後に開設し、現在は縮小して、従業員3名、他に非常勤の税理士、行政書

士と私のごく小さな事務所だ。

私は、毎日出勤に心がけているが、少しばかりの仕事を担当しており、正午前に帰宅がほとんどで帰宅して弁当を摂ることが多い。

この日は、事務所で午後の総会での報告の準備。市老連の用事がない時は、帰宅して野菜作り等。

クラブ活動、市老連副会長と勝北支部の25クラブの会長さん達の相談にあずかっている。「私の後をやってくれる人がいない。」「若い人が入ってくれない。」「等々。直ちに課題解決のため訪問し、一緒に説得したり、町内会長に援助を求めたり、迅速に手をうつ。その他の個人的な相談事も多い。

又、クラブ活動に関連した事で、勝北町の時代から続いている、65歳以上を対象とした「勝北シルバー大学」(年8回)の大学長の任務もある。その他私的なことでは「脱原発」の考えから手掛けた太陽光発電(4ヶ所 400kW)の管理もあり、なかなか多忙な毎日だ。

でも、80歳を超えて尚健康でいられるのは、津山市に合併と同時に町長を退職して以来、やりがいのある老人クラブ活動をやらしてもらっているお蔭だと感謝している。

私の老人クラブ 会員との交流

里庄町老人クラブ連合会

会長 平野 秀朋 75歳



昭和32年、福山の印刷製本会社に就職しました。会社の経営者は松永の人で、広大な塩田を持っていました。当時、社長の話の中に里庄の仁科と言う人が松永に塩田を持っていると言う話をよく耳にしました。当時あまり興味も無く聞き流してしましました。塩田は昭和40年半ば迄続いていました。定年退職して里庄のシルバー人材センターでお世話になりながら、里庄歴史勉強会に入会しました。歴史を知る為には古文書の解説が必要と思いい古文書勉強会を立ち上げました。仁科の古文書の中に松永塩田の記載があり、松永だけでなく寄島にも塩

田を持っていました。里庄の新庄、浜中は大阪の麻田藩の飛び地です。勉強会の仲間と冊子を作ろうと言う話になり一昨年自分達の手で「麻田藩と備中領口組」と言う表題の本を作りました。近隣の図書館にも置きました。

又5年ぐらい前から、「里庄歩つ徒クラブ」に入り歩いています。歩いて見て平素の運動不足が良くわかります。老人クラブの会員増ではふれあい運動会、いきいき体操、社協サロン等が行われていて社協サロンは

毎月1回20日に行われ、焼きパーティー、古墳巡り、戦前戦後を語る会などで楽しんでいきます。

地域サロンでは各々独自性を出し旅行、カラオケ大会、しめ縄造り、フリーマーケット、野外お好み焼きパーティーなどを開催して楽しんでいきます。

この様な催しに参加して語らい行動する事で最近言われている健康年齢に多いに役立ち、会員の増員にもつながると思っています。私も色々な催し参加して健康寿命を伸ばして行こうと思っています。

「教育と教養」?

新見市老人クラブ連合会

会長 富谷 賢三



最近、友人と会うと話は、「腰が痛い」とか「〇〇病院に通っている」とか病気に関する話題が大変多くなってきた。しかし、ある友達からのメールに「なかなか暇にならなくて、有り難いことです。(キョウイク)(今日行く)(キョウウヨウ)(今日用)が高齢期を元気に過ごすために必要です。」と



送ってきました。
このメールは、私の中で強く印象に残りました。私は次の日から「今日行くところはどこか」と「今日の用事は、何か」を朝確認し、行くところや用事がない時には、それを作っても行うことにしました。

私の住んでいるところは、田舎で家の周りでは畑仕事や草刈りなどすることはいっぱいあるのです。でも、人と話す機会はとぼしく、また年を取ってくると草刈りや苗の植え付けなどがだんだん億劫になり、家の中にとじこもり気味になります。毎日行くところや用事をつくり外に出る機会がいてコミュニケーションの練習になり、どんな用事でも何度もやっていると自分の力になっていきま

した。
人からの依頼や誘いは、自分の力を伸ばすチャンスと考え、できるだけ断らずにチャレンジしてきました。小学校の学習支援、サークルの世話やこの老人クラブの役などやってみるとだんだん面白くなり、それなりに板についてくるようです。人に「忙しそうですね」とよく言われますが、自分自身はそのような意識はなく毎日楽しく動き回り、自分の成長を感じながら日々楽しく過ごしています。

共に助け合う
地域を目指して

勝央町美野 美野誠美会

会長 小林 重俊



私の住む美野地区は、勝央町の北部に位置した静かな田どころです。山また山の県北の土地には珍しく、広々とした田圃が広がり私たちの喜びともなっています。

戸数は100戸程度の地区ですが、若者が少なく高齢者率がとても高い地区でもあります。その為でしょうか、地区には住民による福祉や健康づくりの活動が活発です。住民が互いに目配り気配りしながら毎月、福祉や健康についての勉強会や活動を行っています。

私が単位クラブの会長に指名されたのは平成22年4月でした。当時は、勝央町の花いっぱい運動に協賛してのふれ合い花壇の手入や地区の鎮守の神社の掃除が主な行事でした。

私も民生委員や地区区長を務めた経験がありましたので、この地区での住民による福祉や健康づくり活動をクラブにも組み入れてみようと思いいこの活動に積極

的に参加致しました。また、単位クラブ員にも積極的にこの活動に参加して地区の福祉向上に寄与しようと呼びかけました。

警察や保健師などを招いての安全教室や健康教室、ミニデイスーパー、町内の福祉施設を訪問しての慰問と健康福祉関係の研修会、こども会や地区の住民に呼びかけての3世代交流のグラウンド・ゴルフ大会、秋の味覚を楽しむ食事会、地区の絆を深める親睦旅行など、毎月目まぐるしい日々が続いています。単位クラブの皆さんも多くの方が理解し参加されています。

7年前のクラブ員58名が現在80名となりました。私は、単位クラブの皆さんもクラブの活動方針に賛同して躍進されるのを信じて活動しています。

人の縁ー尺八道

美作市老人クラブ連合会

大原支部・讃甘地区

老人クラブ連合会

会長 春名 章良 79歳



私が尺八に取り組んでから約40年になりますが、これもまさに人の縁というよ

り他ないという思いです。職場のある先輩から「君は笛吹に向いている、自分には不要になったのでこれをあげる」ということで、もらった尺八が一尺八寸の「龍風」銘の立派なものでした。

しばらくダンスの中にしたままにしていたのですが8年程経ったある日偶然にも教えて下さる人(上田流尺八道大師範)が見つかり早速入門することになりました。

はじめのうちは音出しや独特の楽譜を覚えるのに苦労しましたが、3か月位すると簡単な曲が吹けるようになり興味も沸き、次第に上達していくのが実感できるようになりました。要領を心得てからは上達が速く多くの曲目をマスターしていき、約10年位で「師範」の免状をもらうに至りました。しかし、以後仕事の関係で集中して打ち込むことも難しくなり、伸び悩みの

時期が続き上位の免許も取らぬまま今日に至っています。

地区で行われる春・秋の芸能祭では舞台上で演奏することがあります。この日は朝から何となくそわそわした時間が過ぎ、直前まで音出しをしたり発表する曲目のポイントを復習してみたり、出演者どうしで打ち合せをしたりしますが、いざ舞台上になると不思議に落ち着きを取り戻し「楽しむ」気持で演奏ができます。あとで振り返ってみると、たいていは何か所か不満足なところがあり、80点位の出来で上等です。

尺八に取り組んでみて学んだことは多くあります。一番に学ぶ姿勢が問われる訳で師匠の助言一こと一ことを大切にすることが必要です。また自分のものになるまでの忍耐強さも要求される場所です。そして尺八をおして仲間の輪が広がり人間関係も深まってくることは何物にも代え難い宝物と



も代え難い宝物と
いった感じですが。
やればやる程奥深
さを覚えます。良
い音色が出せるた
めには体調の維持
管理も不可欠で
す。自分の息の続
く限りこの道を歩
んでいこうと考え
ています。

岡山県警察 暮らしの安全情報



特殊詐欺にご用心!!
高齢者が狙われています



- オレオレ詐欺
- 架空請求詐欺
- 還付金等詐欺

電話でお金の話が
でたら

危険!
すぐに電話を切りましょう



家族・警察にまず相談

☎ #9110

特殊詐欺 被害防止 出前講座

スーパー、公民館、集会所等、
高齢者が集まる場所に直接出向いて、
広報啓発や講座により、特殊詐欺の手口や
被害防止のポイントをわかりやすく伝えていきます。
皆様のご利用をお待ちしています。

出前講座のご要望は・・・086-237-0061まで

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。

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。

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償 回覧

| | | 1 傷害保険 24時間型 | 2 傷害保険 活動型 | 3 賠償責任保険 | |
|------|---------------|---------------------|---------------------|---------------------|---|
| 補償範囲 | ご自身のケガの補償 | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | |
| | 相手の物・ケガの補償 | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | クラブ活動中 ○ 活動中以外 ○ | |
| 加入資格 | 会員 ○ クラブ ○ | 注1 ○ | 注1 ○ | 注2 ○ | 注1: 保険担当者を通じての加入となります。 注2: クラブ全会員での加入が条件となります。 |

1 傷害保険 24時間型

自分がケガをした時の保険です。
(病気および他人に与えたケガは対象外です。)



例えばこんな時
買物の帰りにちょっとした段差につまづき、転んでケガをしてしまった。
クラブ活動中だけでなく日常生活のケガも補償します。



例えばこんな時
クラブ活動でグラウンドゴルフの試合中に転んで膝を捻挫してしまいました。
クラブ活動中とその往復上のケガを補償します。

対象: 老人クラブ会員に限り。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲: 「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金: <24時間型> お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円
<活動型> お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円
補償の詳細は、裏面をご確認ください。

補償内容: 死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間: 掛金払込み日の翌月1日から1年間

傷害保険
加入者特典

デイリーサポート 電話相談 ● 介護関連サービス ⇒ 介護保険制度、ケアプラン等の介護全般に関わる相談
● 生活支援関連サービス ⇒ 法律、税務、社会保険、暮らしのご相談

*相談先の電話番号は「おほえがきメモ」に記載されています。

3 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。
(自分のケガは、対象になりません。)



例えばこんな時
公民館の清掃中、玄関の電灯交換中に誤って、電灯カバーを壊してしまいました。



例えばこんな時
クラブ活動のボール体操で、相手の顔にボールをぶつけてしまい眼鏡が壊れて顔にケガをさせてしまった。

対象: 単位老人クラブ(全会員加入)

掛金: クラブの全会員数×100円(30名未満の場合は最低引受保険料3,000円)

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(注)は裏面をご確認ください。
○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)付帯
但し、往復上の事故およびご自身のケガは対象になりません。

支払限度額: 1億円(詳細は裏面をご確認ください)

*お支払いされる保険金は、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日から1年間

申込方法: 毎年9月15日までに賠償責任専用の掛金払込用紙(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。(裏面の引受条件をご確認ください。)

中途加入

「中途加入」および「加入クラブにおける会員の追加加入」は可能です。
・「中途加入」: 毎月15日までに掛金の払込で翌月1日からの加入となります。
但し、保険期間は加入月の1日から直近の10月1日までとなります。
・「加入クラブにおける会員追加加入」: 届出および掛金は加入年に限り不要です。



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

お問い合わせ
ご相談

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

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

(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

17-T00966 平成29年4月作成 4

県老連等の行事

| | | |
|-----------------------|--|---------------|
| 8月 8日(火) ・9日(水) | 第35回 都道府県・指定都市 老人クラブリーダー 中央セミナー | 東京都 全社協会議室 |
| 10月 5日(木) | 平成29年度 岡山県総合社会福祉大会 | 岡山市民会館 |
| 10月18日(水) ・19日(木) | 第46回 全国老人クラブ大会 | 京都府京都市 |
| 11月16日(木) ・17日(金) | 第29回 女性リーダーセミナー | 東京都 全社協会議室 |
| 平成30年 | | |
| 1月31日(木) ・2月 1日(木) | 第23回在宅福祉を支え る友愛活動セミナー | 東京都 全社協会議室 |

平成29年度(第42次)
岡山県老人福祉大学 9月からの日程

| | 岡山 | 倉敷① | 倉敷② | 津山 | 高梁 |
|-----|--------------|-------------|--------|---------------|--------------|
| | 天神山 文化プラザ | くらしき健康福祉プラザ | | 津山市総合 福祉会館 | 高梁市 文化交流館 |
| 9月 | 5日(火) | 19日(火) | 26日(火) | 28日(木) | 13日(水) |
| 10月 | 31日(火) | 11日(水) | 26日(木) | 12日(木) | 23日(月) |
| 11月 | 30日(木) | 14日(火) | 22日(水) | 28日(火) | 6日(月) |

※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29年度
高齢者地域リーダー研修会 8月からの日程

| | | |
|----|----------|-------------|
| 津山 | 8月25日(金) | 津山市総合福祉会館 |
| 高梁 | 8月30日(水) | 高梁総合文化会館 |
| 美作 | 9月 7日(木) | 湯郷地域交流センター |
| 倉敷 | 9月15日(金) | くらしき健康福祉プラザ |

※時間 10:00 ~ 15:00 予定

※日程は講師の都合により変更することがあります。

毎日の健康は、毎日の食事から



残暑を乗り切るさっぱりメニュー

チキンの
あっさりサラダ

◆材料(2人分)

鶏ムネ肉…………… 200～250g
水…………… 2リットル
ショウガ…………… 1かけ
酒…………… 大さじ2
キュウリ…………… 2分の1本
赤タマネギ…………… 中2分の1個
ミョウガ…………… 1～2個
青ジソ…………… 5～10枚
トマト…………… 1～2個

タレA

酢…………… 大さじ3
醤油…………… 大さじ2
砂糖…………… 大さじ1
サラダ油…………… 大さじ1杯半
ワサビ…………… 小さじ2分の1強

◆作り方

- 1 鶏ムネ肉は皮を剥ぎ常温に戻しておく。
- 2 鍋に水とショウガ、酒を入れて沸騰させ、鶏肉を加えて再び沸騰したら火を止め、そのまま冷ましておく。
- 3 ミョウガは小口切りにする。
- 4 キュウリは千切り、赤タマネギも千切りにし水にさらしてよく絞っておく。
- 5 青ジソも千切りにし、さっと水にさらしアクを取って絞っておく。
- 6 Aの材料を合わせてタレを作る。
- 7 鶏肉が冷めたら取り出し、好みの大きさにスライスするか裂く。
- 8 ボウルに鶏肉、キュウリ、赤タマネギ、ミョウガ、青ジソを加えて手で軽く混ぜて器に盛り、スライスしたトマトをのせ、6のタレをかけていただく。

編集後記

今号も盛りだくさんの内容になりました。県老連では多くの事業を実施していますので、できる限り皆さんにお知らせしたいと考え、毎号、欲張ることになります。また、県下の各クラブや会員の皆さんから寄せられる活動状況報告を掲載していますが、これを楽しみにしておられる方も多いと思います。お待ちしておりますので、どしどし投稿していただきますようよろしくお願いいたします。

毎日暑い日が続いています。「熱中症」、「猛暑日」、「最高気温」、「温暖化」などに関するニュースが流れない日はありません。十二分に水分や休養を取ること、無理をしないことに心がけてください。そして、共に手を携えて元気に活動を展開してまいりましょう。



老人クラブとは

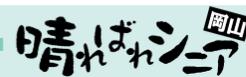
老人クラブは、おおむね60歳以上の高齢者が地域で自主的に参加しているクラブです。市町村の老人クラブを県老連でとりまとめています。高齢者の経験、知識を生かし、地域社会に貢献するとともに、生きがいと健康づくりのために相互に支え合うことを目的として運営されています。

岡山県

■会員数
148,782人

■クラブ数
2,655クラブ

(平成29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