

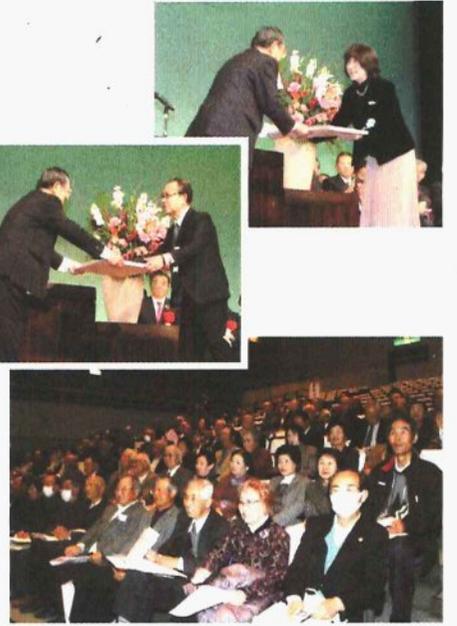
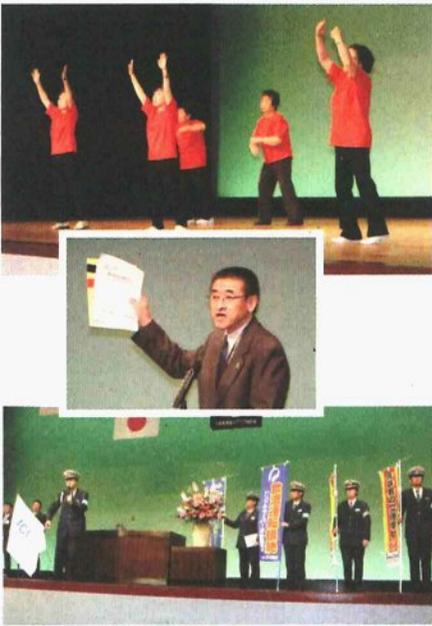
2015年  
1月  
第21号

# いきいき近江

◇発行◇  
一般財団法人  
滋賀県老人クラブ連合会  
会長 北沢 浩治  
☎(077) 567-3930  
◇編集協力・印刷◇  
(株)博報社  
大阪市平野区喜連西 4-6-69  
☎(06) 6797-0212

## 第53回 滋賀県老人クラブ大会開催

(びわこ豊熟シニアクラブ大会)



平成26年11月19日、滋賀県立文化産業交流会館において、第53回滋賀県老人クラブ大会を開催しました。

午前10時に開会し、君が代斉唱のあと、主催者を代表して北沢県老ク連会長が挨拶を述べ、その後表彰へと移りました。

今回は、知事表彰8名7クラブ、会長表彰22名10クラブが受賞、また、全国老人クラブ連合会会長表彰の活動賞において、3部門7クラブの表彰が伝達されました。

表彰につづいて来賓を代表して三日月滋賀県知事をはじめとした皆様より祝辞をいただいた後、今回知事表彰を受賞した夏原幸

子(大津市)さんが受賞者を代表して謝辞を述べられました。

その後、藤村副会長が大会宣言を読み上げて式典を終えました。式典後、滋賀県警察本部より、交通事故の防止および「特殊詐欺被害の状況と防止に向けて」と題した講話があり、休憩をはさんで午後からは、前和歌山県立医科大学学長の板倉徹氏を講師に、「100歳まで元気に生きるコツ」の演題で講演をしていただきました。講演後、会場全体で「青い山脈」を合唱して閉会を迎えました。

最後になりましたが、会員の皆様の益々の活躍とご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

皆様のご協力をお願いいたします。

さて、わが国は、世界に例を見ない速さで高齢化が進み、すでに数年前に超高齢社会と呼ばれる状況となりました。100歳以上の人口は、約半世紀の間に百人程度から六万人近くまで増えるなど長寿命化が進んでおり、平均寿命も年々伸びています。ところで、この長寿社会を真に豊かなものにしていくのは高齢者自身であります。何よりもまず健康で、仲間との交流や支え合いを大切にしながら自らの生活を豊かにし、合わせて、地域の担い手として、住みよいまちづくりを進めていくことが肝要であります。

今年、介護保険制度の改正により、市町を軸にした支援体制づくりが始まる年です。老人クラブも、これまで培ってきた友愛活動やまちづくりの取り組みをさらに一歩進めて、地域における支え合いづくりに積極的に参画し期待に応えたいと思います。全老連が掲げるメインテーマ「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をの実のあるものにするために、皆様のご協力をお願いいたします。

年頭のご挨拶  
二財 滋賀県老人クラブ連合会  
会長 北沢 浩治

### 年間掛金 ひとり 500円 で 交通災害共済に加入しませんか?

- 加入できる方**
- 県内に住民登録をしている方
  - 県内の事務所・事業所・学校等に勤務または在学している方
- 掛金(年額)**  
1人 500円(1人1口)
- 共済期間**
- 平成27年4月1日から平成28年3月31日までの1年間
  - 途中加入もできます。この場合も掛金は同じです。

- 対象となる事故**
- 日本国内の一般道路上で自転車、バイク、自動車等の運転中に発生した交通事故(自損事故含む)または、運転中のこれらの車両に接触またはひかれた交通事故による死傷が対象です。(共済期間内に発生した交通事故に限る)
- 加入方法**
- お住まいの市役所、町役場の交通災害担当課窓口までお問い合わせ下さい。

災害見舞金	
1等級	1,000,000円 死亡
2等級	800,000円 自動車損害賠償保障法施行令別表第1の等級の区分の第1級各号に掲げる介護を要する後遺障害および別表第2の等級の区分の第1級各号に掲げる後遺障害に該当するもの
3等級	120,000円 医師の治療実日数(「入院治療日数および通院治療日数」以下同じ。)が120日以上かつ180日未満の傷害
4等級	70,000円 医師の治療実日数が60日以上かつ120日未満の傷害
5等級	40,000円 医師の治療実日数が20日以上かつ60日未満の傷害
6等級	25,000円 医師の治療実日数が5日以上かつ20日未満の傷害
7等級	20,000円 医師の治療実日数が5日未満かつ1日以上かつ20日未満の傷害
加算	10,000円 通院治療に限り、ギプス固定期間が30日以上ある場合 ※ギプスは石膏ギプスおよびプラスチックキャストのことをいい、患者側による着脱不可なものに限ります。歯の傷害による固定装置装着期間は対象になりません。

くわしくは、市役所または町役場でおたずねください  
**滋賀県市町・滋賀県市町村交通災害共済組合**  
ホームページ 滋賀 交通災害共済 で検索してね TEL.077-524-4610





### 年頭のごあいさつ

滋賀県知事 三日月大造

あけましておめでとございます。

老人クラブ会員の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年11月、私自身、滋賀県老人クラブ連合会の主催する県老人クラブ大会に参加させていただき、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」という大会テーマのとおり、大変お元気な皆様の熱気を肌で感じ、逆に元気をいただく

「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、第43回全国老人クラブ大会が、おんせん県おおいた、大分県



### 第43回全国老人クラブ大会

平成26年11月13日、14日、

いたるところです。

さて、滋賀県では現在、新たな基本構想の策定を進めています。本県はこれまで全国でも数少ない人口増加県でしたが、いよいよ減少局面に入ったと推測されています。右肩上がりを前提としたこれまでとはあらゆる面で異なる対応が必要となります。

新たな基本構想では、「夢や希望に満ちた豊かさ実感・滋賀」を基本理念に据えるとともに、重点政策の

別府市「別府国際コンベンションセンター」において開催されました。

今大会は、全老連が提唱した、「100万人会員増強運動」の初年度として、仲間づくりを重要課題としながら、ますます高齢化する社会にあつて、健康寿命を延ばす取り組みや高齢者相互が支え合う取り組み、さらに、創造的な活動による交流などを課題とするものでした。全国からの参加者は約1600名で、滋賀県からは表彰を受けられる方も含めて15名が参加しました。

大会は、1日目が活動交

一つとして「すべての人に居場所と出番があり、最後まで充実した人生を送れる社会の実現」を目指すこととし、「健康寿命」を伸ばすための予防を重視した健康づくりの推進」や「地域を支える医療福祉・在宅看取り推進」をうたっています。

また、今後、介護保険制度も大きく変わります。元気な高齢者が積極的に生活支援の担い手となって、支援が必要な高齢者を支える社会を実現していくとともに、地域に多様な通いの場をつくることにより、日常的な居場所づくりや社会参加を促進していきたいと考えています。

また、今後、介護保険制度も大きく変わります。元気な高齢者が積極的に生活支援の担い手となって、支援が必要な高齢者を支える社会を実現していくとともに、地域に多様な通いの場をつくることにより、日常的な居場所づくりや社会参加を促進していきたいと考えています。

とも神楽」のアトラクション、コーラスグループの発表など地元大分県から熱いこもった出演があり、その後、式典において全老連会長表彰が行われました。滋賀県からは、老人クラブ育成成功者、優良老人クラブ、優良老ク連の各表彰において、2名2団体が受賞されました。

表彰の後、会員増強を始めとして、健康づくり、高齢者相互の支え合い、地域づくりへの参加など活動の推進を主旨とする宣言が採択され、最後は、参加者全員で「青い山脈」を合唱して閉会となりました。

大会は、1日目が活動交



## 受賞者一覧 (敬称略)

### 【第53回 滋賀県老人クラブ大会】

#### ▼滋賀県知事表彰

- ① 老人クラブ育成指導功労者
  - 夏原 幸子 (大津市)
  - 浦島 利嗣 (大津市)
  - 榎木 敬一 (彦根市)
  - 青木 完二 (栗東市)
  - 白井 京子 (野洲市)
  - 池上 幸男 (湖南市)
  - 松本 敬三 (高島市)
  - 西山 順子 (豊郷町)
- ② 優良老人クラブ
  - 仰木学区老人クラブ連合会 (大津市)
  - 上笠第4老人クラブ (草津市)
  - 三軒家老人クラブ (甲賀市)
  - 西河原憩之会 (野洲市)
- ③ 「老人クラブ淡海の郷づくり推進事業」優良老人クラブ社会奉仕部門
  - 仰木台老人クラブ(鳩の会) (大津市)
  - 東部学区老人クラブ連合会 (近江八幡市)
  - ゆうゆう甲賀クラブ土山支部連合会土山学区 (甲賀市)

#### ▼全国老人クラブ大会

- ① 老人クラブ育成成功功労者
  - 高宮学区和楽会第8支部 (彦根市)
  - 佐波江町老人クラブ (近江八幡市)
  - 上豊浦福寿会 (近江八幡市・安土)
  - 矢橋福帆クラブ寿会 (草津市)
  - 浮気老人クラブ (守山市)
  - 目川萬寿会 (栗東市)
  - 福寿会 (甲賀市)
  - 中北老人クラブ貴公会 (野洲市)
  - 西出老人クラブ (竜王町)
  - 下之郷老人クラブ壽福会 (甲良町)
- ② 優良老人クラブ
  - 森本佐市郎 (近江八幡市・安土)
  - 占部 琴代 (近江八幡市・安土)
- ④ 第33回「豊熟シニアの主張」入賞者
  - 《優秀》
    - 上野 善久 (甲良町)
    - 小枝美代子 (草津市)
    - 田中 修三 (草津市)
  - 《佳作》
    - 青地 昇 (草津市)
    - 市川 なみ (草津市)
    - 伊達 稔 (大津市)

### 【第43回 全国老人クラブ大会】

- ▼全老連会長表彰
  - ① 育成成功功
    - 山本 勇作 (野洲市)
    - 田中 猛 (甲良町)
  - ② 優良老人クラブ
    - 長野東老人クラブ長寿会 (愛荘町・愛知川)
  - ③ 優良老人クラブ連合会
    - 安土町老人クラブ連合会 (近江八幡市・安土)
- 田中老人クラブ (守山市)
- 健康づくり活動部門
- 寺倉老人クラブ寿会 (米原市・近江)
- 安土町老人クラブ連合会 (近江八幡市・安土)
- 甲良町老人クラブ連合会 (甲良町)
- ボランティア活動部門
- 南郷学区老人クラブ連合会 (大津市)
- 兵主地区老人クラブ (野洲市)

### 仲間のしるし 会員章

会員章を胸に活動の輪を広げましょう

頒布価格 1,000円

お申し込み  
お問い合わせ

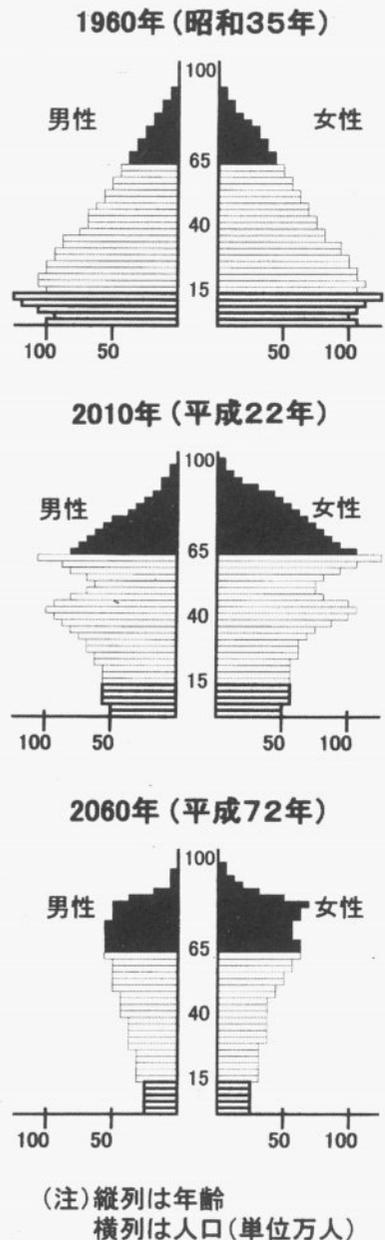
- ・所属の市町老人クラブ連合会
- ・滋賀県老人クラブ連合会

滋賀県老人クラブ連合会

# これからの老人クラブの役割と課題

## ～心豊かな長寿社会の実現に向けて～

### 人口ピラミッド (構成)の変化

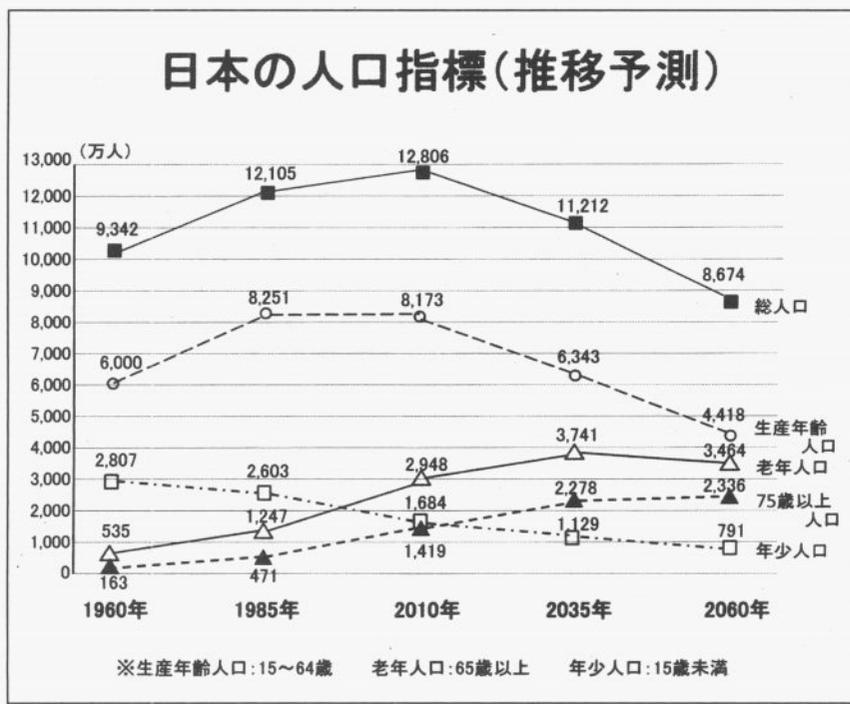


わが国は、世界に例を見ないスピードで少子化と高齢化が進んでいいます。少子化が招いた若年層の減少によって、数年前から人口が減り始め、今後は、毎年、小さな県に匹敵する人口減少が予測されています。反面、高齢者人口については、団塊の世代の高齢化や長寿化も関係して今後増加を続け、年々高齢化率を押し上げていくことになりそうです。

この先、働いて社会を支える生産年齢人口が激減することにより、国レベルでの経済力や活力、社会機能が弱くなり、また、地域社会や家庭機能の弱体化が進むことによって、高齢者に密接に係る福祉や医療、生活などにまつわる問題がますます深刻化するのには容易に予想できます。すでに、後期高齢者、認知症高齢者等対象者の急増による介護保険制度の行き詰まりを始め、高齢者夫婦のみの世帯、ひとり暮らし高齢者の増加などによりさまざまな課題が持ち上がってきており、将来を見据えた対策の必要性が叫ばれています。

しかし、高齢者が多数を占めることになるこれからの社会において、高齢者に関する諸課題を行政や制度だけでカバーできるものではありません。高齢者の生活の質を高めることや高齢者相互の助け合い、また、文化や技術の伝承、安心・安全なまちづくり、地域の活性化などについては、高齢者自身の役割として、長年培ってきた豊富な経験や情緒豊かな人づきあいの経験などを生かしながら、より積極的に取り組んでいかなければならないと考えます。

そこで、これからの高齢者および老人クラブのあり方や役割などについて、課題を整理してみたいと思います。



## ① 仲間づくり ～「会員増強運動」の取り組み～

自治会などの地域組織が弱くなり人と人とのつながりが希薄になったと言われる今日においても、地域によっては、高齢者を中心に、近所同士がごく自然に気づかい助け合う良き風土、良き関係が維持されています。また、若者が少なくなった地域では、自治会を始め各種団体の役員を高齢者が担うといった状況もあります。さらに、いろいろな形でボランティアや地域の活動に参画されている高齢者もたくさんおられます。そのような高齢者の役割は、社会の担い手として今後ますます重要になりますが、個人的な取り組みには限りがあります。増え続ける対象や課題には、より多くの人々の知恵や力を結集して取り組んだ方がより成果が上がり、また、そのことにより、お互いのつながり

りも深まって活力も高まり、心と身体の健康増進にもつながります。

このことから、全国、県および各市町の老人クラブ連合会は、健康で豊かな生活の実現、超高齢社会に生きる同世代の連帯および地域社会を担う元気な老人クラブづくりを目指して、本年度から5年間の推進期間を設けて、「**会員増強運動**」(全老連提唱「100万人会員増強運動」)を開始しました。

県老ク連は、5年間で、本年度の会員数から1割増やす運動目標を掲げ、各市町老ク連および単位クラブと一体となって運動を推進していきます。

## ② 健康づくり ～「健康寿命」を延ばす取り組み～

これからの高齢化の進行は、団塊の世代が後期高齢者の仲間入りをする事や長寿命化も大きな要因となってきます。現在の男性約 80 歳、女性約 86 歳の平均寿命は今後も伸び続け、昭和 35 年頃にはわずか 100 人程度だった 100 歳以上の高齢者が、現在では約 5 万人に、そして、30 年後にはその 10 倍にまで増えると予測されています。しかし、その裏には、認知症高齢者の増加（10 年後には現在の 5 割程度増加の予測）や介護を必要とする高齢者の急増があり

ます。「健康で長生き」を目指し、健康寿命を延ばす健康づくり（介護予防）の取り組みを、最も重要な課題として効果的に進めていく必要があります。

県老ク連では、滋賀県と連携して、「健康づくり推進員」の派遣、スポーツ活動等による健康づくり、介護予防・認知症予防のための学習活動等を中心に、老人クラブの健康づくり活動を応援しています。

この事業について詳しいことは、各市町老ク連または県老ク連までおたずねください。  
（写真は、県老ク連介護予防活動支援事業の実績報告書の資料から）



スポーツ活動



認知症を理解する学習会



笑顔で健康一鏡使って笑顔づくり



心の健康一音楽療法

## ③ 高齢者同士の支え合い ～「友愛活動」の取り組み～

老人クラブは、これまでからも、友愛活動、支え合い活動としてひとり暮らしの高齢者等の見守り活動などに取り組んできました。

しかし、高齢者夫婦のみの世帯、ひとり暮らし高齢者の世帯は、年々約 40 万世帯近く増加しており、介護を始め、日常的な見守りや生活支援などの必要性は急速に高まっています。さらに、介護保険制度の改正により、要支援者へのサービスは、平成 27 年度から段階的に市町が担うことになるなど、老人クラブの参画も含めて、地域における支援体制づくりが急がれる状況にあります。

老人クラブは、市町の支援活動に協力する一方、老人クラブでないとできない高齢者同士の細やかな見守りや声かけ、生活上の困りごとなどへの支援や仲間とともに和やかに過ごせる居場所づくりなどに向けて、知恵と力を出し合い、これまでの取り組みを一步も二歩も進めていく時期に来ています。



居場所づくり



生活支援（庭木の剪定）



見守り、声かけ



見守り、話し相手

## ④ 地域づくり ～地域の担い手としての取り組み～

地域においては、古くから、伝統や文化を守り、育て、後代に伝える活動や美しく住みよいまちづくりを目指した取り組みが続けられてきました。しかし、若者の減少や過疎化が加速する中、いろいろな場面で、次代へのバトンタッチがうまくいかない状況が起こっています。

高齢者が多数を占めることになるこれからの社会においては、高齢者は「お手伝い」ではなく、地域を支える「担い手＝主役」になります。その自覚をもって、長年培ってきた高齢者パワーを発揮し、心豊かで住みよいまちづくり、地域づくりに関わっていかねばならないと考えます。

老人クラブは、すでに地域の安心・安全を守る取り組みや環境美化の活動などに積極的に取り組んできていますが、ますます課題が多く重なるこれからは、行政や自治会、地域包括支援センター、社協等の団体との連携も非常に重要になります。課題に応じて、他の団体とも積極的に協調して、課題やニーズの把握、活動の進め方の検討、役割分担等を行いながら、高齢者ならではの感性と経験、実行力で地域を盛り上げていきたいと思います。



登下校の見守り



環境美化活動（花壇づくり）



小学生へのスポーツ指導



地域文化の伝承（しめ縄づくり）



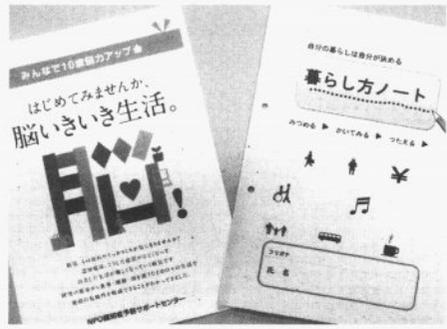
### 地域の活動だより

### 介護予防活動の取り組み

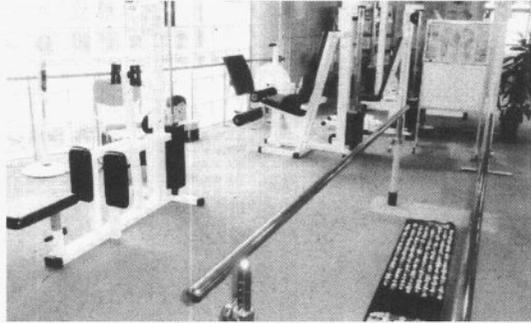
#### 米原市近江老ク連

米原市近江老ク連は、会員数1582名。近江地域の高齢化率は22.6%。米原市全域の高齢化率は26.76%です。

さて、近江地域では、かねてから市や市社協等の協力により介護予防活動に取り組んできました。体力測定、車いす体験、転倒予防体操、認知症予防講座等を行ってきています。今年度は、「ロコモ予防と健康体



操」「トレーニングマシンの使用方法とその効果」「体力チェック」「脳チェック」を行いました。今後の予定としては、「認知症サポートー養成講座」「暮らし方ノート」の説明と記入方法」等を実施したいと考えています。対象は、各単クの会長、女性部長等の役員を主とし、単クでも事業を実施していただけるようお願いしています。



「認知症サポートー養成講座」は、認知症を理解し、家族を見守り支援できる人をサポートーとして認定し、その人数を増やしていくこととするものです。講座は、寸劇を交え楽しい雰囲気の中で行われます。「暮らし方ノート」は、自分の想いを伝えることが難しくなる前に、自分の「これまで」「いま」「これから」

をノートに書いておくこととするものです。

トレーニングマシンは、「おし丸」「ひき丸」「けり丸」の3台が設置され、現在約30名の方が筋力アップに取り組んでおられます。また、パソコン教室、健康体操、健康麻雀など介護予防につながる各種サークルも自主的に行われています。

介護予防は地味な活動ではありませんが、前向きに取り組む、一歩ずつ前進していくことで、高齢者が笑って暮らせるまちづくりに老人クラブが寄与していきたいと考えています。(北川 惣二)

### 心の健康づくりにも知恵と工夫を!

#### 愛荘町秦荘老ク連

健康寿命が、男71歳、女74歳を超える今日、我が老ク連では、「健康」「友愛」「奉仕」の理念に基づいて様々な活動を展開しています。



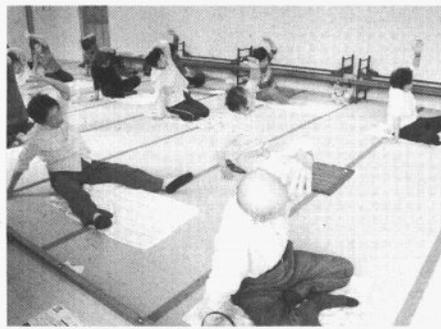
す。その中でも、「健康づくり」は、多くの会員が積極的に参加し、実に楽しくなごやかに年齢を忘れるほど各々の行事に興じておられます。

スポーツ大会(運動会)も回を重ねること26回、グラウンドゴルフは一回増やし、ウォーキングは町内二コース、町外一コースとこれも人気があります。また、室内では、健康体操が年10回の開催で毎回盛況です。どの活動についても、高齢者パワーには感心させられます。これらは全て健康な方を対象としていますが、一方で、寝たきりの方、施設に入所されている方についても、単位クラブを中心に、友愛活動として、慰問などに力を入れて取り組んでいます。

このように、健康づくりは全ての活動の基盤となりますが、健康な者だけが楽



しむのではなく、健康面で弱者といわれる方々の「心の健康づくり」にも、さらに知恵を出し工夫をして取り組み、老ク連の存在意義を高めていきたいと思えます。(大塚 義和)



### ふれあいの場を広げる

#### 安土町老ク連

ひとり暮らしの高齢者世帯が増えています。「子どもに迷惑をかけたくない」「ふるさとを離れたくない」との思いから、ひとり暮らしや夫婦2人だけの生活をされている方も多いのではないかと思われま。孤独から逃れるため、話し相手を求めて病院やスーパーと家庭を行き来する高齢者、そんな姿を数多く見受けようになりました。

ひとり暮らしの高齢者世帯が増えています。「子どもに迷惑をかけたくない」「ふるさとを離れたくない」との思いから、ひとり暮らしや夫婦2人だけの生活をされている方も多いのではないかと思われま。孤独から逃れるため、話し相手を求めて病院やスーパーと家庭を行き来する高齢者、そんな姿を数多く見受けようになりました。



和気あいあいと心を開いて楽しめる催しや健康増進のためのゲートボール、ニュースポーツ、グラウンドゴルフなどの大会、春秋の親睦旅行、高齢者の交通事故撲滅決起集会、演芸大会など、これからも、高齢者同士がふれあう場を広げる活動を推進していきます。(平尾 良雄)

### 赤い羽根共同募金



一般財団法人滋賀県老人クラブ連合会では、赤い羽根共同募金(社会福祉法人滋賀県共同募金会)の助成を受けて、広報紙「いきいき近江」を発行しています。

### 交通安全運動

- 3月15日～4月15日  
新入学(園)児と高齢者の交通事故防止運動
- 5月11日～5月20日  
春の交通安全運動



# 地域の活動だより

## 仲間づくり、健康づくりの新たな取り組み

### 草津市老ク連

「県老ク連だより」が届きました。「学ぶ」は「真似る」「さっそく」草津市きりり通信」を手作りで出すことにしました。きりり通信は愛称です。県老ク連だよりの中に、名鉄観光が提案する「いきいき近江健康ウォーキング」が案内されていました。草津市が独自に取り組めるウォーキングの企画を一緒に作ろうと呼びかけました。会長に企画を見ていただき理事会に提案しました。



健康でありたい高齢者の努力は、仲間がいて、お互いが励まし支え合うことが必要です。このウォーキングを仲間づくりのプチ旅行にしましょう。…理事会の賛成をいただき、「笑って笑って健康づくり」きりりウォーキング」が、きりり通信を使って発信、動き出しました。きりりウォーキングは、朝9時にバスで出発、市内

各地を回って10時に全員が集合し目的地へ向かいまゝ。毎回帰着は午後3時30分、疲れが程よい楽しい旅行をしています。ウォーキングでは、県老ク連の健康づくり推進員として、「高齢者の仲間づくり」など旅行にプラスして楽しいお話をさせていただきます。事務局の寺田と小枝の仕事が増えましたが、会員さんと触れ合うことでますます意欲が溢れています。皆さんと仲間になりました。企画する人間が



楽しみ、笑い、元気になることこそが、老人クラブの提供する事業です。笑顔あふれる集合写真をご覧ください。(小枝美代子)

## 野菜づくりで健康づくり

### 栗東市安養寺東熟年会

当会の地域は新興住宅街で、大半の人が他府県出身



者です。昭和58年に親睦・融和を目的に「熟年会」が発足、現在会員は42名で平均年齢は74歳です。歳を重ねるにつれ、寄ると体力、気力の衰えが話題の中心になりがちですが、ある講演会で、「緑の野菜に囲まれ、土にまみれてする畑作業は体力増強によい」との話を聞いたことが発端となって、平成21年、近隣の農地を借り、農協の職員さんから土づくりや野菜栽培の「いろは」を教わりながら、野菜づくりへの挑戦を始めました。野菜づくりは初めての人

ばかりでしたが、畑作業が体力増強に役立っているのでしょうか、今では84歳になる方も、畑まで1キロあ



りしながら実の野菜に「満悦の健在ぶりです。また、四季を通じて地域の子どもたちと、玉葱やさ

る道のりを毎日朝夕徒歩で手入れに出かけるといった頑張りようです。78歳のある方は、片腕が義手ながら健康者以上の身のこなしぶり、野菜づくりの「ナンバーワン」です。また、足がご自由な79歳の女性は、畑まで電動車で乗りつけ、草取りしながら実の野菜に「満悦の健在ぶりです。また、四季を通じて地域の子どもたちと、玉葱やさ



(上田 寿一)

## 多くの仲間と共に、地域に貢献する老人クラブを目指して

### 野洲市兵主地区老人クラブ

兵主地区老人クラブは、単位クラブ数21、会員数1089名で、野洲市老ク連において会員数では最大のクラブです。



地域に貢献する主な活動として、兵主地区に存する特別養護老人ホーム「あやめの里」の奉仕作業を春・秋、年2回行っています。奉仕作業は、施設内の清掃・除草と樹木の剪定が中心で、事前に施設の責任者と打ち合わせした上で、できる限り先方のニーズに沿った方法で実施することになっています。特に今年は、

従来から手入れが行き届かなかった樹木の剪定について、1日では無理ということで、会員有志が前日にも行うなど、きめ細かく作業



また、小学校の家庭科の授業補助として、小学5、6年生を対象に、裁縫やミシンのかけ方の指導を行い、小学1年生には、「あやとり」や「コマ回し」などの昔遊びを教えて授業に協力しています。先生方からは、人手が必要な授業でも、老人クラブの手助けで行き届いた指導ができ、さらに、経験の浅い先生にとっては、経験豊富な老人クラブ員から得るものが多くあったと高く評価されています。

兵主地区老人クラブは、このようなボランティア活動を中心とした取り組みを通して、会員相互のコミュニケーションを深めながら、長年培ってきた知識や経験を生かして、地域に貢献する活動に取り組んでいます。

(浅野 賢治)

### 充実した 人生への模索

#### ゆうゆう甲賀クラブ

成人式から半世紀、70歳を迎えた皆様を中心に、再会を喜び、ますます元気で身近な地域のまちづくりや後輩の育成・指導に活躍して、より充実した豊かな人生を送ることを確かめ合う機会として、「こうか盛人のつどい」が開催され今年で二回目となります。記念講演は、第一回目が西川へ



レンさんの「人生、家族の大切さ、生きがい」と題した、努力家のきよしさんを支えるへレンさんの内助の功の話で、その生き様は、我々が教訓とさせていたいただけるものでした。第二回は、ゆうゆう甲賀クラブを主体に実行委員会を組織して開催することになり、二回目の「いくつになっても旬」と題した女優藤田弓子さんの講演では、健康寿

命を大切に、そのために、五味五色(黒・黄・緑・赤・白)をバランスよく、また心の欲するところに従って脳を鍛え、そして自分は何いと思ふことなど、いつも「旬」でいることのすばらしさや心構えなどを教えていただきました。



第三回の今年も、「今、私たちにできること」がやいて生き抜くために」と題して女優の紺野美沙子さんにお話いただきました。紺野さんは、まず姿勢を真っ直ぐに保つことを心がけながら、女優の傍ら限られた時間を、みんなのため地域のためにできることに取り組まれるなど、国連開発計画親善大使として大いに国際貢献をしておられます。

講演のほかにも、福祉活動団体の実践発表やお茶席など多彩な催しとなり、多くの方にご参加いただきました。このことが、ゆうゆう甲賀クラブへの加入にもつながり仲間づくりが進むことに期待しています。

(堤 英隆)

### 交流深める ニュースポーツ

#### 竜王町老ク連

豊かな高齢期を過ごすためには、日頃から健康づくりなどへの意欲を高め実践していくことが大切だと思います。私たちの意識や行動には、仲間があればこそわかることやできることがたくさんあります。そのためにも、会員同士の親睦や交流の場には積極的に参加したいものです。



竜王町老人クラブ連合会では、大企業でもありますスポーツ大会に、初めてニュースポーツを競技として取り入れました。いくつかの単位クラブでは実践しておられますが、連合会では初めての取り組みとなります。

事前に、県老ク連の健康づくり推進員さんにご指導いただき、10種目中3種目をニュースポーツに切り替えました。当初は、役員一

同少々不安もありましたが、準備万端で出場選手も真剣そのもの、予想外の動きに大笑いも出るなど、チーム一丸となって爽やかな汗を流しました。

また、11月3日には、第3ブロックの当番である竜王町のドラゴンハットにおいて、ブロックのグラウンドゴルフとニュースポーツ講習会を、18チーム、選手120名の参加で開催しました。初顔合わせの方も多いため最初は無口になりがちでしたが、次第に声かけしたり言葉を交わすなどして和気あいあいのうちに終了、また多くの友を得た気がします。

今年は、事務局でグラウンドゴルフとニュースポーツの用具を揃えていただきました。単位クラブ等にも貸し出して、多くの方に馴染んでいただき、脳トレや体力づくりにつながればと思います。そして、健康で笑顔あふれる老人クラブになるよう願っています。

(山本 温子)



## みんなで防ごう 消費者トラブル こんな言葉にご用心!!



無料で点検します

パンフレットが届いていませんか?

裁判になりますよ!

あなたの名義で購入しました。

国のモノですが...

電気代が安くなりますよ!

必ず儲かります!

近所の皆さんもやっていますよ

以前の被害を取り戻せますよ。

不要なものは「いりません」「お断りします」とはっきり言いましょう。うまい話はまず疑いましょう。



「おかしいな...」「困ったな」と思ったら、まずはお電話ください。

滋賀県消費生活センター ☎0749-23-0999 〒522-0071 彦根市元町4-1  
相談時間/平日・土日 午前9時15分~午後4時(祝日・年末年始は除く) 【JR彦根駅 徒歩5分】

または、消費者ホットラインへ... ☎0570-064-370 (センターや最寄りの市町の相談窓口につながります)  
※みなさんから寄せられた消費者トラブル情報は、集約することで今後の被害防止に活かされます。情報提供をお願いします。

# 老人クラブリーダー 中央セミナーに参加して

— 総力を結集して、  
全国 100 万人会員増強を達成しよう! —

甲良町老ク連 上野 善久

## 《はじめに》

全老連では、標題のスピーチを掲げ、平成 26 年度から 5 年計画で、全国の会員一人ひとりが会員増強運動に取り組みることとなった。その運動要綱や方策について、6 月 2 日・3 日の両日、東京において開催されたセミナーにおいて、都道府県・指定都市老連からの参加者に説明された。

成功事例などが示された。グループ討議ももたれ、取り組みの紹介や課題の提起等も行われた。

私にとっては 10 数年ぶりの東京で、それだけでも大変であったが、このような大事業の具体化を図るためのセミナーに、本県から私のような者が一人だけの参加であり、身震いがしたのである。後日、県老ク連での報告・説明があるため、緊張した 2 日間であった。会員増強の方策は、単体クラブの実態と課題からつく

て、成功事例などが示された。グループ討議ももたれ、取り組みの紹介や課題の提起等も行われた。

会員を増やすことは、単体クラブという草の根の中での活動が基盤であり、その特性に合わせてその方策は違うものであろうし、そうでなければ成果は長続きしないと考える。私の所属するクラブは、お亡くなりになる方が入会者数を下回る人数になるよう、健康でさらなる長寿をつくり出す活動、クラブづくりを大事にしているが、それが、まさに増強を図ることである。

## 会員増強のカギ



〜入ってみたくなる魅力ある老人クラブをつくらう〜

全老連の会員は、現在 650 万人弱である。その一人ひとりが組織活動の基盤となる会員を増やしていくということである。年次ごとに各都道府県・指定都市老連の数値目標や達成のための具体的方策、そし

老人クラブに限らずクラブというものは、本来、自分の良さを生かし、自分を豊かにし高めていくもので人に強いられるも

のではない。

そのために、今、会員一人ひとりの知恵と力を結集して、高齢者がやってみたくなる活動を生み出し、楽しいクラブづくりに取り組んでいかなければならないと考える。見たり聞いたりして思わず入りたくなるような活動の創出・展開が必要である。しかし、実際にやってみないと実感も湧かないので、人と人とのつながりをもとに、積極的に誘いかけをして、『ボン』と背中を押すことも大事なのは言うまでもない。



## 全老連のメインテーマ

『のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを』の具現化

全老連は、平成 24 年度に創設 50 周年を迎えた。その後 1 年かけて新たなメインテーマがつくられた。私たちは、65 歳以上が 3000 万人を超える時代にあって、このテーマを実現していくために、老人クラブの基本理念である『生きがいづくり』『健康づくり』『仲間づくり』『地域づくり』をもと

に、多くの仲間とともに、会員一人ひとりが主役の活動を展開していきたい。そうすることが、自然と会員増強につながっていくものと考ええる。



## 《おわりに》

高齢者にとって厳しい社会情勢となり、課題もますます大きく重くなってきた状況にあって、行政側の「老人パワー」に期待します。今こそ老人クラブの出番です」とのかけ声と、お題目を並べられたような短時間の説明や講演は、老人クラブが抱いている課題意識と結びつきがたい感もあり残念な気がした。

本県においても、基本理念を確立し、課題を見つめ、特性を生かして、県老ク連、ブロック、市町老ク連、そして一つの単体クラブが連携しながら、この取り組みに向かっていかなければならないと強く感じた次第である。

(上野 善久)

## こころがけましょう、受診のマナー

〜医療機関での適正な受診のために〜



必要な方が安心して医療が受けられるように、医療機関の受診や薬局での薬の処方の際には、以下のことをこころがけてください。

- 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際には、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- かかりつけの医師を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を必要以上に受診するのは、できるだけ控えましょう。重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響がある心配があります。
- 飲み残しなどで薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。



## 柔道整復、あん摩・マッサージ、はり・きゅうの施術は こんなときに保険が使えます

### 柔道整復

急性、亜急性の外傷による  
●骨折 ●脱臼 ●打撲 ●捻挫 ●挫傷(肉離れなど)  
※骨折・脱臼のときは、応急手当の場合を除き、医師の同意が必要です。

### あん摩・マッサージ

●筋麻痺・関節拘縮等で、医療上マッサージを必要とするとき  
※3ヶ月に1度、医師の同意が必要です。  
(変形徒手矯正術は1ヶ月に1度同意が必要)

### はり・きゅう

●慢性病で、医療上はり・きゅうを受けることを医師が認め、同意したとき。  
(神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症など)  
※3ヶ月に1度、医師の同意が必要です。

## 注意!

単なる肩こり、筋肉疲労に対する施術など、疲労回復を目的としたものは保険施術の対象外です。

健康づくり推進員

出前講座

だより

県老ク連では、健康づくり支援事業として、各市町老ク連、支部、ブロック・学区老ク連および単位クラブが行う健康づくりの行事等に、出前講座として健康づくり推進員を派遣しています。

内容は、①ニュースポーツ ②健康体操 ③体力測定 ④料理教室などで、皆様の健康づくりをサポートしています。

今年度は、86回(11月末現在)の出前講座を実施し好評を得ています。出前講座への健康づくり推進員の派遣費用(謝礼、交通費、資料代等)は全て県老ク連が負担します。

お申込みは 市町老ク連を通じて、県老ク連まで



会員のページ「ゆるお」の原稿募集要領

◆該当する「テーマ」を明記し、4000字程度でお願いします。①健康づくり②友愛活動③奉仕活動④伝承活動⑤世代間交流活動⑥組織の活性化⑦魅力ある老人クラブ⑧その他のテーマ(雑感含む)

◆原稿締切：特にありません。◆原稿等送付先 〒525・0072 草津市笠山七丁目8番138号 県立長寿社会福祉センター内 滋賀県老人クラブ連合会事務局

2014年新発売 老人クラブ 傷害保険付帯 賠償責任保険のご案内

活動中に誰かにケガをさせてしまった、誰かのモノを壊してしまった!!

対人事故

お一人あたり

対物事故

年間掛金100円(月約8.3円)の保険です。

年間掛金

(お一人年間掛金)

[賠償責任]

全会員数×100円 お支払限度額 1億円

ご自身のクラブ活動中のケガについても死亡・後遺障害45万円の補償がセットになっています。

保険期間 10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)

申込締切 9月15日まで(申込書類必着のこと)

中途加入 全会員一括で加入の場合のみ中途加入可

※左記保険期間開始後の申込み可能(毎月15日まで申込みの翌月1日から加入) ※ただし、保険期間は加入月にかかわらず10月1日までとなります。 ※お一人年間掛金100円は加入月にかかわらず同額となります。



公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769

(引受保険会社) 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 TEL.03-3515-4144

加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

◆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付帯普通傷害保険)、老人クラブ活動専用賠償責任保険(老人クラブ活動中賠償責任危険担保特約セット老人クラブ団体傷害保険付帯普通傷害保険)についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ傷害保険のご案内」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」等をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、全老連保険係または取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。 14-T-03902 平成26年7月作成

ケガの 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

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 10,000円 もあります。

Table with 3 columns: 年間掛金, 総合型 3,500円, 補償内容. Rows include: ケガをしたときの状況, 死亡保険金, 後遺障害保険金, 入院保険金日額, 通院保険金日額.

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

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 2,000円 もあります。

Table with 3 columns: 年間掛金, クラブ活動型 500円, 補償内容. Rows include: ケガをしたときの状況, 死亡保険金, 後遺障害保険金, 入院保険金日額, 通院保険金日額.

チェック 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。(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。(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。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係 加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770 受付時間 9:30~17:00 (土、日、祝祭日、年末年始休)

◆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/)でもご確認いただけます。 13-T-03899-1 平成26年8月作成

# ～ 超高齢社会における老人クラブの取り組み ～

(1) わが国の高齢化はどれくらい進んでいるのか

総人口に対して65歳以上の老年人口が21%を超えた社会を超高齢社会と呼びます。日本は、すでに平成19年に世界で初めてこの超高齢社会に突入しており、さらに高齢化が進むことが確実に推計されています。推計によると、2030年段階で約30%、2050年頃には約40%と前人未踏の、まさに超・超高齢社会の領域に突き進んでいくと予測されています。

(2) この高齢社会の到来を、わが国はどのように対応すべきなのか。

この命題は、75歳以上の後期高齢者が激増する現実にあります。2030年には2200万人となり人口の5分の1に、2050年には4分の1に達する勢いです。これは、人類がこれまで経験したことのない社会なのです。当面の課題として、この後期高齢者の急増への対応はどうかあるべきかが問われています。というのも、やはり、人間75歳以上になれば、集団としても脆弱になるのは避けられません。この状況にどう向き合おうかがこれからの大きな課題です。

(3) この課題に、老人クラブはどう対応していくべきなのか。

まずは、高齢社会におけるさまざまな状況は、高齢者が、自分たちの世代が受け止めるべき課題であること、そして、これからの社会では、自分たちのことは自ら考え対応しなければならぬということに自覚することが最も肝要だと思います。

政府は、平成24年9月に見直された高齢社会対策大綱で、これまでの高齢者に対する「支えられる人」という固定概念を変え、意欲と能力のある高齢者には、積極的に「支える側」に回ってもらうよう、国民の意識改革を図ることについて閣議決定しました。

老人クラブは、これまで、自主組織として老人福祉向上のため、老人による老人の幸せを目指して自らの生活を豊かにするため、楽しく健康的な活動を中心に推進してきており、その成果として、幾多の高齢者福祉施策・社会保障施策を実現させてきました。それに伴って会員も増え組織も飛躍的に発展しました。しかし、ここに至り、超高齢社会の出現により、これらの成果も次々に消滅あるいは後退の憂き目に遭っています。戦後の経済復興と成

長の原動力として頑張ってきた世代として誠に残念です。だからといって、この流れを食い止めることは難しいのが現実です。

(4) この課題への対応は、健康づくりと相互扶助の活動です。

今、多くの老人クラブでは、健康寿命を延ばし要介護にならないための健康づくり活動を実践しており、その成果は、国の医療や介護負担の軽減にも寄与しています。

また、日常的な見守りや生活上の困りごとへの支援などお互いに支え合い助け合う相互扶助活動の取り組みも始めていますが、今後は、高齢者が住み慣れた地域で、いつまでも安心していきいきと暮らしていけるまちづくりのために、さらに活動を活発にしていくなければなりません。

これから将来にわたって、人口と経済の縮小による税収の激減などにより国の基盤が脆くなり、公助(公的支援)にあまり期待できなくなる可能性があります。老人クラブは、そのことから、自らの活動により地域社会を支える意識と実行力を高めることができます。必要となります。

地域の高齢者に広がっていくことも重要であり、そのために、自治会や諸団体との連携を強めましょう。超高齢社会を生きていくためには避けて通れない地域における取り組みは、来年度より始まる地域包括ケアシステム構築の一翼をになうものとなり、国を始め地方行政も老人クラブの今後の活動に大きな期待を寄せているところであります。

私たち老人クラブ会員は、これほど重要な活動を今まであまり深く考えることもなくきましたが、今後は、楽しい活動を基本としながら、今まで述べたことをよく自覚して活動を広げていかなければならない時代になってきたといえます。

これからの活動を支える源泉は、言うまでもなく会員一人ひとりの力であり、そのためには、クラブ組織の充実強化が必要で、特にエネルギーのある若手会員の拡大は重要課題であります。健康づくり、相互扶助等の活動を真摯に推進する中で、現在全老連が提唱している「100万人会員増強運動」にも積極的に取り組み、会員拡大の目標達成に向けて頑張ります。

(大津市老く連 藤村 修)

## 振り込め詐欺等の特殊詐欺が多発!!

### 県内被害総額過去最悪に!

# 5億4,900万円 (H26.12.11 現在)

被害者の半数が、65歳以上の高齢者の方です。また、被害金額の7割強が高齢者の方の被害となっており、高齢者ほど高額被害となっています。

他人事ではありません! 毎日かなりの二セ電話の相談が寄せられています。

電話での「ゆうパックや宅配便での送金依頼」「名義貸しの依頼」「名義貸しは法に触れる」は全て詐欺です。

息子から、「風邪をひいて声がおかしい」「携帯電話が壊れて番号が変わった」「会社の金に手をつけた」などの電話も全て詐欺です。

慌てて振り込まず(送金せず)必ず家族に事実確認し、警察へも通報してください。

滋賀県警察本部



### 健康づくりに 生きがいを

近江八幡市老ク連  
東 芳一

今から数10年前の話になりますが、町内のバス旅行で梨狩りに行く途中、草津の農事試験場に立ち寄り、農業に関する話を聴きました。目的は梨狩りなので、講師の熱弁も上の空、ただ一つ、今も頭に残っているのは、物事の成就には、「理論・観察・実行」の三原則が伴わないと無謀に終わりますとの一言のみ。

話は変わって、平成24年11月、県老ク連の研修会で、順天堂大学名誉教授の武井正子先生から「シニアエイジの運動による健康づくり」と題した講演を聴きました。先生は、「手洗濯」について触れられ、「揉む・洗う・絞る」この手の運動によって、少なからず、肩こり防止の一端になると言われました。つまり、「人間は、絶えず筋肉を動かすことが必要」と理解できます。私事で恐縮ですが、以後今日まで、毎朝欠かさず小物は洗濯機を使わず必ず手で洗っています。体質なのか、私は、元々肩が凝る性分ではありません

んが、「肩こりほど辛いことはない」と顔を歪めておられる方々には、是非、「手洗濯」の実行をお勧めしたいと思います。すぐに効果は望めなくとも、何より健康づくりの遅時き効果を期待して…。

「人間は、この世に生を受けてから死を見るまで、人との出会いは無数にある。その出会いを無駄にすることがなく生涯に生かすことが大切」と、ある先生のスピーチを耳にしたことがあります。私も、あの農事試験場の講師と武井先生との出会いで、今日の健康を与えていただいているような気がします。運動による健康づくり＝「理論・観察・実行」、まさに、三角関数で結ばれているような気がします。



## 会員文芸

### ▽俳句

大津市 伊達 稔  
千瓢の簾に似せて千され居り

大津市 木村 五郎  
年賀状知己の一年無事を知る

大津市 北村 正幸  
比叡の山峰の流れや秋の雲

大津市 山口 常美  
暗闇で金具手探る善光寺

大津市 深田弥栄子  
乗り継ぎて釣瓶落しの山近し

彦根市 堂ヶ崎潔志  
節分で豆を蒔く人福よかだ

草津市 筒井 滋子  
マラソンの息のまわりに春の風

守山市 平井千代子  
踏まれても花咲かせおるたんぼぼは

湖南市 西澤己代子  
小漏れ日に映ゆる山脈茶葉かおる

安土町 大川 勇  
越前の浜に帯引く水仙花

### ▽短歌

草津市 久保 光子  
凍てる夜のわが腕にて泣きし子が  
今ひとり娘の襦袢えいる

大津市 木村 五郎  
一つまた望み叶いし四方の春  
一病息災感謝感謝

大津市 深田弥栄子  
飯事のような朝餉の卓に付く  
二人揃ひて老けてゆくなり

大津市 山口 常美  
お歳暮にあれやこれやと悩むとも  
賞味期限の長い物

彦根市 堂ヶ崎潔志  
杖を付き三本足で歩くとき  
ヨタヨタ歩き健康のため

草津市 田中 和美  
すこやかに育つを祈り子供クラブ  
立ちあげている七十すぎ

守山市 平井千代子  
グアムにて激戦の跡立たずめば  
今の平和に感謝する我れ

野洲市 竹内十四枝  
朝夕の寒さ身にしみ長袖の  
ブラウス急ぎ着老いゆく我は

野洲市 辻村 静枝  
苗余り植し白菜食べきれず  
二列に並び葉ボタンのよう

高島市 河原田 勝  
しんしんと雪の降る日の静けさに  
歌書き詠むもまた楽しけり

安土町 大川 勇  
辿り着く七丁目山上摩崖仏  
願いは成就の御詠歌に惹かれ

大津市 北井 修二  
年老いて笑顔で迎える同窓会

大津市 木村 五郎  
巻もどしきかぬ人生老いの春

大津市 伊達 稔  
夜を通し蝉の声聞く老いた耳

大津市 野口 政子  
戦争になつては困ると一票入れ

大津市 能仁 澄子  
元気です毎朝四股を踏んでいる

大津市 深田弥栄子  
庭たのし木の実色付く小鳥来る

大津市 山口 常美  
年の瀬に遠くで聞こえる救急車

野洲市 辻村 静枝  
猫を見て猫背を直す姿勢とり

甲賀市 中島 稔子  
過信した血圧上がり気持落つ

高島市 和田阿也子  
友と会うその一瞬が認知をとばす

大津市 山口 常美  
愛が型で見えるなら君の心の透間  
から残った愛を盗みたい

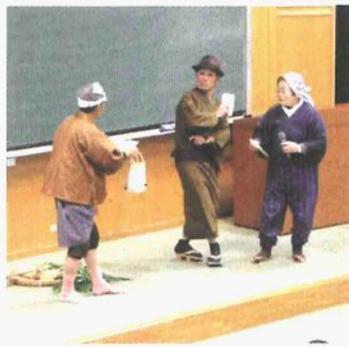
◆お詫びと訂正  
前号に掲載しました草津市の久保光子さんご投稿の短歌に記述誤りがありましたので、お詫びしてあらためて掲載させていただきます。

### 文芸作品募集 あなたの作品、応募してみませんか？

- ◆俳句、短歌、川柳、情歌の部門を募集します。(冠句はありません)
- ◆応募は、「ハガキ」に一人あたり1部門1作品(厳守)とし、どの部門の応募かを明記してください(1枚のハガキに書く部門の作品各1点を記入することはできますが、同一部門の作品が2点以上ある場合は無効となりますのでご注意願います)

- ◆読みにくい文字やあて字には、必ずふり仮名をつけてください
- ◆応募作品には、郵便番号、住所、氏名、電話番号、単位クラブ名、所属する市町老ク連名を明記してください
- ◆応募作品は、掲載・不掲載に関わらず返却いたしませんのでご了承ください
- ※締め切り、送付先は9頁の会員のページ「ひろば」の原稿募集要領をご覧ください

第 1 部では、健康づくりや仲間づくりなどに意欲的に取り組まれている草津市老老連から「笑って・笑って・健康づくり」をテーマに、爽やかなコーラスや役



12月9日、県立長寿社会福祉センター大教室において、高齢者相互支援活動研修会(第1部・午前)、女性委員会主催研修会(第2部・午後)を開催。各市町老老連から270名が参加されました。



# 平成26年度 高齢者相互支援活動研修会 女性委員会主催研修会

員によるユーモアで意義深い寸劇が、創造推進員の軽妙な語りを交えて披露され会場を沸かせました。

第2部は、全老連女性リーダーセミナーへの参加報告、女性委員会の活動報告に続いて、ますます高齢化や過疎化が進む地域にあって、高齢者への支援のあり方、支援体制づくり、高齢者自身の役割などこれから重要となる課題に先導的に取り組まれている米原市大野木地区と豊郷町石畑地区から活動の様子が紹介されました。

どちらにも、参加者には関心の深い内容で、その取り組みの様子に感嘆の声が上がっていました。

最後に、全員で「二百六十五歩のマーチ」を合唱し、盛会のうちに閉会となりました。



## ニュースポーツの普及団体です。

健康づくりに！介護予防に！仲間づくりに！  
ニュースポーツを始めませんか？



### 事業内容

- 普及活動
  - ・講習会の実施
  - ・講師の派遣
  - ・用具の貸出
- 用具販売
  - ・ニュースポーツ用品の販売
  - 「いきいき近江」をご覧になった方に特別割引で販売いたします。

その他たくさんの種目があります。お気軽にご相談ください。

■お問い合わせ先、パンフレットの請求先  
特定非営利活動法人  
フレンドリー情報センター  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-12-23 3F  
TEL. 06-6971-9190 FAX. 06-6981-7470  
URL: <http://www.newsports-21.com>

## 編集後記

新年おめでとうございます。

今年は、介護保険制度の改正に伴って地域における支援体制づくりが始まる年です。私たち老人クラブも、これからの地域を支える担い手として、高齢者相互の支え合いなどの活動を通じて積極的に地域支援活動に参加することになりますが、そのためには、まず、健康でいきいきした高齢者、活力ある老人クラブであることが大切になります。

この「いきいき近江」が、会員の結びつきを深め、また、元気な老人クラブづくりの一助となりますよう努力してまいりますので、ご協力よろしく願いいたします。

(若井 富嗣)

## ～近畿のかんぽの宿～

- |                     |                      |                       |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 彦根 Tel.0749-22-8090 | 富田林 Tel.0721-33-0700 | 大和平群 Tel.0745-45-0351 |
| 奈良 Tel.0742-33-2351 | 白浜 Tel.0739-42-2980  | 紀伊田辺 Tel.0739-24-2900 |
| 有馬 Tel.078-904-0951 | 赤穂 Tel.0791-43-7501  | 淡路島 Tel.0799-82-1073  |

### もうご利用されましたか？

### 割引価格でご利用できます

「滋賀県老人クラブ連合会」と、全国の「かんぽの宿」は利用提携を締結しています。

全国のかんぽの宿でご利用いただけます。

県老連会員 1 名様につき、1泊2食以上のプランご利用で

**1泊あたり 500円割引!!**  
**同伴者は3名様まで割引!!**

※ご利用の際は、掲載の「滋賀県老人クラブ連合会会員カード 協定施設割引券」を提示してください。  
※一部割引除外日がございますので、詳しくはご利用になる宿までお問い合わせください。



かんぽの宿彦根では、さまざまなプランをご用意しております。詳しくは当宿にお問い合わせください。

～2015年2月28日(土)までの  
おすすめご宿泊、日帰りプランのご案内～

◆ご宿泊 11,300円～(お1人様1泊2食 1室2名様以上)  
◆日帰り 3,240円～(「食事代・入浴料込」のセットプラン)  
※2015年3月以降のご宿泊、日帰りプランにつきましては、当宿にお問い合わせください。

**玄宮**  
彩り豊かな食の舞をお楽しみください  
お1人様1泊2食 1室2名様以上  
12,900円～  
日帰りプラン  
お1人様 食事代・入浴料込  
6,480円

**琵琶**  
旬の恵みを満載した料理長のおすすめプラン  
お1人様1泊2食 1室2名様以上  
15,000円～  
日帰りプラン  
お1人様 食事代・入浴料込  
8,640円

**蟹づくし** 期間限定、冬だけの蟹フルコース  
お1人様1泊2食 1室2名様以上  
13,800円～  
日帰りプラン  
お1人様 食事代・入浴料込  
7,300円

日帰り昼食利用限定  
**松花堂**  
旬の美味しいものをお召し上がりいただけるプラン  
日帰りプラン  
お1人様 食事代・入浴料込  
3,240円

**湖城御膳**  
旬の味覚を楽しめるお手頃価格会席プラン  
お1人様1泊2食 1室2名様以上  
11,300円～  
日帰りプラン  
お1人様 食事代・入浴料込  
5,400円

- 特典1 日帰り利用5名様以上で本プランをご利用の団体様の特典! ※「松花堂」は特典3のみの適用となります。
- 特典2 タオルプレゼント (お1人様に1枚)
- 特典3 日本酒1本またはソフトドリンク1杯無料サービス
- 特典4 貸切宴会場無料(要予約)でご使用いただけます。 ※土・日・祝日は10名様以上とさせていただきます。

※表示の料金はすべて消費税が含まれており、宿泊料金には入浴税(150円)が含まれております。※ご宿泊プランはご利用日、ご利用人数等により料金等が異なります。詳しくは当宿にお問い合わせください(掲載のご宿泊プランの料金は、「滋賀県老人クラブ連合会 利用提携」割引前の所定料金です)。※日帰りプランは5名様から承ります。5名様未満のご予約につきましては、当宿へお問い合わせください。※飲酒後の運転はご遠慮ください。



10名様以上の団体様  
**無料送迎**  
※要予約  
ご相談承ります。詳しくは当宿にお問い合わせください。

～リニューアルオープン 2013年3月30日(土) おかげさまで1周年～  
びわ湖一望の展望大浴場 天然温泉 彦根千乃松原温泉。近江牛や旬の食材等を用いた京風会席でもてなし。

ご予約・お問い合わせ **0749-22-8090**  
FAX 0749-22-8092  
〒522-0002 滋賀県彦根市松原町 3759  
かんぽの宿 Web サイト <http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>  
※掲載の写真・イラストはすべてイメージです。 ※暴力団関係者及び入れ墨をした方の利用をお断りします。