

2025年
1月
第31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 西澤 基治
☎(077)567-3930
◇編集協力・印刷◇
(株)スマイディア
滋賀県栗東市川辺568-2
☎(077)552-1045

今こそ！ 老人クラブ 第63回 滋賀県老人クラブ大会を開催 びわこ豊熟シニアクラブ大会



11月13日(水)、栗東文化芸術会館さきらにおいて第63回滋賀県老人クラブ大会を開催しました。

開会に先立ち、栗東市老ク連コーラス部によるさわやかな歌声の披露がありました。

式典では、君が代の斉唱に続いて、滋賀県老人クラブ連合会の西澤基治会長が、日頃の老人クラブ活動に対するお礼と今回表彰を受ける受表彰者にお祝いと謝意を述べました。

続く表彰式では、はじめに滋賀県知事表彰において5名4クラブが受表彰、続いて滋賀県老人クラブ連合会会長表彰において17名13クラブが受表彰されました。(受表彰者・団体は2ページに掲載)

その後、来賓の滋賀県健康医療福祉部山田忠利部長(知事代理)および地元栗東市の上山輝幸副市長(市長代理)の祝辞、受表彰者代表栗

東市の夏川英夫氏の謝辞、西澤茂子県老ク連女性委員会副委員長の大会宣言案の朗読および参加者の拍手による承認をもって式典が終了しました。

休憩後、講演の前に、舞台上の県老ク連女性委員をモデルにいいききクラブ体操を行いました。

講演は、「笑滄現役を目指す認知症予防」の演題で、講師の理学療法士で社会人落語家の日向亭葵氏に、少し体も動かしながら認知症予防につながる講話をしていただき、また、ユーモアたっぷりの落語で大いに会場を沸かせました。

講演終了後、歌謡曲「青い山脈」を参加者全員で歌い、その後、堤敏次副会長のあいさつをもって閉会となりました。

さで、近年、「人生100年時代」という言葉を頻繁に見聞きするようになりはしたが、その言葉の背景には、年々平均寿命が延びて百歳まで生きることが特別なことではなく、自身の可能性として少し意識するようになってきた状況と、長くなった人生をいかにして健康で楽しく有意義に生きていくのかといった課題があるように思います。

最後にになりましたが、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

会員の皆様には、令和七年の新春を、すこやかに迎えのとお慶び申し上げます。

日頃は、それぞれの地域において、仲間とともに、健康づくりやお互いを気遣い助け合う活動、また、安全で美しいまちづくりや地域の文化、伝統を次の世代に伝える活動などに積極的に取り組んでいただき感謝申し上げます。

また、ボランティア活動、スポーツ、趣味などに取り組む人の割合も高く、全国的に元気な県民が多いと言われます。私たち老人クラブの活動は、まさに健康で元気に活躍できる高齢者を目指したものであり、その意味でも、長寿県実現に果たしてきた役割は少なくないと思います。しかし、健康づくりや生きがいづくり、孤立の防止、地域社会への貢献など、老人クラブの大切さはよくわかっていても、現状を維持することにご苦労いただいているのが実情ではないかと思えます。

年頭のご挨拶

(一財)滋賀県老人クラブ連合会
会長 西澤 基治

第五十三回全国老人クラブ大会

令和六年十一月二十日、二十一日の両日、「のはさよう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、第五十三回全国老人クラブ大会が神奈川県横浜市「神奈川県民ホール」において開催されました。

急速に高齢化が進む社会にあって、国レベルでは、地域共生社会の実現に向けて、「孤独・孤立対策推進法」「認知症基本法」が施行されましたが、老人クラブとしては、地域での仲間づくりを通じて、さらに人と人とのつながりを深め、生きがいや社会参加を進めることなど活動推進の契機にすべく今大会を開催するもので、全国から約千二百名

の関係者が参加されました。本県からは、表彰受表彰者を含めて八名の方々に参加いただきました。

大会一日目は、共催老連である川崎市老連結核理事長のあいさつで始まり、続いて、「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」をテーマに、三クラブがそれぞれ高齢者の居場所づくりや元気な老人クラブづくりに意欲的に取り組んでいる様子について発表されました。

二日目は、八十五歳の高齢者も参加するビッグバンドのアトラクションで始まり、続く全老連村木厚子会長のあいさつの後、栄養学で著名な中村丁次氏による高齢期の栄養



53回全国老人クラブ大会
令和6年11月20日(水)・21日(木)
会場 神奈川県民ホール・大ホール

「輝く」未来へ、ともに生きる「健康しが」大阪関西万博、国スポ、障スポに向けて、滋賀県知事 三日月大造

あけましておめでとうございませう。新年を迎え、皆様には健康に毎日訪ねますよう、心よりお祈り申し上げます。

老人クラブの会員の皆様におかれましては、日頃から、生きがいづくりや健康づくりの活動をはじめ、地域の中心的存在として、支え合いの輪を広げながら、子どもたちや若い世代の家庭を支える取組にも活動の幅を広げていただいで

敬意を表します。昨年、「ともいきる」をテーマに、子ども施策やひとづくり、地域交通の活性化への取組のほか、琵琶湖をはじめとした自然とともにある社会経済づくりや国連記念日「世界湖沼の日」制定に関する国際連携など、いのち輝く未来・社会をつくるための「挑戦」の一年でした。一方で、令和六年能登半島地震をはじめ、全国各地での自然災害に加え、県内でも米原市伊吹での土砂災害など、大規模災害が頻発した年でもあり、災害から「まず、生き残る」ために何が必要かを考えさせられました。

そうした中、本年は阪神淡路大震災から三十年、そして戦後八十年という節目の年です。長引く不安定な国際情勢と相まって、「いのち」の大切さや「平和」への思いは一段と高まっています。一人ひとり、ひとつのいのちを守り、安心と安全を守るため全力で取り組んでまいります。

そして、本年は「よいよ大阪・関西万博」、本県での「わたしが輝く国

め、全国各地での自然災害に加え、県内でも米原市伊吹での土砂災害など、大規模災害が頻発した年でもあり、災害から「まず、生き残る」ために何が必要かを考えさせられました。

そうした中、本年は阪神淡路大震災から三十年、そして戦後八十年という節目の年です。長引く不安定な国際情勢と相まって、「いのち」の大切さや「平和」への思いは一段と高まっています。一人ひとり、ひとつのいのちを守り、安心と安全を守るため全力で取り組んでまいります。

そして、本年は「よいよ大阪・関西万博」、本県での「わたしが輝く国

スボ・障スポ2025」と大規模なイベントの開催を迎えます。

「大阪・関西万博」では、古来より営まれてきた琵琶湖と人が共生する暮らしをこの先もつなぎ、SDGsが提唱される以前から体現してきた価値や魅力を世界へ広く発信します。「国スポ・障スポ」では、選手の皆様はもちろん、応援する人、支える人、すべての人が主役として輝ける、滋賀らしい大会を皆様とともにつくっていきたくと考えています。これらを契機に生まれた有形無形の価値やつながりを滋賀のレガシーとして次世代に引き継ぎ、ともいきる「健康しが」を

具現化してまいります。今年、十十二支では乙巳(きのと・み)。「乙」は困難があっても紆余曲折しながら進む、「巳」は蛇で再生と変化を意味します。滋賀が注目される一年、変革と発展の機会と捉え、未来につなげる行動をさらに進めたいと思っております。一緒に頑張りましょう！



受表彰者一覽(敬称略)

【第六十三回】

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

岡崎 一郎 (大津市)

田中 鉦士 (大津市)

中村 成行 (草津市)

夏川 英夫 (粟東市)

谷 とよ子 (野洲市)

②優良老人クラブ

出屋敷老人クラブ親愛会 (草津市)

赤坂老人クラブ平成会 (粟東市)

北老人クラブ (野洲市)

東田堂老人クラブ (愛荘町・愛知川)

六地藏団地寿楽会(粟東市)

野田お喋り会 (野洲市)

木部憩之会 (野洲市)

下町老人クラブ (野洲市)

岩根東老人クラブ(湖南市)

蛭口老人クラブ豊友会 (高島市)

下迫老人会 (日野町)

庄老人クラブ (竜王町)

蚊野愛寿会 (愛荘町・秦荘)

川原老人クラブ (愛荘町・愛知川)

金屋長楽老人クラブ (甲良町)

平馬 敏光 (湖南市)

松浦太郎 (愛荘町・愛知川)

▼滋賀県老人クラブ連合会長表彰

①老人クラブ育成功労者

中村 一彦 (大津市)

藤井佐一郎 (近江八幡市)

奥村 國男 (草津市)

芝原 成芳 (粟東市)

田口 勝 (甲賀市)

石井 伸光 (野洲市)

石塚 智子 (野洲市)

坂口 俊行 (野洲市)

大石 能章 (湖南市)

鈴木庄十郎 (高島市)

中村 隆法(米原市・伊吹)

西村 保子 (日野町)

藤居与志隆 (愛荘町・愛知川)

藤野総五郎 (豊郷町)

西川 誠一 (甲良町)

②優良老人クラブ

十王町老人クラブ (近江八幡市)

悠鳩会 (草津市)

【第五十三回】

全国老人クラブ大会

① 育成功労

松田 輝男 (大津市)

藤居喜久男 (愛荘町・愛知川)

目川 萬寿会 (粟東市)

甲良町老人クラブ連合会



こんなときも！ 老人クラブのつながりを大切に

能登半島地震救援拠金 老人クラブ(全老連)の募金額2億円以上
一日も早い復興を応援します。

能登半島地震/豪雨 最大震度7 令和 6.1.1 / 9.21



災害は忘れる暇もなくやってくる！



食品など長期保存ができない生活必需品を消費し、補充しながら備蓄することを「ローリングストック」と言います。

地震、台風、豪雨、干ばつなどの大災害は、古い記憶を思い起こすまでもなく、絶えず世界のどこかで発生しており、今後地球温暖化が進むにつれて、動植物の生息環境の悪化等自然界全体へのダメージも含めて、ますます被害が拡大することが予想されます。

地震の予知はなかなか難しいようですが、私たちは、地球温暖化を防ぐ努力とともに、いつ身近に災害が起きてもいいように、心の準備と物の備えだけはしっかりしておく必要があると思います。(事務局)

災害時に逃げ遅れてしまう人間の心理思考

正常性バイアス	同調性バイアス	確証バイアス
多少異常なことが起きても心を正常に保とうとする	周囲にいる人に合わせて行動しようとする	オオカミ少年効果とも呼ばれる
地震速報 震度5 なんだ 震度5かあ	私だけなら避難するのやめようかな	避難警報 前回は避難したけど何でもなかったしー 大丈夫でしょ

救援拠金のご協力 ありがとうございました。

全国老人クラブ連合会は、令和6年の元日に発生した能登半島地震に伴う救援拠金を都道府県・指定都市老連を窓口にして全国の会員に呼びかけたところ、10月末までに総額2億1,500万円の拠金が集まりました。

拠金は、老人クラブが被災地の高齢者を見守る孤立防止の取組やフレイル予防など被災地の高齢者を対象にした長期的支援活動に使われる予定で、被災した石川、富山、福井、新潟・市の各老連に配分され、その1部はすでに有効に活用されています。

全老連は、これまでも、東日本大震災など大災害が発生した際には拠金を呼びかけ被災地を支援してきました。

私たち滋賀県老連も、全老連の呼びかけに応じて拠金活動を行い、各老連から第1次分と第2次分を合わせて130万円をお寄せいただきました。集まった拠金は全老連に送金いたしました。ご協力ありがとうございました。

(事務局)

地域の活動だより

老人クラブ再スタート

内野みつくり会

私たちの地域、近江八幡市安土町内野の裏山の頂上には、聖徳太子が爪で刻まれたと伝えられる磨崖仏があり、そこから太郎坊山に連なる山全体がみつくり山と呼ばれています。



私たちの老人クラブ内野みつくり会は、今年、会員六十名余りで再スタートしました。ピーク時は、百八十名もの会員で、活動はボランティア的なことも含め多種多様でしたが、昨今の少子高齢化の流れの中、皆が楽しく集える会に方向転換しました。高齢者の居場所づくり活動として、屋内で「みつくり

サロン」、「みつくりカフェ」を年間約十回、屋外では、「モルッククラブ」の活動を毎週木曜日に楽しんでいきます。



サロンで人気のあった取り組みのひとつに、クイズ形式で行ったゲームがあります。例えば、「安土西の湖の水深」や「ウナギ料理の並みと特上の違い」など九問の問いに、グループで相談して答えてもらうというもので、和気あいあいのうちに、面白おかしく脳トレを楽しんでいただきました。また、郷土のミュージシャンのギターコンサートでは、最後におなじみの唄をみんなで歌い楽しいひと時となりました。

みつくりサロン・カフェの今後の取り組みとしては、十二月のクリスマス会、一月はゲーム等、二月は裏山「十三仏山」等、郷土の歴史について、会員に発表してもらい勉強会を行います。みなさん楽しみにされていますが、会員以外の参

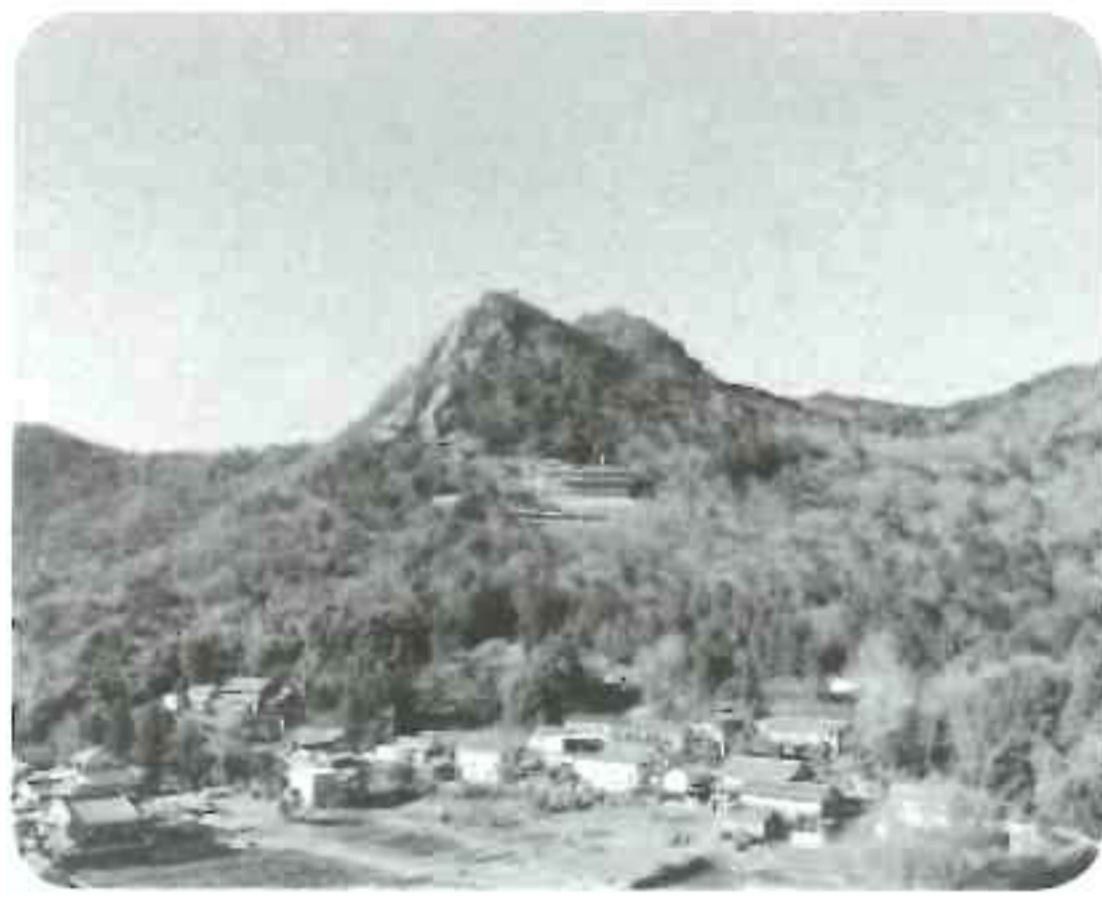
「清草会創立五十年」を迎えていきいき近江クラブ

彦根市 清草会

平田町大沢老人クラブ清草会は、令和六年七月十五日に創立五十周年を迎えました。創立以来、地域の高齢者の集いの場所として、常に「ふれあい」と「会話と笑い」の拠点として存在してきており、先人の知恵と工夫で築かれた活動の蓄積により今日に至っています。



加も歓迎します。三月は豚汁で辛煮を作り、桜見物もしたいと思っています。(藤井 佐一郎)



す。今後、更なる発展を託された我々は、時代の変化に対応した組織と活動を進化させ、次の世代につないでいかなければなりません。

高齢者のふれあいの場として発足した「憩いのサロン」も十年を経過しました。一時期は新型コロナウイルスの影響で参加者も少し減りましたが、現在は参加率も五十パーセント以上になり、「健康・友愛・奉仕」プラス「学びの場」として、日々をより楽しく有意義に過ごしています。



今後の運営上の課題としては、会員の減少、高齢化によるアクセス対策、後継者の育成など多々ありますが「さらに、もう一歩」の実現に向けて進めてまいります。

今、私たちは、「人生百年時代」の到来が現実的になりつつある中、「健康で生きがいのある生活の実現」をめざし、活動のメインテーマである「のぼ

思いやりと気づきでより一層の絆を!

岩根東老人クラブ

私たちの湖南市岩根東老人クラブは昭和三十八年に設立六十周年が経ちました。この間、地域内のつながりを大切にし、気づきや思いやりで満たした活動を進めてきました。近年はクラブへの入会が減る傾向にあります。多くの課題を抱えつつも、会員同士交流しながら活動に取り組んでいますので、少しご紹介させていただきます。



まずまず高齢化(会員の平均年齢80.7歳)が進む状況にあって、健康の維持、増進が最も重要な課題になります。当クラブの健康づくり活動については、「グラウンドゴルフ部」と「百歳体操クラブ」が、それぞれ自主性をもって取り組んでいます。



憩いの場として利用している「ふれあい広場」、湖南三山のひとつである「国宝善水寺」、メイン道路の「フラワーロード」の清掃作業に取り組んでおり、また、子どもの日に向けては、鯉のぼりの掲揚を行うなど、しんどいながらも手と口を動かしながら、情報交換や交流の機会にしています。

「健康寿命、担おう!地域づくり」を目標に、できることから実践してまいります。

昨年度から県老く連の広域組織「いきいき近江クラブ」に加入しておりますが、今後ともご支援よろしくお願いたします。(郷野 征男)



グラウンドゴルフ部は、毎週月・水・金曜日の午前中は地域のふれあい広場で、火・木・土曜日は市の施設を借りて活動としており、また、百歳体操クラブは、毎週金曜日に岩根まちづくりセンターを借りて行っています。体を動かすだけでなく手足に重りを付けて頑張っている方も見受けられます。体操で健康を高めるのはもちろん、クラブ



員の歓談、交流の場としても大いに役立っています。健康づくり以外の活動として、子どもから大人まで

今後は、地域の組織と一層連携を深め、楽しみながら絆を強くできればと願っています。(柴田 勝則)

老人クラブの 更なる活性化に 向けて!

赤坂老人クラブ平成会

私たちの栗東市赤坂老人クラブは、平成元年に創設、今年三十七年目を迎えました。現在会員数は四十四名です。



当地域の赤坂自治会は昨年創設五十周年を迎えた百八十五戸の団地で、付近には図書館や自然観察の森などもあります。住民の半数以上が六十歳以上ですが、老人クラブへの加入率は約二十パーセントと少ないため、加入促進と活動の活性化に向けて、全住民の意識調査等を行ったところ、就業年齢の高齢化、価値観の多様化などにより入会は望まないものの、交流できる場については多くの方が望んでいることがわかりました。この結

果をふまえて、地域住民とのふれあい旅行、健康、趣味、教養などの講習会、お茶会、食事会など、会員に限らず呼びかけています。自治会の組織にして加入を制度化してはどうかとの意見もありますが、もっと住民に身近な活動を広げることが先決と考えています。



主な定例活動は、新年の懇親会、健康の集い、懇親会、暑気払い懇親会などで、食事会に続いて、ニュースポーツ、ビンゴゲーム、カラム、カラオケなどを楽しめます。研修旅行は、テレビドラマで話題になっていた石山寺などを訪ねました。また、月二回のグラウンドゴルフ会や地域に協力して、防災訓練、敬老会、清掃作業なども行っています。

て、女性をもてなす手作り「男料理懇親会」や「スマホ・LINE講習会」も開催しています。



このように、いろいろな活動を行っています。このままでは会員の減少と高齢化は食い止められないと思います。県・市老連との連携により運用方法等の知見を深め、また地域への貢献を進めて交流の輪を広げながら、次の世代にないでいきたいと思えます。

(寛 善二)



老人クラブ活動と 今思うこと

山賀町老人クラブ

私たちは、びわ湖のすぐそばに位置する守山市山賀町で活動している山賀町老人クラブで、男性三十七名、女性四十三名(平均年齢七十七歳)からなり、会員相互の親睦を図りながら教養を深め、「健康・友愛・奉仕」を目標に活動しています。昨年は、市老連主催の高齢者スポーツ大会の二天競技(大玉リレー等)で一位の成績を収めました。



当会は奉仕活動として、氏神や町民グラウンドの除草作業を行っており、作業後には、健康づくりの一環としてグラウンドゴルフを楽しんでいます。暑いときは水分を補い、寒いときは、ドラム缶の焚火で暖をとって「年寄りが一番達者やな」と言われながら元気にプレーしています。



年間を通しての行事には、会員相互の親睦を図る「お出かけ食事会」、子どもとの親交を深める「地藏盆」、ありし日の会員を偲ぶ「物故会員追悼法要」、各界の講師による「教養講座」などがあり、活動の総括や次年度の計画の協議、グラウンドゴルフの表彰等を行う定期総会も開催します。活動の都度、懇親会、忘年会などとして食事(弁



当)をし、後はビンゴゲームを楽しみます。その他、安否の確認などの友愛訪問、「旗当番」として小学生下校時の見守り、まちづくり活動で植えた花壇の水やりや除草なども行っています。

六十五歳までの雇用確保の義務化、定年の延長なども関係していると思われる。私は七十一歳ですが、おかげで午前中のみ企業に勤めており、関係者のご配慮で、なんとか仕事と会長の二刀流でやらせていただいております。主要行事は土日に行うなど、社会人も参加しやすい状況づくりは、今後ますます必要になると思われます。

(小林 直樹)



注意! 悪質商法・詐欺被害が頻発



だまされやすさを測る 心理チェック

- | | | |
|---|---|---|
| ① 自分のまわりにはあまり悪い人はいないと思う <input type="checkbox"/> | ② 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ <input type="checkbox"/> | ③ たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う <input type="checkbox"/> |
| ④ 知人から「効いた」「良かった」と聞くとやってみようと思う <input type="checkbox"/> | ⑤ 有名な人や肩書のある人の言うことはつい信用してしまう <input type="checkbox"/> | ⑥ 人からすすめられると断れない方だ <input type="checkbox"/> |
| ⑦ 迷惑をかけたくないので家族にも黙っていることがある <input type="checkbox"/> | ⑧ 実際、身近に相談できる人があまりいない <input type="checkbox"/> | ⑨ しっかり者だと思われたい <input type="checkbox"/> |

✓が多いほど、消費者トラブルにあう危険度が高い傾向があります。

- ①②③に✓をつけた人はトラブルに対して危険意識が薄い傾向
- ④⑤⑥に✓をつけた人はだまされているのに気がつかない傾向
- ⑦⑧⑨に✓をつけた人はだまされたとき一人で抱え込んでしまう傾向があります。

あれ??と思ったら 188 全国共通「消費者ホットライン」
資料をもとに県老ク連が作成

人生100年時代出かけて健康
 新たな出会いと **旅を楽しもう！**
 発見を求めて

滋賀県老人クラブ連合会は“つながり”を大切に、元気な老人クラブづくりを応援します。



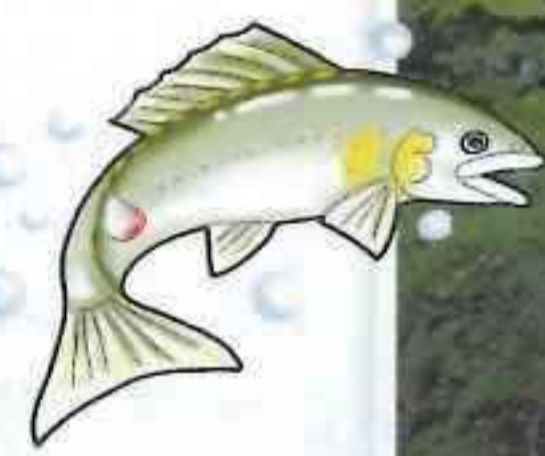
ちこり村で栗きんとんづくり体験



(事務局)



アユ料理をはじめ創作料理で昼食



恵那付知狭



恵那狭クルーズ



再発見！
 滋賀のええところ
 県立琵琶湖博物館



滋賀県に棲んでいた古代象の復元模型



トンネル水槽

大津市老ク連の豊寿会（石山学区）は毎年日帰り研修旅行を行っています。今年も、六月四日、会員三十名の参加で、全館リニューアルなった県立琵琶湖博物館の見学と、陶都信楽で素焼きの湯呑への絵付けを体験されました。

もちろん豪華昼食付きだったそうです。

（大津市老ク連会報より）

陶都信楽



ネモフィラに誘われて

四月二十日、県老ク連の協賛で名鉄観光が企画する「いきいき近江健康ウォーキング」に野洲から三十六名参加。



行先は、「ネモフィラ」が咲き誇っている大阪市の舞洲一帯。どこを見ても淡いブルーの大草原で、天気も回復して太陽ものぞく中、舞洲シーサイド三・五キロを歩きました。が、広いところなので、みなさん思い思いの散策となりました。(野洲市老ク連提供)



ネモフィラ咲く舞洲をウォーキング

ぎふをめぐる

五月三十一日、米原市近江老ク連は、四十三人の参加で岐阜方面へ親睦旅行を行いました。

午前中は、あいにくの小雨模様の中、色とりどりのバラが咲き誇るローズガーデンを訪れ、午後は薄日も差してきたところで、航空宇宙博物館を見学。展示されている数多くの飛行機や宇宙関係の資料を身近に見ながら、実際に操縦桿を握ったり、シミュレーターによる飛行体験にも挑戦しました。

最後は、関の刃物センターで、熟練の職人による見事な包丁研ぎの実演を見学し、有意義な一日を終えました。(米原市近江老ク連会報より)



ローズガーデン



航空宇宙博物館



関刃物センターで包丁研ぎの実演



灘の酒蔵とゆり園見学

七月三日、梅雨空を気にしながら、バス三台、百十九人の参加で日帰り旅行を実施。灘の酒蔵を見学後は兵庫の三大牛食べ比べの昼食。その後、色とりどりの百合が咲き誇るゆり園の見学や買い物などで充実した一日を過ごしました。(竜王町老ク連会報より)

(竜王町老ク連会報より)



灘の「菊正宗」記念館



昼食 三大牛食べ比べ



丹波篠山玉水ゆり園

姫路城見学と渦潮クルーズ

十月七・八日の両日、守山市老ク連は、参加者二十一名で一泊旅行(淡路島で宿泊)を実施。曇り空でしたが、訪れた世界文化遺産で白鷺城とも呼ばれる国宝姫路城の美しさに思わず見入っていました。(守山市老ク連提供)

(守山市老ク連提供)



渦潮クルーズ



世界文化遺産 国宝姫路城をバックにパチリ



老人クラブ活動は 認知症 予防の効果大!

厚生労働省は、2025年には65歳以上の3人に1人が認知症(MCI:軽度認知障害を含む)になると予測しており、さらに、隠れ認知症を含めると、実に1,800万人にもなると推定しています。認知症は、その原因により大きく4分類されますが、最近よく耳にするアルツハイマー型が約7割を占めています。

アルツハイマー型認知症とは?

脳の中に過剰に分泌されたアミロイドβ(脳内に侵入する病原体や有害物質に抵抗する抗菌薬的な作用もある)等の異常タンパク質(脳のゴミ)が溜まり、その毒性が次第に神経細胞を死滅させ脳を委縮させます。脳の萎縮は、記憶をつかさどる部位(海馬)から始まり、その後言葉の理解をつかさどる部位(側頭葉)や思考や創造性をつかさどる部位(前頭葉)に進みます。



アミロイドβが生まれるおもな原因

- ① 炎症 体内に慢性的な炎症があると分泌されるたんぱく質「サイトカイン」により、血液が脳に流入する部位(脳関門)が損傷されて有害物質が侵入すると、対抗反応としてアミロイドβが過剰に分泌される。
- ② 酸化 細胞内に発生する活性酸素は細胞を傷つけ酸化させます。活性酸素を消去する抗酸化物質は加齢とともに減少して体の老化が進み、脳の神経細胞も傷つきます。酸化ダメージが蓄積した脳は恒常的にアミロイドβを生み出します。
- ③ 栄養不足 必要不可欠なホルモンや栄養が不足すると脳内にアミロイドβが分泌されることが分かっています。栄養不足は脳の血管や細胞の老化を促し、分泌されたアミロイドβを分解、排出する力を弱め、毒性に対する抵抗力を弱めます。

アミロイドβの毒から脳を守り機能を維持するためには、脳細胞間をつなぐ組織(シナプス)を強くする必要があります。そのためには、十分な栄養を摂りながら炎症や活性酸素の発生を抑えることが大切ですが、私たち老人クラブは、運動による心身の活性化、いろいろな文化活動や学習等知的活動、人との感情の交流や共感など、脳を鍛え、認知症予防に効果のある活動を行っています。



滋賀県老人クラブ連合会は、市町老ク連が行う認知症予防の活動を応援します。

「ゆうゆう甲賀塾」で軽度認知障害について学ぶ

ゆうゆう甲賀クラブ

ゆうゆう甲賀クラブが、人生百年時代にふさわしい健康で心豊かな生活のための学びの場として開催している「ゆうゆう甲賀塾」は75回を数え、これまで延約五千人に参加していただきました。

今年度の4回の講座のうち、10月2日に行いました2回目の講座では、理学療法士の並河孝氏を講師に、長年にわたる経験をもとに、「軽度認知障害の予防～人生100年時代を乗り切るヒント」と題した講義をしていただきました。

軽度認知障害(MCI)は、認知症の予備軍と言われ急速に増える傾向にありますが、軽度認知障害の段階で認知機能の低下を予防するためには、生活習慣の実践が大事で、睡眠・食事・運動の大切さを再認識しました。(加茂 礼二)



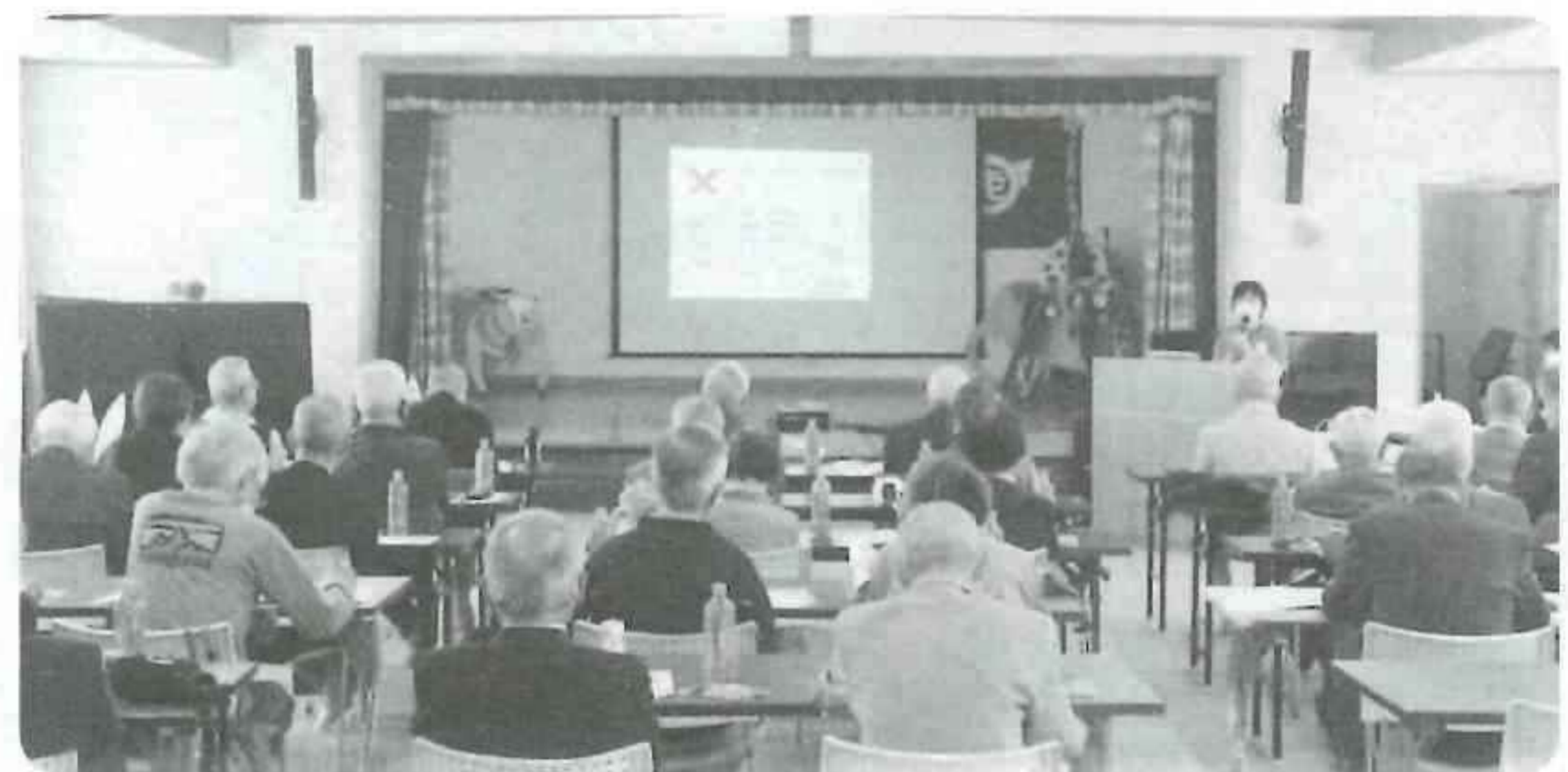
指導者・友愛講習会で「認知症」について学習

草津市老人クラブ連合会

4月26日、認知症サポーターキャラバンのキャラバンメイトである原田、勝俣両氏を講師に「みんなで認知症について考えましょう」と題して学習会を行いました。

認知症の親を持つ家庭を題材にした映画で認知症患者への理解と課題について学び、次にクイズ形式で出題された認知症に関するさまざまな問題について、参加者は解答を楽しみながら理解を深めていきました。

(草津老ク連会報より)



認知症の理解と予防について研修

愛荘町愛知川老人クラブ連合会

11月8日、認知症予防対策研修会として、龍谷大学非常勤講師の扇田宗親氏に、「認知症を正しく理解する」と題した講義をしていただきました。

認知症というもの、現われる諸症状や行動の理解と対応の心がまえ、早期発見・早期治療の大切さ、家族の気持ちの理解と見守りなど、誰にでも起こり得る病気として他人事ですまらず、しっかり認識することの大切さ、また、誰もが安心して暮らせる社会づくりの大切さを学びました。

(松浦 太市郎)



歩いて学んで作って認知症を予防

米原市近江老人クラブ連合会

米原市近江老ク連は、令和3年から歩いて地域をを巡るスタンブラリーに取り組んでおり、昨年度からは、地元の隠れた名所や歴史を学ぶ「近江歩こう会」として、認知症予防にも効果がある運動と学習を組み合わせた取り組みを、月1回、15～25名の参加で行っています。今年度は、行動範囲を米原市全域や長浜市まで広げており、古墳や城跡を訪ねる活動には小学6年生の参加もあり、楽しい催しとなりました。令和7年からは、歩こう会活動に関連して「ふるさとの歴史と文化を学ぶ集い」を始める予定です。

他に、「モルック」等のニュースポーツ、手先を使った創作活動「お花遊び教室」など認知症予防に役立つ活動を継続的に行っていきます。(米原市近江老ク連提供)



認知症予備軍

軽度認知障害 (MCI)

ルート1

ルート2

ルート3

回復

脳神経に新たなネットワークができて正常に

維持

認知機能の低下が抑えられ、現状(軽度)を維持

悪化

認知機能の低下が進行すると、やがて認知症に

「軽度認知障害」の原因となる脳の異常(アミロイドβの蓄積)は20年も前から進行している場合もあります。早く気づいて対応すれば、認知機能の低下を抑えられることがわかっています。

認知機能低下の予防 **ルート1** **ルート2** は

体を動かし同時に頭を使うこと



資料をもとに県老ク連が作成

マイナンバーカードを健康保険証としてご利用いただけます

マイナンバーカードの健康保険証利用でこんなメリットがあります。

- 過去に処方されたお薬や健診情報に基づく適切な医療が受けられるようになります。
- 限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える窓口支払いが免除されます。

※マイナンバーカードを健康保険証として利用するための事前登録が必要です。

STEP 1

マイナンバーカード申請

郵便、パソコンまたはスマホ、証明写真機から申請できます。

STEP 2

健康保険証として登録

医療機関・薬局、マイナポータル、セブン銀行ATMから登録できます。

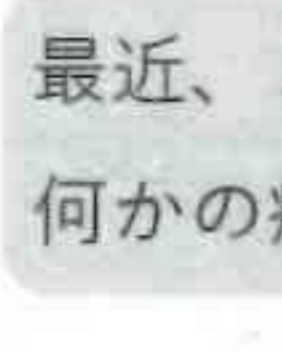
詳しくは、マイナンバー総合フリーダイヤル
TEL: 0120-95-0178 まで

過去の診療情報などの提供に同意いただくと、医師・薬剤師等が、過去の診療の情報や、お薬の情報を見ることができるようになり、より正確なデータに基づいた適切な医療が受けられるようになります!

例えば... 過去のお薬情報から適切なお薬が処方されます



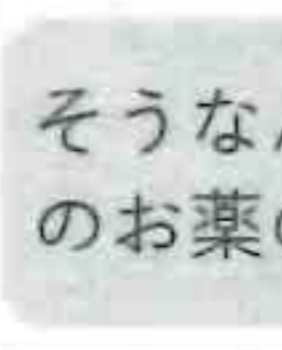
体調で気にされていることはありますか?



最近、しきりに口が乾いてしまうんですね。何かの病気でしょうか...



同意いただいているので、お薬の情報を確認しますね。確認したところ、口が乾くのは他の医院から出ているお薬の影響だと思えます。病気ではありませんが、水分はこまめにとってください。



そうなんですね。ありがとうございます。他の病院のお薬の情報も見てもらえるのは安心ですね。

えっ! 薬が足りない?!

せき止めや抗生物質など

この冬 3種の感染症が同時に流行!

- トリプルデミック ●新型コロナ
- インフルエンザ
- マイコプラズマ肺炎



感染症予防の基本



手洗い

うがい

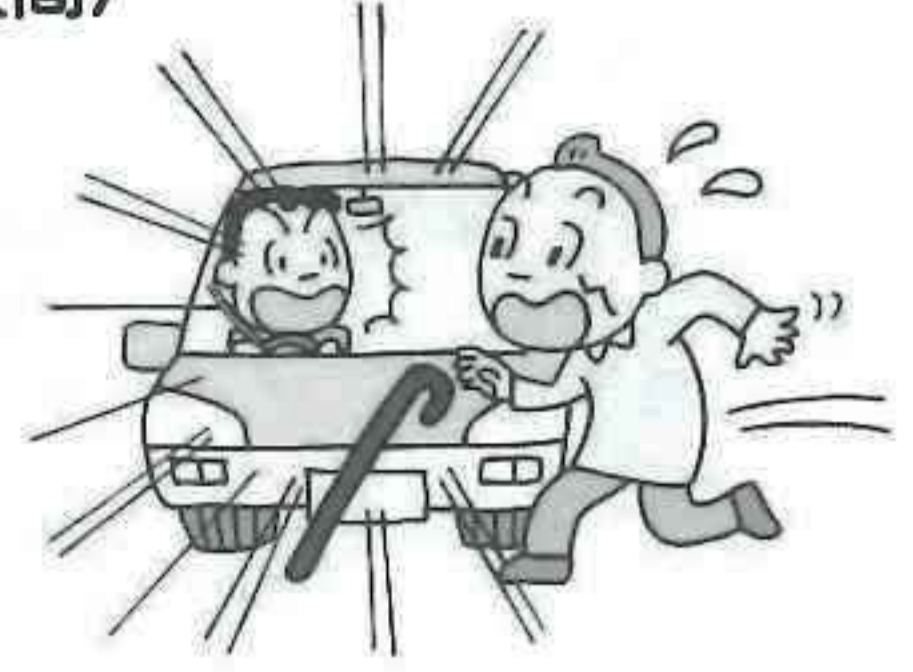
マスク

高齢歩行者の事故多発

滋賀県内で高齢者の歩行中の事故が増加。
(過去5年間で最多103件)

令和6年の県内の高齢者の交通事故死亡者19人のうち9人が歩行中(大半が夜間)

夜は必ず反射材を身に着けよう!



数値は滋賀県警察本部発表の資料による

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

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
【資料請求受付期間】【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

2024年10月始期
2025年 4月始期版

老人クラブ 傷害保険 (掛金・補償内容)

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)。

一部のタイプでは他人の物を壊したり、

他人にケガをさせた場合*1も対象となります。1人1口加入で年齢制限はありません(複数口加入はできません)。*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

● 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
2024年10月	2024年7月15日~9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日~3月15日まで	2025年 4月1日午後4時から1年間

● 掛金タイプと補償内容

【クラブ活動中とは】 所属する単位老人クラブがあらかじめ計画・実施する活動、市区町村(地区・校区)から全国までの各老連が主催する活動イベント、老人クラブ関係者として他団体の活動への参加(往復途上を含む)

タイプ	24時間型				活動型		
	クラブ活動中(往復途上を含む)・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。 【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(往復途上を含む)のケガを補償します。		
補償内容(保険金額)	掛金(1人あたり)	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年	500円/年
死亡保険金		430万円 (260万円)	320万円 (235万円)	283万円 (198万円)	195万円 (150万円)	85万円	45万円
後遺障害保険金		170万円 (-)	85万円 (-)	85万円 (-)	45万円 (-)	85万円	45万円
入院保険金日額 1事故につき30日限度		6,600円 (2,600円)	3,600円 (1,600円)	3,600円 (1,600円)	2,200円 (1,200円)	2,000円	1,000円
通院保険金日額 1事故につき30日限度		4,100円 (1,500円)	2,100円 (800円)	2,100円 (800円)	1,250円 (600円)	1,300円	650円

■ 8,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」の特約が付いています。

■ 12,000円タイプには「個人賠償責任補償」(1億円限度)、「地震・噴火・津波補償」、「熱中症補償」の特約が付いています。

老人クラブ 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*1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

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@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 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帯傷害保険・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」「概要」「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ませんが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2024年2月作成 23TC-008004

令和7年いきいき近江会員文芸

▼川柳

大津市 上田 幹夫
 妻にまたテレビ見ていて切られたよ
 愛荘町 上林 恒子
 巡る春花咲く喜び希望持ち
 甲良町 田中華代子
 腰まがりリズムで動く庭掃除
 甲賀市 中島 稔子
 再会を約束出来ぬ八十半ば
 竜王町 堀井 平
 もう一度逢いに行きたい老いの友

▼短歌

近江八幡市 大川 勇
 新入者無き老人クラブ
 解散す残留者でのみつくり会に
 甲賀市 中島 稔子
 時季くれば野山色づき花咲けど
 明日が見えない人の世虚し
 甲賀市 雲 まさ子
 春一番十人ほどの叫ぶ
 音静まりし後も耳に残りぬ
 愛荘町 上林 恒子
 春を待つ麦の緑があざやかに
 整列なして伸びゆく力

▼俳句

大津市 青山 知子
 生涯をこの地と決めて初詣
 大津市 安藤 進之
 妻作る和風おせちに舌鼓
 竜王町 堀井 絹枝
 新米の金の一粒こぼれけり
 湖南市 篠田陽一郎
 ロシアさんあなたの幸せ自画自賛

会員文芸



大津市 青山知子



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、川柳の部門を募集します。
- ◆応募は、「ハガキ」に1人当たり1部門1作品とし、部門を明記してください。(同一部門の作品を2点以上応募された場合は、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、老人クラブ名、所属する市町老ク連名を明記してください。
- ◆応募作品は、返却しませんのでご了承ください。

※締め切り、送付先は、下記の「原稿募集要領」をご覧ください。

会員からの原稿募集要領

- ◆テーマ
 - ① 健康づくり
 - ② 友愛活動
 - ③ 奉仕・ボランティア活動
 - 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(雑感等)
- ◆テーマを明記し400字以内をお願いします。
- ◆各号お1人様または1団体1作品とします。
- ◆投稿締切……特にありません。
- ◆原稿送付先 滋賀県老人クラブ連合会事務局
〒525-0072
草津市笠山七丁目 8-138 県立長寿社会福祉センター内

健康づくり推進員の

出前講座

県老ク連では、健康づくり支援事業として市町老ク連、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 体力測定
- ③ 料理教室
- ④ マジックなどで、皆様の健康づくりを応援します。

健康づくり出前講座の推進員の派遣費用(謝礼、交通費、資料代等)は全て県老ク連が負担します。

お申し込みは市町老ク連を通じて県老ク連まで

新入学(園)児と高齢者の交通事故防止運動

交通事故 STOP

令和7年3月15日(土) ~ 4月15日(火)



県老ク連は、ものづくりの楽しみや喜びを共有、共感することにより、つながりを深め、健康を高め合う活動として、四年前から「お花あそび教室」を実施しており、令和六年度は、従来のしめ縄リースやフレイムアレンジメントなどに「ジュートバッグのアレンジメント」をメニューに加えて取り組んできました。

会員減少等老人クラブの現状は厳しいものがありますが、この取組が、県老ク連と市町老ク連や老人クラブとのつながりが



米原市近江会場



深まり、仲間の輪が広がり、「老人クラブに入っ
ていてよかつた」「ぜひ入りたい」と感じて
もらえることに
つながれば、県
市町老ク連とし
て老人クラブに
とって、元氣、
活力のもとにな
るものと期待い
たします。
(事務局)

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



スカットボール



ポッチャ



囲碁ボール

事業内容

- | | | | |
|------|---------|------|--------------------------------|
| 普及活動 | ・講習会の実施 | 用具販売 | ・ニュースポーツ用品の販売 |
| | ・講師の派遣 | | 「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。 |
| | ・用具の貸出 | | |

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3-2-23 3F
TEL.06-6971-9190 FAX.06-6981-7470
URL:<http://www.newsports-21.com>



竜王会場



愛荘町愛知川会場



日野会場



一 編集後記

新年おめでとうございます。

今年は、年初からインフルエンザなどの感染症にかかる人が多く、薬が足りなくなっているとのニュースが流れていますが、皆様方も健康には十分ご留意いただきたいと思います。

新型コロナは、社会の仕組みや家庭の営み、そして老人クラブにも大きな影響を与えましたが、「人生100年」といわれるこれからの時代、老人クラブが高齢者の拠り所として、ますます元気になりますように、日々厳しい状況が続く中ではありますが、仲間のつながりを支えに力を合わせていきたいと思ひます。

この「いきいき近江」が、見聞を広め、相互のつながりを深める情報源として活用いただけるよう努力してまいりますので、活動情報の提供など、ご協力よろしくお願ひいたします。

(広報委員会)

高齢者相互支援活動研修会



令和7年2月12日(水)

作品展示・食事と交流 11時～

研修会 13時～

県立長寿社会福祉センター

1部 講演

講演 人生100年時代 人と地域をもっと元気に！

講師 mottoひょうご 事務局長 栗木剛氏

2部 ワークショップ (次のどれかに参加していただきます。)



④創作(押し花)

⑤防災講座

⑥歌声広場

