

今号の主な内容

- 2/岡山県総合社会福祉大会
- 3/全国老人クラブ大会
- 4/高齢者地域リーダー研修会
- 5/岡山県老人福祉大学
- 6,7/県下各クラブの活動紹介
- 8/スポーツ大会
- 9/女性リーダー研修会
- 10/保険・ナンプレ
- 11/行政からのお知らせ
- 12/会員のひろば・行事予定



第32号

おかやま県老連だより  
(通巻101号)  
令和7年1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。

真庭市 醍醐桜

# 年頭のご挨拶



## すべての県民が 明るい笑顔で暮らす 「生き生き岡山」を目指して

岡山県知事 伊原木 隆太

私は知事就任以来、本県発展の好循環の起点として「教育の推進」と「産業の振興」の2つの柱を政策の中心に掲げ、さま

ずんで新年のご挨拶を申し上げます。昨年行われた知事選挙におきまして、皆さまのご信任をいただき、引き続き県政を担わせていただくことになりました。重責に、改めて身の引き締まる思いであり、皆さまから寄せられた信頼とご期待にお応えする決意を新たにして新年を迎えました。

「第4次晴れの国おかやま生き生きプラン」では、「教育の推進」と「産業の振興」の2つの柱を継続しつつ、待ったなしの課題である「少子化対策」を地域活性

さまざまな取り組みを強力に進めてまいりました。その結果、小・中学校ともに全国平均並みまで学力が回復、定着し、また、新規企業等の投資額が累計で1兆円を超えるなど確かな成果が現れてきています。現在策定を進めております、来年度からの4年間を行動計画期間とする「第4次晴れの国おかやま生き生きプラン」では、「教育の推進」と「産業の振興」の2つの柱を継続しつつ、待ったなしの課題である「少子化対策」を地域活性

化の基盤を担う重要な政策として新たな柱に加え、不転換の覚悟で向き合いたいと考えております。さらに、高齢者が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一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の深化・推進に取り組んでまいります。

高齢者が社会の重要な一員として活躍できる社会の実現に向け、高齢者の方々の一層の活躍が期待されております。老人

クラブの皆さま方におかれましても、今後とも、社会参加活動の一環として、相互支援や生活支援などにお元気で活躍いただきますようお願い申し上げます。

今年、2025年は巳年です。蛇が皮を脱ぐように、一段と成長し、すべての県民が明るい笑顔で暮らす「生き生き岡山」の実現に全力で取り組んでまいります。皆さまのご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。



## 活動基盤の強化とクラブ活動の 活性化に取り組もう

公益財団法人岡山県老人クラブ連合会  
会長 安田 泰治

新年明けましておめでとうございます。会員の皆様には、明るく健やかに新年を迎えられたことと存じ、心からお慶び申し上げます。また、日頃より各種行事等に多大なご理解と格別のご協力をいただき、感謝いたします。

さて、我が国では、少子高齢化や人口減少が進み、社会構造や人々の日常生活が変化する中、私たち老人クラブは、地域の中で見守り支援や支え合い活動に取り組むほか、健康づくりや介護予防、通いの場づくりなどの多

様な活動を行ってまいりましたが、これまでの活動実績を活かし、健康寿命の延伸と地域における支え合い活動の輪を一層広げるため、健康を保持増進する「フレイル予防活動」や「友愛訪問」を基礎とした幅広い支援活動に取り組むとともに、特殊詐欺被害の防止活動にも力を注いでいきます。これからは社会の一員として、安心して暮らせる地域社会の実現を目指して活動の幅を広げてまいります。

毎年のことですが、会員数は減少し続けています。その原因は、個人のライフスタイルの多様化や地域における人間関係の希薄化等により、現役引退後の活動の場に老人クラブを選ぶ方が少なくなる傾向が長く続いているためであり、会員数の減少は最大の課題となっています。

会員の皆様には、身近におられる未加入の方に是非一度お声をかけいただき、一人でも多くの仲間を作っていただきたいと思っております。また、休止・解散クラブの発生を防止するとともに、後継者の育成に努め、活動基盤の強化とクラブ活動の活性化

化に取り組んでいこうではありませんか。今後とも老人クラブの基本である「健康・友愛・奉仕」を中心に事業活動を進めてまいりますので、ご協力と事業への積極的参加をお願いいたします。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈りし、併せて岡山県老人クラブ連合会の発展に、なお一層のご支援を賜りますことを切に望んで新年のご挨拶といたします。

おわりに臨み、会員の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈りし、併せて岡山県老人クラブ連合会の発展に、なお一層のご支援を賜りますことを切に望んで新年のご挨拶といたします。

令和6年度

岡山県総合  
社会福祉大会  
(岡山県老人福祉大会)

令和6年10月11日(金)、岡山芸術創造劇場ハレノワ大ホールにおいて、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7団体の主催)が、県内の社会福祉関係者約500名の参加のもと開催されました。

当日は、大会会長である足羽憲治岡山県社会福祉協議会会長の開会あいさつ、上坊勝則岡山県副知事の激励のことばに続き、多年にわたり社会福祉の向上に尽



力された個人・団体に対し、岡山県や各福祉団体から表彰状と記念品が授与されました。老人クラブ関係の表彰については、次のとおりでした。受賞された皆様、誠にありがとうございます。式典の最後に安田泰治県老連会長が大会宣言(案)を読み上げ、参加者全員で採択しました。



よる特別講演が行われました。時おり、参加者との対話を交えながら、分かりやすく嬉しいことばについてお話しいただきました。講演の中で村上氏は「当たり前すぎて忘れてしている日常の言葉を大切にしてほしい」としたうえで、「おかげさまで」「いただきます」「ありがとうございます」の3つの言葉を挙げられました。

岡山県老人クラブ  
連合会長表彰

特別功労者 67名

備前市 中村 吉範

吉形 強

大村 初美

森内 壽子

西川 ケイコ

雪上 文男

伊賀 禮子

大江 真澄

伊賀 保秀

小高 正邦

居樹 豊

河合 嘉弘

小林 正男

丸川 芳二

矢葺 正廣

酒井 昭生

藤井 光雄

田辺 護

木村 常之

中西 文明

楠美 真人

桐井 洋男

樋口 隆晴

村上 和久

高田 豪

大江 英昭

中嶋 一明

藤原 登

安藤 伸子

吉岡 哲郎

原田 良郎

東山 昌邦

藤井 あやえ

藤原 隆晴

前田 卓雄

高梁市

中田 秀夫

塩出 裕衛

前原 康裕

赤木 晃

宮田 正一

白根 一武

田中 匡志

嘉壽 節紀

伊勢村 時正

渡辺 次彦

佐藤 元信

高橋 豊

安田 幸子

浅野 仲夫

山本 基嗣

美甘 彰

廣岡 國弘

鈴木 絃一

片山 富夫

北川 和政

長岡 一二美

池田 篤

柳澤 英美

山崎 幸一郎

久保 道明

長船 守夫

松本 太

最上 忠

松田 捷

布野 行男

篠原 要

三浦 志津子

佐々部 八枝

下村 和久

市川 忠

松成 昭三

高橋 勝利

杉森 満男

中田 敏明

佐藤 敏之

片山 嘉郎

石崎 英子

小谷 桂子

子原 美恵子

難波 安子

河島 純治

杉村 利行

藤井 利幸

櫻 多重

山本 弘

高橋 勇

花房 貫

西崎 康男

山根 秀子

浅浦 博

小原 和子

安藤 忠毅

板倉 弘毅

磯山 佐知子

石田 章恵

優良老人クラブ10団体

玉野市

胸上シニアクラブ

西田井地竹の子クラブ

瀬戸内市

中生路老人クラブ

笠岡市

篠坂長寿会

飛鳥椿会

浅口市

池ノ平団地福寿会

池ノ平老人クラブ

真庭市

美作市

樽原中喜楽会

藤生長寿会

岡山県知事表彰

老人福祉功労(老人クラブ役員)

倉敷市 浅野 裕司

新見市 宮永 孝正

真庭市 澤本 晴規

美咲町 延原 愛子

老人福祉功労(老人クラブ)

倉敷市

桃源俱樂部

高梁市

有漢第5白寿会

新見市

川東長寿会

むつみ会

岡山県

子ども・福祉部長表彰

老人福祉功労(老人クラブ役員)

倉敷市 裏川 和子

中田 耕治

野上 玖美子

安田 裕任

瀬戸内市 中尾 博延

新見市 池田 改助

真庭市 小林 正

増田 正實

老人福祉功労(老人クラブ)

倉敷市

福島喜楽会

# 第53回 全国老人クラブ大会 神奈川県において開催!

日時: 令和6年11月20日(水)~21日(木)  
場所: 神奈川県横浜市 神奈川県民ホール



第53回全国老人クラブ大会が11月20日・21日、神奈川県横浜市神奈川民ホールにおいて、全国から約1300名の仲間の出席のもと、盛大に開催されました。

岡山県老連からは、被表彰者4名、一般参加者5名(うち、付添者1名、事務局1名)が参加しました。

第1日目は、活動発表が行われました。

活動発表では、「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」をテーマに、神奈川県及び奈良県の3団体からの発表があり、神奈川大学人間科学部教授齋藤ゆか氏によるコーディネートのもと、それぞれのクラブによる取り組みが紹介されました。

第2日目は、アトラクションに続いて講演と式典が行われました。

アトラクションでは、アマチュア・ビッグバンド「コン・アマミィゴス」によるジャズ演奏が披露されました。会場の参加者と一緒に唄ったり、全8曲が披露されました。

講演では、「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題して、神奈川県立保健福祉大学名誉学長の中村丁次氏による、高齢者の日常生活に関わる大変有意義なお話がありました。

ユーモア溢れる話の内容に50分の講演はあっという間に過ぎました。

その後、休憩をはさんで式典が行われました。

式典では、全老連村木厚子会長の挨拶があり、その後、全国老人クラブ連合会長表彰 育成功労表彰 120名、女性リーダー育成成功労表彰52名(※今年度から新設)、若手リーダー育成成功労表彰42名(※今年度から新設)、優良老人クラブ表彰63団体、優良老人クラブ連合会表彰48団体、永年勤続表彰20名が表彰されました。

また、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。

来年度は茨城県で開催されることが報告され、大会は閉会しました。

## 全老連会長表彰

### 受賞者一覧

#### ◆育成功労表彰

繁定 健三  
(前岡山県老連副会長)

岡 弘  
(岡山県老連理事)

沼本 英雄  
(前吉備中央町老連理事)

#### ◆女性リーダー育成

功労表彰  
谷村 悦子  
(新見市老連  
女性委員会委員長)

## 第53回全国老人クラブ大会参加報告



赤磐市老人クラブ連合会  
会長 繁定 健三

快晴の朝、岡山駅を出発してから車窓の眺めは次第に曇り空となり、会場に着く頃には雨となった。会場には、北海道から沖縄まで全国老人クラブ会長表彰受賞者345人と、全国各地の連合会関係者1254人、合計約2000人が集う大会でした。

今回大会の活動発表は、テーマの「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」について、3例の活動発表があり、会員増加の事例として「おしゃべりして集うみんなのこにこデイ」の取り組みは、お一人暮らしの方や、障害者の方に「カレーライスを振る舞う活動等です。また、「健康道場の立ち上げ」をコンセプトにスポーツ・コミュニケーションを通して健康維持に努める等の発表がありました。

この大会に参加して感じたことは、老人クラブは全国組織であり、会員減少傾向にある中で、次世代につながる活動を続けなければならないことであると思いました。

## 令和6年度 全国老人クラブ連合会 「活動賞」受賞団体決定

全国老人クラブ連合会における選考の結果、岡山県においては、4団体が各分野の「活動賞」を受賞されました。受賞されました連合会及びクラブの皆様、おめでとうございます。

会員の健康づくりや地域の活性化、また加入促進につながる取り組みに対し、敬意を表しますとともに、今後さらなる活動の発展とご協力をお願い申し上げます。

なお、老人福祉大学にご参加いただいた団体につきましては、会場においてご紹介し、表彰状の授与式を執り行いました。



写真右: 県老連 安田泰治会長  
左: 瀬戸内市老連 天野雅景会長

活動分野	市町村	クラブ名
仲間づくり活動部門	真庭市	三和シニアクラブ
健康づくり活動部門	井原市	芳井地区老人クラブ連合会
ボランティア活動部門	総社市	槇谷長寿クラブ
その他の活動部門 (世代間交流)	瀬戸内市	瀬戸内市老人クラブ連合会

令和6年度

# 高齢者地域リーダー研修会終了

## 研修内容

### ①講義

「老人クラブの現状とこれから目指すべき方向について」

県老連正・副会長

### ②講義

「楽しさをおして心を元気にするレクリエーション」

公益財団法人日本レクリエーション協会

公認インストラクター

釜口 一三 先生

### ③グループ討議

「老人クラブの社会参加活動について」

### ④まとめ

グループ討議報告・質疑応答・意見交換

## 開催期日・場所・参加者(うち女性)

### ◎岡山会場

6月24日(月)

きらめきプラザ

31名(14名)

### ◎高梁会場

7月4日(木)

高梁総合文化会館

57名(15名)

### ◎津山会場

7月26日(金)

津山市総合福祉会館

54名(14名)

### ◎美作会場

8月19日(月)

湯郷地域交流センター

36名(10名)

### ◎倉敷会場

9月4日(水)

くらしき健康福祉プラザ

52名(27名)



令和6年度(第49次)

# 岡山県老人福祉大学終了

令和6年度(第49次)岡山県老人福祉大学が、11月29日(金)の倉敷会場をもってすべての日程を終了しました。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805名で、修了者は728名、うち103名が奨励賞、38名が栄誉賞を受賞されました。

9月10日(火)の岡山会場での開講を皮切りに、菅原先生には「老い」をテーマに受講生にも参加いただきながら、ワークシヨップ形式を取り入れた楽しいご講義をいただきました。森永先生には「ソーシャルキャピタル」(社会的ネットワーク)が健康長寿に有効であることについて、災害時の避難所の様子なども例にあげながら、分かりやすくお話いただき、定兼先生には、会場ごとに、それぞれの土地の歴史や文化について、笑いも交えながら楽しい講義を頂戴しました。

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。多くの方々の受講をお待ちしています。

## 講義内容

9月~10月

「老いと演劇  
『老いて人生という舞台で輝く』」  
OIBokeshi(オイボッケシ)  
主宰 菅原 直樹 先生



10月~11月

「今こそ健康長寿に  
ソーシャルキャピタルを  
活かそう!」  
岡山県立大学  
保健福祉学部看護学科  
教授 森永 裕美子 先生



11月

「ふるさと岡山の歴史、文化」  
・江戸時代の備前国(岡山会場)  
・江戸時代の倉敷、玉島、笠岡(倉敷会場)  
・江戸時代の美作国を中心に(津山会場)  
・諸藩がひしめきあった備中地域  
(高梁会場)



山陽学園大学特任教授  
博士(文学) 定兼 学 先生

## 令和7年度 講師予定

- ◆ 山陽学園大学総合人間学部言語文化学科 教授 佐藤 雅代 先生
- ◆ 映画史研究者 世良 利和 先生
- ◆ 川崎医科大学高齢者医療センター 管理栄養士 森光 大 先生
- ◆ 健康運動指導士 玉置 昭平 先生

とびっこす  
**Topics**

県下各クラブの活動紹介

和気町

シルバースポーツ大会を開催～500人が集う～

和気なごみの会(和気町老人クラブ連合会) 事務局長 行正 健志

和気町老人クラブ連合会は、昨年7月から『和気なごみの会』と愛称を制定しています。

このたび、新しい愛称のもと、令和6年度のシルバースポーツ大会を10月31日(木)和気ドームで開催。コロナで休止していた期間をはさんで参加者は減少しましたが、それでも500人を超える仲間が集まりました。(コロナ以前は、800人規模。ちなみに、この大会は和気町内の最も大きなスポーツ・イベントです。)

種目は、①玉掃き競争、②輪投げ競争、③玉入れ競争、④ピンポン球運び競争、⑤屋食をはさんで、⑥グラウンドゴルフ競争、⑦じゃんけん競争。誰でも出来る簡単な競技ですが、町内8地区の対抗戦でワイワイと盛り上がりました。

会員の健康増進と交流のため、今後も継続したいと考えています。



真庭市  
久世支部

ボッチャでクラブ活動の活性化

真庭市久世支部シニアクラブ連合会 会長 綱島 正志

本会が所在する久世地域は、岡山県真庭市の東南部にある歴史の古い町で、旭川の左岸に街並みが続き、勝山と並んで古くから行政面での中枢地域であり、現在も市役所本庁や商工業地が所在する市の中心的な地域です。

本会では、かねてより年間をとおして各種事業を活発に実施してきましたが、令和元年の新型コロナウイルス感染症発生以降、活動の衰退が続き、何も活動しないのであれば会を存続する意味が無いと単位クラブや会員の退会が続きました。所属する真庭市シニアクラブ連合会全体でみると、コロナ禍以前の令和元年度時点から54クラブ、会員3,206名が減少しています。

退会の理由は新型コロナウイルス感染症の影響だけではなく、他の問題を後押ししたとも言えるかと思えます。このままでは、新規加入者を募る時に紹介する魅力も少なく、加入への声掛けもしがたいと言える状況でした。

会の活性化のためには、現在の会員が

元気で交流できていないといけないうえ、役員で協議を重ね、令和3年度からボッチャを行うことにしました。

ボッチャはルールが簡単なので、障がいの有る無しや年齢に関係なく誰でも直ぐにプレーできて、今までスポーツの経験がない方も気軽に始められると言われていました。

真庭市各支部老連でも、スポーツ大会と言えばゲートボール、ペタンク、グラウンド・ゴルフの3競技を主に実施してきましたが、近年ゲートボール選手が減少し、チーム編成も困難な状況となっています。久世支部では、ボッチャの練習会を経て令和4年度以降は大会種目に加え開催し、スポーツ大会に新しい参加者を迎えることもできました。

集うことや身体を動かすきっかけは、特に高齢者には必要なことと思います。

何とか次の退会者をくい止めようと、老人クラブ活動の活性化を図るべく会員一丸になり頑張っています。



浅口市  
鴨方支部

## 魅力ある行事で新しい仲間づくりを

浅口市老人クラブ連合会鴨方支部 会長 山本 武司

浅口市老人クラブ連合会は合併前の旧町単位で支部を構成しており、私たち鴨方支部は現在54単位クラブ、約2700名の会員が所属しそれぞれの活動を行っています。鴨方支部の主な活動としてグラウンドゴルフ大会、ペタンク大会、大運動会、ウォーキング大会、囲碁将棋大会など、皆さんに馴染みのある行事を年間通じて行っています。

中でも特に多くの方が参加して下さるのが「芸能発表会」です。会員の中にはカラオケ愛好家が多くいらっしゃるので、これを活かして何かできないかと当時の役員の声掛けにより、芸能発表会が平成23年度に始まりました。当初はカラオケだけの予定でしたが、せっかくの機会なのでより多くの会員の発表の場にしたいと、民謡、日本舞踊、大正琴、銭太鼓、社交ダンスなど会員の様々な得意を持ち寄ることとなりました。

初めは声を出して歌うことにより健康増進や認知症予防になればという思惑がありましたが、発表会に出たいからと地域の老人クラブに入会して下さる方や、支部のカラオケ部に所属される方も増え、思わぬ効果が現れました。その中でも芸能発表会をきっかけに、新しく単位クラブを立ち上げることができたのは、会員増強を喫緊の課題としていた私たちにとって大きな成果となりました。

コロナ禍では行事を中止せざるを得ないことも多く歯痒い思いもしましたが、ようやく私たちの活動にも日常が戻ってきました。これからも芸能発表会はもちろん、様々な活動を通じて今まで以上に会員同士のつながりを作ることができればと思っています。



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。

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。

# 地区別岡山県高齢者スポーツ大会 地区別女性リーダー研修会 各地で開催!!

## 備前地区高齢者スポーツ大会

### 第10回 備前地区グラウンド・ゴルフ大会

瀬戸内市老人クラブ連合会

会長 天野 雅景

紅葉が美しい山沿いの場所にある瀬戸内市邑久スポーツ公園野球場で、第10回備前地区グラウンド・ゴルフ大会が11月13日に4市2町老連の200人の参加者で、大会宣言、選手宣誓や来賓による激励の挨拶をいただき開催されました。

この時期としては珍しく小春日和の暖かい日差しに、体を動かすと汗ばむほどの最高のコンディションの中で、参加者は自らの目標に挑戦されしっかりと楽しまれた様子でした。

94歳の高齢者の方も参加されており、まさにグラウンド・ゴルフは人生100年時代に向けての生涯スポーツです。皆さん勇気づけられたのではないかと思います。好きなことに生きがいを見出し、明るい長寿社会づくりを目指し、人生を楽しめれば最高にカッコいいと思います。入賞されました方、おめでとうございます。

今大会から従来の参加者300人が大幅に縮小され、競技時間の短縮はもとより、移動手段やプレー進行など、関係者皆様のご協力により運営全般がスピードアップされましたことを感謝申し上げます。



## 美作地区高齢者スポーツ大会

### グラウンド・ゴルフで親睦と交流

### 美作地区老連親睦グラウンド・ゴルフ大会

美咲町老人クラブ連合会

会長 最上 忠

11月25日、美咲町エイコンパークGG場で、令和6年度地区別岡山県高齢者スポーツ大会を美咲町老人クラブ連合会の幹事でグラウンド・ゴルフ大会を実施しました。当日は、美作地区3市5町2村から選抜された選手144人が集合。絶好の天気恵まれ、「日頃の練習の成果を十分に発揮し、親睦も図りながらホールインワン目指して、頑張っていこう。」と美作地区老連会長のあいさつの後、24組一斉にスタート。ホールインワンも出るが、OBも出るわ出るわと、ラウンド間の休憩でお茶を飲みながら、楽しそうに話していました。

朝早くからコースの掃除、道路に立つて案内、そして大会運営と地元GG協会の皆さん。また、女性部には接待係と大会を支えていただき感謝。

市町村を超えた親睦と交流ができたと思われま。帰り際には、お世話になりました、ありがとうございました、計画から実行の疲れが吹き飛びました。





# 備前地区女性リーダー研修会

赤磐市老人クラブ連合会(絆の和あかいわ)  
女性委員長 石原ひとみ

備前地区女性リーダー研修会を10月29日(火)きらめきプラザで開催いたしました。

今回は赤磐市老連が主管老連として、企画から研修会準備・進行までを担いました。企画の段階から5回女性委員会を開き、準備をいたしました。

赤磐市13名、備前市・瀬戸内市・玉野市・和気町・吉備中央町それぞれ4名に県老連会長を含め34名とたくさんの方の参加をいただきました。また、赤磐市・吉備中央町老連会長および県老連会長も最後まで出席していただきました。

参加者がお互いに親睦を深めるために、各老連のメンバーをバラバラに6グループに分け、研修をスタートいたしました。

いままでの小物づくりを中心とした研修会とは違うものをやりたいということから、午前中は、「アロマで認知症予防」というテーマで、三大認知症の説明や認知症の初期症状について理解を深め、その上でアロマによって「嗅覚」に刺激を与えることが認知症予防に効果があるということを学び、その後それぞれ個人で「アロマ手練り石けん」を作りました。全員がとても楽しく受講することが



できました。

昼食を挟んで午後からは、お互いに親睦を深めるために、グループで「ビンゴゲーム」を行い、大いに盛り上がりました。

ビンゴゲームのあとは、グループごとのフリーディスカッションに入り、ディスコンの進捗状況や各老連で楽しんでいることなど自由に話してもらい、他の老連の人たちと様々な情報交換を行い、非常に有意義な研修会となりました。今後、このような研修会を通じて様々なことを学び、活動に活かしていきたいと思えます。

最後に、今回の研修会に参加いただいた皆さんに感謝申し上げ、開催にあたってお世話してくださいました岡山県老連の方々にお礼申し上げます。今後ますます女性の視点から老人クラブを盛り上げていきたいと思えます。

# 備中地区女性リーダー研修会

笠岡市老人クラブ連合会  
女性部長 金本久美恵

去る11月14日、備中地区女性リーダー研修会を開催しました。当日は快晴で青空に黄色く色付いた樹木が映え、また、11月中旬というのに大変暖かく気持ちの良い1日でした。

笠岡市が担当して研修を行うことは初めてでしたが、他市町の皆さんをお迎えするにあたり、どのような内容が良いか役員を中心に何度も話し合いを行い検討した結果、笠岡の誇るカブトガニ博物館で研修を行うことにしました。

研修では、博物館の学芸員さんにカブトガニの生態や性別の見分け方、生育について大変詳しく説明していただきました。また、普段は入ることのできない飼育室まで案内していただき、赤ちゃんカブトガニの水槽を間近で見たり、はく製のカブトガニをたくさん見せていただきました。その後、笠岡の歴史を含めたスライドを見て、この地にカブトガニ博物館ができた経緯など、まちの発展と自然保護のバランスについて学習し、人間の手によって破壊された自然は取り戻すことが難しいと考えさせられました。



カブトガニが有名だということは認知されている方も多いのですが、ではなぜ笠岡なのか、いつからそのように言われているのか、など笠岡市民でも知らないことも多く私たちも詳しく知る良い機会になりました。

一度は人間の手によって絶滅の危機に瀕したカブトガニですが、市がカブトガニ保護条例を制定し、現在では博物館を中心とした保護活動を行うっており、生きた化石を来世に繋げるよう地域で守っています。

また、カブトガニ博物館以外にも笠岡市にはたくさんの方の魅力ある場所があります。多くの方に来ていただきたいと思ひ、観光案内なども一緒にお渡しし、魅力発信をしました。最後になりましたが、遠方より参加された皆様には感謝申し上げます。ありがとうございました。

# 美作地区女性リーダー研修会

津山市老人クラブ連合会  
女性部長 菅原 淑子

美作地区女性リーダー研修会を令和6年11月6日に津山市総合福祉会館にて開催しました。

美作地区は、津山市・真庭市・美作市・鏡野町・勝央町・奈義町・美咲町・久米南町・新庄村・西粟倉村の各老人クラブです。今年度は津山市が会場となり、出席者53名の集いです。岡山県老人クラブ連合会の小林裕子主任が応援にかけつけてくださいました。

まず、消費者生活センターから2人の講師を招き、「老人における悪質商法対策」を講話と演劇を交えて、高齢者を中心に多発している詐欺を含め、だまされないためにはどうすれば良いのか? みんなで声掛けをする、相談にのる、話を聞く、みんなで見守る、きちっと断る、甘い話にのらないなど、寸劇で面白おかしくとても分かりやすくたまらないためのお話でした。



続いて、折り紙を使用した「ハロウィン&クリスマス飾り」の実演です。色紙、のり、ハサミを使つての細かい作業は、みなさん大変苦労しました。若い頃は、なんでもなかつたことも、手先指先を使つての作業は大変です。四苦八苦しながらも、お隣さんどうして楽しく出来ましたが、予定時間は少々オーバーしましたが、出席者の数だけのつりさげ飾りが出来ました。家に帰って、お孫さん方と一緒に楽しんでいただければと思います。

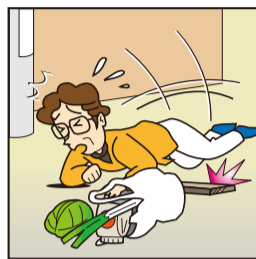
参加くださった皆様の「楽しかったです。ありがとうございました。」津山市老人クラブ連合会女性部一同、大変嬉しく心より感謝申し上げます。遠路参加くださいました皆様ありがとうございました。

# 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

ご自身のケガの補償

## 老人クラブ傷害保険 24時間型 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

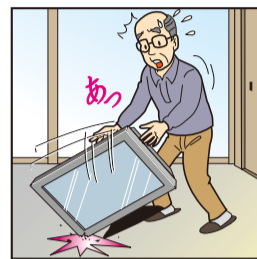
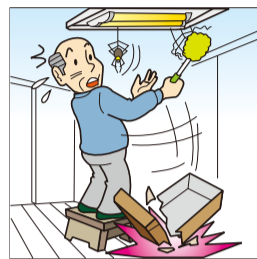


会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

## 老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。



クラブ全会員での加入が条件となります。



### 公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)  
13:00から17:00まで

加入申込書等、  
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先  
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto:hoken@senior-ltd.com)

〈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 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

2024年2月作成  
23TC-008004



#### ルール

- 空いているマスに1から9までの数字のどれかが入ります。
- 縦と横の列(各列に9マスあります)、太い線で囲まれた3×3の9個のブロック(それぞれ9マスあります)のいずれにも、1から9までの数字が1つつ入ります。

キリトリ線 ✂

#### ナンプレ答え 晴ればれシニア岡山第32号

1			8	4	7			
				3	2			
7	8		1					
		3			6	9		
	7		5					
		9	2					5
5	6			8				
			7					4
	9			6				1

クラブ名 \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL ( ) \_\_\_\_\_

▲点線で切り取って、はがきの通信面にしっかり貼ってください。



プレゼント  
正解者の中から5名様に  
QUOカード(1,000円分)を差し上げます

はがきに答え(問題図を切り取って貼ってください)、クラブ名・氏名・住所・電話番号を明記し、岡山県老人クラブ連合会「晴ればれシニア岡山」パズル係へ。正解者の中から抽選で5名を決定します。

応募締切は令和7年2月28日(金)必着。

【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 パズル係

#### 第31号 ナンプレの答え

7	6	2	5	8	3	9	1	4
5	9	4	1	7	6	2	3	8
1	3	8	2	9	4	5	6	7
4	5	1	6	2	7	3	8	9
2	8	3	9	1	5	4	7	6
6	7	9	3	4	8	1	5	2
3	4	7	8	5	9	6	2	1
9	1	5	7	6	2	8	4	3
8	2	6	4	3	1	7	9	5

応募総数は148通でした。

当選者は以下の5名です。

おめでとうございます。(敬称略)

- .....
- 道原 逸美 (玉野市 千寿会)
- 藤村 鈴江 (倉敷市 東富井シニア会)
- 仁後 忠子 (新見市 昭和町地区寿会)
- 松田 捷 (美咲町 錦織西寿令会)
- 山下 久子 (矢掛町 三谷シニアクラブきび協和会)

岡山県 暮らしの安全安心情報

「還付金詐欺」の手口  
～ストップATMでの携帯電話～

始まりは固定電話…



〇〇年金事務所の松本です。  
年金の返戻金があるので、  
すぐATMへ行って受け取  
ってください。

※市役所等を名乗り、「介護保険料の還付  
がある」などと言う手口もあります。



至急

本日中に

期限は今日まで

「本日中」というキーワードで焦らせ、  
冷静な判断をできなくさせる

ATMに着くと…



注意!

ATM+携帯電話  
=詐欺



電話で親切に教えてくれるので、  
疑うことなく操作してしまう

犯人は、次のように指示します



残高照会ボタン押して、出てくる数字を右  
から読み上げてください

今回は還付金を振り込む手続きとなります  
ので、「振込」ボタンを押してください

バレないようにするため、金額を右側から読み上げるよう指示します

さらに続けます

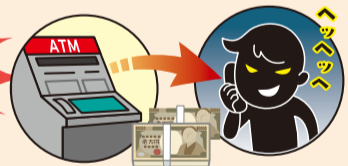
※「振込」は、「自分がお金を払い込む」手続きです。  
振り込んでもらう手続きではありません。



お客様番号の入力が必要です。お客様の番  
号は「499000」です

お客様番号は、本当は振り込む金額で、  
49万9千円を振り込むことになります

還付金を受け取るはずが  
犯人に送金



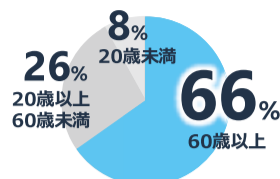
「エラーになった」等と言われ、何度も振り込まれます!

携帯電話で通話しながらATMを操作している  
人を見かけたら、声をかけて、警察に通報を!

危険

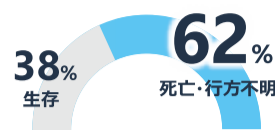
海への転落事故に気を付けましょう!!

年齢層別の転落事故



60歳以上の事故割合 高

60歳以上の死亡率



海中転落による死亡率 高

もしものために!!



ライフジャケットの着用!!  
連絡手段の確保!!



体調管理を万全に!!

体調に異変を感じた場合は  
無理せず休みましょう!!

高齢者の海中転落事故事例



釣りをしているときに防波堤から転落する事故の  
ほか以下のような転落事故が発生しています。



散歩中の転落

犬の散歩中に岸壁を  
歩いていたところ、  
段差につまずいた。



自動車の転落

岸壁に停めていた車を  
移動させる際、アクセル  
とブレーキを踏み間違  
えた。



自転車の転落

自転車で走行中に、  
ハンドル操作を誤り  
ふらついた。

海の「事件・事故」は  
118番



海上保安庁  
JAPAN COAST GUARD

第六管区海上保安本部  
交通部安全対策課  
Tel 082-251-5111



2月は「北方領土返還運動全国強調月間」です

2月7日の「北方領土の日」を中心に各地でさまざまな行事が行われます。  
岡山県でも、「北方領土返還要求岡山県民大会」並びに「北方領土に関するテーマ展示」を  
開催する予定としています。  
北方四島の早期返還実現のため、返還運動への皆様のご理解とご協力をお願いします。



～今も昔もこれからも北方領土は日本の領土～

「令和6年度北方領土問題キャッチコピー」最優秀賞(岡山県) 主催:独立行政法人北方領土問題対策協会

【問い合わせ先】岡山県北方領土返還要求運動県民会議  
(事務局:岡山県総合政策局公聴広報課内)  
TEL:086-226-7158



俳句

石路の笑い声する津和野街  
津山市野村寿老人クラブ 保田 恭子

七回忌だんご供えし夕すすき  
倉敷市万年かめざき会 岡本登美栄

秋の風そつと会釈し通る畑  
笠岡市新賀天寿会 千神 深

夏被官司の祝詞森に消ゆ  
赤磐老人クラブ 津田 忠彦

ぼたん鍋紅一点の女将かな  
和気町老人クラブ 今田 明男

うら若き亡母がおわすや孟蘭盆会  
津山市中村老人会 今津 茂

川柳

腹八分食も高値頭たれ

津山市ほほえみクラブ 森 康子

身の丈の幸ありがたく畑に立つ

矢掛町中川福寿会 高月しげ子

娘の忠言寸鉄なれど暖かい

赤磐老人クラブ 津田 忠彦

千し竿が背すじ伸ばせと発破掛け  
矢掛町中川福寿会 高月 照美

短歌

ポケットに寒さ知らずの百円玉

倉敷市南浦西若葉会 藤澤 久子

故里へむかう列車が泣きじやくる

和気町老人クラブ 今田 明男

この歳で手枷足枷外れたり

真庭市上口悠々クラブ 室川 典子

弾む音若さ加わり秋まつり

津山市野村寿老人クラブ 保田 恭子

里帰り子供も孫もスマホ中

津山市中村老人会 今津 茂

味噌汁に玉子を入れてかき混ぜる

これが私のいつもの昼食  
和気町老人クラブ 今田 明男

年とると盆、彼岸、お正月、

追いかけて来るこのスピード

さつさと歩けぬもどかしさ。  
倉敷市小溝絆会 大橋八十子

蟻に触れば鎌上げ威嚇する

一寸の虫に五分の魂  
赤磐老人クラブ 津田 忠彦

令和六年平和の時代に長らえて

公民館でフレイル予防

津山市綾部西老人クラブ 内田 美智子

満月の自然彩るステージに

心弾みし夕べ故

津山市ほほえみクラブ 森 康子

巳年の新春よ恵の風を被災地に

あたたかく吹け復興の祈り  
津山市野村寿老人クラブ 保田 恭子

冬ごもり有るが無いのは「夏ごもり」

今年の新語猛暑の地球  
津山市中村老人会 今津 茂

年経って何事もなく時過ぎぬ

国に身命賭したる人も  
岡山市悠々クラブ 寶藏 史朗

皆様の作品を募集します

応募締切日/令和7年5月30日(金)

岡山県老人クラブ連合会では令和7年8月に発行する「晴ればシニア岡山第33号」に掲載する皆様の作品を次のとおり募集いたします。

- 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400字程度)

※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・氏名・住所・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 晴ればシニア岡山 作品募集係



絵手紙

県老連の行事について

Table with columns for year (令和6年度, 令和7年度), date, event name, and location. Includes events like '若手委員会・会員加入促進委員会合同会議' and '健康づくり推進委員会'.

令和7年度(第50次)岡山県老人福祉大学 日程(予定)

Table with columns for location (瀬戸内, 倉敷, 津山, 高梁), date, and venue. Includes dates like '9月 2日(火)' and venues like '津山文化センター'.

※日程は会場予約や講師の都合により変更することがあります。

令和7年度 高齢者地域リーダー研修会 日程(予定)

Table with columns for location (岡山, 高梁, 津山, 美作, 倉敷), date, and venue. Includes dates like '6月23日(月)' and venues like 'きらめきプラザ'.

※日程は会場予約や講師の都合により変更することがあります。

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。本号では、4年ぶりに地区ごとに工夫を凝らし、熱心に取り組まれたスポーツ大会や女性リーダー研修会を紹介するページを設けました。紙面にて各地区の様子を感じていただけましたら幸いです。今年干支「巳」にあやかり、脱皮しさらに成長する1年となるよう老人クラブ活動の推進に共に励んでまいりましょう。本年もよろしくお願いいたします。

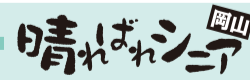


老人クラブとは

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 110,218人  
■クラブ数 2,216クラブ  
(令和6年3月末現在)



(発行部数: 36,000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