

きららシニア山口

No.122

令和8年1月31日
発行

一般財団法人 山口県老人クラブ連合会 〒753-0072 山口市大手町9-6 山口県社会福祉協議会内
TEL (083)924-2838 FAX (083)928-2387 URL <https://www.kirarasenior.jp/>

新年のごあいさつ

山口県知事 村岡 嗣政



明けましておめでとうございます。老人クラブの皆様方には、すがすがしい新春をお迎えになられたこととお慶びを申し上げますとともに、本年が皆様方にとりまして、良い年となりますことを心からお祈り申し上げます。さて、本県では昨年、産業の成長や交流

新年のごあいさつ

山口県老人クラブ連合会長 平田 武



新年明けましておめでとうございます。会員の皆様にはすがすがしい新年をお迎えになられたことと、心からお祝いを申し上げます。いくつ年令を重ねても新年を迎えることは、何事にも代えられない喜びであります。我が国では初めての女性総理が誕生し、政界も何となくよかになったと感じました。これは自分が高齢になった故でしょうか。ともあれ私共は一日一日を楽しく、健やかに生活し会員の方々皆様の幸せを祈ることが、これからの生き方だと

の拡大など、多くの取組を進展させてまいりました。

一方で、人口減少は厳しさを増し、また、国内外の社会経済情勢が急速に変化するなど、先の見通せない時代となっています。

このような状況にしっかりと対処し、これを乗り越えていくとともに、これまで県民の皆様と共に積み重ねてきた成果を基盤に、施策を一層前に進め、将来にわたって持続可能で活力ある山口県を創り上げていかなければなりません。

本年は、本県の更なる発展と飛躍に向け、県づくりの取組を確かな成果へと結びつけ、山口県をより高いステージへと押し上げていく、そうした未来への挑戦を果敢に進め

ていきます。

老人クラブの皆様方におかれましては、地域での支え合い活動やボランティア活動、コミュニティ・スクールへの参画等を通じて、地域貢献活動や世代間交流などに積極的に取り組まれているところであり、引き続き、これまで培ってこられた豊かな知識や様々な経験、技能等を幅広い分野で活かし、地域を支える担い手として、一層御活躍されますよう、お願い申し上げます。

結びに、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益々の御発展と会員の皆様方の御健勝、御多幸を心より祈念申し上げます。年頭の御挨拶といたします。

目次

表紙 新年のごあいさつ

P 2 令和7年度 女性委員会事業「健康づくり・介護予防セミナー」

地域の支え合いレベルアップ研修

派遣事業報告 全老連「令和7年度健康づくり・生活支援セミナー」

関係機関・団体と進める！

マッチング会議(エリア版)

P 4 第54回 全国老人クラブ大会

表彰受賞者

P 5 令和7年度 全国老人クラブ連合会活動賞

第37回全国健康福祉祭さぶ大会

シニア美術展 作品募集

P 6 令和7年度「社会奉仕の日」活動報告

令和7年度「秋の全国交通安全運動」

活動報告

P 7 ニュースポーツ用具の貸出

うえだのぶの「お元氣レシピ」

きららシニア山口からのお知らせ

(広島募集)

P 8



令和7年度女性委員会事業

健康づくり・介護予防セミナー

令和7年10月31日(金)
KDDI維新ホール(山口市)

山口県老人クラブ連合会女性委員会では、誰もが元気でいきいきとした生活を送りたいという願いを実現し、主要目標に掲げる「健康づくり・介護予防活動の推進」を図るため、健康づくり・介護予防の輪を広げる活動に取り組んでいます。

その中で、「いきいきづくり」元気でいきいき70歳からの挑戦〜音羽キミ氏による、いきがいをもって、新しい事に挑戦し、元気でいきいきと毎日をおすごすことの大切さについての講義と、「笑って健康になろう!!ワッハハハ!!」 重宗美智子氏



講師補助 岩田純氏 講師 音羽キミ氏



音羽キミ氏の作品の展示

による、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせ、心身ともにすっきりと元気になるための「笑いヨガ」の実践を行いました。

参加者からは、とても感動した、日々いきがいをもち、楽しく笑って暮らしていきたいとの感想をいただき、元気な笑顔と笑い声いっぱいこのセミナーとなりました。



元気な笑顔と笑い声がいっぱい!!



講師 重宗美智子氏

地域の支え合い レベルアップ研修

【山陽小野田会場】

令和7年11月5日(水)

(不二輸送機ホール【山陽小野田市文化会館】)

【防府会場】

令和7年12月3日(水)

(ルルサス防府)

老人クラブでは長年、声掛けや見守り、安否確認、健康づくり等の活動を続けていますが、地域の力を高めていくためには、仲間を増やし、地域の関係者を巻き込みながら、活動の範囲を広げ、助けを求めている人に繋がる必要があります。

本研修は、昨年度に続き講師に東海大学健康学部の澤岡詩野准教授をお迎えし、令和6年9月に閣議決定した「高齢社会対策大綱」に基づいた新たなコミュニティのあり方や老人クラブだからこそみだせる「ゆるやかより」のつながりのタネマキについてご講義いただきとともに、参加者同士で普段の老人クラブ活動やこれからの地域へのつながりのタネマキについて協議・検討を行いました。



ワークの様子(山陽小野田会場)



ワークの様子(防府会場)

派遣事業報告

◆全国老人クラブ連合会

令和7年度 健康づくり・生活支援

セミナーに参加して

萩市老連若手委員 金子ひとみ

萩市老連女性委員会副委員長 堀永 玲子



令和7年12月1日(月)〜2日(火)にかけて、「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加しました。全国から80人が集まり、1日目は全国老人クラブ連合会副会長 古都賢一氏の挨拶から始まりました。順天堂大学名誉教授 武井正子氏の「高齢期の運動による健康づくり・介護予防」の講話では、特に動く事、深呼吸する事が大切と説かれました。その後皆さんでいきいきクラブ体操を行いました。続いて、三重県、徳島県、長崎県の方々の活動発表を聴きました。

2日目、東京都健康長寿医療センター研究所 本川佳子氏の「高齢期の食生活のあり方」では、やはりバランスの良い食事、特にたんぱく質を摂取することが必要と感じました。内閣府孤独・孤立対策推進室参事官 村瀬剛太氏の「孤立・孤独防止」つながりサポーター養成講座については、孤独・孤立の問題は個人の問題ではなく社会全体の問題と聴き、当たり前な事、つながりはあらゆる分野で大切だと思えました。

このような機会を頂き、大変勉強になりました。感謝申し上げます。



関係機関・団体と進める！
マッチング会議(エリア版)

昨今、全国的に地域を基盤とした支え合いの取組が重要視されており、本会においても、こうした取組を老人クラブ組織活性化の一手段として位置付け、地域での支え合い活動への積極的な参画を推進しているところです。

このような背景のもと、今回の会議では、講師として山口大学大学院医学系研究科講師であり、県老連理事でもある長谷亮佑先生をお招きし、講義やグループワークを通して熱心なご指導をいただきました。県内各市町の老人クラブをはじめ、日頃から支え合い活動に携わる関係機関・団体の皆さまにご協力・ご参集いただき、活動の必要性や意義について理解を深めるとともに、これからの支え合いのあり方を参加者全員で考え、共に探っていく機会とすることができました。

下松市花岡地区

(令和7年10月27日(月) 花岡公民館)

シニアクラブの会員をはじめ、地区社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、環境衛生推進協議会など、日頃から地域を支える活動を実践されている多数の団体の方々にご参加いただきました。

グループ

ワークの際は、「自分は何も活動できない」と謙遜される方もいらっしゃいます。しかし、



下松市花岡地区

皆で活動内容を掘り下げていくと、花岡八幡宮や道路の清掃、公民館活動や地域のイベントへの協力など、日常生活の様々な場面で地域を支える活動に積極的に参加されているという大きな気づきが得られました。

講師からは、「地域で重要な役割を果たしているのに、そうした活動を誰が担っているのかに気づいていない人も多くもったいない。地域にとって大事な活動をしているので、しっかりアピールしていきましょう」という言葉をいただきました。

美祿市秋芳北部地区

(令和7年12月8日(月) 嘉万公民館)

美祿市は公民館活動が活発な地域で、公民館が介護予防や地域住民の活躍の場となっています。今回のマッチング会議では、各団体同士の連携について意見が交わされるとともに、子どもたちも交えた多世代での活動の重要性が話題となりました。



美祿市秋芳北部地区

グループワークでは、「子どもも一緒に焼きた餅つきをした」「子どもたちに夏祭りの運営に主体的に関わってもらった」「小学校の農地や学校周辺の清掃、花壇の手入れ、草刈りをした」といった事例が紹介され、子どもが参加することで保護者や祖父母世代も自然と集まり、活動がより明るくにぎやかなものになることや、地域全体のつながりが一層深まることを学びました。

公民館活動を軸に、世代を超えた人の輪が広がっていく可能性を感じるとともに、今後の取組の展開やさらなる広がりに向け期待が高まる会議となりました。

美祿市東厚保地区

(令和7年12月10日(水) 厚保公民館)

12月8日(月)に開催された秋芳北部地区の会議に引き続き、今回も多くの皆さまにご参加いただきました。当初、エリア設定を「東厚保地区」としていましたが、当日は西厚保の会員の皆さまにも多数ご出席いただき、会場は終始、活発な雰囲気になっていました。

グループワークでは、「公民館に手すりがあれば安心して利用できる」「野菜などのおすそわけをきっかけに、見守り活動へと発展していくよ」と「老人クラブの会合に、Reborn(川東地区を元気にしたいという思いで活動している若者グループ)を招きたい」など、日々の暮らしに根ざした要望や、将来を見据えた前向きなアイデアが数多く挙げられました。

また、講師からは「自分たちでできることは自分たちで行う」という参加者の声から、地域の課題を地域で解決する「自助」と捉えることもできるのではという提起もありました。行政や関係機関と連携しつつ、住民自らも主体となって取り組むことで、地域づくりの可能性がさらに広がることを感じられる会議となりました。



美祿市東厚保地区

下松市末武地区

(令和7年12月12日(金) 末武公民館)

末武地区のシニアクラブでは、グラウンド・ゴルフやモルックをはじめとした健康づくり活動や、公民館を拠点とした地域美化活動、小学校のゲストティーチャーなど様々な活動を展開されていますが、末武地区の協議体である「すえたけお

役にたち隊」でも、高齢者宅の草刈り、ごみ出し、電球交換等日常のちょっとした困りごとへのサポートやコミュニケーションティ・スクールと連携した活動など、シニアクラブの取組と重なる活動が行われてきました。



下松市末武地区

今回の会議で顔を合わせ、意見交換を行ったことで、地域の各団体がどのような活動に取り組んでいるのかを具体的に知る機会となり、「団体名は知っていたが、活動内容までは詳しく知らなかった」「一緒にできる活動があれば、ぜひ協力して取り組んでみたい」といった声が多く聞かれました。今後は、地域の課題を共有しながら、民生委員など関係者とも連携し、見守りや支え合いの取組につなげていくことが期待されています。また、地域での活動に熱心に取り組まれている方が多く、これからの地域の姿を思い描けるような、前向きで具体的なアイデアが数多く出された会議となりました。

【お知らせ】

令和7年12月15日(月)開催の宇部市小羽山地区及び令和8年1月22日(木)開催の宇部市新川地区におけるマッチング会議の報告は、次号(第123号)に掲載予定です。

【お詫言と訂正】

前号(第121号)7ページ「令和7年度(2025年度)事業計画」において、下松市花岡地区(令和7年10月27日(月)開催)のマッチング会議開催予定が記載漏れとなっておりました。関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたことをお詫言し、ここに訂正いたします。

第54回全国老人クラブ大会が開催されました

令和7年11月5日(水)～6日(木)、第54回全国老人クラブ大会が茨城県水戸市の水戸市民会館にて開催されました。

1日目は、老人クラブが取り組む地域高齢者のための活動、地域共生社会の実現を目指して、テーマとし、茨城県小美玉市、大分県臼杵市、岩手県陸前高田市の3団体からの活動発表、2日目は、開催地の茨城県、水戸市の歴史、名所旧跡、観光スポット等についての紹介映像の映写と、苗字研究家 高信幸男氏による「あなたの知らない名字の世界」、名字には隠れた日本文化がある」と題した講演がありました。

その後の式典で、山口県からは、育成功労表彰2人、女性リーダー育成功労表彰1人、若手リーダー育成功労表彰1人、優良老人クラブ表彰1団体、優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰1団体、優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰1団体、心よりお祝い申し上げますとともに、今後ますますのご活躍をお祈り申し上げます。

以下、受賞者の方々のコメントをご紹介します。

育成功労表彰

●宇部市老人クラブ連合会長

専本 元

この度、老人クラブ育成功労賞という栄えある賞を賜り、身に余る光栄に存じます。

老人クラブは、健康づくりや生きがいづくり、世代を超えた交流の場として大きな役割を担っております。

今回の受賞を励みに、今後もクラブのさらなる発展に尽力し、次の世代へと活動の輪を広げていけるよう努めてまいります。

●山陽小野田市老人クラブ連合会長

石原 克宏

この度は表彰をいただき誠に光栄に思います。今年度は、単位クラブ会長、市老連理事、会長を勤め二十一年の節目の年となります。市老連会員のご協力あつての賞と感謝します。



(左から 横田 健様(長門市老連)、井町澄子様(後小畑寿会)、恵本 元様、西村知子様、佐藤龍生様)



山口県参加者



式典

今後とも会員一同「やりがい」を持ち活動し「貢献寿命」延長に努めて行きたいと思えます。

女性リーダー育成功労表彰

●山口県老人クラブ連合会女性委員会委員長

西村 知子

この度は、図らずも表彰をいただき、お役の重責に緊張しております。

叱咤激励して下さい下さった多くの先輩方、協力して下さい下さった方達のおかげだと存じます。

これからも、人とのつながりを大切に、前向きに努力いたします。

若手リーダー育成功労表彰

●山口県老人クラブ連合会若手委員会副委員長

佐藤 龍生

日々、楽しく市町老連若手委員会の活動を率先して行っています。これも老人クラブ会員の方々のご理解とご協力あつての賞だと思ひ感謝申し上げます。

これからは、老人クラブが取り組むべきスローガン、地域共生社会の実現をめざし、地域高齢者のための活動を若手委員として頑張りたいと思ひます。

優良老人クラブ表彰

●後小畑寿会(秋市)会長

河村 和徳

後小畑寿会は、昨年度活動賞を受賞、今年度は優良老人クラブ表彰をいただき大変嬉しく思っています。

会員32人で健康、奉仕活動、萩総合支援学校交流活動を行っています。

今後も地域相互の交流親睦を深め、楽しく活動を続けて参ります。

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

●長門市老人クラブ連合会長

横田 健

複数の単位クラブが消滅し、二つの支部が活動を停止する中、高齢者の居場所づくりのための「まんまるサロン」を立ち上げました。

一年が過ぎました。若手委員が中心になり、サロンを支えています。会員数も増えました。

今回の受賞は、前を向いて更に活動をパワーアップせよとのメッセージだと受け止めました。ありがとうございました。(敬称略)

受賞おめでとうございませす。(敬称略)

令和7年度「山口県選奨」

●山口県選奨

山口県選奨は、福祉の増進に関し、顕著な功績があつた方に対し、山口県知事が選奨されるものであり、社会福祉功労により栄えある選奨を受けられました。



平田 武 (山口県老人クラブ連合会長)

令和7年度「山口県健康福祉功労者知事表彰」

恵本 元 (宇部市)

令和7年度「全国老人クラブ連合会長表彰」

老人クラブ育成功労表彰

恵本 元 (宇部市)

石原 克宏 (山陽小野田市)

女性リーダー老人クラブ育成功労表彰

西村 知子 (山口県老連女性委員会委員長)

若手リーダー老人クラブ育成功労表彰

佐藤 龍生 (山口県老連若手委員会副委員長)

優良老人クラブ表彰

後小畑寿会 (岩国市)

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰

長門市老人クラブ連合会 (長門市)

令和7年度「活動賞」

(全国老人クラブ連合会)

- 周南市老人クラブ連合会 (周南市)
- 周防大島町老人クラブ連合会久賀支部(周防大島町)
- 和木町老人クラブ連合会 (和木町)
- 周南市老人クラブ連合会女性委員会(周南市)
- 萩市老人クラブ連合会若手委員会 (萩市)

令和7年度「山口県老人クラブ連合会長表彰」

●特別功労者

- (山口市) 武島 和子、長久 泰、吉屋 博志、山田 祐弘
- (周南市) 桶島 猛男、平野 正喜、富美子
- 田中 康夫、福鳥 定子、國村 多恵子
- 渡辺 通章、溝部 静政、弘中 共亮
- (周南市) 石川 東、森田 光正、矢田 共亮
- (萩市) 川野 昭美、岩崎 洋二、渡辺 龍夫
- 山時 玉枝、田上 善治、石丸 一枝
- 比上行 天、坪井 豊、井手 正治
- 山本 博、筒口 恭子、小川 笑子
- (下松市) 西田 伸枝、坂井 ユリ子、重道 幸代
- (山陽小野田市) 千々松 正俊、山本 伸江

●一般功労者

- (山口市) 阿部 和雄、黒田 義則、田中 登喜夫
- 案野 隆司、辻 國政
- 上田 正士、(柳井市) 青木 長久
- 大窪 寿子、末政 明、伊東 梅芳
- 岡本 忠良、一宮 修三、尾野 榮明
- 河村 俊明、(美祿市) 田布施町 山本 勲
- 熊丸 捷一、河村 達丸
- 後藤 健公、河村 力
- 瀧川 進、田中 正嗣
- 田熊 隆、平嶋 紀子

令和7年度 全国老人クラブ連合会 活動賞

今年度、全国老人クラブ連合会より山口県内の5団体に活動賞が贈られました。受賞されたクラブの活動や取組についてご紹介します。

活動賞とは…活動賞は、活動の内容や取組における創意工夫が評価でき、他のクラブや連合会の模範となるクラブや連合会に対して贈呈している賞です。活動内容には、「仲間づくり活動」「健康づくり活動」「ボランティア活動」その他の活動(世代間交流、伝承活動、安全・安心のまちづくり活動など)があります。対象は、単位クラブ、地区老連、市町老連、各老連における女性委員会(部会)及び若手委員会(部会)です。

仲間づくり活動部門

周防大島町老人クラブ連合会友賀支部 (周防大島町)

結成年：昭和37年4月
会員数：288人

【取組の内容・成果】
花壇づくりを通して、老人クラブの目標である「外に出る・話す・仲間づくり」が実践できています。地域の方にも喜んでもらえ、老人クラブへの関心も高まる効果がありました。

定期的な花壇の手入れや花に関する研修会により交流を深め、花の名前を知り、開花が楽しみになり達成感の喜びが得られ生きがいづくりにもなっています。



周南市老人クラブ連合会女性委員会(周南市)

結成年：昭和37年4月
会員数：2500人

【取組の内容・成果】
文化、スポーツ、交流、研修会等、老人クラブの楽しさを知ってもらった活動を行っています。

「コーラス・サルビアの会を立ち上げ、心を合わせて美しいハーモニーを楽しみ、会員同士のつながりを深めています。会員以外の方もオープン参加とし、コーラスをきっかけに入会される方が多く、会員増強を図ることができています。

秋市老人クラブ連合会若手委員会(秋市)

結成年：令和2年8月
会員数：12人

【取組の内容・成果】
健康で充実したシニアライフを送るために秋市老連「いこいね秋」が行う各行事の運営に積極的に関わり、老連の活動について周知を行うなど、会員増強に努めています。

「いこいね秋健康ウォーキング」は若手委員会の主催で、健康づくり、仲間づくりに貢献しています。

お揃いのピンクのベストで目につきやすいよう工夫し、常に老連のPR活動に努めています。



健康づくり活動部門

周南市老人クラブ連合会(周南市)

結成年：平成15年4月
会員数：3632人

【取組の内容・成果】
人生100年時代を迎え、さらなる健康寿命の延伸と老人クラブへの貢献に対する謝恩の思いから、輝き卒寿の会を立ち上げました。

月例会を開催し、会員相互の交流と健康増進を図っています。引きこもりがちな会員の出会い、歓談の場所を提供し、若返りを図ることができています。移動困難者に対しての協力体制が老連の組織力強化に繋がっています。



ボランティア活動部門

和木町老人クラブ連合会(和木町)

結成年：昭和45年4月
会員数：272人

【取組の内容・成果】
住み慣れた町で自分らしく、安心して暮らすことができるよう、地域での困りごとや心配事を解決するための仕組みづくりを、行政、社協、包括支援センター等と連携しながら進めています。

日頃から健康に関する行事や、奉仕活動、趣味の活動を共にし、つながりを深めており、困った時にお互いに助け合えるような関係性ができています。



第37回全国健康福祉祭ぎふ大会 (ねりんピック岐阜2025)開催

令和7年10月18日(土)から21日(火)まで、第37回全国健康福祉祭ぎふ大会(ねりんピック岐阜2025)が開催されました。

各競技会場では、熱戦が繰り広げられ、美術展では心のこもった作品が並び、来場者に感動を届けました。交流と笑顔が広がる大会となりました。



■ねりんピック岐阜2025に参加して

山口県老人クラブ連合会長 平田 武

さっさと、さっさと行進する山口県選手団。ねりんピックの選手とは思えないような、たくましいと云えるような選手達の行進だ。

60歳を過ぎた人達とは思えない躍動感だ。参加する人、見る人達に感動を与える行進に青春を憶えたのは自分だけではないだろう。ありがとう、この感動を明日からの競技の中にも生かしてほしいと思った。



～創るたのしみ 観るよろこび～
「ねりんピック山口(山口県健康福祉祭2026シニア美術展)」を開催します。

高齢者を主体とする本シニア美術展を開催することにより、生きがいづくりや健康づくり、社会貢献活動への参加を促進し、高齢者が活躍できる地域社会の実現をめざします。

◆参加資格：令和9年4月1日時点で60歳以上の方

◆開催期間：令和8年6月13日(土)～15日(月)

◆会場：防府市地域交流センター「アスピアート」

◆部 門：日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真

◆詳細は、生涯現役推進センター・ホームページ、県老連ホームページをご覧ください。

各部門の金賞作品は、ねりんピック彩の国さいたま2026美術展に出品されます。

下関市老連 菊川支部



老人いこいの家の掃除

下関市老連 伊倉町一丁目老人クラブ青葉会



伊倉どんぐり公園の植木の剪定や掃除



山口市老連 地福恵美寿会第五クラブ



自治会のみなさんと御旅所の除草

山口市老連 地福恵美寿会第四クラブ



第四クラブの花壇の草刈り、花壇の手入れ

田布施町老連 喜楽会



西田布施公民館の裏庭の草刈り、植木の剪定、花壇の手入れ



山陽小野田市老連 クラブ鴨の会西



交差点を中心に東西通学路の除草、溝さらい、掃除

山陽小野田市老連 千代町やちよ会



公園、道路の掃除、除草草刈り、樹木剪定、溝さらい

美祢市老連 西厚保松寿会



駅・バス停の除草草刈り

周防大島町老連 本浦高砂会



道路、海岸、寺、墓地の掃除、草刈りなど

令和7年度「社会奉仕の日」の取組について

「社会奉仕の日」(9月20日)は、昭和61年より実施しており、「老人の日・老人週間」(毎年9月15日～21日)内に、全国一斉に老人クラブ会員が地域社会に対して感謝の気持ちと地域の担い手としての活力をお見せする場として今年で40回目となりました。熱中症対策や交通安全に配慮して、17市町で行われました。

「社会奉仕の日」活動に参加された皆さんおつかれさまでした。



山口市老連山口支部 大殿



地区社会福祉協議会が主催する自転車交通安全講習会へ参加しました。自転車の安全な乗り方についての説明があり、参加者は質問を交えながら、熱心に耳を傾けていました。

山口市老連 山口支部 小鯖



通学路において、児童が安全に登校できるよう、通行車両や周囲の状況に注意しながら見守り活動を行いました。

周南市老人クラブ連合会 熊毛支部



授業日に通学路で立哨し、交通安全指導を行うとともに、地域をパトロールして声掛けを行う見守り活動を行っています。

山口市老連 阿知須支部



空家の煉瓦塀が傾き、倒壊の恐れがあることから、児童の安全を確保するため、登校時の見守り活動を行っています。

周防大島町老人クラブ連合会 東和支部



交通安全のチラシや駐在所だよりを配布し、交通安全ののぼり旗を設置しました。「歩行者のみなさん、夕方の散歩は反射板を身につけて！ドライバーのみなさん、夕暮れ運転される方は特に注意をばらしましょう。」と呼び掛けました。

長門市老人クラブ連合会 油谷支部



県道・市道の交差する場所で交通立哨を行いました。通勤時間帯にはバスや自家用車の往来があり、農繁期には農作業車の通りが増えます。徒歩や自転車が通学する小中学生の安全を見守りました。

令和7年9月21日(日)～9月30日(火)までの10日間にわたり、令和7年「秋の全国交通安全運動」が実施されました。各市町クラブの活動をご紹介します。

令和7年「秋の全国交通安全運動」の実施について



挑戦してみませんか？
「ニユーススポーツ用具」の
貸出を行っています！

山口県生涯現役推進センターでは、ニユーススポーツ用具の無料貸出を行っています。
なお、各用具に競技ルールや使い方の説明書がありますので、ご興味のある方や貸出を希望される方は、問合せ先までお気軽にご連絡ください。

【貸出例】



健康マージャン



リングリングゲーム



ダーツセット



カローリング

右記の他にも様々な用具を無料貸出しております。
詳しくはホームページをご覧ください。



詳細はこちら
(山口県生涯現役推進センターHP)

【問合せ先】

山口県社会福祉協議会
地域福祉部 生涯現役推進班
ニユーススポーツ担当

083-6281-2385



OISHIKU 美味しく食べて健康長寿♪うえだのぶの「お元気レシピ」 第4回 KENKOU

魚缶でカンタン栄養

たんぱく質 カルシウム

青魚を丸ごと

サケ中骨

骨まで食べられる

のぶママ 83歳

調理不要!

非常食にもなる

サバ缶の粕汁

サバ水煮缶+人参+大根+酒粕

◎みぞれの要領で野菜を煮、サバ水煮を汁ごと入れる。酒粕を溶き入れ味を整える

サケ中骨缶ポラサラ

サケ中骨缶+じゃがいも+マヨネーズ&レモン汁

◎ゆでたじゃがいもを粗くつぶしサケ中骨を混ぜてマヨネーズとレモン汁で味を整える

汁は入れない

いわし蒲焼缶 牛丼風

いわし蒲焼缶+玉ねぎ+しょうが

◎玉ねぎを透き通るまで炒め、いわし缶と合わせる

ポイント 味が濃いので野菜でカバー!

- 野菜でかさ増し=味も薄くなる
- 野菜のカルシウムは高血圧の予防になる

【うえだのぶ氏 Nobu Ueda プロフィール】
 1999年 まんが家デビュー。「日々の暮らし」をモチーフに4コマから読者投稿まんがまで幅広く執筆。現在、小学館のWeb情報サイト「介護ポストセブン」にて高齢母との食生活を描くコミックエッセイを連載中です。
 Instagram[うえだのぶ] @nobuueda ブログ「のぶぶろぐ」https://ameblo.jp/abareinupoti/
 ※「介護ポストセブン」https://kaigo-posutseven.com (トップページの「連載」から読めます)

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

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

24時間型 活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

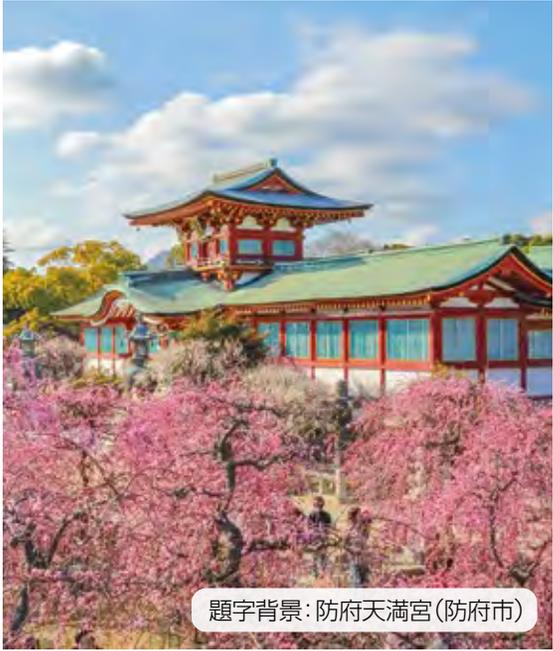
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書、資料請求先 **専用FAX03-3597-8767** お問い合わせ先 **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 受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

(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

2025年2月作成 24TC-006926



題字背景: 防府天満宮(防府市)

編集後記 初めての編集作業でドキドキしながら原稿をまとめていましたが、皆様の元気な活動に触れるたびにパワーをいただき、心が温かくなりました。2026年は「午(うま)」年ですね。馬は人とともに歩み、力強く前へ進んできた存在です。本号に掲載された皆様の活動や表彰の数々からも、地域を支え続けてこられた歩みと、その積み重ねを感じます。これからも、それぞれのペースで無理なく、大切な仲間とともに歩み続けられる1年になりますように。

新着情報

一般財団法人 山口県老人クラブ連合会

きららシニア山口

私たちは、「きららシニア山口」の活動を応援しています。

ホームページバナー広告料

期間	料金(税込)
年間(1年間): 毎年4月1日から翌年3月31日まで	40,000円
前期(6か月): 毎年4月1日から9月30日まで	25,000円
後期(6か月): 毎年10月1日から翌年3月31日まで	25,000円
県老連が指定した「憩いの家」: 「憩いの家」の契約期間中	免 除

※バナーサイズは、縦50ピクセル×横170ピクセル、カラーとする。
 ※データ形式は、GIF又はJPEGとする。
 ※各社・団体が作成された画像をそのまま掲載する。

広報誌広告料

1冊当たりのサイズ	料 金(1回あたり)	
	【表紙裏・裏表紙】(税込)	【本文中】(税込)
横17cm×縦6.5cm程度 (A4縦1/4冊)	10,000円/回	5,000円/回
横17cm×縦8.6cm程度 (A4縦1/3冊)	15,000円/回	10,000円/回
横17cm×縦13cm程度 (A4縦1/2冊)	20,000円/回	15,000円/回
横17cm×縦26cm程度 (A4縦1冊)	30,000円/回	25,000円/回

※掲載する広告の右下は、掲載を希望する者が準拠するものとする。
 ※ロゴマークイラスト等は写真取り、1色取りとする。
 ※ロゴマークイラスト等の作成に当たり原稿作成料がかかる場合は別料金とする。

詳しくは、山口県老人クラブ連合会事務局(☎ 083-924-2838)まで、お問合せください。