

今号の主な内容

- 1／岡山県総合社会福祉大会
- 2／全国老人クラブ大会
- 3／全老連「活動賞」受賞団体決定
- 4／県下各クラブの活動紹介
- 5／岡山県高齢者スポーツ大会
- 6／地区別女性リーダー研修会
- 7／高齢者地域リーダー研修会
- 8／晴ればれシニア大学
- 9／ナンプレ
- 10／会員のひろば・行事予定



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34号

おかやま県老連だより

(通巻103号)

令和8年1月号

笠岡市六島 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



年頭のご挨拶

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、清々しく新年をお迎えになり、ご健勝のことと心からお祝い申し上げます。

日頃は、岡山県老人クラブ連合会の運営につきまして、温かいご理解と格別のご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

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きましたが、これまでの活動実績を活かし、今後、健康寿命の延伸と地域に

おける支え合い活動の輪をさらに広げるため、健康の保持増進や友愛活動を基礎とした幅広い生活支援活動に取り組んでまいります。

さて、日本では少子高齢化が急速に進み、高齢者人口が増加する中、社会における高齢者の存在や役割が一層大きくなっています。

老人クラブは、高齢者の生きがいと健康づくりを基本に、仲間づくりなどお互いに支え合い地域を豊かにする活動に取り組んできました。

近年、時代の変化とともに、高齢者を取り巻く

核家族化による高齢世帯の増や孤立化による認知症の増加、地域社会活性が問われるなど、高齢者が安心・安全な暮らしを続けるには多くの課題があります。

また、老人クラブは、会員減少と高齢化などの課題を抱えており、組織強化と活性化が急務で、新規クラブの立ち上げや休止・解散クラブの防止のため、行政・自治会等と連携を強化し、会員増

強運動を力強く進めいく必要があります。併せて、若い世代に魅力的なクラブ活動づくりに全力で取り組んでまいりますので、会員皆様のさらなるご協力とご理解をよろしくお願ひ申しあげます。

年頭にあたり、皆様方のご多幸とご健康を心から祈念いたしますとともに、充実した年でありますことをお祈り申し上げます。

謹んで新年のごあいさつを申し上げます。

2026年の輝かしい新春を迎える、県民の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。

昨年は、大阪・関西万博や瀬戸内国際芸術祭2025などを契機として、多くの観光客に岡山の魅力を体感していただいたほか、ファジアーノ岡山のJ1の舞台での躍動、メジャーリーグで活躍する山本由伸選手のワールドシリーズMVP獲得など、県民に大きな夢と感動を与えてくれる明るい話題が続き、岡山

県は大きな盛り上がりを見せました。

県では、昨年から新たな県政推進の羅針盤となる「第4次晴れの国おかやま生き活きプラン」をスタートさせました。「夢を育む教育県岡山の推進」「地域を支える産業の振興」「安心で豊かさが実感できる地域の創造」の3つの重点戦略に加え、喫緊の課題である「結婚・子育ての希望がかなう社会の実現」を新たに柱と位置づけ、本県の持続的な発展のため、諸課題の克服に取り組んでおります。

また、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」などにも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ご活躍いただきますようお願い申しあげます。

本年、2026年は午年です。力強く駆ける午のよう、岡山が未来へ向かって大きく駆け上がる一年とする所存です。これまでの取り組みで生まれた好循環の流れをさまざまな分野に波及させながら、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、全力を尽くしてまいりますので、皆さまのご理解とご支援を賜りますようお願い申しあげます。



令和7年度 岡山県総合社会福祉大会 (岡山県老人福祉大会)

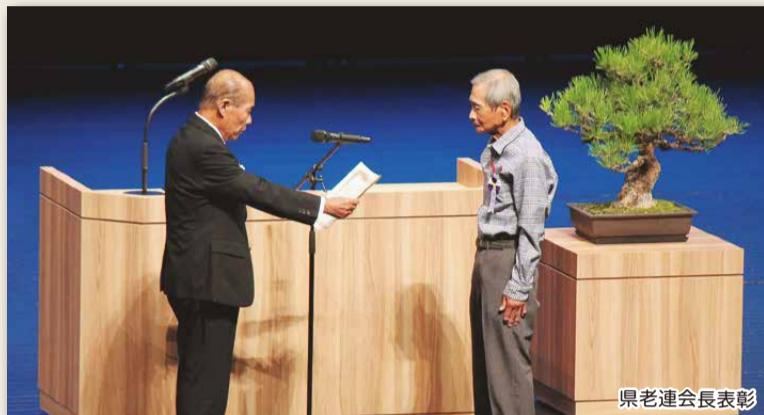
令和7年10月15日(水)、岡山芸術創造劇場ハレノワ大ホールにおいて、岡山県総合社会福祉大会(岡山県老人クラブ連合会を含む7団体の主催)が、県内の社会福祉関係者参加のもと開催されました。

当日は、山崎親男岡山県共同募金会会長の開会宣言、大会会長である足羽憲治岡山県社会福祉協議会会長のあいさつ、尾崎祐子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、誠におめでとうございます。

式典の最後に田中美保子岡山県手をつなぐ育成会会長が大会宣言(案)を読み上げ、参加者全員で採択しました。

続いて、「心の荷物をおろす知恵」と題して、真宗大谷派僧侶の川村妙慶氏による特別講演が行われました。身近な事例を挙げて、仏教の教えについて分かりやすく教えて生きやすくなる知恵を多数授けていただきました。



特別功労者 76名		岡山県老人クラブ連合会長表彰	
玉野市	高梁市	高梁市	岡田
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	藤原 高田	藤原 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
小林 勝彦	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
信雄 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
喜美香 喜美香	高田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
特別功労者 76名	岡田 高田	高田 高田	赤田 佐藤
玉野市	高梁市	高梁市	赤田 佐藤
小林 茂	宮田 難波	中川 堀	赤田 佐藤
西河 喜美香	宮田 難波	藤原 高田	赤田 佐藤
谷岡 勇次	中川 堀	高田 高田	赤田 佐藤
山中 富子	高田 高田	高田 高	

第54回 全国老人クラブ大会 茨城県において開催!



第54回

全国老人クラブ大会

令和7年11月5日(水)・6日(木)

主催 公益財団法人 全国老人クラブ連合会
（公益財団法人 茨城県老人クラブ連合会）

日時：令和7年11月5日(水)～6日(木) 場所：茨城県水戸市

第54回全国老人クラブ大会が11月5日・6日、茨城県水戸市水戸市民会館において、全国から約1200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1名、一般参加者3名（うち、1名事務局）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、「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動－地域共生社会の実現を目指して」というテーマに沿って、元高崎健康福祉大学教授で福人ラウンジ主宰の金井敏氏によるコーディネートのもと、茨城県・大分県・岩手県の3団体から取り組みが紹介されました。

第2日目は、茨城県及び水戸市を紹介する映像の上映に続いて、講演と式典が行われました。

講演では、「あなたの知らない世界の世界」の題して、苗字研究家の高信幸男氏に名字の地域性や珍名について分かりやすく教えていただき、会場が笑いに包まれる場面もありました。その後、休憩を挟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の後、全国老人クラブ連合会会長表彰

育成成功労表彰114名、女性リーダー育成成功労表彰42名、若手リーダー育成成功労表彰34名、優良老人クラブ表彰61団体、優良老人クラブ連合会表彰47団体、永年勤続表彰16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。

来年度は鳥取県で開催されることが報告され、大会は閉会しました。

第54回全国老人クラブ大会に参加して



岡山県老人クラブ連合会
副会長 中山 康

令和7年11月5日(水)～6日(木)、茨城県水戸市民会館において全国老人クラブ大会が開催されました。今年度の活動発表テーマ「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動－地域共生社会の実現を目指して」に関して、3例の発表がありました。

最初に「支え合える地域をめざして」の発表があり、一人暮らしの高齢者が抱える課題すなわち庭木の剪定、草刈り、ゴミ出し等の助け合い活動とベンチプロジェクトによる居場所づくりの事例。次に、認知症になつても「安心して暮らせる地域づ

くり」を目指して「オレンジカード」を立ち上げた事例。最後に、災害復旧仮設住宅に老人クラブを立ち上げた取り組みは、「お茶っこ飲みましょう」の声掛けから始まり、新たに発足させたとのこと。

今回発表された3クラブに共通して言えるのは、「少人数でも、身近なところで、気軽に集まる居場所がある」「笑いのある楽しい活動がある」など、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし、ともに支え合う「地域共生社会」の実現を目指して粘り強く活動していくことが大切であると感じました。

令和7年度 全国老人クラブ 連合会 「活動賞」受賞団体決定

全老連会長表彰

受賞者一覧

◆育成成功労表彰

中山 康
(岡山県老人クラブ連合会
理事)

澤本 晴視
(前真庭市老人クラブ連合会
会理事)

田口 繁昭
(前鏡野町老人クラブ連合会
会理事)



活動分野	市町村	クラブ名
仲間づくり、健康づくり、その他（伝承）活動部門	新見市	新見市老人クラブ連合会 女性委員会
仲間づくり、健康づくり、ボランティア活動部門	新見市	やよい会
仲間づくり、健康づくり活動部門	笠岡市	大井南長寿会
その他（伝承）活動部門	高梁市	高梁市老人クラブ連合会 有漢地域老人クラブ
仲間づくり、健康づくり、ボランティア活動部門	赤磐市	赤磐市老人クラブ連合会 赤坂支部石相学区山口老人クラブ

備前市

世代間交流と清掃奉仕活動

備前市 東鶴山鶴寿会 会長 武内 宣夫

私達の東鶴山鶴寿会は、備前市の西南に位置する中山間地域で市内でも一・二を争うほど高齢化が進んでいて、典型的な少子高齢化が進行している地域の中でも高齢者パワーを発揮し、地域の活性化を目指した活動に積極的に関与して会員皆いきいきと参加しています。

この活動の一端を紹介します。若い世代との交流と全老連の推進する奉仕活動月間に合わせて地域公民館の清掃奉仕活動を行っています。例年9月の第2土曜日に行っていますが、今年は9月20日(土)に、地元スポーツ少年団員及びその父母30名と鶴寿会員20名の計50名が東鶴山公民館・鶴海自治公民館・旧鶴海駐在所跡地(市有地)の3カ所に分かれて奉仕活動を行いました。参加者のうちスポーツ少年団員やその父母と鶴寿会女性会員は各公民館の室内清掃や窓拭きなどを行い、男性会員は各公民館周辺と駐在所跡地の草刈に分かれて、早朝ではありますがまだ猛暑の残る早朝に、参加者全員が汗だく

になりながら1時間程度かけて清掃作業を行いました。

奉仕作業が終了して子供達には冷えたジュース、父母や会員にはお茶が配られそれぞれの公民館でささやかな交流をしたのち、スポーツ少年団は練習会場へと移動して終了しました。今年は以前にも増して酷暑というような暑さ続きの中、奉仕活動が行われましたが、幸いなことに誰一人熱中症で倒れる人もなく無事に終了しました。



東鶴山公民館 室内清掃



矢掛町

決定!「年間スポーツ大賞」いきいきスポーツ健康寿命事業

矢掛町老人クラブ連合会は、会員数約900人で推移しています。当会でも会員数減少傾向にあり、クラブ活動活性化、会員獲得増強が課題であり、そのため活動内容の工夫を重ねてきました。

その中で、特徴的な事業として令和6年度に行つたのが表題の決定!「年間スポーツ大賞」事業です。矢掛町の合併70周年を記念した町民提案事業に応募し採択されたもので、その事業費を町からの支援を受けながら実施できるというものです。事業内容は、老連事業として年間5回開催している7地区クラブ対抗のスポーツ大会について、大会ごとの成績に応じて勝ち点を付与し、年間総合成績に応じ表彰しようというもの、また例年実施の内容より賞品・参加賞等もグレードアップし、より充実した大会にしようというものです。

競技種目は①カローリング(参加者52人)②囲碁ボーラー(参加者49人)③スポーツ吹き矢(参加者63人)④ペタンク(参加者49人)⑤デッキスティックゲーム(参加者36人)の5種目で競いました。勝ち点対象競技には含めませんでしたが、女性委員

矢掛町老人クラブ連合会 会長 日置 彰雄

会が主体となって実施する輪投げ大会も開催し、スポーツイベントの1年になりました。

本戦では、各地区から選抜チームを派遣しましたが、その際、老人クラブ活動を周知し、クラブへの理解をいただき、地域との交流を深めるため、会員外の地区住民も含めた地区内の予選会を開催することを条件とし、地域との交流をしながらより多くの会員のクラブ活動への参加を促すことができました。

年間総合成績により優秀地区を表彰(表彰状及び賞金)することから、各地区とも予選会を含め年間を通じスポーツ熱が高まり、健康寿命の延伸、外出促進、フレイル対策などにもつなげることができたのではないかと思います。

今後においても、会員間の絆を深め、活動を活性化できる取り組みを模索しながら活動を進めていき、さらには地域との交流を深め、地域住民の老人クラブへの理解を得ながら会員増強につなげていきたいと考えています。

勝央町

勝央町老人クラブ連合会・勝間田高等学校交流事業

勝央町老人クラブ連合会 会長 高田 吉通

勝央町老人クラブ連合会は町内唯一の高校である勝間田高校との交流事業を毎年実施しています。

1. マリーゴールド育苗情報交換会

勝央町老人クラブ連合会では春から夏にかけてマリーゴールド、夏から冬にかけて葉ボタンを単位クラブ毎に育苗し、その出来栄えを競っています。

しかし、各クラブとも育苗方法について悩みや苦労があることから、勝間田高校園芸コースの生徒との情報交換会を昨年度初めて開催しました。

老人クラブ会員は専門的に学習している高校生から意見を聞くことができ、刺激を受けるとともに今後の花の育て方の参考とすることができます。

地元の高校でありながら、なかなか学校内に入る機会も少ないため、いずれの行事も老人クラブ会員にとって貴重な機会となりました。

2. 囲碁ボール交流会

勝間田高校のユニアーバーサルスポーツについて探究活動をしている生徒と勝間田地区・小矢田地区の老人クラブ会員、勝間田小学校の児童とで囲碁ボール交流会を行いました。

高校生・小学生は囲碁ボール未経験者が多く、老人クラブの会員による技術指導を通じて交流を深めることができました。



マリーゴールド育苗情報交換会



生きくす Topics

県下各クラブの活動紹介



奉仕作業前のあいさつ



鶴海自治公民館玄関周辺清掃



鶴海駐在所跡地草刈

令和7年度県老連委託事業 各地で開催!!

地区別岡山県高齢者スポーツ大会

「第1回岡山県備前地区高齢者ディスコン大会」を開催して

赤磐市老人クラブ連合会（絆の和あかいわ）
事務局長 横山 和彦

備前地区老人クラブ連合会（瀬戸内市・備前市・玉野市・和気町・吉備中央町・赤磐市）は、昨年度から参加者が減少したゲートボール大会に代わり、岡山発祥のディスコンというニュースポーツを取り入れていくことになりました。

「ディスコン」はチームプレーの「カーリング」に似たスポーツですが、赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツですから、初めての方でも楽しむことができます。また、屋内競技で雨の心配がなく、競技用の備品・設備費用の面でも負担が少なく手軽に参加でき、男女を問わず高齢者や子供も気軽にできるスポーツです。

備前地区老連では、昨年1年間は各老連で講習会などを開催し、ディスコンを浸透させてきました。今年度は初めて、備前地区6老連32チームが参加して、11月19日（水）「第1回岡山県備前地区高齢者ディスコン大会」を開催しました。記念すべき第1回大会は、赤磐市老連が大会主管老連として、バレーボールの岡山シーガルズが練習拠点としている赤磐市山陽ふれあい公園メインアリーナで、1チーム3名が8コートに分かれて試合を行いました。

1コート4チーム総当たりで予選リーグを行い、ベスト8が決勝トーナメントに進み、準々決勝、準決勝、3位決定戦、決勝と熱戦に次ぐ熱戦が繰り広げられました。以前からディスコンを取り入れていた玉野市老連チームの強さには圧倒されました。

日頃、あまり交流のない老連との真剣で楽しい試合を通じて、お互いに親睦を深め、他老連様々な情報も聞くことができました。

今後とも益々この大会を発展させていきたいと考えています。各老連とも会員の皆さんだけではなく会員以外の方も誘って、少しでも多くの方々にディスコンを広く浸透させ参加いただくことで、新規会員の加入促進になると確信しています。

最後に、大会開催にあたりご協力いただいた各老連の方々に感謝申し上げます。



昨秋、県老連委託事業として高齢者スポーツ大会が下記の通り各地区で開催されました。
上記はその一部をご紹介しています。

地区	種目	開催日 場所	主管	参加者
備前	グラウンド・ゴルフ大会	11月12日（水） 備前市チオビタ運動公園 多目的競技場	備前市	4市2町 200名
	ディスコン大会	11月19日（水） 赤磐市山陽ふれあい公園 メインアリーナ	赤磐市	4市2町 96名
備中	グラウンド・ゴルフ大会	11月28日（金） 有漢スポーツパーク グラウンドゴルフ場	高梁市	9市町 120名
美作	ゲートボール大会	9月26日（金） 屋内ゲートボール場「すばーく奈義」	奈義町	8市町村 45名
	グラウンド・ゴルフ大会	12月3日（水） 津山中央公園グラウンド	津山市	10市町村 126名

地区別女性リーダー研修会

30人でデコパージュづくり
～備前地区女性リーダー研修会～

和気町老人クラブ連合会（和気なごみの会）
女性部長 実末 和子

11月5日（水）きらめきプラザにて、備前地区女性リーダー研修会が和気町主管で開催されました。和気なごみの会では事前に（10月21日）講師を招き、デコパージュ（小物ホルダー）作りを体験し、役員が他市町の仲間に伝達できるよう備えました。

きらめきプラザでの研修会には30名が参加し、5つのグループに分かれて小物ホルダーを作成しました。材料は、ほとんどが100円ショップで買えるもの。板に紙ナプキンを貼って、世界につつだけのお気に入り小物ホルダーを作成しました。乾く間に食事をとり、その後吊り下げる銅線やフックをつけて、スタンプを押して完成させました。各市町でも会員のみなさんと一緒に作成していただければ幸いです。

小物ホルダー作成後は、5つのグループでそれぞれの活動や悩みを出し合いました。グループで話し合った内容を発表していましたが、抱えている問題は会員減、役員の高齢化などほとんど共通したものでした。これからも備前地区的女性リーダーとして、笑顔と元気な活動を推進して行きましょう。



昨秋、県老連委託事業として女性リーダー研修会が下記の通り各地区で開催されました。上記はその一部をご紹介しています。

地区	研修内容	開催日 場所	主管	参加者
備前	・デコパージュづくり ・女性部活動等に関するグループ討議	11月5日（水） きらめきプラザ	和気町	6市町 30名
備中	・リサイクル福祉事業等の紹介 ・リサイクル神楽面等への絵付け体験 ・宿場町の町並み散策	10月14日（火） 矢掛町老人福祉センター	矢掛町	10市町 45名
美作	・地域森林資源に関する講和 ・ヒノキの木工品と香り体験 ・牛乳パックを利用した小物づくり	11月20日（木） あわくら会館 百森ひろば	西粟倉村	10市町村 62名

令和7年度 高齢者地域リーダー研修会終了

令和7年度の高齢者地域リーダー研修会が終了しました。本年度も例年と同様、岡山、倉敷、津山、高梁、美作の5会場で、6月から8月にかけて開催しました。参加者は197名（うち女性64名）でした。参加していただいた各地域のリーダーの皆様、ご苦労様でした。

公益財団法人日本レクリエーション協会公認コーディネーターの白井福美先生の「心も体も笑顔が一番」と題する講義では、高齢者の健康維持を支える要素についてお話をいたのち、1人・2人組・グループで楽しくできるレクリエーションを複数教えていただきました。

その後、各班に分かれて「会員の多くが参加を楽しみにしているクラブ活動について」というテーマでグループ討議を行い、最後に、全体会でグループの代表に討議内容を発表していました。

会場	日付	参加者数
○岡山会場	6月23日(月)	24名(10名)
○高梁会場	7月3日(木)	54名(9名)
○津山会場	7月24日(木)	53名(20名)
○美作会場	8月4日(月)	41名(13名)
○倉敷会場	8月27日(水)	くらしき健康福祉プラザ



令和8年度 講師予定

- ◆ 岡山県南部健康づくりセンター 運動指導員
- ◆ 元RSK山陽放送アナウンサー
- ◆ 落語家

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おります。

晴ればれシニア 大学 終了

令和7年度（第50次）晴ればれシニア大学（岡山県老人福祉大学）が、11月28日（金）の倉敷会場をもつ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。

今年度は、晴ればれシニア大学という愛称の制定や岡山会場の瀬戸内会場への変更など新たな試みを行いました。

受講者は820名で、修了者は744名、うち90名が奨励賞、40名が栄誉賞を受賞されました。

9月2日（火）の瀬戸内会場での開講を皮切りに、佐藤先生には、実際の「源氏絵」作品を多数取り上げてご紹介いただき、源氏物語と絵画との関わりについて具体的な解説を賜りました。世良先生には、会場ごとにその地域の映画史についてお話しいただき、受講者との間で映画ロケ等に関する楽しい意見交換の時間もありました。森光先生には、フレイル予防についての分かりやすいお話しや、予防につながるレシピも教えていただきました。また、玉置先生には、日常生活の中に簡単に取り入れることのできる呼吸法や運動をご披露いただきました。

講義内容	9月	10月	11月
「絵画化された『源氏物語』」 山陽学院大学総合人間学部 言語文化学科教授 佐藤 雅代 先生			
「岡山と映画」 映画・アニメ研究者、 エッセイスト、出版企画者 世良 利和 先生			
「ヨボヨボ予防でフレイル予防」 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			
「運動を通して、あなたに安心を」 同センター 健康運動指導士 玉置 昭平 先生			



はがきの郵便料金は
1通85円に
値上がりしています。
ご注意ください。

第33号の答え

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

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つずつ入ります。



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8年2月27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33号の応募総数は172通でした。
当選者は以下の5名です。（敬称略）

春名 町子（玉野市 和田寿老人クラブ）
安藤 徳美（笠岡市 新賀天寿会）
尾塔 順三（津山市 神代いきいきクラブ）
井上 知子（津山市 明生会）
長田八千代（倉敷市 ニコニコクラブ）

ナンプレ答え

晴ればれシニア岡山第34号

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

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。

老母待つ散髪兼ねて里帰り
夏野菜猛暑渴水プロ涙
倉敷市大梵いきいきクラブ 安原 章子
力タカラ語ルビが欲しいとお年寄り
家事は妻仕事は夫昭和の日
バラの花付けて来ひんやつて来る
皿数は並べてみたが主菜はどれ
倉敷市南浦西若葉会 藤澤 久子
和気町老人クラブ 今田 明男
笠岡市新賀天寿会 千神 深

川柳

上出来や夕陽零れる稻の架
笠岡市新賀天寿会 千神 深
お年玉開けてびっくり栄一さん
倉敷市南浦西若葉会 藤澤 久子
軒借りてノーゼンカズラよじ登る
津山市中村老人クラブ 今津 茂
祭り笛終えて一っ気に秋の風
津山市野村寿老人クラブ 保田 恭子
しもやけに幼き日々が甦る
笠岡市老人クラブ 塩飽 妙子
名月をだしに酒飲み揃ひ踏み
和気町老人クラブ 今田 明男
家事は妻仕事は夫昭和の日
バラの花付けて来ひんやつて来る
皿数は並べてみたが主菜はどれ
倉敷市南浦西若葉会 藤澤 久子
和気町老人クラブ 今田 明男
笠岡市新賀天寿会 千神 深

俳句

会員の



皆様の作品を募集します

応募締切日／令和8年5月29日(金)

岡山県老人クラブ連合会では令和8年8月に発行する「晴ればれシニア岡山」第35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 晴ればれシニア岡山 作品募集係

深き山澄む谷川に魅せられて 夫と歩きし四国路遠く 倉敷市浜ノ茶屋千秋会 内田 昌子	八十路でも五十メートルのホールインワン 大喜びでトットコ走る 玉野市和田南熟年クラブ 馬屋原 緑
縋れる様な暑さ乗り越え蛇の道 山積あまたうま年期待 津山市野村寿老人クラブ 保田 恭子	一瞬の閃光浴びし廣島の 川は流れる人間筏 津山市中村老人クラブ 今津 茂
冷奴つついで昔は良かつたと 父は昭和を語ってくれる 和気町老人クラブ 今田 明男	ようやくに清し秋日和の食事会 町内老クかしきりのウツディ 津山市綾部西老人クラブ 内田 美智子
身命を賭して護りし国変わり 今人明るく時移りゆく 岡山市悠々クラブ 寶藏 史朗	美の象徴と 生命力 津山市綾部西老人クラブ 内田 美智子
今年も ウマくいきますように	情熱の 芙蓉 初秋より 晚秋



絵手紙

県老連の行事について

令和7年度

1月22日(木)	若手委員会・会員加入促進委員会合同会議	きらめきプラザ
2月 3日(火)	次世代育成支援リーダー養成講習会	//
2月19日(木)	市町村老連会長・事務担当者合同会議	//
	第2回理事会	
3月19日(木)	第2回評議員会	//
	シルバー基金運営委員会	

令和8年度

4月21日(火)	健康づくり推進委員会	きらめきプラザ
5月28日(木)	第1回理事会	//
6月12日(金)	定時評議員会	//
6月19日(金)	第2回理事会	
	女性委員会総会・幹事会	//

令和8年度(第51次)
晴ればれシニア大学 日程(予定)

	瀬戸内 ゆめトピア 長船	倉敷 くらしき健康 福祉プラザ	津山 津山文化 センター	高梁 高梁市文化 交流館
9月 3日(木)	29日(火)	8日(火)	17日(木)	
10月 2日(金)	30日(金)	7日(水)	16日(金)	
11月 5日(木)	19日(木)	11日(水)	25日(水)	

※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。



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
103,570人
■クラブ数
2,143 クラブ
(令和7年3月末現在)

晴ればれシニア

(発行部数: 35,000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

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。
ご承知のとおり今年の干支は「午」です。午年は、変化を恐れず新しい挑戦に踏み出す前向きなエネルギーに満ちた年といわれます。
老人クラブ活動も、新たな試みにチャレンジするなど前向きに取り組んでいきましょう。

なお、諸般の事情により本号では紙面が8面となりましたが、「晴ればれシニア岡山」についても、今後、体裁等の見直しを行っていきたいと考えております。本年もよろしくお願いいたします。

