

令和2年7月号

よさこいクラブ 高知 第204号

発行者：高知県老人クラブ連合会 高知市朝倉戊375-1 電話(088)844-9154
ホームページ：<http://www.yosakoiloc.net>



土佐市 出間のひまわり畑 撮影：松岡 善郎（土佐市老連）

- ・ 会長挨拶／役員・評議員紹介
- ・ 令和2年度（公財）高知県老人クラブ連合会事業計画 等
- ・ 会員増クラブの活動紹介
- ・ フレイルを予防して健康長寿をめざしましょう！（高知県より）
- ・ 昭和の思い出／川柳・絵手紙（イラスト）投稿募集
- ・ 牧野植物園のご案内
- ・ 老人クラブ保険のご案内

会長あいさつ



高知県老人クラブ連合会
会長 土居 啓之

このたび6月18日の理事会において、会長に就任いたしました。

会員の皆さんには、日ごろから県老連「よさこいクラブ高知」の活動に大変ご協力をいただき感謝を申し上げます。

今年は、新型コロナウイルスのため事務局をはじめ役員の皆さんが、大変ご苦勞なされている中のスタートとなりました。老人クラブの大きな目標である「健康・友愛・奉仕」に向かって、これからも新型コロナウイルスと闘いながら第2波、第3波に備え、日ごろの活動が従来よりも活発にできるように、努力していきたいと思っております。

これからも老人クラブ運動の原点に立ち返り、まずは、身近な人々との話し合い「自分たちが何をすべきか、何ができるか!」を真剣に考えながら仲間づくりを地道に進めて参りましょう。

役員紹介

| | |
|------|--------------------|
| 会 長 | 土 居 啓 之 (土 佐 市) |
| 副会長 | 三 宮 尊 良 (高 知 市) |
| 副会長 | 植 田 浩 三 (四万十町) |
| 副会長 | 濱 田 礼 子 (県老連女性委員長) |
| 副会長 | 川 村 渡 (県老連若手委員長) |
| 理 事 | 中 岡 恒 子 (高 知 市) |
| 〃 | 小 寺 雅 夫 (高 知 市) |
| 〃 | 谷 岡 壽満子 (室 戸 市) |
| 〃 | 野 村 靖 (安 芸 市) |
| 〃 | 山 本 俊 暢 (南 国 市) |
| 〃 | 松 岡 陽 一 (宿 毛 市) |
| 〃 | 三 木 篤 (土佐清水市) |
| 〃 | 島 崎 義 幸 (香 南 市) |
| 〃 | 三 木 實 正 (香 美 市) |
| 〃 | 吉 永 治 喜 (東 洋 町) |
| 〃 | 中 西 金 保 (大 豊 町) |
| 〃 | 加 藤 美代治 (い の 町) |
| 〃 | 竹 内 博 (仁淀川町) |
| 〃 | 坂 本 貞 雄 (佐 川 町) |
| 〃 | 山 中 照 亞 (梶 原 町) |
| 〃 | 乾 正 二 (大 月 町) |
| 〃 | 生 駒 進 (黒 潮 町) |
| 〃 | 田 中 きよむ (県立大学) |
| 常務理事 | 藤 田 美津子 (県老連事務局長) |
| 監 事 | 押 岡 栄一郎 (高 知 市) |
| 〃 | 廣 光 良 昭 (税 理 士) |

評議員紹介

| |
|---------------------|
| 藤 岡 省 次 (高 知 市) |
| 大 崎 達 美 (高 知 市) |
| 長 崎 正 字 (高 知 市) |
| 濱 哲 夫 (須 崎 市) |
| 矢野川 卓 司 (土佐清水市) |
| 山 嶋 丈 (北 川 村) |
| 宮 崎 恒 吉 (奈半利町) |
| 有 澤 昭 泰 (安 田 町) |
| 隅 田 毅 (田 野 町) |
| 清 岡 弘 滋 (馬 路 村) |
| 金 子 征 郎 (芸 西 村) |
| 前 田 恭 男 (本 山 町) |
| 中野内 昌 有 (大 川 村) |
| 武 智 五 郎 (越 知 町) |
| 垣 内 陽 三 (日 高 村) |
| 高 本 康 稔 (津 野 町) |
| 廣 瀬 文 代 (県老連女性副委員長) |
| 井 上 洋 子 (県老連若手副委員長) |



令和2年度(公財)高知県老人クラブ連合会事業計画

急速な少子高齢化や核家族化の進行などにより、人の絆がますます希薄化している状況の中で、高齢者自らが生きがいを持って安心して生活できる環境づくりや、さらには支え合いなど地域活動の必要性が一層高まっています。

そうした中で、「健康・友愛・奉仕」の三大目標を基本活動とし、高齢者の自主的な組織として地域に活動基盤をおく老人クラブの存在意義は、大きいものがあります。

引き続き会員の拡大に取り組むとともに、若手や女性のパワーを活かして組織の活性化を図っていきます。

また、これまでの活動経験をもとに、行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体と共に、高齢者の暮らしやすい地域づくり活動への参画を目指していきます。

重点事業

1. 会員増強運動を推進しよう！
2. 介護予防や生活支援、少子化対策に積極的に参画しよう！
3. 健康づくりと介護予防を推進しよう！
4. 若手高齢者広域スポーツ等交流大会を開催しよう！
5. 若手・女性委員の活躍の場を一層広げよう！

令和2年度の県老連行事の変更について

今年度、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、下記のとおり開催の見合わせや延期等をさせていただきます。開催を楽しみにして頂いていた皆様には大変申し訳ございませんが、何卒ご理解頂きますようお願い申し上げます。

今年度の開催を見合わせる行事

- ・四国老人クラブ大会（高知県開催）会場：三翠園 8月26日（水）→ 来年度に延期

内容を変更する行事

- ・集え！競おう！ろうれんピック2020 例年より種目を減らし、午前中のみで開催いたします。
東部会場（安芸市体育館） 10月9日（金） → ワナゲ 1種目のみ
中部会場（春野総合運動公園） 10月30日（金） → グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ワナゲの3種目
西部会場（宿毛市総合運動公園） 11月19日（木） → グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ワナゲの3種目
※今後の新型コロナウイルスの感染状況により、中止にする場合もあります。



●グラウンド・ゴルフ



●ペタンク



●ワナゲ

「楽しさを提供することが、 会員増につながっていく。」

昨年度と比べて会員数が増えた町老連と単位クラブをご紹介します。



●梶原町老連

梶原町老人クラブ連合会

クラブ数14 会員数 358名(前年比 27名増)

【ボッチャを各地区に広め、仲間づくり】

パラリンピック正式種目の「ボッチャ」。ボッチャ協会公認審判資格者の町老連会長や指導員などが中心となり、各地区で講習会を実施。ボッチャのルールは簡単で、誰でも親しみやすく、各地区では徐々に用具を購入し、自主的な活動ができるようになりました。

次第に会員外の方も参加し始め、新規加入につながりました。

町老連ではボッチャ交流大会も定期的に開催。各地区での日頃の練習成果を発揮しています。



●ボッチャ交流会

【(越知面地区の単位クラブ)一丸となり会員増】

越知面地区の千寿会では、役への負担や担い手不足などが課題でしたが、事務局と連携し、新旧役員と区長と一緒に現状の共有と今後の話し合いを行いました。役員の方々の「この1年で頑張った人を集めよう」と前向きな言葉や区長の全面サポートもあり、知人・友人を勧誘し、10名以上も増やすことができました。

グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、100歳体操など活動の選択肢が増え、自分に合うものに参加し、集まることの大切さや楽しさを感じ、笑いの絶えない活動ができています。



●松原地区とグラウンドゴルフ交流会

佐川町老連「三野老人クラブ」

会員数 20名(前年比 6名増)

【健康体操での積極的な声かけや友愛の絵手紙】

三野老人クラブでは、近年会員数の減少傾向が続いていました。

そこで当クラブ会長が、昨年立ち上げた町老連の健康体操教室に、会員以外の方にも参加を呼びかけ、会員が増えました。

また、老人クラブが無い地区の方も参加して加入。閉じこもりがちだった方も外出する機会が増え、健康増進につながっています。

さらに、町老連の絵手紙サークルでの取り組みを活かし、会員全員に暑中見舞いを送るなど、その後も心温まる友愛活動を行ない、絆を深めています。



●健康体操



●絵手紙

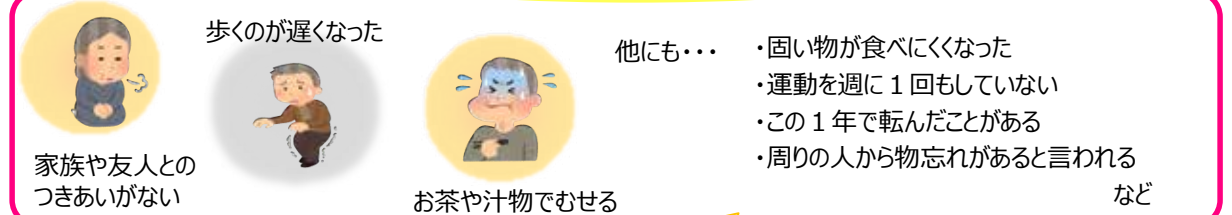
幸せ願って
恵方巻きを
ガブリ!!

～ フレイルを予防して健康長寿をめざしましょう!! ～

1. フレイルとは？

「フレイル」とは、高齢者が加齢によって心身ともに弱ってきた状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の間の段階で高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えたことにより、これまで健康だった方がフレイル状態になってしまう恐れもあります。

このようなことはありませんか？



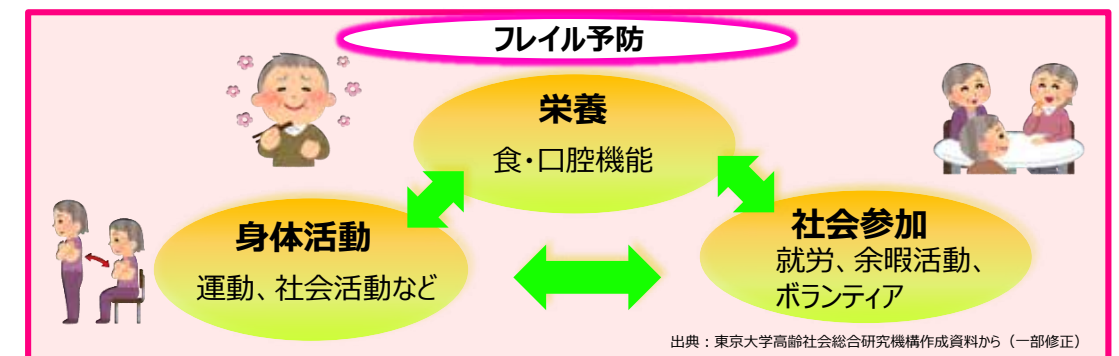
もしかしたらフレイルかも!?

高齢者は身体的、精神・心理的、社会的な脆弱性といった多様な課題と不安を抱えやすく、フレイル状態になりやすいためフレイル予防が必要です!

早期の適切な対策で健康な状態にもどすことも可能!

2. フレイル予防の取り組み

日頃から **栄養(食・口腔機能)**、**身体活動**、**社会参加** の3つの柱でフレイルを予防しましょう!



栄養・食生活
バランスの良い食事をとりましょう

口腔機能
口のなかをきれいに保ちましょう

運動・リハビリ
今より10分多くからだを動かしましょう

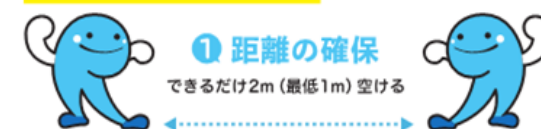
社会参加
電話などを利用し、意識的に家族や友人と交流しましょう

適正受診・服薬
飲み忘れがないようにしましょう

(ほか)

※外出する際は、感染防止対策を徹底しましょう

感染防止の3つの基本



② マスクの着用
症状がなくてもマスク着用

③ 手洗い、手指消毒

高知県地域福祉部高齢者福祉課

昭和の思い出

いはら みち
猪原 陸さん（香南市）

昭和17年、太平洋戦争開戦の翌年。
父の出征する前に撮った最後の家族
写真です。

父は終戦後、シベリアにて抑留され、
日本に帰ることなく、厳しい寒さのため、
昭和21年2月に亡くなりました。

その2年後、無事帰還できた秋田県
の軍医さんが、父から託された家族への
葉書を送ってくださいました。祖母が
隠して持っていたその葉書…。見る前に、
何か嫌な予感がし、ドキドキと胸騒
ぎがしたことを憶えています。



「最後のきずな」 昭和17年撮影(自宅にて) 父、母、祖母、兄、ご本人

川柳・絵手紙 (イラスト) 投稿募集!

日頃感じている喜びや楽しさを作品にして、本紙に掲載してみませんか。

★ 内容 A. 川柳 B. 絵手紙(イラストのみでも可)

◆ 次の①～④を必ず明記の上、お送りください。

| | | | |
|----------------------|----------|----------|-----------|
| ① 所 属 (市町村老連名) | ② 住 所 | ③ 氏 名 | ④ 電話番号 |
|----------------------|----------|----------|-----------|

応募先

(郵 送) 〒780-8565 高知市朝倉戊375-1
県立ふくし交流プラザ4階 高知県老人クラブ連合会 宛
(Eメール) info@yosakoicroc.net

- ◆ 締切 令和2年9月25日(金)までにお送りください。
- ◆ 応募点数は1人3点までとします。
- ◆ 絵手紙(イラスト)は市販のハガキまたはハガキサイズで作成ください。
- ◆ 作品はそのまま掲載し、添削はいたしません。
紙面の都合上、すべてを掲載することができない場合があります。
原稿は返却いたしません。



ご応募
お待ちしております。

近くても大満足!

今年は牧野植物園に 行ってみませんか。

今年は、県外へのバス旅行も自粛されているクラブが多いかと思います。

そこで、高知で楽しめる場所をご紹介します。



こんこん山広場には、
トイレ(車いす専用もあり)
や自動販売機や水飲
み場も完備しています

昨年3月にオープンした牧野植物園の「こんこん山広場」。
お弁当を持ち込むことができ、お食事や植物観察やウォーキングなど、自由に楽しめます。



●遊歩道は整備されていて、歩きやすいです。 ●上から見ると、竹林寺五重塔も趣が違います。

その他園内には、牧野富太郎記念
館、植栽エリア、温室、図書館、レストラ
ンなどがあります。

交通機関をご利用の方は、高知駅
始発でMy周遊バスも運行しています。

問合せ: 高知県立牧野植物園
☎ 088-882-2601(代表)



長寿手帳はお持ちですか?

県内の65歳以上の方に高知県が発行しています。
ご提示いただくと、県立施設等で入場料の免除や割引などの特典が受けられます。

※一部企画展は除く。

高知県立牧野植物園
高知県立坂本龍馬記念館
高知県立文学館

高知県立歴史民俗資料館
高知県立美術館
高知県立高知城歴史博物館 高知県立のいち動物公園 等

*交付については、お住まいの市町村の福祉担当課にお問合せください。
なお、高知市にお住まいの方は、高知市が「高知市長寿手帳」を発行しています。



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

2020年10月版

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)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、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。

- ①対 象：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が取りまとめる団体保険です。

②保険加入月 および保険期間

| 保険加入月(年2回のみ) | 手続き期間(締切日厳守) | 保険期間 |
|---------------|-------------------|---------------------|
| 2020年10月加入の場合 | 2020年7月1日～9月15日まで | 2020年10月1日午後4時から1年間 |
| 2021年 4月加入の場合 | 2021年1月1日～3月15日まで | 2021年 4月1日午後4時から1年間 |

- ③掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず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)
※払込手数料は申込者負担

- ④補償範囲・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。

⑤掛金・補償内容

| タイプ 補償内容 (保険金額) | 年間 掛金 | 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。 【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 | | | | クラブ活動中(往復途上(注1)を含む)の ケガを補償します。 | |
| | | 12,000円 | 8,000円 | 5,000円 | 3,500円 | 1,000円 | 500円 |
| 死亡保険金 | | 344万円 (174万円) | 217万円 (132万円) | 210万円 (125万円) | 137万円 (92万円) | 85万円 (一) | 45万円 (一) |
| 後遺障害保険金(注2) | | 170万円 (一) | 85万円 (一) | 85万円 (一) | 45万円 (一) | 85万円 (一) | 45万円 (一) |
| 入院保険金日額(注3) 1事故につき30日限度 | | 6,400円 (2,400円) | 3,450円 (1,450円) | 3,250円 (1,250円) | 1,950円 (950円) | 2,000円 (一) | 1,000円 (一) |
| 通院保険金日額 1事故につき30日限度 | | 4,100円 (1,500円) | 2,250円 (950円) | 2,100円 (800円) | 1,250円 (600円) | 1,300円 (一) | 650円 (一) |
| 個人賠償責任補償 (自転車事故も含む)(注4) | | 1億円限度 | 1億円限度 | | | | |
| 地震・噴火・津波 危険補償 | | ○ (死亡・入院・通院) | ○ (死亡・入院・通院) | | | | |
| 熱中症危険補償 | | ○ (死亡・入院・通院) | | | | | |

- ⑦〈ご注意〉「24時間型」については、職種別別A(無職・事務職(ケガリスクの低い職業)等)の場合の保険金額となります。
職種別別B(ケガリスクの高い職業)については、下記をご参照ください。〔活動型〕に職種別別はありせん。〕

●職種別別Bに該当する主な職種

- ・自動車運転者、建設作業員、農業作業員、漁業作業員、
- ・採鉱・採石作業員、木・竹・草・つる製品製造作業員(以上6職種)
- ・上記に該当する方は、保険金額が変更になります。
- ・詳しくは取扱代理店もしくは引受保険会社にお問合せください。

⑥〔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。
事故証明者：単位クラブ関係者、参加した主催者連関係者

- (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。
(注2) 後遺障害保険金は、クラブ活動中のケガに起因する場合のみが対象となります。後遺障害の程度に応じて、クラブ活動中の後遺障害保険金の4%～100%が支払われます。
(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。傷の処置や抜歯等のお支払いの対象外の手術があります。
(注4) 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。

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：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

〒100-0013 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
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/>

老人クラブ傷害保険

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(担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※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「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。

20-T00405 2020年4月作成 7