

令和4年…老人クラブ再起動!

令和三年も前年に引き続き新型コロナウイルスにナウイルスに翻弄された一年でした。「今年こそは」と期待されていた香川県での全国老人クラブ大会は、参加者なしの開催で中止同様の状態。また、近畿ブロックの研修会も前年度に続いて中止となりまし

た。全老連の主要な会議は、今流行りのWEB会議になるなどコロナを契機に、老人クラブにも時代の波が押し寄せてきた感があります。年の半ばにワクチン接種が始まって少し不安が和らいだものの、八月には「緊急事態宣言」が出て、単位クラブや各老ク連では、なかなか活動再開に踏み出せなかつたり、規模を縮小しての実施となつて一年を終えました。活動再開を待ちかねて動き出したクラブもある反面、休止が常態化する

ことにより、老人クラブの存在感が薄れ、そのまま解散に向かうといった事例も見受けられます。さて、コロナへの対応も

だいております。皆様のお力添えにあらためて心から御礼を申し上げます。コロナ禍を乗り越えるには皆様の御協力が欠かせません。引き続き、皆様と力を合わせてこの難局を乗り切っていきたいと存じます。本年は、コロナで損なわれた滋賀県の「健康」を取り戻し、人・社会・自然のすべてが充足した、本来の意味での「健康しが」を目指してまいります。その実現のため、すべての県民が自分らしく健やかな生活が送れるように「こころの健康」の取組を強化してまいります。また、コロナ禍により打撃を受けた地域経済を再

生させ、新しい生活様式や新しい価値観が求められる時代にあつても選ばれる滋賀を目指し、「活力ある滋賀づくり」も行っていきたいと思います。引き続き、県政への御理解とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。本年もびわ湖を真ん中に、四季を味わい、未来をおもむ、調和のとれた暮らしのリズム「シガリズム」のなかで、「健康しが」をつくらせてまいりたいと存じます。本年が皆様にとって、健康で実り多き年となりますことをお祈り申し上げます。

このような状態は、例外なく全国的な傾向で、時代の流れさえ感じますが、思い切つて、従来の考え方や

「言つのは簡単、できないから困っている」といったご意見も当然ですが、今こそ知恵を出し合つて、高齢者のよりどころである老人クラブの将来に希望を見出したいと思つています。そこで、現状の打開をめざして取り組まれている事例の一部をご紹介します。

①「老人クラブあり方検討会の開催」
老ク連と行政が危機感を共有しながら、将来に向けてあり方を検討する会議で、行政によるPRや広報

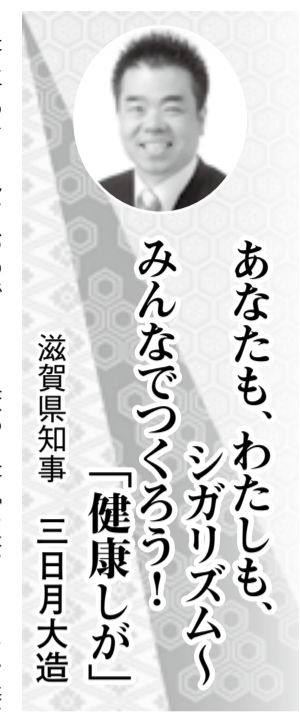
紙の活用、改革の提案等、行政の支援を取り付けるきっかけにもなる。会議の実施については、老ク連からも積極的に働きかける。

②個人加入制度の創設・運用
脱会クラブの会員等を個人会員として迎える制度。募集方法、会費、連絡方法、従来の加入制度への影響など課題も多いが、加入を希望する個人を歓迎する仕組づくりに積極的に取り組む。

③加入のメリット論にも応える優待制度等の導入
老人クラブ活動は、それ自体健康増進などの効果(メリット)が大きい。目に見える特典として、地域の店舗等の協力を得て、会員優待制度を設けて地域の高齢者の関心を高める。(例 価格の割引、ポイント制度、一品プレゼント等)この取組は、新規会員の勧誘にも活用できる。

令和四年は、コロナの終息により老人クラブが元気を取り戻し、また、直面する課題解決の糸口が見つかる年であつてほしいと願います。

地域の老人クラブ、市町老ク連、県老ク連それぞれ、つながりを大切にがんばりましょう。(事務局)

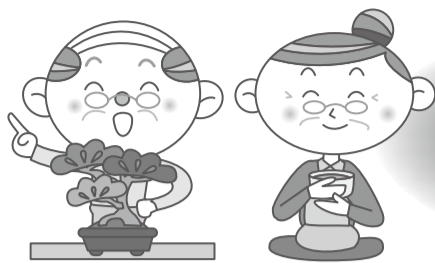


あなたも、わたしも、シガリズム みんなでつくろう! 「健康しが」

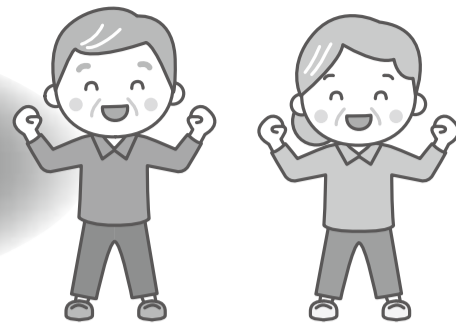
滋賀県知事 三日月大造

受章者一覽 (敬称略)

- 【第六十回】
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
池田 光 (大津市)
山中清次郎 (彦根市)
中村 和子 (草津市)
堤 勇 (野洲市)
大辻 健三 (高島市)
 - ②優良老人クラブ
川辺老人クラブ延寿会 (栗東市)
安治憩の会 (野洲市)
中野秀齡会 (高島市)
 - ▼滋賀県老人クラブ連合会 会長表彰
①老人クラブ育成功労者
田中 鉦士 (大津市)
松田千江子 (大津市)
谷口 直美 (彦根市)
今居 功 (草津市)
小早川 孝 (守山市)
青地 彰 (栗東市)
谷 とよ子 (野洲市)
 - ②優良老人クラブ
山賀町老人クラブ (守山市)
赤坂平成会 (栗東市)
三軒家老人クラブ (甲賀市)
上北部ゆうゆうクラブ (甲賀市)
野洲駅前悠悠クラブ (野洲市)
長島老人クラブ(野洲市)
 - ③優良老人クラブ連合会
豊郷町老人クラブ連合会 (甲良町)
④永年勤続者
岸本 正枝 (彦根市)
北川 惣一(米原市・近江)
- 石部東清水互楽会 (湖南市)
小野長寿会 (日野町)
山本長寿会 (日野町)
山中老人クラブ(竜王町)
西出老人クラブ長寿会 (愛荘町・秦荘)
正楽寺老人クラブ正寿会 (甲良町)
③篤行者
石山 史郎 (日野町)
北村 武雄(愛荘町・秦荘)
西堀 治男 (甲良町)
▼全国老人クラブ連合会 会長表彰(伝達)
①老人クラブ育成功労者
郷野智恵子 (彦根市)
福永 一枝 (愛荘町・愛知川)
②優良老人クラブ
尼子老人クラブ喜楽会 (甲良町)
③優良老人クラブ連合会
豊郷町老人クラブ連合会 (甲良町)



健康長寿をめざして 老人クラブの効用再認識!



●長寿社会を生きる

わが国が、高齢化率（全人口に占める六十五歳以上の割合）が二十一パーセントを超える超高齢社会となつて十数年が経ち、現在は約二十九パーセントと三割に近づきつつあります。この先も止めどなく高齢化が進みますが、昨今、「人生百年時代」ということをしきりに耳にするようになりまし。現在百歳以上の高齢者は約八万六千人（約九割が女性）ですが、今後その十倍近くまで増加が予測されています。もちろん、みんなが百歳まで生きられるわけではありませんが、三、四十年もの長い時間を過ごすこととなります。

●老人クラブは健康づくりの宝の山

人生が長くなれば、楽しみや喜び、新たな体験への挑戦、また、人との出会いなど、生活を豊かにできる機会が広がる反面、ひとり暮らしなど高齢者だけの家庭や認知症高齢者の増加など、生活に影響を与える問題にも直面する可能性が大きくなります。また、介護施設等の利用を希望しても、需給バランスの関係で、なかなか期待どおりにいかないなど、深刻な現実も待っています。

このように、長寿社会は悲喜こもこもですが、ともかくにも「まず健康」で、いかにして健康を維持し増進させ「健康長寿」を実現するかに尽きると思われます。

健康づくりにはいろいろな方法があり、いろいろな用具や製品なども用意されていますが、私たちからすれば、「老人クラブは健康づくりの宝の山」的存在であり、健康づくりのためにも、もっと仲間を増やし、もっと活動を充実させたいと考えます。

先般、老人クラブなどの組織活動に参加することが疾病予防や健康づくりに好影響を与えることについて、全国の大学や国立研究所の研究者が参加する大規模プロジェクト「日本老年学的評価研究（JAGES）」により実証されました。

県老ク連としては、その内容を参考に、パンフレット「もっと元気に！もっと輝いて！」を作成しましたので、要点をご紹介します。



(事務局)

もっと元気に！もっと輝いて！ 健康で長生きの秘訣



1 人との交流・出会い

人との交流が多いほど健康で長生きできる!

★老人クラブは出会いと交流の場です。いろいろな人とつながり、仲間の輪が広がります。



2 運動

運動は個人より仲間とする方が要介護になる割合が低い!

★老人クラブでは仲間とさまざまな運動を楽しみながら健康を高め合っています。



3 通いの場への参加

通いの場に参加している人は要介護になる割合が低い!

★老人クラブは気軽に参加できる通いの場。心身を健康にするいろいろな刺激があります。



4 笑いのある生活

笑いの多い生活では脳卒中になるリスク(危険)が減る!

★老人クラブは仲間との楽しい会話や活動の中に「笑い」があふれています。



5 地域の団体や活動への参加

団体や活動への参加率が高い地域は認知症のリスク(危険)者の割合が低い!

★老人クラブは地域の高齢者ならだれでも参加でき、仲間と楽しく活動できます。



6 地域の役割を担う

地域で役割を担うことは長生きにつながる!

★老人クラブなどの役員は健康長寿のモデルです。役割はみんなで担って長生きしましょう。

地域の活動だより

メダ珈琲店」の協力を得て、「老ク連加入者限定パスポート」を企画し、実施することになりました。

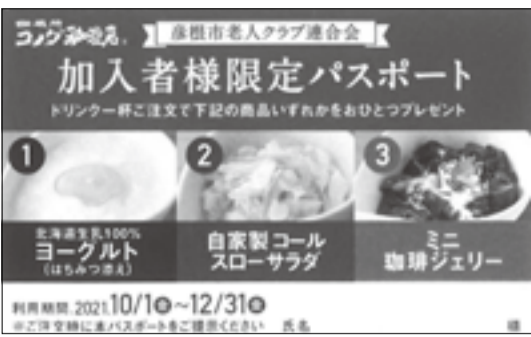
協賛企業の協力で加入に弾みを!

彦根市老人クラブ連合会

彦根市老ク連は、現在、十一クラブ、五四〇名で、これ以上クラブも会員も減らせない状況にあります。

そこで、何とかして新規加入者を増やそうと知恵を出し合い、「老ク連に加入してもメリットがない」と入会を渋る未加入クラブや

趣味のグループに、わかりやすいメリット(特典)を示すことにし、市内に二店舗ある「コ



この取組の特典は、コメダ珈琲店が彦根老ク連の会員やサポーター会員に限定して発行するパスポートを持参してコーヒーなどを注文すると、ヨーグルト、サラダ、珈琲ゼリーのうちから一品プレゼントしてもらえるというものです。当面、十月から十二月末までを試し期間とし、その後については継続する方向で検討しています。因みに、直近十一月中の利用は三十九人で大変好評でした。

この取組の目的は、老ク連への加入を増やすことや脱会を抑制することですが、サポーター会員として勧誘する対象としては、老ク連未加入クラブの会員や老ク連の事務局がある彦根市中老人福祉センターの利用者が中心となります。勧誘に当たっては、未加入クラブの代表者に案内チラシを配るほか、福祉センターを利用する個人およびグループにPRします。なお、サポーター会員については、入会金(年会費)として三〇〇円いただきます。この取組は始めたばかりですが、老ク連の活性化に

(郷野 征男)



明日に向かって活力づくり

赤尾町シニアクラブ

私たちの赤尾町シニアクラブ「赫寿会」は、発足して四十年が経ちました。高齢化が進む社会にあって、生きがいと健康、会員相互の親睦を目標に日々活動しています。

特に、つまずきや転倒の予防など、ケガをしにくい柔軟な体づくりのために、空手の師範でもある近藤会員から指導を受けながら足腰や体幹の強化などに取り組んでいます。

私たちの老人クラブ活動

川辺老人クラブ延寿会

私たちの老人クラブ「延寿会」は、昭和六十一年に設立された会員六十人足らず

の老人クラブで、定例会のほかに部会活動にも積極的に取り組んでいます。令和三年には、優良老人クラブとして知事表彰を受けました。



定例会は、月一回第二火曜日に行っており、誕生日を迎えた方の誕生会や喜寿、米寿の方のお祝いもします。健康づくりのための体操、市の出前講座を利用しての教養講座やDVD鑑賞、会員相互の交流、親睦を深めるための昼食会や歌声サロンなどを行っており、六月と十二月は、気分を変え

援に乗り出しました。庭の手入れ、買い物や病院への同行、「ゴミ出しなど、気兼ねなく利用してもらえらうように、一回につき百円だけいただいて手助けします。また、赤尾町を美しく住みよい町にしようと、休耕田を借りてコスモスを植え田圃を癒しの花園にする取組もしています。満開の時には、保育園の園児が保育士さんとお花畑の中を楽しく走り回る姿も見られます。健康づくりの一環として、「なつめの会」を中心に、認知症を予防する取組を行っています。月に一度の活動ですが、認知症予防のために外部に場所を移して開催しています。

部会は健康増進、交流、友愛を目指して活動しており、健康安全部会では、スカットボールやスローイン

(藤崎 崇)



ピンコなどを月二回行うほか、毎週木曜日の午前中は、約二十人の参加でにぎやかにグラウンドゴルフを行っています。レクリエーション部会は、日帰り旅行と一泊旅行を計画し、温泉とグラウンドゴルフを組み合わせて楽しんだり、史跡や社寺を見学し知識を深めています。



また、女性部会は、定例会などに参加できない会員の自宅や入院中の病院、施設を訪問して激励したり近況をたずねたりしており、その様子は後日定例会で報告します。私たちのクラブは、これからも会員一体となって

(岡本 耐三)





「ゆうゆう甲賀塾」は、会員の学びの場として、平成二十二年から十年以上続けてきており、いろいろな分野の専門家の講義や地域の文化史跡でのフィールドワーク、また地元の企業見学など、毎年六回程度開催してきました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大もあって休止しましたが、今年度は感染防止に留意しながら四回実施することになりました。

第一回目の講座は、十一月六日に甲賀市長と甲賀市新型コロナウイルス感染症対策室長を講師に、六十五名の参加で開催しました。市長には、「オール甲賀のまちづくり」と題して講義していただきました。

令和四年一月に予定している三回目の講座では、健康医療福祉部の角野理事を講師に再度コロナに関して、県下の状況や取組、特に高齢者が留意すべきことなどについて学びを予定です。
(事務局 加茂 礼)



「ゆうゆう甲賀塾」の取組

対策室長を講師に六十五名の参加で開催しました。市長には、「オール甲賀のまちづくり」と題して講義していただきました。話の中で、コロナ禍で人と出会う機会が減ったことで、「以前より人とのつながりを大切に感じるようになった」といった価値観の変化が市民の間に感じられるようになったことについて、市長は、アフターコロナにおいて、市民が求める「新しい豊かさ」の実現のために取組を進めていくと述べられました。

感染症対策室長には、市のこれまでの経過や取組、今後の課題などについて、具体的な資料をもとに講義していただきました。甲賀市内では九月頃から感染者が急増、市内で確認された感染者数は、十月末時点で全人口の約一パーセントにも達することでした。市としては、感染拡大を防ぐための①ワクチン接種事業②各施設の感染症対策③啓発活動の取組。市民の生活を守る施策として、①生活支援②事業継続支



事業の改善に向けて
野洲市老人クラブ連合会



全国的に会員の減少が続く中、野洲市老ク連は、これまで安定した会員数を維持してきましたが、令和にかけて減少に転じ、現在もその傾向にあります。そこで、令和元年六月に市の主導で「これからの野洲市老人クラブのあり方検討委員会」を立ち上げ、「老人クラブ活動の活性化と会員加入率の向上」を目標に議論が交わされました。委員会

は、会員代表七名に加えて、行政、各種団体役員、学識経験者で構成されました。検討委員会で問題を抽出する過程で印象に残った点を整理すると、①事業が多すぎる、②事業内容が魅力に欠ける、③役員の手が足りない、の三点でした。そして、半年後の十二月、委員会から「次代に開かれたやさしい高齢社会を築くために」と題した答申書が老ク連に提出されました。

ここから野洲市老ク連の出番となります。この答申書に照らして、まず現在の老ク連事業を、本部、地区(学区)、単体クラブが主催する事業に三分割して事業の改善に着手しました。このことにより、主催事業の責任分野が明確になり、「事業数が多すぎる」の是正に役立ったと考えられています。次に、令和二年三月から各地区、単体クラブ、本部の主催事業の問題点を抽出



すべく、会員の皆様のおかげで、現在の事業の改廃、さらには新規事業の採用等について議論し、各事業の三年度の事業計画をスタートさせました。この議論を通して、「事業内容が魅力に欠ける」の解決につながるものと期待しています。

しかし、令和三年度はまだコロナ禍にあって、例えば本部が行う各種大会、旅行など比較的大きな事業は中止せざるを得なくなっており、効果が確認できない状況ですが、小規模ながらも実施できた事業については、会員の皆様の満足度を確かめながら、必要に応じて更なる改善に着手していきます。そして、このサイクルを納得できるまで回して、結果として楽しい、おもしろい、活性化された事業の確立に結び付けられるよう努めたいと考えています。
(柴原 喬)



市役所職員等を名乗る
還付金等詐欺の電話にご注意!

「還付金の手続き期限が過ぎています。」
「今日中ならATMで手続きできますよ。」
「ATMへ行って手続きをお願いします。」



ちょっと待って!

不審な電話は「警察」や「家族」に相談を!

滋賀県警察本部「ふれあい通信」より

ものづくりのすすめ!

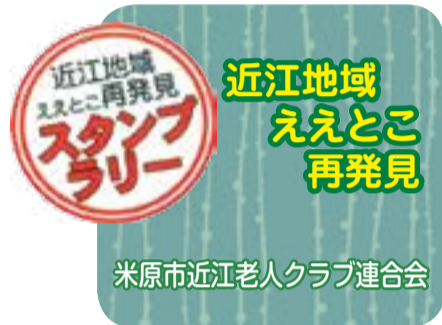
～指を使って脳を元気に～

指には数多くの抹消神経が集まっていて、指先を使うとその刺激が脳に直接伝わり、脳の働きを活発にします。

また、体を動かす指令は脳から出ており、つまり、指先を使って作業することは、脳にとっては双方向の働きで活性化することになり、認知症などを予防する効果も認められています。

さらに、指先を使ってものづくりなどを楽しむことは、達成感や創造の喜びにもつながり、また、仲間と一緒に取り組めば、楽しみや喜びが一層大きくなります。喜びや生きがいは、脳をいきいきと元気にさせるよい刺激になります。

みなさん!もっと脳を元気にして生活を楽しみましょう。



私たちが何気なく暮らしている近江地域。実は気づいていない場所や建物がいっぱいあります。

近江老ク連は、「コロナ禍で外出する機会が減る中、外を歩き、さらに地域の良さを知るきっかけにしてほしい」との思いで『近江地域ええとこ再発見スタンプラリー』を計画しました。

スタンプは、近江地域の各集落にある神社や会館など二十四カ所に備えました。このスタンプは、今流行の消しゴムハンコで、老ク連が彦根市在住の作家重信さんにお願いで作りました。たとえば、日光寺地区は特産品の干し柿「あまんぼう」の絵柄、多和田地区は伝統工芸の真綿が描かれるなど、地域ごとにそれぞれ魅力的な特色がよく表れています。



も取り組みました。もちろんスタンプは手持ちのノートなどに押ししてもよいのですが、朱印帳を手作りすれば楽しみも倍加することから、「朱印帳手づくり教室」を開きました。用紙にはあらかじめ米原市在住の書家林さんがしたためた地名を印刷しておき、それを六枚つなぎ合わせて作ります。表紙には自分の好きな布地の端切れを貼って仕上げますが、表紙を付ければ風格のある朱印帳が出来上がります。

このスタンプラリーの取組については、新型コロナウイルスにめげずに元気を取り戻すきっかけづくりと、老人クラブだからできる地域に根ざした活動を通じて、地域文化の再発見と楽しく魅力ある老人クラブづくりや仲



朱印帳作り



(事務局 北川 惣二)

間の輪の広がりをめざしています。その意味でも、現在会員でない方や若い人、家族連れにも楽しんでいただきたいと、参加を歓迎しています。

朱印帳づくりは、老ク連所属の老人クラブ会員は無料で、一般の方は五〇〇円いただきますが、現在(十二月)、予定を大きく上回る約四〇〇人の参加で大いに盛り上がっています。詳しくお知らせになりたい方は、近江老ク連までご連絡ください。

自分だけのしめ縄リースづくり

県老ク連では、コロナ禍で沈みがちな老人クラブに、少しでも元気になっていただきたい、喜んでいただきたいとの思いで、職員が講師となって「しめ縄リース」作りを行いました。

今回は、試行のため県下四カ所に限定しましたが、間もなく迎える新年にちなんだものだけに、参加された皆さん、和やかな雰囲気の中で、それぞれ創造力を発揮して、きれいで魅力的な作品に仕上げてくださいました。もちろん、正月に係なく一年中飾っておけます。

県老ク連としては、これからいろいろなアイデアをいただきながら、健康づくりにつながる創造的な活動に取り組んでいきたいと思っています。

(事務局)



大津会場



野洲会場

ものづくりのすすめ!

脳がいきいき!

指先を使おう

行政と連携した
交流活動

栗東市老人クラブ連合会



作品展には、今年も絵画や工芸作品など力作が並びました。また、開催期間中には料理教室やニュースポーツの講習も行われました。新型コロナウイルス感染症が終息していないため人数などの制約もありましたが、催しはそれぞれ大いに盛り上がり、特に、最終日の生きがい実践交流大会の講演(音楽と講話)では、講師高谷敏子(Sorako)氏の人柄と歌唱力、ご自身の苦勞を交えたお話に、参加された多くの方が感激されていました。

栗東市は、令和三年に市制二十周年を迎え、市の委託事業として栗東市老人クラブ連合会が運営してきた「生きがい実践交流大会」も今回で二十三回目となりました。今年の大会は、十一月十一日を初日に三日間開催されました。この催しには六十歳以上の市民であればだれでも参加でき、大会に合わせて開催される「手作り作品交流展」にも出品できます。

全国で、そして県下の老ク連では毎年会員が減り続けており、老人クラブの組織や活動のあり方は、明日を待てない緊急課題となっています。多くの高齢者にもっと老人クラブに関心をもってもらうために、各地域ではいろいろ工夫されていますが、行政と連携しながら活動することは、資金面だけでなく、広くPRでき参加を呼びかけられるなど大きなメリットがあります。

栗東市老ク連としては、行政とのつながりを大切にしながら、今後もこの事業を継続、発展させたいと考えています。

(取材 県老ク連事務局)



竹を使ったランプ



手づくり作品交流展(市内の高齢者の作品)



眠っていたネクタイで ネックレスづくり



愛荘町秦荘老人クラブ連合会



新型コロナウイルス感染拡大予防のために思うような活動ができない老人クラブですが、愛荘町秦荘老ク連では、手軽にできるものづくり活動として、女性会員有志が、ネクタイを使ったネックレスづくりに取り組みました。

参加者それぞれ家庭に眠っているネクタイを持ち寄り、素敵なネックレスに仕上げました。作品すべてをご紹介できないのが残念ですが、いろいろ服装や場面に合うものができたことや、用途が終わったものを再利用する意外性や喜びが感じられる取組でした。

(取材 県老ク連事務局)



タオルで作りました! ドレスタオル

普通のタオルを使って作る「ドレスタオル」。使わずに飾っておきたくなるような作品も生まれます。

(事務局)



近江八幡(老蘇地区)会場

好評の長寿事業 日野シルバー大学 日野町老人クラブ連合会

今年度もコロナ禍の中、親睦旅行以外の奉仕作業やグラウンドゴルフ、ゲートボール、健康づくり講習会、シルバー大学は多くの会員のご参加を得て、無事終了できました。中でも、日野シルバー大学は、三十年を超える好評の長



講師選ひはなかなか難しく、町の関係課や老ク連の教養部会、役員が集まり情報交換し、

寿事業です。会員の教養と、相互の交流、連帯を深めるため、年四回わたむきホールの大ホールで講演や音楽演奏など様々な分野の講師を迎えて開催しています。これまでの講師の数は一三〇人以上、受講者は多い年で一回五〇〇人を超えることもあり、年間延べ約二〇〇〇人にのぼりました。

連携を図りながら決定しています。内容は、教養、健康、演芸、歴史、環境など様々で、参加者から、「堅く楽しくなく、楽しくて、ためになる講師を選んで」と期待されて悩みます。



参加者からは、「学びの場があることは良いこと、毎年楽しみに参加している」「色々勉強になり、人生頑張ろうと思っ」「仲間と会える良い機会」など感想をいただき、喜んでもらえる

今年度は、ホールの工事もコロナの関係で会場が小ホールになり、人数制限などもあって、講演三回と現地研修一回になりましたが、延べ三七〇名に受講いただきました。

年々会員数は減少していますが、シルバー大学に行きたいという個人会員の加入もあり、今後も続けていきたいと考えています。
(事務局 西田三枝子)

老ク連のあり方 検討委員会

竜王町老人クラブ連合会

竜王町老ク連は、本年度、会員数一七九一名で、町内の高齢者の五十三%が参加しています。これまで比較的高い加入率を維持してきましたが、近年、若年会員の入会が減っていることや単位クラブの老ク連脱会など、これまで見られなかった傾向が顕著になってきています。

課題を把握し対策を模索するために、一昨年末に「竜王町老ク連あり方検討委員会」を組織しました。検討委員会は、本部から指名した委員で構成し、現状の分析から始めました。他市町の類似の委員会等の活動事例を参考に、問題の共有と掘り下げを進めました。

委員会では、八月に会員へのアンケートを実施しました。総会員の約十%にあたる二〇〇余名を任意抽出し、二十三項目にわたる質問を行いました。まず、単位クラブへの入会の動機や参加状況を問

この委員会は、現在内部を求めたところ、九割を超える会員から回答をいただきました。回答の中には、既存の事業を根本的に見直すべき、女性会員の活動を活発化すべき、また、役員の就任の難渋を解消すべき、あるいは老ク連の名称を改めるべき等々、多岐にわたる問題の指摘と示唆的で建設的な提言がありました。委員会では、このアンケートの分析を進め、段階的に次年度に取り組みべき項目、長期的に広くコンセンサスを取得取り組むべき運営の基本にかかわる項目などと層別し、順次執行部に提言するように計画しています。

(大野 稔)

元気で活動的な生活をめざして!

下記の項目に気をつけて、いつまでも元気で活動的な生活を送りましょう。

1. 身体を動かしましょう

足腰の筋力を維持・向上させるためにも、健康体操やウォーキングなどを続けるようにしましょう。



2. 低栄養に気をつけましょう

ごはん・パン・めん類などの「主食」、魚・肉・卵などの「主菜」とともに、たっぷりの「野菜」を食べましょう。また、栄養・運動・休養のバランスを保ちましょう。



3. 「うつ」や「認知症」にも注意を

普段より「気力がわかない」「疲れやすい」「もの忘れがひどくなった」など心身の変化に気がいたら、早めに周りの人に相談しましょう。

～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

- 2月にお送りする医療費のお知らせには、令和3年6月から10月の間に医療機関等で受診された情報を掲載します。
- 確定申告時の医療費控除明細として使用される場合は、令和3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、お住まいの市役所・町役場で再交付できます。)
- 令和3年11月・12月の受診状況は、令和4年3月下旬にお知らせします。確定申告期限に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。

確定申告については、税務署へお問い合わせください!



私たちがまち日野町猫田は四十四戸の小さな集落で、老人クラブ猫田長寿会「さわやか会」の会員は六十六名です。 さわやか会は、高齢期の豊かな生活をめざし、自治会や社協と連携しながら健康増進のための活動をはじめ、奉仕活動、環境保全活動に取り組んでいます。 奉仕活動については、男女に分かれて、毎月欠かさず地域内の「野神さん」(男性部)と「観音堂」および庫裏周辺(女性部)の清掃を行っています。また、集落で組織する「猫田環境保全の会」の要請で、農道の草刈りや水路の泥上げを行い、美しい景観づくりの一

私たちの健康づくり活動 猫田長寿会(さわやか会)

環として行われるコスモス祭りに向けて、コスモスの種蒔きも行いました。十月には見事なコスモスが農面いっぱい咲きました。 次に、さわやか会が健康増進を目的に行う体力づくり、健康づくりの取組についてご紹介し

体力づくり活動はグラウンドゴルフが中心で、四月から十一月までの期間、週二回農地近く



は、毎週火曜日におたっしゃクラブとして取り組んでいます。 DVDを見ながらのストレッチ体操・ラジオ体操、ボールを使った健康ダンス、転倒防

の広場で行っており、地区や老ク連主催の大会にも積極的に参加しています。ただ今年度は新型コロナ感染拡大防止のため十分な活動ができなかったことが残念です。

止や腰痛・膝痛予防のための筋力トレーニングを行い、和気あいあいとした雰囲気の中、楽しい時間を過ごしています。年に一回は講師を招いて、体力・健康づくりの講習会や指導会も行っています。



いきましたが、今年度県老ク連の介護予防活動支援事業の補助金で空気清浄機を購入したおかげで活動の幅も広がっています。

あなたの運転大丈夫? 認知機能を確認しよう!

.....認知機能低下の早期発見チェックリスト.....

- 車のキーや免許証などを探し回ることがある。
- 今までできていたカーステレオやカーナビの操作ができなくなった。
- トリップメーターの戻し方や時計の合わせ方がわからなくなった。
- 機器や装置(アクセル、ブレーキ、ウィンカーなど)の名前を思い出せないことがある。
- 道路標識の意味が思い出せないことがある。
- スーパーなどの駐車場で自分の車を停めた位置が分からなくなることがある。
- 何度も行っている場所への道順がすぐに思い出せないことがある。
- 運転している途中で行き先を忘れてしまったことがある。
- 良く通る道なのに曲がる場所を間違えることがある。
- 車で出かけたのに他の交通手段で帰ってきたことがある。
- 運転中にバックミラー(ルーム、サイド)をあまり見なくなった。
- アクセルとブレーキを間違えることがある。
- 曲がる際にウィンカーを出し忘れることがある。
- 反対車線を走ってしまった(走りそうになった)。
- 右折時に対向車の速度と距離の感覚がつかみにくくなった。
- 気がつくとき自分が先頭を走っていて、後ろに車列が連なっていることが良くある。
- 車間距離を一定に保つことが苦手になった。
- 高速道路を利用することが怖く(苦手)になった。
- 合流が怖く(苦手)になった。
- 車庫入力で壁やフェンスに車体をこすることが増えた。
- 駐車場所のラインや、枠内に合わせて車を停めることが難しくなった。
- 日時を間違えて目的地に行くことが多くなった。
- 急発進や急ブレーキ、急ハンドルなど、運転が荒くなった(と言われるようになった)。
- 交差点での右左折時に歩行者や自転車が急に現れて驚くことが多くなった。
- 運転している時にミスをしたり危険な目にあったりすると頭の中が真っ白になる。
- 好きだったドライブに行く回数が減った。
- 同乗者と会話しながらの運転がしづらくなった。
- 以前ほど車の汚れが気にならず、あまり洗車をしなくなった。
- 運転自体に興味がなくなった。
- 運転すると妙に疲れるようになった。

Check! 30問のうち5問以上にチェックが入った方は要注意です。
※監修：鳥取大学医学部教授 浦上克哉・日本認知症予防学会理事長
提供：NPO法人 高齢者安全運転支援研究会

滋賀県警察本部交通企画課発行の「ふれあい通信」から抜粋

会員からの原稿募集要領

- ◆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
〒525-10072
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



健康づくり推進員

出前講座

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、40回(令和3年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



県老ク連の介護予防・健康づくり活動

● 健康づくり推進員の派遣

令和3年は、新型コロナウイルス感染症予防のために出前講座など推進員の活動が制約される中、感染には十分注意しながら、料理教室やスポーツ指導等を行いました。



● スポーツ用具の貸し出しと実技講習

県老ク連では、健康づくりに役立てていただくために、30数種類のニュースポーツ用具を用意して貸し出しを行っています。新たに導入したスポーツについては実技講習を行い、また希望があれば、指導のために健康づくり推進員を派遣します。



● 健康づくりの学習活動

県老ク連では、研修会等において、認知症等、特に高齢者がかかりやすい病気の理解と予防について、専門の講師による学習活動を行っています。



いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2021年10月始期
2022年4月始期版

傷害保険〈掛金・補償内容〉

改定

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

〔一部のタイプでは特定感染症に感染した場合や、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。〕

- 2021年4月始期契約より24時間型のすべてのタイプに「特定感染症危険補償特約(新型コロナウイルス感染症を含む)」が追加されました。
- 保険の対象となる方は老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

① 保険始期月 および保険期間

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2021年10月	2021年7月15日～9月15日まで	2021年10月1日午後4時から1年間
2022年4月	2022年1月15日～3月15日まで	2022年4月1日午後4時から1年間

②掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様) ※払込手数料は加入申込者負担となります。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

③補償内容・掛金タイプ: 「24時間型:4タイプ」・「活動型:2タイプ」の6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

④掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

補償内容のうち上段は老人クラブ活動中のケガの補償額、下段()内は老人クラブ活動中以外のケガの補償額です。

補償内容 (保険金額)	タイプ	補償充実 24時間型				活動型	
		クラブ活動中(往復路上(注1)を含む)・クラブ活動中以外を除く日常生活全般(24時間)のケガを補償します。 【補償額】上段:活動中のケガの補償額 下段:(活動中以外のケガの補償額)				クラブ活動中(往復路上(注1)を含む)のケガを補償します。	
1名あたりの年間掛金		12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
●A 死亡保険金		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
●B 後遺障害保険金(注2)		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
●C 入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度		6,300円 (2,300円)	3,200円 (1,200円)	3,050円 (1,050円)	1,800円 (800円)	2,000円	1,000円
●D 通院保険金日額 1事故につき30日限度		3,700円 (1,100円)	2,050円 (750円)	1,950円 (650円)	1,150円 (500円)	1,300円	650円

◆重要◆
⑤【クラブ活動中とは】
(1)「所属する単位クラブが予め計画・実施する活動」および
(2)「市区町村(地区・校区)から全国までの各連合会が主催する活動イベント」ならびに
(3)「老人クラブ関係者として他団体の活動」への参加・往復途上を含みます。
(4)事故証明者:単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者

新

特定感染症危険補償 (新型コロナウイルス感染症含む)(注4)	対象となる保険金 ●B ●C ●D (注5) (●A死亡保険金は対象外です)	
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注6)	1億円限度	1億円限度
地震・噴火・津波 危険補償	対象となる保険金 ●A ●B ●C ●D (注5)	
熱中症危険補償	対象となる保険金 ●A ●B ●C ●D (注5)	

◆重要◆

- ①(注1)往復路上とは、自宅(マンション、アパートなどの集合住宅は専用部、戸建ては敷地を含む)を出てから、クラブ活動場所までの通常経路を指します。
- ②(注2)後遺障害保険金は、死亡保険金と合算した金額が補償の上限額となります。後遺障害の程度に応じて、後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。2021年4月始期契約より、全タイプで後遺障害保険金が対象となりました。
- ③(注3)手術保険金として、入院中は入院保険金日額の10倍、外来(入院中以外)は5倍がお支払い対象となります。傷の処置や治療等お支払いの対象外の手術があります。
- ④(注4)特定感染症危険補償特約。2021年4月始期契約より24時間型の全タイプに追加となりました。新型コロナウイルス感染症を含む特定感染症を死因した場合に、後遺障害保険金、入院保険金、通院保険金について(除く死亡保険金、手術保険金)補償の対象となります。
- ⑤(注5)特定感染症、地震・噴火・津波危険補償、熱中症危険補償はクラブ活動中・活動中以外を除く24時間対象ですが、補償額は死亡保険金(除く特定感染症補償)、後遺障害保険金、入院保険金日額、通院保険金日額の下段()内の補償額(活動中以外の補償額)となります。
- ⑥(注6)1事故について1億円を限度に保険金をお支払いします。自動車等を運転中に生じた事故については対象外となります。

賠償責任保険〈掛金・補償内容〉

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: 単位老人クラブ(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(中途加入可)
- ③ 掛金: 1人年額100円(最低引受保険料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

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

専用FAX 03-3597-8767 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス baken@senior-ltd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(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 TEL.03-3515-4143

※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】
- 老人クラブ団体傷害保険特約付傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
- 【老人クラブ賠償責任保険】
- 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「パンフレット」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款により、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。

2021年3月作成 20-TC10866

知っておこう!

医学知識

心臓弁膜症と心不全

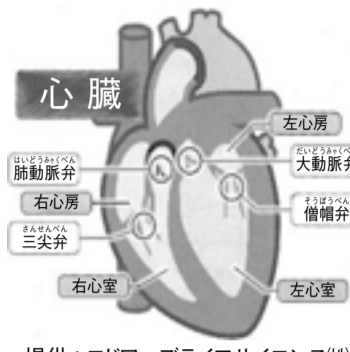
心臓弁膜症と心不全

滋賀医科大学循環器内科
教授 中川 義久

心臓は、私たちの体を維持していくためのポンプとして重要な働きをしています。その心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める状態が「心不全」です。心不全の原因となる代表的な病気の一つが心臓弁膜症です。心臓弁膜症とは心臓にある弁がスムーズに開閉しなくなり、心臓の働きに障害がおこる病気です。症状を伴う重症な弁膜症の根本的な治療には、弁を修復する手術が必要となります。代表的な弁膜症が、左心室から大動脈への出口にある大動脈弁が硬くなり開きにくくなる「大動脈弁狭窄症」です。

大動脈弁狭窄症の手術は、胸部を切開して弁を治す外科手術以外に近年ではカテーテルを用いて胸を切ることなく行う負担の少ない治療法(経カテーテル大動脈弁留置術(TAVI))もあります。

滋賀医科大学附属病院では、こういった最新の医療技術を駆使して、個々の患者さんに一番適した治療法を行っております。心不全



提供: エドワーズライフサイエンス(株)



や心臓弁膜症に悩む患者さんに尽くすことに使命感をもつてあたってまいりますので、是非ご相談ください。

地域で支える心不全治療

滋賀医科大学循環器内科
助教 八木 典章

本邦の心不全患者数が今後さらに増加することで医療ひっ迫が予想されます。そこで高齢者心不全患者さんの治療は、再増悪予防の治療から緩和ケア、在宅看取りまでを地域で支える『地域完結型医療』へ移行しつつあります。急性増悪による再入院を繰り返すことが多い心不全患者さんは様々な問題を抱えていることが多く、複数の職種から形成された「心不全チーム」による包括的介入が重要となります。

滋賀県では、高齢心不全患者さんを地域で支えていくための情報共有ツール『心臓病手帳』を県独自で作成しました。今後は、各地域でその手帳を使用してもらえるように啓発活動を展開していく予定です。

会員文芸

▼俳句

草津市 角田眞智子
風光る花をも癒やす雨上がり

近江八幡市 大川 勇
胸一杯マスク外して薫る梅

竜王町 堀井 絹枝
いわし雲小さな悩み捨てきれず

▼短歌

草津市 久保 光子
神輿なき祭日は昏れて参道に
愛馬ひきつれし日の君が顕らくる

草津市 角田眞智子
あと幾年足早や過ぎし風に問う
コオロギの声も淋しからむや

近江八幡市 大川 勇
核兵器平気で見せる保有国
人畜破滅放射能残留

甲賀市 中島 稔子
道端に世話無く生きて咲きし梅
四季忘れずに香り届けて

▼川柳
草津市 角田眞智子
ホツとする医者的一声異常なし

甲賀市 中島 稔子
出無精気力言葉蘇えれ

竜王町 堀井 平
年金日妻が今日だけおもてなし

甲良町 田中華代子
カート押し夫婦うふふと食事何処

愛荘町 上林 恒子
ボケてない取りに来た物浮かぶ内



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1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ください)

- ◆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

マスク **消毒** **換気**

うがい **手洗い** **除菌**

コロナにもインフルエンザにも気をつけよう

県老く連の女性委員会は十名の委員からなり、年間八回程度開催する会議で活動計画の策定や実施結果の検討を行い活動を進めていますが、今年度は、昨年度同様、新型コロナウイルス感染症のために例年より遅れて動き始めました。会議

女性委員会の活動



等の開催時は、検温や手指等の消毒、三密回避などを徹底します。そのようなか、女性委員会が中心となる市町老く連の女性部代表者会議などは開催できませんでした。二密を避けて取りやめた事業もあります。二月には、「高齢者相互支援活動



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？

公式ワナゲ

スカイクロス

マグダーツ

トリコキューブ

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>

研修会」の二部(午後)を担当しますが、コロナの関係で過去二回中止した研修会だけに、今回はぜひ盛会裏に開催できることを願っています。

女性委員会では会議だけでなく、ものづくりの講習なども行っており、今年度は、タオルを使って実用的で見た目もかわいい「ドレストアール」を作りました。



(七ページに関連記事) 会得したことを出前講座などで地域に広めることもこの事業の目的のひとつです。また、市町老く連女性部代表者会議では、健康づくり推進員の指導のもと、近年注目されている「発酵食品」を使った料理の講習も行いました。見た目、味ともに上々の出来栄でした。(事務局)

高齢者相互支援活動研修会

この研修会は、過去二回コロナで中止しましたが、二月二十四日(木)に二年ぶりに開催します。ここでは、午前中の講演について簡単に紹介します。

講師は、日野町にあるお寺「雲迎寺」(別名さつき寺)の住職久志則行(くしそくぎよ)さん、別の名前は、元笑福亭鶴瓶一門の落語家笑福亭瓶太



改め「てんご堂雅楽」さんです。洗練された話芸と住職としての仕事を両立させながら、地元をはじめ各地で講演され参加者を楽ませてください。

当日は、「笑って健康づくり」(仮題)の内容で講話と落語をお楽しみいただきます。

どうぞご期待ください。(事務局)

編集後記

新年おめでとうございます。

昨年も、依然として終息に至らない新型コロナウイルスの影響で、のびのびと活動できない状況が続き、仲間との交流も思うようにできない1年でした。

コロナの動向には未だに不安もありますが、今年こそ、ともに喜び、楽しみ、ともに支え合う元気な老人クラブに戻ることに期待したいものです。

この「いきいき近江」が、見聞を広め、また、老人クラブの仲間としてのつながりを深める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いたします。

(広報委員会)

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
- 4月6日～4月15日
春の交通安全運動

