

埼玉県老人クラブ連合会機関誌

令和元年
11月25日 NO. 119

彩愛クラブ埼玉

SAIAI CLUB SAITAMA



彩の国

令和元年度 第二回理事会

令和元年9月6日(金)、さがみ
典礼東大宮葬祭センターにおいて
第二回理事会を開催しました。
出席者は理事十六名、監事二名
で概要は次のとおりです。

議事録署名人

・会長 新藤享弘
・監事 山路 孝 清水絹代

◆第一号議案「令和元年度県老連 会長表彰被表彰者等の選考及び記 念品について」

以前に受賞したことがある者を
除いて、候補者・団体全てを表彰
することに決定しました。なお、
記念品については、再度次回の理
事会で諮る事に決定しました。

◆第二号議案「県老連事業変更認 定の申請について」

原案のとおり承認されました。

◆第三号議案「彩愛クラブ埼玉一 一九号二二〇号の掲載記事につ いて」

原案のとおり承認されました。

◆第四号議案「令和二年版皇室カ レンダーの斡旋について」

本多観光を通して一本千円(税
込)で斡旋することで承認されま
した。

◆第五号議案「県老連の今後の運 営について」

新藤会長から、新しい埼玉県知
事が誕生したので老人クラブを理
解してもらうためにも表彰訪問の
提案と「老人の日、老人週間」の
周知、普及に努めようとの提案が
あり承認されました。



令和元年度

市町村老人クラブ連合会 会長研修会

7月10日、さいたま市見沼区の
さがみ典礼「東大宮葬祭センター」
で開催されました。

●新藤会長挨拶

県内各地から参加くださりあり
がとうございます。今年11月26・
27日に第48回の全国老人クラブ大
会がここ埼玉県さいたま市で開催
されます。全国からたくさんの中
間が集います。埼玉県開催ですの
で皆さんも仲間をたくさん連れて
参加をお願いします。今日よう
な研修の機会はお互いを知る貴重
な時間として活用ください。

●落合事務局長の説明

「3万人会員増強」の取り組み
状況の説明がありました。平成31
年3月末の会員県内市町村の会員
状況が報告され、会員昨年比し
て減少した単位クラブは52、会員
数で5623人減。会員増となっ
た単位クラブは9、会員数で68人
です。現在の組織規模は、単位ク
ラブ数2957。会員数1595
84人です。単位クラブの純増1

人で、約3000人増が実現でき
ます。また単位クラブが解散する
といつきに50名単位で人数が減少
となります。

●椎名主査の説明

「組織活動は健康長寿の秘訣」
「友愛活動は新地域支援事業につ
いて」を最新の資料で説明があ
りました。

老人クラブの役員・リーダーに
は長生きのごほうび

ちよっとうれしい調査結果も紹
介されました。健康長寿の秘訣に
ついては、広報誌「彩愛クラブ埼
玉」で今号から継続的に解説と事
例で紹介します。

●情報交換

会員増強を実現している会長か
ら、自らが入会のお誘いや行事の
参加お誘い、他の単位クラブとの
連携などお金のかからない方法が
効果大との経験に基づくお話が紹
介されました。全国大会の会場を
満席にしましょうと会が閉じられ
ました。さいたま市 渡辺 充

令和元年度 健康づくり大学入学式

No.	氏名	市町村名	グループ番号
1	石川 上	川越市	②
2	伊藤 優子	川越市	①
3	石井 憲子	川口市	③
4	中村 ハツ	川口市	④
5	小林 湖津江	川口市	①
6	三田 紀子	川口市	②
7	内田 かよ子	川口市	③
8	草野 榮子	川口市	④
9	松原 英幸	川口市	③
10	椎橋 紀子	川口市	①
11	堤 昭子	川口市	②
12	矢作 房子	川口市	④
13	矢作 スエ子	川口市	③
14	鈴木 喜代子	川口市	②
15	瀬沼 美恵子	川口市	③
16	渡邊 かず子	川口市	④
17	島田 澄子	川口市	①
18	齋藤 久美子	さいたま市大宮区	②
19	渡邊 幸一	さいたま市大宮区	④
20	納 美恵子	さいたま市緑区	③
21	内田 とく子	さいたま市緑区	④
22	大島 本子	さいたま市中央区	①
23	武政 三枝子	さいたま市南区	②
24	鴨居 栄子	さいたま市岩槻区	①
25	新井 士郎	越谷市	①
26	柳瀬 彬雄	北本市	②
27	大津 雅光	三郷市	③
28	豊田 昌作	蓮田市	④
29	宇治田 忠昭	白岡市	①

令和元年度 埼玉老人クラブ連合会 健康づくり大学 入学式

県老連が主催する令和元年度健康づくり大学入学式が新入生29人を迎えて7月17日(水)、彩の国すこやかプラザセミナーホールに於いて開催された。

《入学式》

司会は県老連事務局の森田主幹が担当、内田まさ子県老連副会長・女性委員長が入学式の開会を宣言された。

令和元年度入学生を前に新藤享弘健康づくり大学長(県老連会長)は、高齢者の健康について「健康

が全てでは無いが、健康でなければ全てがない。」と話された。また新入生に対しては、半年間の授業を修め、地元老人クラブの仲間たちを指導して欲しい、と訓示された。

「全老連及び埼玉県福祉部」から祝電が寄せられ、落合県老連常務理事より披露された。次いで県老連役員の紹介があった。

大津雅光学生委員長(三郷市)は新入生を代表し、「大学で学んだことを今後の人生に生かして行き

たい」と誓いの言葉を述べられた。宮崎三津子県老連副会長は、力強く閉会を宣言された。閉会后、県老連役員と新入生全員で記念撮影を行った。

《オリエンテーション》

県老連椎名主査は、新入生に対し次のオリエンテーションを行った。

- ① 持参する物
- ② 傷害保険
- ③ 学生委員会の設置
- ④ 講義日程・内容
- ⑤ 総単位数
- ⑥ 卒業証書など

《講師・高橋義一健康管理士会会長(前県老連会長)の講義》

高橋講師は、DVDを使用し、自身の略歴を紹介した。1943年、15歳で陸軍飛行学校に入校され、訓練に励まれた由。また、弁

論大会で優勝し、全国大会でユーモア賞を受賞されたり、仲間と長寿体操を50年間続けられている。講義は、鉄道唱歌のメロディーに乗せ、自作の①食べ物食べ方、②ビタミン類を食べよう、③ミネラル類を食べよう等を自らも歌われた。

講義はなんともユニークで、自作の「食育かるた」、相撲になぞらえた「食改善番付」などなど、新入生は大喜びであった。

越谷市 北山 隆司



令和元年度

新任単位クラブ会長研修会

(健康づくり大学公開講座)

8月7日、すこやかプラザで今年度に新任となった各単位クラブの会長向け研修会が開催されました。内田まさ子副会長の開会の言葉ではじまりました。新藤享弘会長からの挨拶では、老人クラブをシニアとかオールドとかシルバーなどと言い、「老人」と言う言葉を嫌う風潮があります。日本の歴史では、「老」は、経験を積んだとかじつくりと、など前向きな意味で使われました。「大老」「城代家老」など重要な役割の名称に



全老連 岡本まゆみ氏 (講師)

なっています。「老」と言う字を嫌わないで堂々と老人クラブと言いましようといわれていました。「老人クラブの歴史・現状と課題」
全老連 岡本まゆみ氏から、日本の老人クラブは平安時代に遡るなど大変興味深いお話しでした。「会員の減少傾向が続く中、増加している所もあり、仲間の孤独・孤立させない友愛活動が益々大切になってきています。会長一人が頑張るのでは無く、会員皆で楽しい活動を推進していただきたい。



県老連 新藤享弘会長

特にリーダーの後継者育成は大切で、会長になった日から後継者を育てましょう」と激励されました。落合事務局長から、会員状況の説明で、2957クラブ中52クラブが会員減。各単位クラブが1名増で約3000名増加できます。と新任の会長に励まし、大きな期待をされました。椎名主査から「友愛活動の進め方」「健康長寿の秘訣」「これからの地域づくり戦略」の資料に基づき、わかりやすい話がありました。老人クラブの活動は仲間と一緒に笑い、語り交流することで、健康長寿をさらに効果が期待できることが理解できました。



県老連 内田まさ子副会長



長からの閉会の言葉で、研修会が終了しました。

さいたま市 渡辺 充



県老連 宮崎三津子副会長

令和元年度

県老連女性リーダー一泊交流研修会

令和元年8月29日、30日の日程で千葉県長生郡長生村「太陽の里・別邸 海と森」にて、県内の女性リーダー32名の参加のもと一泊交流研修会が開催されました。

一日目

●開会式

司会進行は県老連事務局椎名主査、県老連玉水きみ子女性副委員長の開会の言葉。次に主催者を代表して、県老連内田まさ子女性委員長との挨拶、続いて、千葉県老連常務理事兼事務局長の太藪定信様のご挨拶をいただきました。

●講演

講師

千葉県老連常務理事兼事務局長
「新地域支援事業と
女性委員会の活動」について

1 新地域支援事業のおさらい

① 制度設立の背景

② 制度の概要

2 千葉県老連での取り組み

① 友愛チーム

② 支えあい

③ SOS黄色いハンカチ普及活動

④ 新地域支援事業、女性リーダー研修

3 その他

千葉県老連における会員増強に向けての取り組み

① ホームページ

② ウォーキングイベントへの参加

③ ポスター、ポストカード、DVD作成など

④ スーパーなどでのPRイベント

話が分りやすく、今必要としている、内容で、的確な資料、早速、今後の活動の参考にしたいと思われました。

今この日本が抱えている深刻な問題とは、将来的に介護サービスが受けられないかも知れません。それには、高齢になっても住み慣れた自宅で自立した生活を送れるよう、支え合いの地域づくりを行うことです。ますます住民が主体

となり地域ぐるみで支え合う仕組みや力が必要となります。このことが高齢者自身の役割・生きがい・介護予防に繋がると思っています。人材育成に取り組んでいらいらっしゃる。千葉県老連では、「支え合い研修事業」(介護コース・認知症コース)を県と連携して実施してまいりました。「のばそう健康寿命、担おう地域づくり」のスローガンを掲げ、介護保険の財源を使得活動しているそうです。「老人ではなくシニアです。」健康メリット満載のキャッチフレーズで引き付ける魅力あるポスターやホームページで会員増強も



図っていました。県下の市町村のネーミングにも力を入れてシニアクラブ連合会にしたら20万円の補助を出しているとのこと。特別保険制度も実施している。何もかもとてもいきいき充実していると感じました。協議体についても話されていきました。

我が北本市コーディネーターとして社協の職員が頑張っています。協議体設置されているのでしようか? 「みんな話合いうる場」に市老連にも参加の機会があったら活動が広がるでしょう。雑感を綴りました。

●総評

県老連落合一弘事務局長より総評がありました。

●閉会式

県老連石川みよ子女性副委員長の閉会の言葉。

二日目

○創業四百年のひげた醤油工場見学

○香取神宮下総国一宮参拝と境界散策

バスの中では難解な漢字のテストなどもあって、和やかに交流し、楽しく有意義な二日間でありました。 北本市 高松 千恵子

友愛活動推進モデル事業を経て

入間市老人クラブ連合会

入間市でも、年々クラブ数・会員数は共に減少傾向にあり、このままでは地域の大切な繋がりが無くなってしまおうと考え、私たちは5年前から仲間の主体的な活動を如何に高めるか、役員会で話し合いを重ね「老人クラブの活動を基礎に、地域と仲間を元気にしよう！」と活動を行ってまいりました。

その様な中、埼玉県老人クラブ連合会友愛活動推進モデル事業の事を知り平成29年度〜30年度の2年間、モデル事業に取り組ましました。

《入間市の友愛活動推進モデル事業の取組み概要》

内容／記録表『私の友愛活動日誌』にある活動項目に○で記録を付け、月に毎に提出

対象／老人クラブ会員全員 67クラブ 会員4476名(男2178 女2298)が対象(平成30年4月1日時点)※強制ではなく、呼びかけをして賛同下さる方。

期間／平成30年1月〜平成31年3月末まで

《友愛活動日誌から見えてきた事》

◆実施データより読み取れるもの
◆参加者数と参加率／1380名 30・8% ※男女比は、ほぼ同数 呼びかけにより、ほぼ全ての単位クラブが取組みに参加。連合会内のクラブの結束の強さがうかがえる。また、総会員数に対して3割の会員参加で

あった。このことから、3割の方がクラブ活動を支え積極的に参加されているものと推測でき、老人クラブの貴重なマンパワーが見えてきました。

◆70〜80代の会員が活動を支える中心
◆独居は女性が多く同居は男女比同数尚、会員の独居・同居率には地域性がある。

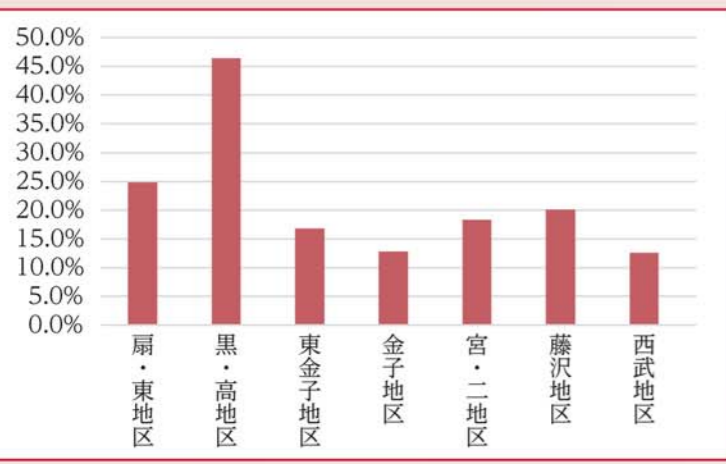
◆活動の傾向：運動系活動が盛ん。年間まんべんなく活動。但し、屋外活動は夏場若干減少。

友愛活動モデル事業の取組みを終え、全体として、其々のクラブがその趣旨に対して協力してくれたことは、単位クラブ・地区老連・市老連の繋がりがしっかりとしていることがはっきりした。あらためて市内全域の高齢当事者組織として重要性を認識しました。

また、参加構成の男女比はバランス良くほぼ同じで、世代で見ると70代80代となっており、後期高齢者世代の活動の充実と、壮年世代である60代の参加促進に向けた課題が明らかになった。

地域別での参加状況からも、独居などの多い地域、少ない地域などの変化がみられ、地域毎の活動にも変化や工夫が必要なことも見えてきました。

活動については、友愛活動・クラブ活動ともに日常的に行われており、日頃の活動状況からも会員が地域の中で恒常的に、見守り支え合いを行う存在であることが伺われます。



◆地区別 参加者独居率
グラフにあるように参加者の独居率の違いから、地域毎のクラブ活動にも変化を持たせる必要があります。例えば、独居率の高い地域はクラブの会報誌配布訪問、食事会など、見守りや暮らしに密着した活動を重視し、逆に独居率の低い地域では、茶話会や趣味活動など外出の機会を増やし、家族以外にもコミュニケーションを多くするなど将来に向け、地域内で近隣との繋がりを深める取組みが必要です。

◆自治体によって、新地域支援事業への参画のあり方は様々
【入間市老連役員会での「コマ」】
事務局→入間市においては、介護保険・高齢者福祉政策である、生活支援体制整備事業は社会福祉協議会により第一層協議体がコーディネートされ、市内全域で近隣見守り活動が推進されています。また、地域包括支援センター圏域の各地区の実情に合わせて、近隣見守り活動作りを行う第二層協議体は、地域包括支援セ

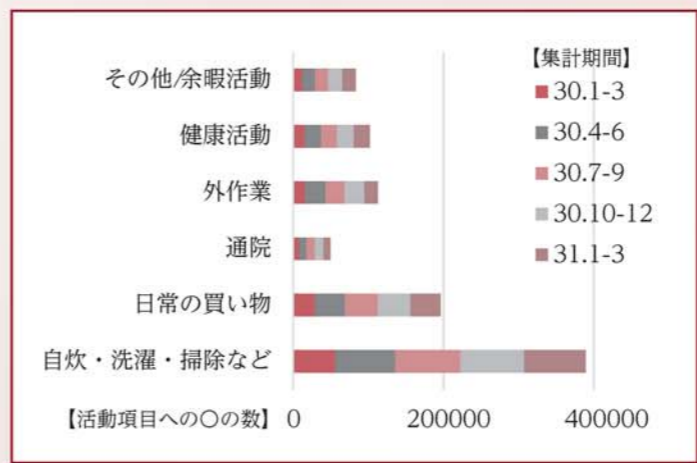
《これまでを振り返り、これからに向けて...》
この間、老人クラブとわがまち入間を大切にしたいという思いをもって、役員・リーダーが中心となり多くを学び、活動をつくってまいりました。

国や県、市の高齢者福祉や介護保険事業に沿った活動方針を話し合い提起し、役員だけの活動から会員全員の活動を目指しました。その為に地域の団体とも協力し実行委員会を組織し、700人規模の実践交流研修など、各種講座研修を行いました。その後、団体広報紙による啓発や、県老人クラブ連合会の友愛活動推進モデルの助成事業を活用し、全会員を対象に見守り支え合いの友愛活動日誌の取組みを行いました。

また、この取組から全体の活動データばかりでなく、単位クラブや地区老連活動の参加構成や、活動の様子も見えてきた事により、クラブや地域にあわせて活動が今後重要になると思われれます。

《集計結果グラフより一部抜粋》

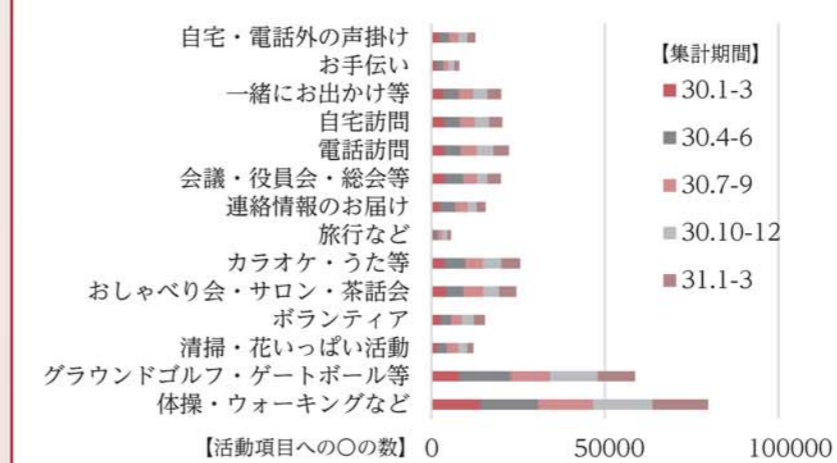
◆参加者の生活状況(日常の活動状況)
日々の暮らしに関わる活動を日誌の記載項目にしたことで、クラブ以外にも余暇活動や健康活動の場を持ち、買い物や家事なども頻繁に行っているクラブ会員の暮らしも見えて来ました。



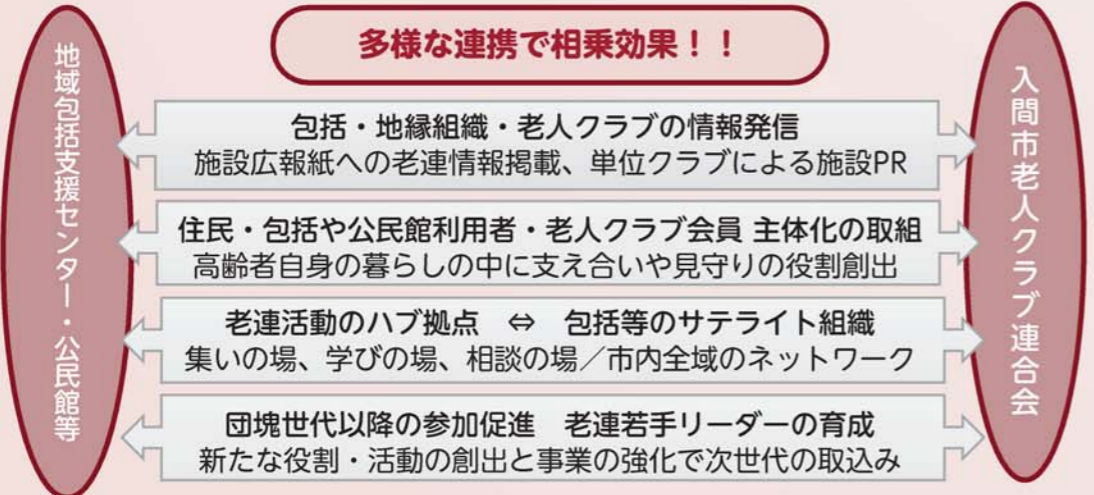
◆連携して活動の活性化と安心して暮らせる地域づくりの推進
これからは、市内7か所の地区老連と同圏域の地域包括支援センターや公民館、老人福祉センターとの多様な連携で相乗効果を生み、高齢者のネットワークを絶やすことなく、各地域で老人クラブの活動を活性化させ、市内の見守り支え合いを推進していきます。

◆連携して活動の活性化と安心して暮らせる地域づくりの推進
これは私たち入間市老人クラブ連合会が目標に掲げている「市内の豊かな高齢社会の実現」ばかりでなく、「自らと次世代の為のまちづくり」を推進する地域に暮らす先輩としての重要な役割と捉えており、これからは、仲間との支え合いである友愛活動を武器にして、未来の世代に地域を託すための挑戦を続けてまいります。

◆友愛活動・クラブ活動の記録
クラブの友愛活動については、声かけや見守り訪問など各項目を合わせると、体操・ウォーキングなどを上回っており、老人クラブに加入することで、趣味や健康活動を通して仲間意識が強まり、日頃の何気ない、見守り支え合いが生まれていることが見て取れます。



多様な連携で相乗効果！！



文責 入間市老人クラブ連合会役員一同
事務局NPO法人ワーカーズコープ

老人クラブの仲間づくりで

“健康長寿”を実現

119号
特集

組織活動は

～秘訣1 人との交流

健康長寿の秘訣

が多いと健康にプラス①～

119号から124号は全国老人クラブ連合会が発行している「組織活動に健康長寿の秘訣」（老人クラブの有効性が明らかに）の冊子を紹介します。

- 秘訣1** 人との交流が多いと健康にプラス **秘訣4** 笑いのある生活が健康にプラス
秘訣2 運動は仲間とすると健康にプラス **秘訣5** 地域組織への参加は健康にプラス
秘訣3 サロンへの参加は健康にプラス **秘訣6** 地域で役割を担って長生きしよう

○このたび日本老年学的評価研究（JAGES）の研究データから、身近な組織やグループに参加・活動することによって高齢者の健康にプラスの影響を与えることが明らかになりました。

○高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できることが理解できました。

○“老人クラブ加入のメリットは何か”と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからはこれに「健康長寿の実現」をつけ加えることができそうです。

秘訣1 人との交流が多いと健康にプラス

交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

- 老人クラブは人と会う機会が自然に増える
老人クラブ活動に参加すると、人と会う機会が自然に増えてきます。クラブの「仲間づくり」は健康にも大きな影響があることを示すものです。
- 調査分析
○愛知県下の市町村における約12,000人の要介護認定を受けていない高齢者を10年にわたって追跡した結果、10年前の時点で人との交流頻度が乏しかった人ほど、その後の要介護や認知症、死亡に至っている人が多いことが明らかになった。
○10年前に「同居以外の他者との交流」が「毎日頻繁」だった人と比べて、「月1～週1回未満」の人々は、その後、1.3～1.4倍程度、要支援を含む要介護認定、要介護2以上の要介護認定、認知症を伴う要介護認定に至りやすい。さらに、「月1回未満」にまでなると、要介護認定だけでなく、1.3倍程度、死亡に至りやすい。

こうした活動は役員の負担になることもありますが、右ページの川越市喜楽会は役割を分担し、活動を継続できる工夫を行っています。

川越市老連第8支部喜楽会

(会長：小林松十郎)

わたしたちの川越市老連第8支部喜楽会では、毎月週別に活動内容を決めて、人と会う機会を自然に増える様に工夫しています。

1 活動する日程表

	月	火	水	木	金	土
第1週	舞踊	G・G	吹き矢	全体会	G・G	お茶会
第2週	舞踊	G・G	吹き矢	カラオケ	G・G	—
第3週	舞踊	G・G	吹き矢	ウオーキング	G・G	お茶会
第4週	—	G・G	—	カラオケ	G・G	役員会

▼年末年始と祝祭日の事業は、原則中止とする。



みんな笑顔で絆が育つ

2 活動していること

- ①役員会 翌月の事業内容を企画確認します。
- ②全体会 当月の事業内容を周知し、会員に伝えます。
- ③健康づくり活動としては
(1) G・G (2) ウオーキング (会員以外も参加) (3) 吹き矢 (会員以外も参加)
- ④仲間づくり活動
(1) カラオケ (2) 舞踊 (3) お茶会 (会員以外も参加)
(4) その他(全体会で実施) ①4月：総会・花見 ②5月：日帰り旅行 ③8月：暑気払い
④10月：敬老祝賀会 ⑤1月：新年会
- ⑤見守り活動 (対象者＝全体会の欠席者)
来なくなった？、見かけないなど情報交換
(1) 訪問確認 訪問して、広報紙を手渡す。
(2) 電話確認 今月の事業への参加を確認する。
まずは、声をかけに行ってみます
- ⑥生活支援活動 (対象者＝脚、腰の具合の悪い人)
(1) 会の行事への参加の送迎を実施。
(2) 通院・買い物等の外出時の送迎を私有車で実施。
お互い様のところで
- ⑦情報伝達活動
(1) 広報紙で事業内容を全員へ周知する。
顔を見ながら伝えると、「行ってみようかな……」
- ⑧奉仕活動 (自治会よりの委託事業)
(1) 自治会館の利用者の受付。(毎週(土)午前10時～正午)
老人クラブに仕事としての「頼られ甲斐」の存在感



桜満開のウオーキング会



老人の日と老人週間の

取り組み 社会奉仕活動



寄居町老連 末野東部長寿会

◆敬老の日と記念行事

9月16日月曜日、令和時代初めてとなる「敬老の日」・「老人週間」を迎えました。この日、市町村等地方自治体は「敬老の日」を慶賀して75歳超の高齢者を招き、大々的な式典及びアトラクションを行っています。

「敬老の日」の制定、実施内容及び推進等を正しく理解して頂くため、制定の経緯、全老連の取り組み及び単位老人クラブの活動などをご紹介します。

◆老人の日・老人週間の取り組み

全老連・都道府県老連は、この制定を記念し、「仲間と集い、高齢者の元気な姿を示そう！」をスローガンに掲げ、9月15日を中心に老人週間の期間中、健康、友愛、奉仕の全国三大運動を積極的に展開し、高齢者の行動姿勢を広くPRしています。

この運動の実施主体は、単位老人クラブ、市区町村老人クラブ連合会が担い、次の活動目標を掲げています。

《活動目標》

- ①地域高齢者の健康づくり・介護予防活動
- ②在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動
- ③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

◆全国一斉社会奉仕活動紹介

埼玉県下の単位クラブの活動を写真で紹介いたします。

◆敬老の日制定の経緯

- ・「老人の日制定」（老人福祉法改正・昭和38年）
- ・「老人の日・老人週間」に改称（昭和39年）
- ・国民の祝日となり、「敬老の日」に改称。（昭和41年）
- ・敬老の日が9月15日とされ、老人週間が同21日までと決まる。（平成14年）
- ・敬老の日が9月第3月曜日に。（国民祝日法の改正・平成14年）
- ・平成14年、老人福祉法が次の通り改正。
老人の日：9月15日
老人週間：同15日から1週間



久喜市久喜地区 北友愛クラブ



春日部市老連 三枚橋長寿会



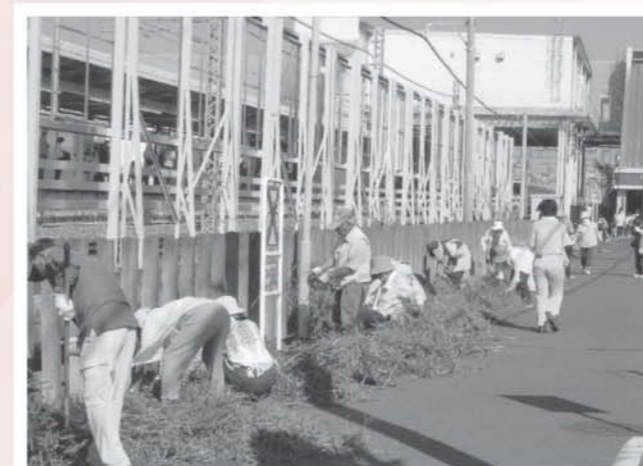
越谷市老連 沼田シルバークラブ



加須市老連 樋遣川平成クラブ



川口市老連 芝新町明和会



川越市老連 高階支部



白岡市老連 沖山1区長生会

東

加須市老連東栄町松和会

会長 長谷川 貞義

当会の発足は平成13年であり、今年で19年目になります。令和元年4月現在で男性28名、女性27名の合計55名で活動しています。

当会では、地域の活性化に寄与することをモットーに、グラウンド・ゴルフ部、カラオケ部、公式ワナゲ部で、定例会を



設けて活動しています。特に公式ワナゲ部の練習会では、夏休みに地域の子どもたちも参加し、応援や笑いが飛び交う楽しい会となりました。また、この公式ワナゲ部については、部としての活動を加須市で実施する「ふれあいサロン」として位置づけ、市の介護予防事業に参画しています。

●この他の活動では

夏に行われる「加須どんとこい祭り」では、祭提灯の街頭への取り付け、法被を着ての神輿渡御の

進行・警備、山車の引廻しなどを手伝い、お祭りの盛り上げに一役買っています。また、秋には、一泊二日で見学研修旅行に行きます。これは春の日帰り見学研修旅行と並び大人気で、ビール工場や酒蔵見学は定番になっています。

この他、防災訓練、快適かぞ市民活動、あいさつ見守り応援団による小学校下校時の児童の見守り・町内防犯パトロール等々に大勢の会員が協力し、地域との繋がりを図っています。

これからも、会員の皆様はもとより、町内からも頼りにされる松和会を目指したいと考えています。



西

嵐山町老人クラブ連合会

会長 星野 司郎

女性部の活動について

令和元年10月10日（木）午後1時より「嵐山町社会福祉協議会会議室」で、小林順行副会長と荒井璉子女性部長、三浦敬子女性副部長、事務局の中静係長、平野職員より、筆者と広報担当の伊藤でお話を伺った。

①手作り雑巾を寄付

▼毎年1回、9月末に会員より集め、10月に女性部長、女性副部長、事務局で寄付先を訪問してお届け。今年の実績は、1200枚でした。



▼寄付先は、町内にある保育園、幼稚園、小中学校等の11カ所。

▼この事業は、昭和40年より継続して行われている事業で、子供達の喜びが励みと成っています。

②嵐老連まごころバザー

毎年11月、嵐山町主催の「嵐山

まつり」が国立女性教育会館で実施されており、参加団体の一つとして会館ロビーを会場に「嵐老連まごころバザー」を行っています。

品物は、会員よりご協力頂いたもので、各单位クラブの女性部長が中心となり、前日準備の値段付け、当日の販売を担当しています。



販売時に着用しているオレンジ色のTシャツと帽子は嵐老連のオリジナルで、会のPRや団結力アップとしても活かされています。今年には事前に女性部会議を設け、品物の種別ごとの料金目安や、よりよい運営方法等を話し合いました。今年の売上額は20万円強でした。例年、売上の一部が嵐山町社会福祉協議会に寄付され、社会福祉のために役立てられています。

川越市 小林 松十郎

南

伊奈町長寿クラブ連合会

会長 関根 清一

「スポーツ大会開催」

伊奈町長寿クラブ連合会では、3種の競技大会を実施しました。

- ①10月2日 グラウンド・ゴルフ 113名
- ②10月8日 ゲートボール 11名
- ③10月10日 公式ワナゲ 36名

町内の各地域から仲間が集り、日頃の成果を競い合いました。1964年に東京オリンピックピックが開催された頃はまだ十代でしたが、みんな美しく加齢し華麗にスポーツを楽しめる様になりました。

グラウンド・ゴルフは人気があり大勢が参加しました。ホールインワンが出る度に「ワァー」と歓



グラウンド・ゴルフ



公式ワナゲ
狙いを定めています

声が上がりました。上位5名の平均は、打数71・6 ホールインワン3・2とすばらしい結果でした。(4ゲーム)

公式ワナゲは、まだ始めたばかりですが、今後が楽しみな結果が出ていました。次回からは高得点での競い合いが楽しめそうです。

シルバースポーツ大会への参加を目標に、これからも練習を重ね、頑張っていくきます。

グラウンド・ゴルフ、公式ワナゲとも、来年はシルバースポーツ大会でお会いしましょう。

さいたま市 渡辺 充

北

上里町老連賀美地区老人クラブ

会長 小暮 正己

「賀美小学校の植木の剪定作業」

9月12日(木)午前8時30分より賀美地区老人クラブによる上里町立賀美小学校の校庭の「植木の剪定作業」が行われました。

これは、毎年運動会の前に校庭の植木を綺麗にしようと賀美地区老人クラブにより実施されています。

各地区から2名で、合計12名が3時間かけて実施しました。

10時の休憩中には、堀越校長先生も交えて色々なお話ができました。

校長先生は、「地域と共に育つという理念とともに、児童達に対しても、高齢者への尊敬の意識の向上に寄与しており、よい成長につながっている」と話されました。

9月21日(土)の運動会には賀美地区老人クラブに招待状を頂き、楽しく運動会を見ることができました。

賀美地区老人クラブは、賀美小学校のイベントに積極的に参加しています。



焼き芋大会(10月25日予定)では、全校生徒が楽しく食べています。

また、昔の遊び(12月5日予定)では、独楽回し、おてだま、あやとり等を1年生に教えています。

教えながら、童心に帰って一緒に楽しんでいます。

卒業前の6年生から、感謝の手紙や手製のメダルを頂いています。

今後も、下校の見守りやイベントに参加して、小学生とのふれあいを深めていきたいと考えています。

見沼区老連「健康づくり研修会」

令和元年10月3日さいたま市見沼区の老人クラブ連合会が、大宮武道館で「健康づくり研修会」を開催されました。

この研修会は山路 孝連会長と、伊藤紀子女性部長をはじめ大勢の役員、各クラブの理事さんが中心で、研修会を約120名で開催。来賓として、吉沢区長の挨拶が始まり、続いて、山路会長の口コモーシヨントレーニングの意味の説明があり、予防と改善、いつまでも歩ける足腰のために本日のトレーニングが有効とのこと。

続いて、市の職員の指導で、ふくらはぎの筋肉に良く、転倒・むくみ予防には、かかと上げ、歩き方、この他色々、このトレ



ニングを、童謡の大きな古時計・森のくまさんに合せて、ゆっくりとした効果的なスクワット、一同終る頃には汗をかき市の職員・福祉地域包括センターの若い方達の楽しい指導で、会員も緊張がほぐれ笑みになり、打ち解けた所で休憩。その後、枕投げ競技、道具は市の職員が考案、街に立ってる宣伝旗の棒を利用、上に四角いのを乗せ5m離れて、各クラブ4名の代表が、2チームで軽い枕を自分の（各チーム4本）の的に投げ、早く落とす競技、男女共に、年配者とは思えない迫力。今後本日のトレーニングを続けると、寝たきりにならない、世話にならない、そのような会員を見たいと会長。山路会長80歳、頭の柔らかさと先を見る力、今後、老人会は異世代の集団を作るべき、地域・年齢にこだわらず、早めの対応が大切。やっぱり元気でないとだめだと言、それと支える仲間が大切と。

新座市 伊藤 史郎

ゆるりのんびり 信州の旅

◆ 1泊3食 税込料金

11,800 円

◆ 2泊6食 17,800 円

5月までの平日、特別料金！

 15名様以上でバス代無料

あんず愛でつつ

妹と歩みぬ

赤き萼（がく）の
反りつつ咲ける
白き花の

平成二十五年四月二十五日

千曲市あんずの里に
平成上皇ご夫妻ご来訪で
詠じられた短歌

花見の頃にはこちらに
ご案内いたします

K埼 9111

埼玉県国民健康保険指定ホテル

ゆうざん

信州 戸倉上山田温泉

長野県千曲市上山田温泉 2-3 2-1 1

TEL 026-275-2333

費用とコース表送ります 直接お電話を

春日部市いきいきクラブ連合会 「武里地区連合会」

笑顔の絶えない楽しい活動で健康長寿に！

近年、単位老人クラブ数は高齢化、後継者不足などにより減少傾向にあるが、その中で春日部市いきいきクラブ連合会の武里地区連合会は新設クラブを2つ設立し、

会員増強している（平成29年4月「薄谷いきいきクラブ」、平成31年4月「東急ふれあいクラブ」。また、今後も武里地区に新しいクラブを作ってもらう努力を続けている。

令和元年10月2日、総合福祉センター「あしすと春日部」にて、春日部市いきいきクラブ連合会の関係者にお集まり頂き、懇談会形式で約2時間、青田英之武里地区連合会長を取材した。

◇武里地区連合会の紹介

平成23年に就任した青田英之会長（81歳）、副会長3名、監事1名、会計1名、部長4名で組織され、毎月1回定例会を行っている。また、単位クラブ数は13クラブである。

《地区連合会の事業》

- ①パソコンクラブ（毎週木曜日）
- ②混声コーラス（毎月第2・第4



③老人クラブについて聞かれると、長生きの薬であるか答える。早寝、早起きはするし、適度な運動をし、人にも会い、話をすることで、認知症にもなりにくく、長生きができる

- 月曜日）
- ③輪投げ大会（年2回…10月・3月）
- *この他、13単位クラブは、G・G大会、芸能大会、旅行会、新年会・懇親会、友愛活動などを行っている。

◇青田武里地区連合会長談話

自己紹介の後、青田会長より、どのように単位クラブを増やしたかをお聞きした。青田会長はユニークで明るく、面白く、次のように語った。

- ①携帯電話は持たない。電話を掛けた相手も忙しいだろうし、都合もある。電話して迷惑を掛けたくない。
- ②自転車で走り廻っている。会った人達には必ず挨拶し、声を掛けているので、私は保険屋さんと呼ばれるようになった。

から。

④武里地区内を走り廻っていると、高齢者の多くがG・Gや、仲間を欲していることがわかる。近い内に、単位クラブが二つできるかもしれない。

- ⑤青田会長のひとりごと（抜粋）。
「早寝・早起き・朝散歩
小さな気持ちは早く捨て
人の良いところ拾って歩け。」
「暗い気持ちで長生きしても
つまらぬ毎日送るだけ
みんなで仲良く絆をもって
楽しく生きよう人生を。」

*クラブ増の秘訣は、青田会長の分け隔てなく人に接する明るい性格にあるようでした。

越谷市 北山 隆司

《新しい単位クラブを作る秘訣》

- ①話し上手であること。（地域の誰とでも話し、いつも笑顔でいること。）
- ②単位クラブのない地域に「老人クラブは楽しいし、健康長寿になるから、クラブを作ろう！」と声をかけ続けること。
- ③日常から地域を周り、地域を知り、地域の状況、問題点を把握し、理解しておくこと。
- ④地域のリーダーになる方を探すこと。

元気に活躍する
会員さん紹介



深谷市岡部地区

「太田さんご夫妻、今」



令和になり、昭和も遠くなり、大正は過去となった。そんな大正14年6月14日生まれの太田清治さん、大正15

年12月13日生まれの久子さんのご夫妻（深谷市岡部）を紹介したのは、「彩愛クラブ埼玉百六号」（平成27年）だった。

『四年たったらまた』（三波春夫の歌）。ご夫妻を、深谷市老連理事の笹原ミツエさんに訪ねていただいた。

前回お尋ねしたとき、清治さんは91歳、久子さんが89歳だった。さすがに九十代の半ば、足腰が昔のようにいかない。それでも夫婦して毎日朝夕8千歩を歩く。これを百歳まで続けたいと意気込んで

おいでだ。

そんな毎日のお陰で、体を動かすことには事欠かない。ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ワナゲなど高齢者のスポーツの会場には、必ず太田さんの姿がある。

令和元年7月25日、深谷市老連ワナゲ大会で、最高齢の出場者ということで特別賞に輝いた。

令和元年10月2日、深谷市老連ゲートボール大会の準備のため、役員として会場の整備に汗を流していた。

そして、10月3日ゲートボール大会、ボールを打った後、コートの小走りに。

さらに、いったん解散し、復活した単位クラブの会長として8年、役員として独り暮らしの人が安心して生活できるよう努力することを目標にしておいでだ。

深谷市 小林 英

北本市老連

菊池 政義 会長



北本市老人クラブ連合会では平成31年4月より、菊池政義新会長が誕生。堀越

一三年前会長は振り返って見ますと、永きにわたり市老連はもとより、地元におきましても、さまざまな役職を経験、そうした傍ら、埼玉県老連にもひとかたならぬ力を注がれてまいりましたが、地元老連の将来を鑑み、後輩育成に力を注がれる事になりました。

この度、菊池政義新会長は、若くしてその任に当たり、市老連を推し進めてゆく覚悟で、ただいま猛勉強中とのことです。

会長はその昔スポーツマンとして活躍、そうした経験を培われ、市老連におきましてもスポーツ・交通安全部を一手に引受けてまいりました。心やさしい実行力のある方で、この度、会長として打って付けの方でございます。

いつの日か、その手腕が発揮され、北本市老連が益々発展いたしますことを、心密かに待ちうけたいと思います。

北本市 佐田 一郎

「彩愛クラブ埼玉」は、赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。



編集後記

今年も、例年を上まわる猛暑の為、連日朝からクーラーのご厄介になった夏も過ぎましたが、皆様には、ご健勝のことと存じます。

我が広報部では、11月26日・27日に第48回全国老人クラブ大会が埼玉県で開催する為に必要な打合せや、係員打合せ等に事務局員に次いで忙しい日々を過ごしました。

この第119号から、特集ページが「組織活動は健康長寿の秘訣」老人クラブの有効性が明らかに」になりました。第124号までにわたり、

秘訣1 「人との交流が多いと健康にプラス」

秘訣2 「運動は仲間とすると健康にプラス」

秘訣3 「サロンへの参加は健康にプラス」

秘訣4 「笑いのある生活が健康にプラス」

秘訣5 「地域組織への参加は健康にプラス」

秘訣6 「地域で役割を担って長生きしよう」

を紹介致します。併せて、本県老連傘下の単位クラブの活動状況を取材することになりました。

「あなたも、一緒に、健康長寿を目指して、頑張りましょう！」

小林 松十郎