

第90号

地域と福祉をささえる老人クラブ広報誌

因島水軍祭 火まつり(因島市)

講演では、「少産多死」の時代を踏まえた世代内互助関係の必要性、介護保険制度の改正に伴う新たな取組みなどを背景に、「生活支援」に期待される老人クラブの役割などについて、地域の実例を交えて話され、参加者も熱心に聞き入っていました。終わりに、県老連若手委員会の富永淳子副委員長が、「高齢者の日常生活を支える地域支援活動への参画」などを掲げた大会宣言を力強く読み上げ、満場の拍手で採択し、大会を終えました。



小川全夫先生

式典後には、山口大学地域包括ケアシステム・エイジング・ビジネスセンター理事長、また全老連評議員でもある小川全夫先生に「地域包括ケアシステムと老人クラブ」と題して講演していただきました。

九月大学名誉教授で「特定非営利活動法人アジア

スセンター」理事長、また全老連評議員でもある

小川全夫先生に「地域包

括ケアシステムと老人ク

ラブ」と題して講演して

いただきました。

平成27年度
広島県老人クラブ大会
県老連理事長表彰者名簿

功勞賞

○地区老人クラブ連合会長の部



「高齢者の世紀」と言われて始まつた21世紀も既に15年を経過し、人口の高齢化に一層の拍車がかかつてゐる今日、社会からの孤立、貧困、孤独死など、高齢者の抱える問題は一層深刻化していきます。

その中で、国が提唱し、全国の自治体で取り組みが始まっている「地域包括ケアシステム」において、老人クラブによる仲間同士の見守りや生活支え合い活動に対する期待が、これまで

昭和38年の創立以来、広島県老人クラブ連合会では今まで、高齢者の仲間づくりと健康づくりを基本に、環境美化、世代間交流、ボランティアなど、幅広く社会に貢献する活動に取り組んでまいりました。

そして今、「のばそうー健康寿命 担おうー地域づくりを」をメインテーマに掲げて、全国の仲間と共に「100万人会員 増強運動」、「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動、さらには「地域包括ケアシステム」への参画を推進していくことを、ここに集う広島県の老人クラブ代表者は、共に手を携え、地域における人口の減少と、3人に1人、あるいは2人に1人が高齢者となる超高齢社会が迫る中で、地域に根差した唯一の高齢者組織としての役割をしっかりと果たしていく決意を新たにし、次の事項の実践を誓い宣言します。

- 一、高齢者の日常生活を支える「地域支援活動」への参画
- 一、老人クラブ「100万人会員増強運動」の展開
- 一、健康長寿をめざす「健康づくり・介護予防活動」の充実
- 一、消費者被害防止に向けた活動の実践
- 一、高齢者の尊厳が守られる社会保障制度の確立

平成27年3月に続いて2回目となるこの研修会には、県内各市町老連から20人が参加され、①「老人クラブ会員を増やすためには」、②「若手リーダーが活躍するためには」の2つにテーマでグループワークを行いました。

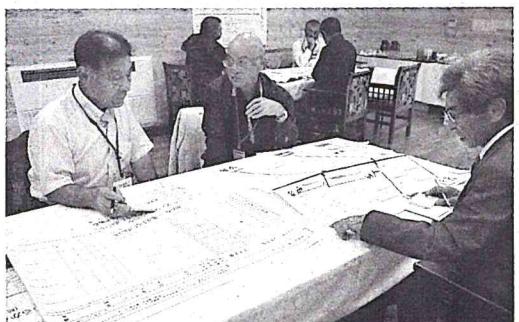
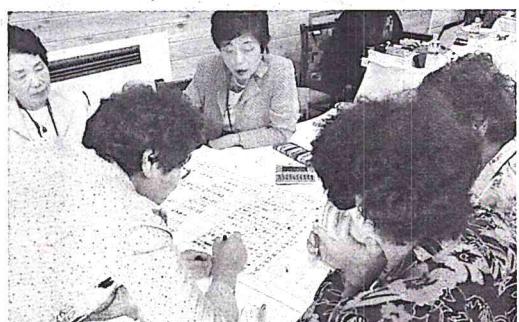
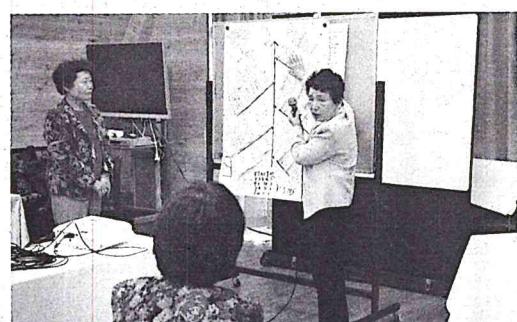
また、翌週の10月2日・3日には同じく白竜湖リゾートにおいて、女性リーダー研修会を開催しました。

また、翌週の10月2日・3日には同じく白竜湖リゾートにおいて、女性リーダー研修会を開催しました。県内各市町老連から17人が参加され、①「老人クラブ会員を増やすためには」②「女性リーダーが活躍するために」の2つのテーマでグループワークを行いました。

いずれの研修会においても、初めて参加される方が多く、慣れないグループワークに戸惑いながらも、熱心な討議を重ねられ、発表資料の作成に懸命に取り組まれまし

その結果、相互のコミュニケーションも深まり、女性リーダーの結束が固まりまし

県教連携サマーグー。 女性リーダー研修会



平成27年度老人クラブリーダー・ブロック研修会						
北部	東部	中部	南部	西部	ブロック	
開催日・場所	人参加	内 容				
平成27年11月14日(土) みよしまちづく りセンター ペペラホール 三次市	平成27年11月16日(月) 末広殿(府中市)	竹原市 創造ホール	平成27年9月11日(金) たけはら美術館	平成27年12月3日(木) (安芸郡熊野町)熊野町民会館	平成27年11月10日(火) (大竹市)サントリピア大竹	
105	85	100	130	90		
事例発表1..「地域支え合い活動の推進について」(庄原市上高老連) 事例発表2..「保育園児とのふれあい行事」(下町上下福寿会) 研究討議 取り組み(三次市神杉支部) アトラクション 講演:「あなたの脳大丈夫?認知症・脳卒中、 ならないためにどうする。なつたうどうする」 (松山市民病院脳神経外科部長、角南典生)	講演:「のばそー! 健康寿命 担おう! 地域づくり」 (府中市健康福祉部長 九十九造司) 研究協議	事例発表1..「地域と共に認知症予防と改善に取り組んで」 (三次市老連女性部長) 事例発表2..「町老連東野支部が行う東野小学校児童との交流事業について」(大崎上島町老連会長) 講演:「元気で生きるために」 (落語家 ジャンボ衣笠)	事例発表1..「地域と共に認知症予防と改善に取り組んで」 (三次市老連女性部長) 事例発表2..「町老連東野支部が行う東野小学校児童との交流事業について」(大崎上島町老連会長) 講演:「元気で生きるために」 (落語家 ジャンボ衣笠)	講演:「健やかに老いるための知恵・健康と生涯学習」 (元広島大学学長 原田康夫) 音楽療法:「音楽を使って、脳の活性化」(大竹市社会協会 知野見恵美子)	講演:「新しい介護予防・日常生活支援総合(広島県地域包括ケア推進センター)次長 山本明芳」 事例発表:「熊野町老連活動状況報告」(熊野町老連)質疑応答・意見交換	

平成27年11月5日(木)、広島市南区の比治山下公園において、今年10月の第29回全国健康福祉祭ながさき大会の予選を兼ねて大会が開催されました。県下17市町老連から代表27チーム、選手・役員など約200人が参加され、途中から小雨も降り肌寒い中、熱い戦いが繰り広げられました。予選リーグを勝ち抜いた13チームによる決勝トーナメントの結果、優勝「KURE(呉市)」、準優勝「上下(府中市)」、第3位「安芸高田(安芸高田市)」、第4位「幕山(福山市)となりました。優勝及び準優勝チームは、広島県代表として全国健康福祉祭ながさき大会に参加します。ご健闘をお祈りします。



第34回広島県老人クラブグートボール大会

平成27年度ブロック別グラウンド・ゴルフ大会					
北部	東部	中部	南部	西部	ブロック
平成27年10月30日(金) 深入山グリーンシャワー(安芸太田町)	平成27年11月4日(水) 江田島市総合運動公園(江田島市)	平成27年11月4日(水) びんご運動公園(尾道市)	平成27年11月4日(水) 江田島市グラウンド・ゴルフ場(福山市)	平成27年10月30日(金) 深山グリーンシャワー(安芸太田町)	平成27年10月30日(金) 芸北支部A(北広島町)
平成27年10月26日(月) 国営備北丘陵公園(庄原市)	平成27年10月26日(月) 福山市グラウンド・ゴルフ場(福山市)	平成27年10月26日(月) びんご運動公園(尾道市)	平成27年10月26日(月) 汗牛会(福山市)	平成27年10月26日(月) 外浦福寿会(尾道市)	平成27年10月30日(金) 宮内地区老連B(廿日市市)
平成27年10月26日(月) 庄原C(庄原市)	平成27年10月26日(月) 東手城老人クラブ(福山市)	平成27年10月26日(月) 中庄B(尾道市)	平成27年10月26日(月) 久保A(尾道市)	平成27年10月26日(月) 汗牛会(福山市)	平成27年10月30日(金) 西浜長命会(海田町)
平成27年10月26日(月) 庄原C(庄原市)	平成27年10月26日(月) 中門田老人クラブ(庄原市)	平成27年10月26日(月) 庄原C(庄原市)	平成27年10月26日(月) 庄原C(庄原市)	平成27年10月26日(月) 庄原C(庄原市)	平成27年10月30日(金) 大朝支部B(北広島町)

祝 県知事表彰 功労者受賞					
平成27年11月11日に広島県社会福祉会館講堂において、広島県社会福祉協議会、広島県共同募金会、中国新聞社会事業団が主催する「広島県ふくしまのまちづくりのつどい」が開催されました。					
月	日	行 事 内 容			
9	8	7	6	5	4
20(火)	15(木)	31(水)	24(水)	8(月)	7(月)
20(火)	15(木)	31(水)	24(水)	8(月)	7(月)
20(火)	15(木)	31(水)	24(水)	8(月)	7(月)

9	8	7	6	5	4	月
20(火)	15(木)	31(水)	24(水)	8(月)	7(月)	日
優良老人クラブ	御調町今津野地区老人クラブ明寿会(尾道市)	青葉台老人クラブ松葉会(福山市)	高木町亀令会老人クラブ(府中市)	正木敏夫(大竹市老人クラブ連合会会長)	老人クラブ育成指導功労者	定期預金優遇
老人クラブ	老人クラブ	老人クラブ	老人クラブ	老人クラブ	老人クラブ	定期預金優遇
会(福山市)	会(福山市)	会(福山市)	会(福山市)	会(福山市)	会(福山市)	定期預金優遇

私たち広島県老連の活動を応援しています。

くれしん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吳信用金庫で

くれしんで年金をお受け取りの方がご利用できます。

定期預金優遇

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
店頭表示金利
+ 年0.15%

※金利は、税引前でお利息には税金がかかります。

シニアアライフルローン

年金受給者専用の隔月返済または
毎月返済型フリーローンです。

担保
保証人
不要!

リフォームや
旅行・習い事などの
資金としてご利用
いただけます。

最高
100万円
まで

吳信用金庫
<http://www.kure-shinkin.jp/>



第44回全国老人クラブ大会

平成27年10月28日（水）・29日（木）の2日間にわたり、「のばそつ！健寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマとして、富士山の見える静岡県静岡市の静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」において、「第44回全国老人クラブ大会」が開催されました。全国から約1900人、広島県からは鈴木理事長以下10人が参加しました。

1日目は3部会に分かれた活動交流部会が行われ、第1部会は「支え合う地域づくり」、第2部会は「同世代の連帯・仲間づくり」をテーマに計8団体から事例発表がありました。第3部会は昨年に引き続き「演じる活動」として6団体から合唱、演劇などの舞台発表が行われ、埼玉県と静岡県から出場の団体が金賞を受けられました。

2日目は、久能山東照宮宮司 落合偉州氏による講演「徳川家康公と久能山東照宮」に始まり、続いての式典では、表彰式が行われ、広島県からは育成功労表彰2名、優良老人クラブ表彰1団体、優良老人クラブ連合会表彰2団体が全老連会長表彰されました。

式典後は大会宣言の採択、富山県老連会長による次回第45回大会の開催報告に続いて閉会の言葉があり、定番の「青い山脈」合唱によつて閉幕しました。



全老連大会・セミナー等参加状況

● 第27回老人クラブ女性リーダーセミナー

【期 日】 平成27年11月19日（木）～20日（金）

【会 場】 全国社会福祉協議会（東京都千代田区）

【参加者】 高橋笑子（福山市）、高木久見子（福山市）

● 第44回全国老人クラブ大会

【期 日】 平成27年11月13日（木）～14日（金）

【会 場】 静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」
(静岡県静岡市)

【参加者】 全国 1,900人、広島県老連から10人

● 第21回在宅福祉を支える友愛活動セミナー

【期 日】 平成28年1月13日（水）～14日（木）

【会 場】 全国社会福祉協議会（東京都千代田区）

【参加者】 黒田博巳（三次市）、正岡康靖（東広島市）、
清水 洸（海田町）、薬師 勝（北広島町）

● 第13期健康づくり中央セミナー

【期 日】 平成28年2月24日（水）～26日（金）

【会 場】 中央福祉学院 ロフオス湘南（神奈川県三浦郡）

【参加者】 藤岡久子（廿日市市）、富永淳子（安芸高田市）

28回全国健康福祉祭やまぐち大会

平成27年10月17日から山口県山口市ほかで開催された第28回全国健康福祉祭やまぐち大会のゲートボール交流大会に、広島県老人クラブ連合会から、第33回広島県老人クラブゲートボール大会の優勝チームである「坂小屋浦（坂町）」と準優勝の「片島ひまわり会（三原市）」が参加しました。

片島ひまわりチームは惜しくも予選敗退されましたが、坂小屋浦チームは決勝トーナメントベスト8まで進まれ優秀賞受賞という素晴らしい成績を収められました。誠におめでとうございます。



あなたの毎日に、
乳酸菌 シロタ株
400億個のチカラを。

悪い菌を減らし、腸内環境を改善する乳酸菌 シロタ株。

生きて腸で働く400億個のチカラを、「ヤクルト400」「ヤクルト400LT」ならたった1本で手軽にとれます。明日のあなたのために、続けてみませんか。ヤクルトレディがお届けします。

広島中央ヤクルト販売株式会社
新広島ヤクルト販売株式会社

〒737-0911

〒733-0024

呉市焼山北 3-2-8

広島市西区福島町 1-23-13

☎ 0823-33-8960

☎ 082-293-8960

ヤクルト400に比べ
甘さひかえめ
カロリー

30%カット



人も地球も健康に

活性化を目指して【西部ブロック】

認知症社会を目のあたりにして

廿日市市老人クラブ連合会
会長 難波 翁雄

「ボケ」と言われ、その後「痴呆」とと言われ、軽蔑的な意味合いが含まれているとして二〇〇四年十二月に「認知症」に置き替えられ、今日では病気であると一〇〇%認められている認知症ですが、厚生労働省の推計によれば一〇一二年時点での患者数は四六二万人、予備軍が約四〇〇万人と言われています。

私たち高齢者がなりたくない病気の最たるものであり、何時その身になるかという恐怖に身を置いているのが現状です。

そうした中、廿日市市老連は、平成二十六年十二月に指導者講習会を開催し、認知症家族の会廿日市支部の金本捷敏氏を講師に、「妻の介護からの認知症」との題で講演をお願いしました。

その折の会員の反響の大きさを目の当たりにし、市役所高齢介護課（老人クラブ窓口）を中心に関係機関と相談し、大きな運動を立ち上げる必要があると認識しました。

認知症を正しく理解する

四月十二日に日赤看護大学大ホールにおいて認知症医学の第一人者で、日本認知症予防学会理事長である鳥取大学教授の浦上克哉氏を招き、「認知症の正しい理解と効



果的な予防」と題しての講演会を開催しました。

講演では、認知症予防の概念として、第一次予防・病気の発症予防、第二次予防・早期発見・早期治療、第三次予防・病気の進行防止をわかりやすい言葉と映像資料で説明して頂きました。また、アロマによる予防、治療が効果的であるとのお話もありました。当日は会員を中心に六〇〇人の定員一杯の大盛況の講演会となりました。

六月二三日には「認知症医療の現場」と題しての講演会を市民ホールで開催し、定員三〇〇人の会場が会員で一杯になりました。



講習会を二七年五月十九日と二十八年二月四日に市民活動センターで開催して好評を博し、アロマのある生活を実践している人が増えています。また、各地区連合会、単老でも認知症を学ぶ会を開いています。



と新聞を毎日読んでいます。橋本さんは「日々の生活を工夫して進行を遅らせるよう家族で努力している」と話されました。

認知症予防を実戦し対策を協議

先の浦上教授の話を受け、「アロマの有る生活」の実践講習を二七年五月十九日と二八年二月四日に市民活動センターで開催して好評を博し、アロマのある生活を実践している人が増えています。また、各地区連合会、単老でも認知症を学ぶ会を開いています。

講師は日本認知症学会の認定専門医で開業医の斎藤裕次医師で「軽い物忘れの段階で本人や家族が気付けるかが大切」「専門医に早めに相談してください」と呼びかけられました。



現在、市高齢介護課・社会福祉協議会・認知症家族の会・老人クラブで二か月に一回認知症対策会議を開催しています。認知症患者も自分の住んでいる地域の一員としてどうしたら助けられるか、理解を深めることができると大切であるか、認知症患者の発するものを受け止めていくか。認知症サポーターの養成を軸に、実践力の問われる時代になつているようです。老人クラブの会員が同世代の仲間と一緒に活動に立ち、それが済む

私たち広島県老連の活動を応援しています。

グラウンドゴルフプラン、各種ご宴会承ります。

また、便利な宴会無料送迎バスも距離・ご予算等によりご用意いたします。
お気軽にお問い合わせください。

いこう。
倉橋で憩う。
倉橋へ行こう！

くらはし桂浜温泉館

広島県呉市倉橋町431番地

tel 0822 53 2575

地域の活性化を図る

熊野町老人クラブ連合会
川角親睦会 会長 岡野 隆之

私の地区

では他の地区に比べ非常に活発に一年間をとらして、いろんな行事を行っています。

四月には総会さくら祭り、六月



には春の研修日帰り旅行を行っています。それと、地域づくり活動として、川土手にコスモスの植え付けを行っています。七月には社会奉仕活動として、境内の清掃とコスモスの草刈り、八月には子供会ティキャンプ支援としてソーメン流し、テント張りを行い、子供と一緒にソーメンを食べます。

十月には秋の研修日帰り旅行、十一月には奉仕活動と一七一名で

会員は
加入率は
三六%と非
常に高く、
これからも
人でも多く
加入して、
より一層の
活性化を

ささい。
にしてください。

もう一つ他の地区と違っているのは、自会、社会福祉協議会、親睦会の会長は他の会の役員を兼ねる事になっており、すべての行事をお互い助け合いスムーズに行なうことがで

きています。他の地区の皆さんも、ぜひ参考にしてください。

この中で特筆できる事は、年二回の研修旅行で、安価で行うために食事からバス会社、現地案内まで、旅行会社に依頼せずすべて自分で計画して実行しています。旅行後は写真をアルバムにして配布しています。

もう一つ他の地区と違っているのは、自治

会、社会福祉協議会、親睦会の会長は他の会の役員を兼ねる事になっており、すべての行事をお互い助け合いスムーズに行なうことがで

きています。他の地区の皆さんも、ぜひ参考にしてください。



改善を求めて好結果

三原市老人クラブ連合会
会長 穴迫 隆吉

二年前から、活動の活性化のため、市老連組織を整理してきました。中には変化に戸惑いや不安の声もありましたが、新たな取り組みが少しずつよい結果に繋がっていると思います。

厚生部中心で実施の、認知症予防を兼ねた「会長見学研修会」は、各単位から隔年参加であったものを全員参加に改善し、場所や役割分担など部会で協議を重ねて、総勢105名、バス3台という大人数での移動となりました。バス3台という大人数での移動となりました。バス3台という大人数での移動となりました。

体育部が中心となり開催したスポーツ大会は、初めてブロックで選手調整しました。チームの仲間意識や団結感が強まり、減少を続けていた参加者が7年ぶりに500名を超えた盛大会でした。

文化部が実行委員会を組織し実施する「若返り芸能大会」でも、新しい取り組みとして、行政を通じ三原市全域の町内会組織にチラシ回覧をお願いしました。その効果もあり多く

の来場者がありました。

また、これまで実施していた抽選会を、年度は参加の意義を共有するため、全員参加に変更しましたが大変好評でした。

初めからよい滑り出しであったわけではありませんし、現在でも今迄との間に難しさを感じるとの声もありますが、活動が活発になれば、いい風も吹く…そつ思います。



活性化を目指して【東部ブロック】

元気で魅力ある活動を目指して

福山市春日学区クラブ連合会
春日池老人クラブ会長 古谷 輝昭

福山市の東部に位置する春日学区の春日池老人クラブです。発足して6年目、会員数68名のクラブで「家に閉じこもりずに、外へ出よう」をモットーに活動しています。

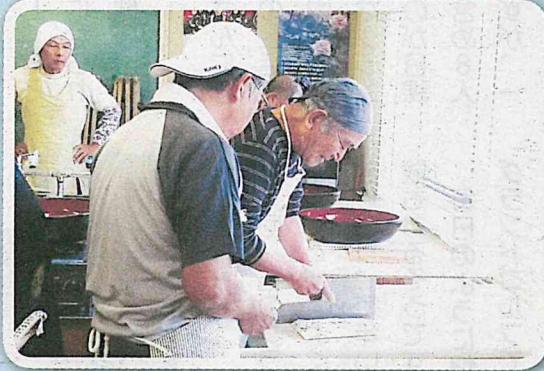
活動は、会員の健康増進を図る卓球、グラウンド・ゴルフ、歩こう会、カラオケです。更に有志による銭太鼓、手芸とそば打ちの会があります。

銭太鼓の会は福祉施設訪問や各種イベントに参加して、地域の皆さんに喜ばれています。手芸の会は作品を文化祭などで披露したり、お得意の針仕事で正座用クッションを作り施設や集会所に寄贈しています。

そば打ちの会は、卓球とグラウンド・ゴルフの会の皆さんに昼食を準備しています。昨年はお年寄りが集まるサロンにも出かけてそばを振舞い楽しんでいただきました。

また、全体行事としてボウリング大会、納涼会、旅行、忘年会、230本あるバラ花壇の管理などがあり、若手委員が運営を担当しています。

しかし、このような活動も順風満帆ではありません。悩みながら、苦労しながら進めて



おり、昨年の忘年会は一年間の苦労が一気に弾けて会場が盛り上がりました。皆さんの特技と趣味を活かした演目は、銭太鼓に始まり、ハーモニカ、フラダンス、クイズと盛り上げ隊の活動で楽しい時間を過ごしました。会員相互の絆を強め、地域の方々との融和に少しでも貢献できたのではという充実感に浸りました。

これからも老人クラブを活性化し、会員の健康増進と社会奉仕に努めて「私もやってみたい、参加したい」活動を開いて新会員の加入増加にもつなげていきたいと思います。

中でも三和中学校との「老中ふれあい運動会」は誰もが味わえる「ふれあい」の温もりがたまらない魅力です。

写真①は、三和中生徒との器楽演奏と花の苗植えです。語らいの笑い声が聞こえませんか。



写真④は、「紙相撲秋場所」風景です。三和小学校体育館で、こどもも大人も土俵の板をたたいての大熱戦です。行司の姿も見えます。6年目を迎えますが、今では三和小低学年と地区社協が行い、福祉センターと老連が催しています。



写真③は、「信原田楽花田植」風景です。下板木コミュニティーとの共催で毎年5月に行つ伝統行事です。こどもから大人まで域住民総出演ですが、主要部分には伝統をけ継ぐ長老の指導力が欠かせません。

地域社会と共に生きる活動を目指して

三次市老人クラブ連合会三和支部
支部長 時丸 順

活性化を目指して【北部ブロック】

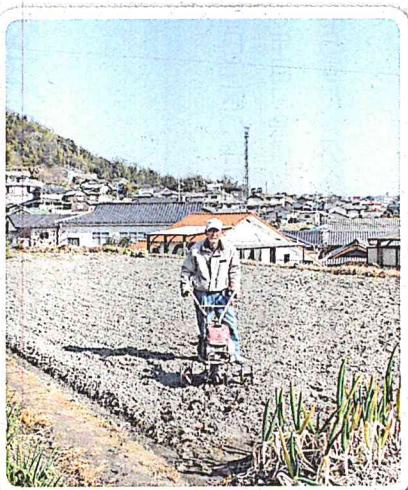
写真②は、市の体育指導講師によるノルディックウォーキング講習会の様子です。次第に愛好者が増加しつつあります。



写真④は、「紙相撲秋場所」風景です。三和小学校体育館で、こどもも大人も土俵の板をたたいての大熱戦です。行司の姿も見えます。6年目を迎えますが、今では三和小低学年と地区社協が行い、福祉センターと老連が催しています。



以上活動の一部を紹介しましたが、支部活動の中では、長寿者として、人生の経験者として、共有するものを確かめ合い、利用して絆を深めながら自治会やコミュニティー出かけて、地域住民と共に楽しく生きたいと思います。



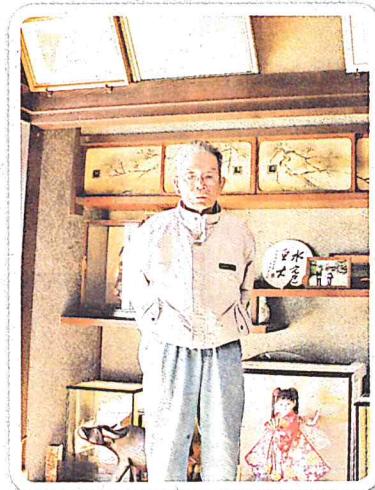
お孫さんで消防士の崇さんに迎えられ、光男さんの普段の生活を聞いたところ、毎日午前中だけで1万歩以上歩かれ、好きなグランドゴルフと烟に行かれるのが日課との事です。ひ孫さんを含め8人暮らしをされているのですが、一番歩かる時間は多く、食事もいつも家族と一緒にされ、ひ孫たちに「ご飯はたくさん食べないと大きくなれないぞ！」と家族の中でも食べる量は一番多いそうです。

毎日のように烟に行かれ、よく歩き、グランドゴルフで体を動かし、食事も家族といつも一緒においしくいいただく。そんな光男さんのお元気そうな表情や声から、幸せな家族に囲まれた毎日の暮らしが感じられ、癒された気持ちで取材を終えました。これからもお元気で、次は玄孫さんと一緒に散歩をされる光男さんを取材させていただきたいと思います。ありがとうございました。

尾道駅を東に歩きますと坂道や階段に出合います。古いお寺や神社めぐり等、観光を楽しまれている方々にもお会いしました。そんな静かで歩くのが楽しくなる街にお住いの、今年93歳になられる細谷光男さんに、私の健康法をお聞きしました。

お孫さんで消防士の崇さんに迎

周3回、他のクラブでも毎週プレイされるそうです。よく向島の方の大会へも参加したり、毎年いろんな大会での優勝経験もあるそうです。



尾道老人クラブ連合会
栗原地区西竹寿会

細谷 光男 92歳

住んでてよかったです尾道市のお役立ち情報集

～出たもん勝ち～

尾道市は、平成22年の国勢調査の結果、中四国9県の人口10万人以上の28市中、高齢化率がトップというまちです。

高齢になって介護が必要になる主な原因疾患の脳卒中、認知症、骨折・転倒を予防するためには、コミュニケーション等による前頭葉の刺激や日常的に身体を動かして足腰の関節・筋肉等の機能低下を防ぐことが重要です。

東京都老人総合研究所の調査によると、外出頻度が1日1回以上の人には1回以下の人相比べ、歩行困難や認知症になりにくい（発生割合が約4分の1）という結果が報告されています。すなわち、出たもん勝ちです。

尾道市では、市民の皆様に幸せに年齢を重ねていただきたいと「幸齢社会おのみち」をめざし、幸齢プロジェクトを推進しています。この事業の一つが、昨年度より配布している外出促進情報集である「出たもん勝ち」です。

趣味・運動・ボランティア・健康情報等を掲載し、掲載施設等は「出たもん勝ちマップ」として紹介しています。

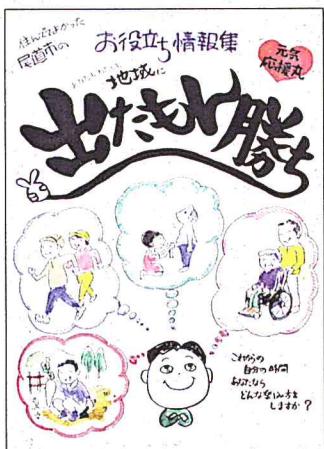
当初は、定年退職後、国民健康保険の加入手続きに来所した方々を対象として配布するとともに公民館等に閲覧用として置いていましたが、希望者も増え増刷している状況です。

配布した方へのアンケートでは、84%の方が掲載事業に参加してみようと思うと回答されています。また、外出することにより、身体活動や脳刺激が増えるだけでなく、繋がりも増えているようです。

今後も、より多くの方々の「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」「元気づくり」に役立つよう、内容の充実及び配布対象者の拡大、周知に努めていく予定です。

尾道市福祉保健部健康推進課

元気づくり担当主幹 松田 紀子



私たち広島県老連の活動を応援しています。

otto丸大食品

MARUDAI GIFT SELECTION



商品番号002 HA-102

丸大のギフトセット
確かな物を、贈りたい。
丸大食品株式会社

西日本特販営業課

T 733-0035
広島市西区南觀音 6-11-32
TEL 082-293-2111
FAX 082-293-2114

俳句

秋祭り老幼男女つながる日
窓元で始めて眼にし夏椿

桜葉の散り積もれる木枯らしは 涼を巻きつつ舞い上げてゆく

鏡には映らぬ心誰が見る 自分でさがす幸多かれど

東広島市 中津 ユキ工
神石高原町 竹中 藤子

珍しく母の笑顔を夢に見る 月命日の暁近く
媚びるため咲いてはいない桜はみな いのち誇れる性に惹かる
落日の真っ只中をまだ子等は 背丈超えたる影持ち遊ぶ

庄原市 中原 幹枝

久かたの奈良の大路の天高く 歩みゆけば色づく樹木よ
我が皺を棚にあげても見てしまう 子供の顔が気になる私
福山市 元谷 和子

福山市 廣本 貢一
福山市 櫻井 明子

正月や孫と興じるカルタとり 我が童心と戻るひととき
久かたの奈良の大路の天高く 歩みゆけば色づく樹木よ
我が皺を棚にあげても見てしまう 子供の顔が気になる私
福山市 元谷 和子

福山市 廣本 貢一
福山市 櫻井 明子

喜びも悲しみも 乗りこえて
八十路 想出もあれど 一人で生まれて一人で天国にも?
心のふれあい大切に思う
子供は 宝物

福山市 廣本 貢一
福山市 櫻井 明子

昔の人が順送り／＼ 口にしてたが
本当に我にも其の時が訪れつ
けれど命に決まりは無い
残されし人生なれど
若い気持ちで
あの世迄も頑張ろう

福山市 廣本 貢一
福山市 櫻井 明子

川柳

真赤なドレスカラオケ大会シルバーパワー
カメラよりより遠くへとポーズする

第89号の文芸欄で紹介した作品の一部の誤りがありましたので、投稿者にお詫び申し上げますとともに、改めて正しいものを掲載させていただきます。どうも申し訳ありませんでした。

県老連事務局

吳市 平原 忠司
竹原市 坂田 智子

喜びも悲しみも 乗りこえて
八十路 想出もあれど 一人で生まれて一人で天国にも?
心のふれあい大切に思う
子供は 宝物

竹原市 実藤 三郎
福山市 廣本 貢一
庄原市 中原 幹枝
東広島市 中津 ユキ工

喜びも悲しみも 乗りこえて
八十路 想出もあれど 一人で生まれて一人で天国にも?
心のふれあい大切に思う
子供は 宝物

竹原市 実藤 三郎
福山市 廣本 貢一
庄原市 中原 幹枝
東広島市 中津 ユキ工



文芸欄

吾が卒寿祝いてくれる子や孫に かこまれ笑う今日の楽しげ
想い出の椿画カツップほのぼのと 一杯のコーヒー香る

吳市 藤岡 カツコ

風も又枯れて吹くなり枯木立
母の忌や氣づけばびわの花咲けり
庭石をしかと掴みて蟬の殻
年のくれさみしくゆれるすすきの穂

府中市 小林 信子
福山市 桑田 ゆう子
竹原市 坂田 智子
福山市 井上 須美子
竹原市 実藤 三郎

豊年の柿鳥たちに木に残し
甦る想い出胸に寒椿
彼岸花咲きそめし道嫁ぎゆく

竹原市 実藤 三郎
福山市 小林 信子
福山市 廣本 貢一
庄原市 中原 幹枝
東広島市 中津 ユキ工

喜びも悲しみも 乗りこえて
八十路 想出もあれど 一人で生まれて一人で天国にも?
心のふれあい大切に思う
子供は 宝物

認知症予防プログラム
「シナブソロジー」
♪体験利用受付中♪



私たち広島県老連の活動を応援しています。

ディサービスセンター すまいる焼山
♪大きなお風呂でお食事も美味しい♪



株式会社くれせん ケアサービス事業部
ディサービスセンターすまいる焼山
住所：吳市焼山東1丁目19番43号

川 柳

就活も終活も難儀なこの世かな
ボランティア笑顔の華があちこちに

年も名も語らず聞かず風呂仲間
茶習いに緊張努力も慣れ来たり

物忘れ妻に「バカになつたね」と言われ
陽だまりに干柿をむく今日の幸

尻尾振る犬に連れられ散歩道
優勝を奇跡ですよと言つ自信

スーザーの棚に暮らしが待つて
金婚日山坂谷は矢のごとし

再流行たんすのこやしも役に立つ
ふるさとは思い出だけが出迎える

尾道市 山中 良美
竹原市 実藤 三郎

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

世羅町 塚前 澄子
庄原市

福山市 坂田 智子
竹原市 実藤 三郎

尾道市 山中 良美
竹原市 実藤 三郎

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

世羅町 塚前 澄子
庄原市

吳市 木原 鈴子
吳市 小林 節子

吳市 石田 武子
竹原市 坂田 智子

尾道市 山中 良美
竹原市 実藤 三郎

尾道市 山中 良美
竹原市 実藤 三郎

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

府中市 桑田 ゆう子
庄原市 中原 幹枝

福山市 坂本 澄子
福山市 廣本 貢一

お便り コーナー 読者からのひとこと

師走の砌、益々御活躍の事とお慶び申し上げます。

皆様の御活動に刺激され、私も夫婦で出来るだけ自立の出来る生活を心掛ける様段々動作は遅くなりましたが日々感謝を忘れないで送日しています。
どうぞお世話して下さる方々の御健康を念じ申し上げます。

お願いがあります。詰将棋・詰碁等も掲載していただけないでしょうか。もつどしみが増えるのですが。

年を重ねるとラジオ、テレビ、新聞など、健康にいいことが紹介されると忘れず、メモ書きや切り取りなどをして少しずつでも実行しています。

老人クラブに参加する事も、会話をして笑つたり、緊張感があつて健康に良いと思ます。ありがとうございます。

寒くなりヒイラギも活躍する様になりました。所によつてはクリスマスの飾りをよく見所もありますね。イガがついていてもかわいらしく葉っぱです。他地方の活動を色々と見せていただきました。

散文

喝

時は休まず流れ　あしたそして終期へと続く。何げなしに気付かぬうち記憶力は減り薬は増え病院通いの頻度が多くなり、おじん、とつぐに両親の享年を超える目標のない戦外通告を受け無駄な毎日の常態化に長寿税でも課せられそうな高齢時代の中百歳は並の人と云つた老人社会が以外な波紋を広げそうだ。

人生色々、社会も色々だが浮世の葛藤が加齢と共に一人身と云う事もあつて不安も尽きない。さりとて落ち込み集中力が切れてはのれんに腕押しの失笑もの、手足のかなう間は体と心をきたえ情熱を燃やし確かに生きていかねばならない、心丈夫な悟りを持ち歩みを止めず連綿の道を進む精心で頑張ろうと思う。まだ年には負けない少しでも健康で楽しまなくてはもつたない、体を動かし自分を誇らしく感じる事が社会貢献だと信じればよい。税金もちゃんと支払つて努力してゐるんだ。贅沢は云わない普通の毎日が続く事が本当の幸せと思う。命ある限り心は華やいでいける、何事も挑戦を恐れず「一笑一若」学びに終りなし、運命に愛されおだやかな人生の旅路を願うばかりである。

散文

喝

今は夏配布頂いたものを拝見しました。その感想を若干述べさせて頂きります。

一 今、単位クラブの役員として困つてること・関心・知りたいこと

・県下の会員状況（六十歳以上、一〇年又は五年前と会員数・男女・クラブ数なぜ、低下減少している原因等

二 大会・イベント等の報告記事も悪くはないが、一頁の五〇%程度にまとめて頂てもよい。それよりも研修会（一〇頁）の具体的な事例エキスでも知りたかった

明けましておめでとうございます。「ひろしま県老連八九号」発行ごくろうさでした。他の地区の活動を知ることができ、大変参考になりました。次号からよろしくお願ひします。発行楽しみにまっています。

いつも「ひろしま県老連」楽しみに読んでいます。特に今回は我々「府中町老連合会」が掲載されていてとてもうれしかったです。老人会で心身共元気、明るく楽しい日々を送っています。

散文

喝

安芸高田市 第八八号広報誌の感想について

今夏配布頂いたものを拝見しました。その感想を若干述べさせて頂きります。

一 今、単位クラブの役員として困つてること・関心・知りたいこと

・県下の会員状況（六十歳以上、一〇年又は五年前と会員数・男女・クラブ数なぜ、低下減少している原因等

二 大会・イベント等の報告記事も悪くはないが、一頁の五〇%程度にまとめて頂てもよい。それよりも研修会（一〇頁）の具体的な事例エキスでも知りたかった

明けましておめでとうございます。「ひろしま県老連八九号」発行ごくろうさでした。他の地区の活動を知ることができ、大変参考になりました。次号からよろしくお願ひします。発行楽しみにまっています。

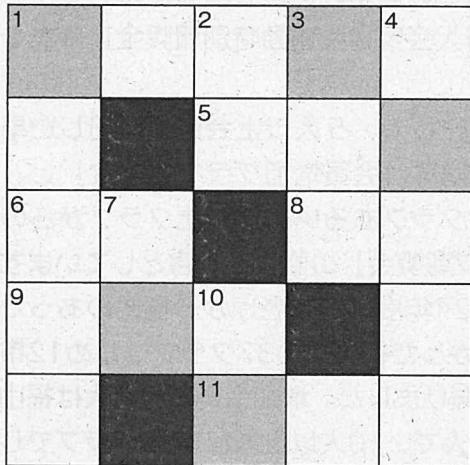
いつも「ひろしま県老連」楽しみに読んでいます。特に今回は我々「府中町老連合会」が掲載されていてとてもうれしかったです。老人会で心身共元気、明るく楽しい日々を送っています。

いつも「ひろしま県老連」楽しみに読んでいます。特に今回は我々「府中町老連合会」が掲載されていてとてもうれしかったです。老人会で心身共元気、明るく楽しい日々を送っています。

懸賞付 クロスワードパズル

提供：広島中央ヤクルト販売株式会社
(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。★



★タテのカギ

- 「1〇〇〇〇〇=7日」
- 誰かに取られないように
——〇〇を付ける。
- お客様が来てくれません
——〇〇〇鳥が鳴いてます。
- おいしくない物を食べた後は…。
- レバーのことです。
- 蚕(かいこ)のえさになる植物です。

★ヨコのカギ

- チョウやハチには、
頭に2本、これがあります。
- 住所を表すために使う番号です。
- 釣りに使う道具
——魚が掛かると、沈みます。
- 細かく砕いて作ります。
- 無口なことです。
- ようかん、もなか、どらやきは…。

★90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本詰合せセット」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ひいたします。※お一人様一通にてお願ひいたします。

◆応募締切 8月20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

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

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 24時間型
死亡保険金	45万円 91万円 136万円
後遺障害保険金 ^(注1)	45万円 — 45万円
入院保険金日額 ^(注2) (1事故につき30日限度)	1,000円 750円 1,750円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円 500円 1,150円

さらに充実補償の5,000円 年間掛金 10,000円 もあります。



総合型のクラブ活動中のケガの場合、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、薄いグレーのみの補償額が支払われます。

※総合型の掛け金・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、職種別B(農林漁業者等)の方は、掛け金・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 財団法人 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

(引受け幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

(担当課) 医療・福祉法務 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、引受け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。

13-T-03899 平成25年8月作成

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)

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

日常生活全般のケガを補償

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
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事故につき30日限度)	1,000円 750円 1,750円
通院保険金日額 (1事故につき30日限度)	650円 500円 1,150円

さらに充実補償の1,000円 年間掛金 2,000円 もあります。

89号クロスワード 正解発表

ひいらぎ

じ	あ	か	ね
ゆ	き	う	さ
ひ	ん	と	ら
よ	せ	ら	い
う	い	ん	く

302人の応募のうち296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。

私たちひらぎ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



〒737-0029 呉市宝町2-23-3 レクレ2F

(0822) 25-8139 フax 22-8283

営業時間 平日 10:00~18:00
土曜日 10:00~17:00URL <http://www.sht-kure.co.jp/>

老人クラブ保険加入のお願い

全国老人クラブ連合会では、会員のための保険として、「老人クラブ傷害保険」、「老人クラブ賠償保険」の加入を呼びかけています。

「老人クラブ傷害保険」の事故発生状況は、平成26年度1年間で死亡事故が62件、後遺障害が残る事故も162件と多く、重症な事故例が多いのが特徴となっています。また、日常生活中の事故が多く、死亡事故の90%以上、入通院等の支払でも70%以上となっています。

全老連では、高齢者のニーズにマッチした「老人クラブ傷害保険」の普及促進のため、平成28年度から全老連主催の全国大会、研修会、セミナー、諸会議の参加者は、「老人クラブ傷害保険」への加入を原則とする予定です。県老連でも主催行事参加者には、できるだけ加入をお願いしていく予定です。

また、「老人クラブ賠償保険」についても、グラウンド・ゴルフ練習中に、他の人にスティックが当たる負傷事故や公民館等の設備や備品の破損事故などが補償されています。昨年12月には広島県内でも活動中の用具破損で4万円の支払いがありました。クラブとして加入するこの賠償保険の掛金は平成27年度から補助金の対象となっています。単老単位の加入となっていますが、市町老連単位での一括加入も勧められています。ぜひ加入をご検討下さい。

(県老連事務局)

老人クラブ「100万人会員増強運動」について ～100万人会員増強運動特別報奨金～

平成26年度から開始したこの運動の推進を図るため、2年目となる27年度に県老連「100万人会員増強運動特別報奨金」事業を創設しました。

この事業は、前年度と比較して、5人以上会員が増加した単位老人クラブに対して報奨金を贈る「会員増加クラブ報奨金」と、運動期間中に新たに設立されたクラブあるいは休廃止クラブからの復活クラブに対する「新設クラブ報奨金」の贈呈を内容としています。

事業初年度となった平成27年度に市町老連から推薦のあった「会員増加クラブ」は、最も多かった福山市の37クラブはじめ12市町老連から116クラブの推薦がありました。増加会員数の最大は福山市のグリーンハイツ桜美会の40人で、10人以上増加が35クラブでした。

会員増5人以上というのは、新規加入から退会者数を差し引いた純増ということなのでかなりハードルが高いと考えていましたが、予想以上に多くのクラブが対象となり、事務局としてはうれしい悲鳴で、当初1クラブ1万円限度で予算の範囲内としていましたが、その半額の5千円としても大幅に予算を上回る結果となりました。

また、新設クラブについては、呉市の13丁目青畑会の新設をはじめ、復活の廿日市市後畑長寿会など7クラブに各2万円を贈りました。

昨年度は1年目ということで、周知不足もあったかと思いますが、平成28年度も引き続き実施しますので、この事業が会員増強運動の一助として十分な成果をあげますようよろしくお願いします。

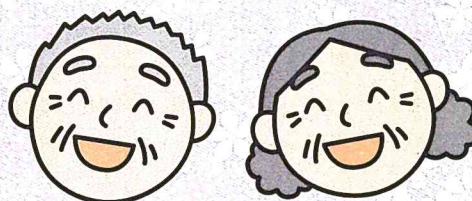
(県老連事務局)

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。

老人クラブとは

老人クラブは戦後の荒廃した社会にあって「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。



わたしたちの
クラブへお入りに
なりませんか！

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

年金所得者の方へ

公的年金等の収入金額が400万円以下で、かつ、公的年金等に係る雑所得以外の各種の所得金額が20万円以下である場合には、確定申告は必要ありません。

- 所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、所得税及び復興特別所得税の還付を受けるためには、確定申告書を提出する必要があります。
- 所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があります。

国税に関する一般的なご相談は電話相談センターをご利用ください



最寄りの税務署にお電話をかけになると音声ガイダンスで
ご案内しますので、「1」番を選択してください。

今号は、年度末の発行ということで、県老連などの行事関連の記事が多くなりました。どの行事も市町老連の役員や会員の皆様ご協力により成果が上がっていることに感謝申し上げます。また、文芸欄やお便りコーナーについても多くの作品やご意見をいただきありがとうございます。紙面の関係ですべてを紹介できず申し訳ありません。掲載記事等に関するご意見につきましても、直には対応が難しいものもありますが直に引き続きご投稿をよろしくお願いします。

編集後記