

今号の主な内容

- 12/ 県老連 新役員挨拶
- 3/ 県老連女性委員会総会
- 4/ 高齢者地域リーダー研修会
- 5/ 24年度 岡山県老人福祉大学
- 6/ 県老連理事会・評議員会
- 7/ 県老連加入率・行事予定
- 10/ 健康…栄養(食生活の基本)
- 12/ 料理…野菜で夏バテ防止料理
- 13/ 情報…たすけ愛講演・交通事故
- 14/ 会員の声

おかやま県老連だより

山紫水明

<http://www.kirameki-plz.com/~okaroren/>

第7号

おかやま県老連だより
(通巻76号)
平成24年8月16日号

鏡野町 奥津温泉 足踏みせんたく 写真提供:岡山県観光連盟



就任あいさつ

岡山県老人クラブ連合会

会長 水田 弥一郎



岡山県老人クラブ連合会は新しく「公益財団法人」へ移行認定を受け、4月1日登記を完了しました。今後県老連事業の一層の充実と老人クラブ活動の活性化を図り、広く老人・地域福祉の増進に貢献できるよう、取り組みを進めます。本会が現在までに発展してまいりましたのは、歴代会長をはじめとする、先輩各位のご努力の賜物と深く感謝と敬意を表します。

このたび、新生県老連の会長に不肖わたくしのような未熟者が推挙され、当惑と重責を遂行できますか懸念しております。自己紹介を簡単に申し上げますと市老連では平成10年度単位クラブ会長、平成11年度から常任理事、副会長、会長、通算15年目、県老連は評議員、副会長で通算8年で、老連役員として学習途上です。しかし一旦引き受けした以上微力ながら県老連の発展のため真摯に努力しますので、各位のご指導、ご支援をお願い申し上げます。

さて、県老連は昭和37年4月に設立以来本年50周年を迎え記念すべき年であります。これまでの発展は会員皆様のご尽力と、県行政をはじめ多くの関係団体のご指導ご支援の賜ものであり、厚くお礼申し上げます。

私どもは、「健康・友愛・奉仕」の三大運動指針のもとに健康づくり、在宅福祉を支える友愛活動をはじめとする多様な活動を展開し、地域に貢献する担い手の老人クラブづくりに取り組んでまいりました。地域支え合い活動への取り組みも広がってまいりました。

しかし、老人クラブの運営や活動にはまだ残された問題が山積しています。それらの課題解決に努力する決意を表明してご挨拶とします。

平成24年・25年度
岡山県老人クラブ連合会

新役員選出!!

平成24年度第一回岡山県老人クラブ連合会理事会(5月16日開催)・評議員会(5月29日開催)において、
平成24年・25年度の県老連役員が選出されました。

【平成24・25年度 県老連役員名簿】

役職名	氏名	市町村
会長	水田 弥一郎	岡山市
副会長	山上 勤	岡山市
//	中西 俊博	玉野市
//	松尾 武司	倉敷市
//	山本 克彦	美咲町
//	田村 満須三	岡山市
理事	森岡 政秀	倉敷市
//	藤本 毅	津山市
//	多田 英雄	総社市
//	三宅 安治	井原市
//	佐々木 正	新見市
//	井上 邦允	備前市
//	小林 寿満夫	真庭市
//	池田 篤	美作市
//	中島 慶治	和気町
常務理事	滝川 誠一	
監事	今中 慶一	岡山市
//	三村 勉	赤磐市
//	片山 光弘	倉敷市
//	高橋 重逸	津山市
//	小野 猛	全 県

就任あいさつ

副会長

山上 勤



平成24年5月29日の第1回評議員会において、はからずも副会長に選任されました。浅学非才その任の重さに身の引き締まる思いであります。

現在の老人クラブ活動を考えます時、幾多の困難な問題が山積しており、長年単位クラブの運営で苦労したこと、悩んできたこと等考え、微力ながらお引き受けして粉砕砕身頑張ろうと決意を固めました。

地域活動として、高齢者問題は一刻の猶予もできない緊急時であります。健康・友愛・奉仕の3大指針のもと活動してきた今までの活動に加え、介護予防や安全安心生活運動

等多方面の活動も目指したいと考えます。

創立50周年の大きな節目を向かえ、絶好の前進の時期と思われまます。

先輩皆様方のご指導ご援助を戴きながら積極的に地域とかわり一歩ずつ前進ご期待に答えたいと思ひます。どうぞよろしくお願い致します。

副会長

松尾 武司



クラブ会員の皆様には、岡山県老連の諸事業に多大なご協力を頂き心から感謝申し上げます。ご承知のとおり、平成24年4月1日から岡山県老連は公益財団法人に移行いたしました。この様な時期に副会長という重要なポストをいただき、身に余る光栄であります。本年度の県老連重点目

標は、

一、会員加入促進と魅力あるクラブづくり

二、会員の生活を豊かにする取り組み

三、地域を豊かにする社会活動

の三点であります。会員皆様のお知恵とご協力を頂きながら推進してまいりたいと考えております。

私事ながら8月から後期高齢者になり、これも一つの節目だと考え、自分なりに健康に気をつけながら活動したいと考えております。会員皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして新任のご挨拶いたします。

副会長・女性委員長

田村 満須三



この度、前藤井女性委員長の後任として、就任いたしました田村満須三と申します。前委員長は、知性も気品も

ありましたが、そこまでは及びませんが、お受けした以上は、私の長い間の民生委員活動で得た、経験を生かし受身で仕方なくやるのではなく、積極的に与えられた職責に取り組んでいきたいと思っております。とはいっても一人ではできることではございません。役員さん、事務局の皆様のお力をかりして、皆様と共に視野を広げ女性の地位向上に少しでもお役にたつ仕事をしていきたいと思っております。

具体的には多くの場所に足を運び、体験、経験の中からアイデア、知恵を生みだし、女性ならではのきめ細やかな活動をもって高齢化社会の住みよい町づくりにお役にたてると考えております。どうぞ前委員長と変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。副会長には、前期に引き続き中西俊博氏・山本克彦氏が留任しました。

私達は岡山県老人クラブ連合会の活動を応援しています。

第23回

県老連女性委員会総会開催

平成24年6月4日(月) かつらぎホール

県老連女性委員会は、老人

クラブにおける女性リーダーの相互の連絡調整をはかり、女性組織の充実と女性の活動の推進を図ることを目的として設置されています。

総会においては、以下のことが話し合われました。

◎新役員決定

各市町村老連会長等から推薦された女性委員の中から役員が決定されました。

◎平成24年度女性委員会

活動計画

《県クラブ大会での活動》

10月18日開催

県老連創立50周年記念式典の記念品の作成

《女性リーダー研修会》

11月下旬～12月上旬(予定)

に県下3会場(岡山・倉敷・津山)で開催予定

講義内容や分散会テーマについて意見を出し合い検討しました。

《趣味活動》

折り紙や小物作りなど、委員の希望による内容の講習会を行います。女性リーダー研修会や子育て支援活動で習得した技術を活用していきます。

この他にも、老人クラブにおける女性会員の活躍の幅を広げていくよう活動していきます。

平成24年度県老連女性委員会

役員

役職名	市町村	氏名	
委員長	岡山市	田村 満須三	
副委員長	瀬戸内市	山本 敬江	
	総社市	森上 直子	
幹事	岡山市	川口 須美子	
		※鳥越 幸子	
		合場 恵美子	
	備前	玉野市	※船場 金巳
		備前市	※小山 国枝
		瀬戸内市	※江口 美智子
	備中	倉敷市	※手塚 幸恵
		高梁市	※佐藤 哲子
		里庄町	※齋藤 和子
	美作	矢掛町	※多和田 健子
		津山市	※山本 幸子
		美作市	※杉田 登誌子
	参与	鏡野町	※延原 愛子
		美咲町	三宅 寿美子
		倉敷市	※藤井 俊子
津山市			

※印は今年度新規委員(42名)



女性委員

地区	市町村	氏名	
岡山市	※貞光 敏江		
	※中西 嘉津子		
	玉野市	吉田 美智子	
	赤磐市	※山本 雅恵	
	和気町	※竹内 公子	
	吉備中央町	沼本 幸恵	
備前地区	倉敷市	※木戸 由子	
	//	※服部 貞子	
	笠岡市	安藤 文子	
	井原市	塩出 照子	
	高梁市	西平 悦子	
	新見市	※松永 慶子	
	//	※藤井 桂子	
	浅口市	※中嶋 嶺	
	早島町	木村 和子	
	備中地区	津山市	※沼 多津子
		真庭市	※稲田 富美子
		//	※山本 禧子
美作市		※春名 和恵	
新庄村		山田 知江	
勝央町		※青井 恭子	
奈義町		※岸本 定子	
西粟倉村		萩原 純子	
久米南町		中島 富喜子	
美作地区			

岡山県老人クラブ連合会 公益財団法人に 4月1日から新体制スタート

岡山県老人クラブ連合会は、4月1日から「公益財団法人 岡山県老人クラブ連合会」として新たな体制をスタートさせました。

平成20年12月に施行された政府の公益法人制度改革により全ての社団・財団は25年11月末までに公益社団・財団法人か一般社団・財団法人のいずれかに移行しなければなりません。このため県老連は、23年3月の理事・評議員会で、公益財団法人に移行することを決定し、5月の理事・評議員会において新定款の機関決定を行いました。

23年12月に岡山県に公益認定申請を行い、3月21日に岡山県知事から公益財団法人の認定を受けました。このことは、県老連が公益目的の事業を行う団体であるということが法的に認められたということです。公益認定を受けることができる団体は、高い公益性を有することに加法が求められる厳しい財務基準を満たす必要があります。

公益財団法人は、寄付優遇税制、利子・配当等の非課税等のメリットがあります。今後県老連といたしましては、新定款の目的であります老人クラブの普及と正常なる発展を図り、岡山県内に居住する全ての老人の生活を豊かにし、老人・地域福祉の増進に寄与する事業に積極的に取り組めます。

このことにより、各世代をはじめ地域社会から老人クラブの有用性を認められるよう努力を重ねてまいりますので、皆様方の一層のご協力とご支援をお願い致します。

《高齢者地域リーダー研修会》



岡山会場：平成24年6月12日(火)／津山会場：平成24年6月28日(木)／東備会場：平成24年7月3日(火)
美作会場：平成24年7月10日(火)／高梁会場：平成24年7月26日(木)／倉敷会場：平成24年9月6日(木)



参加対象者は、単位老人クラブの会長、副会長等の役員をはじめとして、市町村老連事務担当者、関係機関、高齢者団体のリーダー等高齢者福祉に関心がある方とし、広く参加を募りました。現在県下5会場(岡山、津山、東備、美作、高梁)で開催し、のべ420人が参加しました。

事業説明では、滝川常務理事より平成24年度に県老連が行う事業についての説明がありました。

少子高齢化の急激な進展のもと、縮小社会の到来など、社会構造の根本的な変化をはじめ、様々な問題に直面している状況の中、老人クラブとして、団塊世代の高齢化に伴って生ずる豊富な社会資源を有効に活用し、明るく活力ある社会の実現に向け地域社会の構成員として自主的に健康づくり・生きがいづくりに努めると共に社会動向も踏まえたクラブ活動をより一層促進していく必要があります。

高齢者地域リーダー研修会は、豊かな活力ある長寿社会を実現していくため、当面する課題について研究討議を行い、高齢者リーダーの資質向上を図ることを目的として開催されました。

《研修内容》

- ① 事業説明
平成24年度県老連事業について 県老連常務理事 滝川 誠一
- ② 事例発表・グループ討議
若手委員会を活用したクラブ活動の活性化方策について
- ③ 講義
現代的リーダーの基本「巻き込む力とコミュニケーションの変化」
岡山県民講座 ももたろう塾 筒井 徹也 先生
- ④ 全体会
グループ討議についての発表・まとめ・意見交換

事例発表では、各会場若手委員の方に取り組みを発表いただきました。グループ討議では、15〜20名程度のグループに分かれて、若手委員会を活用したクラブ活動の活性化方策について、討議していただきました。現状、若手委員の確保がなかなか難しいという意見が多い中、他のクラブの活動や取り組みを聞くことができ、参考になったという声も聞かれました。

岡山県民講座ももたろう塾 筒井徹也先生には、現代的リーダーの基本「巻き込む力とコミュニケーションの変化」という演題で講義いただきました。リーダーに求められるもの、問題と課題の把握、新たな人を巻き込むためにはどうしたらいいのか、時代の変化に合わせた解決策やアドバイスをたくさんいただきました。参加者の方からは、大変参考になった、今後の活動に役立てたいという声をお聞かせいただきました。

高齢者リーダー研修会は、地域における活動のリーダーとして活躍される方々に参加して頂きますよう、平成25年度も開催する予定としております。

平成24年度(第37次)

岡山県老人福祉大学

会場

岡山会場 / 岡山県総合福祉会館
津山会場 / 津山市総合福祉会館

倉敷会場 / くらしき健康福祉プラザ
高梁会場 / 高梁市文化交流館



岡山



倉敷



津山



高梁

高齢者の皆さんが幅広い分野で学び、心身ともに健康で充実した毎日を過ごすために、広い視野にたつて、考え、身につけていただくこと、地域でより一層活躍していただくことを目的として、平成24年度老人福祉大学を県下4会場(岡山・倉敷・津山・高梁)で開講しました。

参加できる学習の場となりました。地域での情報や意見交換し、今後の活動の活性化にも繋げていく場ともなっています。各会場とも6月に開講し、初回は、國清寺住職の村上明道先生による「おいじたくー満ちはてるいのちを生きるー」という講義で幕を開けました。生きていくうえでの心がけや幸せになるための習慣等を講義いただき、また、修行時代のお話をお聞かせいただき、大変興味深い内容となりました。

受講内容は、全5回の講義で各回ごとに違った内容の講義が受講していただけます。受講生からのご意見を参考にし、新たな内容を取り入れながら老人福祉大学は開講していきます。各会場ともに会員相互の交流や新たな仲間を作る機械として、受講の輪を広げていきましょう。

老人福祉大学は6月に開講し、11月まで各会場とも月1回の受講となります(8月は夏休み)。平成24年度の募集はすでに終了しておりますが、来年度も新たに受講生を募集予定です。詳しくは、来年4月上旬頃に市町村老連を通してご連絡をいたします。また、県老連ホームページでも募集のご案内をいたしますのでご参照ください。

平成24年度 講義内容

- 6月の講座(全会場)「おいじたくー満ちはてるいのちを生きるー」——國清寺住職 村上明道先生
- 7月の講座(全会場)「暮らしの中の民話」——岡山民俗学会名誉理事長 立石憲利先生
- 9月の講座(全会場)「よりよい社会をつくる為に、緩和医療を」——岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 緩和医療学講座 松岡順治先生
- 10月の講座(岡山会場)「最近の時事問題」——山陽新聞社論説委員会 八木一郎先生
- (倉敷会場)「最近の時事問題について」——山陽新聞社論説委員会 藤原健史先生
- (津山会場)「最近のニュースから」——山陽新聞社論説委員会 道広淳先生
- (高梁会場)「最近の時事問題について」——山陽新聞社論説委員会 岸道康先生
- 11月の講座(全会場)「昔々のうたと暮らし～岡山の伝承民謡とちくわ笛～」——桃太郎のからくり博物館館長 住宅正人先生

岡山県老連

理事会・評議員会公開催

平成24年度 第1回理事会

平成24年度第1回理事会において承認された内容についてご報告します

○平成23年度一般会計事業報告について
平成23年度において実施した事業の決算について、審議のうえ、承認されました

○平成23年度一般会計収支決算について
平成23年度において実施した事業について、審議のうえ、承認されました

○平成23年度「シルバー基金」特別会計事業報告及び収支決算について
下記掲載「平成23年度決算」参照

○定款の一部改正(案)及び女性委員会 運営内規の一部改正(案)について
公益財団法人移行に伴い、定款の変更及び女性委員会の運営内規を変更する必要があることについて、審議のうえ、承認されました

○岡山県老人クラブ連合会理事・監事等就任予定者の選定について
定款に基づき、県老連に就任すべき理事・監事候補者を選任しました。又、岡山

市及び備中地区選出の副会長に変更があり、山上氏、松尾氏は5月29日開催の評議員会で、理事に選出された場合に限り、副会長となることが承認されました

○岡山県老人クラブ連合会「シルバー基金」関係諸規程等の改正について
公益財団法人移行に伴い、整備する諸規程のうち、「公益財団法人 岡山県老人クラブ連合会 シルバー基金の諸規程」等を整備することが承認されました

○岡山県老人クラブ連合会平成24年度第1回評議員会の開催について
平成24年度に開催する最初の定時評議員会を、平成24年5月29日(火)に開催することが承認されました

平成24年度第1回評議員会において承認された内容についてご報告します

平成24年度 第1回評議員会

○平成23年度一般会計事業報告について
平成23年度において実施した事業について、審議のうえ、承認されました

○平成23年度一般会計収支決算について

○平成23年度「シルバー基金」特別会計事業報告及び収支決算について

平成23年度において実施した事業の決算について、審議のうえ、承認されました

○平成23年度「シルバー基金」特別会計事業報告及び収支決算について
下記掲載「平成23年度決算」参照

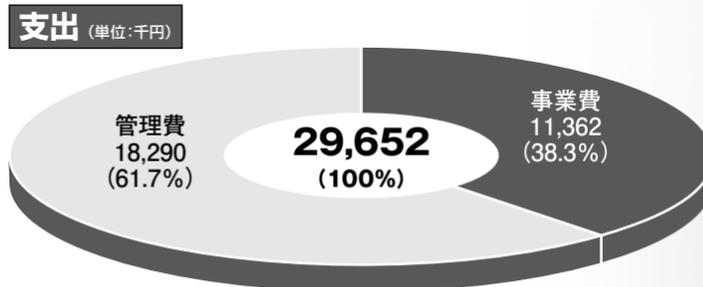
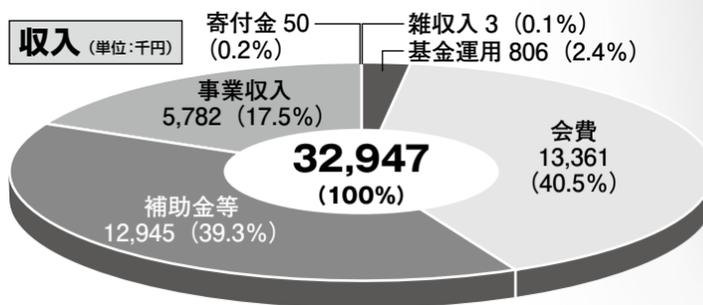
○定款の一部改正について
公益財団法人移行に伴い、定款の変更をする必要があることについて、審議のうえ、承認されました

○岡山県老人クラブ連合会理事・監事の選定について
定款に基づき、県老連に就任すべき理事・監事を選任しました。又、岡山市及び備中地区選出の副会長に変更があり、山上氏、松尾氏が副会長となることが報告されました

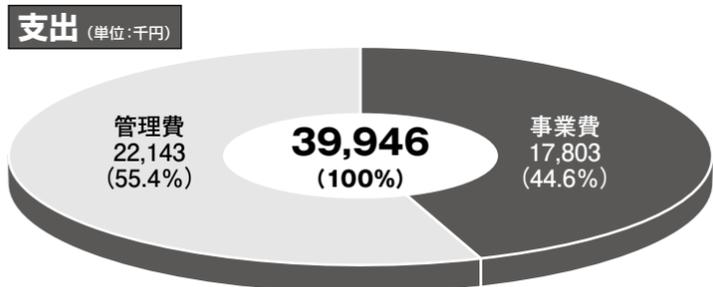
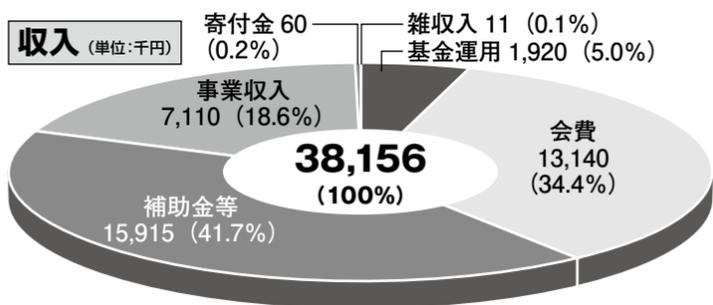
○岡山県老人クラブ連合会「シルバー基金」運営委員の改選について
任期満了に伴う、シルバー基金運営委員について、選任されました

○岡山県老人クラブ連合会「シルバー基金」関係諸規程等の改正について
公益財団法人移行に伴い、整備する諸規程のうち、「公益財団法人 岡山県老人クラブ連合会 シルバー基金の諸規程」等を整備することが承認されました

平成23年度 岡山県老人クラブ連合会 決算報告



平成24年度 岡山県老人クラブ連合会 予算



県老連等の行事予定

- ◆ **8月24日(金)**…第2回健康づくり・介護予防リーダー養成講習会
(きらめきプラザ)
 - ◆ **9月 6日(木)**…高齢者地域リーダー研修会 倉敷会場(くらしき健康福祉プラザ)
 - ◆ **9月12日(水)**…第3回健康づくり・介護予防リーダー養成講習会
(きらめきプラザ)
 - ◆ **9月15日(土)**…老人の日(老人週間 15日～21日)
 - ◆ **9月20日(木)**…全国一斉「社会奉仕の日」
 - ◆ **9月28日(金)**…第4回健康づくり・介護予防リーダー養成講習会(きらめきプラザ)
 - ◆ **9月下旬**…女性委員会 幹事会(きらめきプラザ)
 - ◆ **10月 4日(木)**…50周年記念全国老人クラブ大会(東京都)
 - ◆ **10月18日(木)**…創立50周年記念式典・第49回岡山県老人クラブ大会
(岡山市民会館)
 - ◆ **10月23日(火)**…岡山県老人福祉大学 津山会場(津山市総合福祉会館)
 - ◆ **10月26日(金)**…岡山県老人福祉大学 倉敷会場(くらしき健康福祉プラザ)
 - ◆ **10月29日(月)**…岡山県老人福祉大学 高梁会場(高梁市文化交流館)
 - ◆ **10月31日(水)**…岡山県老人福祉大学 岡山会場(岡山県総合福祉会館)
 - ◆ **11月 1日(木)**…岡山県老人福祉大学 津山会場 閉講(津山市総合福祉会館)
 - ◆ **11月 7日(水)**…岡山県老人福祉大学 高梁会場 閉講(高梁市文化交流館)
 - ◆ **11月13日(火)**…岡山県老人福祉大学 岡山会場 閉講(岡山県総合福祉会館)
 - ◆ **11月15日(木)**…岡山県老人福祉大学 倉敷会場 閉講(くらしき健康福祉プラザ)
 - ◆ **11月27日(火)**…女性リーダー研修会 津山会場(津山市総合福祉会館)
 - ◆ **11月30日(金)**…第1回岡山県高齢者グランドゴルフ大会(岡山ドーム)
 - ◆ **12月 5日(水)**…女性リーダー研修会 岡山会場(きらめきプラザ)
 - ◆ **12月 7日(金)**…女性リーダー研修会 倉敷会場(くらしき健康福祉プラザ)
- [平成25年]**
- ◆ **1月中旬～2月上旬**…市町村老連正副会長会議
(岡山市・レスパール藤ヶ鳴)
 - ◆ **2月中旬～下旬**…市町村老連事務担当者会議(きらめきプラザ)
 - ◆ **3月上旬**…次世代育成支援リーダー養成講習(きらめきプラザ)
 - ◆ **3月上旬～中旬**…県老連女性委員会総会(きらめきプラザ)
 - ◆ **3月上旬～中旬**…各モデル事業・委員会 報告会(きらめきプラザ)

**平成24年度
老人クラブ会員数・加入率状況**

区 分	クラブ数	会員数	総人口	うち60歳以上	組織率
岡 山 市	651	39,510	710,913	208,049	19.0%
倉 敷 市	436	21,557	476,783	147,044	14.7%
津 山 市	203	10,045	105,954	36,016	27.9%
玉 野 市	73	5,235	63,676	25,777	20.3%
笠 岡 市	92	5,469	53,475	21,451	25.5%
井 原 市	58	3,967	43,378	17,347	22.9%
総 社 市	63	3,714	66,147	21,578	17.2%
高 梁 市	62	4,760	34,506	15,130	31.5%
新 見 市	95	7,144	33,332	14,545	49.1%
備 前 市	90	5,658	37,279	15,373	36.8%
瀬 戸 内 市	92	6,804	37,783	14,344	47.4%
赤 磐 市	101	5,546	43,327	16,005	34.7%
真 庭 市	196	10,462	48,331	20,661	50.6%
美 作 市	155	8,105	30,064	13,438	60.3%
浅 口 市	82	5,079	35,782	14,360	35.4%
和 気 町	51	3,252	15,268	6,630	49.0%
早 島 町	23	1,375	12,191	3,948	34.8%
里 庄 町	37	2,500	10,867	3,863	64.7%
矢 掛 町	27	897	14,971	6,461	13.9%
新 庄 村	8	362	939	443	81.7%
鏡 野 町	71	4,100	13,564	5,956	68.8%
勝 央 町	21	1,243	11,161	4,017	30.9%
奈 義 町	23	921	6,046	2,362	39.0%
西 粟 倉 村	12	421	1,493	624	67.5%
久 米 南 町	34	2,456	5,246	2,550	96.3%
美 咲 町	74	5,121	15,488	6,974	73.4%
吉 備 中 央 町	47	2,257	12,759	5,937	38.0%
合 計	2,877	167,960	1,940,723	650,883	25.8%

赤磐市

赤磐シニア大学、5年目を迎える

赤磐市老人クラブ連合会

良きリーダーのいるクラブは活気に満ち、魅力ある活動に人が寄る。毎年5、6回、専門家の講師により、健康、医療、福祉、教育、レクリエーション、芸術・文化、郷土史、ヨガ、エアロビックス、運動会などの講座を開いている。1回2時間、受講申し込み100人、1回平均約60人の参加で、好評を得ている。

とびっこくす
Topics

県下各クラブの活動紹介

岡山市

一宮長寿会(老人クラブ)の
年の初めの幼稚園児との交流会

一宮長寿会 伊丹 由行

中山小学校区老人会の年の初めの大きな行事は、一宮中山幼稚園の園児との交流会があり、園児との交流会は年初めの年中行事のイベントであります。お孫さんのいる家庭、夫婦二人の家庭、鰥夫、寡婦の老人にとって楽しみの行事である。夏には中山保育園児との交流会があり同様に楽しみにまっている会員もいます。

幼稚園児の中には来年、再来年小学校に行く予定の子等ある程度聞きわけの善い子供で質問も多く会話もおおいに弾みます。

1月13日参加する会員15名が(一宮、尾上、緑町、高堤、辛川市場、西辛川)9:30園長室に集合し園長先生から、園児の組み分け、人数、教室の場所等の説明があり、赤、桃色、緑、黄色の名札が色分けされて3~4名になるように配られました。10:00になりましたら園児が園長室の前で順序よく整列し各組ごとに担当する会員と手をつなぎそれぞれの教室にむかいました。

教室に入るやいなや既に決められた担当者に等分に園児が座り、車座になって蜜柑が配られ一緒に食べました。担任の先生の合図で独楽、おはじき、綾とり、剣玉の遊び、続いて屋外で遊ぶ所を作りグラウンドに出て、男女の別なく凧あげ、パッチン、に興じ陽射しの中グラウンドを思い切り走り回り、凧糸が絡み、走りながらぶつかり、怪我もなく屋外で過ごし遊びに興じ、予定の時間を経過し教室に戻り、感想を述べお互いに何が楽しかったか述べて、教室を後にして園長室で皆さんの子供の時本日以外の遊びでどのような遊びがあったかそれぞれが、竹馬、缶蹴り、水鉄砲、ペーゴマ遊び等のべて、廊下に出ますと園児が行儀よく整列して握手、ハイタッチをしてお別れをしました。

本当に楽しい一日でまた来年も是非声をかけて下さいと各老人会員から声があり中山幼稚園を後にしました。



吉備中央町

合併8周年記念町長杯
グラウンド・ゴルフ大会開催

吉備中央町老人クラブ連合会

去る、5月16日に、吉備高原グラウンド・ゴルフ場において、吉備中央町老人クラブ連合会合併8周年記念町長杯グラウンド・ゴルフ大会が盛大に開催されました。

当日は晴天に恵まれ、絶好のゴルフ日和でした。木々に囲まれた自然豊かなゴルフ場であつという間に時間が過ぎましたが、他地区のクラブ員さんと出会い、ふれあい、交流を持つことができ、楽しい有意義な一日となりました。

また、次回のゴルフ大会を楽しみにしています。



真庭市

蒜山老人クラブ祭り

真庭市老人クラブ連合会
中和支部・八束支部・川上支部

毎年秋に中和・八束・川上の3支部合同で開催する「蒜山老人クラブ祭り」を紹介いたします。この行事は、支部間の良き交流の場となっており、会員にも好評な行事です。

情報交換の時間は、14に分かれたグループごとに「私の青春」「健康の源」等で活発な意見が交わされます。その後会食をしながらも、四方山話して話しは尽きません。

午後の部は、お待ちかねのアトラクションです。会員有志による詩吟や民謡、踊りにカラオケと、それぞれの特技が披露され、毎回とても盛り上がります。



新見市

「ありがとう」が
励みに続く
料理作りと友愛活動

高尾長寿クラブ 会長 上杉 正見

平成16年から会員の健康づくりを目的に始めた料理と友愛弁当づくりも今年で9年目を迎えましたが、予想以上の好評と皆さんのやる気が今年は8回を予定いたしております。

既に5月30日と6月27日の2回行いましたが、いずれも当日は役員が肉や魚を必ず取り入れた老化防止と高齢者向けの献立を作成して、十数名の会員が楽しく協力しながら1時間ほどで4品、40食ほど調理をして、仕上がった料理から折詰や食器に盛り付け、事前に募った22名の独り暮らしや高齢者世帯の方に届けました。そして全員で心のふれあう楽しい会食をしながら、日頃は顔を見せない方の近状報告や料理の出来栄など語り合いながら楽しい時間を過ごしました。

今年は、参加者は19名。料理作りが健康に良いこと、核家族化に伴い高齢者も家事に従事する必要のあることなどに加えて、少しでも高齢者の孤立を防ぐ一助けになればと今後も引き続き活動を続けていきます。



岡山市

— 吉備の中山 歴史と文化の散歩道 —
陵南学区老人クラブ 健康ウォーキング

陵南学区老人クラブ連合会 苅田 一郎

陵南学区老人クラブ主催の健康ウォークは、3月18日(日)あいにくの小雨の中でしたが、集合場所の西花尻ちびっこ公園には、90名の参加があり、9時過ぎから出発式が行われ、苅田会長から注意事項を含めたあいさつがありました。

今回も健康ウォーク実施に当たり、庭瀬がいわい案内人の方々4名に全てお世話を頂きましたが、学区内の吉備の中山周辺の古い寺社を訪ね、里山の自然を巡るコースは、参加者皆さんから好評をい

いただきました。

トイレ休憩の吉備文化財センターには、立ち寄りも初めてという人もあり、県内で発掘された貴重な埋蔵文化財が数多く展示されており、30分を過ぎるトイレ休憩となりました。

吉備の中山は、遠い昔この地方が吉備の国と呼ばれていた頃、その中心に位置していたことから、その名がついたと言われておりますが、岡山市尾上と吉備津の山頂に現地形をそのまま残して、構築された全長140メートル、後円部の経は80メートル、後円部高さ12メートルの古墳時代前期の前方後円墳の、通称「御陵」中山茶臼山古墳に向かいました。

大吉備津彦命のお墓と伝えられ、宮内庁の管理下にあるため考古学的には未調査、未発掘であるが墓域からして最古級の前方後円墳とされていますが、ここで参加者一同、ウォーク記念写真を撮影しました。

出発後は、東花尻コースと西花尻コースに分かれ、それぞれのコースの途中の寺社を訪ねて、雨上がりの里山を計画通り全員元気、無事に完歩しました。

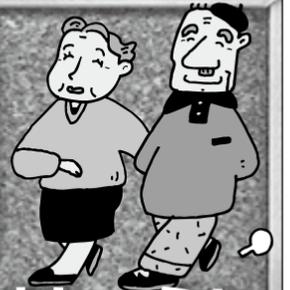
次年度は、犬飼木堂記念館・大賀蓮の大賀家墓所など、郷土の偉人の足跡を訪ね、山すその古寺を巡るコースを予定しています。



食べたいものを
食べたいときに

いき
いき

健康応援団



一日三食の食事を楽しみに、いつまでも元気に豊かに暮らしましょう!

食事の基本は 主食・主菜・副菜!

主にたんぱく質源になるもの

肉・魚・卵・大豆製品・チーズ など



主菜

主食

副菜

主にエネルギーになるもの

ごはん・麺・パン など

主にビタミンやカルシウム、食物繊維のもとになるもの

野菜・キノコ・海藻 など

医食同源

食生活の基本

協力：社岡山県栄養士会

5 元気で豊かに暮らすための食生活 5つのポイント

- 1 主食・主菜をしっかり取る。**
主食・主菜をしっかりとりましょう。
- 2 1日3食欠かさず。**
量は少なくても、3回きちんと食べましょう。
- 3 毎日、牛乳を飲みましょう。**
牛乳が飲めない人は、代わりにヨーグルトを。
- 4 好きなものを好きな時に好きなだけ。**
食欲がない時や体調がすぐれない時に。
おかずを先に食べ、ごはんは食べられるだけ。
- 5 水分を意識してとりましょう。**
高齢になると、体の水分量が減少することや、のどのかわきを感じにくくなることから、脱水を起こしやすくなります。脱水は、食欲の低下や認知症などの精神症状を引き起こしたり、心筋梗塞や脳梗塞をまねきます。こまめな水分補給を行いましょう。

水分補給のポイント!

- 食事に汁物をつける。
(1日1~2杯を目安に)
- 野菜や果物を食べる。
- 起きた時にコップ2杯、
寝る前にコップ1杯の水を飲む。
- 間食は水分を多く含むものをとる。
例：ゼリー・プリン・水ようかんなど
- 食事以外にもこまめに水やお茶を飲む。
のどが渴いてからでは遅すぎます。



1日に必要な水分量

食べて 1,000ml
飲んで 1,000ml

合計 2,000ml (湯のみで7~10杯)

老人クラブ会員の皆さまへ

平成24年7月1日改定

〈平成24年6月1日以降のお申込みから適用〉

ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内

クラブ活動型

クラブの
行事や活動に
よく出かける
という方におすすめ

年間掛金
500円

クラブ活動中と
その往復途上のケガを補償

さらに
充実補償の **年間掛金 1,000円** **年間掛金 2,000円** もあります。

年間掛金		クラブ活動型 500円	
ケガをしたときの状況		活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	補償なし
	後遺障害保険金	50万円	
	入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度)	1,000円	
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	

総合型

24時間いつでも、
どこでも
ケガが心配
という方におすすめ

年間掛金
3,500円

日常生活全般のケガを補償

さらに
充実補償の **年間掛金 5,000円** **年間掛金 10,000円** もあります。

年間掛金		総合型 3,500円	
ケガをしたときの状況		クラブ活動型 活動中のケガの場合	24時間型 活動中以外のケガの場合
補償内容	死亡保険金	50万円	115万円
	後遺障害保険金	50万円	50万円
	入院保険金日額(注) (1事故につき30日限度)	1,000円	750円
	通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円	500円

☑ 総合型の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** の補償額が支払われます。

☑ 総合型のクラブ活動中以外のケガの場合は、**薄いグレー** のみの補償額が支払われます。

(注)手術保険金のお支払い額は、手術の種類に応じて入院保険金日額の10倍、20倍または40倍となります。

全国老人クラブ連合会 保険係 03-3597-8770 | 受付時間 9:30~17:30
(土、日、祝祭日休)

〈取扱代理店〉 有限会社 シニアサービス社 電話番号 03-3597-8768
FAX番号 03-3597-8767

〈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 電話番号 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)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集チラシ(平成24年7月1日改定)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認いただけます。 12-T-00440 平成24年3月作成

毎日の健康は、毎日の食事から

ゴボウに含まれるポリフェノール「サポニン」は、がんや生活習慣病の予防、アンチエイジングに大いに役立つといわれます。夏野菜たっぷりのお惣菜と併せて食し、暑さ疲れを取りませんか。余ったご飯で手軽にできるチャーハン、そしてお肉もしっかりいただきます。

まさこさんのお元気レシピ

7

野菜で夏バテ防止 アンチエイジング



和風ゴボウチャーハン

◆材料(2人分)

- ご飯……………400g
- ニンジン……………少々
- ちくわ……………小1本
- 鶏ムネミンチ……………50g
- ゴボウ……………50g
- 三つ葉……………2分の1束
- 炒りゴマ……………大さじ1杯半
- 砂糖……………小さじ2分の1
- しょうゆ……………小さじ2
- かつおだしの素……………小さじ2分の1
(パックカツオ2分の1袋でも可)
- ゴマ油……………小さじ1
- 塩……………好みて
- 七味……………少々
- サラダ油……………大さじ1弱

◆作り方

- 1 ニンじんはみじん切り、ゴボウは細いさがきにして水にさらし、アクを抜いて水を切っておく。三つ葉は3cmくらいに切る。ちくわは縦半分にし小口切りにする。
 - 2 サラダ油をフライパンに敷き、ニンジン、ゴボウ、鶏ムネミンチ、ちくわを炒め、火が通ったらご飯を加えよく炒めてパラパラになるようにする。
 - 3 炒りゴマ、砂糖、しょうゆ、かつおだしの素、ゴマ油を加えてよく炒め、ここで味見して物足らなければ塩で調整する。
 - 4 最後に三つ葉と七味を加え、さつと混ぜて火を止め、器に盛る。
- まさこ流ひとくちアドバイス
ご飯はあらかじめレンジで温めておくと早く調理できますよ。

豚肉のエメラルドソースがけ

◆材料(2人分)

- 豚切り落とし肉……………150g
- しょうゆ……………大さじ1杯半
- みりん……………大さじ1
- シヨウガ……………小さじ1
(すりおろしたもの)
- サラダ油……………小さじ2
- 大葉……………2〜3枚
- ソース
- キュウリ……………2分の1本
(すりおろす)
- ダイコン……………同量程度
- 酢……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ2分の1
(あれば薄口)

◆作り方

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、しょうゆ、みりん、シヨウガを混ぜて下味をつける。
 - 2 大葉はみじん切りにしてサッと水にさらし絞っておく。
 - 3 キュウリ、ダイコンをすりおろし合わせて、軽く汁気を取り、酢、しょうゆを加えてソースを作る。
 - 4 サラダ油をフライパンに敷き、豚肉を焼いて器に盛り、③のソースをのせるようにかけて②の大葉を散らす。
- まさこ流ひとくちアドバイス
大葉やキュウリといった緑の夏野菜がさっぱりとしたエメラルドソースになります。お肉はもちろん野菜もたっぷりいただける一品です。

PROFILE

国府島優子(こうじま・まさこ) 料理愛好家 日々の暮らしの中から生まれる自分流の様々な料理やデザートを生活情報紙に連載。誰にでも簡単・手軽に作れておいしいレシピが人気を集めている。

情 報 交 差 点

岡山県老人クラブ連合会
創立50周年記念式典

第49回岡山県老人クラブ大会

長寿たすけ♥愛講演会 2012 in おかやま

日時 平成24年10月18日(木) 10:00~15:50 会場 岡山市民会館

10:00~11:45 式典 岡山県老人クラブ連合会 創立50周年記念式典

13:00~13:50 講演Ⅰ 『楽しく生きよう生涯現役』 特定非営利活動法人ネットワーク大府 理事、介護支援専門員 戸町ひな子氏

13:55~14:35 みんなで体操 『日々の暮らしに体操を、みんなでもっと元気になろう』 順天堂大学名誉教授 日本フェルデンクライス協会会長 武井 正子氏

14:40~15:40 講演Ⅱ 『ママシ流 元気で長生きするコツ させるコツ』 タレント 毒蝮三太夫氏

主催 公益財団法人長寿科学振興財団、公益財団法人岡山県老人クラブ連合会

岡山県警からのお知らせ

(平成24年5月末現在)

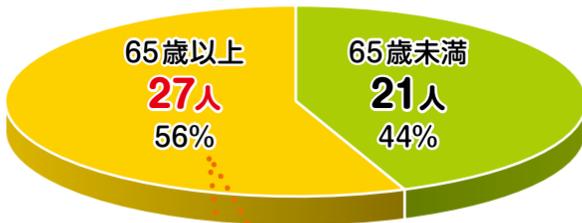
高齢者の「交通事故死亡事故」多発!

今年は、昨年に比べて、交通事故件数と負傷者数は減少していますが、交通事故死者は4人も増加しています。特に、高齢者の交通事故死者は、48人中の27人に上り、全体の56%を占めるという憂慮すべき事態となっています。

県内の交通事故発生状況

	H23	H24	増減数
総事故件数	24,415	24,226	-189
人身事故件数	6,494	6,060	-434
負傷者数	8,199	7,618	-581
死者数	44	48	+4

交通事故死者数(48人)



内訳

■年齢別		■自宅からの距離	
60代	10人	~ 50m以内	1人
70代	8人	50超~100m以内	3人
80代	9人	100超~500m以内	5人
■状態別		500超~2km以内	8人
四輪車乗車中	11人	2km超	10人
二輪車乗車中	3人	■老人クラブ加入の有無	
自転車乗車中	5人	加入者	10人
歩行中	8人	未加入者	17人

交通事故に遭わないためには?

歩いて外出する時

- ◆「いつも車が通らない道だから」、「近所だから」と油断しないでください。歩行中に事故で亡くなられた高齢者8人のうち、6人が自宅から1km以内で事故に遭われています。
- ◆夕暮、夜間、早朝の外出は、なるべく控え、やむを得ず外出する際は、明るい服装に夜光反射材を身に付け、携帯ライトなどを点灯してください。夜間歩行中に事故で亡くなられた8人の方は、夜光反射材を身に付けていない方ばかりでした。



自転車で外出する時

- ◆一時停止場所や見通しの悪い交差点では、必ず止まって安全を確認してください。一時停止規制のある交差点を通過する際に、事故で亡くなられた方が2人おられました。

自動車以外で外出する時

- ◆運転する方、同乗する方は、シートベルトを必ず装着してください。四輪車に乗車中に亡くなられた高齢者11人のうち、シートベルトの装着を忘れていた方が5人おられました。シートベルトを装着していれば、助かったと思われる方もおられます。
- ◆通り慣れた道路でも、慎重な運転を心掛けてください。四輪車での高齢者の交通死亡事故の形態は、単独、正面衝突、出合頭事故となっています。



老人クラブ会員の皆様へ

昨年、交通事故で亡くなられた老人クラブ会員は7人でしたが、今年は5月末までに、すでに10人と5ヶ月間で昨年を上回っている状況です。皆様方には、この老人クラブ会員の方の交通死亡事故が「非常に多い」という現状を、しっかりと受け止めて頂き、これ以上の犠牲者を出さないために、できる限り夜間の外出を控えるなど、皆様方ひとりひとりが交通事故に遭わないためにできる取り組みをよろしくお願い致します。



えっ
せい

神の奇跡

岡山県エッセイストクラブ(平野 史子)

午前4時。バイクの音がし、わが家の郵便受けがコトンとかすかな音をたてる。間もなく玄関の表戸がガラガラと開き、郵便受けの音がガチャンと大きく響く。

今は亡き夫の両親は朝刊を心待ちにし、義父はすぐさま取りに行っていた。私はたまに目覚め、その音を聞くともう一眠りした。

義父は律儀な人でいつも「おくやみ」欄に目を通し「〇〇さんが亡くなった。香典を送らんといけん」と気を配っていた。

二人とも90歳まではとても元気だった。「この歳で二人そろっているのは珍しんぞ」と義父は晩酌を傾けながらうれしそうに自慢していた。ところが、義母が先に体調を崩して入院し、どんどん悪くなっていった。痛みを伴う肝臓がんであった。

私は当時、勤めをしていて昼間は義父が家に一人となった。そもそも酒好きだった義父は寂しさも手伝って昼間も飲むようになった。ある日帰ると、酩酊し、庭で植木鉢につまずき転んでいた。

幸い骨折もなく無事であったが、それからはデイサービスへ行ってもらうことにした。義父は嫌がったが、ケアマネージャーへ事情を説明し何とか連れ出してもらった。

義父は元教師で習字も得意だった。スタッフの方の気配りで封筒の宛名書きなどを喜んでしていたようだ。

しかし皮膚病が悪化し、入院せざるを得なくなった。両親は別々の病院であった。

そんな時に義母が亡くなった。親戚中で義父に知らせるべきか話し合った末、配慮から知らせないことになった。

葬儀はわが家で執り行った。家中がパニック状態だったが私は万一を考えて、義父の礼服を用意しておいた。

告別式の朝、義父の病院から電話があった。「妻の告別式に出たいと言われていますが…」。やはり新聞の「おくやみ」欄だと、私は直感した。

すぐ迎えに行き、式に間に合った。娘たちは「おばあちゃんが呼んだんだ!」と感動した。

式の間、感情を出さずに静かに座っている義父の姿に家族一同、胸のつかえがとれ、「よかった」と心底から安堵したものだ。

習慣になっていた新聞の「おくやみ」欄で妻の旅立ちを知った義父。

それを知っているのは嫁の私だけ。

家族は神から賜った奇跡だと信じている。

樹は たおす とは言わないんだ
寝かす、というんだよ
古い大きな樹を寝かせたら
その朽ち木から
みどりの小さな芽が顔を出すんだよ
日本という大きな大きな太陽に照らされ
みどりの赤ちゃん木は育つてゆくんだよ
それが世代を継いでゆくことなんだよ
たくさん勉強して
苦勞して生きて家族をつくって
いつか大樹は寝かすんだよ

きつと神様みたいな存在なんだろうね
自分自身の命を榮養にして
新しい世代が伸びてゆくんだろう
きつときつと命は大切にされるんだよ
一つ一つの命はどんな命でも大切なんだ
命は抱かれるんだよ
もともと母樹から榮養をいただいて
大切に守られるんだよ
だから命は抱きしめられている
母樹はいつかぐつすり眠りにつくんだね

世代は継がれて命を抱く

岡山県詩人協会(吉田 博子)

詩

短歌

吉備津の森

あかあかと野山を染める夕焼けも昨日につづくものと思ひつ
菜の花がまだ咲いてゐると血吸川阿曾のわたりの暮れ方を行く
梟の鳴く声かすると聞き耳を立ててゐるのもしばらくのこと
人の来る楚の音かと聞きるしは雁木を洗ふ川波の音
風が吹く吉備津の森の青葉を採みて暗くなりつつなほ吹きやまぬ
吉備津の森の上の空なる宵の月雲を霞と逃げて行くなり

龍短歌会(小見山輝)

お問い合わせ

各会に興味のある方は各連絡先までお問い合わせください。

- ◆岡山県エッセイストクラブ 岡山市北区下伊福西町5-13 柳生尚志方 TEL:086-255-2520 FAX:086-251-0962
- ◆龍短歌会 岡山市北区本町10-22 本町ビル606 TEL:086-226-4262 FAX:086-226-4263
- ◆岡山県詩人協会 倉敷市福田町福田1897 中桐美和子方 TEL:086-455-6632

和気町の民話

⑦ 和気町の民話

ウズラとキツネ



和気町 藤公園
写真提供：岡山県観光連盟

昔、ウズラの鳥とキツネが出会って話していると、向この小道を、二人の男の子が歩いているのが見えた。ウズラが、

「キツネさん、あそこを二人の子どもの仲良きそうに歩いているが、あの二人をけんかさせることができるか。キツネさんは、人をだますことが上手だから、そんなことは朝飯前じゃろう」

「わしは、なんぼう化けるのが上手でも、すぐに二人をけんかさせることなどできん。ウズラさんこそできるか」

「ぼくは、すぐにできるぞ」

「そうか、すぐにできるのか」

「なんなら、二人をけんかさせてみようか」
そう言ったかと思うと、ウズラがパタパタと飛んで、前を歩いている男の子の頭の上にとまった。うしろを歩いていた男の子が、ウズラを取ってやろうと、力いっぱいウズラをたたいた。そのとき、ウズラは、飛んで逃げたのじゃ。前の男の子は頭を、バチンとたたかれた。

「痛い。何をするんなら、わしの頭をたたいて」
「いや、ウズラがとまったので、取ろうと思うてたたいたんじゃ」

「なんでウズラなんかとまろうにい。ええ加減なことを言うな」

二人は、取っ組み合いのけんかを始めた。

キツネのところに戻ってきたウズラが、

「見たかな。けんかをしたらうがな。けんかをさせることなど簡単なことじゃろう」

と、自慢気と言うと、キツネが怒った。

「お前は、ばかなことをするもんじゃ。仲の良い二人をけんかさせてしもうて。もう許せん。お前を食うちやる」

キツネは、ウズラをがぶつとくわえた。ウズラは逃げようとしても逃げられないので、

「キツネさん、ぼくが悪かった。食われても仕方ない。だが、食われる前に一つお願いがある。ぼくの名前を『ウズラヤー』と叫んでから食うてくれ」

と言ったのじゃ。キツネが、

「ウズラヤー」
と叫んだところ、口が開いて、ウズラは、キヤーキヤーキヤーキヤー、笑い声を残して逃げていったと。
小さなウズラでも、ばかにはできん。そんな話。

(民話研究家 立石 憲利)

全国老人クラブ連合会

創立50周年記念会員章のご案内

現在720万人の会員を擁する「財団法人全国老人クラブ連合会」が平成24年に創立50周年を迎えるにあたり、「創立50周年記念会員章」が作成されました。

会員章を胸に、仲間の絆を深め、活動の輪を広げていきましょう。

販売期間【期間限定】

平成23年～平成24年

価格

タック式 1,000円

クリップ式 1,500円

お申込み・お問い合わせは、

お住まいの市町村老連または岡山県老連へ

記念バッジ



原寸大イメージ
(直径19mm)

楽楽カード 特典一覽

契約達成時 奨励金実施中!

普段ご利用の店舗(広告主)をぜひご紹介ください!

詳しくは単位クラブ配布のチラシをご覧ください。

編集後記

本号から新たに単位クラブや個人の方々からお寄せいただいた身近な情報「会員の声」を掲載するページを設けました。会員の皆様に楽しく読んでいただけるような内容にしたいと思います。

また、県老連は4月1日に公益財団法人として新たにスタートを切りました。

今後は山紫水明を通してできるだけ幅広い情報を皆様に提供したいと考えております。

これからも皆様からの寄稿文をお待ちしております。



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。

岡山県

■会員数
167,960人

■クラブ数
2,877クラブ

(平成24年3月末現在)

山紫水明

(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