



# きららシニア山口

★第47回全国老人クラブ大会 in 沖縄  
「演じる活動」に参加して

vol. **108**

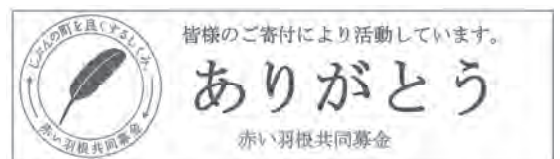
平成31年2月28日発行



## ●●● 目次 ●●●

第47回全国老人クラブ大会 in 沖縄「演じる活動」に参加して	1・2
ねんりんピック山口2018(山口県健康福祉祭)	
「文化活動交流会 in 萩」を開催しました。	3
受賞おめでとうございます	4
平成30年度 全国老人クラブ連合会 活動賞	5
平成30年度 全国老人クラブ連合会 100万人会員増強運動特別賞	6
《シリーズ》実践モデルの活動報告	
シニア活躍! 地域支援担い手育成事業	
先進事例視察 in 愛知 視察報告	7
仲間と絆を深め地域で活躍! シニア社会貢献活動推進事業	
子供たちを育む心豊かな地域のために、老人クラブが貢献しています。	8
《新規事業》生きがいづくりコーディネーターの活動を展開	9
健康づくり・介護予防セミナーを開催して	10
「社会奉仕の日」の取組について	11
中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会に参加して	12
第30回女性リーダーセミナーに参加して	13
わがまちの老人クラブ	14
サロン紹介	15
《PR》老人クラブ会員向け老人クラブ3つの保険・「憩いの家」指定施設の紹介	16

【写真】  
第47回全国老人クラブ大会



# 第47回全国老人クラブ大会in沖縄 「演じる活動」に参加して

仁保長寿会 代表 藤村 怜子 (山口市)  
「伝統・復活」健康民踊教室 代表 宮田 洋子 (宇部市)

平成30年12月4日～5日の2日間、沖縄コンベンションセンター(宜野湾市)で開催された、「第47回全国老人クラブ大会第4部会演じる活動(舞台発表)」の出演にあたり、県内に出演を募ったところ、宇部市「伝統・復活」健康民踊教室(船木校区)と山口市仁保長寿会の2つのクラブの参加希望がありました。協議の結果2つのクラブを中心に「チーム山口」として結成し、演目は、日本舞踊「さくらさくら」(山口市)民踊「船木小唄」(宇部市)伝統舞踊「嫁なき節」(合同)の3曲で出演することとなりました。



銀賞をいただきました

《仁保長寿会》代表 藤村 怜子 (山口市)  
私たち「仁保長寿会」は4年前に山口市で行われた「ねんりんピックおいでませー山口

2015」の「地域文化伝承館」出演をきっかけに立ち上げました。

県、市老人クラブ連合会主催の大会、地域のイベント等で発表してまいりましたところ、今回の全国老人クラブ大会への参加の機会をいただきました。何よりも嬉しかったのは、



当会員7人全員で参加できた事です。宇部市「伝統・復活」健康民踊教室さんとの合同練習も始まり、初めはバラバラだった動きも、回を重ねるにつれて合うようになりました。

いよいよ本番！幕が上がり、西川県老連会長の観客を魅了するアナウンスでプレゼンテーションが始まりました。山口県の名所案内、方言「幸せます」の紹介等があり、私たちの出番となりました。「さくらさくら」の

結果発表において、思いもよらない「銀賞」を頂き、驚きと喜びの歓声があがりました。事務局の作成したナレーションがとても優れており受賞につながったと感謝しております。



この感動を忘れずに、今回のメインテーマ「のぼさう健康寿命、担おう！地域づくりを」めざします。

「ありがとうござい  
メロディーにのり舞  
台中央に進み、次々  
と変化する隊形に気  
を配り、会場の皆様  
の心に美しく優しい  
桜の花が咲いて欲し  
いと踊りました。全  
曲を踊り終えナレ  
ションの最後の言葉



## 《「伝統・復活」健康民踊教室》

代表 宮田洋子(宇部市)

私は沖縄へ行くのは2回目ですが、すごく変わった劇場ですごく広く感じました。リハーサルの時に、舞台の広さ、観客席の多さにまたびつくりし、手が震えて「うちわ」のふれるのも気になり、それはそれは大変でした。

楽屋に戻り、先生に衣装、化粧を直して頂き13人全員の支度ができたところで、いよいよ本番！先生を中心に円陣を組み、手を重ね「お客様を楽しませ、自分も喜んで踊るぞう。スマイル、スマイル、笑顔を忘れないぞう。お客様ありがとう。オー」と、また、ひとり一人の背中を「頑張って、笑顔。」とたたいていただきました。

おかげで、私自身リラックス出来、周りを見てみると、全員が落ち着いた様子でした。舞台の上でしっかりと喜んで踊ってきますとの思いで舞台にたつことができました。

終わった瞬間、観客席から「山口県さん良かったよーありがと。」の声を聞いた時には鳥肌が立



ち、楽屋で声を出して大泣きをしました。このような経験は二度とない事と思い、私の一生の思い出とし、宝物にしていきたいと思っています。

また、沖縄に行くまでは、わが単位クラブは26人の小さなクラブでした。沖縄に参加することを機に14人の会員増強となり大喜びとなりました。また、帰ってからも4人の会員が増えました。クラブ会員全員50人の目標を達成していく決意です。

《参加者からの感想》

- ・当初は身震いするほど緊張の連続でした。これからの人生において大変なプラスになると思います。
- ・沖縄の舞台ではずーっとドキドキしていましたが、練習をたくさんしたので、間違えずにできたと思います。やはり船木教室のみんなと一緒にだったことはとても心強く安心感がありました。
- ・合同の練習はけっこう過酷な時もありましたが、銀賞になるなんて、皆が一丸となったことが宝物です。

- ・結果発表「銀賞」と呼ばれたときは、苦しく、覚えられなかったことも吹き飛び、みんなさん涙を流して喜びました。
- ・平凡な毎日を送っていた私がとても貴重な経験をさせていただきました。銀賞を頂いたということよりも沖縄の舞台に無事にたてたということに感激しています。

- ・本番では、練習とは違った気持ちで演技をすることができ、舞台上で演じる楽しさを感じたような気がします。
- ・沖縄の舞台の感動の涙は一生忘れる事のないものです。誰もが出来る事のないことを私たちは頑張りました。

- ・船木小唄を全国版にする為に地域に広める目的で頑張り、それが演じる活動部門で全国大会の山口県代表で出演させて頂いたのは一生の記念になりました。
- ・体調には特に気をつけていたのですが、風邪をひいてしまいました。踊ることができず、ホッとしました。



ねんりんピック山口2018 (山口県健康福祉祭)

# 「文化活動交流会in萩」を開催しました。

老人クラブをはじめとする高齢者グループが、平成30年10月20日(土)、萩市民館において健康づくりや生きがいづくり、社会貢献活動参加を促進することを目的とした活動を発しました。

## ◆開会式◆

萩市老連 女性部によるオープニングにより開会し、岡政夫会長の開会宣言後、県健康福祉部 中野恵部長、県老連 西川三代子会長の主催者挨拶に続き、開催地である萩市の高橋博史副市長、萩市議会 横山秀二議長より御祝辞をいただきました。



## ◆ステージイベント◆

マジックや日本舞踊、コーラスなどの17団体が出演し、日頃の活動の成果を披露しました。

ステージイベントを観覧された方から多くの称賛の声をいただき、出演された皆さん

の元気とパワーを届けることができました。



## ◆展示ブース◆

県内老連ほかにより撮影された写真27点。萩市老連文化活動グループによる陶芸、工芸など趣味・伝統工芸の展示をしました。



## ◆心をこめた手作りの「おもてなし」◆

来場者の皆様に喜んでもらえるようにと、県老連女性委員会は市町の女性委員有志とともに、「おもてなし」の心をこめて「いちごのアカリルたわし」600個を手作りし、会場で配りしました。



## ◆運営ボランティアスタッフの活躍◆

萩市老人クラブ連合会の皆様は展示会場の準備、駐車場での誘導、「おいでませ!シニア隊」の皆様はパンフレット配布や受付、ステージ運営など大変御活躍いただきました。





**平成30年度  
全国老人クラブ連合会会長表彰**

● 育成功労表彰

- ・岡 政夫（萩市）
- ・六反 弘道（下松市）

● 優良郡市区町村老人クラブ連合  
会表彰

- ・小鯖豊寿連合会（山口市）
- ・周防大島町老人クラブ連合会  
大島支部（周防大島町）

● 永年勤続表彰

- ・澤村有利生（山口市）
- ・伊達 巧（山口市）
- ・久保 博彦（岩国市）

**平成30年度  
全国老人クラブ連合会  
100万人会員増強運動特別賞**

- ・東津総区老人クラブ樺野会  
（山口市）
- ・本浦老人クラブ（下松市）

**平成30年度 活動賞**

- ・北迫新町やすらぎ会（宇部市）
- ・富岡地区老人クラブ連合会  
（周南市）
- ・平生町老人クラブ連合会  
（平生町）

**第68回山口県総合社会福祉大会  
県知事表彰**

● 社会福祉事業功労者

- ・山本 清子（周南市）
- ・茂刈 接佐（阿武町）

**平成30年度  
山口県老人クラブ連合会会長表彰**

● 特別功労者

- ・大田 勸（萩市）
- ・岡 政夫（萩市）
- ・神村 重男（萩市）
- ・増本 佳治（光市）
- ・笹尾新太郎（山陽小野田市）
- ・佐々木信彦（山陽小野田市）
- ・池田マサ子（阿武町）
- ・茂刈 接佐（阿武町）

● 一般功労者

- ・岡本 満夫（下関市）

- ・折井 孝二（下関市）
- ・高木 博（下関市）
- ・永原 弘道（下関市）
- ・前田 和生（下関市）
- ・丸岡 英夫（下関市）
- ・安永 活美（下関市）
- ・鷺谷 安子（下関市）
- ・伊藤 忠憲（宇部市）
- ・大田 輝雄（宇部市）
- ・岡本 博（宇部市）
- ・木村 利彦（宇部市）
- ・小泉 雅子（宇部市）
- ・末田 昭男（宇部市）
- ・千賀 英治（宇部市）
- ・長谷山敏隆（宇部市）
- ・原 和男（宇部市）
- ・平田 實男（宇部市）
- ・弘 春代（宇部市）
- ・梶山 淳子（山口市）
- ・中村 勝一（山口市）
- ・大平 實（萩市）
- ・神原 茂宏（萩市）
- ・白上 豊（萩市）
- ・西山 聰（萩市）
- ・野澤 勇（萩市）
- ・三好 巖（萩市）
- ・伊藤 貞夫（下松市）
- ・糀谷 政人（下松市）

● 1万人会員増強運動

- ・ヨカ同好会（下関市）

- ・田中 磐雄（下松市）
- ・怒和 輝雄（下松市）
- ・舛田 一（下松市）
- ・菅田 逸郎（岩国市）
- ・森川 國人（岩国市）
- ・木村 一好（光市）
- ・下原 久子（柳井市）
- ・田中 祥子（柳井市）
- ・山本 康隆（美祇市）
- ・菅原 兼祐（周南市）
- ・木村 民夫（周南市）
- ・高橋 功夫（周南市）
- ・山本 博（周南市）
- ・麻野 紘子（山陽小野田市）
- ・北嶋 一孝（山陽小野田市）
- ・名和田初子（山陽小野田市）
- ・藤田 實（山陽小野田市）
- ・王田 幸男（周防大島町）
- ・川本 弘（周防大島町）
- ・小野 正人（田布施町）
- ・亀谷 禮二（田布施町）
- ・倉増 博望（田布施町）

（敬称略）

# 平成30年度

# 全国老人クラブ連合会 活動賞

活動賞とは  
 老人クラブは、地域の状況に応じた多様な活動に取り組んでいます。これらの活動の中で、特に他の範とするにふさわしい先進的な取り組みを行っている単位クラブ及び連合会に対して贈呈します。この賞の贈呈をおおして、全国的な優良事例を掘り起こすとともに、活動への意欲を高め、老人クラブ活動の一層の発展に向けて実施するものです。  
 活動内容には「健康づくり活動」「ボランティア活動」「その他の活動」があります。

## ボランティア活動部門

### 宇部市 北迫新町やすらぎ会

(昭和55年6月結成)

**Q** どのような取組をしていますか。

**A** 週3回、月・水・土の午前中1時間グラウンドゴルフの練習をし、その後のサロン活動は、「おしゃべりサロン」として定着し、会員の情報交換や安否確認にも役立っています。

**Q** 取組の成果は？

**A** サロン活動の始めにグラウンドゴルフを行うことにより、男性参加の促進につながっています。また、グラウンドゴルフに参加しない人も気軽に集える場となっており、おしゃべりをするこいで、健康寿命を延ばす良策となっています。



おしゃべりの風景

## その他の活動部門(世代間交流)

### 周南市 富岡地区老人クラブ連合会

(昭和39年4月結成)

**Q** どのような取組をしていますか。

**A** 菊川小学校の生徒、保護者を対象にさつま芋掘り体験学習を行い、女性委員を中心に、掘ったさつま芋を使って、さつま芋入り焼きそば等を作って食事を開き世代間交流を深めました。また夏休みには教室を利用して寺子屋を開きました。

**Q** 取組の成果は？

**A** さつま芋掘りや寺子屋という体験を通して、子ども達や、保護者と関わることで、富岡地区老連の存在感が一段と高まり、地域住民の協力が得やすくなりました。



3世代交流芋掘り大会  
平成29年10月28日

## 健康づくり活動部門

### 平生町老人クラブ連合会

(昭和49年4月結成)

**Q** どのような取組をしていますか。

**A** 年1回町老連体育部長を中心にレクリエーション・スポーツ大会の企画・運営をし、手作りの道具を用いて10種の競技を10チームに分かれて行い、チーム上位3人に賞品を贈り、参加者全員に参加賞を配っています。

**Q** 取組の成果は？

**A** 高齢者スポーツとして分かりやすく簡単であり、参加者全員が楽しく競技を行っています。レク・スポ大会を機に、健康づくりに興味を持つようになり、心身の健康に繋がりました。



レク・スポ大会の風景

# 平成30年度 全国老人クラブ連合会

## 100万人会員増強運動特別賞

100万人会員増強運動特別賞とは  
全国の老人クラブでは、平成26年から5年計画で「100万人会員増強運動」に取り組んでいます。

「100万人会員増強運動特別賞」は活動賞の一環として、この運動の年次（または最終）目標を達成した単位クラブ及び連合会に対し贈呈いたします。

この賞の贈呈をおとして、運動の意欲を高め、老人クラブ活動の一層の発展に向けて実施するものです。

実施年度については平成27年度から31年度（5年間）※会員増強運動期間は（平成26年度から30年度）の1年後。

### 山口市 東津総区老人クラブ榎野会

（昭和40年4月結成）

**Q** どのような取組をしていますか。

**A** 「東津総区シニア推進委員会」を立ち上げ、目標数値を設定し、会員勧誘の具体化に取り組んでいます。未加入世帯へ戸別訪問し、「声かけ」を常々実施したり、会員加入促進のチラシを作成したりして、勧誘の際に活用しています。また、楽しいクラブづくりに向けて行事・活動を広めるため、クラブをPRして会員増に繋がっています。

**Q** 取組の成果は？

**A** 東津総区シニア推進委員に共通の問題として認識し、常に取り組むという意識が定着しました。山口市老人クラブ連合会小郡支部の機関紙「やまびこ」に活動状況を掲載し、他地区との交流が広がり、仲間意識・会員意識が高まりました。



### 下松市 本浦老人クラブ

（昭和38年4月結成）

**Q** どのような取組をしていますか。

**A** 平成29年4月から、本浦地区の元自治会長が本浦老人クラブの会長に就任しました。そして、日帰り温泉旅行やテレビ局のスタジオ見学など、これまでにない新しい行事を取り入れました。

**Q** 取組の成果は？

**A** 本浦老人クラブの会長自ら、自治会長時代の人との繋がりを生かし、60歳代の若手会員の加入に積極的に取り組んできました。その成果もあって、平成25年当時22人だった会員も、増減を繰り返して、今では24人増の46人にまで増えました。これからもシニアクラブ下松一丸となって、鋭意会員増に取り組んでいきたいと思えます。



KRY スタジオ見学

# シニア活躍！地域支援担い手育成事業

## ～先進事例視察in愛知 視察報告～

地域支援担い手育成事業は、これまで老人クラブが取り組んできた友愛活動や健康づくりの経験を生かして、地域支援事業への参画に向けた担い手の養成とモデル地区の指定による、生活支援、介護予防活動の実践強化を図るものです。

今回は、本事業の担い手養成の一環とし、平成30年9月14日に愛知県阿久比町宮津山田地区にある『宮津山田達者会』を視察しましたので、報告します。

### 愛知県阿久比町老人クラブ連合会 宮津山田達者会（会員数262人）

#### 《宮津山田地区の概要》

- ・人口…890人。
- ・高齢化率…42・5%
- ・新日鉄の社員分譲住宅が整備され、昭和44年～50年にかけて全国から、社員が移住している。近年、高齢化が急速に進んでいる。

#### 《宮津山田達者会の概要》

- ・昭和47年設立。
- ・地区内の60歳以上の加入率…60%
- ・新日鉄に関わりのある会員が8割を占める。



阿久比町の皆さんとの集合写真

#### 《多様な生活支援～宮津山田のお助けマン～》

##### A 活動の概要

・住民のちよつとした生活の困り事のお手伝いをしていく。（会員外も対象）

・手助けは、刃物研ぎや粗大ゴミ回収等の9種類のメニューがあり、費用は必要な材料費のみとしている。

お助けマン活動メニュー（H29実績）	
内容	実績
刃物研ぎ（偶数月）	205
電気配線・機器修理	0
電球蛍光灯取替え	2
室内家具移動	0
簡単な大工工事	18
粗大ごみ回収	45
水道水漏れ修理	0
自転車パンク修理	6
その他	12
合計	288

##### B 活動をはじめた経緯

平成18年度に阿久比町老人クラブ連合会から友

愛活動モデル事業の依頼を受けたことがきっかけとなっている。

##### C 実施方法

- ① 依頼者から会長・事務局長に電話（達者会広報誌に連絡先記載）。
- ② 事務局長と担当リーダーで現地確認。
- ③ 直ぐに解決できる事はその場で対応。対応が難しく、お助けマン活動のメニューに該当する場合は、お助けマンを派遣。

##### D メンバー

- ・月一回の常会（毎回70人程参加）にて、各メニューのお助けマンを募集。
- ※平成30年度時点で61人。
- ・会員の得意分野を生かせる活動となっている。（例）電気店メーカー勤務の経験を生かして電気配線修理等。

##### E 活動の広報

- ・常会資料に情報を記載し、手伝える困り事がないかPR。常会欠席者には資料を個別配布。

依頼者宅に訪問して  
刃物を預かるお助けマン



長年の経験を生かして  
包丁を研いでいます！！



# 仲間と絆を深め地域で活躍！

## シニア社会貢献活動推進事業 モデル老人クラブの実践報告

～子供たちを育む心豊かな地域のために、老人クラブが貢献しています。～

シニア社会貢献活動推進事業は、平成27年10月に行われた「ねんりんピック山口大会」を契機とする、高齢者のスポーツ文化活動への関心や社会参加意識の高まりを継承・発展させるため、老人クラブを中心とする地域の高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり、機会づくりを広げるとともに、地域における社会貢献活動や世代間交流の取組をより一層推進することを目的として実施するものです。

平成30年度にモデル指定した3地区の老人クラブに「コミュニティ・スクール」への参画推進や子供の居場所づくり、地域の文化伝承活動等に取り組んでいただいています。

今回は、平成30年度にモデル指定した3地区の概要を御紹介します。

詳細な内容については、次号に掲載いたします。

### 山口市老人クラブ連合会 仁保地区老人クラブ連合会(会員数285人)

#### 幼・小・中に渡る文化伝承活動！

##### 《仁保幼稚園・保育園》

- ① かかし作り(9月)
- ② お餅つき(11月)
- ③ お正月遊び(1月)

##### 《仁保小学校》

- ① 昔遊び(1月)

##### 《仁保中学校》

- ① しめ縄づくり(1月)
- ② お茶教室(1月)
- ③ 門松づくり(1月)

☆仁保中学校では、『伝統文化を学ぶ会』と称して、30年以上継続してしめ縄づくりと門松づくりが行われています。子ども達には、単純にしめ縄や門松づくりをしてもらうのではなく、使われている材料の名前であったり、その意味も知ってもらえるよう心掛けています。



しめ縄作りの様子

### 山口市老人クラブ連合会 名田島地区老人クラブ連合会(会員数119人)

#### 我が地域の自然・文化を学ぶ！

##### 《名田島小学校》

- ① 『名田島をアサギマダラの里に』と題し、餌のフジバカマを名田島小学校等に植えます。
- ② 田植え応援協力(6月)

- ③ 稲こぎ応援協力(10月)

- ④ 餅つき応援協力(11月)

- ⑤ 名田島小学校しめ縄作り指導(12月)

- ⑥ 昔遊びの応援指導(1月)

☆名田島小学校との関りは昭和59年から始まっており、各行事へ応援協力をしています。子ども達からは行事の度に心のこもった礼状をもらっており、会員にとつて大きな喜びになってます。



餅つきの様子

### 周南市老人クラブ連合会 夜市楽園会(会員数56人)

#### 蕎麦栽培を通じた3世代交流！

##### 《夜市小学校》

- ① 種まき(8月)
- ② 収穫&蕎麦打ち(10月)
- ③ 蕎麦の食事会(2月)

☆夜市楽園会では、コミスクと提携し、児童と保護者を交えた3世代で、蕎麦の栽培を行っています。機械で忘れがちな手作業による蕎麦づくりの文化を次世代に引き継いでもらえるよう活動しています。



収穫の様子

## 新規事業

# 生きがいづくりコーディネーターの活動を展開

生きがいづくりコーディネーター養成研修会の開催

県内市町老連に呼びかけ、受講者を推薦していただき、「生きがいづくりコーディネーター養成研修会」を東西2会場で開催しました。(両会場とも内容は同じ)

西部会場 サンワーク美祿

12月7日(金)、12月18日(火)

東部会場 シンフォニア岩国

12月10日(月)、12月14日(金)

1日目は主に講義を行いました。

まず、「社会情勢と地域課題」、「生きがいづくりコーディネーターの理念・役割」について、山口大学大学院医学系研究科助教で医師でもある長谷亮佑氏による講義をいただき、今地域で何が起きているのか地域課題を学びながら、地域活動や老人クラブの効果や意義を認識しました。受講者からは「山口で起こっている問題や老人クラブの意義を実感した。」「新しい老人クラブ会員にもぜひ聞いてほしい内容だ。」等の声が多くあがりました。



長谷氏の講義の様子

続いて「地域支援活動や社会資源」について、健康生きがいづくりアドバイザーの福森宏昌氏による講義です。自治会活動やボラン

ティア活動など地域での様々な助け合いについて学びました。受講者からは「活動を呼び掛ける時のポイントも整理されていて分かりやすかった。」「地域だけでなく、自身の健康状態や人間関係に大きくプラスになる。」等の感想が多くあがりました。

2日目は演習主体で行いました。「老人クラブの状況と活動」について、



石川氏の講義の様子

山陽小野田市老連若手委員会委員長の石川宜信氏の説明を受けて、各自が普段の老人クラブ活動を振り返りながら、やりがいや楽しかったエピソードを整理しました。

啓発活動で使えるよう、この2日間で学んだポイントが整理された資料に自身の経験を加え、オリジナルの原稿を完成させます。各自資料を整理した後、グループに分かれて啓発説明の練習を行いました。

最初は原稿を読み上げるだけの説明でたどたどしい様子でしたが、グループ内でアドバイスや褒め合いながら練習するうちに、誰もがみるみる上達されていました。各自3回練習をしただけで、中には資料を全く見ずに、ユーモアを交えながら自分の言葉で流れるよ



福森氏の講義の様子

県老連では、趣味・生きがいづくりや暮らしやすい地域社会を実現するため、退職前後の県民に対して地域活動の必要性や老人クラブ活動の魅力やボランティア活動の体験等を伝える「生きがいづくりコーディネーター」を養成し、啓発活動を展開しています。

うに説明される参加者も。会場内に笑顔と拍手があふれました。

生きがいづくりコーディネーターによる啓発活動を実施

研修修了後は、各地で啓発活動の実践です。1月18日(金)、定年退職前の県庁職員を対象とした説明会の機会をお借りして、啓発活動を行うことができました。当日生きがいづくりコーディネーター7人が集まり、改めて説明のポイントを整理・確認しました。



事前の打合せ

集まった内のひとりが、約120人の退職予定者の前で地域活動の意義や老人クラブでの経験談などを語ります。地域活動が自分自身の生活や健康寿命に深く関係している事が指摘されると、会場から驚きの声が上がっていました。時間の制約がある中で、老人クラブの魅力も体験談を通して丁寧に伝えました。

今後、県内各地の市町行政や企業等でも生きがいづくりコーディネーターによる啓発活動を展開していく予定です。老人クラブの会員発掘の面でも、活躍が期待されます。



啓発活動の様子

# 健康づくり・介護予防セミナーを開催して

山口県老人クラブ連合会  
女性委員長

守田節子

平成30年12月12日、山口県総合保健会館に

おいて、山口県老人クラブ女性委員会運営企画にて健康づくり・介護予防セミナーを開催しました。今まで何回となく認知症の話聞いてまいりましたが、私たちは少し深く掘り下げて、正しい知識を持ったらと思いつ画しました。

午前中の講義は「認知症に関するなぜ？どうしたら」と題し、山口市高齢福祉課（山口市基幹型地域包括支援センター）田中悦子氏により認知症の予防、認知症の人への対応の仕方を学びました。講話のなかで、超高齢社会を迎え5人に1人が認知症になり、行方不明者の増加、また、交通事故の発生率の増加と心配することが沢山増えてまいります。ならない為には自分の健康に気をつけ地域の方々との交流



講義

が大切だと思いました。

午後からの山口県介護支援専門員協会による寸劇「我慢しないで・・・一人ではないよ」では、認知症の方、その家族の気持ちになつての寸劇。



寸劇

20年前の私の家族の介護の事を思い出し、色々と考えさせられました。寸劇を見ながら認知症の人への対応が良く分かったのではな

いでしょうか。

皆さんの意見は、自尊心を傷つけない、叱らない、やさしく等で一緒でした。

認知症になりたくないではなく、ならないように、健康に気をつけ、スポーツ、地域活動に参加し楽しく過ごすことができましたと思います。

最後になりましたが、今回のセミナーに沢山の方々に参加していただきありがとうございました。



ロールプレイ

# 「社会奉仕の日」の取組について

「社会奉仕の日」(9月20日)は、多くの老人クラブで取り組んでいる奉仕活動を、全国一斉に実施することにより、地域社会に対する感謝と地域との担い手としての活力を示そうと全国運動として提唱されてきました。山口県でも単位クラブ、市町老人クラブ連合会が主体となり、当日9月20日は雨模様で、翌日に変更したクラブ、中止としたクラブもありましたが、798単位クラブで約13,000人の会員が取り組みました。また、自治会、婦人会、子ども会、民生委員・児童委員、地域づくり団体、神社総代、JR職員等約2,000人の会員以外の参加もあり、道路、海岸、公園、神社、公民館等の清掃、除草、空き瓶、空き缶の回収を行いました。

また、「社会奉仕の日」にあたり、県知事からメッセージをいただきました。



JR線路沿い市道(清掃前)



清掃後→



清水地下道北出口(清掃前)



清掃後→

## 《県知事メッセージ》

本日、老人クラブの皆様が、「社会奉仕の日」として、県下全域で環境美化運動に取り組んでいただきますことに對し、敬意を表しますとともに、心から感謝を申し上げます。

老人クラブの皆様には、日頃から、新「村おこし町おこし運動」の推進による地域づくり、仲間づくりをはじめ、健康づくりや交通安全運動など、様々な取組を通じて地域福祉の充実や地域の活性化に格別の御尽力をいただいているところであり、重ねて感謝を申し上げます。

さて、全国に比べ10年早く高齢化が進んでいる本県では、高齢者の方々が住み慣れた地域で、その豊かな知識や経験、技能等を活かし、生涯にわたり、いきいきと活躍していただくことが重要です。

このため、私は、地域支え合い活動や世代間交流などの取組を支援するとともに、ボランティア、NPO活動やスポーツ、文化活動など、様々な活動の機会づくりや情報発信などに取り組んでいるところです。これらの取組を進めるためには、日頃から地域に根ざした魅力ある活動を実践されている老人クラブの皆様御支援、御協力が不可欠です。今後とも、地域の方々が互いに支えあう仕組みづくりの中核として、皆様のシニア・パワーを大いに発揮していただき、地域活力のさらなる向上が図られることを心から期待しています。

また、県では、明治改元150年を記念して、9月14日から11月4日までの52日間、山口市阿知須のきらら博記念公園において、「山口ゆめ花博」を開催しています。

1千万の山口県の花が一面に咲き誇る会場には、日本一長い竹のコースターや日本一高い木のブランコなどの遊具を備えるとともに、期間中を通して、心躍る1,200のイベントや体験プログラムを繰り広げるなど、お子様からお年寄りまで、全ての皆様楽しんでいただけます。

どうか、皆様には、「山口ゆめ花博」への御来場を賜りますよう、よろしく願いいたします。

終わりに、山口県老人クラブ連合会並びに各市町老人クラブ連合会のますますの御発展と、皆様方の御健勝、御活躍を祈念して、激励の御挨拶といたします

平成30年9月20日

山口県知事 村岡 嗣 政

# 中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会に参加して

## 「懐かしき大山寺からの贈り物」

萩市老人クラブ連合会 樋口 昭二

平成30年10月22日(月)～10月23日(火)の2日間、中国・四国ブロック研修会が米子市で開催されました。

萩市からは、職員を含めて4人のメンバーが参加しました。

一泊二日の研修会で得た収穫を、わずかな紙面に表すのは困難であることから、特に自分の心に残ったもののみを記述しました。

その一つは、会議の冒頭での基調報告では、その演題である「老人クラブ組織の発展に向けてのばそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」から得た老人クラブがめざす友愛活動です。今、地域包括支援センター等が取り組んでいる事業内容を理解し地域の一員として協力しあい支えあつて取り組むをめざすものであるが、残念ながら、私たちの単位クラブでは、その活動の大きなメニューである「多様な生活支援」「多様な通いの場づくり」「見守り支援」「健康づくり支援」「情報伝達支援」等、いずれも他の団体に比べてこれと言った自慢できるものが見当たらないのが残念です。

活動を継続していくには、担い手を育てることが大切であるとうたわれています。勿論、単位クラブのリーダーはもとより会長自身がいかにしていいことは大きく反省しているところであります。

次に組織が活性化している団体では、若手委員会が活動していることにはうらやましく感じたところです。これもこれからの組織作りには不可欠な課題となることを肝に銘じたものです。研修の帰りに立ち寄った開山千三百年祭を迎えた霊峰大山の思い出は、若かりし頃に家族や仲間たちと楽しんだ大山スキー場を懐かしく思い出し、当時小学生であった娘も今や50歳を迎えようとしており、共に老人クラブ活動ができる歳が来ることを願い、そしてこれからの萩市老連が益々発展することを願って大山寺にお参りをいたしました。

今も変わらぬ大山道路を後にし、車窓から飛び込んでくる紅葉を次々と追い越し無事帰着しました。本当にお世話になりました。



講演「腹から笑っていきいき人生」



第2部地域支え合い活動の推進



全老連基調報告



大山寺



第3部会員増強及び若手委員会活動の推進



第1部健康づくり・介護予防の推進

# 第30回女性リーダーセミナーに参加して

山口県老人クラブ連合会女性委員会 書記  
西村 知子

平成30年10月11日(木)、12日(金)の2日間にわたり東京都で開催されました第30回老人クラブ女性リーダーセミナーに参加させていただきました。

## ◎第1日目のセミナー

### ★基調報告

老人クラブ組織の発展に向けて「示そう！女性パワー」

基調報告については「高齢者の状況」「老人クラブにおける女性の状況」「老人クラブの全国運動・行動提案」「女性リーダーへの期待」よりより単位クラブ活動のために4点の内容でした。

特に「老人クラブにおける女性の状況」では、単位クラブにおいて、会員と会長の女性割合が、会員の6割が女性、女性会長は15%弱ですが、この20年で2.5倍増加しています。市区町村老連には女性委員会が9割設置され、女性会長は約4%、会長以外の女性役員は1/4の老連に存在します。「100万人会員増強運動」(最終5年次)の推進として会員増強(仲間づくり)に女性パワーを発揮し、今後の取組として「特に、女性リーダーが役割を担い、クラブの解散を防いでいただきたい」

また、なかなか減らない高齢消費者被害、女性リーダーを中心に取り組みを呼びかけ、高齢者が主体となって、地域の高齢者を守りましょう。

### ★事例発表

女性委員会が主管した「認知症サポーター養成講座」

○横浜市神奈川区シニアクラブ連合会 女性委員長

女性委員会の主管事業として、事業を企画・運営することにより、認知症サポーターを養成することにとどまらず、女性リーダーの養成につながる。

最初は「女性委員会のやることは女性がやればよい・・・」となかなか区シ連合全体のこととしてとらえてもらえず理事は紛糾、毎月、理事会の議題にあげて、女性委員会と区シ連会長、理事会双方が納得し、一緒に企画・運営する体制を整えました。その結果認知症サポーターは487人誕生、女性委員の数が増え、

女性委員の存在感が高まりました。女性リーダーの次なる目標としてさらなる社会性のある女性リーダーを増やしたと思っております。

## 「全員参加を目指す女性部研修」

○茨城県神栖市シニア連合会 副会長・女性部長

女性部会研修会の開催について

対象：女性会長

テーマ：クラブの持つ悩みや課題・あなたのクラブで一番紹介したいもの

ねらい・・・全員参加

↓みんなの考えを聞くこと(参加者全員が発言すること)とクラブで報告を行うこと

グループの意見をまとめて発表することが目的でなく、初めての参加者も、自分が話せることについて発言する。

成果としてシニア連の行事に参加することが楽しくなった。他のクラブの人の横のつながりができ、他のクラブの活動等に関心が広がりました。

これからの進め方としては、焦らず、一歩ずつ階段を上るように進むこと、会長や役員だけでなく、会員全員で情報を共有すること

「女性単位クラブ会長を増やす区老連の取り組み」

○神戸市・兵庫区老人クラブ連合会副会長

女性会長の会会長 頼廣安子

兵庫区老連の状況はクラブ数51クラブ内52・9%の27人が女性会長です。女性単位クラブ会長を増やすため23年度から女性会長の会を年1回開催しています。単位クラブへの対応として解散しそうなクラブに直接出向いて話し合いをしたり、女性登用の呼びかけ、交渉を行って達かスムーズとなり、区老連、市老連行事への参加が協力的になりました。

「詐欺被害防止に向けた新たな取り組み」

○千葉県老人クラブ連合会理事・女性常任委員長

石井淑枝

老人クラブが取り組む「電話de詐欺撲滅アドバイザー」千葉県は「オレオレ詐欺」の被害が多い。都市部では認知件数も多く、農村部では少ないが1件ごとの被害額が多い。

千葉県警より県老連として「電話de詐欺撲滅アドバイザー」の委嘱を受けました。活動内容としては会員及び会員外の人にも犯罪の手口や現状の情報を伝えたり、友愛、奉仕活動を通じて留守番設定などの被害防止に関する助言を行うこととしています。今後の取組みとしてミニ講話をしたり、幟を立ててPRしていきたい。

## ◎第2日目のセミナー

### 「ワークショップ」

○男女共同参画センター横浜北 館長 常光明子

女性の視点をいかした自助・共助(高齢者の仲間づくり)を通して考える防災

1 ひとつめの防災力はイメージする力

自助(自分で自分の身を守る構え)・共助(隣近所の助け合い)が発生時に命を守る力です。

2 ふたつめの防災力はつながる力

自分のいつものくらしを見直す事が防災につながる自分らしい備えを考えよう

3 「お互い様だね」と言い合える仲間をつくることです。みづつめの防災力はあきらめない力

自分らしさを大切に自分らしい暮らし方、自分らしい人と関わり方が自助と共助の基本です。

※全国から多くの女性委員が集まり、地域ごとの活動発表はとても勉強になり、パワーをいただきました。ワークショップでは、まさかの災害に備える準備と被災者の立場や傷ついたら心に女性ならではのきめ細い、やわらかい心で寄り添う事の大切さを教えていただきました。今後の活動に大いに活用させていただきます。



「3日間生きる為に必要なもの、欠かせないもの」を附箋にかいているところです。



参加者からの質問に討議中

グループ毎に討議中

# わがまちの老人クラブ市町・支部老連の活動を紹介

## VOL. 6 平生町老人クラブ連合会

平生町は、山口県の東部の瀬戸内海に面した室津半島に位置しており、豊かな自然と文化・歴史のある地域です。

町老連では、会員の減少や高齢化等の問題を抱えながらも、各行事等で会員同士が協力し、楽しく活動を行っています。主な活動として、毎年6月に会員同士の親睦や認知症・介護予防など健康増進を目的とした「レクリエーション・スポーツ大会」を行っています。

会員が手作りの道具を用いた高齢者向けの独自のスポーツを考案し行っており、毎年参加者が多く、会員が楽しみにしている大会です。今年度は全老連から「活動賞」をいただき、今後の大会の励みになっています。3月には、日頃の練習の成果を披露する「カラオケ大会」を行っています。その他、社会貢献活動として、各単位クラブにて社会奉仕活動や交通安全の呼びかけや立哨などを行っています。毎月一回、女性部会が祭りなどで出店する装飾品や交通安全マスコットの作成、筋力向上や認知症予防のための軽い体操や合唱などを行って

います。軽い食事や談話をしながら行っており、楽しく活動しています。今後の課題として、各単位クラブ会員の高齢化に伴う会員減少、若手リーダーの育成など多くありますが、粘り強く新規会員の増加に向けた勧誘と呼びかけを行っていき、クラブ会員全員が事務局と協力し、改善していき、乗り越えていきたいと考えています。



女性部マスコット作成中



レクリエーション・スポーツ大会



カラオケ大会

### 平生町 老人クラブ連合会

- ★所在地  
山口県熊毛郡平生町大字平生町 210-1  
(平生町役場 町民福祉課内)
- ★会員数  
439人(平成30年12月1日現在)
- ★単位クラブ数  
18クラブ
- ★老連設立(発足)年月日  
昭和49年4月1日
- ★高齢化率 38.03%
- ★会長 小西靖雄

## サロン紹介

# サロンかみほき

(下関市菊川支部上保木クラブ)

- 活動開始年月：平成 30 年 4 月
- 参加場所：上保木公民館
- 参加費：無料 (基本的には自分が食する物は自分で用意する。)
  - 茶話会：100 円 食事会：実費
  - 野外活動：昼食代・入場料は実費
- サロン参加数：主に老人クラブ会員 (女性：37 人 男性：7 人)  
上保木住民であればだれでも参加可能
- サロン活動：月に 2 回の健康教室 (異なる講師による体操)  
茶話会、手芸講習、野外活動、料理教室 (月 1 回)

上保木クラブは単位クラブの会長が、病気のため次期会長を引き受ける人がなく、解散する方向に進んでいきましたが、老人クラブの必要性とこれまでの会長の実績と苦勞を無駄にしてはいけないと役員が話し合い継続する方向で継続と新規会員の加入を図りました。「サロンかみほき」は平成 25 年から社協主体の「サロン」を行っていましたが、老人クラブが継続することが決定した時期に合わせて 30 年 4 月から老人クラブ主体の「サロン」として発足しました。

サロンの趣旨は一人暮らしや家の中で過ごすことが多い高齢者が、自宅から歩いて行ける場所に気軽に集い、活動内容もみんなで企画し、決めることで生きがいづくり、仲間づ

くりの輪を広げる事、高齢者同士のふれあいを大切にし、安心して暮らせる地域づくりを目的としています。

取材当日は、上保木地区にある袖掛神社の「秋の大祭」に併せてサロン活動と地域の方々無料で昼食を提供する奉仕活動の日でした。

### 「サロン活動」

アクセサリー作り (針金でつくるとんぼ) 長門昌世氏による フルート演奏 (近所の子供達も参加)

### 「老人クラブ奉仕活動」

秋の大祭に昼食を提供

×ニユー… 仇討ちなべ (保木山に棲む猪

・鹿が下りてきて農作物を荒らすため猪

・鹿へ仇討ちとして鍋にして喰う) 塩お

にぎりや大根葉おにぎり(だし昆布を

入れて炊いた後のだし昆布と大根葉を

刻んだもの)

参加者の平均年齢 72 歳と年齢も設立も若い

サロンです。

最低年齢者は 58 歳。この方は転勤族 (山口県

内) で御主人の退職後に

上保木に戻ってこれられ、

老人クラブへの加入を何

回か勧められて入会、「い

まではいろいろな人に

会えるし、人生の先輩に

生活の知恵をいろいろ教

えてもらっているのによ

かったと思います。」と

のこと。最高年齢者は 81

歳。「サロンがなかったら

家にばかりいたかもし

れない。身体を動かした

り、手先を動かしたり、

口を動かしたり、体全体

を使うからとっても良



男性軍の力作



仇討ち鍋の由来



フルート演奏



おにぎりを作っています。



アクセサリー作成中



ただ今仇討ち鍋を作っています。



とんぼ (完成品)



おにぎり・仇討ち鍋

月 2 回の体操教室で顔を合わせることによ  
り仲良くなり、なんでも話せるので、参加者  
の会話がとぎれることがありません。  
男性軍も協力的で、「座ることが難しいじゃ  
らから。」と言って小さな腰掛を全会員分を  
1 日で作製し、女性軍に大人気です。  
サロン (老人クラブ) の最終目的は「地域  
で皆で元気に仲良く暮らすこと」。  
とても活気のあるサロンで、奉仕活動の鍋を  
作っている最中に会長が「いいかねえ、災害が  
あった時にはこうやってみんなで頑張って作  
るよ! 今日には予行練習みたなもんやからね!  
」という言葉聞いた時にはすごく頼もしく感じ  
ました。会長自身が「菊川社協の事務職に在籍  
しているときにボランティア活動の講座等に参  
加し勉強してきたので、今それが生かされてい  
ると感じる。」と言われてました。きちんと勉  
強している人がリーダーで、会員が信頼してつ  
いていく姿にこの老人クラブの安定感を感じま  
した。サロンの今の課題はうまく世代交代をし  
ていくことだそうです。



# 老人クラブ会員向けに **3つの保険** で安心補償

## 1 傷害保険 24時間型

## 2 傷害保険 活動型

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。〉

**対 象**：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)  
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

**補償範囲**：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

**掛 金**：〈24時間型〉お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円

〈活動型〉お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

**補償内容**：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ)／入院保険金／手術保険金／通院保険金

**保険期間**：掛金払込み日の翌月1日から1年間

## 3 賠償責任保険

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

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 三久ビル1階102号

(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

※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「老人クラブ3つの保険ご案内パンフレット」「概要」

「重要事項説明書」をよくお読みください。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。

18-T02023 平成30年6月作成

# ★きららシニア山口 『憩いの家』指定施設★

(契約期間平成30年10月1日から平成32年9月30日まで)

施設名 住所・電話番号・FAX	料金(単位:円)		備 考 (税・サービス料等)
	区別	休憩入浴 宿 泊	
<b>ホテルかめ福</b> 〒753-0056 山口市湯田温泉4丁目5-2 電話 083-922-7000 FAX 083-922-7007	個人	2,300 10,000	サービス料込・税別 送迎…無
	団体	2,100 9,000 (16人以上) (15人以上)	
<b>かんぽの宿 湯田</b> 〒753-0064 山口市神田1-42 電話 083-922-5226 FAX 083-922-5227	個人	500 500 引き	サービス料込・税込み 送迎…15人以上は無料(送迎の場所によっては出来ない 場合があります。) ゴールデンウィーク、盆、年末年始等は除外 休憩入浴…税込み(他割引との併用不可) ただし、午前11時から正午までは一般利用者についても 早割により500円で利用可。「かんぽの宿利用提携カード」 の提示をお願いします。
	個人	500 引き	
<b>かんぽの宿 光</b> 〒743-0005 光市室積東ノ庄31-1 電話 0833-78-1515 FAX 0833-79-1379	個人	500 引き	税込 日帰り宴会…500円引き 《3,800円以上のプラン利用》 入浴・施設利用…20%引き 「かんぽの宿利用提携カード」又は、県連発行の「協定施設 利用提携カード」の提示をお願いします。「協定施設利用提 携カード」1枚で同伴者全員可能です。
	個人	500 引き	
<b>長崎ブルースカイホテル</b> 〒852-8007 長崎市江の浦町18-1 電話 095-861-6411 FAX 095-861-2531	個人	7,000	サービス料・税込 送迎…8人以上は無料《長崎駅⇄ホテル》 送迎付プラン有(バス付バック) 入浴のみは無し
	団体	6,480 (8人以上)	

※「憩いの家」指定料金は、一般客に利用料金より、割引きになっております。

※料金の区別「個人」「団体」とは、老人クラブ会員です。

※詳細については、各施設に直接お問い合わせください。

いい日、いい仲間(とも)、いい調子!

# 老人クラブ

で心豊かなシニアライフ!!

健康づくり、シニアスポーツ



- 体操 ●体力測定
- 各種シニアスポーツなど

趣味、レクリエーション



- 文化・芸術などのサークル活動
- 旅行 ●親睦会など

楽しみながら  
支え合う仲間がいるって  
ぶちえーね!!

あなたの  
「やりたい!!」が  
ここにある!!



ボランティア、地域奉仕

- 美化運動、清掃
- 在宅訪問
- リサイクル運動など

- 各種講座
- 伝承活動
- 多世代との交流活動など



学習・伝承活動、世代交流

問い合わせ先

切り取り

## クラブ加入申込書

お近くの老人クラブへ直接届けるか、郵送又はFAXにてお申し込みください。

ふりがな		生年月日	昭和	年	月	日( 歳)
氏名	男 女	電話				
		携帯電話				
住所	〒	—	備考			