



年頭のごあいさつ

滋賀県知事 三日月大造

新年あけましておめでと
うございます。
皆様には、健やかに新年
をお迎えのこととお慶び申
上げます。

昨年は、令和という新し
い時代が始まり、本県で
は、日本農業遺産の認定と
ともに世界農業遺産への認
定申請が承認されたほか、
「SDGs未来都市」や「ピ
ワイチ」のナショナルサイ
クルルート第1号への選定
など、世界から選ばれる滋
賀県として歩みを進める、
実りある年となりました。



第48回全国老人クラブ大会

令和元年十一月二十六、
二十七日の両日、「のぼそ
う健康寿命!、担おう!地
域づくりを」をメインテー
マに、第四十八回全国老人
クラブ大会が、埼玉県さい
たま市の「大宮ソニックシ
ティ」を主会場に開催され
ました。さいたま市は、東
京都市圏の中心都市(人口
約一三〇万人の政令指定都
市)で交通の利便がよく、
いろいろな施設が整ってい
ます。

今大会は、高齢者や障害
のある人をはじめ、すべて
の人がいきいきと生活をお
くることが出来る「地域共
生社会」実現に向けての動
きや、市町で進められてい
る地域支援事業(介護予防・
日常生活支援総合事業)に
呼応し、高齢者の暮らしを

をつくるとともに、気候変
動や水環境など世界的な課
題に対しても、先人たちの
教えや歴史に学びながら、
様々な人びとと連携し、滋
賀ならではの、滋賀にしか
できない取組を進めてまい
ります。

滋賀の取組が世界につな
がり、世界を動かす。そん
な気概をもって、誰もが幸
せを実感できる、持続可能
な共生社会を実現するため
に、世界と未来をしっかりと
と見据えて、取り組んでま
いりたいと思います。

会員の皆様におかれまし
ては、日頃から各地域で
様々な活動を通して健康つ
くりや生きがいづくりを実
践いただくとともに、地域
を支える友愛活動と健康寿命
を延ばす取組により、自立
した生活、生きがいのある
生活の実現をめざすもので
す。全国からの参加者は、
近年では最も多い約二四〇
〇名で、滋賀県からは、表
彰を受けられる方も含めて
二十八名が参加しました。

大会は、一日目が活動交
流部会で、第一部会「高齢
者の健康づくり・介護予防
活動の推進」、第二部会「高
齢者の支え合い活動の推
進」、第三部会「演じる活動」
(舞台発表)の三部会が開
催され、それぞれの会場で
熱心な事例発表や質疑、舞
台発表が繰り広げられまし
た。

二日目は、さいたま市内
にある武蔵一宮氷川神社の
の東角井真臣権宮司による

の人々の暮らしを支える重
要な役割を担っていただい
ておりますことに、深く感
謝申し上げます。

人生一〇〇年代を迎え
る中で、豊かな知恵や経験
を活かした皆様の支え合い
の活動は大変心強く感じて
いるところであり、今後も
一層ご活躍いただき、「健
康しが」の実現に向けて、
ともに歩んでまいりたいと
存じますので、本年も引き
続き、県政への一層の御理
解、お力添えをお願い申し
上げます。

結びに、本年が皆様に
とって、幸多き年となりま
すことを心からお祈り申し
上げます。今年もがんばり
ましょう!共に…。

講演に続くアトラクショ
ンでは、過去の大会におけ
る舞台発表で金賞を受賞し
た地元埼玉県川口市の老人
クラブ連合会「さしまスロ
ーライフ」のみなさんが、
新聞紙などを使って趣向を
凝らした衣装で、五月人形
獅子舞、歌舞伎、花魁道中
祭りなどを熱演されました
が、その発想と華やかな出
で立ち、ユーモアに対して、
盛大な拍手で会場が盛り上
がりました。

その後、式典において全
国老人クラブ連合会長表彰
が行われ、滋賀県からは、
育成功労者、優良老クラブの
各表彰において、二名二団

体を受章されました。

表彰の後、高齢者の社会
参加と仲間づくり、介護予
防活動・フレイル対策の充
実、友愛活動と地域支援事
業の連携による支援活動の
推進、地域共生社会の実現
を主旨とする宣言が採択さ
れ、最後は、参加者全員
で、「世界に一つだけの花」
を合唱して閉会となりまし
た。

今大会については、交通
機関の事情もあって、前日
出発で三日間の行程となり
ましたが、参加された方々
は、大会で得たものと合わ
せて、親睦も深めていただ
けた様子で、早くも来年の
山形大会への参加が話題に
なっていました。

(事務局)

【第五十八回
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
西蔵 清彦 (草津市)
浅野 賢治 (野洲市)
遠城 輝雄 (日野町)
②優良老人クラブ
下物町老人クラブ相生会
(草津市)
比留田憩の会 (野洲市)
長野西老人クラブ長和会
(愛荘町・愛知川)
③「老人クラブ淡海の郷つ
くり推進事業」優良老人
クラブ
【伝承部門】
勝部老人クラブ(守山市)

【友愛部門】
川辺住宅よるこび会
(粟東市)
▼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
夏原 羊造 (大津市)
池田 光 (大津市)
郷野 征男 (彦根市)
井上 芳枝(近江八幡市)
中村 和子 (草津市)
若杉 諄子 (守山市)
川邊 一朗 (粟東市)
上山 清美 (甲賀市)
寺田 督男 (甲賀市)
北川 義一 (野洲市)
脇坂 祐昭 (野洲市)
大戸きよの (湖南市)
田野佐多雄 (高島市)
重吉 豊 (米原市・近江)

表彰(伝達)
○活動賞
【奉仕活動】
蜂屋老人クラブ(粟東市)
【ボランティア活動】
尼子老人クラブ喜楽会
(甲良町)

【第四十八回
全国老人クラブ大会】
全老連会長表彰
①育成功労
大芝 哲郎 (大津市)
上野 善久 (甲良町)
②優良老人クラブ連合会
堅田学区老人クラブ連合会
(大津市)
草津市老人クラブ連合会

安部居寿クラブ(日野町)
薬師老人クラブ(竜王町)
島川老人クラブ春秋会
(愛荘町・秦荘)
市東老人クラブ寿会
(愛荘町・愛知川)
呉竹老人クラブ(甲良町)
③篤行者
森 俊一 (野洲市)
圓城 早苗 (甲良町)
④第三十八回
「豊熟シニアの主張」入賞者
・優秀
野瀬 清雄 (草津市)
三木 憲治 (甲賀市)
安井恵美子 (日野町)
・佳作
荒川 和彦 (草津市)
太田 勝彦 (日野町)
多田圭之祐(近江八幡市)
西村 千吾 (粟東市)

瀨川 富二 (日野町)
山田 東吾 (竜王町)
高橋 康夫 (豊郷町)
田中 重弘 (甲良町)
中面かず子 (甲良町)
②優良老人クラブ
中小森町老人クラブ
(近江八幡市)
西老蘇老人クラブ
(近江八幡市・安土)
橋岡かがやきクラブ
(草津市)
播磨田おきながクラブ
(守山市)
手原白寿会 (粟東市)
上屋老人クラブ(野洲市)
小篠原老人クラブ(野洲市)
三雲延寿クラブ(湖南市)
箕浦老人クラブ箕和会
(米原市・近江)

表彰(伝達)
○活動賞
【奉仕活動】
蜂屋老人クラブ(粟東市)
【ボランティア活動】
尼子老人クラブ喜楽会
(甲良町)

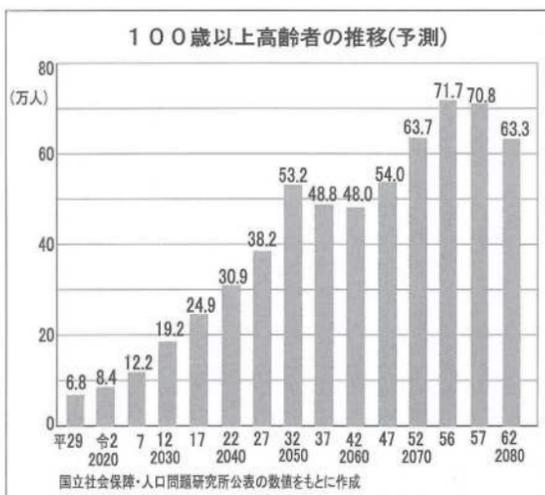
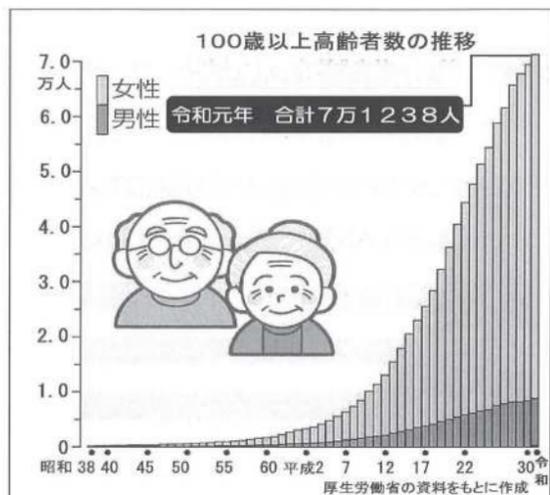
表彰(伝達)
○活動賞
【奉仕活動】
蜂屋老人クラブ(粟東市)
【ボランティア活動】
尼子老人クラブ喜楽会
(甲良町)

表彰(伝達)
○活動賞
【奉仕活動】
蜂屋老人クラブ(粟東市)
【ボランティア活動】
尼子老人クラブ喜楽会
(甲良町)

滋賀県老人クラブ連合会



人生100年時代と老人クラブ
～健康長寿をめざして～



●健康長寿！滋賀県

滋賀県が、平均寿命において、男性全国一位、女性四位の長寿県となった背景には、脳血管疾患による死亡の少なさと男性全国一位、女性二位、がんによる死亡の少なさと男性全国二位となるなど、重大疾患による死亡が少なく、県民一人当たりの年間医療費も、少なさと全国トップクラスとい

う状況があります。

そのように、滋賀県は「健康長寿県」となりましたが、そこに至った要因のひとつ

には、「行政が健康推進員などと連携して取り組んできた食事から塩分を減らす運動や喫煙対策（男性の喫煙率は低さと全国一位）など生活改善の成果も考えられます。

一方で、滋賀県はボランティアへの参加率全国一位、スポーツ活動四位、趣味活動六位など、意欲的に活動したり生活を楽しんで

引用)

●人生100年時代

「人生百歳」「人生100年時代」「100年ライフ」など、表現は様々ですが、それぞれ、長寿化が進むにつれて、百歳まで生きることが特別ではなくなってきたことを表しているのだと思います。因みに、最近生まれた子どもの半数くらいは、百歳以上生きるのが当たり前になるとも言われています。

り、某大手食品会社などは、生活習慣病の予防に

による健康寿命の延伸に貢献すべく、一大プロジェクトを始動させています。

●高齢者の役割

人生が長くなれば、当然いろいろな場面です。必要な支援や配慮が必要となりますが、一方で、私たち高齢者自身も大きく貢献します。まず、「健康で長生き」を実現するための積極的な取組、身近な高齢者同士が生活上の困りごとなどについて助け合い支え合う活動、若年層や中堅層の減少が著しくなった地域における住民の安全安心を守る取組や美観の維持、文化の伝承など、元気で住みよい地域づくりの担い手としての活動などです。これらは、三十年以上も前に全老連が提唱した三大運動「健康・友愛・奉仕」の趣旨と

老人クラブの活動は、すべて、フレイル（虚弱）予防の三本柱

①栄養 ②身体活動 ③社会参加 につながる健康づくり活動です。

7ページに関連記事

●老人クラブの役割

老人クラブは、長年にわたり、いろいろな取組を通じて健康づくりを行い、生活の質を高めてきました。

その過程で、個人より仲間を取り組むことがより楽しく、より効果的であることを実感し、さらに、同世代の仲間が気持ちを通わせ連帯することの大切さも感じてきました。

はもとより、仲間づくり、仲間の再結集にもつながる取組として、尚一層、健康づくり・介護予防活動に力を注いでいきたいと考えています。

(事務局)

（一部前号から

への対応に乗り出してお

題になると考えています。

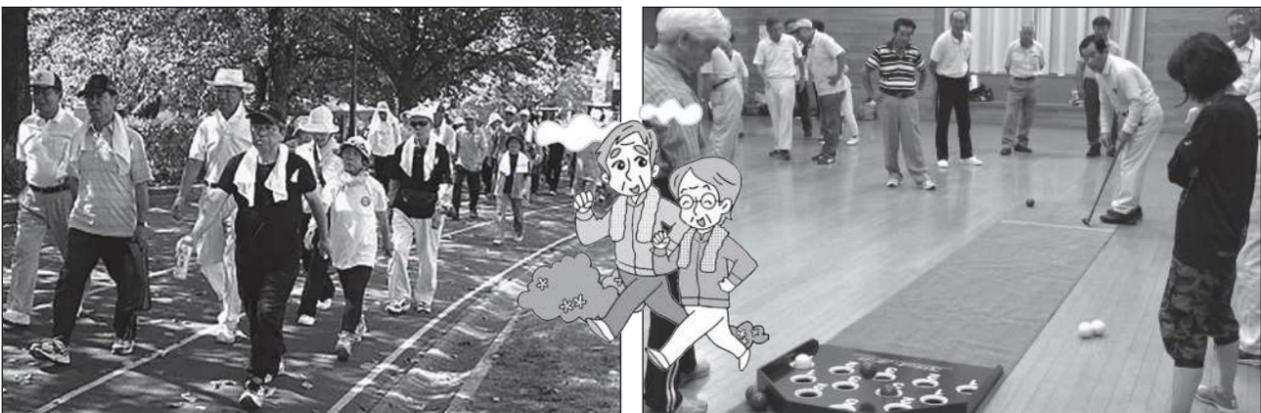
ますが、人生100年時代



県老ク連が行う『健康づくり・介護予防事業』

●健康づくり推進員の派遣

県老ク連では、老人クラブの健康づくり活動を応援するために、栄養指導やスポーツ指導等を行う健康づくり推進員を12名配置し、出前講座を行っています。詳細については9ページをご覧ください。



●スポーツ活動の推進(用具の貸し出し)



囲碁ボール



公式ワナゲ



ユニカール



フロアカール

県老ク連では、ニュースポーツを中心に、20数種類のスポーツ用具を整備して貸し出し(無料)を行っています。お気軽にご利用ください。
★申し込み、お問い合わせは県老ク連まで!



スカイクロス

学習活動

●ニュースポーツ講習会

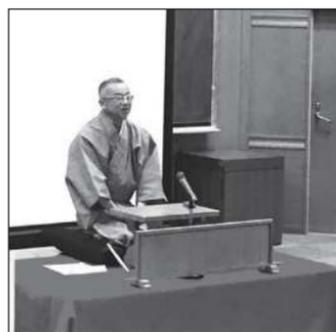


●笑いで健康づくり(落語と講話)

理学療法士あるいは薬剤師の資格を有する社会人落語家を講師に研修



日向亭 葵(繁岡 秀俊)氏 理学療法士



井筒家 磯七(磯矢 毅)氏 薬剤師



9ページに関連記事



●介護予防活動支援事業

県老ク連は、県の支援を得て、積極的に健康づくり・介護予防活動に取り組む老人クラブ等を応援します。内容は、活動に要する経費の補助で、市町老ク連を窓口、予算の範囲内で行います。

地域の活動だより

「ふれあいサロン」と老人クラブ活動

大津市西武豊寿会

私たちの地域は、世帯数百八十余、住民は約四百五十人で、老人クラブは昭和五十四年七月に設立されています。

地域は、今では単身や夫婦だけの高齢世帯が増え、高齢化率は四十パーセントを超えましたが、自治会は、平成十三年の時点で、将来の高齢化を見据えて、住民の憩いの場として「ふれあいサロン」を立ち上げました。サロンは、老人クラブの運営で十八年が過ぎました。

サロンは、毎月二回(第二・四日曜日)開催し、参加者にはドリップコーヒー(何杯飲んでも百円)と駄菓子を提供します。毎回、趣味や健康、スポーツなどの話題で盛り上がりですが、四年目からは大学生による落語やフルー



トの演奏、交通事故、介護保険、防災、終活、認知症に関する講習会なども行っており、数年前からは、隔月にオカリナの演奏による「歌声喫茶」で懐メロや童謡を歌い、楽しい時間を共有しています。



トの演奏、交通事故、介護保険、防災、終活、認知症に関する講習会なども行っており、数年前からは、隔月にオカリナの演奏による「歌声喫茶」で懐メロや童謡を歌い、楽しい時間を共有しています。



連携を深める要因にもなっています。さらに、十年前には、自治会が行う自主防災の組織化を支援するなど、自治会との連携も良好で、その結果、自治会長を務められた約六割の方が退任後老人クラブに入会されています。

一方、老人クラブでは、四十年以上続くゴルフやグラウンドゴルフのほか、カラオケ、麻雀、書道、卓球、囲碁ボールなどの同好会を立ち上げ、今では自治会館の利用は月間二十日以上にもなりました。

また、ボランティア活動として、十三年前から毎日スクールガードに取り組んでおり、保育園・幼稚園児との毎月の交流や公園の清掃などとともに、地域内の



(松田 輝男)

ところで、当地域は、空き家が増えていくと、若い世代が入居して子どもが増える傾向があり、自治会の文化祭や餅つき会を始め、特に夏祭りは、住民の大半が公園に集い、江州音頭やビンゴゲームなどで大いに盛り上がりがあります。また、石山市民運動会の参加者は学区内自治会の中で最も多く、そのまとまりのよさは注目の的にもなっています。

おしゃべり会

野洲市野田憩の会

びわ湖と日野川に囲まれた野田地域は、周囲に田畑が広がる約百八十世帯の集落で、おいしいお米や野菜がとれます。その地域で何十年も活動してきた私たちの老人クラブ「野田憩の会」の取組「おしゃべり会」について紹介します。

「おしゃべり会」は、その名の通り、おしゃべりがすべてのような活動で、そのためか？男性の参加者は数人と少なくなっています。一番はおしゃべり、二番はみんな揃ってのランチで、そのほか、口腔ケアや交通安全、詐欺被害防止のお話、舞踊、落語、箏笛演奏などを楽しみます。



おしゃべり会は、自治会館で隔月に開催しますが、お世話する役員や参加者同士の関係も深まって、地域の高齢者のお楽しみ場の場になっています。開会時刻の二時間も前から来場される方もあるくらいで、みなさん誘い合って、ずいぶん早く集まられます。受付で弁当を払い、お茶菓子を受け取ったら、階段の手すり

を伝ってゆっくりゆっくり三階の大広間に向かわれます。参加者の年齢層は、七十歳から八十歳台が多く、中には元気な九十歳もおられます。

まず、「暖かいよいお天気でよかったわ」から始まり、来られなかった友人のこと、孫のこと、野菜づくりのこと、テレビのことなど、開会前のおしゃべりに花が咲きます。憩いの会の会長の愉快なあいさつで始まりますが、身近な交通事故や詐欺被害

の話など、お巡りさんが高齢者の事故防止の話をされる時などは、みなさん聞き入られます。

お昼には、役員が弁当や温かいお汁を配り、「野田憩の会の歌」を歌って楽しみのランチタイムとなります。ランチの後は、日により人権などの講話もありますが、ティータイムのコーヒーをいただいた後、二時三十分頃に賑やかで楽しい催しは閉会となります。

楽しい仲間といっぱいおしゃべりすることで気持ちがあがみ元氣も湧いてきます。お世話する者にとっては、参加者の元氣な笑顔と、「ありがとう」のことが癒しとなり、次回への原動力にもなります。

最近、憩の会も、高齢化や定年退職の延長などで担い手が少なくなってきましたが、高齢者の元氣の源でもある「おしゃべり会」が未永く続くことを願っています。

(木村 悦二)



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



あま～い誘いにご用心!

ワンクリック請求・インターネット通販・お試し購入・マルチ商法などで詐欺被害やトラブルが多発しています。

困ったときには相談を! 消費者ホットライン

滋賀県消費生活センター
☎ 0749-23-0999

いっしょに188番(局番なし)
お近くの消費生活相談窓口につながります

健康づくりは

仲間づくり
米原市近江老ク連

近江老ク連は、毎年五月に長浜バイオ大学ドームで、グラウンドゴルフ、ペタンク、公式ワナゲの三種目を競う「ふれあい体育祭」を行っており、上位四チームが米原市老ク連高齢者スポーツ大会に出場する仕組みです。今年度は、十五クラブ、二三八名の参加で楽しい一日を過ごすことができました。



また、市の出前講座などを利用して健康体操や認知症についての勉強会などを行ってきた友愛事業「女性部長友愛教室」では、今年度は、湖南市老ク連が考案された「ピンゴボール」を自分たちで作って体験しました。採点は、公式ワナゲ



同様簡単で、昔懐かしいスマートフォンを思わせるハラハドキドキのスリルスピード感が味わえ、特に女性会員からは年齢を超えた歓声？が上がるなど大好評でした。今後は、単位クラブやサロンにも貸し出し活用してもらう予定です。

健康長寿のためには、まず体力の維持、増進が大切です、そのためには筋力アップも欠かせないことから、老ク連では、事務局前の筋トレスペースに筋トレマシンを設置して活用してもらっています。

クラブ会員を中心に約一〇〇人の方が連日筋力アップに励んでおられますが、マシンの使用前後はおしゃべりにも花が咲くなど、仲間づくりにも大いに役立っています。

会員減少は深刻な問題になっていますが、近江老ク連では、皆さん元気で笑いの絶えないクラブ活動を目指して頑張っていきたいと思っています。

(北川 惣二)

健康づくりの取組

ゆうゆう甲賀クラブ
土山支部



私たちの支部では、歩こう会、ツアー、健康教室を三本柱に、元気な高齢者づくりをめざして活動に取り組んでいます。

サロン

「尼子絆の会」
甲良町尼子老人クラブ
喜楽会

私たちの尼子老人クラブは、現在、会員数二三五名と大きな組織であるため、全員揃っての活動は困難です。特に体の不自由な人や障害のある高齢者は名前だけの会員になりがちだったため、何とか交流する場がつかれないかと有志が集まり、区の支援も得て、平成七年に「尼子絆の会」を発足させました。活動の場は、



絆の会発足と同じ時期に完成した平成の尼子館です。平成三十年度の絆の会登録者は四十名、運営スタッフは四十二名で、全員老人クラブ喜楽会の会員でボランティアスタッフです。

絆の会は月二回(第二・四木曜日)開催しています。年間一〇五〇名の方が参加されており、歩行が困難な方についてはスタッフが送迎しています。

活動内容は、DVDを用いた健康体操学習講座(オレオレ詐欺対策、交通安全、口腔衛生、人権、防災等町職員や専門家を講師に実施)、芸能(江州音頭、腹話術、マジック、歌謡ショー等近隣の講師により実施)、ゲーム(間違いない探し、カロム、トランプ等)、合唱(絆の会の歌、童謡や懐かしの



老人クラブは、「健康・友愛・奉仕」を柱に、そして、「のびしろ!健康寿命を担おう!地域づくりを」をスローガンに掲げています。健康寿命とは、簡単に言えば、「健康に生きられる期間」で、日常的に歩いたり、活発に動くことなどの動作も健康づくりにとって大切で、健康寿命を延ば

すことにつながります。私は、年々高齢化が進み、寿命も延びる時代にあっても健康が第一で、その上で、励みにしていることを思い浮かべながら、さらに、生きがい、目標を見つけて楽しみながら毎日を生きていることが大切と自分に言い聞かせています。

昔のことですが、私の地元「三好赤甫」(一七九八〜一八七二)という歌人がおりました。この地域の俳諧の基礎を築いた俳者に「窓あかり」があります。私は、毎朝願掛けに大日如来にお参りしますが、その傍らに三好赤甫を偲び、「師の訓え 座右の銘とし 汗に生く」と書かれた碑がある



メロディ等)など多彩です。毎回スタッフが工夫して楽しい二時間半を過ごしますが、中でも一番の楽しみは食事の時間です。食材は、区民の有志からいただいた

ります。私は、幼少の頃から、「汗に生く」が好きで、くじけそうな時には、励みに口ずさんだものでした。今も、その心を、先人の知恵に学び、これからの時代を生きる標として、座右の銘にしています。

(青木 洋八)



物やスタッフの持ち寄り品などで、参加者の会費や運営費が高くなるないように工夫しています。

絆の会の活動は、高齢者同士のふれあいの促進、健康の保持、孤立や引きこもりの防止、情報の共有などに大きな役割を果たしています。

課題としては、男性の参加が少ないことで、今後は、会話が苦手な男性も気軽に参加できる内容も取り入れて、更に活動が充実することを願っています。

(小林 喜太郎)

老人クラブの地域活動

県下の老人クラブでは、地域の特性も活かしながら、様々な取組が続けられています。



健康づくり・仲間づくり



友愛活動・生活支援



奉仕活動・地域貢献



学習活動

新年早々に斎行される勝部松明祭である火祭りの由来は、今から八百年前にさかのぼること土御門天皇のご病気の快癒を祈ったのが始まりといわれています。祭りの始まりに関する説はいくつかありますが、天皇のご病気は、三上山に棲んでいる「大ムカデ」の危害が原因とされ、村人たちの願いを聞いた俵藤太が三本の矢を放って大ムカデを退治した際、勝部神社に飛んで来た胴体の一部を形



このように、このようなことから、郷土の祭りを維持し後世に伝えるために、松明組やOB会の経験者が多数加入している勝部老人クラブは、

この菜種殻を確保するのための奉仕作業を一年かけて行っています。作業の流れとして、十一月の中頃から菜種苗の植え



このように、一年を通して作業を行います。が、今後も伝統ある祭りを維持継続させていくうえで少しでも不安が軽減されるように、奉仕作業を続けていくつもりです。
(石田 建蔵)

伝統ある火祭りを支える 守山市勝部老人クラブ

新年早々に斎行される勝部松明祭である火祭りの由来は、今から八百年前にさかのぼること土御門天皇のご病気の快癒を祈ったのが始まりといわれています。祭りの始まりに関する説はいくつかありますが、天皇のご病気は、三上山に棲んでいる「大ムカデ」の危害が原因とされ、村人たちの願いを聞いた俵藤太が三本の矢を放って大ムカデを退治した際、勝部神社に飛んで来た胴体の一部を形

どった祭りが松明祭になったとの説があります。この伝統ある火祭りを支える松明組の組員は、地元の中学生から満三十四歳までの男子ですが、仕事やいろいろな事情で年々加入者が減り、松明組やOB会だけでは、県選無形民俗文化財の火祭りを維持継続させることが難しくなってきました。



使いますが、近年その松明に使う菜種殻の確保が大変難しくなり、市内他町にも栽培を依頼しているような状況です。私たち老人クラブ会員は、この菜種殻を確保

付けと手松明のしのべ竹切り、柴の準備を行い、十二月には手松明作りを行います。年が明けて祭りも終わった三月から四月にかけては施肥、除草剤、殺虫剤の散布を行い、五月には刈り取り、裏返しをして祭りに用菜種殻として蓄え、六月には来年度の松明づくり用の種もみをします。九月に播種、十月に苗の間引きを行い十一月の植え付けとなります。

二十年前から、その経験を生かし、奉仕作業として参加しています。

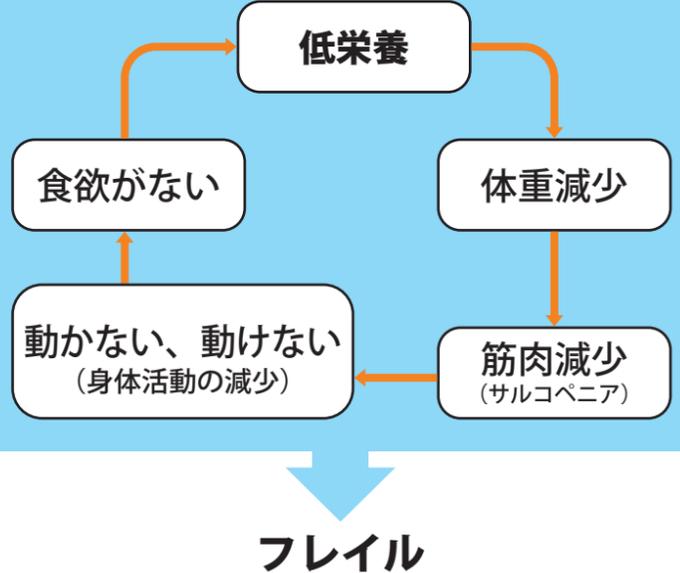
この火祭りは、祭り当日大松明を奉火しますが、近年その松明に使う菜種殻の確保が大変難しくなり、市内他町にも栽培を依頼しているような状況です。私たち老人クラブ

フレイルを予防して「人生100年時代」を元気に楽しく！

フレイルの悪循環を防止

フレイルとは、身体的にも精神的にも弱くなり、人との交流も減っていく、要介護になる一歩手前の状態のこと。食生活の見直しや運動、社会参加などで、フレイル状態からの脱出や予防も可能です。

フレイルの悪循環



年齢に関係なく、筋力の維持、増強が健康長寿のポイント！

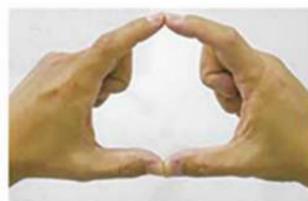
筋肉減少（筋力低下）を防いで、要介護状態につながる「フレイル」（虚弱）を予防しよう！

筋肉の状態を調べる簡単な「指輪っかテスト」

親指と人差し指で作る輪っかの大きさは、「天然のものさし」と言われるほど加齢による変化が少ないため、筋肉量（ふくらはぎ）の変化を調べることができます。

囲めない状態を十分な筋肉量とした場合、隙間ができるようになれば筋肉量が減ったこととなります。その状態が進めばサルコペニア（筋肉減少）の可能性が高まって身体活動がしにくくなり、心身や生活に大きな影響を及ぼします。

「指輪っかテスト」



親指と人差し指で輪っかを作ってふくらはぎの太いところを囲みます



低 ← サルコペニアの可能性 → 高

困めない

ちょうど囲める

隙間ができる

要注意

「憩のサロン」

は元気の源!

彦根市清草会

私たちの老人クラブ「清草会」は、従来から、毎月一回の例会と、グラウンドゴルフの同好会を月四回実施していましたが、半数以



上の会員がグラウンドゴルフに参加しておらず、月一度の顔合わせだけでは、寂しいとの声があり、サロンの立ち上げを計画しました。名称は、みんなの居場所「憩いのサロン」で、開催日を毎月第二・第四火曜日として始め、五年と四カ月が経ちました。スタート当初は、参加者も少なく世話



役のみの日もあったりして、中止消滅の危機もたびたびおとすれましたが、みんなでアイデアを出し合い、趣向と工夫を凝らし、趣味・娯楽等の幅を広げてきた結果、今では毎回三十名以上の参加者を迎えるサロン活動になり、また、参加者が互いに役割を分担し合い、助け合いながら楽しく運営に参加していただけるま

でになりました。参加者が増えた要因としては、次の項目の導入と支援が得られたことが効果的でした。

- ①活動時間の延長(九時～十二時を十五時まで)
- ②手作り昼食会とコーヒーコーナーの設置
- ③プロジェクターを利用し、

啓発講座及び健康体操(金亀体操)・カラオケ・趣味、娯楽の内容拡大

④コミュニケーション麻雀の導入による会話タイムの充実

⑤地域の高齢者が対象でも参加できるオープンシステム

⑥県老ク連の生活支援活動助成金及び社会福祉協議会からの資金援助等

今後は「高齢者を孤独にさせない!」を目標に、「ここに来れば誰かがいる」「今日は楽しかった」「次回も来るよ」と地域の高齢者に喜んでいただける環境づくりを目指して、地域社会の支援を得ながら元氣な私達高齢者が自らの手で築き継続して行くことに努めてまいります。(郷野 征男)

令和元年度生活支援サポーター養成講座

これからの時代、ますます「健康で長生き」が大切になります。家族や社会環境が変化する中、ひとり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、将来は高齢者三、四人に一人になるともいわれています。長寿社会で人生が長くな

れば生活の幅が広がって楽しみも多くなる反面、ひとり暮らしや認知症傾向の人などは、生活面で手助けが必要なことが増えてきます。介護や医療、生活支援制度等の充実是不可欠ですが、これからは高齢者同士が可能な支援で助け合うことも大切になります。

県老ク連では、県の支援を受けて、生活を支援する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養成講座」を、開催地域の老ク連の協力を得ながら実施しています。今年度は、今までに、四会場において、「夢いっしょ



の松尾弥生氏などを講師に、合計約五百人の参加で開催しました。(事務局)

還付金詐欺にご注意ください!

市役所・町役場などの職員を名乗り、医療費や保険料の返還をするなどと言って、金銭を騙しとろうとする詐欺事件が多発しています。

最近こんな手口がありました!

- ・市役所・町役場の職員を装った者から「保険料の還付が〇〇円あります。お知らせの手紙を送ったが手続きができていない。」と電話がかかってくる。
- ・先の電話を切った後、銀行の職員を装った者から、「振込手続きのための口座番号などを教えてほしい」と電話で個人情報聞き出す。

「おかしいな、怪しいな」と思ったら・・・

ひとりで判断せず、家族や友人に相談したり、警察、お住いの市役所・町役場または広域連合(077-522-3013)へご連絡ください!

～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、令和元年6月から10月の間に医療機関等へ受診した情報を掲載します。
- 確定申告の医療費控除でお使いの場合は、令和元年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。)
- 令和元年11月・12月の受診状況は、令和2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。

確定申告については、税務署へお問い合わせください!

「笑い」で健康づくりをしよう!

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか?
 実際、「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。
 「笑いは身体の万能薬」です。「笑い」で健康づくりをしましょう!

● 「笑い」がNK細胞を活性化して、体の免疫力をアップする!

健康な人の体内では1日に3000~5000個のがん細胞が発生しています。しかし、人が生まれつき持っている50億個のNK(ナチュラルキラー)細胞がこれを破壊しているおかげで、がんに侵されずにいます。

落語や喜劇を見てたっぷり大笑いした後に、がん細胞を攻撃するNK細胞数を調べると、笑う前に比べて増加したことが証明されています。つまり「笑い」は、短時間でがんに対する抵抗力を高め、免疫機能を正常化させる効果(即効性)があります。

● 笑うと痛みが楽になる!

「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。この物質は幸福感をもたらすほか、痛みの程度も軽減します。

● 脳の働きを活性化させる!

「笑う」ことにより、脳の血流量が増え、くつろいでリラックスしているときに現れるα波と、考え事をしたり緊張したときに現れるβ波の両方が増えます。笑うことによって脳が「リラックス」するとともに、脳の働きが良くなって活性化します。

● その他の効果!

その他、「笑う」と血行促進、自律神経のバランスを整える、筋力アップ、リウマチや糖尿病にも効果があるとされています。

《 笑顔を作るだけでも効果がある 》

大声で笑える状況にないときは、笑顔を作るだけでも効果はあります。笑顔も笑いと同様、人間関係をスムーズにするばかりでなく、健康づくりにも一役かっているというわけです。

毎朝、洗面所の鏡に写った自分の顔を見ながら3秒「ニコッ」とするだけで心がリフレッシュされます。時として、精神的に笑える状態でないときがありますが、そんなときこそ、無理にでも自分のためだけに笑顔を作ってみてはいかがでしょうか。
 (事務局)



生活支援サポーター 養成講座「地域の支 え合い、お宝さがし」 日野町老人クラブ連合会

令和元年六月四日、県老
 夕連に協賛して生活支援サ
 ポーター養成講座を実施し
 ました。役員や会員七十名
 の参加で、講師は、夢こら

ぼ主宰の松尾弥生先生をお
 願いしました。

講師は、身近な問題をわ
 かりやすく楽しくお話しさ
 れ、生活する上での気づき
 をたくさんいただきましたし
 た。

参加者からは、
 「歳を重ねるにつ
 れて健康に対する
 不安など実感する



くつになっ
 ても話し上
 手聞き上手
 になって人

ことが多くなったが、前向
 きな生き方に気持ちを変え
 ていくことの大切さを教え
 ていただいた。また、必
 要以上に用心深くならない
 こと、人それぞれに困りご
 との感じ方が違うこと、い

とのつながりを大
 切にすること、共
 感を喜ぶこと、自
 分たちの地域は自
 分たちで住みやす
 くすること、役員
 は何かと大変だ
 が、いろいろ考え
 ることで脳が活性化して認
 知症予防にもなること、な
 ど実感を込めて話されてい



動を進める上で大変参考に
 になりました。
 (日野町老夕連事務局)

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

〒525-1007

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

だより



県老夕連では、健康づくり支援事業として、各市町老夕連、支部、ブロック・学区老夕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、67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)は全て県老夕連が負担します。



お申込みは 市町老夕連を通じて、県老夕連まで

「100万人会員増強運動」を振り返って

全国老人クラブ連合会の提唱で、全国一斉に取り組まれた「100万人会員増強運動」は、昨年度をもって5年間の運動を終えたところですが、結果は、増員目標とした100万人とほぼ同数の約105万人の減少となり、運動当初の会員数と運動終了時の会員数を比較した減少率においては、私たちの滋賀県が全国で最も減少割合が大きくなりました。

会員減少の要因については、「若手高齢者の加入が少ない」「役員のなり手がなくクラブが維持できない」など、全国共通の

悩みもありますが、組織の維持を考えた場合、地域に根付いている単位クラブよりも、市町老ク連からのクラブの離脱がより深刻な問題となっています。



老人クラブは高齢者の唯一の組織であり、私たちは、半世紀以上にも及ぶこれまでの活動を通じてその必要性を実感し、健康をはじめ仲間やいろいろなものを得て生活を豊かにしてきました。

「人生100年時代」は、ますます「健康」が大切になると同時に、社会においては

高齢者の活躍が期待される時代になります。そのためにも私たちは、「一人より仲間とともに!」を確信し、未来に通じる老人クラブ活動を模索し、推進していく必要があります。

(事務局)



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

2019年10月改定

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。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に取りまとめる団体保険です。

② 保険加入月 および保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

- ③ 掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず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)
※払込手数料は申込者負担

- ④ 補償範囲・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。

- ⑤ 掛金・補償内容 【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)

タイプ	24時間型				活動型		
	クラブ活動中(往復途上(注1)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。						
補償内容	年間掛金	12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
死亡保険金		344万円(174万円)	217万円(132万円)	210万円(125万円)	137万円(92万円)	85万円(-)	45万円(-)
後遺障害保険金(注2)		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(注3) 1事故につき30日限度		6,400円(2,400円)	3,450円(1,450円)	3,250円(1,250円)	1,950円(950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)	2,250円(950円)	2,100円(800円)	1,250円(600円)	1,300円(-)	650円(-)
個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)		1億円	1億円	【クラブ活動中とは】			
地震・噴火・津波 危険補償(注1)		○	○	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。			
熱中症 危険補償(注2)		○	○	事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催老連関係者			

【ご注意】「24時間型」については、職種別A(無職・事務職(ケガリスクの低い職業)等)の場合の保険金額となります。
職種別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。
〔活動型〕に職種別はありませぬ。
●職種別Bに該当する主な職種
・「自動車運転者」、「建設作業員」、「農林業作業員」、「漁業作業員」、「採鉱・採石作業員」、「木・竹・草・つる製品製造作業員」(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保険会社にお問い合わせください。

(注1) 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。
(注2) 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、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
(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倍がお支払対象となります。

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：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丁目6-14 ミクスビル1階102号

受付時間 9:30から17:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書・資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 取組 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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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帯傷害保険
■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「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異なりますが、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。

「健康しが」共創会議への参加

「健康しが」共創会議 創設の趣旨…滋賀県

滋賀県は、琵琶湖を真ん中に、豊かな自然に恵まれています。この豊かな自然を、次の世代にしっかりと継ぎ、持続可能な社会を築いていくためには、まずはこの滋賀という地域が「健康」であることが重要です。

そのため、滋賀県では、私たち「人の健康」、地域や経済などの「社会の健康」、琵琶湖や山々を含めた「自然の健康」の3つを柱とする「健康しが」を進めることとしています。

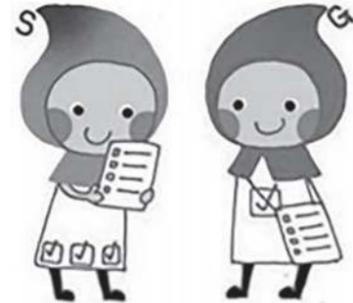
「健康しが」の取組は、滋賀県に暮らす方々が、誰も取り残されることなく、ともにその歩みに参加するとともに、県民のみなさんをはじめ多様な主体の協力のもと、一緒に考え進めていきたいと考えています。

すべての人が、いくつになっても心身ともに健やかに、その人らしく活躍し、ともに支え合う共生社会の実現をめざしてまいります。



「健康しが」マルシェに出展（イオンモール草津）老人クラブのスポーツ活動を紹介しました。

滋賀県老人クラブ連合会は、健康長寿を第一に、高齢者同士の支え合いや共生社会の実現、また、地域社会への貢献や関係機関との連携を大切にしており、そのことは「健康しが」共創会議の趣旨に通じるものであることから、呼びかけに賛同し参加することにいたしました。



滋賀県健康づくりキャラクター「しがのハグ&クミ」

第2回 「健康しが」マルシェ

テーマ

食・スポーツ・休養・美容・健康 他

●令和2年2月29日(土)10～17時

●イオンモール草津 レストランコート他

会員文芸

▼俳句

大津市 濱口 實男
すすき穂の領く先は比叡のやま

草津市 角田眞智子
瀬田川へ魚とふれあい雪解水

守山市 平井千代子
天の川夢を託せし宝くじ

竜王町 堀井 平
友を待つ東京にない里の味

竜王町 堀井 絹枝
土の肌堆肥が創る地の恵み



▼短歌

草津市 角田眞智子
木漏れ日に引かれて歩く秋の午後
戻り中ばで影長くなり

守山市 平井千代子
仏壇を拝む我が横孫が来て
小さな両手合掌をせし

甲賀市(水口) 山田婦美子
獅子舞の小さな耳にも春がきて
頭ひと噛み通り過ぎたり

近江八幡市(安土) 大川 勇
夢枕弁天様か観音か
亡母の姿迎へは早い

▼川柳

草津市 荒川 和彦
娘(こ)の捨てたオシヤレ拾って若返り

草津市 角田眞智子
ズボン千す濡れたお礼に笑みこぼる

守山市 平井千代子
ボケたふり押し売り電話困り果て

甲賀町(甲賀) 中島 稔子
手を引きし子らよ気づけば核家族

甲賀市(水口) 山田婦美子
遺伝子が親と酷似の絵を書かす

竜王町 堀井 平
孫からの送りものだが着払い

竜王町 堀井 絹江
目がかすみ皆んな美人見えて良い

愛荘町 上林 恒子
連れ合いの長所見つめて喜ぶ心

甲良町 田中華代子
あー美味しじいばあホテルふしうどん



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。

女性委員会の活動



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、「女性委員会主催研修会」「市町老ク連女性部代表者会議」「女性会長の集い」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っての準備や受付などの役割、また、「いきいきクラブ体操」の普及に向けた取組を行っています。

今年二回目となる「女性会長の集い」には、単位クラブなどの女性会長十一名が出席し、情報交換に花を咲かせました。女性と男性が共に活動すること



今年二回目となる「女性会長の集い」には、単位クラブなどの女性会長十一名が出席し、情報交換に花を咲かせました。女性と男性が共に活動すること

には、お互いの良いところを活かせる利点がありますが、困りごとは、やはり七十五歳までの若手高齢者の入会が進まないことでした。



これは、老人クラブ全体の問題でもあります。七月と十二月の二回開催した「市町老ク連女性部代表者会議」では、認知症をテーマに、予防と寄り添い(かわり)方について学習しました。

一回目(七月)は、恒例の料理教室のあと、草津市の「認知症サポーター養成講座」を受け、サポーターの証となるオレンジシリン

現在、二月に開催する研修会に向けて準備中です。当日は、手芸教室で作ったものや、市町老ク連女性部の作品を展示する予定です。

(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？



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

編集後記

新年おめでとうございます。
令和の時代になって2年目となりました。「人生100年時代」、期待と不安が入り混じりますが、私たち高齢者は、長くなった人生を、仲間とともに、喜び、楽しみを分かち合いながら、元気に前向きに生きていきたいと思えます。

この「いきいき近江」が、老人クラブと高齢者相互の理解とつながりを深める一助となりますよう努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

(広報委員会)

県老ク連の研修活動

県老ク連では、老人クラブの役員、事務局職員等を対象に、老人クラブ組織が直面している課題の共有や情報交換を行う会議や、女性、若手、健康づくりのリーダー等を対象とした研修会、講習会を年間を通して行っています。



他に 単位クラブ等女性会長会議
生活支援サポーター養成研修会
若手リーダー養成研修会を実施