**今号の主な内容**


2 3 ／岡山県総合社会福祉大会
4 ／岡山県老人福祉大学終了
5 ／老人クラブリーダー中央セミナー
6 ／女性リーダーセミナー
7 ／全国老人クラブ大会
8 9 ／県下各クラブの活動紹介
10 11 ／会員のひろば
12 ／女性委員会幹事会
　加入促進表彰
13 ／平成30年7月豪雨災害
14 ／中四ブロックリーダー研修会



# 晴ればれシニア 岡山

— 岡山県老連だより —

http://okaroren.info/

岡山県老連は50周年を機に愛称を『晴ればれシニア岡山』とし、広報紙の名称も変更しました。

第20号

おかやま県老連だより
（通巻89号）
平成 31 年 1 月号

新庄村　がいせん桜　写真提供：岡山県観光連盟



## すべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き活き岡山」を目指して

岡山県知事　**伊原木 隆太**

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

岡山県に甚大な被害をもたらした平成30年7月豪雨災害の発生から、間もなく半年となります。

今回の災害では、老人クラブ会員の皆さまをはじめ多くの皆さまから温かいご支援や、励ましの声をいただき、心から御礼を申し上げます。

県では、被災された県民の皆さまの生活や経済活動の一日も早い回復に向けて、被災者の生活支援や公共施設等の復旧、地域産業の復興支援などに全力で取り組んでいるところです。

より災害に強く、元気な岡山を一日も早く実現するため、市町村はもとより、国、関係団体などと緊密に連携しながら、復旧・復興に向けた取り組みを一層加速させてまいります。

また、昨年は、新晴れの国おかやま生き活きプランに基づく「教育県岡山の復活」、「産業の振興」、「安心で豊かさが実感できる地域の創造」、そして喫緊の課題である「人口減少問題」の克服に向けて、さまざまな施策を積極的に推進してまいりました。

「安心で豊かさが実感できる地域の創造」においては、住み慣れた地域で自立して暮らせる社会の実現を目指して、医療、介護、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や高齢者の方々の生きがいづくりと社会参加活動の促進に取り組んでおりますが、こうした取り組みをさらに進めていくためには、老人クラブ会員の皆さまをはじめとした元気な高齢者の方々が地域において、豊富な知識や経験などを生かし、ご活躍いただくことが不可欠であります。

すべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き活き岡山」の実現に向け、本県発展に向けた好循環の流れをさらに力強いものにし、県民の皆さまに「岡山に住んでいてよかった」と実感していただける県政を力強く推進してまいりますので、皆さまには、一層のご理解とご支援を賜りますようよろしくお願いいたします。



## 7月西日本豪雨、会員の皆様のご支援に感謝

公益財団法人岡山県老人クラブ連合会
会長　**吉田 建太郎**

明けましておめでとうございます。

今年は平成最後の年であり、元号が変わり新しい時代が開く節目の年となります。私も会長就任初めての新年を迎え、会員の皆様と一緒に頑張ろうと張り切っております。

昨年は「晴れの国岡山」にも豪雨の大災害がありました。大勢の方が被災され、未だ先が見えない避難生活を余儀なくされている方が数多く居られます。早く笑顔の生活に戻れる事を念願しております。又、「老人クラブ」も重点実施事業である「2万5千人会員増強運動」が今年最終年度を迎えますが、会員減少傾向に歯止めがかからない厳しい状況が伺えます。この様に昨年は全体としてあまり良い年とは言えませんでした。

しかし災害から我々は多くの事を学びました。その一つは高齢者への情報伝達、災害に対する意識の大切さ、もう一つは地域での「助け合い、支え合い（絆）」の大切さであります。この二点は「地域づくり」の原点であり、これからの「地域づくり」の推進にしっかり活かし、地域の笑顔に繋げていきたいと考えています。

又、「会員増強運動」の推進については全体として減少傾向となりましたが、この5年間に渡って、全国の市町村老連、単位クラブが果敢に目標を掲げ実施した努力があり、その足跡の中に光り輝く成功事例が数多く財産として蓄積されました。我々はこの財産こそ、これからの「会員増強」に繋がる大きな武器となる事を確信しております。

さて、本年、私たち高齢者を取り巻く社会情勢は増々少子高齢化が進み、2025年、2040年問題がクローズアップされ大きな社会変動が予測されます。一方、「人生100年時代」の流れを踏まえ政府は「全世代型社会保障制度」を提唱しております。

この様な社会背景の中で「老人クラブ」としては基本的にスローガンである**「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」**を継続して**①健康寿命の増進、②地域共生社会の構築、（○地域共生社会、○地域包括ケアシステムの構築、○新地域支援事業）③高齢消費者被害防止**を大きな柱とする事が計画されています。これを受け県老連としては引き続き**「元気づくり」、「地域づくり」**を基本ベースとして諸事業の推進を計っていきたいと考えています。

最後に新しい年のスタートにあたっての初夢を描いてみました。それは**「住み慣れたまちで、いつまでも〝元気〟で〝笑顔〟で住み続けられるまち」**の実現です。皆様方の協力を得て夢が実現する事を願って新年のご挨拶とさせて頂きます。

平成30年度

# 岡山県総合社会福祉大会

## （岡山県老人クラブ大会）

平成30年10月11日（木）、岡山市民会館において岡山県総合社会福祉大会（岡山県老人クラブ連合会を含む8団体の主催）が、県内の社会福祉関係者　約1、500名の参加のもと開催されました。

岡山県共同募金会藤本道生会長による開会宣言、大会会長の岡山県社会福祉協議会山岡治喜会長の開会あいさつ、菊池善信岡山県副知事の激励のことばに続き、社会福祉功労のあった個人・団体に対しそれぞれ表彰が行われました。老人クラブ関係の表彰については次のとおりでした。受賞された方々におかれましては誠におめでとうございます。今後ますますのご活躍をお願いいたします。式典の終わりに大会宣言（案）を参加者全員で採択しました。

式典の後、「大事なことから忘れなさい～迷える心に効く禅の教え～」と題し、妙心寺退蔵院副住職の松山大耕氏による特別講演が行われました。禅で「無事」とは何もなくてよかったことではなく、何も考えなくてもできるようになること、「平常心」とは緊張しないことではなく、自分の心に素直であれということ、また、「あいさつ」は師匠と弟子の問答であることなど、禅の語源について説明されました。最後に京都の老舗料亭の映像により料理に禅の教えがどう生かされているか紹介され、日本の言葉や文化に深く浸透している禅に親しんでもらいたいと話されました。

最後、岡山県老人クラブ連合会吉田建太郎会長の閉会のことばにより、大会が終了となりました。

### 岡山県老人クラブ連合会長表彰

#### 老人クラブ 特別功労者 65名

《玉野市》
中村　路男
萬屋　眞一郎

《備前市》
立花　勝代

《瀬戸内市》
中尾　博延
天野　雅景
堀　征一郎

《赤磐市》
近江　鼎
延原　清士
射谷　るり子

《和気町》
頼正　康生
神崎　修
畠中　恵宥

《吉備中央町》
成本　勇

《倉敷市》
難波　克巳
湯浅　洋子
塩尻　博司
川口　孝志
長尾　京子
石井　寛
瀬良　義美
近藤　時子
難波　康夫
玄馬　実
筒井　蓉子
松尾　武司
山﨑　俊江
白神　三千子
坪井　康久
中村　正章

《笠岡市》
鏡山　輝雄
松枝　保夫
新居　道義
坂本　正志
藤本　宏明
宇根山　肇

《井原市》
西田　覺
藤井　三郎
尾坂　亮

《総社市》
白神　美忠
小槇　太郎

《高梁市》
古米　壽宏
西平　悦子
太田　聖眼
内藤　孝

《新見市》
赤木　薫

《浅口市》
今井　正徳
白神　勇
西澤　純一

《里庄町》
広畑　和則

《矢掛町》
坪井　正男

《津山市》
水島　克也
竹久　清
柴田　義夫

《真庭市》
長田　正之
大石　弘之

《美作市》
新免　迪人
草野　道信
石田　和男
倉地　利夫

《鏡野町》
池上　哲史
柳井　倫

《久米南町》
髙田　光義

#### 老人クラブ 一般功労者 29名

《美咲町》
小島　謙
牧野　進輔
川田　昭典

《瀬戸内市》
渡邊　日出子

《赤磐市》
佐藤　義則

《吉備中央町》
土井　二六敏

《倉敷市》
小原　猛弘
田中　民子

《井原市》
戸出　三朗

《高梁市》
上田　一郎

《新見市》
竹本　悦夫
中澤　百合子
松田　賢
金森　猛

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。

## 優良老人クラブ　16団体

藤野　三重子
安田　清美
《浅口市》
今井　司
原田　征和
《里庄町》
大内　祥史
《津山市》
内田　熟
《真庭市》
宮島　郁枝
福冨　正明
富永　主計
《美作市》
竹内　正夫
《鏡野町》
山﨑　勝壽
《勝央町》
平　久恵
《美咲町》
上岡　艶子
安藤　弘之
《玉野市》
後閑大福会
出崎親睦会
《瀬戸内市》
小向区櫻会
福岡千歳会
《和気町》
佐伯福寿会
《倉敷市》
大舟尾絆の会

## 岡山県知事表彰

### ◆老人福祉功労（老人クラブ役員）

《岡山市中区》
奥岩　純治
武政　司郎
《倉敷市》
扇　順一
吉見　泰明
《備前市》
寺見　史朗
《新見市》
津野瀬　蔀
松永　静人

尾崎長寿会
《笠岡市》
前砂高麗会
白石島築出・中条・下浦老人クラブ
《浅口市》
土井谷クラブ
和楽会
《真庭市》
親和クラブ
上中福寿会
《美作市》
楢原上福寿クラブ
鮫百歳会
真加部老人クラブ
真和会

### ◆老人福祉功労（老人クラブ）

山本　晴美
《津山市》
高橋　重逸
《岡山市南区》
飽浦倖会
《岡山市東区》
富士見町福寿会
《倉敷市》
畑之前老人クラブ
《真庭市》
開和会
《津山市》
高尾むつみ会

## 岡山県保健福祉部長表彰

### ◆老人福祉功労（老人クラブ役員）

《岡山市南区》
河原　栄作
《岡山市北区》
小出　穣
安原　光義
和気　美紗子
《倉敷市》
木戸　由子
三宅　美知子
守谷　末廣

### ◆老人福祉功労（老人クラブ）

《岡山市東区》
沼春秋会
万富和風会
《岡山市北区》
花尻親和会
《倉敷市》
桃源倶楽部
《吉備中央町》
宮地老人クラブ
《真庭市》
樫東寿シニアクラブ
上呰部老人クラブ
寿会
日の丸会
湯の華会

横山　畉己
《吉備中央町》
城本　將
《備前市》
南渕　義和
三宅　栄一
《新見市》
荒木　章男
戎　昇
小川　浩一
槙原　光男
宮島　速男
《高梁市》
山縣　詳子
《鏡野町》
大山　隆歳

# 平成30年度 岡山県老人福祉大学 終了

平成30年度（第43次）岡山県老人福祉大学は、6月7日（木）の倉敷会場を皮切りに始まりましたが、11月29日（木）の岡山会場をもってすべての日程を無事終了しました。講師をお引き受けいただいた先生方、また受講していただいた皆様、誠にありがとうございました。

今年度の受講者は1、185名（昨年度1、164名）で、修了者は1、075名、うち奨励賞は185名、栄誉賞は40名の方が受賞されました。

日程的には、7月5日から8日にかけて降り続いた豪雨により、岡山県西部地域を中心に大きな被害が発生したことから、7月11日に予定していた倉敷会場①の講義を7月25日の午後に、また高梁会場で7月18日に予定していた講義を9月19日に延期させていただきました。そのほか今年度は7月下旬から10月上旬にかけて数々の台風が日本に上陸ないし接近しましたが、なんとか無事に、予定していたすべての講義を終えることができました。

今年度の講義は、栗木先生の健康づくりから始まり、滝沢先生の雑学、十川・國本両先生による音楽、井上先生、本荘先生による健康づくり・介護予防のお話、そして田久先生の大道芸と、幅広い内容をお届けいたしました。受講生の皆さん、いかがでしたでしょうか。

来年度の講師については、記載の先生方をお招きする予定です。たくさんの方の受講をお待ちしております。

## 講義内容

**6月 健康づくり**
「老人クラブでみんな元気に楽しくにぎやかに」
motto ひょうご　事務局長　栗木　剛 先生

**7月 老後の雑学**
「毎日が生放送～笑顔2割増しのヒント～」
RSK ラジオパーソナリティ　滝沢　忠孝 先生

**9月 音楽**
「楽しく、笑って歌を歌いましょう」
KIZNA（絆）　十川　知子 先生
國本　卓明 先生

**10月 健康づくり・介護予防**
「加齢なる人生、皆で華麗にご一緒しま専科～老イノミクス戦略～」
日本赤十字社岡山県支部　井上　美咲子 先生
「よりよい高齢期を迎えるために～健康寿命を延ばしましょう～」
岡山赤十字病院　本庄　晶子 先生

**11月 大道芸**
「大道芸で笑って健康に」
大道芸人　田久　朋寛 先生

## 平成31年度講師予定

◆生きがいづくり　松村　有乃佳 先生（みゅーじっくらいふ琴友夢 代表）
◆雑　　学　青山　融 先生（岡山弁協会 会長）
◆健康づくり　小林　直哉 先生（社会医療法人 盛全会 理事長）
◆運動と健康　石尾　正紀 先生（日本健康運動指導士会 岡山県支部長）
◆漫　　談　夢小路　あきまろ 先生（ものまねしょうるサラリーマン）

# 第36回 都道府県・指定都市老人クラブ中央セミナーに参加して

津山市老連会長（県老連副会長）　高橋　重逸
津山市老連若手委員会委員長　小林　秀孝

★開催日　平成30年8月7日（火）～8日（水）
★会場　東京都　全社協会議室
★参加者数　72名

## 第1日目

8月7日（火）13：30～17：00

### ◆開会　挨拶

全老連副会長　松寿　庶　氏

### ◆行政報告

厚生労働省老健局振興課長　尾崎　守正　氏

### ◆基調報告

全老連事務局長　谷野　香　氏

基調報告では、100万人会員増強運動の4年次までの状況と今後の取り組みについての報告がありました。会員増加のポイントや効果を上げた取り組みとして、声かけ、戸別訪問、活動による勧誘、新行事の実施、他機関との連携（自治会等）、広報PR活動を上げられました。

また、老人クラブの組織活動の有効性・秘訣として、①人との交流が多いと健康にプラス、②運動は仲間とすると健康にプラス、③サロンへの参加は健康にプラス、④笑いのある生活が健康にプラス、⑤地域での組織への参加は健康にプラス、⑥地域で役割を担って長生きしよう、との話がありました。特にこれからは⑥が大切だと思いました。

### ◆事例発表

三重県桑名市老連会長吉良勇蔵氏、神奈川県大和市老連会長　高瀬英一氏、東京都多摩市老連会長　金光秀郎氏のすばらしい活動体験発表がありました。

吉良氏からは、桑名市大和地区で4クラブ（会員数250人）が一度に解散という中で、大和地区自治会と協力し、呼びかけを行い大和地区に18の老人クラブ（会員数595人）が発足したという話がありました。みんなで頑張ればできるという良い活動体験を学びました。

私達津山市老連も、会長を中心に役員が団結して、会員数を増やすことも大事ですが、一人の人を大切に一人でも多くの人が幸福に暮らせ、人間として生まれてきて良かったといえる老人クラブにしていかなければ価値がないと思いました。

## 第2日目

8月8日（水）9：30～12：00

### ◆分散会

「新規クラブを立ち上げよう！」、「解散クラブを防ごう！」

5人毎のグループで意見を交換し、実現可能な取り組みを13グループで1提案ずつ出し合いました。

台風13号接近のため、午前中で終了し閉会となりました。

### ◆参加を終えて

2日目の休憩時間に全老連の齊藤常務理事と短時間ですが話す機会がありました。常務理事の「温度差があってね・・」この一言が心に残りました。今回セミナーに参加して、全国の優れた活動を参考に、全老連の示す方針を「温度差なく」正面から受け止め活動すれば、必ず成功すると再認識しました。

代表で参加させていただきありがとうございました。

左から　小林秀孝　高橋重逸

# 第30回 老人クラブ女性リーダー セミナーに参加して

## 岡山県老人クラブ連合会　女性委員会副委員長　植田　洋子

★開催日　平成30年10月11日（木）～12日（金）
★会　場　東京都 全社協 第3～5会議室
★参加者数　99名

### 第1日目　10月11日（木）13：30～17：00

**◆開会　挨拶**
全老連理事 女性委員会副委員長
川端　幸枝　氏

**◆基調報告**
全老連 事務局長
谷野　香　氏

○「老人クラブ組織の発展に向けて ―示そう！女性パワー」
①高齢者の状況
　2025年には高齢化率30％に。一人暮らし高齢者、認知症高齢者の増加。健康寿命の延伸。
②老人クラブにおける女性の状況
　～老人クラブ実態調査報告より～
　市区町村老連・・女性委員会は9割設置。女性会長は4％。会長以外の女性役員は1／4。
③「100万人会員増強運動」最終5年次の推進～会員増強に女性パワーを発揮しよう！

**◆全老連女性委員会報告**
全老連理事 女性委員会副委員長
川端　幸枝　氏

**◆事例発表**
○横浜市シニアクラブ連 女性委員長
三宅　和代　氏
　女性委員会が「認知症サポーター養成講座」を、企画・運営し、安全安心に暮らせる地域づくりに貢献。目標は10年間で「認知症サポーター」10万人。
○茨城県神栖市 シニアクラブ連 女性部長
柳川　紘子　氏
　平成26年度女性部発足し、「全員参加を目指す女性部研修」に取り組み、今年度は29クラブ46名が参加。
○神戸市兵庫区老連 女性会長の会 会長
頼廣　安子　氏
「女性単位クラブ会長を増やす区老連の取り組み」は、平成29年度 クラブ数51クラブ、内女性会長27人（52・9％）増やすために、女性会長の会の開催。
○千葉県老連 女性常任委員長
石井　淑枝　氏
「詐欺被害防止に向けた新たな取り組み」～老人クラブが取り組む「電話de詐欺撲滅アドバイザー」～
　千葉県警から「電話de詐欺撲滅アドバイザー」委嘱され活動

**◆行政報告**
「特殊詐欺の被害防止対策等について」
警察庁生活安全局 生活安全企画課 振り込め詐欺対策係 課長補佐　中山　徹　氏

**1日目のまとめ**
　基調講演・事例発表では、全国の老人クラブの女性たちが頑張って活動していることがわかった。今後の生きがい・健康・地域づくりを女性のパワーで仲間と共に勧めていくことが必要。

### 第2日目　10月12日（金）9：30～14：00

**◆ワークショップ**
「女性の視点をいかした自助・共助」
～高齢者の仲間づくりを通じて考える防災～
（公財）横浜市男女共同参画推進協会 男女共同参画センター横浜北館長
常光　明子　氏
・講義とグループでの話し合いやワークを組み合わせて進める。

**◆いきいきクラブ体操**

**2日目のまとめ**
　女性の視点で、ひとりひとりが自分の暮らし方、生き方に沿って防災力を高め、安全・安心の輪を広げる担い手となることを目指していくことが必要。

**◆閉会**
全老連 常務理事
齊藤　秀樹　氏

**◆参加を終えて**
　参加させて頂きありがとうございました。全国から参加の方々は、99名中75歳以上が大半でした。80代の方も多く女性パワー満載です。
　改めて、多くの仲間と元気で楽しい活動をすること、元気な高齢者が主体となって地域の高齢者を守ることなど、課題と共に楽しみもいっぱいです。そして様々な場面で、女性の視点・女性の力を発揮していく必要性を強く感じた今回のセミナーでした。今回学んだことを今後に繋げていけるよう頑張っていきたいと思っています。有り難うございました。

左から県老連　延原愛子　植田洋子

# 第47回 全国老人クラブ大会 参加報告

日時：平成30年12月4日（火）～5日（水）
場所：沖縄県宜野湾市
メインテーマ
「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

岡山県老連からは被表彰者4名、一般参加者4名（うち1名事務局）で、参加しましたので、ここに報告致します。

## 大会1日目

第1日目の活動交流部会では、4つの部会に分かれ、会員増強運動の事例発表や消費者被害防止キャンペーン、舞台発表が行われました。

第3部会では石川県、徳島県、神戸市から事例発表がありました。

特に興味深かったのは徳島県板野町老人クラブ連合会女性部「さゆりーず」による、寸劇で取り組む活動でした。

4名の有志による寸劇は高齢者とは思えない勢いを感じ、セリフもたくさんある中、皆さんテンポ良く会話をし、自らの役を演じていました。

このような形での注意喚起は高齢者にとっても有益であるのではないでしょうか。

## 大会2日目

講演・式典

第2日目は宜野湾市（沖縄コンベンションセンター）にて、講演・式典が行われました。

オープニングで宜野湾市老連による演目「かぎやで風節・揚作田節」の披露がありました。あでやかな衣装に宮廷音楽といった沖縄ならではの活動紹介でした。

そして、沖縄県立博物館・美術館の館長 田名真之氏による「琉球・沖縄の歴史と文化」と題しての講演がありました。

続いて、アトラクションが行われ、沖縄県立南風原高等学校郷土芸能部による、琉球舞踊「歓待の舞」が披露されました。

日程の最後は休憩をはさんで、式典が行われ、全老連 斎藤十朗会長の挨拶があり、その後、全国老人クラブ連合会長表彰 育成功労 124名、優良老人クラブ52団体、優良郡市区町村老人クラブ連合会 63団体、永年勤続 27名が表彰されました。

来賓等から祝辞をいただき、大会宣言の朗読が行われ、場内一致で承認されました。

来年度は埼玉で大会が開催されることが報告され、全員で「芭蕉布」を歌い、大会は閉会しました。

岡山県関係の受賞者は次の方々でした。
おめでとうございました。

◆全老連会長表彰

「育成功労表彰」

三輪　智（新見市老連会長）
小田　景二（前倉敷市老連副会長）
森下　昌昭（前高梁市老連副会長）
徳田　耕一（岡山市老連副会長）

「優良老人クラブ表彰」

岩井谷老人クラブ（真庭市岩井谷地区）
寿健康クラブ（新見市神郷地区）
邑楽会（瀬戸内市邑久町地区）

# Topics（とぴっくす）

## 県下各クラブの活動紹介

和気町

### 敬老会に新しい息吹と感動を

和気町老人クラブ連合会　矢田むつみ会 副会長
長寿フェスタ実行委員会 会長　坪井 迪郎

「石の上にも三年」―私たちの独自の企画で始めた和気町長寿フェスタ・敬老会は予想を超えて好評となり、３年を通り越して４年目を迎えます。ここまでの道のりは決して平坦なものではありませんでした。

少子高齢化、老人人口の増加の社会の中で、いまや敬老会は風前の灯で、ろうそくのように消えつつある、と危機感を持ったひとりでした。

特に、市町村の広域合併でその傾向は一段と加速して、敬老会の存在自体が問われ始めました。

かつては、行政が丸抱えでにぎにぎしく大々的に開催していましたが、財政難も、加わって、お守りをすることさえできなくなり、往々にして、お茶を濁す消化行事として位置付けられているようです。

将来を見据えればまさに「敬老会よどこへ行く」で、行き先不明で混とんとしています。

このまま推移すると、敬老会は早晩、消滅するのではないかとの危機感から私達老人クラブの有志（矢田むつみ会）が立ち上がって和気町老連等に呼びかけ、平成27年春に敬老会の実行部隊・「長寿フェスタ実行委員会」を発足させ、事態打開を勧めてまいりました。

今までのように行政丸抱えでしつらえて、お客様として祝ってもらう受け身的な形態から脱して、自らの長寿を寿ぐ祭典を創設する目標を立て、新しいスタイルの敬老会づくりに腐心してまいりました。

経過を筆で追うと簡単なようですが、現実は難産、難航の連続で、いろいろ紆余曲折がありました。その中で、和気町老人クラブ連合会からの全面的な支援、協力が得られたことが前進への大きな弾みとなりました。

第1回の「和気町長寿フェスタ・敬老会」はその年の秋、9月24日に同町父井原の学び館・サエスタ大ホール（収容人数455人）で開催、会場は500人を超す入場者を記録しました。

第2回の長寿フェスタ・敬老会も同ホールで開催、会場に入り切れず、立見席も出る大盛況でした。

昨年の第3回大会、今秋の第4回も会場は超満員、同ホールの入場記録を次々と塗り替えていきました。

この敬老会では単に演芸を楽しむのではなく、参加者に健康寿命を底上げしてもらう提言や100歳まで長生きしよう、と「百寿者宣言」の採択など長寿に向けての挑戦を共に誓い合う場としました。私たちの活動はやっと緒についたばかりですが、敬老会に新しい息吹と感動を吹き込むことが出来たと思っています。

## 美咲町 ～活力ある老人クラブづくりを目指して～

**美咲町老人クラブ連合会 中央支部 原田第二老人クラブ 会長　松尾 克己**

5月27日、会員21人の参加の下、原田第二老人クラブ定期総会を開催しました。当クラブは10地区の集合体で構成され現在の会員人数は165人です。

今年度の総会は、「より元気に、より楽しく、より活力ある老人クラブづくりを目指して」というテーマで気軽に話し合いました。

1. 人生100歳時代と言われるように、平均寿命は著しく伸長してきました。
   大切なことは、100歳まで元気で健康寿命を延ばすために適度な運動習慣で筋肉の衰退防止、バランスのとれた食生活で低栄養状態の回避に努力することです。
2. 日頃から「話す・笑う・歌う」をモットーにストレスを感じることがない幸せと楽しさを共有できる「場」を持つことが大切です。
3. 地域の奉仕活動に自主的に参加して、仲間づくり、生き甲斐づくりを心掛けることが健康づくりの「源」であるということです。

今後活力あるクラブ活動の推進と会員の増加を図る為に、次の2点を参加者全員で確認しました。

①クラブを構成している10の地域毎に1名の運営委員を選任し、地区長とも連携して会員にクラブ活動への参加を呼びかける。

②活動への参加会員が増加し地域内外の会員の親睦が深まることで、更に新会員の獲得が期待できます。先ず声掛けをする→誘う→参加して体験してもらう→感想を聞く、このサイクルの繰り返しが、魅力があり楽しく活力あるクラブづくりの基本となります。

ランチタイムでは歓談の輪が大きく広がり、活発なクラブ活動を誓い合って閉会しました。

## 浅口市 桜並木の清掃活動で「おもてなし」

**浅口市老人クラブ連合会金光支部 支部長　西牧　隆**

浅口市老人クラブ連合会金光支部では、毎年7月と3月にJR金光駅の南を流れる里見川堤防の清掃活動を行なっています。この活動場所は市内でも有数の桜の名所となっている桜並木で、春には毎年多くの花見客でにぎわっています。

また、金光町は金光教のお膝元でもあり、毎年3月と10月には大祭が、8月には少年少女全国大会があり、それぞれ多くの参拝客が全国から訪れます。花見客や参拝客など多くの方を、少しでも良い環境でお迎えするために、金光支部では長年清掃活動を行なっています。

清掃活動には、各単位老人クラブから総勢60名の会員が参加され、草刈機や鍬、熊手を手に、草刈りや落ち葉拾い、ゴミ拾いなどを手分けして行っています。皆さん手際よく作業に当たられ、土手や桜並木の遊歩道、斜面で刈った草や落ち葉を集めては、軽トラックに積んでいきます。

3月は心地よい春風に吹かれながらの活動ですが、7月は炎天下での作業になり、草もよく伸びているため作業は大変です。足元の悪い場所もあるためケガに気をつけ、熱中症にも気をつけながらお互いに声をかけ合い取り組んでいます。

作業を終え、きれいになった遊歩道を見ると、疲れも吹き飛びます。当地を訪れてくださる皆さんを美しい風景でお迎えすることは、何よりのおもてなしだと思います。これからもこの活動を続けていきたいと思います。

この桜並木は電車からもよく見えますが、春にはぜひ一度ゆっくりお越しください。

# 会員のひろば

投稿文

## 「地域活動」に従事して

高梁市
成羽地域老人クラブ
前原　康裕

私は、岡山県の西部に位置する高梁市の老人クラブ連合会に属する成羽地域老人クラブの前原康裕です。趣味は、言わば「地域活動」です。

中でも一番長いのは、岡山県の国指定重要無形民俗文化財である備中神楽の神楽師を、昭和35年から今日まで58年間しています。更に、岡山県子ども神楽育成の会長を10年間、成羽町備中神楽伝承会長を10年間、そして成羽備中神楽振興会理事に従事し、今日に至っています。

また交通警察協助員を31年間、公民館活動では子ども将棋教室の指導、地域の防犯活動では、平成8年から今日まで子ども見守り隊及び青色防犯パトロールを実施しています。

そして、地域の老人クラブにおいては、平成15年4月から地区役員、成美東南長寿クラブ会長、成羽地域老人クラブ会長、高梁市老人クラブ連合会副会長などを兼務しています。平成31年には成羽地域老人クラブ設立30周年記念式典を計画していますので、その準備に向けて心も体も多忙な毎日を送っておりますが、地域の活性化また自分自身の楽しみのために今後とも張り切って、いきいきと取り組んで参りたいと思っています。

## 私の楽しみ

高梁市　阿部　秀龍

郵政省を定年退職後、当時まだ一般化していなかったカラオケを65歳よりストレス解消のため始めました。75歳のとき、全国大会で優勝しておりましたが、一昨年、年代別での80歳代を新設したとの事で、小生85歳ではありましたが再度挑戦いたしました。すると、5月に岡山県代表を決定する予選会が西大寺の百花プラザであり優勝し、夢をもう一度と、東京での全国大会に出場することができました。

全国大会は一昨年の10月14日に新宿で行われました。するとビックリ。また優勝することができ、在京の同窓生も6名応援に駆けつけてきてくれて本当に共にビックリの感激でした。80代の部での優勝者は歌唱健康大賞と言った賞もいただきました。

また、この度2回目の優勝といったこともあり、協会より是非理事に就任してほしいとのこと、高齢のこともあり一度はお断りしたのですが、会の発展と仲間に少しでも健康のことを広めるためにボイストレーナーの勉強をしていることもありお受けすることにしました。

全国大会では福岡県の83歳の方との交流も生まれました。歌仲間が全国的に広がる中、私の人生として将来的に元気が続くよう祈っているところです。この先も健康第一と留意して趣味のカラオケを軸に仲間と楽しく過ごしたいと思っております。

## 生きがい

新見市　長屋長寿会
小林　志恵子

新見市の南部に位置する、私達の集落は約110軒ほどの村です。

どの家も高齢者のいる家庭です。高齢者一人のお宅も、だんだんと目立つようになっています。こんな村だからこそ、ご近所の声掛けや、おせっかいが発揮されて良いのではと思います。

わが老人クラブ（長屋長寿会）は60歳になると、とんどの方が入会をしてくれます。その輪は、だんだんと広がりつつあり、感動と喜びを実感しています。

この10月8日には、早朝7時30分から村の道の草刈り、溝の土砂上げ、約2時間30分の清掃を終え、10時からは、グラウンド・ゴルフで汗を流し、楽しい1日を過ごしました。

10月4日には、新見市高齢者の女性委員会お手玉大会の練習があり普段、お手玉など、手にする事などない私達でしたが、（ウンツキ）にまかせ、挑戦をしました。なんと楽しいではありませんか、皆で大笑い（ワッハッハー）。この11月には大会が予定されていますガンバローの声を聞けました。

3B体操にも挑戦、（3品の用具を持ってする体操です）猫背の矯正、筋肉作り、頭の体操など元気で楽しく、月2回の運動をしています。1年に1回は、他の会場に出かけての交流体操も行います。

3世代交流事業では、幼児、児童、祖父母、父母で6月の田植えを終えたところです。10月17日に稲刈り、12月21日に収穫祭（苗を植え米になり、私達の食について）の予定です。子供達からはリクエスト料理も有ります。

31年2月には、高齢者男性料理教室も予定（してほしいとの声、男性より出ました）。

楽しい元気な長屋長寿会です。お隣さんへの声かけ、おせっかいが少しづつ、地域での輪を広げています。

### シニアの場
### 呼んでください
### 仲間入り

私も皆さんの協力に感謝をし、明日への生きがいと楽しみを感じています。高齢者が長寿会に入って、楽しみと生きがいのもてる会であればと願い、心配りに気をつけています……みんなの声を聞き、まい進して行きたいと思います。

## 老人クラブ萬歳！

真庭市
勝山老人クラブ　頴山会
小林　寿満夫

私は、7月8日に米寿を迎えます。

安全運転に留意して隣町へ、また約30㎞離れた津山市で行われている「老人福祉大学」へも参加しています。

健康寿命を維持できているのはなぜですか、と聞かれることもあり自問してみると、三つの要素があることに気づきました。

第一　老人クラブ会員であること

第二　現代医学の発展・充実があること

第三　妻の食事献立と献身的な支援があること

この三大要素が相関し持続した効果だと思います。

今回は要素の第一に挙げている「老人クラブの会員であること」を中心に筆を持ちます。

人は、いくつになっても成長する動物（生き物）であります。

無理せずに身体に負荷を継続的にかけると身体的機能は回復します。私は数年前に墓地の周辺を美化しようと思い、軽い電動鋸を使用した直後に右足の筋肉を痛め、杖を必要とする暗い人生となりました。

足は重要な体幹で、もうだめだと失望しそうになりましたが、医療をはじめ自分の必死の回復意欲で、回復しました。以前に増して回復・増進の効果を自覚できて嬉しいです。

油絵・短歌づくりも少しずつ目標に近づいているように思えます。自伝史づくりも。

人が人間として成長することは、本人の確たる意思（夢）と優れた人物との出会いによると思っています。

私は、小学校の教育一筋に生きました。その職場で多くの仲間と生きてきました。しかし老人クラブに加入して、職業の異なった経験のある人、老若男女の方と出会い「立派な人格」の方から、人間性の奥の深さ、本当に信頼できる人物を知りました。県老連は人間性回復の場でありました。誇りに思っています。

## 絵手紙

高梁市
加藤　二三子

津山市　綾部老人クラブ
内田　美智子

## 短歌

亡夫植えし凌霄花の満開を　還暦孫と卒寿は曾孫と
津山市　津山城北クラブ　森藤　友江

平成の最後の秋を迎えたり　今夏の猛暑と災害越えて
岡山市　曽根老人クラブ　若松　俊子

五人の子みな無事なりしを感謝して
逝きたる母よ　われは子を亡くす
赤磐市　行正　昭枝

釣瓶落ち匂いに誘われ見渡せば古刹の木犀月夜に放つ
津山市　日上健生クラブ　長船　毅

## 俳句

夕焼けは生命を燃やす薪かな
津山市　ほほえみ会クラブ　森　康子

## 川柳

手を持って昔はデート今介護
倉敷市　阿津長寿会　片山　瀧雄

口ずさみ元気をもらう流行歌
倉敷市　阿津長寿会　片山　菊江

伸びる芽をあたたかく見守る老二人
倉敷市　阿津長寿会　板谷　登美江

持ち主の苦労知ってる古財布
倉敷市　阿津長寿会　洲脇　祥子

ボケたのをアピールしてからスマホ持ち
倉敷市　阿津長寿会　松本　紀三子

良い夫婦持ちつ持たれつ支え合い
倉敷市　阿津長寿会　吉川　靖子

老いて尚あれこれ無理な夢を持つ
倉敷市　阿津長寿会　松本　一恵

覚えたがすぐに流れて記憶なし
倉敷市　阿津長寿会　山本　優子

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。

## 皆様の作品を募集いたします

**応募締切日／2019年5月31日（金）**

岡山県老人クラブ連合会では、2019年8月に発行する「晴ればれシニア岡山第21号」に掲載する皆様の作品を次の通り募集いたします。

●俳句　●川柳　●短歌　●絵手紙
●投稿文（身近な出来事、趣味などについて）

※投稿は未発表のものをお一人1点でお願いします。
※クラブ名・住所・氏名・電話番号を必ずご記入ください。
※編集にあたり、文章の若干の添削をすること、また応募数が多数の場合は事務局により選考させていただく場合があることをご了承ください。

【応募先】
〒700-0807　岡山市北区南方2−13−1　きらめきプラザ内
岡山県老人クラブ連合会　晴ればれシニア岡山　作品募集係

# 女性委員会 幹事会開催

平成30年9月27日（木）午後、きらめきプラザ会議室において、県老連女性委員会第25回幹事会を開催しました。延原委員長、植田・香川副委員長と11名の幹事に加え、県老連から吉田会長が出席しました。

吉田会長、延原委員長のあいさつに続き、次の事項について協議しました。

**①2万5千人会員増強運動について**

**②新地域支援事業の取り組みについて**

①、②について事務局から、2万5千人会員増強運動の現状と一層の加入促進について、また、新地域支援事業の積極的な取り組みについて説明し、意見交換しました。

**③平成30年度地区別女性リーダー研修会について**

本年度の実施計画内容等について、備前・備中・美作の各地区代表から発表していただきました。

**④次世代育成支援リーダー養成講習会について**

開催日時や講演を誰に依頼するかなどについて協議しました。その結果、開催日時は平成31年3月4日（月）女性委員会第36回総会後の午後に、講演者については事務局に一任となりました。

**⑤その他**

7月豪雨災害被災地の高齢者を支援するため、女性委員会で取り組んだストラップ作りについて、作成された各種ストラップを事務局が写真で紹介しました。

続いて、健康運動指導士でレクリエーション・コーディネーターでもある高見博子先生に「イスを使ってする健康体操」と題して、脳の若返り体操について、実技を交えた講演を行っていただきました。

「人は食べたり、泣いたり、笑ったりといろいろな行動をとりますが、このような感覚や運動は脳の大脳皮質にある運動野と体性感覚野から指令が出されています。この運動野と体性感覚野に刺激を与えている体の部分をあてはめると、指・舌・足がほとんどを占めています。そのため、この3つの部分をよく使うと、脳が活性化され、ひいては認知症の予防に役立ちます」と説明され、脳の若々しさを保つには、脳に刺激を与えることが大切であると力説されました。

そして、高見先生の指導のもと、「指折りかぞえ」（親指から折っていく…5まで、次に小指から同様に…。できるようになったら右手は親指から、左手は小指から…。大きな声で数えながら、元気よく。）など、いろいろな指運動の実技指導を受けました。また、楽楽体操、夜の極楽体操のやり方を教わりました。

参加者全員、大いに汗を流し、時間となりました。明るく元気な楽しい

## 情報交差点

### ◆加入促進表彰◆

29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、表彰状が贈られました。

30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、引き続き、会員加入促進活動の推進を宜しくお願い致します。

**《表彰の対象》**

表彰の対象は、「会員加入促進委員会」を設置している市町村老連の単位クラブで次のいずれかの基準に該当する単位クラブとする。

（単位クラブ）

①30人以上の単位クラブで平成30年4月1日の会員数が、前年同日（平成29年4月1日）より10パーセントの増員数（純増）以上であること。

②新規に設立されたクラブ又は、休会・解散したクラブを復活させたクラブであること。

該当期間：平成29年4月1日～平成30年3月31日

③その他、県老連会長が特に認めた場合。

※②、③においても30人以上とします。

**単位クラブ（54団体）**

| | |
|---|---|
| 倉敷市 22クラブ | 小溝上シニア・クラブ |
| | ふれあいクラブ |
| | 西坂老笑会 |
| | 山地中長寿会 |
| | 西阿知町新田ニコニコ会 |
| | 唐琴第四長寿会 |
| | 田和悠遊クラブ連合会第二クラブ |
| | 小西第一気楽会 |
| | 小西第二気楽会 |
| | 第一児島長寿クラブ |
| | 井戸長樂クラブ |
| | 大平戸島クラブ |
| | 小高地寿会 |
| | 渡里長寿会 |
| | 南浦東若葉会 |
| | 長尾長寿クラブ |
| | 大平第二戸島クラブ |
| | 第１二万長寿会 |
| | 尾崎長寿会 |
| | 川辺南老人クラブ |
| | 妹長寿会 |
| | 第３二万長寿会 |
| 津山市 4クラブ | 平安会 |
| | 笠松いきいきクラブ |
| | 総社東老人クラブ |
| | 久本福寿会 |
| 笠岡市 3クラブ | 神島東部第２老人クラブ |
| | 大井第３笑寿会 |
| | 前砂高麗会 |
| 井原市 2クラブ | 大江福寿会 |
| | 宇戸谷万寿会 |
| 新見市 2クラブ | 昭和町地区寿会 |
| | 大井野老人クラブ |
| 備前市 4クラブ | 峠老人クラブ |
| | 岩崎長寿会クラブ |
| | 香登東町長寿会 |
| | 山田原老人クラブ |
| 真庭市 3クラブ | 番茶会 |
| | 佐原・槙の前老人クラブ |
| | 福田会 |
| 美作市 8クラブ | 楢原上福寿会 |
| | 川北寿楽会 |
| | 岩辺四三会 |
| | 小野双山老友会 |
| | 小房睦会 |
| | 山手親和会 |
| | 真神福寿会 |
| | 公文天寿会 中河内別所 |
| 浅口市 1クラブ | 和楽会 |
| 和気町 2クラブ | 田原下老人クラブ |
| | 尺所シルバースターズ |
| 矢掛町 1クラブ | 矢掛老人クラブ |
| 勝央町 1クラブ | 畑屋老人クラブ 大成会 |
| 西粟倉村 1クラブ | 塩谷老人クラブ |

**新規クラブ（7団体）**

| | |
|---|---|
| 倉敷市 5クラブ | 川辺上老人クラブ |
| | 大平第二戸島クラブ |
| | 児島生き生きクラブ |
| | ふれあいクラブ |
| | 東富井シニア会 |
| 新見市 1クラブ | 永富老人クラブ 談笑の会 |
| 浅口市 1クラブ | 松井団地松寿会 |

**復活クラブ（1団体）**

| | |
|---|---|
| 美作市 1クラブ | 西町老人クラブ |

**合計：62団体（13市町村）**

# 平成30年7月豪雨災害救援拠金へのご協力ありがとうございました

7月に発生した集中豪雨により岡山県西部地域を中心に、とりわけ倉敷市真備地区において甚大な被害が発生したことから、県老連では、急きょ、構成員である各市町村老連に7月豪雨災害救援拠金への協力をお願いさせていただきました。その結果、各市町村老連の皆様のご尽力、ご協力のおかげで、総額466万2,890円の拠金を寄せていただきました。この救援拠金については、県老連正副会長会議において協議の上、特に被害の大きかった市町老連に対し、被害状況に応じて配分させていただきました。

また、県老連女性委員会では被災者支援ストラップ作りに取り組んでいただき、県下各地域の女性委員により総計610個のストラップが出来上がりました。このストラップについても、県老連正副会長会議で協議し、避難所が設置されている市町老連に被害状況に応じてお届けしたところです。

多くの皆様のご尽力、ご支援、ご協力に心から厚く御礼申し上げます。ありがとうございました。

**救援拠金の配分先**

| 老連名 | 配分額 |
|---|---|
| 倉敷市老連 | 360万円 |
| 笠岡市老連 | 10万円 |
| 井原市老連 | 10万円 |
| 総社市老連 | 50万円 |
| 高梁市老連 | 20万円 |
| 矢掛町老連 | 15万円 |

**被災者支援ストラップ配布先**

| 老連名 | 配布個数 |
|---|---|
| 倉敷市老連 | 410個 |
| 総社市老連 | 100個 |
| 高梁市老連 | 50個 |
| 矢掛町老連 | 50個 |

## 平成30年7月豪雨災害体験記

倉敷市真備地区老連　箭田長寿会　**金子 賢一**

5日から7日にかけて、100年に一度といわれる豪雨が、県内各地を襲い、市災害対策本部からは、高齢者に対する早期避難開始の発令、町内を流れる一級河川、小田川の水位上昇に伴い、避難勧告、緊急避難指示が逐次発令される中、午後9時ごろから自宅前を流れる農業用水路の水位を10分から20分間隔で確認、用水路の水高も田んぼへの流水量も増してきた為、非常時持出用のリュックを車に積込み、妻と二人、着の身着のまま、真備総合運動公園体育館に避難し7日朝まで過ごしました。夜が明け、町内の状況を確認するため良く見渡せる場所から眺めると、二階建ての多くの民家は屋根が見えるのみで、周囲は茶色の泥水に覆われ、何もかも失ったと直感しました。その後、市が開設した避難所、水島第五福田小学校体育館へ移動し、2ヶ月余りの避難生活を交え、諸々の記憶を振り返ってみますと、我が家の状況は、２階の床上1.85メートル迄浸水、３日間泥水に浸かっており、畳は捲れ、家具、家財の総ては、足の踏み場のない状態で散乱しておりました。家具の解体、衣類・家電類の点検廃棄処分、壁・1階天井・床板などを解体し災害ごみとして搬出、ヘドロの回収搬出作業・高圧水洗機での外壁の汚れ落とし、土地・家屋の消毒作業等の他に、役所へ各種届出書提出の為の講習と作成、全国各地から復興支援のために駆けつけてくださったボランティアの皆さまを派遣先迄案内等、連日猛暑が続く中、安心・安全な元の地区への復旧・復興と一日も早く自分たちの生活を元に戻したい思いで、怪我もなく頑張ることが出来ました。今は県の「みなし借り上げ住宅」にお世話になり、自宅再建のため奔走しております。

真備地区被災状況

今度の災害により多くの事を学ぶことが出来ました。避難所には多くの方々が、それぞれに、心配事、悩み事を持っておられ、そのことを胸に納めて顔に出さず、笑顔とやさしい言葉で対応し、食事の準備・支援物資の仕分け、衛生管理・健康管理等々、県、市の各担当職員・保健師・第五福田小学校と校区内のボランティア活動でお世話してくださった皆様に、大きな力添えをいただき、改めまして、深く感謝申し上げます。

尚、県老連・各地区老人クラブの皆さまからは、多くのご支援、ご指導、励ましのお言葉を賜り、重ねて感謝申し上げます。

終わりになりますが、残念に思いますことは、山陽新聞にも記載されていました自主防災の意識低下によって、真備地区で51人の尊い命が失われ、その内4人の方は会員であったことです。今後ボランティア活動で得た心得を胸に心身ともに健康に気を付け、妻と二人、良い人生であったと思えるよう歩んでいきたいと思います。

平成30年度

# 中国・四国ブロック 老人クラブリーダー研修会に参加して

津山市老人クラブ連合会
副会長　堀田　貞信

**★開催日**
**平成30年10月22日（月）～23日（火）**

**★会場**
**鳥取県米子市皆生温泉**
**皆生グランドホテル「天水」**

**★参加者数　325名**
**（中四国9県老連、広島市・岡山市老連）**

過去6回のうち3回分、岡山県老連から次世代育成支援事業の助成を受けて実施した「じ・ば・子みんなの文化祭」は、高い評価と大きな成果が得られており、発表者アシスタントの佐々木由恵副会長と共に第2部の事例発表者として津山市老連から出席することになりました。

当初は、7月12日（木）～13日（金）に行われる予定でしたが、7月西日本豪雨災害により岡山県をはじめ広島・愛媛県等で甚大な被害が生じ、延期されることになりました。被害の大きさには目を覆うばかりで開催は無理ではないかと、危惧していましたが、主催県の鳥取県老連をはじめ、関係者のご努力により、前述の日程で行われることとなりました。開催にむけては、大変なご苦労があったことと思います。改めて感謝と敬意を表します。

## 第1日目
10月22日（月）
13：00～20：00

司会は鳥取県老連事務局朝倉香織事務局長が務められ、7月豪雨災害で犠牲になられた方に対し、全員起立し30秒間の「黙とう」を捧げました。

### ◆開会
**・主催者あいさつ**
**鳥取県老連会長**
**中林　正樹　氏**
**全老連理事**
**吉田　建太郎　氏**

**・来賓あいさつ**
**鳥取県西部総合事務所**
**福祉保健局長**
**古都　憲孝　氏**
**米子市長**
**伊木　隆司　氏**

### ◆基調報告
**「老人クラブ組織の発展に向けて―のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」**
**全老連参事**
**河野　敦子　氏**

平成30年度の老人クラブのメインテーマは「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」です。これに沿って、1．高齢者を取り巻く情勢　2．老人クラブの運動・行動提案　3．老人クラブ補助金の活用　4．よりよい単位クラブ活動のための4つの内容で講話されました。特に印象に残った点は、単位クラブ会長や女性が会長や女性が良い、女性が会長やリーダーを務めているところは、解散や休部をすることが少ない、とのことでした。そして〝健康長寿の秘訣〟は「人の交流が多いと健康にプラス」「運動は仲間とすると健康にプラス」「サロンへの参加は健康にプラス」「笑いのある生活は健康にプラス」「地域組織への参加は健康にプラス」「地域の役割を担って長生きをしよう」が印象的でした。

### ◆事例発表・討議
**第1部**
**「健康づくり・介護予防活動の推進」**
**第2部**
**「地域支え合い活動の推進」**

事例発表は、座長の紹介で始まり、終わると助言者の助言を受けた後、会場内の出席者からの質問を受け回答する方法で行われました。印象としては、それぞれが地域に応じた取り組みをして、老人クラブ活動の活性化や会員増強につなげていくなど、効果をあげている内容でした。

### ◆交流会
堅苦しいスーツ姿でなく、浴衣を着てリラックスした姿での参加です。地元「淀江さんこ節保存会」の演舞によるアトラクションの壁塗り踊りは、出雲の安来節で有名な「どじょう掬い」に似た踊りで、非常にユニークでした。

## 第2日目
10月23日（火）
8：30～11：20

### ◆1分間体操
**鳥取県老連企画委員会委員**
**杉原　俊雄　氏**

とんちのある司会と体操で、寝不足を吹き飛ばしてくれました。

### ◆事例発表・討議
**第3部**
**「会員増強及び若手会員活動の推進」**

1日目と同様それぞれが地域に応じた取り組みを行い、効果を上げている内容でした。どの事例も「何もしなければ効果は生まれない」「やる気を出して取り組む」これが成果を上げる秘訣だと教えられました。

### ◆講演
**「腹から笑っていきいき人生」**
**落語家　桂小文吾　師匠**

我々素人と違って、さすが落語家です。聞き手を引き付ける技により時間いっぱい、聞き手を飽かせない話しぶりに、笑いながら聞きほれました。終わりに1曲踊りを披露し楽しいひと時を過ごしました。

### ◆総括
**鳥取県老連副会長**
**木村　定雄　氏**

発表者のそれぞれの地域での、創意工夫を凝らした取り組みによる成果に対して大変感心し、互いに参考にしながら老人会の活動や活性化に取り組んでいこうとのことでした。

### ◆閉会
**・次期開催県あいさつ**
**高知県老連会長**
**鈴木　彬夫　氏**
**他高知県老連出席者**
**・主催者閉会あいさつ**
**鳥取県老連副会長**
**岡森　裕　氏**

帰路に就く際は、ホテル玄関で鳥取県老連の見送りを頂きました。改めて「お世話になりました。ありがとうございました。」と感謝しながら、お別れをしました。

最後に、再来年は、高知県老連のあとをうけて、岡山県老連が開催地になることが決まっています。鳥取県老連や高知県老連に負けないようなおもてなしができるように準備が必要だと痛感しました。

# 老人クラブ3つの保険〈掛金・補償内容〉

## 傷害保険

**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。**

① **対　　象**：老人クラブ会員に限ります。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。

② **保険期間**：掛金払込日の翌月1日から1年間

③ **補償範囲・掛金タイプ**
「24時間型（掛金3タイプ）」と「活動型（掛金3タイプ）」の6タイプから選択してください。

### ❶ 24時間型

〈 クラブ活動中（往復途上(注3)を含む）・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 ／ 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 | 活動中以外のケガの場合 | 活動中のケガの場合 | 活動中以外のケガの場合 |
| 死亡保険金 | 170万円 | 217万円 | 85万円 | 109万円 | 45万円 | 91万円 |
| | 387万円 | | 194万円 | | 136万円 | |
| 後遺障害保険金 (注1) | 170万円 | — | 85万円 | — | 45万円 | — |
| | 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 | 2,280円 | 2,000円 | 1,140円 | 1,000円 | 950円 |
| | 6,280円 | | 3,140円 | | 1,950円 | |
| 通院保険金日額（1事故につき30日限度） | 2,600円 | 1,700円 | 1,300円 | 850円 | 650円 | 600円 |
| | 4,300円 | | 2,150円 | | 1,250円 | |

※「24時間型」の職種級別Aは無職・事務職（傷害リスクの低い職業）等です。B（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に該当するおもな職種
・「自動車運転者」、「建設作業者」、「農林業作業者」、「漁業作業者」、「採鉱・採石作業者」、「木・竹・草・つる製品製造作業者」（以上、6職種）
・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せください。

### ❷ 活動型

〈 クラブ活動中（往復途上(注3)を含む）のケガを補償します。 〉

**クラブ活動中のケガ**の場合は、下表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 ／ 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。
・「活動型」に職種級別はありません。

※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。
※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。

## ❸ 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。自分のケガは対象になりません。**

① **対　象**：老人クラブ（全員加入が条件となります）
② **保険期間**：毎年10月から1年間
③ **掛　金**：1人年額100円（最低引受保険料3,000円）
④ **補　償**：支払限度額1億円

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767
〒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
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社　TEL.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

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
「老人クラブ傷害保険」
■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険、
■24時間型：総合生活保険（傷害補償）
「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）」
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」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

18-T02023　平成30年6月作成 5

## 県老連等の行事予定

| | | | |
|---|---|---|---|
| 平成30年度 | 1月24日㈭ | 若手委員会・加入促進委員会合同会議 | きらめきプラザ |
| | 1月30日㈬・31日㈭ | 第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナー | 全社協会議室 |
| | 2月14日㈭・15日㈮ | 市町村老連正・副会長会議 | 岡山いこいの村 |
| | 2月20日㈬～22日㈮ | 第16期健康づくり中央セミナー | ロフォス湘南 |
| | 2月21日㈭ | 市町村老連事務担当者会議 | きらめきプラザ |
| | 3月 4日㈪AM | 女性委員会総会 | 〃 |
| | PM | 次世代育成支援リーダー養成講習会 | 〃 |
| | 3月14日㈭AM | 平成30年度第3回県老連理事会 | 〃 |
| | PM | 平成30年度第2回県老連評議員会 | 〃 |
| | | シルバー基金運営委員会 | 〃 |
| | 3月27日㈬ | 地域の元気づくり事業報告会 | 〃 |
| 平成31年度 | 4月18日㈭ | 健康づくり推進委員会 | 〃 |
| | 5月28日㈫ | 平成31年度第1回県老連理事会 | 〃 |
| | 6月14日㈮ | 平成31年度県老連定時評議員会 | 〃 |
| | 7月4日㈭・ 5日㈮ | 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会 | 高知県高知市 |

### 平成31年度（第44次）岡山県老人福祉大学 日程（予定）

| | 岡山<br>岡山市立市民文化ホール | 倉敷<br>くらしき健康福祉プラザ | | 津山<br>津山市総合福祉会館 | 高梁<br>高梁市文化交流館 |
|---|---|---|---|---|---|
| 6月 | 10日㈪ | 6日㈭ | 6日㈭午後 | 18日㈫ | 28日㈮ |
| 7月 | 19日㈮ | 10日㈬ | 10日㈬午後 | 24日㈬ | 31日㈬ |
| 9月 | 26日㈭ | 19日㈭ | 17日㈫午後 | 5日㈭ | 12日㈭ |
| 10月 | 31日㈭ | 29日㈫ | 17日㈭ | 2日㈬ | 28日㈪ |
| 11月 | 29日㈮ | 15日㈮ | 15日㈮午後 | 8日㈮ | 20日㈬ |

※午後と記載のないところは午前開催 ※日程は講師の都合により変更することがあります。

### 平成31年度高齢者地域リーダー研修会 日程（予定）

| | | |
|---|---|---|
| 岡山 | 7月29日㈪ | きらめきプラザ |
| 津山 | 8月23日㈮ | 津山市総合福祉会館 |
| 高梁 | 8月29日㈭ | 高梁総合文化会館 |
| 美作 | 9月27日㈮ | 湯郷地域交流センター |
| 倉敷 | 10月 4日㈮ | くらしき健康福祉プラザ |

※日程は講師の都合により変更することがあります。

## 知事に 新年ご挨拶

新年を迎え、1月4日㈮、県老連を代表して正・副会長全員で県庁に出向き、伊原木知事に新年のご挨拶を申し上げました。約束時間を超えてのにぎやかな懇談となり、知事から「高齢者も家に閉じこもるのではなく、外に出て、仲間とワイワイ、ガヤガヤすることが何よりも大切。老人クラブ活動を大いにやってください」との激励をいただきました。また、吉田会長が、会員が減少している現状をお伝えし、会員増強に向けてのご支援をお願いしました。知事からも、本年は昨年7月豪雨災害の復旧・復興の年であり、老人クラブとしてもお力添えをお願いしますとのお話がありました。

本日の記念に、延原副会長（女性委員長）が、恒例の組みひもによる鈴付きストラップをプレゼントしました。

## 編集後記

明けましておめでとうございます。平成最後の新年を迎えました。昨年7月の豪雨では倉敷市真備地区を中心に甚大な被害が発生し、仲間である多くの高齢者が犠牲となりました。今年は良い年であることを祈るばかりです。この豪雨災害では会員のみなさんから救援拠金のご協力をいただきました。また、県外の仲間からも多くの支援が寄せられています。ご協力、ご支援いただいた多くの皆様にこの場をお借りし厚くお礼申し上げます。さてこの1月号では、初めて俳句、短歌、川柳、絵手紙、投稿文を募集し掲載しました。これからも掲載する予定ですので作品をお寄せください。お待ちしています。さあ、今年もみんなで力を合わせて頑張りましょう。

## 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。

新規加入大歓迎!!

**岡山県**

■会員数 144,969人

■クラブ数 2,613クラブ

（平成30年3月末現在）

晴ればれシニア 岡山
（発行部数：50,000部）
発行：㈶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

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。