



平成28年度健康講座

演題 「健康と運動のかかわりについて」

講師 岸和田市社会福祉協議会健康管理室長

徳久 貴男 先生



第85号

平成29年3月27日
山東老人クラブ連合会

米原市山東老人クラブ大会
活気ある
大会になりました

今年も、米原市山東老人クラブの大会が、3月8日にルッヂプラザベルホールで、宮川省三副会長の司会のもと、会員一四〇名の参加で開催されました。開会宣言、国歌斉唱、物故会員冥福黙祷に続き、瀬戸川恒雄会長の挨拶のあと、本年度、永年に亘り優れた活動を続けられると共に老人クラブ、本市場老人クラブが表彰されました。

大会宣言では、会員の減少が続き高齢者を取り巻く多くの課題に直面している中で、仲間づくりを基本に、生きがいづくり、健康づくり、地域づくりを目指してクラブ活動への一層の進展につとめることを宣言しました。



**一年を振り返り
あらたな年度を
迎えるにあたり**

会長 瀬戸川恒雄

平成二十八年度も残り少なくなつきました。会員の皆様方には、お元気でご活躍のことと存じあげます。昨年四月には、山東老人クラブの会長に推挙され、浅学非才の私が会長の重責を全うできるかどうか、大変に不安でしたが、本部役員の皆さん方や各单项の支部長さんにたすけられ、曲りながらも年間行事をこなすことができ、感謝の念でいっぱいです。

老人クラブを取り巻く環境は、日に日に厳しく、対応に苦慮しています。老人クラブ連合会の維持存続のために、時代のニーズにあつた大胆な改革が求められています。改革は待ったなし状況であり、まず本部役員の体制が維持できるためこれまでの役員経験者や幅広く人材を探し求めお願いいたし、役員の体制を整えていけるよう規約の改正を理事会に提案いたしております。また、会員に新しく加入していただくために、各単老に入つておられなくとも、個人会員として登録できるように考えております。できるだけ役員の負担が軽減できるように、年間行事の見直しを図り、これまでは老人クラブ連合会だけで行事を運営してまいりましたが、高齢化と会員の減少のために連合会のみでは行事の運営がむつかしくな

り、今後は各種団体や若き世代に助けていただきながら、協同で運営していくことが求められます。

例えば、これまで、多くの先輩方が頑張つてこられた「花いっぱい運動」の趣旨を生かしながら、中学生や小学生、幼稚園・保育園の園児たちと一緒につなげ、水やりなどのお手伝いを、園児たちは、一緒にポットから定植の作業をやることにより、子供たちには花を通して情操教育を培い、私たちには子どもから生きる元気をいただき、生きがいを感じられるようになります。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。

中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたしております。中学生には水やりなどのお手伝いを、園児たとは、一緒に花いっぱい運動」が推進できるように来年度は計画いたおります。

今年度も例年通りですが、本部役員をお引き受けし、皆様のご協力のおかげで一年を無事終えることができました。

その間、恒例のスポーツ大会や、花いっぱい運動の作業、敬老の日のお祝い品をお届けすること等の行事を実施してきました。参加いたいただいた会員の皆様は、和やかに親睦を図り積極的に活動して下さいました。

高齢者はどうしても、閉じこもりがちになりやすく、会話も少なくなります。孤独な生活から、少し勇気を出して、外に出て挨拶をかわし、話し合うことが大切です。老人クラブの行事に参加していただける機会を通して、会員同士、一緒に誘つていただければ、多くの会員方が参加していただけます。各種行事に参加します。ただければ、会員同士で声かけ合い、楽しく会話をかけ合います。

藤田幾代

この一年をふり返つて

副会長 山本久子

副会長 宮川省三

この一年を

この間、恒例のスポーツ大会や、花いっぱい運動の作業、敬老の日のお祝い品をお届けすること等の行事を実施して下さいました。

どうか、みんなの力を結集して、このような活動が続けていくよう、今後ともご協力、ご支援をよろしくお願いします。

超高齢社会の中で、私たちが老後をすこやかに充実して暮らす上で、これらの活動を引きつぎ発展させていくことが大切なことだと思います。

どうか、みんなの力を結集して、このよう活動が続けていくよう、今後ともご協力、ご支援をよろしくお願いします。

藤田幾代

この間、皆様方の温かい

地域の一員として入られず、地元にはいられませんでした。会員の皆様の御支援と御協力により頑張つて行きたくよろしくお願ひします。

山東老ク連は「健康」「友愛」「奉仕」をスローガンとして、三十年以上、仲間づくり、地域づくりを目指して、幅広い活動に取組んでこられました。

山東老ク連は、山東老ク連が当番で、市老ク連スポーツ大会や、市老ク連高齢者研修会もありました。県の老人クラブ大会も、県立文産交流会館で行われました。このような活動をしていて、中で、いろいろな人と出会い、交流ができたと思います。県老人クラブ大会の講演の中では「生涯現役で生きる人は、よりよく生きる人である。」（資料より抜粋）と言うことが強く心に残りました。

この間、皆様方の温かい御協力ありがとうございました。

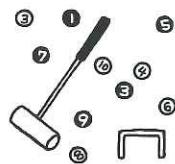


米原市高齢者スポーツ大会開催

九月十六日長浜ドームで開催され、山東老ク連からは、九十八名の会員の皆様が参加され好成績を残されました。

ゲートボール

優勝	箕浦チーム
準優勝	梅ヶ原チーム
第三位	志賀谷チーム



グラウンドゴルフ

優勝	宇賀野チーム
準優勝	世継チーム
第三位	米原チーム



ペタンク男子

優勝	磯チーム
準優勝	日光寺チーム
第三位	本郷チーム

ペタンク女子

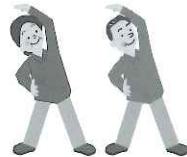
優勝	伊吹チーム
準優勝	宇賀野チーム
第三位	大野木チーム

ワナゲ男子

優勝	間田チーム
準優勝	大久保チーム
第三位	梓チーム

ワナゲ女子

優勝	下多良チーム
準優勝	舟崎チーム
第三位	伊吹チーム



一年を ふり返つて

細井 康行



研修部長という重責に対する不安の中での一年でした。私の中で何より驚いたのは年間事業計画の責任の重さや活動などで、慣れていないせいか困惑することだらけでした。しかし事業計画を通じて多くの人と出会いがあり、活動への取り組みや話し合いの場がありました。そこでの気づきや学びは、私にとって大きな財産となりました。

研修旅行、スポーツ大会等でのふれあいも忘れられない一つとなり、繋がりも広がりました。しかし、新聞等で「老人クラブ、お年寄り増しても会員減」という記事がありました。なぜでしょう。今日の六十代の聞等で、「老人クラブ、お年寄り増しても会員減」ということになりました。なぜ

団が限られ、日々暮らす地域気に目を向けています。またいくつになつても他の人の役に立ちたい、認めてもらいたいと思つていると想い

ます。老人クラブはその受け皿にならなくてはいけません。負担となるような取り組みは考える必要があります。地域になくてはならない存在を目指す活動に取り組み、例えば「元気?」と声を掛け励ましあう友達ができ、健康の保持・増進につながり、心の安らぎと充実感が得られる社会活動が出来る、理想ではあります。がそれに向かつて進んで行きました。

集まりで元気になる、集まりが大事、そして集まつたからには楽しみがなければ続くことはできないと思

いました。また集まりで会員

等でのふれあいも忘れられない一つとなり、繋がりも広がりました。なぜ

不快感を与えることのない

の輪が広がります。この一年をふり返つてみますと得るものは多い中で、自分自身の一番の気づきは



編集後記

交通事故の発生件数は、十
年以上連続して減少傾向にあ
りますが、年齢別に見ると、
高齢者と呼ばれる世代が引き
起こす交通事故は逆に増加し
ています。これは日本人が高
齢化して、お年寄りが増えた
というのも大きな理由です。
それは高齢者自身が、自分の
老いによる衰えを自覚でき
ない点にあります。

道路交通法が改正され、七
十五歳以上の高齢ドライバー
には「高齢運転者標識」とい
うシールを貼つて運転するこ
とが決まりました。しかし聞
くところによると運転セン
ターで、センター局員から標
識をつけるよう勧められた
人の中には「ワシはまだ若
い!」と激怒する人が珍しく
ないとのこと。ところが、年
齢による反謝神経や脳の判断
力の衰えというのは、研究室
などで実際に数値として出さ
れています。

老人クラブ会員の皆さまへ ケガの 老人クラブ傷害保険のご案内			
(平成25年9月1日以降のお申込みから適用)			
総合型(クラブ活動中・クラブ活動中以外を問わず) 老人クラブ傷害保険のご案内			
年間掛金	3,500円	5,000円	10,000円
ケガした時の状況 被保険内容	(クラブ活動型) 活動中のケガの場合 24時間型) 活動中意外のケガの場合	(クラブ活動型) 活動中のケガの場合 24時間型) 活動中意外のケガの場合	(クラブ活動型) 活動中のケガの場合 24時間型) 活動中意外のケガの場合
死亡保険金 (※1) 後遺障害保険金 (※2)	45万円 136万円	91万円 194万円	85万円 170万円
入院保険金日額 (※3) (単位につき30日間)	45万円 1,000円 1,750円	— 750円 950円	— 2,000円 2,950円
通院保険金日額 (※4) (単位につき30日間)	650円 1,150円	500円 1,300円	700円 2,000円