

平成27年11月号 第196号

よさこいクラブ高知

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



第4回元気ハツラツ交流会にて

会長挨拶

6月の理事会において会長に就任しました。



高知県老人クラブ連合会

会長 鈴木 彬夫

老人クラブ活動は27年度第3四半期を終えようとしています。

元気ハツラツ交流会、ろうれんピック、研修会等多くの行事があり、その都度多くの方々のご協力を賜り感謝申し上げます。

これから一連の行事は、それぞれに目的のあるものですが、その根底には心と体の健康、仲間づくり、地域社会への貢献の3つの命題が宿っていると思っています。

心と体の健康はそのまま個人の幸せに繋がるとともに医療費の低減に繋がります。仲間づくりは、人との出会いを通してその人の世界を広げてくれます。地域社会への貢献はその人の生きがいにつながると思

います。

どの行事も超少子高齢社会を生きる団体として必須項目であり、事業化し推進していかなければいけないものです。

全老連の今年のスローガンは「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」であり、高知県も「日本の健康長寿県構想」を推し進めています。全老連と県の意向にも十分通じており、自信をもって推進していきたいと思っています。

百寿者6万人の超高齢社会の今、高齢者は長い老年期を生きていかなければなりません。それはもう「余生」とは言えません。一つの人生を新たに仕切り直すことを意味します。

次の世代にこれ以上の負担を残さない為にも、長い障害物競走を生き抜いてきたものとして矜持をもって、これらの課題に取り組んでいく、これが県老連の基本的スタンスであると考えています。

クラブ員と共に考え行動する高知県老連!!皆さんと一緒に頑張って前進する高知県老連!!でありたいと思っています。

県老連新役員・ 評議員紹介

6月15日に県老連の評議員会と理事会が開催され、新役員が選出されました。新役員と評議員は次のとおりです。

◎役員

会長 鈴木 彬夫(室戸市)
副会長 西村 和彦(高知市)

山本 俊暢(南国市)
土居 啓之(土佐市)
朝比奈 喜世子(黒潮町)
森元 昭眞(高知市)
中岡 恒子(高知市)

理事 野村 靖(安芸市)
島崎 義幸(香南市)
楠目 五月(香美市)
湯地 康夫(四万十市)
所谷 茂(宿毛市)
弘田 浩三(土佐清水市)
清岡 弘滋(馬路村)
北村 光(本山町)
加藤 美代治(いの町)
黒川 武志(仁淀川町)
矢野 定(佐川町)
植田 浩三(四万十町)
中越 順市(梶原町)
西森 兼益(津野町)

◎評議員

生駒 進(黒潮町)
松田 晃明(大月町)
田中 きよむ(高知市)
常任理事 和泉 禎祐(高知市)
監事 大谷 修二(香南市)
監事 廣光 良昭(高知市)

浜田 礼子(高知市)
坂本 幸雄(高知市)
清岡 晃(高知市)
松浦 英夫(宿毛市)
篠塚 良雄(東洋町)
宮崎 恒吉(奈半利町)
武内 住恵夫(安田町)
松本 昭英(田野町)
山嶋 丈(北川村)
金子 征郎(芸西村)
秋山 弘安(大豊町)
矢田 泰蔵(土佐町)
筒井 彰(大川村)
土居 良彦(越知町)
澁谷 良雄(日高村)
高橋 利直(中土佐町)
谷岡 壽満子(室戸市)

第57回 四国老人クラブ大会

8月5日に第57回四国老人クラブ

大会が愛媛県松山市で開催されました。四国4県から約370名が、本県からは118名が参加しました。役員功績者の表彰があり、本県からは次の方々が表彰を受けられました。

南 輝明(安田町)
山嶋 丈(北川村)
北村 光(本山町)

次に記念講演では元NHKアナウンサーの八木健氏が「50句で学べる俳句の全て」と題して俳句の楽しみ方など興味深いお話をしてくださいました。

後半は事例発表があり、安芸市老連 濱口俊介副会長が「若手リーダーの養成・活用」と題して発表を行いました。

安芸市老連では3名の役員が各単位クラブを担当し、連絡・相談役となり関係を密にしたことでクラブ解散を防いだことや若手のニーズに合わせた活動をしていることが紹介されました。



中国・四国ブロック 老人クラブリーダー 研修会

7月9日から10日にかけて広島県で平成27年度中国・四国ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました。

第1日目は全老連からの基調報告、分科会、交流会。第2日目は講演、全体会が行われました。

分科会では南国市老連西部千寿会の岡部卓雄会長が「会員増強への取り組み」について事例発表されました。

西部千寿会では各地区で班長がクラブをまとめており、会員がそれぞれに友人などを勧誘し、昨年度1年間で新規入会が15名ありました。

またエアロビクス、ボーリング、ニュースポーツなどのサークルを作り、参加しやすいクラブづくりをしています。



第4回 元気ハツラツ交流会

8月27日に高知市春野文化ホール「ピアステージ」で第4回元気ハツラツ交流会を開催しました。

本交流会は企画から運営を女性委員や若手委員の皆さんが行なっており、5月から3回実行委員会を開き、準備をしました。

当日の観覧者は430名となり、大勢の方々にご来館いただきました。



芸能発表は17団体が出演し、エアロビクス、民謡、レクダンス、社交ダンス、フォークダンスなど演目も様々で華やかなステージとなりました。

いらっしゃい!



今回は、交流を図ることを目的に、初めてはし拳大会を行いました。はし拳大会には13チームが出場し、威勢の良い掛け声が飛び交っていました。

入賞団体は次のとおりです。

優勝 INO (いの町)
2位 よさこいクラブ土佐 (土佐市)
3位 むろとくじら組 (室戸市)



介護予防 ブロック別研修会

5月から7月まで県内6会場で実施し、892名が参加されました。

講師は土佐の国笑いと癒やし研究所代表の及川 勝栄氏に「笑いヨガ」と認知症予防スリーAゲーム」について教えていただきました。

最初に笑いがもたらす効用について講義を受けた後、実技に入り、隣の人と互いにほめあったり、指を使った脳トレ等色々なゲームを行い、会場は笑いでいっぱいになりました。

研修会終了後には参加者から「地元にも講師に来てほしい」という要望が多く聞かれ、大変有意義な研修会となりました。



～1クラブ10人増を目指して 誘い合うことから始めよう～ 1年目の会員増強運動報告

県老連では、平成26年度から30年度までの5年間で単位クラブで10人増やすことを目標に会員増強運動に取り組んでいます。

初年度（26年度）の結果は、次のとおりとなっています。

26年度目標数23,830名 実績数22,503名 1,327名下回る

（平成27年4月1日集計）

役員をはじめ会員の皆様には積極的に声かけやPR活動などを行なっていただいておりますが、減少傾向は続いており、会員数は963名の減少となり、目標を1,327名下回りました。

ただ多少ながらも明るい兆しがありました。例年に比べると減少幅は小さくなり、会員数が増加した市町村老連も増えています。

【26年度会員数が増えた市町村老連】 9市町村

室戸市（75人）、安芸市（25人）、土佐市（30人）、宿毛市（15人）、土佐清水市（42人）、
田野町（6人）、北川村（8人）、いの町（30人）、佐川町（2人）

★ 成功事例をご紹介します。

【勧誘】

- * サークル活動を通じ呼びかけ
- * 入会する可能性のある人を複数会員で訪問して勧誘
- * 単位クラブ会長で町内会長を兼ねている人が近隣の町内会に呼びかける。
- * 敬老会等の行事、地区長や自主グループ等、地域のイベント等ことあるごとに呼びかける。
- * 芸能大会に非会員の団体に出場してもらい、団体で入会してもらった。

【クラブPR】

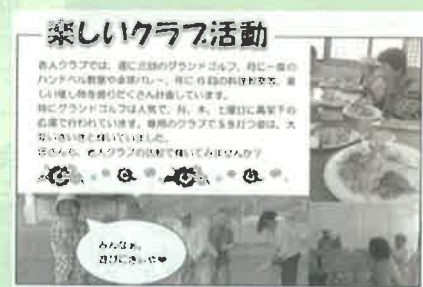
- * パンフレットやチラシ作成
- * 地域の回覧板で広報
- * 社協や地域の新聞に広報

【活動内容の充実】

- * 若手が参加しやすい事業の導入
（ゴルフ、ハイキング、バーベキュー等）
- * サークルをつくる（体操、ダーツ、スポーツ吹矢等）
- * 会員の特典としてプール利用料割引と市民合唱団のコンサート入場券の割引を行なう。



健康福祉大会の時に活動写真をパネルに掲載し、PR（佐川町）



社協だよりでクラブ活動をPR（北川村）

毎年県内で約30のクラブが解散しています。

会員増と解散クラブ0を目指して、引き続き会員の皆様のご協力をお願いいたします。

「新地域支援事業」に向けての行動提案

「老人クラブが介護予防・生活支援の担い手に」

介護保険制度の中で「要支援」に認定された高齢者への介護サービスは、市町村ごとに「新地域支援事業」として実施することになりました。

老人クラブが行う事業（活動）が、高齢者の在宅生活を支える「新地域支援事業」として認められるよう、関係者との協議に努めましょう。

1. 老人クラブの事業（活動）が新地域支援事業として認められるよう、積極的に働きかけましょう。

老人クラブでは、声かけ、安否確認、話し相手、ごみ出し、外出支援等の友愛活動に取り組んできました。

この経験を活かし、介護予防・生

活支援サービスの担い手として、行政や住民・関係者と協働した活動をすすめましょう。

2. 老人クラブによる介護予防・生活支援サービス

支援を必要とする高齢者のニーズによっては、介護予防・生活支援サービスを事業化して老人クラブがこれを担うことが考えられます。

具体的な事例

■ 通いの場：交流サロン・喫茶室・趣味サークル、健康教室、介護予防教室

■ 生活支援：家事援助、外出支援、声かけ、安否確認（電話訪問）、見

守り、話し相手、付添い（通院・買物）、軽作業（電球等交換、簡単な家の補修、等）

3. 新地域支援事業に取り組むことで、「会員増強運動」に弾みをつけることになりま

老人クラブが新地域支援事業の担い手として、会員のみならず地域の高齢者による支援の輪を広げること、現在すすめている「会員増強運動」にもつながるものと期待されます。

4. 高知県老人クラブ連合会では担い手研修を行っています。

県老連では、老人クラブが新地域支援事業の担い手となることができ、るように研修を行っています。平成27年度は、室戸市、土佐市及び土佐清水市で行い、来年度以降も続けていく予定です。

生活支援・介護予防サービスの提供イメージ



地域の活動



ダーツクラブは

元気の源！

斗賀野よさこいクラブ（佐川町）

斗賀野よさこいクラブにダーツクラブができて2年になります。

始めたきっかけは県老連主催のうれんピックに体育部長の竹邑正吉さん他2名でチームを組み、出場した時のこと。初めてのダーツなのに、まさかの優勝！

勝った喜びとダーツの面白さを知り、地域で広めることにしました。

早速、「老人クラブ憩いの家」にダーツコーナーを常設。毎月第1・第3木曜日の朝9時から2時間、個人戦と団体戦の競技を行っています。

競技といっても終始賑やかです。

毎回、優勝者にはあったかふれあいセンターのコーヒーカーが景品となるため、



高得点を狙って エイ！

やる気がさらに倍増します。その練習の成果もあり、今年のうれんピックでは優勝と3位を受賞しました。

本クラブにはダーツの他にもカラオケ、グラウンド・ゴルフ、写真などのサークルがあります。そして毎年研修旅行を行い、会長の今橋元さん達が事前下見に行き、旅程案を作り、各班長さんが検討し決定します。

「みんなが家にこもらず、いかに外出できる機会を増やせるかをいつも考えている」と竹邑さん。

最近ダーツの他、スポーツ吹矢にも夢中で段位を取得されました。「いずれはクラブを作り会員を増やしていければ」と目を輝かせています。



ダーツサークルの皆さん

顔が見える団地に

「私たちのミニデイ」

若草よつば会（高知市）

若草町西市営住宅（高知市）は平成9年に建ち、18年が経過。住民はしだいに高齢となり、一人暮らし世帯が増え始めました。

そこで若草よつば会会長の廣井典子さんは皆が身近に助け合い、顔の見える場所をつくろうと、集会所でミニデイを立ち上げました。

毎月第2・第4水曜日の午前10時から午後2時まで行います。

当初は世話人と利用者の6名でスタート。現在約35名の方が利用されています。

活動内容は様々でカラオケや歌集で順番に唄ったり、講義（笑いヨガ、詐欺被害防止等）や歌謡と舞踊のショー鑑賞、紅葉狩り、年末のもちつきなど季節の行事を盛り込んで行っています。

お昼には彩りのあるお弁当が出され、食後はお菓子やコーヒードリンクを楽しんでいます。

今では周辺地域の方やクラブ会員ではない方も利用され、広く知られるようになりました。

廣井さんは今後ますます仲間の輪を広げていきたいそうです。



日帰り旅行（べふ峡 紅葉狩り）



ミニデイ風景

集え！ 競おう！ ろうれんピック2015

今年度も恒例の「ろうれんピック」が開催されました。

全会場とも絶好のスポーツ日和で、選手の皆さんは時には真剣勝負、時には笑いを誘うようなプレーも見られ楽しい雰囲気となりました。

今年から東部会場が増えたことや、運営の一部を自主運営にしたことで、各市町村老連会長、会員、事務局の皆様には大変お力添えをいただき、ありがとうございました。結果は次のとおりです。

東部会場 10 / 23

会場：芸西村憩ヶ丘運動公園

【グラウンド・ゴルフ】

団体 室戸B

個人 森脇 幹夫（安芸市）

【ペタンク】 おはよう室戸A

【フロッカー】 羽根寿会B（室戸市）

【ダーツ】 安芸タイガースA

【ワナゲ】 安芸タイガースB

【シャフルボード】 安芸タイガースE

【スポーツ吹矢個人】 高橋 秀夫（安芸市）



中部会場 9 / 30

会場：春野総合運動公園（高知市）

【グラウンド・ゴルフ】

団体 すこやか会（いの町）

個人 田中 孝彦（高知市）

【ペタンク】 佐川ペタンククラブ（佐川町）

【フロッカー】 稲吉A（南国市）

【ダーツ】 佐川2班

【ワナゲ】 千歳会（南国市）

【シャフルボード】 マンゴーB（南国市）

【スポーツ吹矢】 吉村 誠進（佐川町）

西部会場 10 / 9

会場：四万十市安並運動公園

【グラウンド・ゴルフ】

団体 三原村グラウンド・ゴルフBチーム

個人 森 岩松（四万十市）

【ペタンク】 上田ノ口わかばC（黒潮町）

【フロッカー】 元気チーム（中土佐町）

【ダーツ個人】 田井 立夫（中土佐町）

【ワナゲ】 清水C（土佐清水市）

【シャフルボード】 のじぎくB（中土佐町）

【スポーツ吹矢】

団体 いきいきクラブ平田No.2（宿毛市）

個人 北代 鐵兵（土佐清水市）

「みんなで歌う愛唱歌集」

大好評発売中！

定価：800円(税込)

曲数：153曲

高知県ゆかりの歌 11曲

歌謡曲 114曲

童謡・唱歌・軍歌 28曲

お求めは高知県老人クラブ連合会まで
お問合せください。 電話 088-844-9154



今後の行事

- 12月2日 リーダー養成研修会
(県立ふくし交流プラザ(高知市))
- 12月4日 ブロック別リーダー養成研修会
(須崎市総合保健福祉センター)
- 1月19日 ブロック別リーダー養成研修会
(県立ふくし交流プラザ(高知市))
- 1月28日 はちきん大会
(女性リーダー研修会)
(県立ふくし交流プラザ(高知市))



平成25年10月1日改定

平成25年9月1日以降の
お申込みから適用

ケガの 老人クラブ傷害保険

日常生活中で高い事故率

(老人クラブ活動中以外の事故)

普通傷害保険事故率の

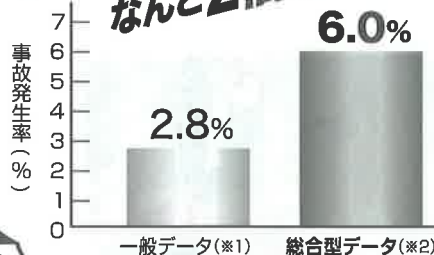
2倍以上になる 6%

(※1) 普通傷害保険被保険者中の被害者比率(平成23年損害保険料率算出機構統計集より抜粋)

(※2) 事故データ提供: 東京海上日動火災保険(株)

えっ!!

なんと2倍以上



総 合 型

〈クラブ活動型〉+〈24時間型〉

24時間いつでも、どこでもケガが心配
という方におすすめ

年間掛金 **3,500円・5,000円・10,000円**

クラブ活動型

クラブの行事や活動によく出かける
という方におすすめ

年間掛金 **500円・1,000円・2,000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丁目6-14 三久ビル1階102号

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

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社
TEL 03-3597-8769

(引受保険会社) 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

●この広告は老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険・普通傷害保険)の概要についてご紹介したものです。詳細は、「募集案内チラシ(平成25年10月1日始期以降用)」「重要事項説明書」「ご加入の際の注意事項」をお読みください。ご不明な点等がありましたら、取扱代理店、引受保険会社までお問い合わせください。全老連保険係ホームページ(<http://www.senior-ltd.com/>)でもご確認ください。

13-T-03781-1 平成26年8月作成