

2019年  
1月  
第25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 吉仲 幸子  
☎ (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

平成30年11月21日(水)、滋賀県立文化産業交流会館で、第57回滋賀県老人クラブ大会を開催しました。

式典では君が代斎唱の後、主催者を代表して吉仲県老連会長が「今年度は、滋賀県が男性の平均寿命1位を達成しました。外に出て人とふれあい、脳を活性化させることができ健康につながっていると思います。皆さんの健康のために役員一同尽力してまいりますので、今後ともご協力を願います」とあいさつを述べ、各表彰へと移りました。

今年度は、知事表彰5名・4クラブ、会長表彰21名・7クラブが受章。また、全老連会長表彰において、活動賞に1クラブの表彰が伝達されました。

表彰に続き、来賓の方々より祝辞をいただいた後、知事表彰を受章された小島四郎さん(大津市)が受章者を代表して謝辞を述べました。その後、日比県老連副会長が大会宣言を高らかに読み上げ、満場一致の拍手により承認され、式典は滞りなく終了しました。



式典後は、たかしま災害支援ボランティアネットワーク「なまず」の方々による「笑って減災なまず流」と題した講話があり、県老連女性部と一緒に「いきいきクラブ体操」をして、午前の部が終了しました。

午後は、四国医療産業研究所長・滋賀県医療福祉推進アドバイザーの樋本真聿さんによる講演「元気高齢者が地域を創る」がスタート。保健所長、健康増進課長などの経験から語られる「これからは高齢者が支える側にもなる時代」「ときどき医療、ときどき介護」など、笑いを交えながらも熱い語り口に、会場全体が引き込まれました。

最後は「青い山脉」を全員で合唱し、今年度も盛会裏に滋賀県老人クラブ大会は閉幕しました。



年頭のご挨拶

(一財)滋賀県老人クラブ連合会  
会長 吉仲 幸子

会員の皆さんには、平成三十一年の新春を、健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃は、それぞれの地域において、同世代の仲間とともに、健康づくりやお互いが支え合う活動、また、安全で美しいまちづくりや地域の文化、伝統を次ぎ地域の文化、伝統を次の世代に伝える活動などに積極的にお取り組みいただき感謝申し上げます。

さて最近、いろいろなところで「人生100年時代」という言葉を見聞きするようになりましたが、その言葉の背景には、年々寿命が延びて、誰もが百歳を人生の目標として意識できるようになってきた状況と、長い人生を、いかに充実したものにするのかといった課題があります。あらためて、長寿社会を生きるために人生設計の大切さを感じているところです。

ところで、わが滋賀県は、男性の平均寿命が全国一位、女性が四位の「長寿県」となりました。その要因の一つには、積極的にボランティア活動やスポーツ、趣味などに取り組む元気な県民の姿があるといわれています。

ここでも、わが滋賀県は、男性の平均寿命が全国一位、女性が四位の「長寿県」となりました。その要因の一つには、積極的にボラン

す。

ですが、私たち老人クラブの活動は、まさに、元気で活躍できる高齢者を目指したものであり、少なからず、長寿県実現に寄与してきたものと自負しております。今年は、平成最後の年であります。新しい時代は、高齢者にとって、また、老人クラブにとって必ずしも平穏でないかもしませんが、反面、健康長寿を目指した生活や活動の充実、社会の役割への積極的な参加などにより、より健康的で心豊かな生活を実現できる可能性は大きく広がると思

います。

高齢者同士が分かち合ひ、高め合い、支え合うことはますます大切になる长寿社会において、仲間が集う老人クラブはなくてはならないのです。引き続き仲間の輪を広げる活動をはじめ、元気で魅力のある老人クラブづくりに努めなければならぬと考えていま

す。会員の皆さんのが健勝をご活躍をお願い申し上げます。会員の皆さんのが健勝と年頭のごあいさつといいたし



## 老人クラブ会員章

会員章を胸に 仲間の輪を  
広げましょう

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

100万人会員増強運動 平成26年度～30年度



## ホームページをご利用ください

県老連では、クラブ会員や関係者の皆様に情報を伝えたり交流に役立てていただくためにホームページを開設しています。

市町老連の最新の会報も随時掲載しており意見をいたぐるコーナーもあります。

「滋賀県老人クラブ連合会」で検索できますので、ぜひご覧ください。





## 老人クラブ活動で生活の質を高めよう

「フレイル」予防のキーワード  
「運動」「社会参加」「食生活」



運動・健康づくり



環境美化



社会参加・地域貢献



学習

サロントーク



食生活の充実

●老人クラブの役割

健康増進や生活の質向上につながるボランティア活動やスポーツ、趣味などの活動は老人クラブが得意とするところで、早くから、清掃奉仕などのボランティア活動や各種ニュースポーツの取り組み、旅行など多種多様な趣味、娯楽の活動、さらには、共感関係や支え合いなど精神面の健康につな

がる仲間同士の交流などに取り組んできました。その意味において、長寿県を支える役割の一端を老人クラブが担ってきたと言つても過言ではないと思います。私たち老人クラブは、この先も、長寿県の誇りを持ちながら、自分自身の生活を豊かにするために、また、長寿県を支え発展させるためにも、心身の健康づくりやその基盤となる仲間づくりに取り組んでいきたいと思います。

老人クラブの活動は、前述のとおり、健康長寿にとって大きなメリットがありますが、さらに、その活動の意義を理解するために、最近よく見聞きするようになった「フレイル」に注目したいと思います。フレイルとは、本来、健康寿命から平均寿命までの不健康な期間のことですが、一般的には、身体機能の低下や虚弱となつた状態が悪循環し、

要介護につながる状態の意味で使われています。このフレイルを防ぐためには、「筋力を維持するための運動」、「栄養バランスの取れた規則正しい食生活」、「外出や社会参加」の三要素が必要不可欠と言われており、それが欠けても悪循環を招いて、閉じこもりや栄養不良、認知症や疾病などにより身体、生活機能が衰え、最後は要介護状態に行き着くと言われています。

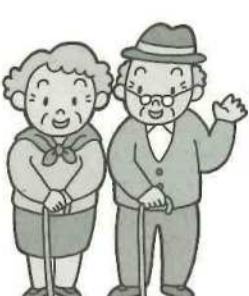
●県老ク連の取り組み

高齢者世帯や認知症高齢者の急増、福祉施設や介護職の不足、高齢者を支える人口の減少など、高齢者を

取り巻く状況が厳しさを増す中、老人クラブや高齢者自身の自発的な役割や取り組みが求められています。特に、健康長寿を目指した組織的な活動は、老人クラブでないと担えないものであり、これから社会にとってますます重要ななるものと確信します。

現在、老人クラブは、各組織段階で、それぞれ会員の減少や組織の高齢化、財源難の問題などを抱え運営に苦慮していますが、県老

ク連としては、そのような状況にあっても、健康長寿をを目指した健康づくり活動、介護予防活動を、組織強化と並ぶ最重要課題として、さらに実のあるものにしていきたいと考えています。  
(事務局 八木)



## 地域の 活動だより

## 運動する」との

第3回  
連絡調整会議

第3ブロックにおけるニュースポーツ講習会は今年度で九回目を迎えます。今回も、昨年度に引き続い<sup>テ</sup>て近江八幡市老ク連が担当しました。

シニア&キッズ  
交流会

豊郷町老人連が地域に奉  
仕、貢献する活動のひとつ  
に、民生委員児童委員協議  
会と共催のかたちで実施す  
る「シニア&キッズ交流会」  
があります。十四回目と  
なる今回は、町内の幼稚園  
保育園児が約七十人、老人  
クラブからも七十人が参加  
し、それぞれ童心に返つて  
ゲームなどを楽しみながら  
園児と交流しました。当日  
は、園の先生の指導で「も



本市にはバレーボールコートが四面取れる体育館があります。

競技会は、まず、公式ワナゲを十二台使って、これまでのグラウンドゴルフに代えて全員参加の個人戦になりました。対して、ユニホッ

コーゴー列車ゲームは、園児と会員のペアが、先生の「ゴーゴー列車」の掛け声に合わせて他のペアと一緒にジャンケンし、負けたペアが勝ったペアの後ろに並んで四人のゴーゴー列車をつくります。先生の次の掛け声で、四人の列車同士（先頭）がジャンケンし、負けた列車の四人が、勝った列車の後ろに並んで八人のゴーゴー列車となり、その後も同じ繰り返しで、最後にひとつ大きな列車になつたところでゲーム終了です。また、玉入れゲームは、園児、会員がそれぞれ四グループに分かれ、雨傘

クのステイツクで児童用のスポレックボールを三打点以内でホールポットに入れる「ユニホックゴルフ」、一定の水の入ったペットボトルをクリアファイルに付けたひもを引っ張って運ぶ「ペットボトル引きゲーム」を今回考案した新メニューとして行いました。公式ワナゲ以外は四市町混合チームを編成しましたが好評でした。

核家族化が進む社会情勢において、健康寿命を延ばすことや、周りとコミュニケーションする力を付けていくことは、高齢者自身に入つた数を競います。

老人クラブのいつもの顔ぶれで何気ない会話や日々の雑務に追われて過ぎてゆく今日この頃ですが、純真な園児と交わって、おしゃべりしたりゲームを楽しんでいると、世代を超えた一体感が生まれ、自然に顎が緩んで気持ちも穏やかになります。

とつて最も重要な課題です。新たにニュースポーツの紹介もさることながら、身近にあるもので、地域の仲間と体を動かして楽しむ機会を持つことへの意欲付けが図れたら幸いです。

(第3ブロック事務局 市川 純代)

みんな  
いきいき活動

近江八幡市  
南津田老人クラブ

昨年度、県老人連から  
いた「介護予防活動支援  
事業補助金」でカラムと水彩色  
鉛筆を購入しました。購  
入理由としては、カラム  
は、子どものころに楽しそうに  
遊んだおはじきの感覚を取り戻してみんなで樂  
い時間が持てる上、指先  
と頭を使ってゲー  
ムに興じること  
によつて、  
脳機能の低下を予防す  
ることがで  
きるからです。  
また、水彩色鉛筆  
は、以前から色鉛筆で描  
いていた花の絵などの塗り  
絵を、さらに美しい作品に  
するために取り入れま  
た。同じ塗り絵でもこの  
色鉛筆を使うことによ  
て、ぼかし、濃淡など水彩  
特有の味わいのある絵に  
仕上がります。そして塗  
絵は、手先が器用で表現  
が豊かになり、満足感も  
まつて、脳の前頭前野の駆  
きが活発になるといわれ  
ています。脳の活動が衰  
る高齢者にとって、想像  
を高めるなどのよい効果  
を期待しています。

カロムは、老人クラブの役員会やふれあいサークル、いきいき百歳体操後などに行っていますが皆さんすぐにおはじき感覚を取り戻して、四組でゲームに興じ、楽しく弾いています。彈方によつては指先が痛くなつたりもしますがこも一興です。カロムは、ともと彦根地方を中心で楽しられてきたようですが毎年全国大会も開催されていますので、正式なルールを学び、できれば同好会をつくり技術を向上させ、大会に参加できるように張りたいです。

## みんな いきいき活動

南津田老人クラブ  
市幅大



## いきいき近江

ふれあいカフェ  
「ひまつぶし」  
—楽しい居場所づくり—  
日野町清田百寿会

かのスタートとなりました。みんなで協力し合いながら、飲み物や手作りのおやつなどを提供して喜んでいた、だいています。



スで地域の会議所で開くことになりました。初めは赤字たが、みんなで協力し合いながら、飲み物や手作りのおやつなどを提供して喜んでいた、だいています。

私たちの地域は、高齢化率三十パーセントとかなり高齢化が進みました。敷地内同居や夫婦だけの家庭も増えてきています。

そこで、私たちは、世代を超えて交流できる場が必要と思い、ふれあいカフェ「ひまつぶし」を立ち上げました。

この取り組みは、畠で何人かが楽しそうに話をされているのを見て、もっとゆづくりしゃべれる場所があればいいのに…と感じたことがきっかけで、自分に何ができるのではないかと考え、同じ思いの方々に声掛けたところ、十二名の賛同者が集まりました。

カフェは、月一回のペー



いきいき近江  
—楽しい居場所づくり—  
日野町清田百寿会

今年は、ありがたいことに、県老人クラブ連合会から「老人クラブ生活支援サポート事業」の補助金を頂きました。備品の購入など生活支援の活動に有効に使わせていただきま

す。今年は、ありがたいことに、県老人クラブ連合会から「老人クラブ生活支援サポート事業」の補助金を頂きました。備品の購入など生活支援の活動に有効に使わせていただきま

す。今年は、ありがたいことに、県老人クラブ連合会から「老人クラブ生活支援サポート事業」の補助金を頂きました。備品の購入など生活支援の活動に有効に使わせていただきま



湖南市老人クラブ連合会  
孫と一緒に陶芸教室

とおいしいわ、今度は饅でも食べようか」と話が弾みうれしくなりました。

ほかには、健康寿命を延ばすために、歌を歌って声を出したり、ストレッチ、嚥下体操など心身の健康を高める活動も行っています。

今年で三十年を迎える陶芸部は、多少メンバーに入れ替わりましたが、約四十名が、毎月元気に作陶に取り組んでいます。参加者の年齢は、七十歳～八十歳と高齢ですが、新しい作品に挑戦する意欲は満々です。

陶芸部の取組には、定期的な活動のほかに、毎年子どもたちの夏休みを利用して開催する世代間交流の陶芸教室があります。小学校のPTA役員さんを通じて



滋賀県レイカディア大学陶芸学科の卒業生が指導にあたります。平成四年二月には、岩根地区に「ふれあい教室」が創設され、以来、二力所の作陶室で灯油窯がフル回転しています。

今年で三十年を迎える陶芸部は、多少メンバーに入れ替わりましたが、約四十名が、毎月元気に作陶に取り組んでいます。参加者の年齢は、七十歳～八十歳と高齢ですが、新しい作品に挑戦する意欲は満々です。

陶芸教室当日は、グループに分かれて、児童、保護者、老人クラブの会員が一緒に焼き物づくりを行います。

が、親子や兄弟、友達で参加され毎年にぎわっています。

普段、行動を共にすること

が少ない若い人たちや孫世代と同じことをしながら時

間を過ごせることは、大変

楽しく、うれしく思います。

ややもすると希薄になりが

ちな世代を超えたつながり

が少ないので、孫世代

と一緒に焼き物づくりを行

います。

が、親子や兄弟、友達で参

加され毎年にぎわっています。

普段、行動を共にすること

が少ない若い人たちや孫

世代と一緒に焼き物

づくりを行います。

が、親子や兄弟、友達で参

## 県老ク連の研修活動

県老ク連では、老人クラブの役員、事務局員等を対象に、老人クラブ組織が直面している課題の共有や情報交換等の会議、また、健康づくり推進員や若手リーダー、会員等を対象に、健康長寿や老人クラブの活性化を目指した研修会、講習会などを年間を通して行っています。



蛭口老人クラブ 豊友会は、琵琶湖西岸で最北端の高島市マキノ町蛭口で活動しています。町内にあるピックランドは、全国有数の観光栗園として知られ、園内を縦貫する道路沿いのメタセコイヤの並木(一・四キロメートル、五百本)が、「新・日本街路樹百選」や「日本の紅葉名所百選」に選ばれました。そのランディングは二年連続一位で、シーズン中は全国各地から多数の観光客が来られます。

蛭口老人クラブ 豊友会は、琵琶湖西岸で最北端の高島市マキノ町蛭口で活動しています。

からも、わが豊友会は、先輩方が続けてこられた環境美化の偉業を引き継ぎ、バスの停留所や敷地内の美化に頑張っているところであります。



この会員を八班に分けて、各班の長をもって役員会を構成し、会の運営や「健康・友愛・奉仕」をもとにした活動を行っています。中でも、バス停の清掃は、長年にわたって続けてきました。奉仕活動であり、このたび、県の「老人クラブ 淡海の郷づくり推進事業」(社会奉仕部門)において評価していただいた

こと

は、会員にとって大きな励みになりました。いろいろ課題もありますが、いよいよ環境美化に精を出して、未永くこの活動を続けなければ!…と、決意を新たにしているところです。

(赤崎太一郎)



## 高齢者からの消費生活相談が急増しています!



### 架空請求・ワンクリック請求

- 「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたハガキが届いた(67歳女性)
- アダルト動画の画面をクリックした途端、登録料金を請求された(65歳男性)

### 農園事業への投資

- 農作物に投資すると半年毎に10%の配当が支払われるという投資契約をしたが、配当が滞っている(73歳女性)



### 住宅の修繕・リフォーム工事

- 訪問してきた業者に無料で屋根を点検してもらったら、修理しないと大変なことになると言われ、高額な工事の契約を迫られた(78歳男性)

### インターネット通販

- ネット通販でお試し価格の健康食品を購入したら、定期購入だった(68歳女性)

### 光回線契約

- 電話で「料金が安くなる」と言われ、光回線に切り替えたが、安くなかった(66歳男性)

**消費者トラブルにあわれたら、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

【JR彦根駅 徒歩5分】



または、**消費者ホットライン ☎ 188** (いやや)へ(滋賀県消費生活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。

**わが町を美しく**  
—知事表彰を受けて—

高島市  
蛭口老人クラブ 豊友会

健康長寿を

木原市  
伊吹老人クラブ連合会

米原市伊吹老ヶ連は、十一クラブ、会員九百五十名で成り立っています。

「友愛」「奉仕」「健康」の理念に基づいてさまざまな活動を行つ

活動には、実際に体を動かす実践編と健康に関する知識を増やす理論編があります。実践編は、老々連の保健体育部が受け持ち、ゲートボール、グラウンドゴルフ、ペタンク、輪投げ、スマイルボーリングなどスポーツを中心とした活動を

康づくり課の管理栄養士さんと保健師さんに来て、だいて、最近、特に関心を集めている高齢者と食事の関係について、「食育と健康づくり」をテーマにお話をじただきました。ちなみに、前年度は、日本健

康に関する知識を深めながら、適度な運動で元気な生活をつくる。このことは、生活習慣病や認知症の予防にもつながります。伊吹老連は、「健康で長生き」、わゆる健康寿命を延ばすことを目指して活動しています。

ですが、病気になつていては友愛活動も奉仕活動もできませんので、「健康」を、友愛奉仕などすべての活動の基本に位置づけています。



行っています  
理論編は  
研修部が担当  
し、「寿ふわ  
あい広場」と  
名付けて、毎  
年約二百三十  
名の参加者で  
開催しています

康運動指導士会の滋賀県本部長さんから、健康と運動の関わりについて講義を受けました。

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～



- 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。
  - 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を与えるおそれがあります。
  - 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。
  - 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。
  - 医療機関や薬局にお薬手帳を持参しましょう。
  - ジェネリック医薬品（後発医薬品）を活用しましょう。



## ～後期高齢者医療制度の被保険者の皆様へ～

医療費のお知らせを2月上旬にお送りします

- 確定申告の医療費控除でお使いの場合は、平成30年9月に送付した医療費のお知らせと併せてお使いください。  
(紛失された場合は、お住いの市役所・町役場で再交付できます。)
  - 平成30年11月・12月の受診状況は、平成31年3月下旬にお知らせします。確定申告には間に合いませんので、この期間は別途明細書のご用意が必要です。

確定申告の詳細は、税務署へ  
お問い合わせください！



私たち秦荘老ク連は、「楽しく、健やかに、一緒に行動しよう」を合言葉に、健康づくりの教室を開催しています。今回紹介します男性料理教室は、特に、「仲間と輝く、地域で輝く、私が輝く」をモットーに十五年ほど続いており、毎年二十数名が参加される人気のある教室になっています。この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。

この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。

この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。この教室は、年間十回開催し、男性にも手軽に作れる料理を基本に、一班五名前後で四班に分かれます。



「計量カップはどうやって動するの？」と飛び交う声や調味料があちこち移動する時は毎度のことです。また、料理酒が多めに入った時などは、「好きなものやし、まあいいか」などの声もあり、本当に楽しんでいる様子です。料理によって厚くなったり薄くなったりするのはいつも「おいしかったらしいやんか」と力作を自慢されています。出来上がった料理の試食を行い、各班で批評し合います。それぞれ褒め称え合つてはいますが、他の班の味付けは気になるようです。

## 県老ク連の健康づくり・介護予防活動

### ～みんなでめざそう健康長寿～

県老ク連は、「人生100年時代」が高齢者が健康で活躍できる時代となるよう、健康寿命を延ばす取組を進めていきます。

老人クラブの各組織は、いろいろな活動を通じて健康づくりに取り組んでおり、県老ク連では

- ①老人クラブ等が行う健康づくり活動への「健康づくり推進員」の派遣
- ②ニュースポーツの講習会
- ③スポーツ用具の貸し出し(12ページをご覧ください。)

④老人クラブ等が行う健康づくり・介護予防活動に要する経費の助成

⑤健康と生活を支援するサロン活動等に要する経費の助成

⑥健康づくりに関する研修・啓発活動

⑦健康づくりに関する資料等の配布

などを、市町老ク連、単位クラブと連携しながら行っています。各事業について、詳しいことをお知りになりたい場合は、市町老ク連または直接県老ク連までお尋ねください。

前にも述べましたが、「健康で長生き」の実現にとっては、

「運動等による筋力の維持」「外出や社会活動への参加」



「栄養バランスを重視した食生活」



のどれもが大切で欠くことのできないものです。

私たち、個人では難しくても仲間とならできる健康維持・増進の取り組みを、老人クラブ活動として進め、健康長寿を目指しましょう。

### 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、55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

- ◆該当する「テーマ」を明記し、四〇〇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)
- ◆各号お一人様または一団体一作品とさせていただきます。
- ◆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

### 会員からの原稿募集要領





## いきいき近江

現在六十五歳の男性の平均寿命(余命)は約八十五歳、女性は約九十歳で毎年延びており、「人生百年」は、特別な人のことではなくなってきました。ますます「健康で長生き」が大切になりますが、家族や社会環境が変化する中、一人暮らしや高齢者だけの世帯が急増し、また、認知症傾向の高齢者も、五年間で約百万人のペースで増え続け、数年後には高齢者五人に一人、その後は三人に一人の状況に近づくと言われています。

長寿社会で人生の後半が長くなれば、生活も活動の幅も広がって人生を楽しむことができる反面、ますます高齢となつた一人暮らしや認知症傾向の人などは、家事や生活上のちょっとしたことでもうまくいかないことが増え手助けが必要となります。

高齢者の介護や生活支援の充実に向けた制度等の整備は、行政や介護保険制度にとって喫緊の課題ではあります。ですが、高齢者が多くを占める社会においては、高

いきいき近江  
開催しましたが、今年度中に、さらに二会場で開催する予定です。  
(事務局)

の松尾弥生氏などを講師として、会場において、「夢ごりぼー」と題して、合計約五百人の参加で開催しましたが、今年度中

市町の支援活動に、見守りや生活の応援活動、居場所づくりなどの友愛活動、介護予防活動を通じて関わりますが、老人クラブとして取り組むときには、その意義や何ができるかといったことの検討や意識付け、また、実践に向けての意欲を高める取り組みも必要となります。

その一環として、平成二十七年度から、県の支援を受けて、生活支援活動についての啓発や支援に関わる人材を育てる「生活支援サポーターコース」を開催地域の老々連の協力を得ながら実施しています。

今年度は、今までに、四

回開催しましたが、支え合いや交流、活動立場に立つことも支援するため、老人クラブは、立派な活動になります。



## 平成30年度 生活支援サポーター養成講座

## 老人クラブ 3つの保険〈掛金・補償内容〉

## 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。病気および他人に与えたケガは対象外です。

- ① 対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)  
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。
- ② 保険期間：掛金払込日の翌月1日から1年間
- ③ 補償範囲・掛金タイプ  
「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」の6タイプから選択してください。

24時間型						
< クラブ活動中(往復途上(注3)を含む)・クラブ活動中以外を問わず > 日常生活全般(24時間)のケガを補償します。						
年間掛金	10,000円		5,000円		3,500円	
	ケガをした時の状況	補償内容	活動中のケガの場合	活動中以外のケガの場合	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	170万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	217万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	387万円 <small>(注3) 往復途上</small>	85万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	109万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	194万円 <small>(注3) 往復途上</small>
後遺障害保険金	170万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	—	170万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	85万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	—	85万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>
入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)	4,000円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	2,280円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	6,280円 <small>(注3) 往復途上</small>	2,000円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	1,140円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	3,140円 <small>(注3) 往復途上</small>
通院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)	2,600円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	1,700円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	4,300円 <small>(注3) 往復途上</small>	1,300円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	850円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	2,150円 <small>(注3) 往復途上</small>

※「24時間型」の職種級別Aは無職・事務職(傷害リスクの低い職業)等です。B(傷害リスクの高い職業)については、下記をご参照ください。

## ご注意

- 職種級別Bに該当するおもな職種
  - ・自動車運転者」「建設作業者」「農林業作業者」「漁業作業者」「採鉱・採石作業者」「木・竹・草・つる製品製造作業者」(以上、6職種)
  - ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
  - ・詳しくは取扱代理店もしくは引受け保険会社にお問い合わせください。

※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。  
※注3 往復途上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建てでは敷地を含む)を出てから、活動場所までの通常経路を指します。

活動型			
< クラブ活動中(往復途上(注3)を含む)のケガを補償します。>			
年間掛金	2,000円 1,000円 500円		
	ケガをした時の状況	活動中のケガの場合	活動中のケガの場合
死亡保険金	170万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	85万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	45万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>
後遺障害保険金	170万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	85万円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	45万円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>
入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)	4,000円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	2,000円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	1,000円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>
通院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)	2,600円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>	1,300円 <small>(注2) 入院保険金 日額 (1事態につき 30日限度)</small>	650円 <small>(注1) 後遺障害保険金</small>

## ご注意

- ・クラブ活動とは、各クラブで予め企画、実行したもの指します。
- ・「活動型」に職種級別はありません。

## 3

## 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。自分のケガは対象になりません。

- ① 対象：老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ② 保険期間：毎年10月から1年間
- ③ 掛金：1人年額100円(最低引受け保険料3,000円)
- ④ 補償：支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三九ビル1階102号  
(取扱代理店) 有限会社シニアサービス社 TEL.03-3597-8768  
(引受け保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。  
「老人クラブ傷害保険」  
■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付傷害保険、  
■24時間型：総合生活保険(傷害補償)  
「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険、生産物賠償責任保険)」  
ご加入にあたっては、必ず「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

## 元気高齢者が地域を創る -滋賀県老人クラブ大会の講演から-



先般開催した滋賀県老人クラブ大会において、「元気高齢者が地域を創る」のテーマで、樋本真津先生に講演していただきました。

### 【講演の要点】

- ①今までは、高齢化社会が悲観的に語られるだけで将来への展望が持てない。国民全体が疲弊し社会保障制度も崩壊する。
- ②元気な社会づくりは高齢者にかかるおり、少子高齢化、人口減少社会にあっては、「参加」と「活用」がキーワードとなる。
- ③高齢者にとって健康とは、自分らしい生き方ができること、目標が持てることで、「ありがとう」と喜ばれて「健康」を感じ意欲も高まる。必要な時には「ときどき医療」「ときどき介護」を利用しながら活躍できる状況づくりが望まれる。
- ④行政は、これから日本において最大の「社会資源」である高齢者に対して、高齢化率などで将来の不安を高めるのではなく、「元気高齢化率」を重視し、限界にきている“してあげる的”サービスから、元気高齢者を育てることに視点を移すべきである。

⑤医療や介護は、目標があいまいなべったり医療、べったり介護から、その人らしい生き方に戻れるようにするための支援にシフトすべきである。医療費や介護費は、高齢者を元気にして地域を活性化するための投資と考えればよい。



医師で四国医療産業研究所長、滋賀県医療福祉推進アドバイザーであり、また、ヘルスプロモーションの推進者でもある樋本先生は、一貫して、これから社会を支えるのはまぎれもなく高齢者であり、そのためには、高齢者自身がしっかり自覚しながら、いろいろな社会資源や人とのつながりを大切に、前向きな生き方を目指すことの大切さを強調されていましたのが印象的でした。

(事務局)

### 「平成30年7月豪雨災害」募金のお礼

平成30年7月に西日本を中心に発生した豪雨災害への募金につきましては、多くの老ク連および単位クラブに取り組んでいただき、合計695,836円を地元社協等に寄託いただきました。

ご協力ありがとうございました。

## 会員文芸

若き日に描けし暮らし今何處に  
時代と共に世様変わり

菜園に赤きトマトの鉢なりを  
楽しみにして今朝も見にゆく

甲賀市 中島 稔子

つるし柿むくたび忍ぶ亡き母の  
夜中目覚めて夜なべしていた

守山市 平井千代子

うたた寝で蝉の鳴声変りしや  
カーテン揺らして季節知らせる

草津市 角田真智子

子の夫を記す柱を磨きいる  
終の住処に明日はなけれど

### ▼短歌



草津市 久保 光子  
アクセサリー女子会参加キラリ老け

甲良町 田中華代子

孫は伸び私は縮む老いの道

愛荘町 上林 恒子

病気に勝ち心明るく春をまつ  
米原市 磯崎 文江

甲賀市 中島 稔子

懸命に生きたる我に花まるを  
近江八幡市 大川 勇

草津市 角田真智子

ロボットが介護するとは情けない  
近江八幡市 大川 勇

草津市 角田真智子

背を丸め新聞片手に日溜りへ  
近江八幡市 大川 勇

草津市 角田真智子

年金の額見て番犬里帰り  
草津市 荒川 和彦

草津市 角田真智子

### ▼俳句

芒離れ出来ぬ悲しさ南蛮煙管

草津市 角田真智子

### ▼川柳

年金の額見て番犬里帰り

草津市 荒川 和彦

### 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頁の会員からの原稿募集要領をご覧ください

行事のうち、市町老ク連女性部代表者会議について  
は、要望により年二回開催する



た取り組みを行っています。

県老ク連の女性委員会は九名の委員からなり、年間八回程度開催する会議で、活動計画を立て、また、実施結果を振り返りながら活動を進めています。

今年度は、女性委員会主催で行う研修会、市町老ク連の女性部代表者会議の企画、実践をはじめ、手芸教室や老人クラブ大会開催に当たつての準備や受付などの役割、また、「いきいきクラブ体操」の普及に向けて取り組みを行っています。



県老ク連の女性委員会は九名の委員からなり、年間八回程度開催する会議で、活動計画を立て、また、実施結果を振り返りながら活動を進めています。

## 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<br>・講師の派遣<br>・用具の貸出 | 用具販売 | ・ニュースポーツ用品の販売<br>「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

**FIT** 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、平成最後の年になります。私たちは、「人生100年」を新たな時代の目標として、まず「健康で長生き」を目指し、共に喜び、楽しみ、共に支え合う仲間づくりを進めたいと思います。

この「いきいき近江」が、老人クラブの仲間としてのつながりを深め、また、老人クラブ活性化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お願ひいたします。

(広報委員会)



催すことになり、第一回目を七月二十一日に開催しました。内容については、従来どおり、友愛活動に活用できる料理講習を行った後、昨年の活動報告および今年度の事業の説明と意見交換を行いました。二回目は、十二月十九日に開催しました。

午前中は、「夢こらぼ」主宰の松尾やよい先生の講演「生涯生旬『笑顔の花を咲かせましょう』」で、楽しいやりとりをしながら、女性リーダーとして、人と笑顔で接することの大切さなどを学びました。午後は、全老連主催の女性リーダーセミナーの参加報告と情報交換を行いました。

といった宿題も出て会議を終えました。現在は、二月に開催する「高齢者相互支援研修会・女性委員会主催研修会」に向けて準備を進めているところです。

最後に、委員長から、「まずリーダー人が一人会員を増やしましょう！」と報告されました。

ミで参加者がも増え会員く」といつた体験談が報告されました。

（事務局 澤崎）

## スポーツで健康寿命を延ばそう

県老ク連では各種スポーツ用具を取り揃えています。  
お気軽にご利用ください。(申し込みは県老ク連まで)

写真は保有する用具の一部です。

