

全老連

2020. **1** 第471号



各地の活動から



やさしい 在宅介護食 講座

福岡市中央区
春吉校区老人クラブ連合会

高齢者の体の変化に適応した食事づくりはとても大切です。そこで10年以上前から、管理栄養士や調理師の方を講師に、校区老連で「やさしい在宅介護食講座」を開催しています。昨年の参加者数は43名、男性の参加もありました。内容は、季節の食材を使い、減塩を基本にやさしい味付けをした高齢者のためのメニューです。初めて参加した人にも好評で、「カロリー計算がされていて勉強になった」とか、家族の介護をしているという人からは「思ったより簡単にできておいしかったので、さっそく母に作ります」という感想をいただきました。

これからも食事介護の知識も地域ぐるみで学び、支え合い助け合いの気持ちで誰もが安心していきいきと、住み慣れたまちに暮らし続けることができたいと願っています。

年頭挨拶

全国老人クラブ連合会 会長 清家 篤



新年あけましておめでとうございます。

全国の会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。今年は日本において56年ぶりとなるオリンピック・パラリンピックが東京で開催されます。皆様も楽しみにされていることと存じます。現在、世界各国から訪日される皆様に温かくお迎えすべく、官民一体となってその準備をすすめています。

このオリンピック開催に先駆け、全老連も検討に参画し策定された「ユニバーサルデザイン 2020 行動計画」では、障害の有無、性別や年齢にかかわらず、すべての人がお互いの人権や尊厳を大切にして支え合い、誰もが生き生きと暮らしていける共生社会の実現を目指して、国民の意識や行動に向けて働きかける「心のバリアフリー」と、多様な人々が利用しやすい「ユニバーサルデザインの街づくり」を大きな柱として取り組むこととしています。障害のある方々が暮らしやすい社会は、高齢者にとっても暮らしやすい社会です。この東京大会が、共生社会の実現に向けた大きな契機となることを期待しております。

また老人クラブでは、仲間づくりと高齢者の健康づくり・生活支援活動を全国的な事業の重点として掲げ、取り組んでいるところです。仲間づくりでは、老人クラブの意義や活動の有効性に対する理解を深めるとともに、健康づくりや友愛活動など具体の活動を通じて、参加を呼びかけていければ良いのではないかと考えております。また、健康づくり・生活支援活動では、運動、栄養、社会参加を中心としたフレイル（虚弱）予防活動や、これまで老人クラブが取り組んできた友愛活動を基盤とした支援活動のすそ野を広げていくことが必要です。

「人生 100 年時代」を迎えた今日、これらの活動をとおして、高齢者が住み慣れた地域で、仲間とともに健康で安心した生活を送ることのできる地域社会づくりに貢献してまいりたいと存じます。

新年にあたり、会員の皆様が健康にご留意され、老人クラブ活動の発展のために一層ご活躍なされる一年となりますことをご祈念申し上げ、年頭のご挨拶いたします。

新年にあたって

厚生労働省老健局振興課長 尾崎 守正



全国の老人クラブ会員の皆様、新年明けましておめでとうございます。

日頃より、厚生労働行政への深いご理解と多大なご協力をいただいておりますことを厚く御礼申し上げます。

また、明るい長寿社会の実現に向け、生きがいや健康づくり、地域の支え合い活動に取り組まれておられることに深く敬意を表します。

我が国は、世界一の長寿社会を迎えており、「人生 100 年時代」の到来を見据え、健康寿命の延伸とともに、高齢者から若者まで全ての国民に活躍の場があり、全ての人がその人らしく元気に活躍し続けることができる社会をつくっていく必要があります。

厚生労働省では、「これからの地域づくり戦略」として、身近な「通いの場」を増やして高齢者が集うことで、高齢者自身が元気になる、人々がつながり、支え合う地域をつくっていく取組を推進しているところです。

老人クラブの活動は、まさに全国 10 万ヶ所もの通いの場であり、多くの高齢者が集われ、そのつながりを基盤として、スポーツや文化活動をはじめ、子どもや高齢者への見守り・生活支援、交通安全や悪徳商法の被害防止に関する活動など、幅広い取組に広がっています。

これらの取組は、「健康・友愛・奉仕」の活動理念に基づきながら、高齢者の健康を維持し、人生を豊かにし、さらには地域の支え合いの輪を広げていくものであり、大変重要な活動であるとともに「人生 100 年時代」のあるべき姿に直接つながるものと考えています。

より多くの方々が老人クラブ活動に参加いただくことにより、「健康寿命の延伸」や「地域づくり」の取組がより一層充実し、全ての人が安心して暮らせる社会の構築につながるものと期待しています。

令和の新時代を迎え、これまでの経験や実績を活かしつつ老人クラブの活動がさらに盛り上がり発展されること、また、皆様のさらなるご健勝、ご活躍を祈念いたしまして新年の挨拶とさせていただきます。

ねんりんピック紀の国わかやま 2019

第29回 地域文化伝承館

令和元年11月9日（土）～12日（火）の4日間「第31回全国健康福祉祭和歌山大会」（ねんりんピック紀の国わかやま 2019 あふれる情熱はじける笑顔）が開催されました。

和歌山県老人クラブ連合会では、9日（土）～11日（月）の3日間「地域文化伝承館」を和歌山ビッグホエールで開催しました。期間中は好天にも恵まれ、多数の来賓・来館者をお迎えして、高齢者の知恵や技術、老人クラブ活動の発表や世代間交流を深めることができました。

今回は、「地域文化伝承館」と併せて健康福祉機器展やファッションショー等が同じ会場で開催されたため、多くの来館者で連日大変賑わいました。



県無形民俗文化財「木ノ本の獅子舞」で幕開け



みかん摘み唄（有田市）

■ステージの出演者に温かい拍手

出演ステージでは、3日間で18市町村老連から23団体（380名）による郷土・伝統芸能や民謡、コーラス、踊りなど会員が日頃取り組んでいる様々な活動の成果が次々と披露されました。

聞き慣れた童謡や懐かしい曲には、コーラスの出演者と一緒に口ずさむ光景も見受けられました。



上富田音頭（上富田町）

■出展ブースも大盛況

出展ブースは11市町老連から14団体が参加しました。黒竹細工、紀州手すき和紙、ひょうたん、紀州てまり、梅染など地域色を出した展示や実演が紹介され、体験ができるブース前は、来館者が途切れることなく大変賑わっていました。

特に紀州備長炭を使って製造した炭琴の演奏や今では珍しい草履やムシロの製作実演・体験には子ども連れの若い世代が家族で参加し、世代を超えた交流を楽しむことができました。



備長炭の炭琴 (田辺市)



わら草履作り (紀美野町)



防災遺産を伝える寸劇 (広川町)

■「ワンチーム」^{フン チーム} となって開催

伝承館の開催は、会員をはじめ多くの方々の献身的な協力があり、「ONE TEAM (ワンチーム)」となって取り組んできた賜だと感謝しております。開催期間中の運営スタッフをはじめ、準備段階から多くの会員の協力がありました。

来館者の記念品として配布した真田紐のストラップは、県老連女性部が中心となって、県内各地域の多くの会員の協力を得て3,000個余りを数か月かけて、製作しました。さらに「ふるまいコーナー」では、多くの来館者を地元のお茶でおもてなしをしました。

■次回は岐阜県で開催

閉館式では、伝承館旗を和歌山県老連赤坂会長から来年度開催の岐阜県老連木村会長に引き継ぎ、万歳三唱で幕を閉じました。

来年の地域文化伝承館は10月31日(土)～11月2日(月)の3日間開催される予定です。

*全国健康福祉祭岐阜大会は10月31日～11月3日開催



伝承館旗の引き継ぎ

北から南から

クラブの楽しさを広めて会員増

和歌山県新宮市 第一蓬萊親睦クラブ^{ほうらい} ●会員数 136 名

年 3 回、みんなで楽しむ懇親会

第一蓬萊親睦クラブは、10 班に分かれて運営しています。各班長がそれぞれ約 15 名前後の会員を受け持ち、行事案内や広報紙などを配布しています。

昨年度まで取り組んできた「100 万人会員増強運動」では、1 年目こそ 1 名減少したものの、その後、毎年少しずつ会員を増やして目標会員数（120 名）を上回り、136 名（41 名増）となりました。これは会員同士の親睦と会員増強を目的にした「懇親会」の開催や、会員ひとり一人が知人に声かけをして、入会を積極的に勧めてくれた結果だと思います。

「懇親会」は年に 3 回（5 月、12 月、1 月）、参加者は 1 回約 90 人。近隣の温泉ホテル等で行っています。会費は 1,500 円～2,500 円（温泉の入浴料は別）。クラブからの補助を行う場合もありますが、毎回ではありません。内容は、誰もが参加できる各種ゲームやプロの歌手、手品師、落語家の実演や、アコーディオンやギター、マンドリンの演奏者を招いて生演奏を伴奏にしたカラオ



日頃の活動成果を発表

ケなど参加型のプログラムも加えて考え、みんなが楽しめるプログラムとして会員に大好評です。

カラオケ店で PR

クラブでは、会員が楽しんでいる様子を地域の高齢者の方々に知ってもらうことが大切と考えて、地域のカラオケ店にこれまでの活動写真を張り出したり、アルバムを置いたりしています。こうした取り組みは宣伝効果があり、写真を見たお客さんが一度に 12 名入会しました。

また、「懇親会」には普段あまり外出しない一人暮らしの高齢者の参加も多く、他人と話をする機会が少ないので、サロン活動の役割も果たしていると思います。体が不自由な方も、連絡をもらえば必ず迎えに行っています。

会員同士の交流を深めて、みんなで楽しんでいる姿を通じて、地域高齢者に健康づくり、介護予防活動を広げています。

(会長 ^{はたじ} 畑地 泰明)

生演奏でカラオケ

北から南から

シルバーカーで健康ウォーキング

たつごうちょう なかがち
鹿児島県龍郷町 中勝老人クラブ若返り会 ●会員数 111 名（男性50名、女性61名）

シルバーカーで健康ウォーキング

若返り会では、月1回、二つのグループに分かれて健康ウォーキングに取り組んでいます。一つは、道路に沿って歩くグループ、もう一つはシルバーカーを押しながらグラウンドを歩くグループです。道路沿いを歩く参加者は約18名、70代が多く、2.5 kmを30分かけて歩いています。道端のゴミや空き缶を拾いながら歩き、美化活動にもなっています。さらに集めたアルミ缶をリサイクル業者に持って行き、収益を活動費に充てています。一方、グラウンドを歩く参加者は8名、80代後半の人が多く、グラウンド3周（500 m）を35分かけて歩いています。終了後は、シルバーカーに腰を掛けて、よもやま話に笑い合ったり、島唄を歌い手踊りを楽しんでいます。

グラウンドでのウォーキングを始めたのは平成25年、グラウンドで夕涼みをしながらお茶会をしていたところ、会員が「シルバーカーを押しながらウォーキングをしてみてもどうか」と呼びか



「どうくさ会」で健康体操

け、全員が賛同して、一人でも多くの人を外に引っ張り出そうと考えました。

「どおくさ会」で楽しい食事の提供

「どおくさあや」とは、「健康ですね」「お元気ですね」と声をかける時の島の方言です。町（行政）の呼びかけで、各地域でサロン活動として「どおくさ会」が行われており、私たちのクラブでも月2回開催しています。第1木曜日は、健康体操を中心に、ゲームをしながら無理なく体を動かすように工夫したり、健康に関する話を行ったりしています。第3木曜日は食事会、高齢の方にも食べやすいように材料や味付けに配慮しながら献立を考えて調理しています。また、毎回、血圧測定を行い、バス遠足や新年会等の行事をみんなで楽しんでいます。

こうした活動の他、クラブには、ひとり暮らしや高齢者だけで暮らしている会員も多いので、日常的に会員同士が通りすがりに声をかけたり、自宅を訪問して話し相手になっています。

（会長 せき 碩 龍弘）



シルバーカーでウォーキング



2020年、
さすがJAPAN!
って言われたいよね。

私たちはすべての挑戦を応援します。
To Be a Good Company
東京海上日動
東京都千代田区丸の内1-2-1 〒100-8050





TOKYO 2020
TOKIO MARINE
NICHIDO
TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES
東京2020 ゴールドパートナー（損害保険）



SOMPO
ホールディングス

保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜

保険の先へ、挑む。

損保ジャパン日本興亜はSOMPOホールディングスの一員です。

損害保険ジャパン日本興亜株式会社
〒160-8338 東京都新宿区西新宿1-26-1
Tel: 03-3349-3111 <https://www.sjnk.co.jp/>

立ちどまらない保険。

MS&AD

三井住友海上

編集後記

1月20日は大寒。二十四節気の一つで、この頃が一年で最も寒いと言われています。6日の小寒を過ぎてから、小雪が散らつきました。雪のことを「六花（ろっか・りっか）」ともいいます。その結晶が六弁の花に

似ているからでしょう。庭の「梅花」はほころびましたが、「桜花」の便りはまだまだ先のこと。しばらくは暖房の効いた部屋に閉じこもりたくります。六花の舞う季節には、風邪もはやります。ご自愛ください。（博）

60周年記念会員章を胸に活動の輪を広げましょう。

全国老人クラブ連合会は、令和4年（2022年）に創立60周年を迎えます。これを記念して「60周年記念会員章」を作製しました。



- 直径 17mm タック式
- 期間限定 2019年～2022年
- 1口 1,000円

- 令和2年1月10日発行（毎月1回10日発行）第471号
- 編集人／加藤博康 ●発行人／齊藤秀樹 ●発行所／公益財団法人 全国老人クラブ連合会
- 住所／〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階 ●電話 03-3581-5658（代） FAX 03-3597-9447
- ホームページアドレス <http://www.zenrouren.com/> ●E-mail zenrou@zenrouren.com ●編集協力 株式会社 凱風企画