

老人クラブの

# 地域の元気ハツラツ活動集



令和3年7月

よさこいクラブ高知

(公財) 高知県老人クラブ連合会

## はじめに

令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大により、老人クラブ活動も影響を受け、事業規模を縮小したり、事業そのものを中止したりすることもありました。

このため、会員が外出を控え、身体を動かすことや仲間と会う機会が減少することにより、体力だけでなく気力も衰えフレイル（虚弱）になることが心配されています。

しかし、このような状況においても、感染防止のための工夫を行いながら「健康・生きがいづくり」や「友愛・支え合い」などの活動を行っているクラブもあります。

また一方では、現在、自治体によるコロナウイルスワクチンの接種も進んでおり、今後は、活動を再開するクラブも増加すると思います。

この事例集は、コロナ禍における感染予防に十分留意した活動やクラブ会員の増加につながった活動、また活動を地域の方々に知っていただくための広報紙などを紹介することにより、これからのクラブ活動の参考としていただくために作成しました。

皆さんの今後の活動に役立てていただければ幸いです。

令和3年7月

高知県老人クラブ連合会

## 目次

### 【市町村老連】

本山町老人クラブ連合会	2
梶原町老人クラブ連合会	3～4
いの町老連 女性部	5
日高村老連 若手委員会	5

### 【単位クラブ】

薊野西三五クラブ（高知市）	6
南国友愛クラブ（南国市）	7
清水第一老人クラブ（いの町）	8
室戸岬老人クラブ黒潮会（室戸市）	8
須崎フレッシュクラブ（須崎市）	9

### 【その他】

こんな活動やっています！	9～10
広報誌やPR記事の紹介	11～12
（参考）コロナに負けない健康づくり	13
いきいきクラブ体操 図解	14

※会員数・クラブ数は令和2年4月1日現在です。

※各市町村老連と単位老人クラブの活動は主に令和元年～2年度の活動を記載しています。

## 「会員以外も参加OK！楽しい活動で仲間を広げる」

本山町老人クラブ連合会

10クラブ  
355人

本山町は高齢化率45%。高齢化に伴い、会員の方々も高齢化が進んでいますが、以下のような楽しい活動メニューを行い、令和2年度には前年度より、27名も会員が増えました。

昨年度は、コロナウイルス感染拡大により、旅行クラブ等の活動はできませんでしたが、グラウンド・ゴルフや環境美化活動を行いました。早く再開できることを心待ちにしています。

### ■ 趣味クラブ活動で魅力アップ

「グラウンド・ゴルフ」に加えて、「旅行クラブ」と「居酒屋クラブ」を新設。会員以外の方の参加も歓迎しています。その結果、休部クラブの復活にもつながりました。



お土産がいっぱいに「旅行クラブ」



男性が参加しやすい「居酒屋クラブ」



### ■ 天皇陛下の御即位祝い「記念植樹」



町から選挙用看板立ての委託を受け、その収益を使い、記念植樹を行いました。クラブのシンボルツリーとして成長が楽しみです。

### ■ 町内の方々との運動会



### ■ 嶺北4ヶ町村事業 (研修会・グラウンド・ゴルフ)

嶺北4ヶ町村での交流研修会では情報交換できて、良い刺激を受けます。

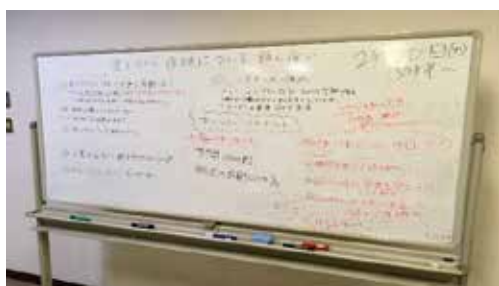
グラウンド・ゴルフは、大勢でやるので楽しさ倍増です。



### ■ 世界が広がる「スマホ教室」



### ■ 「老人クラブの存続」について、みんなで考える。



役員で老人クラブの存続についての話し合いを持ち、単位クラブへの聞き取り調査も実施し、今後の作戦を練り、活動に活かしています。

#### 会員増強となった理由

- ・町老連、クラブ活動は会員外の方も参加が可能。
- ・単位老人クラブへの聞き取り調査を実施。
- ・会員みんなが広報マンになっている。



#### 今後の作戦

- ①収益事業費の活用
- ②賛助会員の導入
- ③新たな趣味のクラブ活動発足

# 「ミニミニで、やれることやっていこう！」

梶原町老人クラブ連合会

14クラブ  
358人

梶原町老連では介護予防を目的として軽スポーツ大会の実施や、様々な事業を行っています。

昨年度はコロナ禍ではありましたが、こんな時だからこそ感染対策をしっかりと行い、外出する機会を作り体力の維持・向上を図りました。

## 健康・生きがいづくり

これまで高幡広域で開催していた運動会も芸能大会も、コロナで中止に。そこで梶原町だけの「ミニミニ芸能大会」「ミニミニ運動会」を開催をしました。



ミニミニ芸能大会



けん玉挑戦

会員外の方の参加や、新規加入のきっかけとなっています。

ミニミニ運動会



お箸で卓球玉拾い



検温・競技用具  
消毒もしっかりと

まめ拾いやフラフープ、富くじなどソーシャルディスタンスを保てる競技で

## 友愛・支え合い(見守り訪問活動)

地域で孤立しがちな高齢者宅へ訪問し、話し相手になる中で地域のつながりを確認し、行事などへの参加も促しています。

訪問するにあたっては傾聴研修会を行った上で活動しています。

これにより、些細な変化や本人の心配事に気づいた時、適切に専門職へつなぎサービスの見直しのきっかけとなりました。



見守り訪問活動

## 奉仕活動

「安全・安心の住みよいまちづくり」を目指すボランティア活動として、小・中学校の草刈りを行っています。



## ■役員が各地区の集いに参加し、クラブPR

老人クラブ会長が中心となって副会長と共に、毎月各地区での様々な集いに参加し、老人クラブの事業について広報活動を行っています。

幅広い広報で27名会員増



## ■ポスターの掲示

入会してもらうには、まずは存在を知ってもらうこと。単老会長はポスターを人の集まる集会所やお店に掲示し、各地区での会員増強活動を行っています。



掲示したポスター

## ■「ボッチャ」でクラブをPR

「ボッチャ」の協会公認審判資格者の町老連会長が指導員と一緒に各地区で講習会を行いました。

親しみやすく誰でも楽しんでもらえるよう周知をして、仲間づくりに努めました。また、去年は町内だけでなく高幡地区各地からも講師依頼を受け、ボッチャの魅力を伝えました。



中土佐町でボッチャ交流

## ■単位クラブで情報の共有化

単位クラブでは今後の世代交代も踏まえて話し合い、若手新規会員が連絡係を担い、会長の負担軽減と共に、後継者育成に取り組んでいます。

また単老会長が地区担当と一緒に家庭訪問し、招待状としてお手紙と単老用のチラシを作り、一緒に配布しました。



単位クラブでの話し合い

## ■女性部運営の「にこにこ喫茶」

20年以上にわたり続いている「にこにこ喫茶」。

週2回（火、金）に「にこにこ喫茶」を運営し、必ず誰かいるという、心の拠り所となる集いの場づくりなどを行っています。

百歳体操や、4月にはマスク作り。10月にはエコバックの作成など、その時期に合った取り組みを行っています。



百歳体操



エコバッグづくり



## 「みんなで作って、食べて、動けば、うれしさ倍に」 いの町老人クラブ連合会 女性部

女性部は、友愛訪問事業の品物作り、健康づくりの集いの寸劇、カラオケサークル、いの町健康まつりへの出店など様々な活動を行っています。

料理教室では、女性部会員だけでなく、男女合わせて約30名の参加者で毎年5～6回程実施しています。管理栄養士の方を講師としてお招きし、食による健康管理の理解を深めることや、炊き出し訓練を兼ねた料理教室を行うことで災害時への意識を高めることや、バイキング形式で行うことで参加者の方に楽しんでいただけるように工夫をしています。

女性部に限らず会話をすることで、交流の輪も広がり会員増強につながっています。また、何よりみんなで作り、大勢で食べる食事は格別に美味しいです。

昨年度はコロナで中止になったので、早くこれまでの活動ができることを心より願っています。



## 「小学生と世代間交流事業～もへい探検隊～」 日高村老人クラブ連合会 若手委員会

日高村の若手委員会では、平成29年度より毎年、村内の小学校4～6年生を対象に、「もへい探検隊」を開催し、世代間交流を図っています。

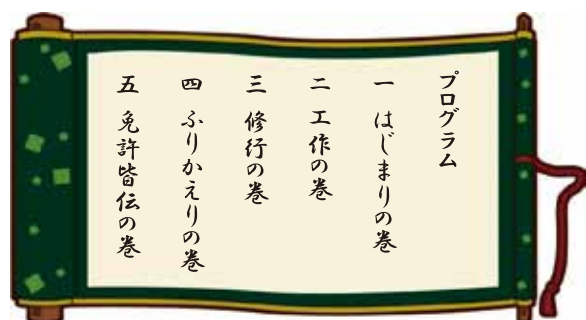
日高村には日下茂平という忍者が、猿田洞という洞窟で修行したと伝えられています。

その「もへい」の名前をつけた探検隊が、様々な修行等に挑み、仲間とともに試練を乗り越えるなかで、交流を深めています。

もへい探検隊には、毎年40名程度の参加があり、修行以外にも手作り昼食や工作、軽スポーツで競い合い、楽しい時間を過ごしています。

昨年度は新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと学び、様々な対策をしました。

昼食を食べること等はできませんでしたが、工夫して行うことができました。



## 「地域や学校、関係団体等と連携がとれた地域づくり」

薊野西三五クラブ(高知市)

会員数  
50人

\*令和3年5月現在

薊野西三五クラブは美化活動や子供たちの見守り活動などを行ない、地域住民、団体や学校と連携しあい、地域の担い手として安心安全な町づくりをしています。

コロナウイルスの影響で中止になった活動もありますが、少人数で実施するなど内容を工夫し行っています。

### ■みんなで町を美しく

#### ・ 神母ノ木公園愛護会

平成31年に結成し、公園の清掃・除草などの美化活動を行っています。

大半が老人クラブ会員ですが、活動を長く継続するために、役員には現役世代、PTA経験者等になってもらい、組織の活性化を図っています。

清掃時には一宮中学校生徒や先生の支援も受け、交流をしています。

#### ・ 板垣退助の墓の清掃

自由民権運動の父と言われた板垣退助。

板垣退助の墓が薊野東町の通称「板垣山」にあり、NPO法人板垣会からの委託を受けて、薊野西三五クラブが定期的に清掃を行っています。

### ■友愛訪問活動

市老連が毎月1回発行する「憩所ニュース」を会員宅に配布し、一声運動を実施しています。

### ■年に2回のお楽しみ研修会

春と秋の年2回、薊野ブロックとして定例研修会を実施しています。

中央地区地域安全アドバイザーの研修後、昼食会、大正琴演奏、カラオケ、ビンゴ、ゲームで楽しく過ごします。

### ■健康増進活動「いきいき百歳体操」

週1回、公民館にて20名程で行っていましたが、コロナ禍により参加者同士の密を防ぐため、開催回数を2回に増やし、参加者を半分ずつに分けて行なっています。

またその他にも参加希望者が多く、新規で10名を募集。今年2月からはさらに回数を増やし、仲間同士で楽しく健康を維持できるよう取り組んでいます。

### ■子供たちの見守り活動

週1回、小学校の通学見守り活動をしています。

地元の小学校からはお礼として「ありがとう集会」に招待され、活動の励みとなっています。



公園の美化活動  
(一宮中学校の先生や生徒さんと)



板垣退助の墓の清掃活動  
(警察官は、受持地域巡回中に立ち寄ってくれました。)



いきいき百歳体操



小学生の通学見守り活動

## 「年間通した多くの交流活動で、地域の絆を強める」

南国友愛クラブ(南国市篠原)

※令和2年4月～篠原長寿会から名称を変更

会員数  
49人

南国友愛クラブでは、公民館などの清掃や健康体操、バス旅行、お花見、七草がゆ会など、年間を通して、季節折々の行事を行い、皆が楽しく活動しています。

参加者同士が頻繁に会うことで、近況報告や情報交換の場となり、コミュニケーションが図られ、明るい地域づくりに繋がっています。

### ■1年間の活動予定は役員で打ち合わせ

1年間の行事は、毎年4月に役員で決めていきます。

決定した年間行事表は、会員に周知するために、地区を8班（1班の人数は7～8名）に分け、各班の連絡係が会員に案内文書を配ります。

また公民館の掲示板には、行事日が近づいてくると、手作りの告知ポスターを貼り、みんなに周知できるようにしています。



公民館の掲示板を見れば、次の行事予定が一目で分かります。

### ■七草がゆで今年も無病息災を祈願

約20年続いています。毎年1月7日は七草がゆをみんなで美味しくいただきます。



（令和2年1月撮影 今年はコロナウイルスの影響で中止に）



### ■お宮の清掃と健康体操

地域の拠点として大切に守っている「若宮八幡宮」。

20年以上前からお宮の掃除を毎月1回、平均15名ぐらいで行なっています。

いつも綺麗に整えられた境内では、毎週、健康体操をして清々しく一日が始まります。

現在は行われておりませんが、境内では17年にもわたり子供たちに竹とんぼ、かざぐるま、相撲などの昔遊びをして、世代間交流を行なってきました。

ここで育った子供達は大人になっても郷里の楽しかった思い出として記憶に残してくれたいと思います。



「一人にならない、一人にしない、支え合ってみんなで楽しく」  
清水第一老人クラブ(いの町)

会員数  
44人

私たちは、44名の会員で『一人にならない、一人にしない、支え合ってみんなで楽しく』を合言葉として【活動型クラブ】という形態で様々な活動を行なっています。

さかのぼること10年前「みんなで出来る事があったらいいねえ」という会員の声から、毎月19日を「トークの日」として、地元の休園した幼稚園を利用し、運動やカラオケなども実施しながら、みんなで楽しく会話に花を咲かせています。また、参加者の誕生日には誕生日会を開催し、手作りのお菓子などをプレゼントしています。

その他にも、季節に合わせた「七夕交流事業」や「クリスマス会」、「友愛訪問事業」、週1回の「グラウンド・ゴルフ」、月に2回講師の方をお招きし「パソコン教室」も開催しています。特技を持つ部長を中心に個々の持つノウハウを活かし合言葉通りみんなで仲良く活動しています。



「コロナ禍での 親子の居場所づくり」  
室戸岬老人クラブ黒潮会

会員数  
102人

コロナ禍の中、地域の母親にコロナの影響で外出が出来ず、子供たちもストレスになり、何処か良い遊び場はないかと相談があり、世代間交流会を開催しました。

クラブの活動拠点である「憩の家」は、旧保育所を譲り受けた建物を利用しているため、広いホールや園庭などがあり、子供たちが遊ぶのに最適な場所です。

交流会では保育園から小学5年生までの子ども達が、ニュースポーツやオセロ、トランプ、しゃぼん玉などをして伸び伸びと遊び、昼食に合わせて料理教室も行ないました。

料理教室では会員に作り方を教わりながら、餃子やデザートづくりに挑戦！親子同士でコミュニケーションを取りながら楽しそうでした。

地域にいながら顔も知らないお母さん方もおり、情報交換ができて、大変喜んでいました。また子ども達からの終わりの挨拶では、また来たい、続けてほしいとの声があり、継続していければと思います。



## 「明るい笑顔でこのコロナ禍を乗り越えよう」 須崎フレッシュクラブ（須崎市）

会員数  
32人

平成25年より毎月2回、市文化会館にて30名以上の会員が参加して、体操とレクリエーション活動を中心に活動を行なっています。

レクリエーションやゲームは感染対策のため、これまでのように手をつないだりはしない内容で毎回アレンジを加えながら、楽しく、みんなが意欲を高める工夫をしています。

ますます高齢化は進んでいますが、コロナ禍にあっても健康を維持していくことが大切だと思います。その為にこの活動を地道にやっています。

一人ひとりが、いつまでもいきいきと過ごせるように、明るい笑顔を作り出せることを願って頑張っています。



体操



スカットボール  
(ボールをスティックで打って得点穴に入れます。)



コーヒータ임



## こんな活動やっています！



### 川の生き物教室と手作りいかだ体験(北川村)

地元の小学生が参加し、川の生き物教室と筏体験をしました。

川の生き物の説明や筏の制作と川での組み立ては老人クラブが関わり、体験の進行は青年団と保護者が行ないました。

作った筏は子供に安全に乗れるように、ベニヤ板を使い、釘でしっかり固定し、浮力として裏面には一斗缶を使用しました。子どもたちは大喜びでした。



### 桃山茶園での茶摘み(田野町)

例年、田野中学校の「桃山茶園」の茶摘みを手伝っています。

茶園は昭和29年から中学校と地域住民が守ってきた歴史ある茶園です。

茶葉は、茶葉のみの販売以外に、天日塩とコラボし、「茶塩」としてふるさと納税の限定品になったり、道の駅で販売のアイスクリームにも使われ、町の地域資源となっています。



## 癒しの音色「ハンドベル」(北川村)



これまでは、おもちゃに近いハンドベルで練習していましたが、本物のハンドベルを購入。優しい音色に癒されています。

## 歴史探訪&健康ウォーキング(大月町)



恒例行事で春は歴史探訪、秋は健康ウォーキングを行なっています。菜の花、秋桜など四季の移ろいを感じながら、皆で楽しく歩いています。

## 物故者偲ぶ慰霊祭(室戸市 元明昭会)



昭和30年より毎年、慰霊祭を行なっています。新盆の方の灯籠を吊るし、祭壇を設け、念仏を唱え、最後に口説きに合わせて、鐘と太鼓を打ち、全員で盆踊りをして故人のご冥福を祈ります。(昨年はコロナ対策のため、灯籠吊るしと踊りは中止。)

## コロナ禍での若手&女性の活動(四万十町)



外出自粛だけでなく、やれることをやろうと、8月に参加者20名で黒潮町にて健康ウォーキングとタタキづくりを行ないました。久しぶりに仲間と楽しく話し、集えることの喜びを感じる1日となりました。

## みんなで備える 防災講習会(土佐清水市)



市の危機管理課から講師を招いて、市内5地域を対象に防災講習会を開催し南海トラフ地震の揺れ、津波の想定や備えを学びました。

会を通して普段からのつながりづくりの大切さを改めて認識しました。

## 自分のカラダを知る 体力測定会(四万十市)



平成28年度から毎年「自立体力テスト」の測定方法を取り入れ、体力測定会を実施しています。

用具はレンタルし、①歩行 ②手作業 ③身体調整 ④姿勢変換の4種目で行うため、身体への負担がなく、短時間で行なえます。

結果報告表は後日郵送され、自分の体力の現状と課題を知り、今後の健康づくりに役立っています。

## 読むとワクワク、ウキウキ、参加したくなる広報誌

各市町村で作られた広報誌や記事をご紹介します。参加者の笑顔、動きのある写真が多くあり、活動の楽しさが伝わっています。



### 「白寿54号」(よさこいクラブ土佐:土佐市老連)(全8頁)

「白寿」の発行は昭和44年創刊と歴史が長く、最初は会員の綴る文集として発刊が続けていましたが、次第に作品が集まりにくくなり、役員と広報活動のあり方を話し合い、今のクラブ活動を紹介する広報誌として刷新することとなりました。

最初は会員や関係者へのPR用でしたが、会員増のため市民向けに年2回、1回9,000部発行し、全戸に配布するようになりました。

会員からは「あんた綺麗にいつも写っちゃうねー！」  
「久しぶりに友達から電話があった！」など恥ずかしいやら、うれしいやらの反響があり、また会員外の方からは「私も活動に参加したい」とありがたい声があります。

今後も先輩が残してくれた冊子「白寿」の様々な思いを引き継ぐことが大切だと感じており、皆さんが見て楽しい広報誌にしていきます。



### 「よさこいクラブ室戸 第3号」(室戸市老連)(全8頁)

県老連のリーダー研修会で広報誌づくりを学んだことをきっかけに、制作委員会を立ち上げました。

昨年度はコロナ禍で、芸能大会や体育大会などの恒例行事が中止となりましたが、各地区で健康づくりの出前講座を行ったので、参加者の様子を多く紹介し、紙面の充実を図りました。

掲載する写真は委員が選定し、レイアウトやデザインは得意な職員が行い、印刷はなるべく安価にしようと、ネット印刷に依頼しました。

配布先は、各単位クラブ以外に地元の関係団体や、小学校、診療所に配布し、活動を知ってもらいたい機会になりました。



### 「いきいき元気だより 第4号」(黒潮町老連)(全4頁)

1年間の事業をまとめ、年度末に1回発刊しています。

老人クラブの活動は地域住民によく知られているわけではありません。

そのため、会員だけでなく、役場をお願いし区長を通じて全戸(約5,500戸(数))に配っています。

作成にあたり、気をつけていることは読みたくなる広報誌にすることです。文字ばかりだとごみ箱直行！

目を引く写真には吹き出しにコメントを入れて、読者の想像を駆り立て、楽しくなる工夫をしています。

写真に写っていた会員は喜んでくれたり、地域の方には活動の内容を知ってもらえるようになりました。もっと老人クラブに対する理解が深まることを期待しています。

\*高知県老人クラブ連合会ホームページにて全頁を閲覧することができます。

事務局の社協だよりに掲載している市町村もあります。



### 宿毛市老人クラブ連合会 会員募集のご案内

宿毛市老人クラブ連合会では、地域一帯に活動をしていただける仲間を募集しております。令和2年度3月時点で、宿毛市内では29団体・1130人の会員がスポーツや通好などを通じて、仲間づくりや地域貢献の活動をしています。

あなたも一緒に活動を通して、これまでの経験や知識を活かしてみませんか？

60歳以上の方ばどなたでも加入できます。会員になるには、お近くの老人クラブに加入して下さい。お近くに老人クラブがあるかどうか分からない場合は、

**サークル活動一覧**

<b>宿毛市老年会</b> 毎週火曜日(毎月4回) 13:30~15:30 福祉センター	<b>将棋サロン</b> 毎週火曜日(毎月4回) 9:30~12:00 福祉センター	<b>書道教室</b> 第1、3火曜日(毎月2回) 9:30~11:30 福祉センター
<b>歌謡体操</b> 毎週水曜日(毎月4回) 13:00~15:00 文芸センター	<b>フロッカー</b> 第3木曜日(毎月1回) 13:30~15:30 松田体育館	

宿毛市老人クラブ連合会では、上記のサークル活動や、グラウンドゴルフ大会、公式ワグ大会、シルバー運動大会、体育大会などのイベントを行っています。

詳しくは、宿毛市老人クラブ連合会事務局 TEL: 65-7685までお問合せください。

宿毛市老連

### さわやかクラブ南国 (南国市老人クラブ連合会) 会員募集のご案内

老人クラブで一緒に活動しませんか？

南国市内の老人クラブでは、【健康・交流・奉仕】の理念のもとスポーツや通好、見守り活動などの活動がされています。これまでの経験や知識を地域で活かして、あなたも一緒に楽しく活動しませんか？

●対象者：おおむね60歳以上の方であればどなたでも参加できます。  
●入会方法：お近くの老人クラブ会費を通じて加入してください。お近くにクラブがあるかどうか分からない場合は、事務局までご相談ください。

この連絡がきっかけになります！

「健康長寿の秘訣」をご紹介します！

- 人との交流
- 仲間との運動
- 集まり・活動への参加
- 笑いのある生活
- 地域貢献への参加
- 地域で役割を担う

さわやかクラブ南国 事務局  
(南国市老人クラブ連合会)  
〒783-0001 南国市白旗2-3-29  
TEL: 088-863-4444 FAX: 088-863-4445

南国市老連

### 仁淀川町老人クラブ連合会だより

令和2年度は、新型コロナウイルスの影響で事業の開催が中止となってしまいましたが、町内には12単位の老人クラブ(単位)があり、各年の地域でみんなが楽しんでいる、元気に活動をおこなっています。

そんな元気のいい地域を会員同士、青年は、福祉・高齢者・運動・健康・福祉・健康など様々な事業を通して交流を深めています。

同時に、交流する機会が少ない他地域の会員と、日々の活動についての苦悩を共有したり、これからの活動について、話しあったりする機会があららちから得られます。

式典の様子  
元気で3年生！

国つる会館から  
白鷺ふる里地区対抗運動会

仁淀川町老連

### 老人クラブ会員募集

奈半利町老人クラブでは、健康教室、グラウンドゴルフ、3日体操、新スポーツクラブ等の活動や、研修旅行、若手会員による研修旅行等を行っています。又、中津地区での運動会や交流会への参加等他町村との交流も行って楽しく活動しています。是非、皆さんも参加してみませんか？

年間会費 1,000円

3月初手委員の研修旅行で愛媛県に行っていました。

国連迎いの結納

奈半利町老連

### よさこいクラブ連合会 芸能大会 in 桜座

2月18日(木)佐川町よさこいクラブ連合会主催の芸能大会が行われました。今年は開催にあたり、昨今の新型コロナウイルスに悩まされた大会となりましたが、参加された皆様のご協力のおかげで、無事開催されました。無事開催されたことになりました。いろいろな事に助けがかる中で開催でした。皆さんの思いは一つとなり、出演できる喜び、参加できる喜び、そしてスタッフも皆さんの思いに心が動かされ、元気に演技をたくさんやらせた大会となりました。

今年も市会連行はおもしろい大団円を飾りました。大団円のユーマアを交えた軽やかなトークに会場も和み、歌や踊り、27名、29名の出演者と、応援者 61名、スタッフを合わせ総勢 100名程の会場は大いに盛り上がりしました。

出演者の84歳の女性の方は「脳梗塞を起して、声に障害があります。私の歌を聞いてくださった方が、勇気をもらってくれたらうれしいです。」と力強い歌声で、心の声を届けてくださいました。

芸能大会は年齢制限もなく会員さんならどなたでも、出演していただける大会です。来年は是非、皆さんも一緒に大会を盛り上げましょう！

よさこいクラブ連合会(老人クラブ) 会員募集！

おおむね60歳以上の高齢者で、佐川町内のおきなまより(単位の老人クラブ)で形成され、さまざまな活動を行っています。年会費は500円です。

- ベトナム(毎月)
- 健康体操(毎月1回)
- パークゴルフ
- ウォーキング
- 健康づくり委員会
- 健康マージャン
- クリスマスツリー飾りつけ
- 健康体操(毎月1回)
- スポーツウエルネス吹奏
- 料理教室ランチバイキング
- カラオケ大会(毎月1回)
- ゲートボール(毎月1回)
- ダンス大会
- 運動会
- 芸能大会
- 七夕祭り
- ボウリング大会

上記以外に、中央西、県連連の事業にも積極的に参加しています。

自分自身の活動がなければ、是非に人をあかめします。

※なお、新型コロナウイルスの影響で今年より募集が停滞した中止になる場合があります。

よさこいクラブ連合会事務局・社協内 TEL: 22-1510 担当: 大澤・田村 員

佐川町老連

# コロナに負けない健康づくり

自宅毎日「フレイル予防」

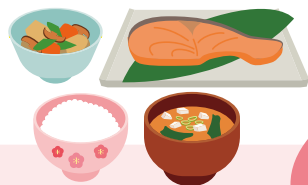
コロナ禍で大切なことは、「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル（虚弱）」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることができます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みましょう。

## 予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。  
\* 歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。
- 体重の変化に気をつけよう。



### 栄養

しっかり噛んで、  
しっかり食べる。



### 運動

毎日、適度な運動を  
心がける。

体を動かして、心身共に、  
健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。



### 社会参加

地域の人や仲間との  
つながりを保つ。

今できる交流、つながりを  
考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。  
新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。



# いきいきクラブ体操

## 立ってする体操

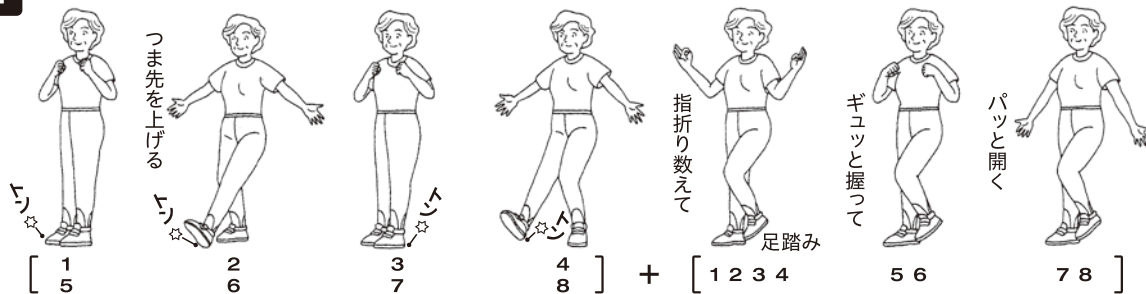


準備

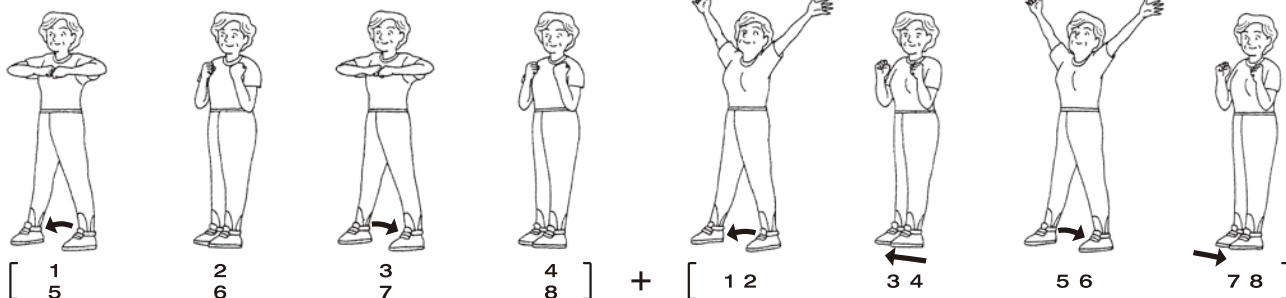
かかとの上げ下ろし  
1～16

- ▶ 良い姿勢で、大きくのびのびと体操をしましょう。
- ▶ しっかり立つことで、転ばない体づくりを目指しましょう。
- ▶ ウォーキングやスポーツの準備体操として行いましょう。

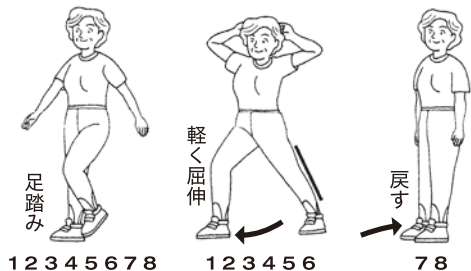
### 1 手足の運動 〈全体を2回繰り返す〉



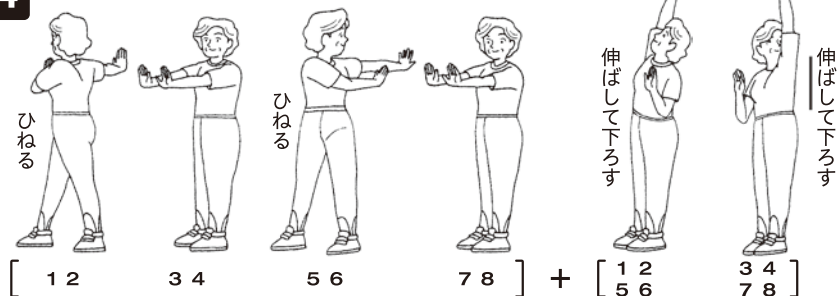
### 2 胸と肩の運動 〈全体を2回繰り返す〉



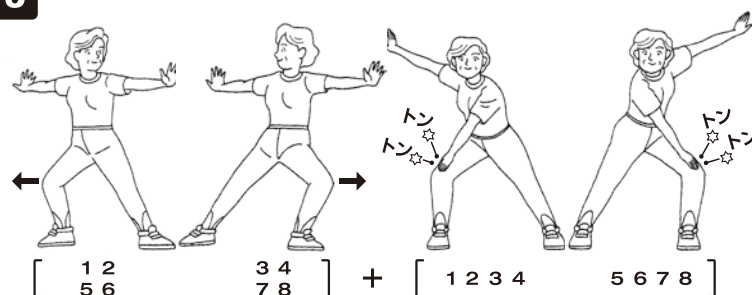
### 3 脚の筋力アップとストレッチ 〈足を替えて2回繰り返す〉



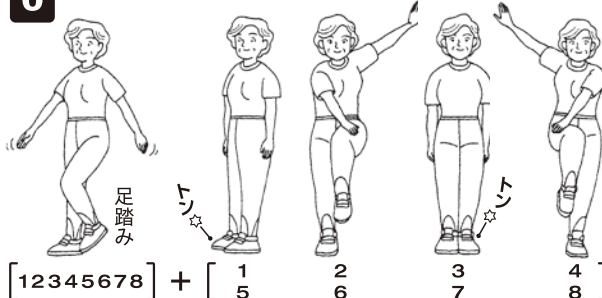
### 4 上体の運動 〈全体を2回繰り返す〉



### 5 体重の移動と背筋の運動 〈全体を2回繰り返す〉



### 6 足踏みともも上げの運動 〈全体を2回繰り返す〉



### 7 前曲げと深呼吸 〈全体を2回繰り返す〉



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

2021年10月始期  
2022年 4月始期版

## 傷 害 保 険 〈掛金・補償内容〉

改定

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も対象となります。〕

- 2021年4月始期契約より24時間型のすべてのタイプに「特定感染症危険補償特約(新型コロナウイルス感染症を含む)」が追加されました。
- 保険の対象となる方は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。

### 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
2021年10月	2021年7月15日～9月15日まで	2021年10月1日午後4時から1年間
2022年4月	2022年1月15日～3月15日まで	2022年4月1日午後4時から1年間

- ②掛金払込の条件: 加入申込の人数に関わらず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)  
※払込手数料は加入申込者負担となります。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

- ③補償内容・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。

### ④掛金内容・補償内容 [下記◆重要◆と併せてご確認ください]

補償内容のうち上段は老人クラブ活動中のケガの補償額、下段( )内は老人クラブ活動中以外のケガの補償額です。

タイプ		補償充実 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。				クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。	
補償内容 (保険金額)		1名あたりの 年間掛金		【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			
		12,000円	8,000円	5,000円	3,500円	1,000円	500円
A 死亡保険金		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
B 後遺障害保険金(注2)		321万円 (151万円)	185万円 (100万円)	172万円 (87万円)	106万円 (61万円)	85万円	45万円
C 入院保険金日額(注3) 1事故につき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 1事故につき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)		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	1億円限度	⑤【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。			
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◆

- ⑥(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。
- ⑦(注2)後遺障害保険金は、死亡保険金と合算した金額が補償の上限額となります。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。2021年4月始期契約より、全タイプで後遺障害保険金が対象となりました。
- ⑧(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。
- ⑨(注4)特定感染症危険補償特約。2021年4月始期契約より24時間型の全タイプに追加となりました。新型コロナウイルス感染症を含む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。
- ⑩(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。
- ⑪(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。

## 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: 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



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から17:00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  
ご相談

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 後援者 メールアドレス [hoken@senior-ltd.com](mailto: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 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。

2021年3月作成 20-TC10866