

第87号

地域と福祉をささえる老人クラブ広報誌

ひろしま 県老連

写真：ユネスコ無形文化遺産 壬生の花田植（北広島町）

平成26年度 中国ブロック県・指定都市老人クラブ連絡協議会



中国ブロック 県・指定都市 若手代表発表会

会議終了後、会場を呉阪急ホテルに移して行われた交流親睦会では、昼間の会議に続いての意見交換や女性役員によるパフォーマンスなど和やかな中にも有意義なひと時を過ごすことができました。2日目は、会場を一階大和ホールに変えて、若手代表者による発表会を行いました。発表会では、座長の鈴木孝雄広島県老連理事長の進行のもと、7県・市

交流親睦会では、昼間の会議に続いての意見交換や女性役員によるパフォーマンスなど和やかな中にも有意義なひと時を過ごすことができました。2日目は、会場を一階大和ホールに変えて、若手代表者による発表会を行いました。発表会では、座長の鈴木孝雄広島県老連理事長の進行のもと、7県・市

この会議は、中国地方の5県と政令指定都市の広島市、今年度新たに岡山市を加えて7つの老人クラブ連合会が毎年度、持ち回りで開催しており、平成26年度は広島県老連が当番として主催しました。会議は2日間にわたって開催され、1日目は広島県の田中和則高齢者支援課長を来賓に迎え、各県・指定都市老連の会長、副会長、女性委員長、若手代表者、事務局長に加えて、全国老人クラブ連合会の小野喜彦事務局長に出席いただきました。会議では、小野事務局長による中央情勢にかかる説明に続いて、各県・指定都市における老人クラブ活動の実績や成果などについての情報交換を行い、その後、「100万人会員増強運動」への取り組み、女性会員の活用、女性委員会・若手委員会の活性化、全老連役員の出選など共通課題の解決に向けて、熱心な研究協議が行われました。

平成26年5月22日～23日に呉市海事歴史科学館「大和ミュージアム」の四階会議室において、中国ブロック県・指定都市老人クラブ連絡協議会が開催されました。この会議は、中国地方の5県と政令指定都市の広島市、今年度新たに岡山市を加えて7つの老人クラブ連合会が毎年度、持ち回りで開催しており、平成26年度は広島県老連が当番として主催しました。会議は2日間にわたって開催され、1日目は広島県の田中和則高齢者支援課長を来賓に迎え、各県・指定都市老連の会長、副会長、女性委員長、若手代表者、事務局長に加えて、全国老人クラブ連合会の小野喜彦事務局長に出席いただきました。会議では、小野事務局長による中央情勢にかかる説明に続いて、各県・指定都市における老人クラブ活動の実績や成果などについての情報交換を行い、その後、「100万人会員増強運動」への取り組み、女性会員の活用、女性委員会・若手委員会の活性化、全老連役員の出選など共通課題の解決に向けて、熱心な研究協議が行われました。



平成26年度 中国ブロック 県・指定都市 老人クラブ連絡協議会

都市老連の出席者のほか、広島県老連の若手委員、呉市老連の若手委員など約90人が参加し、発表者に対する質疑や意見交換では活発な発言が交わされました。この2日目の若手代表発表会は、中国ブロック連絡協議会では初めての取り組みということで、資料の準備等に不備な点も多々ありましたが、発表者と参加者の皆さんの熱意のこもった交流に成果を得て、連絡協議会を終了しました。



老連から広島県の黒田博巳若手委員長をはじめ、若手委員会代表委員会の未設置の所は老連の副会長あるいは事務局長から、それぞれの県・市における若手委員会や若手会員の活性化や活用の取り組みの現状について発表が行われました。会場には、前日に引き続き続いての各県・指定都市老連の出席者のほか、広島県老連の若手委員、呉市老連の若手委員など約90人が参加し、発表者に対する質疑や意見交換では活発な発言が交わされました。この2日目の若手代表発表会は、中国ブロック連絡協議会では初めての取り組みということで、資料の準備等に不備な点も多々ありましたが、発表者と参加者の皆さんの熱意のこもった交流に成果を得て、連絡協議会を終了しました。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

湯坂温泉 いちの湯

神経痛 関節痛 冷え性に適しています。

安芸の小京都竹原で山海の恵みを満喫

河豚・蟹合戦プラン

販売期間 2015年2月28日まで

※12月31日(水)～1月3日(土)を除きます

お1人様 1泊2食 **14,000円** 要予約 前日まで

通常日 1室2名様以上ご利用の場合

オンシーズン / 15,500円 ハイシーズン / 16,500円

日帰り お1人様 **8,500円** 食事・入浴料込

※ご利用日、ご利用人数により料金が異なりますので、詳しくは当館にお問い合わせください。

2つの宿泊特典

55歳以上 **1,000円** のお客さまは本プランの通常日の場合 **14,000円** - **13,000円**

露天風呂付きの客室・和洋室の追加料金を無料にてご提供させていただきます

2つの特典については宿泊の利用に限ります。露天風呂付きの客室は先着順とさせていただきます。露天風呂付き客室のお風呂は温泉ではありません。

限定 広島県老人クラブ連合会の会員様

かんぽの宿 竹原

☎0846-29-0141

FAX 0846-29-0400

〒725-0002 広島県竹原市西野町442-2

かんぽの宿 検索

<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

当宿最寄りの駅、バス停まで無料送迎いたします!! (ご宿泊のお客さまに限りです。) ※要予約(前日まで)

最寄りの駅・バス停 竹原駅(JR呉線)、東広島駅(JR新幹線)、自市駅(JR山陽本線) 広島空港、新庄バス停(基幹バス・かやく姫号)の無料送迎

時間 9時～17時 【お知らせ】竹原駅にエレベーターが設置されました。

ご予約はお客様により当館へお申し込みください。※お電話等のご予約とは電話・郵便及び当館(フロント等)でのご予約となります。■掲載の料金にはすべて消費税を含んだ料金です。宿泊及び日帰りプランの料金は入湯税(宿泊150円、日帰り50円)を含んだ料金です。■お子さま(小学生)は1泊2食の料金からお1人様ご1泊につき2,000円を割引させていただきます。なお、12歳未満のお子さまは入湯税(宿泊150円、日帰り50円)を減額いたします。■1室1名様のご利用は、ご1泊につき2,000円加算させていただきます。(シングルルームは除きます。)

平成26年度 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会

平成26年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が平成26年7月3日（木）から4日（金）の2日間、愛媛県老人クラブ連合会主催により松山市において開催されました。



開会挨拶

この研修会は中国・四国ブロックの老人クラブ連合会のリーダーが一堂に会して、日頃の活動の実績と成果を持ち寄り、当面する諸課題や今後の方策について研究討議することで、リーダーの意識高揚と資質向上を図ることを目的に毎年、ブロック内の各県・指定都市老連の持ち回りで開催されています。

会場となった「道後プリンスホテル」には、中国5県と2指定都市、四国4県の老人クラブ連合会から273人の役員及び会員が集い、密度の濃い学習と交流に熱心に取り組まれました。

広島県老連からは、鈴木孝雄理事長以下55名が参加し、副理事長の吉岡敬時福山市老連会長が第1分科会の助言者、廿日市市老連藤友会の神田嘉文会長が第2分科会の事例発表者として、その重責を果たされました。

研修会の1日目は、愛媛県老連

の鈴木 尊会長の開会挨拶、愛媛県知事、松山市長の来賓挨拶などの開会行事に続いて、全国老人クラブ連合会の谷野 香参事による基調報告では、「老人クラブ『100万人会員増強運動』の取り組みを中心に、介護保険法の改正などを踏まえた「地域包括ケアシステム」への老人クラブの参画、高齢消費者被害防止の取り組み、新たな「老人クラブ賠償責任保険」の創設などについて、力強い働きかけがありました。



事例発表者 神田嘉文氏

助言者 吉岡敬時氏

基調報告後の分科会では、第1分科会「健康づくり・生きがいづくり活動の推進」、第2分科会「地域支え合い活動の推進と老人クラブの役割」、第3分科会「安心・安全のまちづくり」、第4分科会「会員の加入促進と魅力ある老人クラブづくりの推進」に分かれて、事例発表と助言者の講評、会場からの質疑応答など熱のこもった意見交換が行われました。

夜の交流会は、大広間に200人以上の参加者が居並ぶという壮

観な中で開催され、津軽三味線、太鼓の演奏などのアトラクション、各老連代表によるカラオケ大会などで大いに盛り上がりました。

2日目は、目覚まし「いきいきクラブ体操」に始まり、講演では、「あなたの脳は大丈夫？」認知症にならないコツ、脳卒中で倒れないコツ」と題して、松山市民病院脳神経外科部長の角南典生先生から、ユーモアも交えて、初期に気づく重要性、血圧のコントロール、たばこや過度な飲酒の害などについて大変示唆にとんだお話がありました。

最後の全体会では、各分科会座長からの分科会報告が行われ、会場から、活動内容の充実に向けて会員増強に成果をあげているとの発言や会員増強に限らず会の活性化はリーダーの熱意に尽きるといった発言も出され、参加者全員が明日からの活動への決意を新たに示して全体会を終わりました。

閉会に当たり、広島市老人クラブ連合会の児玉吾郎会長が次回、平成27年度の研修会は広島市で開催される旨を述べられ、愛媛県老連の鈴木 尊会長の閉会挨拶で全日程を終了しました。



講演会交流会アトラクション



第4分科会



第3分科会



第2分科会



第1分科会

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

各地区、単位クラブでの旅行をサポートいたします。その他、貸切バス手配・お弁当配達など何でもご相談ください。



新広島トラベル株式会社

営業時間 平日 10:00~18:00
土曜日 10:00~17:00

〒737-0029 呉市宝町2-23-3 レクレ2F

**平成26年度老人クラブ
リーダーブロック研修会**

三原ブロックリーダー研修会



三原ブロックのリーダー研修会は8月7日（木）に三原市で総合福祉センター内にて約120人が参加して開催されました。東広島市老連豊栄支部能良福寿会の清水恵津子さんが年間行事を中心に話をされました。子供とふれあう交流会や、男性の料理教室、親睦会で花見などたくさん行事を行っています。

竹原市老連の弥栄クラブ会長、長木義美さんは活動事例、認知症、サポーター活動推進について発表されました。一般の方も無料で参加できる認知症サポーター養成講座を年4回開いており、認知症について正しく理解し、自分たちの問題という意識を持つことが大切だとお話されていました。続いて、「自分らしく生きるために」のお題で落語いきいきトークが七色亭紫陽花さん、狩山満香さんにより行われました。歌を会場のみんで歌ったり、生き方についてお話されました。質問も飛び交い、最後は皆さん笑顔で落語を楽しんでいました。

**栄えある全老連表彰の受賞
おめでとございます。**

祝 全国老人クラブ連合会会長表彰

全国老人クラブ連合会では、老人クラブの育成発展に功績のあった個人または団体に対して、会長表彰を行い顕彰しています。

平成26年度、広島県から次の個人及び団体が受賞されました。受賞された皆様にご敬意を表するとともに、お祝いを申し上げます。

老人クラブ育成功労表彰

- 吉岡 敬時（広島県老連副理事長・福山市老連会長）
- 優良老人クラブ表彰

羽倉親栄会（三原市老連）

上竹田楽々会（福山市老連）

優良都市区町村老人クラブ連合会表彰

庄原市老人クラブ連合会

受賞された個人・団体については、11月14日（金）大分県別府市で開催される全国老人クラブ大会で表彰式が行われます。

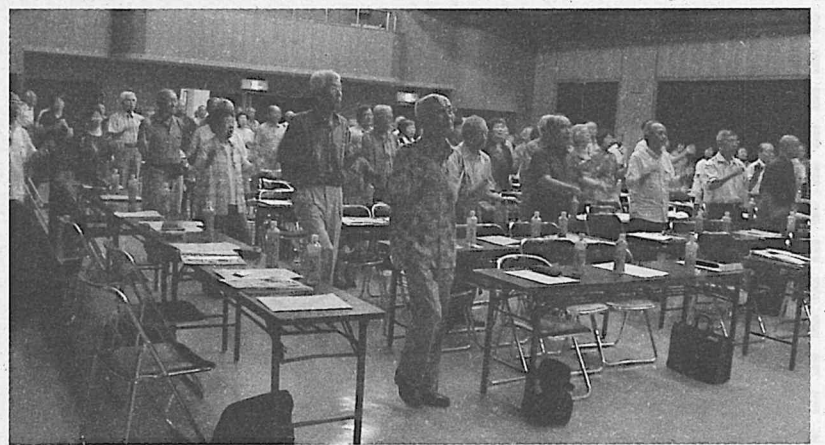
祝「活動賞」受賞

全国老人クラブ連合会では、それぞれの活動分野で、他の模範とするに足る活動をしている全国のクラブ・老連に対して「活動賞」を送り顕彰しています。

平成26年度、広島県から次の5団体が受賞されました。おめでとございます。

- 仲間づくり活動部門
目崎町老人クラブ連合会（府中市）
- 一木長寿会（庄原市）
- 健康づくり活動部門
吉浦老人会（尾道市）
- ボランティア活動部門
瀬戸田百働会（尾道市）

- 大柿町老人クラブ連合会（江田島市）
- 5団体につきましては、10月30日（木）開催の広島県老人クラブ大会で改めて授与させていただきます。



**全国老人クラブ連合会等
役員人事**

〈全老連理事〉

鈴木孝雄理事長が全老連理事に選任されました。

任期は平成26年定時評議員会（6月18日）から平成28年定時評議員会までの2年間で

〈全老連政策委員会幹事〉

金岡峰夫事務局長が全老連政策委員会幹事に選任されました。

任期は平成26年6月1日から平成28年5月末日までの2年間です。

〈中国ブロック連絡協議会会長・幹事〉

平成26年度は広島県老連が中国ブロック・指定都市老人クラブ連絡協議会の当番県として、理事長と事務局長がそれぞれ会長と幹事になっています。

開催老連が調整	3			2			1		12		11		10			月日	行事内容						
	20（金）	18（水）	13（金）	27（金）	26（木）	19（木）	10（火）	14（水）	15（木）	9（火）	1（月）	2（火）	13（木）	14（金）	30（木）			21（火）	22（水）	16（木）	8（水）	4（土）	7（日）
			第9回ブロック別グラウンドゴルフ大会（安芸郡）・三原（竹原市）シルバーリーダー研修会（広島（廿日市市）・三原（三原市）老人クラブブロック別リーダー大会（広島（山県郡））	第12期健康づくり中央セミナー（神奈川県）	第10回理事会（社福会館）	全老連理事会・評議員会（東京第2回高齢者相互支援推進会議（社福会館）	第2回都道府県・指定都市老連事務局長会議（社福会館）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）	第20回在宅福祉を支える友愛活動（東京都）

広島県老人クラブ連合会
平成26年度年間主要行事予定

活性化を目指して〔三原ブロック〕

高齢者スポーツ大会

大崎上島町老人クラブ連合会

瀬戸内海の中央に浮かぶ島、大崎上島町は人口8200名、60歳以上が4390名を占め、高齢化率は約46パーセントの宝島です。

クラブ会員、1519名の大崎上島町老人クラブでは、健康増進・介護予防に力をいれています。

特にスポーツを通して、会員相互の親睦と連帯感を培い、高齢者の生きがいと健康増進を図る活動をしています。

今年も、6月7日（土）と、6月28日（土）に2会場で、毎年恒例の高齢者スポーツ大会を開催しました。

会場には、クラブ会員と来賓、スタッフを合わせて総勢520名が集まり、「まだまだ、わし

らも元氣じゃけえ若い者には負けんけんのお〜。」と、高齢者パワーが全開しました。

また、今日のために選手を選手し、練習した単位老人クラブもあり、練習の成果が出ていました。

魚釣り競技では、「おじさん、釣った魚で今晩は一杯飲まんといけんてえ〜。」と、スタッフの掛け声に「よっしゃー任せとけ」と、競技に力が入りました。

熱戦の合間には、チーム席から応援合戦が始まり、体育館内は笑顔があふれ和やかなムードが広がりました。競技のあい間では、久しぶりに会った人とおしゃべりしたり、心も体もリフレッシュできた一日になりました。



運動の基本は準備運動から。競技種目の一番目はラジオ体操。



連合会会長とのジャンケンゲーム。今年も力がはまりました。



『清掃作業は何時する?』

尾道市老人クラブ連合会

6月5日の深夜、尾道市を集中豪雨が襲った。我が家のトタン屋根がバリバリと音をたて、熟睡から目覚める。翌朝町内会を点検して回る。千光寺山の土砂と枯葉が観光コース道と溝を塞ぎ汚していた。

7時頃に老人クラブの有志に声を掛ける。8時には4人が集まってくれ、早速ボランティアで清掃作業を開始。土嚢袋に土砂が8袋、ビニール袋（70L）に枯葉小枝が8袋と大収穫であった。

突然の呼び出しで、それも朝一からの作業では、誰しも腹が立つことであろう。しかし、お互いに信頼し合っているのか、愚痴を言わず、汗を流してくれただことに感謝している次第である。誰もが年齢に比例して足腰を弱くしている現状は全国同じであろう。

お互いに健康管理をしながら、助け合い、励ましあつて、ピンピンコロリと行きたいものである。

（注）写真の中の4人に感謝！

— 完 —



（長江地区老人クラブ会長 小山茂太郎）

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

宿泊 老人会様特別サービスプラン

宴会お食事は、《老人会様向けオリジナルメニュー》
《1泊、よくばりプラン》お食事4回付

グランドゴルフ三昧(2日間6ラウンド) 13,800円(税別)

宿泊モデルコース(送迎付き)

《1日目》各方面 ⇒ 安芸灘大橋 ⇒ 9:10 9:30~ グランドゴルフ開始(3ラウンド) ⇒ かつら蒲刈本店 … お風呂 … 12:00出発 12:15着	14:00出発	14:00出発	14:30~14:50	15:40着予定	16:00着予定	16:00着予定	16:00着予定
お食事 … ⇒ 大崎上島等観光 ⇒ かつら蒲刈本店 … お風呂 … 宴会 … (カラオケサービス) … 宴会終了	8:00~	9:15~	11:45出発	12:00着	12:10~	ミーティング … 昼食 …	
《2日目》 … 朝食 ⇒ グランドゴルフ開始(3ラウンド) ⇒ かつら蒲刈本店 …	14:20出発	14:30~14:50	15:40着予定	16:00着予定	16:00着予定		
かつら蒲刈本店 ⇒ であいの館 ⇒ 呉方面							



宴会お食事 アジの姿造り「栄御膳」

日帰りグランドゴルフも承ります 4,500円~(税別)

※定員 12名様以上(参加人数により、料金が変わる場合がございますので、お問い合わせください)
※料金内訳 1泊4食代・入浴代・グランドゴルフ会場使用料含む、お一人様料金表示です。

かつら蒲刈本店

活性化を目指して（広島ブロック）

「カローリング大会」開催報告

廿日市市老人クラブ連合会

去る7月8日市立佐伯総合運動公園体育館において第2回カローリング大会を開催。

廿日市市老人クラブは現在5支部から構成されていますが、現在に至るまでには2回の合併がなされてきました。

そのため、より強い会の連携を図るため、グラウンドゴルフ大会・ペタンク大会・芸能大会など行事を実施し交流を深めています。

今回はその一部を紹介させていただきます。



当日は、朝早く市内全域から約150名の選手が参加し、開会式もそこそこに、体育館全体に設けられた8面のコートにわかれ早速試合開始です。開始と



同時に会場のおちこちで歓声やら笑い声やらそれはもう大変です。日頃は遠く離れた者同士でもいっぺんに仲良しです。スポーツの持つ力に改めて感心すると同時に、健康であることの幸せを感じつつ、今後も市老連が一体となって益々隆盛するよう交流を深めてまいります。



海田町老人クラブ連合会が取組んでいる チヨット変わったスポーツ クオリティ（スポーツ輪投げ）

海田町老人クラブ連合会

1998年第11回健康福祉祭（ねんりんピック）が名古屋市中で開催され、ふれあい交流スポーツ種目に採用され以降、全国で愛好者が急増したスポーツです。海老連の中岡会長が名古屋で開催されたねんりんピックに広島県代表の一人としてクオリティに参加したのを機会に海田町福祉センター内のクオリティ同好会が結成され現在30名の会員が毎週火曜日の午前中練習をしてクオリティを楽しんでいます。そのような縁で海老連のスポーツ大会として取組んだ所、会員からも好評で、20年から年一回海老連の大会として

て取組み、24年度からは年2回（7月と11月）に大会を開催しております。26年度第1回は7月8日28チームの参加で開催しました。11月に第2回を開催する予定です。



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

2015年4月 オープン予定

介護のことならワンストップのケアモールビル

ケアビレッジすまいる呉中央

- サービス付高齢者向け住宅
- ショートステイ
- 訪問介護事業所
- 居宅介護支援事務所
- 福祉用具（レンタル・販売）
- 有料職業紹介所（家政婦）



●お問合せ
開設準備室：呉市中央 3-2-5



顕彰事業・福寿祭等の開催

府中町老人クラブ連合会

府中町老人クラブ連合会では、毎年、老人の週間に併せて「本年度については、9月13日「土」に開催」・第1部、表彰式の式典を行い、連合会並びに単位クラブにおいて役職を通算して5年と10年の永年勤続で役員として多年にわたり老人クラブの育成指導に貢献し、老人福祉の増進に寄与された方々に表彰状と記念品を贈り、その功績を称え表彰を行なった。続いて町長を始め来賓から祝辞をいただきました。本年度は56名が受賞

されました。式典が終わり次第、第2部、福寿祭「芸能発表会」を開催します。内容については琵琶、謡曲、詩吟、舞踊、フラダンスあり、また楽器演奏、カラオケ等があり、プログラムの演目が81前後もあり、会員皆さんがそれぞれ単位クラブグループ活動の中での平素練習を重ねて来られたものを発表の場として府中町ではくすのきプラザという約900人収容できる大きな会場で開催して会員さんを始め、地域の皆さんが応援においでになり盛りあげていただきます。このような行事等を通じて高齢者と地域とのつながりをつくり、しっかりとした絆をもとに安全安心な住みよい町づくりの一端を担う老人クラブとして頑張っていきたいと思っております。



活性化を目指して〔福山ブロック〕

ばら祭パレードに参加

福山市老連女性委員会有志

福山市老人クラブ連合会女性委員会有志50名がパレードに参加して、全国的に歌われている「老人クラブの歌」に福山市老連女性委員会が独自に振付けた「踊り」を披露しました。



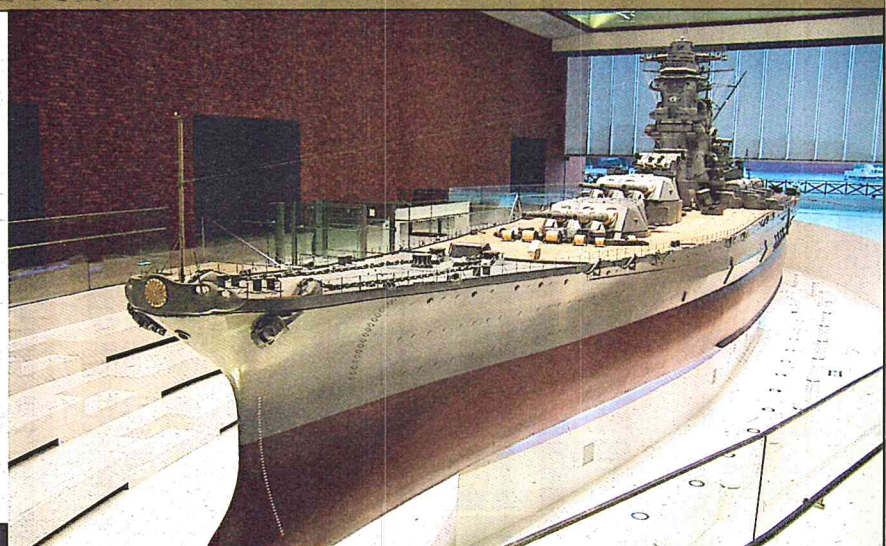
「のぼそっ！健康寿命、担おう！地域づくりを」をモットーに、若者や子どもたちにもっと参加。かなりの気力・体力・勇気が要りましたが、クラブの仲間たちと支え合って、それらを乗り越えました。高齢者が自立し、健康で、地域の行事に参加できることは、明るく、生きがいをもち、安心して暮らすことのできる「地域づくり」に役立つものと信じております。

また、女性委員会有志12名は、2日間JR福山駅前で、ばら祭会場や行事の案内役を務めました。「ローズマインド(思いやり、優しさ、助け合いの心)」を多くの来福のお客様に伝えられたのではと喜んでおります。今後も、元気で地域のために頑張ります！



私たちは広島県老連の活動を応援しています。

巨大戦艦「大和」が残したメッセージ 歴史を未来へ



開館時間 9:00~18:00 ●展示室入館は17:30まで ●ライブラリー/9:00~17:00

休館日 火曜日 ●火曜日が祝日の場合は翌日休館 ●4月29日~5月5日、7月21日~8月31日、12月29日~1月3日は無休

観覧料 一般 500円 高校生 300円 小・中学生 200円

●団体(20名以上)：一般400円 高校生 200円 小・中学生100円

新聞づくり

情報発信で会員をつなぐ

府中市広谷町養老会連合会

本年度、全老連では、百万人会員増強運動を展開していますが、この運動を推進していくに当たって大切なことの一つに、老人クラブの活動について情報を提供することがあると思います。私たち府中市広谷町養老会連合会は、2年半前から4つのクラブが共同で新聞づくりをしています。

出来るだけ多くの会員が記事や記事に関心を持ち、参加意欲を高めていくように会員の協力を得て記事を集めました。グラウンドゴルフ愛好会からは、月例大会の結果を提供いただいたり、個別趣味グループの行事計画等情報提供いただきました。また、先輩訪問では、プライベートにふれるような生きざまを語っていただき、多くの会員に感銘を与えました。

これら多くの記事は、町内で



話題になり、ある意味では、広谷町の歴史の再認識につながっていったのではないかと自負しています。

現会員の行事参加は大幅に増えました。総会参加者は新聞を始めた年の1.5倍に、その他の行事でも参加者は大幅に増加しました。世間では、老人会にしても趣味の会にしても解散などで減少傾向と聞きます。わが町の養老会は元気です。新入会者で若い内に会を支えたいという人も少しずつ増えています。

未来の養老会員から、今の我々養老会員が、いい時代をすごした先輩であったと思われるような養老会でありたいと思います。

活性化を目指して〔三次ブロック〕

アイデアとハートで魅力ある活動を

三次市老人クラブ連合会

「健康・友愛・奉仕」の3大スローガンを中心に頑張っていますが、課題も山積んでいます。「魅力ある老人クラブ活動」とするために、アイデア（企画力）とハート（人間性）が求められますが、全員に満足してもらうことは至難の業です。今回は三次市老連の支部や各単老の活動例を紹介しますので、参考になるものがあれば取り入れてみてください。



全体の活動例

講話	「忠臣蔵の史実と伝説」（三次出身で長矩の妻、阿久里姫をめぐって） 「稲生物怪の面白さと怖さ」（三次の江戸時代の伝説から）
映画	「おくりびと」「はだしのゲン」など話題の映画
敬老会	楽器の特技を披露
体験会	地域の特色あるものを体験（例…作木町のカヌー、甲奴町のポン菓子）

単老の活動例

健康	吹き矢、食育と調理実習、体力テスト、ノルディックウォーキング
友愛	物故者法要、銀婚式、盆踊り、演芸会、子どもと昔遊び
奉仕	1人暮らしの方へ弁当、高齢者宅の稲刈り手伝い
趣味	物づくり～花ほぼろ、手描き友禅、藍染め、折り紙、勾玉、節句灯籠
見学	旧町村巡り、ケーブルTV局、裁判傍聴、進水式、灰塚ダム、美術館
研修	交通安全、詐欺予防、市長と市政を語る、パソコン講座

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

多くの人に伝わる わかりやすいデザインを。



は源氏物語を完読され、会

庄原市の北地区にお住いの、読書好きな渡邊さんは、今年の10月に満98歳を迎えられます。渡邊さんの一日は、現役時代のよう



私の健康法 毎日の日課は、1.5kmの歩くことから

庄原市老人クラブ連合会 北地区老人クラブ連合会

渡邊 正勝

合や検診等の合間には必ず本を読まれるそうです。

毎日の移動手段は、自転車为主体で、大好きなパチンコ、買い物にも行かれるそうです。走られる姿は姿勢もよく、安定した走り

ご自宅には、藍綬褒章と、所せましと並ぶ陶芸が飾られています。多年に渡り人権思想の普及に貢献された方に贈られる藍綬褒章を平成10年に受賞されたとのこと

趣味の陶芸では、現役最後の赤穂線伊部駅の駅長をされた時に焼き物に興味を持たれ、老人クラブに陶芸倶楽部を発足されたそうです。

今年10月で98歳を迎えられ、「百まで動く」百動会の100歳を超えても、動き、歩き続けていきたい。



三次地区医師会 介護老人保健施設「あさぎり」

「楽しむことは健康長寿の秘訣」

私は5年位前から三次市が実施している、総合集団検診、通称メタボ健診に内科医師として診察に従事しています。毎年、驚くような事があります。今年もありました。90歳の男性の方が「今年も、フルマラソン42.195kmを完走しました。」と言われました。この方は走る事を楽しみにしておられるのだと思います。それにしても90歳にして42kmを3時間と少しで走り切るとは驚きです。一般的には高齢になるほど筋肉と骨は減少し運動機能は低下します。この方はマラソンへの出場を楽しみにしておられ、日々訓練として走っておられるのだと思います。それ自体が楽しみであり、この方の健康維持におおいに役立っているのだと思います。

私の近所に御高齢の御夫婦がお住まいです。御自宅の裏に畑があります。そこで御夫婦は二人で毎日葡萄の手入れと野菜づくりをしておられます。手入れが行き届いており、畑は整然としており、草一本ありません。それは美しく見事なものです。御夫婦は、仲睦まじく、毎日一日中働いておられます。私にはお二人が楽しんでおられるように見えます。楽しみながら、日光を浴びて体を動かし、葡萄や野菜をよく観察し、よく考え工夫をする。これらの事が御夫婦の健康長寿に役立っているのだと、私は思っています。高齢になると多く動き、多く休む、すなわち多動多休がよいと言われていますが、さらにもう一つ加えて多動多休多楽という六文字熟語がよいのではないのでしょうか。

生活習慣病の名付け親で日本国民が敬慕してやまない、日野原重明先生は今年103歳です。これまで数限りない業績をあげられ、いまでも現役の医師です。私も楽しみにして拝読させて頂いているのですが、健筆は衰えず、今でも新聞へ連載で投稿されています。ごく最近まで日本中を講演をしておられました。先生は音楽に大変造詣が深く、「葉っぱのフレディー」というミュージカルを企画され2010年8月ニューヨークのオフ・ブロードウェイで講演され大成功を治められました。その時には先生も舞台上がられ元気なお姿を披露されました。先生のエピソードには枚挙のいとまがありません。先生は驚くほどの少食ですがしっかりおなかを空腹にして、夕食はステーキなども楽しんで食しておられるようです。私は、先生が数々の事をされ、その事が社会に役立っているという実感と喜びと楽しみがあり、それが先生の健康長寿に寄与しているのだらうと思っています。

私は現在71歳です。半世紀近く医師として地域の人々の病気の治療にかかわり健康維持に寄与出来た事は大変な喜びであり、嬉しいことであり、楽しみでもありました。現在、地区医師会立介護老人保健施設「あさぎり」に勤務しています。これからも御利用の高齢者の皆様に楽しんで頂けるように又その事を私の楽しみとして頑張っていこうと思っています。

施設長 加美川 弘之

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

人も地球も健康に Yakult

乳酸菌シロタ株のチカラを実感してください。

それがヤクルト400

- 1本(80ml)に乳酸菌 シロタ株が400億個。
●生きたまま腸に到達し、おなかの調子を整えます。
●良い菌を増やして悪い菌を減らし、腸内環境を改善します。
●特定保健用食品です。



広島中央ヤクルト販売株式会社

〒737-0911

呉市焼山北 3-2-8

☎0823-33-8960

甘さ

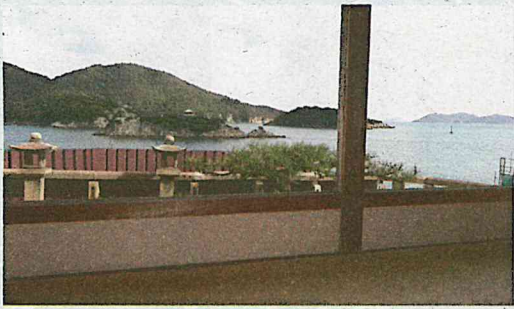
カロリー

お便りコーナー 陽だまり談話室

「ばらのまち 福山へどうぞ」

福山市老人クラブ連合会

新幹線の車窓からお城が見えます。徳川家康と従弟の水野勝成が徳川幕府の全面的な支援を受けて西国統治の要として江戸時代最後に築城したものです。天守閣は空襲で焼失して市制施行50周年記念



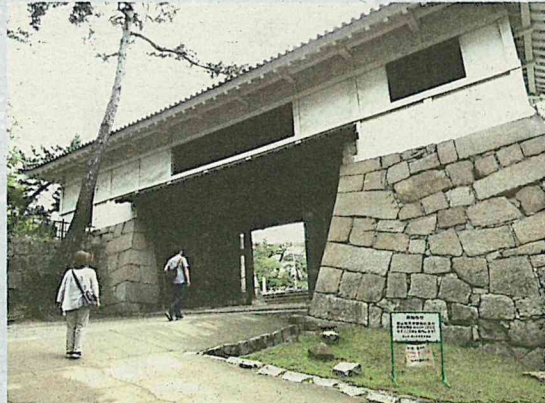
福禅寺の客殿から仙酔島を望む



お手火神事（沼名前神社）



吉備津神社



福山城の筋鉄御門（国指定重要文化財）



明王院本堂（右）五重の塔（左）



事業として再建されたものが、伏見橋（三層橋）と筋鉄御門は、共に京都伏見城から移築されたもので、当時の面影を留めています。また、周辺には、ふくやま草戸千軒ミュージアム（広島県立歴史博物館）、ふくやま美術館、ふくやま文学館、福山市人権平和資料館、ふくやま書道美術館があり、正に福山市の歴史・文学・芸術の核

であり、市内の各地には多くの貴重な遺跡、史跡・寺社や伝統芸能が存在しています。水野勝成が入府したのは神辺で

した。神辺は中世には神辺城が築かれ備後地方の政治経済の中心で、江戸時代の廃城後も宿場町として栄えました。今も、西本陣（尾道屋菅波家）と思想家・教育者の菅茶山が開いた廉塾が昔の佇まいを残しています。近くに菅茶山の偉業を紹介する菅茶山記念館もあります。

福塩線沿いには、二子塚古墳、亀山弥生式遺跡、服部大池などがあります。寺社では、天武天皇の時代に創建されたといわれる素戔鳴神社や水野勝成が造営した吉備津神社があります。吉備津神社の本殿と木造狛犬三体と毛抜形太刀四振りには国の重要文化財です。

酒、干物など海産物、お弓神事・お手火神事など多彩な祭や弁天島花火大会などのイベントが楽しめます。西部には、本莊重政が指揮して遠浅の海を干拓して塩田を築造し、この地を「松寿永年」にちなんで「松永」と命名しました。明治初期に、「下駄は桐材」という概念を破って、塩を煮詰める薪を使って下駄を作ったのが松永下駄の始まり。その後、機械化を推進して下駄づくり日本一の地となった。小高い丘から、松永湾（遺芳湾）を眺めて往時を偲んでは如何でしょうか。

福山市中央を「芦田川」が流れています。河川敷には、水辺公園や市営グラウンドゴルフ場、下流には国際A級の漕艇場があります。右岸の草戸町には空海が開基されたとされる明王院があります。本堂は、鎌倉時代に再建されたもの。隣接してある「五重塔」は南北朝時代初期の建築で、現存する五重塔として全国5番目に古いものです。いずれも国宝です。

また、福山市には、福山琴や松永下駄、びんご畳表など伝統工芸品がある一方、備後緋の技法を受

け継いだデニムや無結節網、など世界のトップメーカーに在します。

以上、福山市の紹介をさせていただきます。是非、一度福山へお越しいただき、研修とクラブとの交流を企画していただければ幸いです。福山市老人クラブ連合会で精一杯のご案内と心をさせていただきます。

心よりお待ちしております

竹原市 忠海老人クラブ
坂田

私の友は喜久栄さん。名前の人がです。賢明な人柄でこれ強になります。旅行に出かけも一緒に笑っています。

人間逢い房さがあります。限り清く明るく美しく永遠にりましようね。

よき友情として又遭う日を

文芸欄

短歌

アサガオの残るる夏を惜しみ咲く
ジグソーパズル埋めてゆくこと
府中市 田附 京子

嫁どのに息子を差しあげ独り身は
漂々と魂の学
福山市 元谷 和子

野良仕事妻に任せて医者通い
済まぬと思う日々の続きぬ
三原市 日松 弘

嫁ぎしは八日家族牛がいて
にはどり ウサギ 今老二人
府中市 桑田 裕子

両の手かさねあわせて伊勢の宮
心のなかにひかりあふるる
福山市 櫻井 明子

小高き丘の上絶影なれど
老いては（一）足之ゆるやか
竹原市 坂田 智子

いつまでも働き通せぬこの身より
足腰とする湯船の中で
安芸太田町 松谷マスエ

心病んでこぼす涙の数ほどに
人の優しさ心にしてみや
庄原市 中原 幹枝

俳句

朝まだ来窓を明ければホークケキヨ
竹原市 坂田 智子

老集いグランドゴルフ盆トンボ
府中市 桑田 裕子

掛軸の書を読む主人のどかなり
福山市 住田 保夫

おもてなしソフトクリーム抹茶富士
大竹市 堀 靖子

明日生きる力賜り花の山
庄原市 中原 幹枝

ダイエット夏はビールでリバウンド
世羅町 東 美恵子

夏らしく明日の出逢ひに髪切って
福山市 小林 信子

ひぐらしの声につつまれ陽が沈む
安芸高田市 北岡 幸枝

コオロギ鳴く夜半目覚まし孫かえり
呉市 平原 忠司

手折らんとすれば葉裏に雨蛙
呉市 橋本千佐子

川柳

三回目はつと気が付く同じセリフ
呉市 池田 節子

年問えばまだ未寿ですと胸を張り
尾道市 加登谷清志

老いていく予定に比べ口達者
安芸太田町 松谷マスエ

ピンポン入れ歯忘れてドア開ける
福山市 元谷 和子

年老いて妻を携えて習い事
福山市 兼広 二郎

プールサイド胸の谷間を目が泳ぐ
福山市 野田 康生

何年か家族に感謝頭べたれ
やすお

あの世から水をやるのか母のバラ
呉市 平林 忠司

まだ若い上手に乗せられ派手な服
尾道市 高橋 茂子

気にさわる言われた言葉胸で泣く
東広島市 中津ユキエ

低い鼻視野が広いと負け惜しみ
庄原市 中原 幹枝

一度限りの人生、出かける時が花
竹原市 坂田 智子

この身体伸ばしたつもりが曲がってる
三原市 山下 侑

いきいきと生きて皆んなの輪の中に
呉市 増原 尋美

土手に咲く泡雪想わす合歓の花
東広島市 若島 秀夫

その先は聞かんでおこう思いやり
世羅郡 前塚 澄子

育メンのエプロン姿板につき
呉市 小林 節子

詩

我子のごと七七と名付け猫愛す
世羅町 東 美恵子

愛犬と老体同志気を使う
大竹市 岡本 和子

若菜ふみつく歩む土手
夕日は真つ赤にはほそめて
静かに静かに沈みゆく
想出多き水の面

今と変わらじ静かに流る
やさしいとしの夢のせて
君と歩みしなつかしの

乙女の頃の想出を
いついつ迄も胸にだき
過しえにしは速きもの

十幾星霜夢の間に
今じや病にし母の身と
ふるへしペンを走らせど

想は付きぬ走馬灯
ああ只一人歩みゆく
いついつ迄と果しなく

三原市 中重 章子

原稿募集

次回発行の「第88号」は3月発行です。原稿は500字程度でお願いします。文芸欄の短歌・俳句・川柳もお待ちしております。必ず氏名、住所、所属クラブ名、電話番号を明記の上、(公財)広島県老人クラブ連合会事務局までお送りください。

<宛先>〒732-0816
広島市南区比治山本町12-2(広島県社会福祉会館内)

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

三世代で楽しむ、お得で快適な公共の宿

グリーンピアせとうち

※駐車場 1,800台(料金別途・宿泊者無料)
軽・普500円 中型1,000円 大型1,500円
送迎バスあり(無料) JR安浦駅~当ホテル(約7分)



ご予約・お問い合わせ

懸賞付 クロスワードパズル

提供：新広島ヤクルト販売(株)
(株)ユニックス

★問題 タテとヨコのカギを解いて、**■**に入ることばを見つけてください。★

	1	2	3	
4				5
6			7	
8		9		
	10			

★タテのカギ

1. 体温は測れません。
2. お尻でつくことも。
3. 市に一つあります。
4. 勝手です。
5. イカスミのことです。
9. これが強すぎると単なるわがままです。

★ヨコのカギ

1. 漬物作りに用います。
4. ○○○○○切り：スリです。
6. たまには開けて空気を入れ換え。
7. 有罪・陽性…。
8. 悔しがって…。
10. 後々のために書き記します。

★87号クロスワード応募要項★

はがきに答え、住所、クラブ名、氏名、電話番号を必ず明記の上、(公財)広島県老人クラブ連合会 事務局までお送りください。正解者には抽選で「図書カード(2,000円分)」を10名様にお送りします。また、「気になる野菜ミニ(125cc)12本詰めセット」を20名様にヤクルトレディがお届けします。

当選は景品の発送をもってかえさせていただきます。たくさんのご応募をお待ちしております!

※ご応募は52円官製はがきにてお願いいたします。 ※お一人様一通にてお願いいたします。

◆応募締切●月●日 <宛先>〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2 (広島県社会福祉会館内) (公財) 広島県老人クラブ連合会 事務局

老人クラブ傷害保険のご案内

平成25年10月1日改定

(平成25年9月1日以降のお申込みから適用)

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

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
死亡保険金	45万円 / 91万円
後遺障害保険金(注1)	136万円
入院保険金日額(注2)	45万円
入院保険金日額(注2)	1,000円 / 750円
入院保険金日額(注2)	1,750円
通院保険金日額(注2)	650円 / 500円
通院保険金日額(注2)	1,150円

さらに充実補償の5,000円、10,000円もあります。

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。

※総合型の掛金・補償額は、職種別A(無職、事務職等)の方を対象にしたものです。職種別B(農林業作業等)の方は、掛金・補償額が変更になりますので、代理店または保険会社までお問い合わせください。

公益 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)

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、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「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/>)でもご確認ください。

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

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
死亡保険金	45万円
後遺障害保険金(注1)	45万円
入院保険金日額(注2)	1,000円
入院保険金日額(注2)	650円
通院保険金日額(注2)	650円

さらに充実補償の1,000円、2,000円もあります。

(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倍または入院中は、10倍となります。

(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

86号クロスワード 正解発表

かきつばた

	か	な	り	あ
ふ	す	ま		り
つ	り		ま	き
つ		た	つ	た
か	な	し	ば	り

454人の応募のうち452人が正解でした。

抽選の結果、「図書カード(2,000円分)」を10人に、「気になる野菜ミニ(125cc)12本詰め合わせセット」を20人にお送りしております。

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

年金のお受け取りは呉信用金庫で

呉信用金庫
<http://www.kure-shinkin.jp/>

くれしんで年金をお受け取りの方がご利用できます

定期
年金
優遇
預金

お申込みいただくと
お一人さま**500万円**まで
店頭表示金利に上乗せいたします!

スーパー定期預金 プラス 年 **0.15%**

年金受給者専用
隔月返済型フリーローン

担保・保証人
不要!

自由に使えて
返済は
年金振込月のみ

最高
100万円まで
お借入
OK!

プサシ
ラポニ
ア

お知り合いの方へ入会をおすすめください。

お住まいの地域の皆さんと仲良く元気に、楽しく活動をしている老人クラブです。
誘いあってお入りになりませんか。

わたしたちのクラブへお入りになりませんか！



老人クラブとは
老人クラブは戦後の荒廃した社会にあつて「老後の幸せは自らの手で開こう」と、高齢者自らが相集い、新たな役割を求めて誕生した自主組織です。

老人クラブとは

お申し込みはお近くのクラブへどうぞ

公益財団法人 広島県老人クラブ連合会

〒732-0816 広島市南区比治山本町 12-2 広島県社会福祉会館内
TEL:082-254-1900 FAX:082-256-2228

老人クラブ100万人会員増強運動

5年間で18,699人の仲間を増やそう！

広島県の老人クラブでは、全国の仲間と共に

「老人クラブ100万人会員増強運動」に取り組んでいます。

県の目標：18,699人の会員増

運動期間：平成26年度～平成30年度の5カ年間

3つの共通実施運動：

運動①勧誘から始めよう！

会員一人ひとりが勧誘の担い手です。

高年者は高年者、女性は女性、若手は若手を誘おう！

運動②クラブをPRしよう！

あなたのクラブは地域に知られていますか？

□コミ、ポスター、チラシ、会報などを通じて地域にクラブをPRしよう。

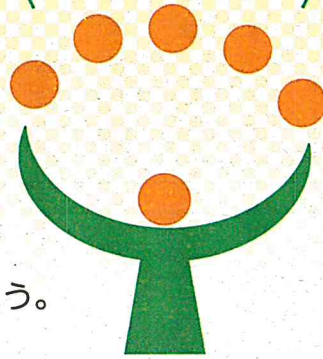
運動③クラブをつくろう！

すべての地域にクラブを設置しよう。

未設置地域にクラブをつくろう！

解散した地域のクラブを再生しよう！

仲間ふやそう！



編集後記

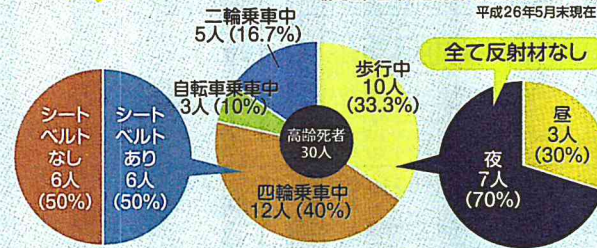
お読み頂いてありがとうございます。この度、広島県老人クラブ連合会の事務局が変更されたため、始めて広報誌の作成に当たります。みなさんで素敵な新聞を作りたいです。色々と投稿、ご感想お待ちしております。



高齢歩行者の方へ



《高齢者状態別死者数グラフ》平成26年5月末現在



- 道路を横断する時には、左右の安全をじっくり確認しましょう。
- 信号機や横断歩道がある場所を横断しましょう。

反射材用品等の活用促進

反射材キラリ☆と光って事故防止！

- 夕暮れ時・夜間に外出するときは反射材やLEDライトを活用しましょう。
- 車のドライバーは、早めにライトを点灯しましょう。



光って安全！キラリ☆マン

広島県警察 反射材活用促進キャラクター

私たちは広島県老連の活動を応援しています。

オリジナル印刷工房

帽子 ブルゾン タペストリー

マグカップ 盾 メタル盾 タイル

刺繍 横断幕

第33回 全関西ミニバスケットボール交歓大会 出場

祝 池田 玲緒菜 (昭和女子ミニバス教室)



スマホで動画がご覧いただけます。無料アプリ「COCOAR」をダウンロードの上、上記部分にスマホをかざしてください。動画がスタートします。