



ワクワクとやすらぎ 子どもも大人も笑顔の「健康しが」へ 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、幸多き新春を
お迎えのこととお慶び申し
上げます。また、日頃から、
地域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。

新型コロナウイルス感染
症が国内で初めて確認され
てから約三年を経て、私た

ちはコロナに関して様々な
経験をし、多くの知識を得
ました。これからは、皆様
と力を合わせて「感染を防
ぎつつ、コロナと共存しな
がら、社会・経済活動を進
める」という生活様式に移
行することになります。県
では医療提供体制の確保等
に努めてまいりますので、
引き続き御協力をお願い申
上げます。

また、地域の中心的な存
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
ただいております。こうした
ことを大変心強く感じてお
り、深く敬意を表します。

会員の皆様におかれまし
ては、感染対策に御配慮い
ただきながら、活動を通じ
て健康づくりや生きがいづ
くりに取り組んでいただい
ています。

また、滋賀県政一五〇周年を迎
えた昨年、世界農業遺産「琵琶
湖システム」認定やピワ
イチ推進基本方針の策定、

県立高等専門学校設置場
所決定、次期滋賀地域交通
ビジョンの検討など、未来
の滋賀へつなぐ一歩を踏み
出しました。大事な一年と
なりますが、謙虚さを持ち
ながら、しっかりと職責を
全うしてまいりたいと存じ
ます。

今、世界情勢が私たちの
暮らしに影響を与え、気候
変動や人口減少なども含
め、先行きが見えない不安
が増しています。そのよう
な中にあっても「未来へと
幸せが続く滋賀」を実現す
るため、一人ひとりの不安
や孤独、生きづらさに寄り

添い、ワクワクとやすらぎ
を大切に、誰もが笑顔が輝
く「健康しが」を目指して、
「ひとづくり」「こころとか
らだの健康づくり」「安全・
安心の滋賀づくり」「グリー
ン・デジタルによる経済・
社会づくり」に取り組んで
まいります。

本年も滋賀の自治の力を
信じ、滋賀から関西、関西
から世界へのつながりを見
据え、滋賀の強みを発信し
てまいります。
一緒にがんばりましょ
う！

全老連創立六十周年記念全国老人クラブ大会

天皇、皇后両陛下のご臨席のもとに開催

令和四年十一月八日、全
老連創立六十周年記念全国
老人クラブ大会が、天皇、

皇后両陛下のご臨席のもと
に、東京都の国技館におい
て開催されました。

全国からの参加者は、新
型コロナ対応による人数制
限もあって、前回の記念大

会(平成二十四年)の半数
の約九百人で、滋賀県から
は、表彰を受ける方も含め
て十三人が参加しました。

大会は当日の午後のみ
で、式典では東京都老連会
長の開会のことば、全老連

天皇陛下おことば

全国老人クラブ連合会の創立60周年記念全
国大会に、皆さんと共に出席できることをうれ
しく思います。

老人クラブは、戦後の厳しい状況の中、高齢
者自身が作り上げたものであり、各地の老人ク
ラブが、健康、友愛、奉仕を柱とした様々な活
動に取り組み、それぞれの地域に明るい長寿社
会を築くことに寄与してきました。関係者の
60年にわたるたゆみない努力により、老人ク
ラブが全国に普及し、各地において、高齢者が
お互いに助け合いながら、健康の増進や相互の
支え合い、住みよい地域づくりに貢献してきた
ことは大変意義深いことと思います。この度、
表彰を受けられる皆さんを始め、多くの関係者
の尽力に対し、深く敬意を表します。

高齢者の方々には、近年、新型コロナウイルス
感染症の感染拡大により、大変に御苦労が多
かったものと思います。そのような中において、
老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子
どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的
に社会参加を進められていることを、頼もしく
思います。

今後とも、皆さんのこれまでの経験と知恵を
若い世代に伝えつつ、老人クラブが、我が国に
おける高齢者の社会参加や明るい地域づくりの
ために、重要な役割を果たしていくことを期待
しております。

これからも、皆さんが健康に十分留意されな
がら活躍されることを願い、大会に寄せる言葉
といたします。

会長の式辞の後、厚生労働
大臣、東京都知事のあいさ
つがあり、続いて天皇陛下
のおことばがありました。

次に大臣表彰、全老連会
長表彰が行われ、続いて内
閣総理大臣、衆参両院議
長が祝辞を述べられました
(参議院議長以外は代理)。
祝辞のあと、大会宣言の朗
読、採択があり式典が終わ
りました。

式典の後、阿刀田高氏
の「老いてこそユーモア」
と題した記念講演があり、
続いて次回大会開催地の秋
田県老連会長によるあいさ
つ、全老連副会長による閉
会のことばをもって大会終
了となりました。(事務局)

受彰者一覽(敬称略)

【第六十一回】

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

夏原 羊造 (大津市)

田中 修三 (草津市)

青地 彰 (栗東市)

桐原 たき (栗東市)

西川 征一 (野洲市)

②優良老人クラブ

洪川北楽寿会 (草津市)

上砥老人クラブ福寿会(栗東市)

高木老人クラブ(野洲市)

市東老人クラブ

(愛荘町・愛知川)

③「老人クラブ淡海の郷づくり」
推進事業「優良老人クラブ」
【伝承部門】

下町老人クラブ(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

岡村 敬市 (大津市)

木津 和子 (大津市)

東 順子 (大津市)

深尾 増男(近江八幡市)

中村 成行 (草津市)

小森 悦男 (守山市)

西村 千吾 (栗東市)

松田 勝征 (甲賀市)

宮本 悦子 (野洲市)

小森 公子 (野洲市)

東 孝一 (湖南市)

久保 稔江(米原市・伊吹)

曾羽 貢 (日野町)

青木 金市(愛荘町・秦荘)

藤居喜久男

(愛荘町・愛知川)

大角 貞雄

(愛荘町・愛知川)

②優良老人クラブ

大房町老人クラブ

(近江八幡市)

②優良老人クラブ

上笠第一老人クラブ寿楽会

(草津市)

下戸山老人クラブ寿会

(栗東市)

久野部老人クラブ(野洲市)

乙窪老人クラブ憩ノ会

(野洲市)

イワタニランド寿楽会

(湖南市)

猫田長寿会 (日野町)

島老人クラブ (竜王町)

目加田老人クラブ福寿会

(愛荘町・秦荘)

③永年勤続者

野々村たつ江(愛荘町・秦荘)

①全老連創立六十周年記念
全国老人クラブ大会

▼厚生労働大臣表彰

①老人クラブ育成功労者

白井 京子 (野洲市)

上野 善久 (甲良町)

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

竜王町老人クラブ連合会

①全老連会長表彰

①老人クラブ育成功労者

山中清次郎 (彦根市)

松宮 清子 (甲良町)

②優良老人クラブ連合会

大津市南郷学区老人クラブ連合会

③永年勤続者

内藤 貞男 (栗東市)



健康長寿をめざして ～「笑い」の効用～

●長寿社会の状況

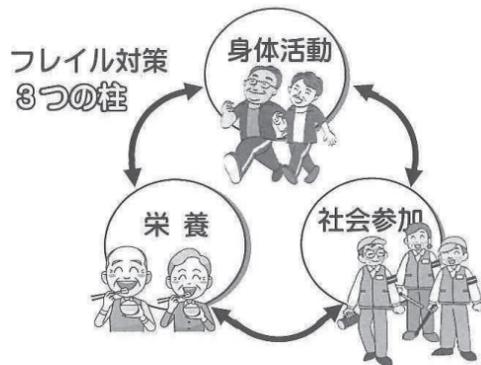
わが国が、超高齢社会(全人口に占める六十五歳以上の割合が二十一パーセントを超える状態)となつて十数年が経ち、現在は約二十九パーセントと三割に近づきつつあります。この先もますます高齢化が進み、令和四年に九万人を超えた百歳以上の高齢者は、将来その十倍近くまで増加が見込まれています。

近年、医学の進歩により、以前なら死に直面するような病気であつても治つたり軽快するようになってきました。しかし、高齢者が望む「健康で長生き」実現のためには、医療だけでなく、高齢者自身の心がけや生活のあり方も重要になります。

●「フレイル」について

最近よく耳にするようになったことばに「フレイル」があります。要介護になる一歩手前の「虚弱」や「衰弱」した状態を表していますが、一旦そのような状態に陥ると、加齢に伴う意欲や能力の減退、持病の重症化、また人との関係の希薄化等による不活発な生活からますます体力や気力が低下していきます。外出や運動をしなくなり、その結果、家庭内では食欲減退により

栄養状態が悪くなって、ますます心身が衰えるといった悪循環に陥り、場合によっては認知症の発症や生活習慣病の重症化にもつながります。



フレイル予防のためには、「身体活動」「社会参加」「栄養の摂取」等を積極的に行つて悪循環に陥らないことが大切と言われています。状態が悪くなつてからは遅く、早くから心がけて取り組むことが大切です。その意味でも、一人ではできないことも、一歩踏み出して、仲間と一緒に楽しみや喜びを分かち合いながら運動もできる老人クラブは貴重な存在と言えます。(八ページに関連記事) 老人クラブをはじめ、県・市町老ク連は、フレイルの予防にもつながる健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりおよび社会参加としていろいろな活動を行っています。最近、「笑い」の効果に着目した取組も多

●「笑い」の効用

思いきり笑つと、気分がよくなつたりストレスが発散した経験は誰にもあると思います。しかし、「笑い」がもたらす効果については、近年、医学的、科学的に実証され注目を集めています。笑いによって、免疫力が高まったり、痛みを軽減する物質が増えることがわかっており、認知症をはじめ疾病の予防にも効果が認められています。



このことから、県老ク連としては、研修会等の講師選別に当たっては、講師と参加者が笑いを通して一体となつて楽しめるような内容になるよう考慮しています。先般の老人クラブ大会に続いて、今後の研修会等についても「笑い」を取り入れたものにしたいと思っています。(事務局)

「笑い」は体の万能薬

笑って笑って 健康づくり!

笑いには、がん細胞を破壊するNK(ナチュラルキラー)細胞を、短時間で増やす効果があることが実証されています。

がん細胞

笑いには、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(海馬)の血流を増やす効果があることが実証されています。

認知症の予防効果

笑い

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。

痛みの軽減

幸福感

笑うことによって脳がリラックスし働きがよくなります。その結果、自律神経のバランスが整い、ストレスが減って心身が元気になります。



地域の活動だより

れないが、ここは娯楽を生業とする専門家に依頼するのが一番ということ。年初から出演者を探し交渉を行いました。

さいわい現在活躍中の落語家、四代目桂塩鯛師匠が快く申し出を受けてくださり、第一回のシルバーカレッジは、「笑いの効能で健康づくり」をテーマとして、令和四年七月九日、町公民館において開催することができました。コロナ禍で参加人数を制限したうえで募集したところ、町長など来賓にもお越しいただき、定員いっぱい約五百五十

楽しくて そして学べる シルバーカレッジ 竜王町老人クラブ連合会

竜王町老老連のあり方検討委員会の中問答申も受け、今年度の計画のひとつに、新しい形の事業としてシルバーカレッジを取り入れました。

ブロック単位ごとに出場人員を定めて募集するスポーツ大会のような半ば強制的な行事は、どうしても評判が良くないことは前から聞いていましたので、こうした束縛から離れて、だれでも自由に参加でき、そして娯楽などで楽しみながらも少し学びの要素を入れた事業を考えたいと議論を重ねました。



主催 竜王町老人クラブ連合会

第1回 シルバーカレッジ

桂塩鯛一門、桂ざとば一會語る

来る!! 落語家 桂塩鯛

演目「笑いの効能で健康づくり」

講話とトークショー

2022年
7月9日(土)
開演:14時
(開場:13時30分)

会場:竜王町公民館 ホール

参加資格:竜王町老人クラブ連合会会員
募集人員:150名(定員に限り次第締め)

竜王町老人クラブ連合会では、今後の老人クラブ連合会のあり方について一昨年(2021年)より「あり方検討委員会」を立ち上げて、課題の抽出とアクションプランについて検討を続けてきました。そのアクションプランの一つとして「学びと娯楽を兼ねた高齢者の参加型事業」を実施する運びとなりました。



席は満席となりました。プログラムは全体六十分で、前半は師匠のフリートークでした。さすがにブロー、あらかじめお願いしておいた健康づくりのテーマを巧みにあちこちにちりばめて、大いに脱線もしながら軽妙で洒落な話術に、会場いっばいの笑いが絶えませんでした。



出会いが少なくなっている中、会員同士が久しぶりに顔を合わす場でもあり、会場は終始和やかな笑いで包まれました。終了後のアンケートでもほぼ全員から、「面白かった」「ためになった」との声が聞けました。

スタンプラリー第二弾 近江歴史探訪 朱印帳づくり 米原市近江老人クラブ連合会

昨年度、米原市近江老老連が新規事業として取り組んだ「近江地域ええところ再発見」スタンプラリー(朱印帳づくり)は大好評で、老人クラブ会員だけでなく多くの方が参加されました。

そこで、老老連は第二弾として、今年度「近江地域歴史探訪」スタンプラリーを実施しました。



ラリーは、近江地域に関係のある歴史上の人物など本会の活動の中心になかったかもしれないが、笑いの効用は広く認知されており、こうした機会を通じて会員の参加意欲を盛り立てることができれば当初の目的は達成されたと思えます。(大野 稔)



にゆかりのある場所を昨年と同じく朱印帳にスタンプを捺しながら巡るもので、たとえば、戦国大名で長浜城主でもあった山内一豊の母の墓がある宇賀野や一豊の家臣で功績のあった田中孫作の生誕地である高溝など二十二か所になります。

今回は、多和田地区の大老老クラブの役員で地元のお寺の住職をされている方がスタンプラリーに共感され、門徒の女性部(大半が老人クラブ会員)に働きかけて朱印帳づくりをされました。参加されたのは比較的若い方々で老人クラブ未加入者が多かったため、指導に当たっていた近江老老連の創造推進員で県老老連の健康づくり推進員が加入を勧めました。なお、加入の働きかけは、多和田地区だけでなく、今回スタンプラリーに参加された方に広く行っており、その結果、個人加入という形ですが、四名の方が入会されました。

るブックスタンドに、紫香楽和紙と消しゴムはんこを使ったデコパージュをするといった取組も行われました。老老連の女性部長と希望する女性会員、役員等が作りましたが、デコパージュによりブックスタンドが見違えるようになって、みなさん大喜びされたとのこと。



ことです。この取組を推進した老老連の創造推進員は、役員が一致協力して一つの事業に取り組むことにより、組織の活力が高まり、仲間意識の高まりも感じたとのこと、今後の事業展開を楽しみにされていました。



(取材 県老老連)

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

地蔵堂および大神宮を 守り伝える 野洲市下町老人クラブ

地蔵堂は、集落のほぼ中央に位置しており、以前から老人クラブがそのお守りを引き受けてきました。

地蔵堂といえは、普通、地蔵様だけを祀りますが、わが町のお堂には、地蔵様と観音様が仲良く同居しています。

地蔵様、観音様がこの地に祀られたのは江戸時代

のよう、以来何百年という長い間、我々人間界のできごとを見守り続け、我々の先祖もまた、喜怒哀楽の中で、心の拠り所にしてきました。



毎年、四、七、十二月には会員による公共用地(地蔵堂庭、大神宮敷地等)の清掃奉仕を行っています。また、八月二十三日、二十四日の地蔵盆は、年中最大行事で、朝から町民が詣で、夜は特に賑やかで、赤い提



灯が境内を埋め尽くします。

一方、集落の北東端に鎮座する大神宮は、旧朝鮮人街道沿いに建つ大きな常夜灯で、階段状の基礎石上に灯籠本体を積み上げる「壇上積み灯籠」で、約六メートルもの高さは市内でも最大級です。

毎年九月十六日を「大神宮祭」といって、老人クラブがこの灯籠の掃除をし



て、御神酒や洗米を供え灯をともし、町民がお参りします。

我々の先祖は幾百年この方、病気をしたからといって灯籠様に参り、身重になったからといっては地蔵様に手を合わせ、母乳が出ないからと言って観音様に願をかけてきたのです。灯籠様や地蔵様には先祖の執念が宿っていると

今から四年前の地蔵盆に、地蔵堂に導く地蔵門の落慶法要を行った際、地蔵堂は大神宮とともに、町民にとつて、心の安らぎと平安を与えてくれる貴重な文化遺産であると明言し、今後も町民一丸となって、末永くお守りしていきたいと呼びかけました。

(加賀爪七夫)

「優良老人クラブ表彰」を受彰して 愛荘町(愛知川) 市東老人クラブ

この度は、滋賀県知事が優良老人クラブとして表彰していただき、また丁寧な祝辞を賜り厚くお礼申し上げます。これもひとえに地域のみなさまのご支援とご協力、愛知川老く連のご指導のおかげと感謝しております。

さて、我々高齢者が活躍する場合は、日々の生活を送る地域社会にあると思

います。そこで、当クラブは、「友愛部」を主体に、ボランティアのみなさんと協力し合つて、後期高齢者を対象に「いきいきサロン」活動を行っています。



サロンにおいて、無理なく身体を動かすことは、運動量が増えて介護予防にもなり、また、仲間同士の語りや笑い、さまざまなお話で脳を使うことは認知症の予防にもなりま



会との「地域共学」教育を推進する。」

ことを掲げています。社会生活において求められる実践的な姿勢や態度等を身に着けるため、日々の学習活動の一環として交流会が位置付けられています。当クラブは、微力ではありますが、地域社会との

す。また、仲間ができることは、閉じこもりを防いだり見守りの効果もあり、みなさん喜んでご参加いただいています。

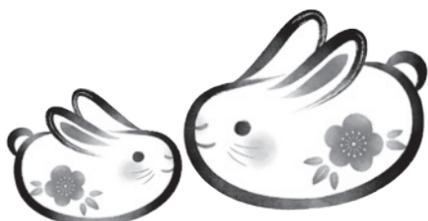
また、当クラブは、地域と学校の連携といった観点から、地元の高等養護学校の生徒とグラウンドゴルフを通じて交流しています。学校は、教育目標として、「学校と共に、地域社



今回の受彰を励みに、高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、友愛活動としてのサロン、スポーツを通じての交流活動に、

尚一層積極的に取り組んでいきたいと思

(杉本昭夫)



自転車安全利用五則

令和4年11月1日から 新しくなりました!

- 1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- 2 夜間はライト点灯
- 3 交差点では信号と一時停止を守って安全運転
- 4 飲酒運転は禁止
- 5 ヘルメットを着用



滋賀県警察本部「ふれあい通信」より

コロナと付き合いながら 旅を楽しもう!



丹波黒豆(枝豆)収穫体験



新型コロナウイルスに対する未知の怖さもあって、感染が広がるにつれて、老人クラブの活動はついぶん制限され、特に、仲間が集い交流する機会が少なくなりました。そのことが高齢者の心身の健康に与えた影響は大きく、コロナに対する見方が変化しつつある今も、元通りとまではいかない状況にあります。

しかし、一方で、老人クラブも老く連も、可能な対策でコロナと付き合いながら、活気を取り戻す方向に舵を切るなど、積極的な動きも多くなってきています。

そこで、県老く連としても、初めての試みとして、今まで交流のなかった人と触れ合い、楽しみや感動を分かち合いながらひと時を過ごすことを目的に、十月十三日、丹波地方への日帰りバス旅行「仲間と楽しむ!秋の丹波路」を実施しました。



バス一台で三十人限定といった制約もありましたが、ご参加いただいた方は丹波の黒豆収穫体験

フランス料理のランチ
古窯丹波(立杭)焼のショッピング
でお楽しみいただけたように思います。



ル・クロ丹波亭でのランチ



古窯丹波(立杭)焼



忍野八海から望む富士山



八か所あるある湧水池のひとつ



(白井 京子)

秋晴れで絶好の旅行日和となった十月二十五日と二十六日の両日、今年度の親睦旅行として、山梨県の石和温泉方面へ出かけました。

どこかではコロナのことも気にしながらでしたが、六十名もご参加いただき、にぎやかで楽しい二日間となりました。

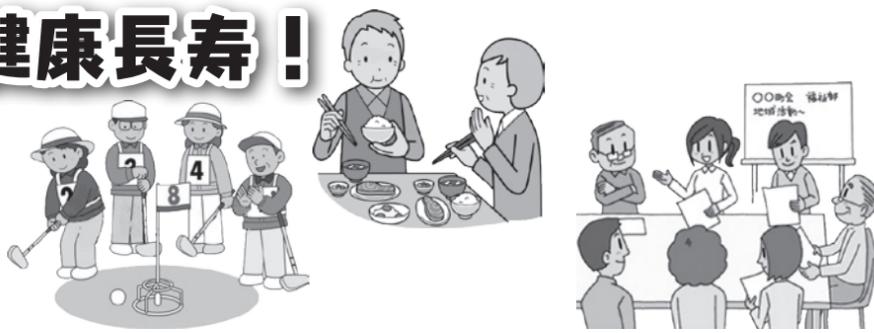
宿泊した石和温泉は、六十年ほど前に開湯した新流しが湧き出た八か所の湧水池で、みなさん、その透明感とそこから望む富士山の美しさに思わず見とれていました。

石和温泉は、富士山の伏流水が湧き出た八か所の湧水池で、みなさん、その透明感とそこから望む富士山の美しさに思わず見とれていました。



石和温泉

「フレイル」の予防で健康長寿!



「フレイル」は、特別な状態ではありません。加齢にともなう気力や体力などの減退は、長寿化が進む社会においては、程度の違いはあってもほとんどの人に見られます。その状態を助長したり悪化させる要因があると、要介護の一手手前のフレイル状態になり、さらにいろいろな状況が重なる、ついには要介護状態に進むこととなります。

フレイル状態が進行する要因には、大きく二つあげられます。一つは、高血圧や糖尿病、関節症など持病の重症化で、もう一つは、見たり、聞いたり、食べたり、動いた

りする心身の機能の衰えです。フレイルの進行を、「年だから仕方がない」とあきらめてしまうと、フレイルの悪循環に陥り、心身の衰えがより早く進んでいきます。そのため、高齢期の健康づくりでは、フレイルの予防・改善が重要なポイントになります。

生活習慣病などの重症化予防は医療の比重が大きくなりますが、重要な三つのポイントについては、

①「身体活動」
足腰の筋肉を鍛えるために、スポーツやウォーキング、外出等の行動を生活習慣として取り入れる。

②「社会参加」
地域の活動、趣味、ボランティア活動、人と交流する場面等へ積極的に参加する。

③「栄養の摂取」
規則正しい食習慣、口腔衛生、食生活においては、低栄養の防止、エネルギーや良質のタンパク質等の摂取を重視する。

これらのことが相互作用して、活動的で楽しく、生きがいのある生活が実現できれば、フレイルの進行や悪循環をかなり予防できると思います。

(二ページに関連記事)
(事務局)

フレイルチェック



1～2項目あてはまる人 ▶ フレイルの前段階(プレフレイル)
3項目以上あてはまる人 ▶ フレイルの疑いあり

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ついたら、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4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4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4年11月・12月の受診状況は、令和5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!

特殊詐欺 交通事故 被害を防ごう!

「後期高齢者医療制度の見直し」に便乗した 詐欺被害防止



令和4年10月1日から後期高齢者医療制度が見直され、75歳以上の一部の高齢者に「医療費」が還付されます。

しかし、市役所等からお金に関する電話は絶対ありません!

知らない人からの電話でお金のお話が出たら、すべて詐欺と思って、必ず家族か警察に相談してください。

高齢歩行者の交通死亡事故多発!



道路横断時は危険がいっぱい!

令和4年11月末現在、県内で発生した交通事故による死者は35人で、そのうち22人は高齢者(65歳以上)でした。

また、死者35人中12人が歩行者で、そのうち10人は高齢者でした。

「止まる・見る・待つ」の実践

- 止まる・・・道路を横断する時や交差点では必ず止まる。
- 見る・・・道路を横断する前に左右の安全確認をする。
- 待つ・・・近づいてくる車があれば、通り過ぎるまで待つ。



滋賀県警察本部発表の資料をもとに県老ク連で作成

日本三古湯 白浜温泉の旅

大津市老人クラブ連合会

大津市老ク連は、会員の交流と親睦を兼ね、毎年秋に一泊旅行を実施してきましたが、新型コロナウイルスの感染が広がり始めてからは、残念ながら見合わせていました。今回、コロナの様子も窺いながら、三年ぶりに「白浜温泉の旅」として再開することになりました。



白浜温泉は、誰もが一度は行ったことのあるところなので参加者が集まる心配でしたが、久しぶりの旅行ということもあって、すぐに予定していた人数に達し、コロナには十分注意し



ながら出かけました。旅行は、二日間、上着がいらぬほど良い天気恵まれました。一日目は「梅干し工場」と「三段壁」を見学、夜は、みなさん自慢

のどを披露し、時間を忘れるほど和気あいあいでした。二日目、道成寺を参拝した後はミカン狩りです。もぎたてのミカンを頬張りながら、子どもの頃の思い出話に花を咲かせてワイワイガヤガヤにぎやかでした。久しぶりの親睦旅行で、両手にお土産を抱えての帰宅となりました。白浜温泉二日間の旅を満喫しました。

(齋藤 弘)



健康づくり推進員

出前講座

だより



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 ⑤マジックなどで、皆様の健康づくりを応援しています。

今年度は、49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



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



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4年は、新型コロナウイルス感染症が終息しない中、感染には十分注意しながら、健康づくり推進員による出前講座によりスポーツ指導やマジック等を行いました。



● スポーツ用具の貸し出しと実技講習

健康づくりに使っていただくために、30数種類のニュースポーツ用具の貸し出し(無料)を行っています。新たに導入したスポーツについては講習を行い、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、研修会や市町老ク連への補助事業として、認知症等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

- ◆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

2022年10月始期
2023年4月始期版

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*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。

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
2022年10月	2022年7月15日～9月15日まで	2022年10月1日午後4時から1年間
2023年4月	2023年1月15日～3月15日まで	2023年4月1日午後4時から1年間

② 掛金内容・補償内容【下記◆重要◆と併せてご確認ください】

タイプ	補償内容(保険金額)	補償充実 24時間型 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)				活動型 クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)のケガを補償します。	
		掛金	12,000円/年	8,000円/年	5,000円/年	3,500円/年	1,000円/年
A	死亡保険金(注2) (事故から180日以内)	352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
B	後遺障害保険金(注2) (事故から180日以内)	352万円 (182万円)	208万円 (123万円)	189万円 (104万円)	119万円 (74万円)	85万円	45万円
C	入院保険金日額(注3) (事故から180日以内、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 (事故から180日以内、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
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) (始期日から10日間は無償)		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					
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◆

- ④(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。
- ⑤(注2)死亡保険金と後遺障害保険金をどちらも請求する場合、いずれかの補償額が上限となります。(例:すでに支払った金額を控除した残額となります)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。
- ⑥(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。傷の処置や抜歯等お支払いの対象外の手術があります。
- ⑦(注4)特定感染症危険補償特約。2022年2月現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第6条第7項第3号に規定されていますので、補償対象となります。特定感染症を発病した場合に、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。
- ⑧(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・活動以外を問わず24時間対象ですが、補償額はA死亡保険金(除く特定感染症補償)、B後遺障害保険金、C入院保険金日額、D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。
- ⑨(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。

③【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

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対人・対物事故が対象です。



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

受付時間 9:30分~12:00分まで
3:00分~5:17:00分まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、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/> 老人クラブ保険 検索 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)

【老人クラブ団体賠償責任保険】

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。

2022年3月作成 21-TC11211

喜び、共感、つながりを大切に 令和四年度 県老ク連の試み

●現状を変えるために

老人クラブ、老ク連とも会員が減る一方で、活動や運営のあり方に悩んでいるところに追い打ちをかけるように新型コロナウイルスが出現し、未だ活動を妨げる状態が続いています。

関係する誰もが「このままでは…」と危機感を持ち日々悩んでいるところですが、そうしている間も老人クラブの活動や組織の弱体化は進んでいきます。

しかし、「この状態を何とかしたい」との思いで、新たな取組を始めたり、組織の改革を進めるところも増えてきており、例えば、今までと違った視点で、会員が喜んで集まれる行事を企画したり、また、個人で老ク連に加入でき活動にも参加できる制度を創るところも増えていきます。個人加入制度についてはメリットもデメリットもありますが、従来の形式にとらわれない柔軟な対応も必要になってきていると思います。

目標に向けて前向きな話し合いができ、まとめ上げる組織力が不可欠です。



●県老ク連の試み

組織の現状と今後の見通しについては、市町老ク連、県老ク連に共通した悩みです。そこで、特に老人クラブ組織の活性化や存在感を高めるために、現行の事業以外に、県老ク連の立場としてできることや、市町老ク連と協働してできることがないか考えました。

そこで、令和四年度は、単位クラブや市町老ク連を応援し、仲間づくりや健康づくりに役立てることを目的に、新たに二つの活動に取り組みすることにしました。(六、十二ページに関連記事)

二つの活動について参加者を募ったところ、それぞれ希望が殺到し、特に「お花あそび教室」は、十老ク連で取り組んでいた大ききました。参加者も約五百人



上と予想をはるかに超える状況で、参加された方々には、感激と共感に自慢も交えながら大変喜んでいただきました。

県老ク連としては、この活動を通じて、老人クラブや老ク連とのつながりや理解が少し深まったようにも感じます。この成果をもとに、来年度もぜひ実施したいと思います。

(事務局)

会員文芸

▼俳句

近江八幡市 大川 勇
雪解どけを集めて満面みづ淡い湖

竜王町 堀井 絹枝
老いて買う色鉛筆は秋の風



▼川柳

竜王町 堀井 平

世話せわ焼くな自分の事を先にやれ

甲賀市 中島 稔子
ぼけ防止ロボット友に会話して



愛荘町 上林 恒子
ここ掘れと国の借金ポチがなく

甲良町 田中華代子
湯たんぼのほどよい温み母思う



▼短歌

近江八幡市 大川 勇
この里を出てゆく子等を見つめてる
岩戸山頂いわとに二岩の目玉

甲賀市 中島 稔子
朝霜の上辺の白さ溶けやすく
醜みにくと隠す人の世に似て

愛荘町 上林 恒子
鈴鹿山系に囲まれて日々之恩恵
受けたりし登る朝日に生かされる



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

会員の減少や新型コロナウイルスの影響で、地域の仲間同士であっても交流する機会が減り、それまで一緒に楽しんでいたこともできなくなっています。

県老ク連は、老人クラブの仲間が同じ目的で集い、楽しみ、創造力を発揮して心身の健康を高め合える取組として、昨年度から花を使ったものづくりの出



プリザーブドフラワーアレンジメント

出前講座

～お花あそび教室～



つまみ細工



しめ縄リース

実施結果は、今後の予定も含めて、二十七カ所(十老ク連)で受講者は五百二十名です。

受講された方々からは、美しい作品に仕上がった喜びとともに、次に期待することはもいた



豊郷会場



野洲会場

前講座「お花あそび教室」を始めました。講師は県老ク連の職員で、市町の老ク連や単位クラブ等からの希望に応じて現地に

今年度は、保存加工された天然の花などを使ったプリザーブドフラワーアレンジメントと正月飾りになるしめ縄リース、そして、つまみ細工の三種類から選んでいただきましたが、市町老ク連や県老ク連の女性委員の協力もあって、材料の準備から実施まで対応に追われるほどの盛況ぶりでした。

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

トリコロキューブ

事業内容

<p>普及活動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・講習会の実施 ・講師の派遣 ・用具の貸出 	<p>用具販売</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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>



竜王会場



いただきました。新たな取組を行った県老ク連としてはうれしい限りで、みなさんからは元気もいただきました。

県老ク連は、ますます高齢化



野洲会場



近江八幡会場



秦荘会場



信楽会場

— 編集後記 —

新年おめでとうございます。

今年こそ、新型コロナに注意しながらも、仲間のつながりを大切に、元気に活動できる年になるよう期待したいものです。

この「いきいき近江」が、情報交換の場として、また、仲間としての連帯感を深める一助となりますよう、皆様のご活躍の様子を、ぜひ、ご紹介くださるようご協力よろしくお願いたします。(広報委員会)

し長寿化する社会において、仲間づくり、健康づくりを基本に、「入ってよかった」と感じてもらえる老人クラブ、老ク連となるよう、新しい企画も念頭に、出前講座を続けていきたいと思っています。(事務局)



日野会場