

2026年
1月

第32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◇
㈱スマイディア
滋賀県栗東市川辺568-2
☎(077)552-1045

第64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



10月30日(木)、栗東文化芸術会館さきらにおいて第64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3クラブが受彰、続いて滋賀県老人クラブ連合会会長表彰において16名8クラブが受彰されました。(受彰者・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)および滋賀県議会厚生・産業・企業常任委員会村上元庸委員長(議長代

理)、栗東市健康福祉部青木利英部長(市長代理)の祝辞、受彰者代表野洲市の岩田千鶴子氏の謝辞、西村千代栄県老ク連女性委員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。

休憩の後、「楽しく歌って脳を元気に!」の演題で、講師の音楽療法士の東岸佐優里氏に、長年認知症の母親を介護した自身の体験から得たことや、楽しく歌うことは、他の何よりも脳の活性化を促し、認知症の予防にも効果があることなどについて実例をあげて講演していただきました。

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。

高齢化が進むにつれて、介護を必要とする人が増えますが、できることなら、要介護一歩手前のフレイル(虚弱)にもならないように、「健康で長生き」で過ごしたいものです。

ところで、社会の高齢化は、一人ぐらしや高齢夫婦だけの家庭の増加を招きます。私の周囲を見回しても、目に見えてそのような状況になってきており、それぞれいろいろな面で苦労されている様子が容易に推察されます。心身の健康のため

には、言うまでもなく、孤立やひきこもり状態にならないことが大切で、より多くの人とつながり、楽しみや喜び、感動をともにし、いきいきとした生活をする

ことが望まれます。その意味では、老人クラブはまさに宝の山ですが、クラブの役員様は、現状を維持することに日々ご苦労いただいているのが実情ではないか

と思います。

このような中、米原市にあつては、新年度四月から、市全域の連合会として、新たにスタートされることになりました。旧町ごとに組織されていた老ク連が相ついで解散する状況下で唯一活動を続けられていた米原市近江老ク連と協力いただいた行政の努力で再結集が実現したことは、昨今の厳しい状況を思うと喜ばしい限りです。

みなさん、老人クラブは高齢者の宝です。特にこれから時代なくてはならないものです。引き続き、仲間の輪を広げ、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思います。会員の皆様のご協力、ご活躍をお願い申し上げます。



年頭のご挨拶

(二財)滋賀県老人クラブ連合会
会長 西澤 基治

皆様には、令和八年の新春を、すこやかに迎えたい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、老人クラブの仲間と健康や生きがいを高め合い、助け合い、さらに、地域の一員として、住みよ

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たき感謝申し上げます。

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、年頭のご挨拶といたします。

第五十四回全国老人クラブ大会

令和七年十一月五日、六日の両日、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに、第五十四回全国老人クラブ大会が茨城県水戸市「水戸市民会館」において開催されました。

急速に高齢化が進む社会にあつて、国レベルで、地域共生社会の実現に向けた取り組みが進められており、全老連は、国の取り組みに呼応して、高齢者の孤独、孤立を防ぐために、仲間づくりの活動と合わせて、認知症の正しい知識・理解の普及をはじめ、認知

症の人や家族の暮らしを支える取り組みを関係機関と連携して進めることを呼びかけており、今回の大会は、地域共生社会の実現を目ざして開催されました。

大会一日目は、コーディネーターが紹介された後、「老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動」をテーマに、三クラブがそれぞれ地域のつながりを大切に、ともに支え合い、助け合いながら、安心して暮らせる地域社会実現に向けた活動について発表がありました。



老人クラブの会員の皆様におかれましては、日頃から様々な活動を通じて健康づくりや生きがいづくりに取り組みながら、子どもや高齢者など、地域の人々の暮らしを支える重要な役割

昨年、友好関係協定を締結する中国・湖南省と共に平和祈念行事を行うなど、恒久平和を願い、様々な活動に取り組みました。

また、「わたしのHIGA 輝く国スポ・障スポ」では、

今年、十千十二支では丙午（ひのえ・うま）。「丙」は明るく燃え盛る太陽を表し、「午」は馬を意味し、力強さや躍動、前進を象徴します。この年のように、

隣に人がいること、寄り添うことで力が湧きます。一緒にやればいろいろな力を生み出す「連帯」を大事にしながら、みんなで「暮らし」や「社会」のあり方をリ・デザインしていく必要があると考えています。今年はその第一歩と位置づけ、変化の兆しを敏感に察知し、先を見据えた的確な行動を実行してまいります。

あけましておめでとうございませう。

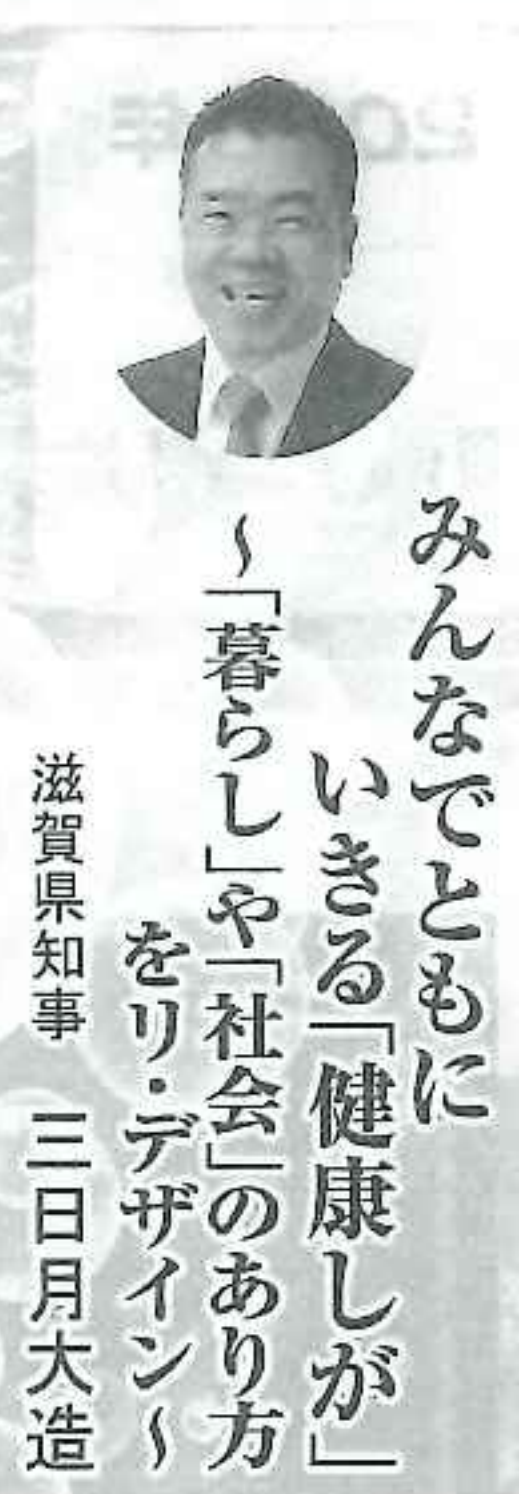
新しい年が皆様にとって、健康と幸せに満ちた素晴らしい一年となりますことを心からお祈り申し上げます。

を担っていただいております。深く感謝申し上げます。皆様の長年の経験やつながりを生かした支え合いの活動には、大変心強く感じております。

「大阪・関西万博」滋賀県ブースでは、本県の自然や文化など多彩な魅力を国内外に発信しました。これらの経験を「レガシー」として、今後の健康づくりやまちづくりにしっかりと生かし、広がった世界とのつながりも継続・発展させてまいります。

一方で、現在、世界も社会も、そして未来も、不安や不穏、不確実な状況が続いています。そのような状況の中でも、一人より二人、

に満ちた一年となるようお願い、新たな挑戦を恐れず、地域の発展と未来の礎を築いてまいります。県民の皆様と手を携え、一人ひとりで、すべての人が輝き、みんなでもにいきる「健康しが」をつくるため、全力を尽くします。一緒に頑張りましょう！



受彰者一覧（敬称略）

第六十四回

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

- 東 順子 (大津市)
- 深尾 増男 (近江八幡市)
- 野田 和男 (草津市)
- 芝原 成芳 (栗東市)
- 久保川幸雄 (愛荘・愛知川)

②優良老人クラブ

- 馬池ががやきクラブ (草津市)
- 栗東ニューハイツやすらぎ会 (栗東市)

四ツ葉会

(野洲市)

▼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

- 廣瀬 克巳 (大津市)
- 白石 道夫 (大津市)
- 中村 武司 (近江八幡市)
- 倉田 正一 (草津市)
- 古仲 幸子 (栗東市)
- 芝原 俊治 (栗東市)
- 岩田千鶴子 (野洲市)
- 木村 悦二 (野洲市)
- 山村 聡 (湖南市)
- 青木 幹泰 (日野町)
- 東川 嘉一 (日野町)
- 古株 克彦 (竜王町)
- 宇野 昌弘 (愛荘・秦荘)
- 村岸 善一 (豊郷町)
- 阪東 幸子 (甲良町)

②優良老人クラブ

- 本四共寿会 (草津市)
- 川辺住宅よろこび会

(栗東市)

行畑福寿会 (野洲市)

小南友愛クラブ (野洲市)

中央虹の会 (湖南市)

西横関老人クラブ (竜王町)

川久保老人クラブ (愛荘・愛知川)

下之郷老人クラブ寿福会 (甲良町)

③永年勤続表彰

西田三枝子 (日野町)



第五十四回

全国老人クラブ大会

▼全国老人クラブ連合会長

表彰

①育成功労

- 鈴木庄十郎 (高島市)
- 藤野総五郎 (豊郷町)

②優良老人クラブ

- 手原白寿会 (栗東市)
- 市老人クラブ寿会 (愛荘・愛知川)

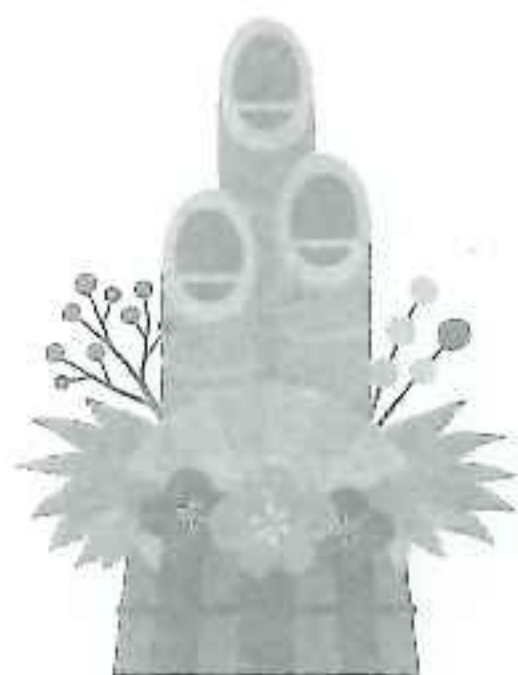
健康長寿をめざして ～歌って笑って脳を元気に！～

私たちは、現在、高齢化率（全人口に占める六十五歳以上の割合）約三十パーセントで、この先さらに高齢化が進む超高齢社会の真ただちの中にいます。年々平均寿命（余命）が延び、百歳以上の人口も十万人に近づき、今後七万人くらいまでの伸びが予測される中、誰もが「人生百年」を意識するようにもなりました。人生が長くなれば、喜びだけでなくつらいできごともありますが、とにかく健康でいられる期間（健康寿命）を伸ばすことがますます大切になります。

要介護一歩手前の虚弱な状態である「フレイル」にならないための三要素に、運動、社会参加、栄養がありますが、心身の健康増進や認知症などの疾病予防に効果があるものに、私たちが生活の中で体験できる「歌」と「笑い」があり、特に近年、その効果が注目されています。歌も笑いも脳を活性化させて疾病に対する免疫力を高めたり、幸福感など気分を良くする効果が認められています。

みなさん、楽しく歌い、大いに笑いましょう！

（事務局）



笑う わはは

笑いが心や体に良いことは医学的に実証されており、最近では病気の予防や治療においても注目されています。脳の活性化や免疫力のアップ、自律神経の調整や気分を良くする作用など多くの効用があります。

歌う うた

歌うことは、歌詞の記憶や予測、リズム感、喉や舌へ「歌う」ことの命令など、脳の様々な部分が働くことになり、結果的に脳への血流が増えて脳全体が活性化します。

歌うことは、読書や会議、音楽鑑賞などに比べて、脳の血流が格段に多くなることが実証されています。

歌と運動等を組み合わせると効果が増します。

認知症の予防効果

笑うと脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。このホルモンには、痛みの軽減や幸福感をもたらす効果があります。

笑いにはがん細胞を破壊するNK細胞（ナチュラルキラー細胞）を活性化させ、免疫力を高める効果があることが実証されています。

歌うことや笑うことは、アルツハイマー型認知症の発症に関わるストレスホルモンを減らし脳の血流を増やし脳を活性化させることが実証されています。

地域の活動だより

令和8年4月

新たな体制となった

米原市老人クラブ連合会が

スタートします！

米原市老人クラブ連合会

平成十七年に、伊吹町、山東町、米原町、近江町の四町が合併して米原市が誕生しましたが、老人クラブ連合会については、合併前の老老連体制のまま、四老ク連がそれぞれ地域に根ざした活動を継続しました。しかし、米原市においても少子高齢化の傾向は強くさらに過疎地の事情も加わって、若年高齢者の加入が少なく会員の減少に歯止めがかからない、役員のなリ手がない、地域的に活動に参加しにくい、など全国的な傾向と同様の事情で、近江老老連を除く三老老連は数年の間に活動を停止し解散しました。

それは、各老老連ごとに独立意識や地域性がある上に、合併への期待や大きくなった組織における活動のあり方などについて統合の必要性が見出せず、また、統合のための合意や統合を推し進める機運や体制が整わないなど、合併によって広域化した地域にありがちな状況があったようにも思われます。

このような経過にあつて唯一、米原市近江老老連は、組織を維持しながら、積極的に諸活動に取り組んでこられました。やはり会員減少等組織の存続が危ぶまれる状況になってきたため、今般、解散した老老連の地域を含む市内全域を組織化し、さらに六十歳以上で組織する地域の活動団体や個人加入にも対応する新しい老老連への転換が検討され作業が進められました。

新体制の設立が現実になった背景には、近江老老連の事務局や役員の現状への危機感と「米原から老老連をなくしたくない」といった熱意もさることながら、そのことにより行政も呼応して協力が得られるようになったことがあると思われる。

現に、十月に全戸配布された米原市の「広報まいばら」には、近江老老連の活動紹介と合わせて、新たな老老連への加入を呼びかける記事や活動内容、愛称募集の記事が掲載されています。

令和八年四月に発足する新しい老老連の名称は「米原市老人クラブ連合会」で、愛称もつけられます。

新しい組織体制になつても課題は山積ですが、仲間の輪が広がり、これまで近江老老連が取り組んでこられた地域の歴史や文化を題材にした活動や健康づくり、生きがいづくりなどの活動の幅が広がることに期待します。そして、県老老連としても、新生老老連の発展のために、いろいろな形で応援したいと思えます。

（取材 事務局）



活動！ 守山市アクティ ブシニア楽団

守山市老人クラブ連合会

守山市には、超高齢化が進む社会において高齢者が生きがいのある充実した人



現在、会員四名（男女各二名）で活動しており、男性はクロマチックハーモニカ女性はお力リナを演奏します。演奏する曲は、誰もがよく知っている曲が多く親しみがあります。



生を送れるよう、高齢者が活躍できる地域づくりを目指す。高齢者が主体となつて立ち上げる活動を支援する「高齢者いきいき活動推進補助金」があります。当老老連は、この補助金を活用して、令和七年五月に「守山市アクティブシニア楽団（MOASEBA・モアセバ）」を立ち上げました。

一緒にあそぼ！

会員はまだ四名と少ないですが、老人クラブの行事や自治会、市のイベントに招待していただいて演奏を披露しており、レパートリーもどんどん増やしています。

（守山市老老連事務局）



健康ウォーキングについては、色々な所へ出かけ、目先を変える様にしていますが、十年以上も続けていると市内は歩き尽くし、市内と市外のコースを交互にセッティングしています。春にはわらび採り、秋には山栗拾いなども人気の企画です。

当老老連会員の平均年齢が80歳に到達しました。喜ぶべきか、心配するべきか？元気に笑顔で過ごす日を一日でも延ばしていただくための活動として、健康ウォーキング、グラウンドゴルフ、ピンゴボール、ボッチャなどの大会を開催し、その時に、これから普及させた競技などの紹介講習も行っています。

「ピンゴボール」って何？これは湖南市老老連が考案したゲームです。県老老連のニュースポーツ講習会でも紹介させていただきました。



公式ワナゲの立っているピンに向かつて輪を投げる代わりに、ピンゴボールはピンの所が10cm径の穴になっていて、それに向かつてテニスボールを転がし入れるゲームです。穴の位置、得点の配置や計算は公式ワナゲと同じです。このゲームの面白いところは、転がしたボールが円い穴にかかってあらぬ方向に行き、左に転がしたのに右の穴に入るなど、本人と観衆の声、歓声とため息が絶えないことです。ワナゲの輪



思った以上の大作が寄せられ、観覧者の心にも響き、次回は私の作品も！、とのつぶやきも聞かえたように思いました。

（湖南市老老連事務局）



体育系の紹介が多いですが、文科芸術系の活動をされている会員さんも多く、今年の老人クラブ大会時に、これまでの陶芸部の作品展示に加え、絵画手芸などの作品を展示しました。

何かするには、それぞれルールがあります。が、参加者にはいろいろな方がおられます。その場に集まった人に合わせて臨機応変にルールを変えようと云うより、その場に合わせる。細かいことは、まあ、いいか。の気持ちで、笑い声が増えるように一緒に楽しく遊びましょー

創立六十五周年 を迎えて

栗東市 手原白寿会

私たちの手原白寿会は、昭和三十五年の結成で、今年創立六十五周年を迎える市内最古の老人クラブです。会員は八十二名で、四月の定期総会で年間計画を立てて活動しており、その概要をご紹介します。

「健康づくり」

高齢者にとって最も大切なことは言うまでもなく「健康」です。健康づくりの活動として、毎月一回、「友愛サロン」として、生き生き百歳体操やニュースポーツを行い、グラウンドゴルフについては、大会(年三回)も行っています。



また、グラウンドゴルフは、同好会の活動としても活発で、週二回の練習会には毎回十四、五名の参加があり、年三回の遠征時の食事会(表彰式)は楽しい歓談と情報交換の場となります。

「友愛訪問」

地域でともに生きてきた仲間で、クラブ活動に参加できない会員の家庭を訪問する友愛活動を年二回行っており、また、白寿(九十九歳)を迎えられた会員がもらえる場合は、お花などを贈ってお祝いします。

「環境美化活動」

地域内にある公園の除草や清掃等環境美化活動を定期的にを行っています。特にS公園内にあるトイレ掃除は、二人一組で週三回のペースで続けています。



当会には、本来の活動以外に同好会として、グラウンドゴルフや囲碁将棋、女子部があり、それぞれ活発に活動しています。また、夏祭りや敬老会など自治会等の行事への参加、自治会と共催するふれあいサロンなどで、地域の人々との交流を深めています。老人クラブや社会参加活動は、健康寿命を延ばすこ



とつながりますが、悩みは会員が減ることです。残念ながら年々減る傾向にあります。先人たちが継いできた六十余年を絶やさないように、活動を楽しくしながら、何とかして会員が増える状況をつくっていきたいと思っています。

(古田 章)

仲間とのつながり を大切に

日野町老人クラブ連合会

日野町老連は、「仲間とのつながり」を第一に、例年一泊二日の旅行、シルバード大学、グラウンドゴルフ大会、ゲートボール大会、福祉施設での奉仕、女性部の施設訪問等盛りだくさんの事業を行っています。今回はその中でも特に人気の高いシルバード大学について紹介したいと思います。このシルバード大学は人

が集まり、学び、語り合うことで刺激を受け、前向きな生活を送ることを目的に実施しており、毎年四回の講演会と一回の現地研修を行っています。



大学と聞くとどんなことを勉強するのかわかる方多いと思いますが、内容は落語や講談、音楽(歌、三味線、ピアノ)、健康講座(体操、脳トレ)等、その道のプロの演奏や話を聞くことが中心です。今年も延べ四百名を超える会員が受講されました。

現地研修は近年はNHKの大河ドラマの舞台となる地を訪問しています。今年は一足早く、令和八年のドラマ「豊臣兄弟」の舞台となる地の一つ、長浜市と竹生島をメインに見学しました。現地研修は人気も高く希望者も多いのですが、福祉バスを利用する関係で行き先や人数に限りがあるため抽選をしなければならぬこともあります。

各活動の終了後には、毎回アンケートや感想を記入していただいています。会員からは「いつもと違った方達と出会え、元気が貰えた。」「頭と身体を使った講演はとても楽しかった。」「来年も楽しみにしています。」「等ありがたい感想をいただいております。役員としては、企画立案に苦労しますが、会員の皆様の励ましに感謝しながら楽しい内容を考えています。

「今年度の内容」

【第一回 講座】

◆「耳が痛くならない心と体の愉快な健康講座」あそびの工房 もくもく屋事務局長 田川 雅規氏

【第二回 創作講談】



◆「講談でいつまでも楽しく元気で」

四代目 玉田 玉秀斎氏

【第三回 音楽ライブ】



◆「ピアノの魔術師ライブ」

(町文化祭と共催)

ミツユリ氏

【第四回 講座】

◆「高齢になっても陸上競技とともに」

小林 優氏

【現地研修】

「湖北地域の歴史を訪ねて」竹生島と中江藤樹たかしまミュージアム(船欠航のためミュージアムはキャンセル)

(日野町老連事務局)

バーベキューを 楽しみました！

矢倉学区シルバー連合会

私たちの生活の場矢倉学区は南草津に近い地域です。昔は若者のまちだったのが、今は老年人口が二千人を超える老人のまちになりました。学区では、気分を新たにする意味でも、名称を矢倉学区シルバー連合会に変えて頑張っています。

近くには設備が整った口八公園があり、六月四日は、約四十名が参加してウォーキングとバーベキューを楽しみました。



森もある広大な敷地をウォーキングしますが、何人かはウォーキングに行かずに材料や炭火の準備に追われます。約一時間のウォーキングが終わった後は、お楽しみのバーベキュー大会の始まりです。口八の自然の中でビールもすすみ、会話も弾みます。それに、最後に食べたソフトクリームのおいしかったこと！

最近、学区の会員が二百名くらいにまで減ってきており、危機感をつらせています。何とか会員を増やしたいとの思いで、特に男性の参加を増やすために、社協にもお願いして、マーシヤンの用具を備えました。初めての人も経験者も、認知症の予防に効果がある健康マーシヤンを大いに楽しみましょう。

(柴田 弘三)



新たな出会いと 発見を求めて

旅を楽しもう！



あおによし 錦秋の奈良を体験



柿の葉寿司づくり体験

県老ク連は、交流を兼ねた研修事業の一環として、令和四年度から日帰りの旅行を実施してきました。毎回、ものづくり体験と会食、そして見学などを行っており、今回は、十一月十四日、四十一名の参加で、古くから「あおによし」と形容される古都奈良を旅しました。

奈良でのものづくりは、やはり地域に伝わる「柿の葉寿司」で、柿の葉寿司の老舗で寿司づくりを体験しました。寿司づくりの後は由緒ある奈良ホテルで会食。ホテルの見学や庭園を散策した後は、修学旅行よろしく東大寺の大仏や博物館めぐりなど、寄ってくる鹿をかわしながら、思い思いに楽しんでいただきました。

親しい人とはより親しく、普段顔を合わさない人とも声をかけ合ってにぎやかに、また、車中、クイズなどでも楽しんでいただきました。

（事務局）



奈良ホテル



東大寺



昼食（奈良ホテル）



アインシュタインが弾いたピアノ
（奈良ホテル）



奈良国立博物館



再発見！

滋賀のええところ

国友鉄砲ミュージアム



長浜市国友町は、古代から続く鍛冶技術を生かして、早くから種子島に伝った火縄銃作りを手がけ、「長篠の戦い」では織田信長に500挺を提供して勝利に導きました。その後、時代の流れの中で大筒（大砲）や中筒等に進化した火縄銃は、「大阪夏・冬の陣」で活躍し、徳川家康を勝利させました。



このミュージアムには、大型を含む約40挺の火縄銃が展示されており、歴史ファンならずとも興味深い。

（取材 事務局）



長浜市国友町534
休館日 月曜日

TEL 0749-62-1250
入館料350円（団体300円）

伊根湾巡りと天橋立散策

七月二日、竜王町老ク連の主催で伊根湾と天橋立方面へ日帰り旅行を実施。バス四台で、町内や近所の友達も誘い合って百五十一人が参加、にぎやかで楽しい旅となりました。



伊根湾には、漁船を取り入れる独特の構造になっている漁師の家「舟屋」があります。遊覧

船に寄ってくるカモメの歓迎も受けながら、のんびりと伊根湾をめぐり、おいしい食事を楽しみました。



(竜王町老ク連提供)

懐かしの風景に癒されて

五月二十七日、米原市近江老ク連は、参加者四十九人の日帰り旅行で京都府南丹市美山町の「かやぶきの里」を訪れました。この地域は、五十戸の集落で、そのうち三十九戸がかやぶきで残っており、伝統的な建築技法の建物と自然との調和が評価され、平成五年には、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。



集落を散策する前に、まず昼食ということで、美山自然文化村の「河鹿荘」で、山菜や地元食材、丹波牛などを生きた名物料理に舌鼓を打ちました。満腹になったところで、昔話の世界のような趣のあるかやぶきの家を見学しましたが、懐かしい風景に幼い頃の思い出がよみがえり感傷的になりました。昔、実際にこのような家に住んでいた方もあり、当時の暮らしを語り合う場面もありました。



(米原市近江老ク連広報紙より)

愛知・三河の旅

野洲市老ク連は、毎年一泊の親睦旅行を行っており、今年度は、十二月二日、三日の両日、バス一台、四十人の参加で、愛知、三河方面に出かけました。愛知といえば、トヨタの自動車。豊田市トヨタ町と地名にもなるくらい自動車のまちにあるトヨタ会館の見学からスタート。展示場に並ぶ高級車に大型車、とても手が出ません。



昼食は、岡崎真福寺で竹膳料理をいただきました。食事の後見学した岡崎城五階の天守から眺める五万石の城下町は趣のある絶景でした。



宿泊先の三河湾ヒルズホテルでのお楽しみの宴会は、カラオケあり、マツケンサンバを踊る人ありで、お酒を酌み交わしながらワイワイガヤガヤの二時間、最後は全員で琵琶湖周航の歌を大合唱しました。



二日目は、みなさん気になるガン封じの無量寺に参拝。昼食をすませた後、たくさんのお土産を手土産に帰路につきました。

(野洲市老ク連提供)

体験！ ボウリングゲーム 任天堂スイッチスポーツ



最近、「eスポーツ」という言葉をよく耳にするようになった。しかし、歴史はかなり古く、この用語は、今から二十五年くらい前に韓国において発案されたとのこと。

「e」はエレクトロニクス(電気・電子)を表し、コンピュータを使ったゲームを競技として捉え、個人やグループ間で対戦します。世界各地でプロも参加する大規模な競技大会も開かれており、大勢の観客を集めて巨大な施設の大画面を使って開催されたり、その模様をテレビで中継されることもあります。ただし、eスポーツをスポーツに分類することやオリンピックへの採用等に関する是非論はあるようです。

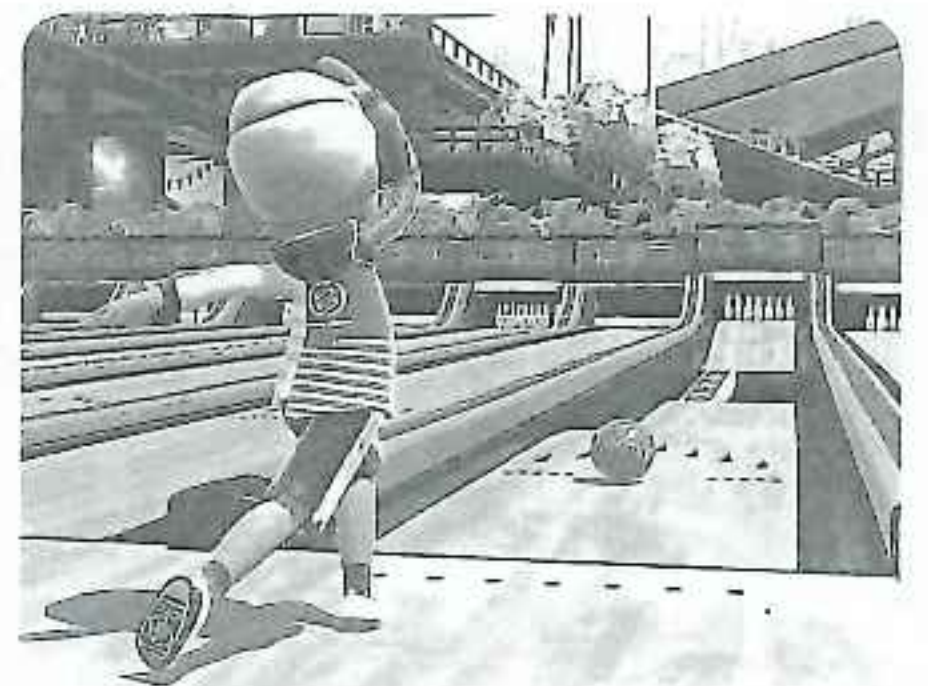
コンピュータを使ったゲームは、喫茶店などに据えられていたなつかしい「バックマン」や「インベーダーゲーム」などから始まって家庭で楽しめるゲーム「スーパーマリオ」などに広がり、その後、eスポーツの原型である対戦型のゲームに進化、さらにパソコンやゲーム機の普及等により多種多様なゲームが登場しました。また、各地のゲームセンターでは、子どもも大人も年齢に関係なく楽しんでいます。

画面を介して楽しむeスポーツは、近年、高齢者にも広がり、例として、さいたま市に「シルバーeスポーツ協会」が設立されたり、熊本県では地方創生事業の一環として、美里町を筆頭に、社協等が、まちづくりや認知症予防の取り組みとして、eスポーツの普及に積極的に取り組まれています。

そこで、本会においても、高齢者でも取り組みやすい「ボウリングゲーム」を体験することになり、そのゲームソフトとゲーム機「任天堂スイッチ」を製作、販売している任天堂に講習を依頼しました。なお、任天堂は、「eスポーツ」ではなく、「任天堂スイッチスポーツ」の呼称で統一しています。



任天堂の講師の説明の後、参加者十五人をゲーム機一台につき七人八人に分けたうえ、各一回戦三、四人でボウリングゲームを競うことになりました。



参加者は大半、実際のボウリングが盛んだった頃の年齢層で、画面に映し出されるピンめがけて、手にしたジョイコンをボールに見立てて投げるフォームをします。手を振る強さや方向等微妙な違いでピンの倒れ方が変わったりして本物のボウリングを彷彿とさせるもので、ストライクが出たリすると、本人や周囲から大きな歓声が上がると、まるで青春時代が再来したかの様子でした。



現在、県老ク連はこのゲーム機を保有していませんが、要望があれば導入も検討します。

(事務局)

滋賀県でも多発！ 注意！ ニセ警察官詐欺

①「警察」を名乗る者からの電話



- ・あなたの口座が犯罪グループに使われている
- ・事件の犯人としてあなたに容疑がかかっている
- ・あなたに逮捕状が出ている
- ・守秘義務があるので家族にも話してはいけない



②ビデオ通話や画像を使って脅かし信用させる

- ・他の(偽)警察官に誘導して仲間に話させる
- ・画像を使って偽の警察手帳や偽の逮捕状を見せる



逮捕状

③「資金調査」等の名目で預金の移動などを指示

- ・口座を調べる必要がある
- ・口座を凍結する必要がある
- ・保証金を払えば在宅で取り調べできる
- ・優先的に捜査する等の理由で、預金を別の口座に送金するよう指示してくる。

捜査が終われば
お金は返します



警察が、電話で犯罪や逮捕等捜査の情報、金銭、警官などに関して連絡することは絶対ありません！

スポーツで健康寿命を延ばそう！

要介護一歩手前のフレイル(虚弱)予防の3要素は、「運動」「栄養」「社会参加」と言われています。その中でも、特に運動は老人クラブが得意とするところですので、健康のため、認知症にならないために、スポーツをはじめ、ウォーキングや健康体操など大いに楽しみましょう。

県老ク連では、30数種類のスポーツ用具を無料で貸し出しており、指導が必要な場合は健康づくり推進員を出前講座として派遣(無料)します。



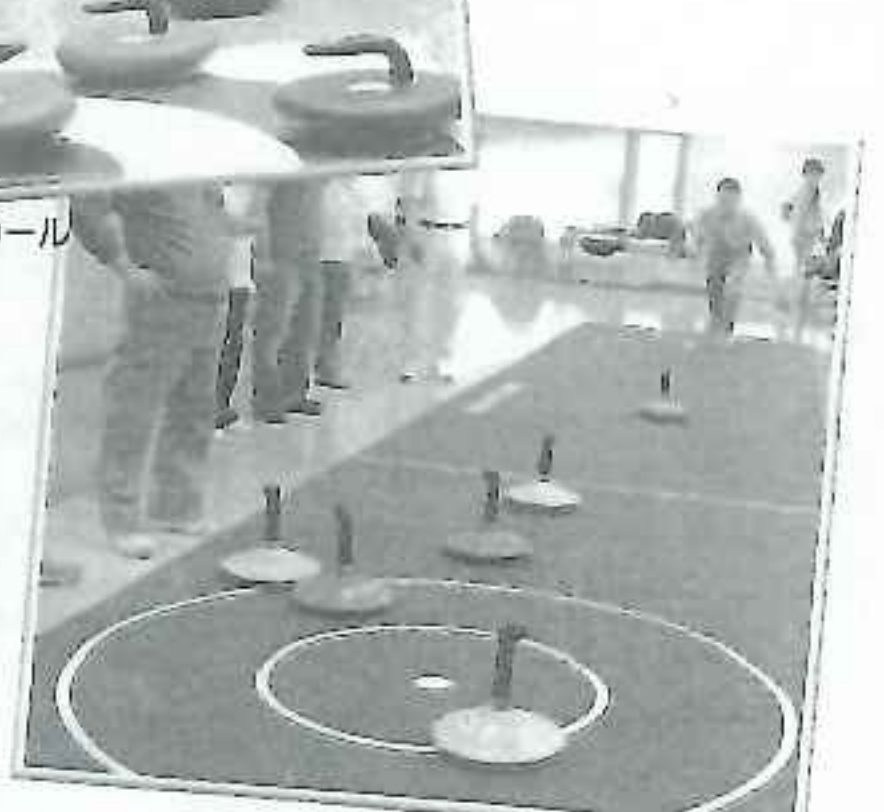
スカットボール



囲碁ボール



スカイクロス



ユニカール

お気軽にご利用ください！

スポーツの種類など詳細は県老ク連までおたずねください。



タック式
一口 1,000円

会員章を胸に活動の輪を広げましょう
創造と連帯のシンボル
老人クラブ会員章

●お申込みは

所属の 市町老人クラブ連合会
または 滋賀県老人クラブ連合会へ

老人クラブで心と体を元気にして

誰にとっても身近な脳の病気「認知症」を遠ざけよう！

滋賀県老人クラブ連合会は、交流、運動、社会的な活動などを通じて心と体を元気にする老人クラブの活動を応援します。

物忘れと認知症

年相応の物忘れ

年をとれば物忘れも増えがち。じっくり思い返したり、ヒントをもらったりして思い出せる場合は心配いらないといわれます。体験自体を忘れてしまうのが認知症の特徴です。

認知症による物忘れ



資料をもとに県老ク連が作成

音楽で心を元気にしよう！

竜王町老人クラブ連合会

竜王町老ク連(いきいきりゅうおう)は、教養、健康づくり、仲間づくりなどの活動の一環としてシルバーカレッジを実施しています。

7回目に当たる今年度は、なつかしい歌などを口ずさむことが脳トレとなって脳を元気にし、ひいては認知症の予防にもつながると言われていることから、音楽療法士の東岸佐優里氏を講師に開催されました。

東岸氏は、老人クラブ大会をはじめ各地で講演されていますが、特に最近注目されている歌うことによる脳の活性化と歌に合わせて手足を動かすことによる相乗効果について、参加者と一緒になって実践されます。

今回、竜王町においても約100名の参加者が講師の模範に従って手足の運動をしながら数字を口ずさむといった脳トレを行いました。なかなかうまくできなかったりして、会場は大きな笑いに包まれました。(竜王町老ク連広報紙の記事を再編)



認知症の理解と予防、共生社会実現のために

愛知川愛知川老人クラブ連合会

認知症予防研修会については毎年実施していますが、今年度は、病院や介護老人保健施設で認知症傾向の方のケアに携わってこられた認知症看護認定看護師堀尾素子氏を講師に、「認知症の理解と予防、共生社会の実現」をテーマに研修しました。



講師は現在、在宅療養サポートセンターの一員として療養環境の整備にも取り組まれ、また地域においては、若年認知症コーディネーターとして相談支援活動をされており、研修会では実践された事例も紹介していただきました。

特に、喫煙や運動不足、糖尿病等認知症につながる危険因子を減らすことやバランスの取れた栄養や運動など生活面で心がけること、また、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの大切さなど、今後の活動や生活に生かせる有意義な内容の研修でした。

(愛知川老ク連広報紙等を再編)

認知症予防講座をシリーズで開催

栗東市老人クラブ連合会

栗東市老ク連では、認知症予防に関連した講座を年間を通して単位クラブ等の会場で行っています。毎回内容の違うシリーズ制で、今年度は、病院の認知症看護認定看護師による講義「認知症になっても安心、今からできる生活の工夫」、地域包括支援センター長と老人福祉センターの生活指導員による地域支え合いに関する講義、歯科衛生士による講義「オーラルフレイル予防と口腔ケア」、病院の理学療法士による運動機能の維持に関する講義の4回を実施。いずれも、高齢期の心身の健康維持と認知症予防、地域における支援などについて、専門の方々の実践に基づく話を聞くことができました。毎回大変有意義な講座で、多い回は100名近い参加があり、みなさん熱心に聞き入っていました。合わせて行った悪徳商法による被害を防ぐ講話も好評でした。

(栗東市老ク連事務局)





高齢化が進む中、ひとり暮らしなど孤独な高齢者は増加の一途です。
そんな時代ですが、いろいろな機会にみんなつながって元気になりましょう！
そのために老人クラブがあります。

県老ク連は、ものづくり教室や健康づくり推進員の出前講座、交流研修
など、つながりを大切にしながら、家庭から一歩出て、体を使い頭を使っ
て楽しめる活動を行っています。



お花あそび教室(出前講座)



料理教室(健康づくり推進員出前講座)

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。
- ※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

2025年10月始期
2026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
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026年 4月1日午後4時から1年間

● 掛金タイプと補償内容

新「熱中症危険補償特約」が全タイプにつきました!!

【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	
補償内容 (保険金額)		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。	
		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
死亡保険金		410万円 (250万円)	290万円 (210万円)	270万円 (190万円)	170万円 (125万円)	80万円	45万円
後遺障害保険金		160万円 (—)	80万円 (—)	80万円 (—)	45万円 (—)	80万円	45万円
入院保険金日額 1事故につき30日限度		6,300円 (2,500円)	3,370円 (1,420円)	3,320円 (1,370円)	2,070円 (1,080円)	1,950円	990円
通院保険金日額 1事故につき30日限度		3,900円 (1,350円)	2,010円 (760円)	1,970円 (720円)	1,140円 (550円)	1,250円	590円

■ 8,000円、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」の特約がついています。

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

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

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

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

※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。

2025年3月作成 24TC-007888

会員文芸

川柳

大津市 上田 幹夫
万博に行くか行かないにぶりがち

竜王町 堀井 平
脳トレを毎日してます探し物

竜王町 堀井 絹枝
内緒ごと聞こえる耳をもってます

甲賀市 中島 稔子
歳重ね話し相手は仏壇と

甲賀市 田中 華代子
獅子が舞い金歯ガチガチ笛太鼓

俳句

大津市 青山 知子
去年今年長寿を祈る夫婦かな

竜王町 堀井 絹枝
そよ風で金木犀よいしれる

愛荘町 大塚 和子
昭平令と生かされ我身ついていけず

短歌

甲賀市 雲 まさ子
名月に丸き故友の顔重なりて

甲賀市 中島 稔子
欠けて参んだ私だけの月

甲賀市 中島 稔子
役目無しありたい親でいつまでも
育てし日々よ思い出に

文芸作品・ご意見等募集 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部門1作品とし、部門を明記してください。
- ◆健康づくり、友愛活動、奉仕活動、魅力あるクラブづくりなど老人クラブ活動に関するご意見やご感想をお寄せください。

- ◆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、老人クラブ名を明記してください。(応募作品は返却いたしません)
- 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 長寿社会福祉センター内

ホームページをご覧ください

会員や関係者の皆様への情報の伝達や交流など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。

ホームページは
QRコードか
「shigarou」
で検索できます。



スマホもOK



県老ク連のホーム
ページのQRコード



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、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



令和8年3月15日(日)
～4月15日(水)





(事務局)

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、五年前から職員が講師となつて出前講座「お花あそび教室」を実施しており、毎年八百名近い方に受講していただいています。令和七年度は、従来のしめ縄リースやフレイムアレンジメントなどに、仏前にも似合う仏花や押し花、シーグラスを使った作品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、この取り組みが、県老ク連と市町老ク連や老人クラブとのつながりが深まり、仲間の輪が広がり、「老人クラブに入っていてよかった」「ぜひ入りたい」と感じてもらえることにつながっていけば、県、市町老ク連そ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。



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

一 編集後記

新年おめでとうございます。

国政では、新しい体制となつて2年目になりますが、依然として物価高など厳しい状況が続く中、高齢者にとって、安心できる生活、住みよい社会となるよう願うばかりです。

これからの時代、人與人、人と社会のつながりがますます大切になりますが、老人クラブが、仲間づくりを通じて、健康長寿、生きがいのある生活実現の一助となるよう力を合わせていきたいと思ひます。

この「いきいき近江」が、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いいたします。

(広報委員会)



仏花



近江八幡(安土)会場



フレームアレンジメント



野洲会場



押し花



栗東会場



シーグラスアート

高齢者相互支援活動研修会

令和8年2月17日(火) 会場 県立長寿社会福祉センター
作品展示・販売、食事と交流 11時～
研修会 13時～

1部

講演

講演 笑いは心のくすり

講師 磯矢 毅 氏(薬剤師)

〈井筒家 磯台(社会人落語家)〉



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。

